



CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

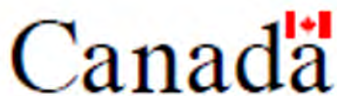
GUIDES PÉDAGOGIQUES DE L'ÉTOILE VERTE

(FRANÇAIS)

(Remplace l'A-CR-CCP-701/PF-002 de 2015-09-01)

This publication is available in English as A-CR-CCP-701/PF-001.

Publiée avec l'autorisation du Chef d'état-major de la Défense





NOTICE

This documentation has been reviewed by the technical authority and does not contain controlled goods. Disclosure notices and handling instructions originally received with the document shall continue to apply.

AVIS

Cette documentation a été révisée par l'autorité technique et ne contient pas de marchandises contrôlées. Les avis de divulgation et les instructions de manutention reçues originellement doivent continuer de s'appliquer.

CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

GUIDES PÉDAGOGIQUES DE L'ÉTOILE VERTE

(FRANÇAIS)

(Remplace l'A-CR-CCP-701/PF-002 de 2015-09-01)

This publication is available in English as A-CR-CCP-701/PF-001.

Publiée avec l'autorisation du Chef d'état-major de la Défense

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR

Insérer les pages le plus récemment modifiées et se défaire de celles qu'elles remplacent conformément aux instructions pertinentes.

NOTA

La partie du texte touchée par le plus récent modificatif est indiquée par une ligne verticale noire dans la marge de la page. Les modifications aux illustrations sont indiquées par des mains miniatures à l'index pointé ou des lignes verticales noires.

Les dates de publication des pages originales et modifiées sont :

Original	0	2016-08-31	Mod	3
Mod	1		Mod	4
Mod	2		Mod	5

Un zéro dans la colonne Numéro de modificatif indique une page originale. La présente publication comprend 1488 pages réparties de la façon suivante :

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
Couverture	0	1-MX01.01HA3-1 à 1-MX01.01HA3-2.....	0
Titre	0	1-MX01.01HB-1 à 1-MX01.01HB-2.....	0
A à C	0	1-MX01.01HB1-1 à 1-MX01.01HB1-2.....	0
i à xxii	0	1-MX01.01HB2-1 à 1-MX01.01HB2-8.....	0
1-X01-1/2	0	1-MX01.01HC-1 à 1-MX01.01HC-2.....	0
1-MX01.01A-1 à 1-MX01.01A-2.....	0	1-MX01.01HC1-1 à 1-MX01.01HC1-14.....	0
1-MX01.01B-1 à 1-MX01.01B-2.....	0	1-MX01.01HC2-1 à 1-MX01.01HC2-2.....	0
1-MX01.01C-1 à 1-MX01.01C-2.....	0	1-MX01.01HD-1 à 1-MX01.01HD-2.....	0
1-MX01.01D-1 à 1-MX01.01D-2.....	0	1-MX01.01HD1-1 à 1-MX01.01HD1-2.....	0
1-MX01.01E-1 à 1-MX01.01E-2.....	0	1-MX01.01HD2-1 à 1-MX01.01HD2-2.....	0
1-MX01.01F-1 à 1-MX01.01F-4.....	0	1-MX01.01HD3-1 à 1-MX01.01HD3-4.....	0
1-MX01.01FA-1 à 1-MX01.01FA-4.....	0	1-MX01.01HE-1 à 1-MX01.01HE-2.....	0
1-MX01.01FB-1 à 1-MX01.01FB-4.....	0	1-MX01.01HE1-1 à 1-MX01.01HE1-2.....	0
1-MX01.01FC-1 à 1-MX01.01FC-6.....	0	1-MX01.01HE2-1 à 1-MX01.01HE2-2.....	0
1-MX01.01FD-1 à 1-MX01.01FD-4.....	0	1-MX01.01HF-1 à 1-MX01.01HF-2.....	0
1-MX01.01G-1 à 1-MX01.01G-4.....	0	1-MX01.01HF1-1 à 1-MX01.01HF1-2.....	0
1-MX01.01GA-1 à 1-MX01.01GA-2.....	0	1-MX01.01HG-1 à 1-MX01.01HG-2.....	0
1-MX01.01GB-1 à 1-MX01.01GB-2.....	0	1-MX01.01HG1-1 à 1-MX01.01HG1-4.....	0
1-MX01.01GB1-1 à 1-MX01.01GB1-2.....	0	1-MX01.01HH-1 à 1-MX01.01HH-2.....	0
1-MX01.01GC-1 à 1-MX01.01GC-2.....	0	1-MX01.01HH1-1 à 1-MX01.01HH1-2.....	0
1-MX01.01GC1-1 à 1-MX01.01GC1-2.....	0	1-MX01.01HH2-1 à 1-MX01.01HH2-2.....	0
1-MX01.01GD-1 à 1-MX01.01GD-2.....	0	1-MX01.01HH3-1 à 1-MX01.01HH3-2.....	0
1-MX01.01GE-1 à 1-MX01.01GE-2.....	0	1-MX01.01HI-1 à 1-MX01.01HI-2.....	0
1-MX01.01GE1-1 à 1-MX01.01GE1-8.....	0	1-MX01.01HI1-1 à 1-MX01.01HI1-2.....	0
1-MX01.01GF-1 à 1-MX01.01GF-2.....	0	1-MX01.01HI2-1 à 1-MX01.01HI2-2.....	0
1-MX01.01GF1-1 à 1-MX01.01GF1-2.....	0	1-MX01.01HI3-1 à 1-MX01.01HI3-2.....	0
1-MX01.01GG-1 à 1-MX01.01GG-2.....	0	1-MX01.01HI4-1 à 1-MX01.01HI4-12.....	0
1-MX01.01GG1-1 à 1-MX01.01GG1-2.....	0	1-MX01.01HI5-1 à 1-MX01.01HI5-2.....	0
1-MX01.01H-1 à 1-MX01.01H-4.....	0	1-MX01.01HI6-1 à 1-MX01.01HI6-2.....	0
1-MX01.01HA-1 à 1-MX01.01HA-2.....	0	1-MX01.01HJ-1 à 1-MX01.01HJ-2.....	0
1-MX01.01HA1-1 à 1-MX01.01HA1-2.....	0	1-MX01.01HJ1-1 à 1-MX01.01HJ1-2.....	0
1-MX01.01HA2-1 à 1-MX01.01HA2-2.....	0	1-MX01.01HJ2-1 à 1-MX01.01HJ2-4.....	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
1-MX01.01HJ3-1 à 1-MX01.01HJ3-2	0	4-MX04.01D2-1 à 4-MX04.01D2-2	0
1-MX01.01HJ4-1 à 1-MX01.01HJ4-2	0	4-MX04.01D3-1 à 4-MX04.01D3-2	0
1-MX01.01HK-1 à 1-MX01.01HK-2	0	4-MX04.01E-1 à 4-MX04.01E-2	0
1-MX01.01HK1-1 à 1-MX01.01HK1-2	0	4-MX04.01E1-1 à 4-MX04.01E1-2	0
1-MX01.01HK2-1 à 1-MX01.01HK2-2	0	4-MX04.01E2-1 à 4-MX04.01E2-6	0
1-MX01.01HK3-1 à 1-MX01.01HK3-2	0	4-MX04.01E3-1 à 4-MX04.01E3-6	0
1-MX01.01HL-1 à 1-MX01.01HL-2	0	4-MX04.01F-1 à 4-MX04.01F-2	0
1-MX01.01HL1-1 à 1-MX01.01HL1-2	0	4-MX04.01F1-1 à 4-MX04.01F1-4	0
1-MX01.01HL2-1 à 1-MX01.01HL2-2	0	4-MX04.01G-1 à 4-MX04.01G-4	0
1-MX01.01HL3-1 à 1-MX01.01HL3-6	0	4-MX04.01G1-1 à 4-MX04.01G1-2	0
1-MX01.01HL4-1 à 1-MX01.01HL4-6	0	4-MX04.01H-1 à 4-MX04.01H-2	0
1-MX01.01HL5-1 à 1-MX01.01HL5-2	0	4-MX04.02-1 à 4-MX04.02-8	0
1-MX01.01HM-1 à 1-MX01.01HM-2	0	4-MX04.02A-1 à 4-MX04.02A-2	0
1-MX01.01HM1-1 à 1-MX01.01HM1-2	0	4-MX04.02A1-1 à 4-MX04.02A1-2	0
1-MX01.01HM2-1 à 1-MX01.01HM2-2	0	4-MX04.03-1 à 4-MX04.03-6	0
1-MX01.01HM3-1 à 1-MX01.01HM3-6	0	4-MX04.03A-1 à 4-MX04.03A-2	0
1-MX01.01HM4-1 à 1-MX01.01HM4-2	0	4-MX04.03B-1 à 4-MX04.03B-2	0
1-CX01.01-1 à 1-CX01.01-2	0	4-CX04.01-1 à 4-CX04.01-2	0
2-X02-1/2	0	4-CX04.02-1 à 4-CX04.02-4	0
2-MX02.01-1 à 2-MX02.01-4	0	4-CX04.02A-1 à 4-CX04.02A-4	0
2-MX02.01A-1 à 2-MX02.01A-4	0	4-CX04.02B-1 à 4-CX04.02B-6	0
2-MX02.01B-1 à 2-MX02.01B-2	0	4-CX04.02C-1 à 4-CX04.02C-4	0
2-MX02.01C-1 à 2-MX02.01C-2	0	4-CX04.03-1 à 4-CX04.03-2	0
2-MX02.01D-1 à 2-MX02.01D-2	0	4-CX04.04-1 à 4-CX04.04-2	0
2-MX02.01E-1 à 2-MX02.01E-2	0	4-CX04.05-1 à 4-CX04.05-2	0
2-MX02.01F-1 à 2-MX02.01F-2	0	5-X05-1/2	0
2-CX02.01-1 à 2-CX02.01-2	0	5-MX05.01-1 à 5-MX05.01-8	0
3-103-1/2	0	5-MX05.01A-1 à 5-MX05.01A-2	0
3-M103.01-1 à 3-M103.01-6	0	5-MX05.01B-1 à 5-MX05.01B-6	0
3-M103.01A-1 à 3-M103.01A-2	0	5-MX05.01C-1 à 5-MX05.01C-4	0
3-M103.02-1 à 3-M103.02-6	0	5-MX05.01D-1 à 5-MX05.01D-2	0
3-M103.02A-1 à 3-M103.02A-2	0	5-MX05.01E-1 à 5-MX05.01E-2	0
3-M103.03-1 à 3-M103.03-8	0	5-MX05.01F-1 à 5-MX05.01F-8	0
3-M103.03A-1 à 3-M103.03A-2	0	5-MX05.01G-1 à 5-MX05.01G-2	0
3-C103.01-1 à 3-C103.01-6	0	5-MX05.01H-1 à 5-MX05.01H-2	0
3-C103.02-1 à 3-C103.02-6	0	5-MX05.01I-1 à 5-MX05.01I-2	0
3-C103.03-1 à 3-C103.03-6	0	5-MX05.01J-1 à 5-MX05.01J-4	0
3-C103.03A-1 à 3-C103.03A-2	0	5-MX05.01K-1 à 5-MX05.01K-2	0
4-X04-1/2	0	5-MX05.01L-1 à 5-MX05.01L-14	0
4-MX04.01-1 à 4-MX04.01-6	0	5-MX05.01M-1 à 5-MX05.01M-2	0
4-MX04.01A-1 à 4-MX04.01A-2	0	5-MX05.01N-1 à 5-MX05.01N-2	0
4-MX04.01A1-1 à 4-MX04.01A1-4	0	5-MX05.01O-1 à 5-MX05.01O-2	0
4-MX04.01B-1 à 4-MX04.01B-2	0	5-MX05.01P-1 à 5-MX05.01P-2	0
4-MX04.01B1-1 à 4-MX04.01B1-6	0	5-MX05.01Q-1 à 5-MX05.01Q-4	0
4-MX04.01C-1 à 4-MX04.01C-4	0	5-MX05.01R-1 à 5-MX05.01R-6	0
4-MX04.01C1-1 à 4-MX04.01C1-30	0	5-MX05.01S-1 à 5-MX05.01S-4	0
4-MX04.01C2-1 à 4-MX04.01C2-4	0	5-MX05.01T-1 à 5-MX05.01T-6	0
4-MX04.01C3-1 à 4-MX04.01C3-2	0	5-MX05.01U-1 à 5-MX05.01U-4	0
4-MX04.01D-1 à 4-MX04.01D-2	0	5-MX05.01V-1 à 5-MX05.01V-4	0
4-MX04.01D1-1 à 4-MX04.01D1-2	0	5-MX05.01W-1 à 5-MX05.01W-4	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
5-MX05.01X-1 à 5-MX05.01X-4	0	7-C107.01-1 à 7-C107.01-10	0
5-MX05.01Y-1 à 5-MX05.01Y-6	0	7-C107.02-1 à 7-C107.02-6	0
5-MX05.01Z-1 à 5-MX05.01Z-4	0	7-C107.02A-1 à 7-C107.02A-2	0
5-MX05.01AA-1 à 5-MX05.01AA-4	0	7-C107.02B-1 à 7-C107.02B-2	0
5-MX05.01AB-1 à 5-MX05.01AB-2	0	7-C107.03-1 à 7-C107.03-6	0
5-MX05.01AC-1 à 5-MX05.01AC-2	0	7-C107.03A-1 à 7-C107.03A-2	0
5-MX05.01AD-1 à 5-MX05.01AD-2	0	7-C107.04-1 à 7-C107.04-4	0
5-MX05.01AE-1 à 5-MX05.01AE-4	0	7-C107.04A-1 à 7-C107.04A-6	0
5-CX05.01-1 à 5-CX05.01-2	0	8-108-1/2	0
5-CX05.02-1 à 5-CX05.02-6	0	8-M108.01-1 à 8-M108.01-10	0
5-CX05.02A-1 à 5-CX05.02A-2	0	8-M108.02-1 à 8-M108.02-8	0
5-CX05.02B-1 à 5-CX05.02B-2	0	8-M108.03-1 à 8-M108.03-10	0
5-CX05.02C-1 à 5-CX05.02C-2	0	8-M108.04-1 à 8-M108.04-8	0
5-CX05.02D-1 à 5-CX05.02D-4	0	8-M108.05-1 à 8-M108.05-8	0
5-CX05.02E-1 à 5-CX05.02E-2	0	8-M108.06-1 à 8-M108.06-10	0
6-106-1/2	0	8-M108.07-1 à 8-M108.07-6	0
6-M106.01-1 à 6-M106.01-6	0	8-M108.08-1 à 8-M108.08-8	0
6-M106.01A-1 à 6-M106.01A-2	0	8-M108.09-1 à 8-M108.09-8	0
6-M106.02-1 à 6-M106.02-8	0	8-M108.10-1 à 8-M108.10-6	0
6-M106.03-1 à 6-M106.03-12	0	8-M108.11-1 à 8-M108.11-6	0
6-M106.04-1 à 6-M106.04-6	0	8-M108.12-1 à 8-M108.12-2	0
6-M106.04A-1 à 6-M106.04A-2	0	8-C108.01-1 à 8-C108.01-2	0
6-M106.05-1 à 6-M106.05-6	0	8-C108.02-1 à 8-C108.02-4	0
6-C106.01-1 à 6-C106.01-6	0	8-C108.02A-1 à 8-C108.02A-2	0
6-C106.01A-1 à 6-C106.01A-2	0	8-C108.02B-1 à 8-C108.02B-2	0
6-C106.01B-1 à 6-C106.01B-2	0	8-C108.02C-1 à 8-C108.02C-2	0
6-C106.01C-1 à 6-C106.01C-4	0	8-C108.02D-1 à 8-C108.02D-2	0
6-C106.01D-1 à 6-C106.01D-2	0	9-111-1/2	0
6-C106.01E-1 à 6-C106.01E-2	0	9-C111.01-1 à 9-C111.01-8	0
6-C106.01F-1 à 6-C106.01F-4	0	9-C111.02-1 à 9-C111.02-12	0
6-C106.01G-1 à 6-C106.01G-2	0	8-C111.02A-1 à 8-C111.02A-8	0
6-C106.01H-1 à 6-C106.01H-2	0	9-C111.03-1 à 9-C111.03-10	0
6-C106.01I-1 à 6-C106.01I-2	0	9-C111.04-1 à 9-C111.04-12	0
6-C106.01J-1 à 6-C106.01J-2	0	9-C111.04A-1 à 9-C111.04A-4	0
6-C106.01K-1 à 6-C106.01K-4	0	9-C111.04B-1 à 9-C111.04B-4	0
6-C106.01L-1 à 6-C106.01L-4	0	10-X20-1/2	0
6-C106.01M-1 à 6-C106.01M-2	0	10-MX20.01A-1 à 10-MX20.01A-2	0
6-C106.01N-1 à 6-C106.01N-2	0	10-MX20.01B-1 à 10-MX20.01B-2	0
6-C106.01O-1 à 6-C106.01O-2	0	10-MX20.01C-1 à 10-MX20.01C-30	0
6-C106.01P-1 à 6-C106.01P-4	0	10-MX20.01CA-1 à 10-MX20.01CA-4	0
6-C106.01Q-1 à 6-C106.01Q-2	0	10-MX20.01D-1 à 10-MX20.01D-4	0
6-C106.01R-1 à 6-C106.01R-2	0	10-MX20.01DA-1 à 10-MX20.01DA-2	0
6-C106.02-1 à 6-C106.02-6	0	10-MX20.01DB-1 à 10-MX20.01DB-2	0
7-107-1/2	0	10-MX20.01DC-1 à 10-MX20.01DC-2	0
7-M107.01-1 à 7-M107.01-4	0	10-MX20.01DD-1 à 10-MX20.01DD-2	0
7-M107.02-1 à 7-M107.02-6	0	10-MX20.01DE-1 à 10-MX20.01DE-2	0
7-M107.02A-1 à 7-M107.02A-2	0	10-MX20.01DF-1 à 10-MX20.01DF-4	0
7-M107.03-1 à 7-M107.03-8	0	10-MX20.01E-1 à 10-MX20.01E-2	0
7-M107.04-1 à 7-M107.04-8	0	10-MX20.01F-1 à 10-MX20.01F-2	0
7-M107.04A-1 à 7-M107.04A-4	0	10-MX20.01G-1 à 10-MX20.01G-4	0
7-M107.05-1 à 7-M107.05-18	0	10-MX20.01GA-1 à 10-MX20.01GA-8	0
7-M107.05A-1 à 7-M107.05A-2	0	10-MX20.01GB-1 à 10-MX20.01GB-10	0
7-M107.06-1 à 7-M107.06-6	0	10-MX20.01H-1 à 10-MX20.01H-6	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
10-MX20.01HA-1 à 10-MX20.01HA-2	0	10-MX20.01HM1-1 à 10-MX20.01HM1-2	0
10-MX20.01HA1-1 à 10-MX20.01HA1-2	0	10-MX20.01HM2-1 à 10-MX20.01HM2-2	0
10-MX20.01HA2-1 à 10-MX20.01HA2-4	0	10-MX20.01HN-1 à 10-MX20.01HN-2	0
10-MX20.01HA3-1 à 10-MX20.01HA3-2	0	10-MX20.01HN1-1 à 10-MX20.01HN1-2	0
10-MX20.01HA4-1 à 10-MX20.01HA4-2	0	10-MX20.01HO-1 à 10-MX20.01HO-2	0
10-MX20.01HA5-1 à 10-MX20.01HA5-2	0	10-MX20.01HO1-1 à 10-MX20.01HO1-2	0
10-MX20.01HB-1 à 10-MX20.01HB-2	0	10-MX20.01HO2-1 à 10-MX20.01HO2-2	0
10-MX20.01HB1-1 à 10-MX20.01HB1-2	0	10-MX20.01HO3-1 à 10-MX20.01HO3-2	0
10-MX20.01HB2-1 à 10-MX20.01HB2-2	0	10-MX20.01HO4-1 à 10-MX20.01HO4-2	0
10-MX20.01HB3-1 à 10-MX20.01HB3-2	0	10-MX20.01HP-1 à 10-MX20.01HP-2	0
10-MX20.01HC-1 à 10-MX20.01HC-2	0	10-MX20.01HP1-1 à 10-MX20.01HP1-2	0
10-MX20.01HC1-1 à 10-MX20.01HC1-2	0	10-MX20.01HQ-1 à 10-MX20.01HQ-2	0
10-MX20.01HC2-1 à 10-MX20.01HC2-2	0	10-MX20.01HQ1-1 à 10-MX20.01HQ1-2	0
10-MX20.01HC3-1 à 10-MX20.01HC3-2	0	10-MX20.01HQ2-1 à 10-MX20.01HQ2-2	0
10-MX20.01HD-1 à 10-MX20.01HD-2	0	10-MX20.01HQ3-1 à 10-MX20.01HQ3-2	0
10-MX20.01HD1-1 à 10-MX20.01HD1-2	0	10-MX20.01HR-1 à 10-MX20.01HR-2	0
10-MX20.01HD2-1 à 10-MX20.01HD2-2	0	10-MX20.01HR1-1 à 10-MX20.01HR1-10	0
10-MX20.01HD3-1 à 10-MX20.01HD3-2	0	10-MX20.01HS-1 à 10-MX20.01HS-2	0
10-MX20.01HD4-1 à 10-MX20.01HD4-2	0	10-MX20.01HT-1 à 10-MX20.01HT-2	0
10-MX20.01HD5-1 à 10-MX20.01HD5-2	0	10-MX20.01HT1-1 à 10-MX20.01HT1-2	0
10-MX20.01HE-1 à 10-MX20.01HE-2	0	10-CX20.01-1 à 10-CX20.01-2	0
10-MX20.01HE1-1 à 10-MX20.01HE1-2	0	11-121-1/2	0
10-MX20.01HE2-1 à 10-MX20.01HE2-2	0	11-M121.01-1 à 11-M121.01-16	0
10-MX20.01HE3-1 à 10-MX20.01HE3-2	0	11-M121.02-1 à 11-M121.02-12	0
10-MX20.01HE4-1 à 10-MX20.01HE4-2	0	11-M121.03-1 à 11-M121.03-14	0
10-MX20.01HE5-1 à 10-MX20.01HE5-2	0	11-M121.03A-1 à 11-M121.03A-2	0
10-MX20.01HF-1 à 10-MX20.01HF-2	0	11-M121.03B-1 à 11-M121.03B-8	0
10-MX20.01HF1-1 à 10-MX20.01HF1-2	0	11-M121.04-1 à 11-M121.04-8	0
10-MX20.01HF2-1 à 10-MX20.01HF2-2	0	11-M121.04A-1 à 11-M121.04A-2	0
10-MX20.01HF3-1 à 10-MX20.01HF3-2	0	11-M121.04B-1 à 11-M121.04B-2	0
10-MX20.01HF4-1 à 10-MX20.01HF4-2	0	11-M121.05-1 à 11-M121.05-14	0
10-MX20.01HF5-1 à 10-MX20.01HF5-2	0	11-M121.06-1 à 11-M121.06-10	0
10-MX20.01HG-1 à 10-MX20.01HG-2	0	11-M121.07-1 à 11-M121.07-8	0
10-MX20.01HG1-1 à 10-MX20.01HG1-2	0	11-M121.08-1 à 11-M121.08-6	0
10-MX20.01HG2-1 à 10-MX20.01HG2-2	0	11-M121.08A-1 à 11-M121.08A-2	0
10-MX20.01HH-1 à 10-MX20.01HH-2	0	11-M121.09-1 à 11-M121.09-8	0
10-MX20.01HH1-1 à 10-MX20.01HH1-4	0	11-C121.01-1 à 11-C121.01-14	0
10-MX20.01HH2-1 à 10-MX20.01HH2-2	0	11-C121.01A-1 à 11-C121.01A-4	0
10-MX20.01HI-1 à 10-MX20.01HI-2	0	11-C121.02-1 à 11-C121.02-6	0
10-MX20.01HI1-1 à 10-MX20.01HI1-2	0	11-C121.03-1 à 11-C121.03-8	0
10-MX20.01HI2-1 à 10-MX20.01HI2-2	0	11-C121.04-1 à 11-C121.04-12	0
10-MX20.01HJ-1 à 10-MX20.01HJ-2	0	11-C121.05-1 à 11-C121.05-2	0
10-MX20.01HJ1-1 à 10-MX20.01HJ1-2	0	12-122-1/2	0
10-MX20.01HJ2-1 à 10-MX20.01HJ2-2	0	12-M122.01-1 à 12-M122.01-8	0
10-MX20.01HK-1 à 10-MX20.01HK-2	0	12-M122.02-1 à 12-M122.02-10	0
10-MX20.01HK1-1 à 10-MX20.01HK1-2	0	12-M122.03-1 à 12-M122.03-8	0
10-MX20.01HK2-1 à 10-MX20.01HK2-2	0	12-M122.03A-1 à 12-M122.03A-2	0
10-MX20.01HK3-1 à 10-MX20.01HK3-2	0	12-M122.04-1 à 12-M122.04-6	0
10-MX20.01HL-1 à 10-MX20.01HL-2	0	12-M122.05-1 à 12-M122.05-10	0
10-MX20.01HM-1 à 10-MX20.01HM-2	0	12-M122.06-1 à 12-M122.06-2	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
12-C122.01-1 à 12-C122.01-8	0	13-C123.01-1 à 13-C123.01-2	0
13-123-1/2	0	13-C123.02-1 à 13-C123.02-6	0
13-M123.01-1 à 13-M123.01-10	0	13-C123.03-1 à 13-C123.03-8	0
13-M123.02-1 à 13-M123.02-18	0		

FOREWORD AND PREFACE

1. **Autorité compétente.** Le présent guide pédagogique (GP), A-CR-CCP-701/PF-002, a été élaboré sous l'autorité du Directeur - Cadets et Rangers juniors canadiens, et publié avec l'autorisation du Chef d'état-major de la Défense.
2. **Élaboration.** Ce GP a été élaboré conformément aux principes de l'instruction axée sur le rendement décrits dans le manuel du Système de l'instruction individuelle et de l'éducation des Forces canadiennes, série A-P9-050, avec des modifications pour satisfaire aux besoins de l'Organisation des cadets.
3. **But du GP.** Le GP doit être utilisé par les Corps de cadets royaux de l'Armée canadienne, conjointement avec d'autres ressources, pour la conduite du programme de l'étoile verte, y compris les instructions obligatoires et complémentaires. Ce GP offre aux instructeurs les moyens de base pour donner l'instruction aux cadets. Chaque GP doit être révisé conjointement avec les descriptions de leçon (DL) qui se trouvent au chapitre 4 de la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, avant l'instruction pour que chaque instructeur puisse préparer et planifier adéquatement chaque leçon. Le GP devrait ensuite être utilisé comme plan de leçon de l'instructeur une fois que tout ajustement apporté durant la planification et la préparation ont été faits. Les instructeurs peuvent être obligés de concevoir du matériel d'instruction au-delà du matériel fourni pour appuyer l'instruction (p. ex., affiches, vidéos, documents de cours, modèles, etc.) en plus des documents de contrôle et de soutien de l'instruction. Des activités d'instruction sont suggérées dans la majorité des GP pour maximiser l'apprentissage et l'amusement. Les instructeurs sont aussi encouragés à modifier ou à améliorer les activités, dans la mesure où ils continuent à contribuer à la réalisation de l'objectif de compétence.
4. **Utilisation du GP.** Tout au long de ces guides pédagogiques, plusieurs boîtes d'information sont utilisées pour souligner l'importance des renseignements, telles que :



Remarque adressée à l'instructeur.



Information essentielle à présenter aux cadets.



Se référer aux politiques et aux règlements des FC suivants.



Les points d'intérêt ou les instructions spéciales que l'instructeur devrait présenter aux cadets.

5. **Suggestions de modifications.** Les suggestions de modifications au présent document peuvent être envoyées directement à instructiondescadets@canada.ca.

RÉFÉRENCES SUPPLÉMENTAIRES UTILISÉES PENDANT L'ÉLABORATION

OCOM MX01.01G

Acrylicdisplaystore.com (sans date). Image d'articles en plexiglas. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.acrylicdisplaystore.com>

Ambercity.com (sans date). Image d'un stéthoscope. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.ambercity.com>

Answers.com (sans date). Image d'une fermeture éclair. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.answers.com>

Astrchem.org (sans date). Image d'un séquençage de l'ADN. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://astrochem.org>

Catalystoc.com (sans date). Image de Pablum. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://catalystoc.com>

Clipartist.info (sans date). Image d'un masque de gardien de but. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://clipartist.info>

Clubic.com (sans date). Image d'un Blackberry. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.clubic.com>

Coachesgeardirect.com (sans date). Image d'un sifflet sans bille. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.coachesgeardirect.com>

Wikimedia Commons (sans date). Image d'une épingle de sûreté. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://commons.wikimedia.org>

Wikimedia Commons (sans date). Image d'un trombone. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://commons.wikimedia.org>

Wikimedia Commons (sans date). Image d'un crayon. Extraite le 13 mars 2013 du site <https://commons.wikimedia.org>

Gore-tex.com (sans date). Image du logo Gore Tex. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.gore-tex.com>

Howstuffworks.com (sans date). Image d'un coeur artificiel. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://science.howstuffworks.com>

Kabcotrading.com (sans date). Image d'un rouleau à peindre. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://kabcotrading.com>

Lubanpack.com (sans date). Image d'un sac à déchets. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.lubanpack.com>

Made-in-china.com (sans date). Image d'un taille-crayon. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.made-in-china.com>

Meritshealth.com (sans date). Image d'un fauteuil roulant électrique. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://meritshealth.com>

MSN.com (sans date). Image d'un tournevis à empreinte carrée. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://money.ca.msn.com>

Oprah.com (sans date). Image de lunettes. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.oprah.com>

Origami-kids.com (sans date). Image d'un planeur. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://origami-blog.origami-kids.com>

Recycledawblog (sans date). Image d'une boîte d'oeufs. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://recycledawblog.blogspot.com>

Sagedata.com (sans date). Image d'un code à barres. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.sagedata.com>

Sritweets.com (sans date). Image d'une allumette. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.sritweets.com>

Thegreenbloggers.com (sans date). Image d'un emballage Tetra Pak. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://thegreenbloggers.com>

Theheart.org (sans date). Image d'un stimulateur cardiaque. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.theheart.org>

Tigerdirect.ca (sans date). Image d'une couverture électrique. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://tigerdirect.ca>

Tudiabetes.com (sans date). Image d'un flacon d'insuline. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.tudiabetes.org>

Virtualaspirin.com (sans date). Image d'un comprimé d'aspirine. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.virtualaspirin.com/>

Wikipédia (sans date). Image d'une ampoule électrique. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://fr.wikipedia.org>

OCOM MX01.01H

Blogspot.com (sans date). Image prédessinée d'un bouclier. Extraite le 19 mars 2013 du site http://1.bp.blogspot.com/_IBTKv4gi5qA/TLSO0ReJmII/AAAAAAAAE3s/g5RA77eD6c0/s1600/CTR+Shield+3.jpg

Blogspot.com (sans date). Image du Parlement du Canada. Extraite le 18 mars 2013 du site <http://4.bp.blogspot.com/-Z->

LrmOA5dNI/UC2F1VkJMiel/AAAAAAAAAcc/DF1hpococa4/s1600/Parliament+of+Canada.jpg

Radio Canada Nouvelles en direct (2010). Image de Terry Fox. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.cbc.ca/gfx/images/news/promos/2010/09/13/fox-cp-899916-275.jpg>

Clipartist.info (sans date). Illustration d'un ballon de soccer. Extraite le 18 mars 2013 du site http://clipartist.info/Art/colouringbook/soccer_ball-999px.png

Colour Your Own.com (sans date). Illustration d'un retriever de Terre-Neuve. Extraite le 18 mars 2013 du site http://color-your-own.com/printable_coloring_pages/newfiestanding.jpg

CoworthFlexlands.ca.uk (sans date). Image prédessinée d'un drakkar. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.coworthflexlands.co.uk/viking%20ship.gif>

ElectricScotland.com (sans date). Image de Lord Strathcona. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.electricscotland.com/images/img151.jpg>

FloraFinder.com (sans date). Image prédessinée d'une feuille d'érable. Extraite le 15 mars 2013 du site http://www.florafinder.com/Species/Pics/Sugar_Maple_Leaf_1.png

Florida Center for Educational Technology (sans date). Illustration d'une rose. Extraite le 18 mars 2013 du site http://etc.usf.edu/clipart/54900/54902/54902_rose.htm

Florida Center for Instructional Technology (sans date). Illustration d'une licorne. Extraite le 15 mars 2013 du site http://etc.usf.edu/clipart/16800/16821/unicorn_16821_lg.gif

Fotodes.ru (sans date). Image d'une vache laitière. Extraite le 18 mars 2013 du site <http://fotodes.ru/upload/img1346175479.jpg>

Page Flickr de John Hanley. (2009). Photo intitulée Sunset Piper. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.flickr.com/photos/johnhanleyphoto/4149452084/>

KY Post Online News. (2012) . Image du Asian Culture Fest. Extraite le 15 mars 2013 du site http://sharing.kypost.com/sharewcpo//photo/2012/04/11/Asian_Culture_Fest_20120411173648_320_240.JPG

LatimerGallery.com (sans date). Tableau de Norval Morrissey. Extrait le 13 mars 2013 du site <http://www.lattimergallery.com>

Mummy in the City. (2012). Image prédessinée d'un coffre au trésor. Extraite le 18 mars 2013 du site <http://www.mummyinthecity.com/wp-content/uploads/2012/08/Treasure-chest.jpg>

My Hero.com (2007). Image d'Emily Carr. Extraite le 15 mars 2013 du site http://www.myhero.com/images/guest/g219387/hero58844/g219387_u82299_20071212-emily_carr.jpg

MyFathersHouse.ca (sans date). Image du pont de la Confédération. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.myfathershouse.ca>

RoadToAvonlea.com (sans date). Image de l'origine du nom Canada. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://roadtoavonlea.com/2012/08/turn-of-the-century-canada-interesting-facts/>

Société historique de Saint-Boniface. (2010). Image de Louis Riel. Extraite le 13 mars 2013 du site http://shsb.mb.ca/system/files/Louis_Riel.gif

Story Soup Kids (sans date). Illustration d'un castor. Extraite le 15 mars 2013 du site <http://childstoryhour.com/images/coloring/Beaver.jpg>

SVC Online. (2008). Image du lancement de la navette spatiale. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://blog.svconline.com/briefingroom/2008/06/26/space-shuttle-orbits-with-sm11/>

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de William Shatner et image correspondante. Extraites le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/William_Shatner

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie d'Emily Carr. Extraite le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Emily_Carr

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie d'Emily Stowe et image correspondante. Extraites le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Emily_Stowe

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de Glenn Gould et image correspondante. Extraites le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Glenn_gould

Wikipédia (sans date). Entrée sur le Cirque du Soleil et logo correspondant. Extraits le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Cirque_du_soleil

Wikipédia (sans date). Entrée sur l'historique de l'équipe de baseball les Royaux de Montréal et logo correspondant. Extraits le 16 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Royaux_de_Montr%C3%A9al

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie d'Arthur Lipsett et image correspondante. Extraites le 16 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Arthur_Lipsett

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de David Suzuki et image correspondante. Extraites le 16 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/David_Suzuki

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de Jacques Plante et image correspondante. Extraites le 16 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Jacques_Plante

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de Margaret Atwood. Extraite le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Margaret_Atwood

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de Marshall McLuhan et image correspondante. Extraites le 16 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Marshall_MacLuhan

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de Roméo Dallaire et image correspondante. Extraites le 16 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Romeo_Dallaire

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de Sir Frederick Banting et image correspondante. Extraites le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Frederick_Banting

Wordpress.com. (2012). Image de Margaret Atwood. Extraite le 15 mars 2013 du site <http://adoptsomom.files.wordpress.com/2012/01/margaretatwood1.gif>

www.HazeGray.org (sans date). Image d'un navire d'entraînement maritime ORCA. Extraite le 17 mars 2013 du site <http://www.hazegray.org/navhist/canada/current/orca/>

YoPriceVille.com (sans date). Image prédessinée d'un dragon. Extraite le 18 mars 2013 du site http://gallery.yopriceville.com/var/albums/Free-Clipart-Pictures/3D_Dragon_Clipart.png?m=1358684463

OCOM MX04.01

About.com (2013). *Corpse pose – yoga poses*. Extrait du site <http://yoga.about.com/od/yogaposes/a/savasana.htm>

About.com. (2013). *Step by step – cardio exercises for home workouts*. Extrait du site <http://exercise.about.com>

About.com (2013). *Yoga poses*. Extrait du site <http://yoga.about.com/od/yogaposes/a/childspose.htm>

Answers Corporation. (2013). *Curl up*. Extrait du site <http://www.answers.com/topic/curl-up>

Beth Israel Deaconess Hospital-Milton. (2012). *Best shoveling tips from BID-Milton rehabilitation services*. Extrait du site <http://www.miltonhospital.org/images/stretch2.jpg>

Blogger. (2012). *#55 – Jumping Jack Flash*. Extrait du site <http://4.bp.blogspot.com/-B8uBAc3uoC8/Tw4rJWuAMAI/AAAAAAAAAC8I/bZcwXuQvQ6Q/s1600/jumping+jack.jpg>

Competitor Group Inc. (2013) *Five Technique Drills For Better Running*. Extrait du site http://triathlon.competitor.com/2010/09/training/five-technique-drills-for-better-running_12964/attachment/buttknngkicks

Corbin, C., & Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. Windsor, ON, Human Kinetics.

Covey, Stephen (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Free Press.

Exercise.com. (2013). *Leg sloop*. Extrait du site http://d3vs5ss8iow0ry.cloudfront.net/video-library/thumbnail/leg-sloop_-_step_1.max.v1.png

Producteurs d'oeufs du Canada (2013) *What's in an egg?* Extrait du site <http://www.eggs.ca/egg-nutrition/whats-in-an-egg>

Finger Lakes Fitness Center. (2011). *Perform the Perfect Push up*. Extrait de <http://fingerlakesfitness.com>

Fitness Perks LLC. (2012). *Focus on donkey kicks*. Extrait du site <http://www.pbfingers.com/wp-content/uploads/2012/02/donkey-kicks.jpg>

Santé Canada. (2011). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Extrait du site http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-fra.pdf

Healthwise Incorporated. (2012). *Spondylolysis and spondylolisthesis: exercises*. Extrait du site <https://healthy.kaiserpermanente.org/health/care>

HealthyFridge.org. (2009). *Kids' quiz!*. Extrait du site <http://www.healthyfridge.org/kids1.html>

Health4y. (2011). *One exercise to lose your thigh fat*. Extrait du site <http://www.health4y.com/1-exercise-to-lose-your-thigh-fat/>

how2muscleguide.com. (2013). *Shoulder Workout Routine*. Extrait du site <http://www.how2muscleguide.com/shoulder-workout-routine.html>

Johnson, Brian (2010). *A Philosopher's notes*. Fountain Valley, CA, Entheos Enterprises.

Lau Gar Kung Fu. (2013) *Part 3 – Preparing to stretch*. Extrait du site <http://www.stafford-lau-gar.org/part3.html>

Physical Arts. (2000). *Front kick (Right Stance)*. Extrait du site http://www.physical-arts.com/training/techniques/mn_front_kick_right.html

Popsugar Inc. (2013). *The best core exercises for runners*. Extrait du site <http://www.fitsugar.com/Best-Core-Exercises-Runners-7102627>

Ratey, J. MD. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York, NY, Little, Brown and Company.

Ron Johnson. (1996). *Office training exercises*. Extrait du site http://www.hockeyschoolonline.com/Jumping_running.htm

Scott, E. (2007). *25 More of the top stress relievers*. Extrait du site http://stress.about.com/od/tensiontamers/a/25_relievers.htm

Spark People. (2012). *Portion distortion quiz*. Extrait du site http://www.sparkpeople.com/resource/quizzes_start.asp?quizid=32

Sharma, Robin (2009). *The greatness guide 2*. Scarborough, ON, Harper Collins.

Snapguide. (2013). *How to lose weight! BESTWORKOUTS From a personal trainer*. Extrait du site <http://snapguide.com/guides/lose-weight-best-workouts-from-a-personal-trainer/>

Stack. (2013). *The Michael Jordan tested core workout*. Extrait du site <http://basketball.stack.com/wp-content/uploads/2011/06/MJ-Core-Anterior-Reach-on-One-Leg.jpg>

Sun Key Publishing. (2013). *APFT calisthenics exercises*. Extrait du site http://www.militaryspot.com/enlist/apft_calisthenics_exercises/

Tolle, Eckhart (2008). *Le pouvoir du moment présent*. Montréal, QC, Ariane

Ultimate Franchises Ltd. (2012). *Benefits and proper execution of squats*. Extrait du site <http://www.ukbkickboxing.com/benefits-and-proper-execution-of-squats>

Weider Publications, LLC. (2013). *Bikini-belly bootcamp sculpt flat abs for summer with these fat-melting moves*. Extrait du site http://www.google.ca/imgres?imgurl=http://www.shape.com/sites/shape.com/files/imagecache/gallery_full_image/photo_gallery_picture_images

Women's Health. (2013). *Work out at home*. Extrait du site <http://www.womenshealthmag.com>

60 Days with Nat Jones. (2013). *FITNESSBUILDER*. Extrait du site <http://www.60dayswithnatjones.com>

OCOM MX04.02 ET MX04.03

Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (Rev. ed.). Bolinas, CA: Shelter Publications, Inc.

OCOM MX20.01H

Boston.com. (2013). Image de soldats canadiens combattant en Corée. Extraite du site http://www.boston.com/bigpicture/2010/06/remembering_the_korean_war_60.html

Bullyingawarenessweek.org (sans date). Image d'un béret bleu. Extraite du site http://www.bullyingawarenessweek.org/images/BE_the_Change_U-N_blue_beret.jpg

ImageShack.us (sans date). Image d'un officier des systèmes de combat aérien. Extraite du site <http://imageshack.us/photo/my-images/168/ck2009026310.jpg/>

JulianStockwin.com (sans date). Image de cuisiniers à bord du NCSM Toronto. Extraite du site <http://www.julianstockwin.com/RCN.htm>

Lessignets.com (sans date). Image des forces canadiennes avançant vers Liri Valley. Extraite du site <http://www.lessignets.com/signetsdiane/calendrier/mai/23.htm>

MilitaryPhotos.net (sans date). Image d'un technicien d'aéronefs. Extraite du site <http://www.militaryphotos.net/forums/showthread.php?148107-Today-s-Pics!-Thursday-December-18-2008>

MilitaryPhotos.net (sans date). Image d'un technicien en recherche et sauvetage. Extraite du site <http://www.militaryphotos.net/forums/showthread.php3F164000-Today-s-Pics!-Friday-August-28th-2009>.

MilitaryPhotos.net (sans date). Image d'un technicien médical. Extraite du site <http://www.militaryphotos.net/forums/showthread.php3F164000-Today-s-Pics!-Friday-August-28th-2009>

Scott.AF.Mil (sans date). Image d'un technicien dentaire. Extraite du site <http://www.scott.af.mil/shared/media/photodb/photos/090810-F-6188A-051.JPG>

The Web Pages of Jerry Proc (sans date). Image du tableau de distribution d'un ORCA. Extraite du site <http://jproc.ca/rrp/rrp2/orca.html>

ThinkQuest.org (sans date). Image d'une carte météorologique. Extraite du site <http://library.thinkquest.org/C0112425/image/children/weathermap.jpg>

UNAC.org (sans date). Image d'un béret bleu de l'ONU. Extraite du site <http://www.unac.org/peacekeeping/fr/un-peacekeeping/canada-and-un-peacekeeping/>

Site Web de l'ONU (sans date). Image d'une affiche en anglais. Extraite du site http://www.un.org/en/aboutun/pdf/2012%20English%20Every%20Day%20Poster_Web.pdf

Site Web de l'ONU (sans date). Image d'une affiche en français. Extraite du site <http://www.un.org/fr/aboutun/pdf/everydayposter2012.pdf>

Veterans.gc.ca (2012). Image d'un train sur la nouvelle voie ferrée de la crête de Vimy. Extraite du site http://www.veterans.gc.ca/images/vimy90/galleries/02_behind_lines/02_soldier_work/work22_lg.jpg

Veterans.gc.ca (2012). Image d'un Canadien endormi sur la ligne de front. Extraite du site http://www.veterans.gc.ca/images/vimy90/galleries/02_behind_lines/01_soldier_life/life21_lg.jpg

Veterans.gc.ca (2013). Image de la bataille de la crête de Vimy. Extraite du site <http://www.veterans.gc.ca/fra/feature/vimy-ridge>

Veterans.gc.ca (2013). Image du Monument commémoratif du Canada à Vimy. Extraite du site http://www.veterans.gc.ca/fra/memorials/france/vimy/sg/02_behind_lines

Veterans.gc.ca (2011). Image d'un avion canadien lors de la bataille d'Angleterre. Extraite du site <http://www.veterans.gc.ca/fra/history/secondwar/canada2/batbri>

Veterans.gc.ca (2012). Image d'un coquelicot. Extraite du site <http://www.veterans.gc.ca/fra/feature/battle-atlantic>

Wikipedia.org (2011). Image du drapeau canadien. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/File:Flag_of_Canada.svg

Wikipedia.org (2011). Image du drapeau allemand. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/File:Flag_of_Germany.svg

Veterans.gc.ca (2012). Image de la bataille de l'Atlantique. Extraite du site <http://www.veterans.gc.ca/fra/feature/battle-atlantic>

Veterans.gc.ca (2012). Image de charges de fond larguées du NCSM Saguenay. Extraite du site <http://www.veterans.gc.ca/fra/feature/battle-atlantic/history/gallery>

Wikipedia.org (2013). Image d'un guetteur du corps d'observateurs qui scrute le ciel de Londres. Extraite du site http://en.wikipedia.org/wiki/Bataille_d%27Angleterre

Wikipedia.com. (2013). Image de la bataille de l'Escaut. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Bataille_de_l%27Escaut

Wikipedia.com. (2013). Image de soldats canadiens avançant. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Premi%C3%A8re_Guerre_mondiale

Wikipedia.com. (2013). Image d'un vitrail du CMRC. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Coll%C3%A8ge_militaire_royal_du_Canada

Wikipédia.com. (2013). Image de soldats canadiens avançant. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Premi%C3%A8re_Guerre_mondiale

Veterans.gc.ca. (2013). Image du Monument commémoratif du Canada à Vimy. Extraite du site <http://www.veterans.gc.ca/images/geomapping/original/Vimy%20Ridge.JPG>

Wikipédia.com. (2013). Image du général Sir Arthur Currie. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Arthur_Currie

Wikipédia.com. (2013). Image d'un modèle à grande échelle des lignes de tranchées allemandes. Extraite du site http://en.wikipedia.org/wiki/Battle_of_Vimy_Ridge#Background

WomenInUniform.tumblr.com (sans date). Image d'une pilote. Extraite du site <http://womeninuniform.tumblr.com/post/2072977741/canadian-air-force>

TABLE DES MATIÈRES

		PAGE
CHAPITRE 1	OREN X01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME	1-X01-1/2
Section 1	OCOM MX01.01A – PARTICIPER À UNE VISITE RELIÉE AU CIVISME.....	1-MX01.01A-1
Section 2	OCOM MX01.01B – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE.....	1-MX01.01B-1
Section 3	OCOM MX01.01C – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN CITOYEN D'INTÉRÊT.....	1-MX01.01C-1
Section 4	OCOM MX01.01D – PARTICIPER AU DÉFI DE LA CITOYENNETÉ CANADIENNE.....	1-MX01.01D-1
Section 5	OCOM MX01.01E – ORGANISER UNE CÉRÉMONIE DE CITOYENNETÉ.....	1-MX01.01E-1
Section 6	OCOM MX01.01F – PARTICIPER À UNE ÉLECTION.....	1-MX01.01F-1
Annexe A	INSTRUCTIONS DE L'ÉLECTION.....	1-MX01.01FA-1
Annexe B	GUIDE DES FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX.....	1-MX01.01FB-1
Annexe C	MATÉRIEL POUR UN RÉFÉRENDUM.....	1-MX01.01FC-1
Annexe D	MATÉRIEL POUR UNE ÉLECTION.....	1-MX01.01FD-1
Section 7	OCOM MX01.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RELATIVES AUX VIDÉOS MINUTES DU PATRIMOINE.....	1-MX01.01G-1
Annexe A	ACTIVITÉS SUGGÉRÉES RELATIVEMENT AUX VIDÉOS MINUTES DU PATRIMOINE : GÉNÉRALITÉS.....	1-MX01.01GA-1
Annexe B	ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO LES DRAPEAUX.....	1-MX01.01GB-1
Appendice 1	CRÉER SON PROPRE DRAPEAU.....	1-MX01.01GB1-1
Annexe C	ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO SAM STEELE.....	1-MX01.01GC-1
Appendice 1	Examen d'entrée au Canada.....	1-MX01.01GC1-1
Annexe D	ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO NELLIE MCCLUNG.....	1-MX01.01GD-1
Annexe E	ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO AVRO ARROW.....	1-MX01.01GE-1
Appendice 1	CANADIENNE OU NON?.....	1-MX01.01GE1-1
Annexe F	ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO GREY OWL.....	1-MX01.01GF-1
Appendice 1	CANADA « LE » MEILLEUR ENDROIT OÙ VIVRE!.....	1-MX01.01GF1-1
Annexe G	ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO MINUTES DU PATRIMOINE.....	1-MX01.01GG-1
Appendice 1	VIDÉO MINUTES DU PATRIMOINE MODÈLE DE SCÉNARIMAGE.....	1-MX01.01GG1-1
Section 8	OCOM MX01.01H – PARTICIPER À DES ATELIERS D'APPRENTISSAGE SUR LE CIVISME.....	1-MX01.01H-1
Annexe A	LES DROITS ET RESPONSABILITÉS DES CITOYENS CANADIENS..	1-MX01.01HA-1
Appendice 1	INSTRUCTIONS : DROITS ET RESPONSABILITÉS.....	1-MX01.01HA1-1
Appendice 2	DROITS ET RESPONSABILITÉS DES CITOYENS CANADIENS.....	1-MX01.01HA2-1
Appendice 3	DROITS ET RESPONSABILITÉS DES CITOYENS CANADIENS – MUR DES CITOYENS.....	1-MX01.01HA3-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

PAGE

Annexe B	LE GRAND JEU-QUESTIONNAIRE SUR LE CANADA.....	1-MX01.01HB-1
Appendice 1	BIENVENUE AU GRAND JEU-QUESTIONNAIRE SUR LE CANADA!...	1-MX01.01HB1-1
Appendice 2	1-MX01.01HB2-1
Annexe C	L'HISTOIRE DU CANADA EN 30 MINUTES OU MOINS.....	1-MX01.01HC-1
Appendice 1	L'HISTOIRE DU CANADA EN 30 MINUTES OU MOINS.....	1-MX01.01HC1-1
Appendice 2	L'HISTOIRE DU CANADA EN 30 MINUTES OU MOINS – CLÉ DE CORRECTION.....	1-MX01.01HC2-1
Annexe D	LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES : LES ESPACES DE STATIONNEMENT.....	1-MX01.01HD-1
Appendice 1	LES ESPACES DE STATIONNEMENT – INSTRUCTIONS.....	1-MX01.01HD1-1
Appendice 2	LES ESPACES DE STATIONNEMENT – RÉPONSES ET RENSEIGNEMENTS.....	1-MX01.01HD2-1
Appendice 3	1-MX01.01HD3-1
Annexe E	LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES : LES GRANDS CANADIENS	1-MX01.01HE-1
Appendice 1	LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES – INSTRUCTIONS.....	1-MX01.01HE1-1
Appendice 2	Les Canadiens qui ont apporté une contribution.....	1-MX01.01HE2-1
Annexe F	LES CANADIENS ET LEUR SYSTÈME DE GOUVERNEMENT.....	1-MX01.01HF-1
Appendice 1	EXEMPLES DE RÉOLUTIONS.....	1-MX01.01HF1-1
Annexe G	LES ÉLECTIONS.....	1-MX01.01HG-1
Appendice 1	OFFRE D'EMPLOI POUR UN CANDIDAT.....	1-MX01.01HG1-1
Annexe H	LE SYSTÈME DE JUSTICE CANADIEN.....	1-MX01.01HH-1
Appendice 1	Le système de justice canadien.....	1-MX01.01HH1-1
Appendice 2	Le système de justice canadien.....	1-MX01.01HH2-1
Appendice 3	NOS NOUVELLES LOIS.....	1-MX01.01HH3-1
Annexe I	LES SYMBOLES CANADIENS : LA CHASSE AU TRÉSOR.....	1-MX01.01HI-1
Appendice 1	Schémas de configuration de la chasse au trésor.....	1-MX01.01HI1-1
Appendice 2	LES SYMBOLES CANADIENS – CHASSE AU TRÉSOR! – INSTRUCTIONS.....	1-MX01.01HI2-1
Appendice 3	LES SYMBOLES CANADIENS – CHASSE AU TRÉSOR! – DÉPART!..	1-MX01.01HI3-1
Appendice 4	1-MX01.01HI4-1
Appendice 5	CHASSE AU TRÉSOR – FEUILLE MOT SECRET.....	1-MX01.01HI5-1
Appendice 6	CHASSE AU TRÉSOR – MOT SECRET – CLÉ DE CORRECTION.....	1-MX01.01HI6-1
Annexe J	LES SYMBOLES CANADIENS : LE DÉFI DES ARMOIRIES.....	1-MX01.01HJ-1
Appendice 1	LES ARMOIRIES – DÉFI.....	1-MX01.01HJ1-1
Appendice 2	À propos de nos armoiries.....	1-MX01.01HJ2-1
Appendice 3	LE DÉFI DES ARMOIRIES – FEUILLE DE TRAVAIL.....	1-MX01.01HJ3-1
Appendice 4	ARMOIRIES DE (NOM DU PAYS).....	1-MX01.01HJ4-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Annexe K	L'ÉCONOMIE CANADIENNE.....	1-MX01.01HK-1
Appendice 1	L'ÉCONOMIE CANADIENNE – INSTRUCTIONS.....	1-MX01.01HK1-1
Appendice 2	L'ÉCONOMIE CANADIENNE – APERÇU.....	1-MX01.01HK2-1
Appendice 3	L'ÉCONOMIE CANADIENNE – FEUILLE DE TRAVAIL.....	1-MX01.01HK3-1
Annexe L	LES RÉGIONS DU CANADA : LA CARTE DES SYMBOLES.....	1-MX01.01HL-1
Appendice 1	LES SYMBOLES DES RÉGIONS.....	1-MX01.01HL1-1
Appendice 2	LES RÉGIONS DU CANADA.....	1-MX01.01HL2-1
Appendice 3	1-MX01.01HL3-1
Appendice 4	LES RÉGIONS DU CANADA – SYMBOLES.....	1-MX01.01HL4-1
Appendice 5	Les régions du Canada – Clé de correction.....	1-MX01.01HL5-1
Annexe M	LES RÉGIONS DU CANADA : FEUILLE DE TRAVAIL.....	1-MX01.01HM-1
Appendice 1	LES RÉGIONS DU CANADA – INSTRUCTIONS.....	1-MX01.01HM1-1
Appendice 2	LES RÉGIONS DU CANADA – TABLEAU SVA.....	1-MX01.01HM2-1
Appendice 3	LES RÉGIONS DU CANADA – APERÇU.....	1-MX01.01HM3-1
Appendice 4	LES RÉGIONS DU CANADA – FEUILLE DE TRAVAIL.....	1-MX01.01HM4-1
Section 9	OCOM CX01.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME	1-CX01.01-1
CHAPITRE 2	OREN X02 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE	2-X02-1/2
Section 1	OCOM MX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE.....	2-MX02.01-1
Annexe A	Les cinq étapes de l'apprentissage du service.....	2-MX02.01A-1
Annexe B	Inventaire personnel.....	2-MX02.01B-1
Annexe C	2-MX02.01C-1
Annexe D	Outil de réflexion en quatre points.....	2-MX02.01D-1
Annexe E	Liste de vérification du service communautaire.....	2-MX02.01E-1
Annexe F	Exemples de services communautaires.....	2-MX02.01F-1
Section 2	OCOM CX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE.....	2-CX02.01-1
CHAPITRE 3	OREN 103 – PARTICIPER À TITRE DE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE	3-103-1/2
Section 1	OCOM M103.01 – IDENTIFIER LES RESPONSABILITÉS D'UN SUIVEUR DANS UNE ÉQUIPE.....	3-M103.01-1
Attachement A	MOTS BROUILLÉS.....	3-M103.01A-1
Section 2	OCOM M103.02 – ÉTABLIR UN OBJECTIF PERSONNEL POUR L'ANNÉE D'INSTRUCTION.....	3-M103.02-1
Attachement A	Objectif SMART.....	3-M103.02A-1
Section 3	OCOM M103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE.....	3-M103.03-1
Annexe A	3-M103.03A-1
Section 4	OCOM C103.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS POUR BRISER LA GLACE.....	3-C103.01-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Section 5	OCOM C103.02 – PARTICIPER À DES PRÉSENTATIONS DE SOI.....	3-C103.02-1
Section 6	OCOM C103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE.....	3-C103.03-1
Annexe A	3-C103.03A-1
CHAPITRE 4	OREN X04 – FAIRE LE SUIVI DE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS	4-X04-1/2
Section 1	OCOM MX04.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE DE 60 MINUTES ET SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	4-MX04.01-1
Annexe A	PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT	4-MX04.01A-1
Appendice 1	4-MX04.01A1-1
Annexe B	PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION	4-MX04.01B-1
Appendice 1	EXEMPLES D'ÉTIREMENTS.....	4-MX04.01B1-1
Annexe C	4-MX04.01C-1
Appendice 1	4-MX04.01C1-1
Appendice 2	4-MX04.01C2-1
Appendice 3	4-MX04.01C3-1
Annexe D	POSTE D'APPRENTISSAGE 1 : DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIRECTIVES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE.....	4-MX04.01D-1
Appendice 1	DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE..	4-MX04.01D1-1
Appendice 2	DIRECTIVES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE.....	4-MX04.01D2-1
Appendice 3	4-MX04.01D3-1
Annexe E	POSTE D'APPRENTISSAGE 2 : JEU DE JEOPARDY SUR LA NUTRITION.....	4-MX04.01E-1
Appendice 1	TABLEAU DE JEU JEOPARDY.....	4-MX04.01E1-1
Appendice 2	4-MX04.01E2-1
Appendice 3	BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN.....	4-MX04.01E3-1
Annexe F	POSTE D'APPRENTISSAGE 3 : LE STRESS.....	4-MX04.01F-1
Appendice 1	4-MX04.01F1-1
Annexe G	POSTE D'APPRENTISSAGE 4 : CEINTURE À OUTILS POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE.....	4-MX04.01G-1
Appendice 1	CEINTURE À OUTILS POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE.....	4-MX04.01G1-1
Annexe H	FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	4-MX04.01H-1
Section 2	OCOM MX04.02 – DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR ACCROÎTRE LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS.....	4-MX04.02-1
Annexe A	DÉFINITION D'OBJECTIFS.....	4-MX04.02A-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Appendice 1	GUIDE DES OBJECTIFS PAVES.....	4-MX04.02A1-1
Section 3	OCOM MX04.03 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE.....	4-MX04.03-1
Annexe A	STRATÉGIES POUR AMÉLIORER MA FORME PHYSIQUE.....	4-MX04.03A-1
Annexe B	ACTIVITÉS PHYSIQUES QUI PEUVENT PERMETTRE AUX CADETS D'AMÉLIORER LEUR CONDITION PHYSIQUE.....	4-MX04.03B-1
Section 4	OCOM CX04.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE.....	4-CX04.01-1
Section 5	OCOM CX04.02 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DES TROIS COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE.....	4-CX04.02-1
Annexe A	4-CX04.02A-1
Annexe B	4-CX04.02B-1
Annexe C	4-CX04.02C-1
Section 6	OCOM CX04.03 – PARTICIPER À UN COURS DE CUISINE.....	4-CX04.03-1
Section 7	OCOM CX04.04 – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION SUR LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE ET LES SAINES HABITUDES DE VIE.....	4-CX04.04-1
Section 8	OCOM CX04.05 – ASSISTER À UN ÉVÉNEMENT SPORTIF AMATEUR.....	4-CX04.05-1
CHAPITRE 5	OREN X05 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES	5-X05-1/2
Section 1	OCOM MX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	5-MX05.01-1
Attachement A	AÉROBIE.....	5-MX05.01A-1
Attachement B	SKI DE FOND.....	5-MX05.01B-1
Attachement C	RANDONNÉE PÉDESTRE.....	5-MX05.01C-1
Attachement D	PATINAGE SUR GLACE.....	5-MX05.01D-1
Attachement E	DANSE DIRIGÉE PAR UN INSTRUCTEUR.....	5-MX05.01E-1
Attachement F	COURSE D'ORIENTATION.....	5-MX05.01F-1
Attachement G	PATIN À ROUES ALIGNÉES.....	5-MX05.01G-1
Attachement H	COURSE.....	5-MX05.01H-1
Attachement I	SAUTER À LA CORDE.....	5-MX05.01I-1
Attachement J	RAQUETTE.....	5-MX05.01J-1
Attachement K	NATATION.....	5-MX05.01K-1
Attachement L	EXERCICES DE FORCE MUSCULAIRE AVEC LE CORPS, DES BALLONS D'EXERCICE, DES BANDES ÉLASTIQUES ET DES BALLONS ET BARRES D'ENTRAÎNEMENT.....	5-MX05.01L-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Attachement M	PILATES..... 5-MX05.01M-1
Attachement N	ÉTIREMENTS..... 5-MX05.01N-1
Attachement O	TAI CHI..... 5-MX05.01O-1
Attachement P	YOGA..... 5-MX05.01P-1
Attachement Q	BASE-BALL..... 5-MX05.01Q-1
Attachement R	BASKET-BALL..... 5-MX05.01R-1
Attachement S	HOCKEY EN SALLE..... 5-MX05.01S-1
Attachement T	FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL OU TOUCH-FOOTBALL)..... 5-MX05.01T-1
Attachement U	CROSSE..... 5-MX05.01U-1
Attachement V	RINGUETTE (VERSION HORS-GLACE)..... 5-MX05.01V-1
Attachement W	SOCCER..... 5-MX05.01W-1
Attachement X	BALLON CANADIEN OU KICK-BALL..... 5-MX05.01X-1
Attachement Y	BALLE MOLLE..... 5-MX05.01Y-1
Attachement Z	DISQUE VOLANT SUPRÊME..... 5-MX05.01Z-1
Attachement AA	VOLLEY-BALL..... 5-MX05.01AA-1
Attachement AB	JEUX ACTIFS..... 5-MX05.01AB-1
Attachement AC	ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT..... 5-MX05.01AC-1
Attachement AD	ARTS MARTIAUX..... 5-MX05.01AD-1
Attachement AE	RENCONTRES OMNISPORTIVES..... 5-MX05.01AE-1
Section 2	OCOM CX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES..... 5-CX05.01-1
Section 3	OCOM CX05.02 – PARTICIPER À UN TOURNOI..... 5-CX05.02-1
Attachement A	TOURNOI À LA RONDE..... 5-CX05.02A-1
Attachement B	TOURNOI ÉCHELLE..... 5-CX05.02B-1
Attachement C	TOURNOI PYRAMIDAL..... 5-CX05.02C-1
Attachement D	TOURNOI À SIMPLE ÉLIMINATION..... 5-CX05.02D-1
Attachement E	TOURNOI À DOUBLE ÉLIMINATION..... 5-CX05.02E-1
CHAPITRE 6	OREN 106 – TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS 6-106-1/2
Section 1	OCOM M106.01 – IDENTIFIER LES PARTIES ET LES CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DAISY 853C..... 6-M106.01-1
Annexe A	PARTIES ET CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS..... 6-M106.01A-1
Section 2	OCOM M106.02 – EFFECTUER LES MESURES DE SÉCURITÉ DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS..... 6-M106.02-1
Section 3	OCOM M106.03 – APPLIQUER LES TECHNIQUES ÉLÉMENTAIRES DE TIR DE PRÉCISION..... 6-M106.03-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Section 4	OCOM M106.04 – RESPECTER LES RÈGLEMENTS ET LES COMMANDEMENTS SUR UN CHAMP DE TIR POUR CARABINE À AIR COMPRIMÉ.....	6-M106.04-1
Annexe A	COMMANDEMENTS DU CHAMP DE TIR.....	6-M106.04A-1
Section 5	OCOM M106.05 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE FAMILIARISATION SUR LE TIR DE PRÉCISION AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS.....	6-M106.05-1
Section 6	OCOM C106.01 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE TIR DE PRÉCISION.....	6-C106.01-1
Annexe A	ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE TIR DE PRÉCISION.....	6-C106.01A-1
Annexe B	CLASSIFICATION.....	6-C106.01B-1
Annexe C	PYRAMIDE.....	6-C106.01C-1
Annexe D	BALLON DE PLAGE.....	6-C106.01D-1
Annexe E	BALLONS.....	6-C106.01E-1
Annexe F	BOULES DE BILLARD.....	6-C106.01F-1
Annexe G	ÉTEINDRE LA LUMIÈRE.....	6-C106.01G-1
Annexe H	HÉRO DU JOUR.....	6-C106.01H-1
Annexe I	POT DE FLEURS.....	6-C106.01I-1
Annexe J	VISER LES POINTS.....	6-C106.01J-1
Annexe K	GRILLE DE VITESSE.....	6-C106.01K-1
Annexe L	COURSE CONTRE LA MONTRE.....	6-C106.01L-1
Annexe M	CIBLE DE FLÉCHETTES.....	6-C106.01M-1
Annexe N	COUPER LES MÈCHES.....	6-C106.01N-1
Annexe O	TUER LES MOUCHES.....	6-C106.01O-1
Annexe P	BONNE CASSE!.....	6-C106.01P-1
Annexe Q	SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 1.....	6-C106.01Q-1
Annexe R	SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 2.....	6-C106.01R-1
Section 7	OCOM C106.02 – NETTOYER ET ENTREPOSER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS.....	6-C106.02-1
CHAPITRE 7	OREN 107 – SERVIR DANS UN CORPS DE CADETS DE L'ARMÉE	7-107-1/2
Section 1	OCOM M107.01 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION PORTANT SUR LA PREMIÈRE ANNÉE DE L'INSTRUCTION.....	7-M107.01-1
Section 2	OCOM M107.02 – IDENTIFIER LES GRADES DES CADETS DE L'ARMÉE ET DES OFFICIERS	7-M107.02-1
Annexe A	GRADES DES CADETS ET DES OFFICIERS DE L'ARMÉE DU CANADA.....	7-M107.02A-1
Section 3	OCOM M107.03 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES PROCÉDURES DE SALUT.....	7-M107.03-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Section 4	OCOM M107.04 – ÉNONCER LES OBJECTIFS ET LA DEVISE DU PROGRAMME DES CADETS DE L'ARMÉE.....	7-M107.04-1
Annexe A	CASSE-TÊTE.....	7-M107.04A-1
Section 5	OCOM M107.05 – PORTER L'UNIFORME DES CADETS DE L'ARMÉE.....	7-M107.05-1
Annexe A	ARTICLES DE L'UNIFORME.....	7-M107.05A-1
Section 6	OCOM M107.06 - PARTICIPER À UNE DISCUSSION PORTANT SUR LES OCCASIONS D'INSTRUCTION D'ÉTÉ DE LA PREMIÈRE ANNÉE.....	7-M107.06-1
Section 7	OCOM C107.01 – ENTRETENIR L'UNIFORME DES CADETS DE L'ARMÉE.....	7-C107.01-1
Section 8	OCOM C107.02 – PARTICIPER À UNE VISITE DU CORPS DE CADETS.....	7-C107.02-1
Annexe A	EXEMPLE DE CARTE.....	7-C107.02A-1
Annexe B	PASSEPORT DU CORPS DE CADETS.....	7-C107.02B-1
Section 9	OCOM C107.03 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RELATIVE À L'HISTOIRE DU CORPS DE CADETS.....	7-C107.03-1
Annexe A	BOURSES COMMÉMORATIVES.....	7-C107.03A-1
Section 10	OCOM C107.04 – ÉTABLIR UN CONTRAT D'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE.....	7-C107.04-1
Annexe A	FAÇONS DE REPRÉSENTER LE CONTRAT D'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE.....	7-C107.04A-1
CHAPITRE 8	OREN 108 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE LORS D'UNE CÉRÉMONIE DE REVUE ANNUELLE	8-108-1/2
Section 1	OCOM M108.01 – ADOPTER LES POSITIONS GARDE-À-VOUS, REPOS ET EN PLACE, REPOS.....	8-M108.01-1
Section 2	OCOM M108.02 – EXÉCUTER UN SALUT À LA HALTE SANS ARMES.....	8-M108.02-1
Section 3	OCOM M108.03 – TOURNER À LA HALTE.....	8-M108.03-1
Section 4	OCOM M108.04 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE	8-M108.04-1
Section 5	OCOM M108.05 – EXÉCUTER DES PAS VERS L'AVANT ET VERS L'ARRIÈRE.....	8-M108.05-1
Section 6	OCOM M108.06 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS REQUIS POUR L'ALIGNEMENT PAR LA DROITE.....	8-M108.06-1
Section 7	OCOM M108.07 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR OUVRIR ET FERMER LES RANGS.....	8-M108.07-1
Section 8	OCOM M108.08 – MARCHÉ ET HALTE AU PAS CADENCÉ.....	8-M108.08-1
Section 9	OCOM M108.09 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR MARQUER LE PAS, AVANCER ET S'ARRÊTER AU PAS CADENCÉ ..	8-M108.09-1
Section 10	OCOM M108.10 – EXÉCUTER UN SALUT À LA MARCHÉ.....	8-M108.10-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Section 11	OCOM M108.11 – EXÉCUTER UN SALUT D'UNE ESCOUADE EN MARCHÉ.....	8-M108.11-1
Section 12	OCOM M108.12 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE LORS D'UNE REVUE ANNUELLE.....	8-M108.12-1
Section 13	OCOM C108.01 – EXÉCUTER DES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE SUPPLÉMENTAIRES.....	8-C108.01-1
Section 14	OCOM C108.02 – PARTICIPER À UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE.....	8-C108.02-1
Annexe A	LIGNES DIRECTRICES RELATIVES À LA TENUE D'UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE DE PREMIÈRE ANNÉE.....	8-C108.02A-1
Annexe B	SÉQUENCE D'EXERCICE MILITAIRE.....	8-C108.02B-1
Annexe C	GUIDE DE NOTATION DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE.....	8-C108.02C-1
Annexe D	8-C108.02D-1
CHAPITRE 9	OREN 111 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE BIATHLON D'ÉTÉ	9-111-1/2
Section 1	OCOM C111.01 PARTICIPER À UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE BIATHLON.....	9-C111.01-1
Section 2	OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS.....	9-C111.02-1
Annexe A	EXEMPLES D'ÉTIREMENT.....	8-C111.02A-1
Section 3	OCOM C111.03 – SIMULER UN TIR AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.....	9-C111.03-1
Section 4	OCOM C111.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ.....	9-C111.04-1
Annexe A	Lignes directrices pour diriger une activité récréative de biathlon d'été...	9-C111.04A-1
Annexe B	9-C111.04B-1
CHAPITRE 10	OREN X20 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC	10-X20-1/2
Section 1	OCOM MX20.01A – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DES FAC.....	10-MX20.01A-1
Section 2	OCOM MX20.01B – PARTICIPER À UNE VISITE DE FAMILIARISATION DES FAC.....	10-MX20.01B-1
Section 3	OCOM MX20.01C – TIRER AVEC LE FUSIL C7.....	10-MX20.01C-1
Attachement A	TEST DE MANIEMENT DU FUSIL C7.....	10-MX20.01CA-1
Section 4	OCOM MX20.01D – PARTICIPER À UN DÎNER RÉGIMENTAIRE.....	10-MX20.01D-1
Annexe A	DÎNER RÉGIMENTAIRE DES CADETS DE LA MARINE.....	10-MX20.01DA-1
Annexe B	DÎNER RÉGIMENTAIRE DES CADETS DE L'ARMÉE.....	10-MX20.01DB-1
Annexe C	DÎNER RÉGIMENTAIRE DES CADETS DE L'AIR.....	10-MX20.01DC-1
Annexe D	RÔLE DU PRÉSIDENT DU COMITÉ DU MESS (PCM).....	10-MX20.01DD-1
Annexe E	RÔLE DU VICE-PRÉSIDENT DU COMITÉ DU MESS (VPCM).....	10-MX20.01DE-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

PAGE

Annexe F	AIDE-MÉMOIRE CONCERNANT LA PRÉPARATION D'UN DÎNER RÉGIMENTAIRE.....	10-MX20.01DF-1
Section 5	OCOM MX20.01E – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DES FAC.....	10-MX20.01E-1
Section 6	OCOM MX20.01F – ASSISTER À UNE CÉRÉMONIE COMMÉMORATIVE DES FAC.....	10-MX20.01F-1
Section 7	OCOM MX20.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RELATIVES AUX VIDÉOS SUR LA FAMILIARISATION DES FAC.....	10-MX20.01G-1
Annexe A	10-MX20.01GA-1
Annexe B	10-MX20.01GB-1
Section 8	OCOM MX20.01H – PARTICIPER À DES ATELIERS D'APPRENTISSAGE SUR LA FAMILIARISATION DES FAC.....	10-MX20.01H-1
Annexe A	L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC).....	10-MX20.01HA-1
Appendice 1	CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC.....	10-MX20.01HA1-1
Appendice 2	10-MX20.01HA2-1
Appendice 3	ÉNONCÉS POUR LA CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC.....	10-MX20.01HA3-1
Appendice 4	CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC – CLÉ DE CORRECTION.....	10-MX20.01HA4-1
Appendice 5	ÉNONCÉS POUR LA CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FORCES CANADIENNES – CLÉ DE CORRECTION	10-MX20.01HA5-1
Annexe B	L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC).....	10-MX20.01HB-1
Appendice 1	Le Canada se souvient (2011).....	10-MX20.01HB1-1
Appendice 2	FEUILLE DU MOT CLÉ.....	10-MX20.01HB2-1
Appendice 3	FEUILLE DU MOT CLÉ – CLÉ DE CORRECTION.....	10-MX20.01HB3-1
Annexe C	L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC).....	10-MX20.01HC-1
Appendice 1	10-MX20.01HC1-1
Appendice 2	10-MX20.01HC2-1
Appendice 3	10-MX20.01HC3-1
Annexe D	LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE.....	10-MX20.01HD-1
Appendice 1	Jeu de bataille navale.....	10-MX20.01HD1-1
Appendice 2	RÈGLES DU JEU.....	10-MX20.01HD2-1
Appendice 3	QUESTIONS A DU JEU DE BATAILLE NAVALE.....	10-MX20.01HD3-1
Appendice 4	QUESTIONS B DU JEU DE BATAILLE NAVALE.....	10-MX20.01HD4-1
Appendice 5	LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE.....	10-MX20.01HD5-1
Annexe E	LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY.....	10-MX20.01HE-1
Appendice 1	Jeu de bataille terrestre.....	10-MX20.01HE1-1
Appendice 2	RÈGLES DU JEU.....	10-MX20.01HE2-1
Appendice 3	QUESTIONS A DU JEU DE BATAILLE TERRESTRE.....	10-MX20.01HE3-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Appendice 4	QUESTIONS B DU JEU DE BATAILLE TERRESTRE.....10-MX20.01HE4-1
Appendice 5	LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY.....10-MX20.01HE5-1
Annexe F	LA BATAILLE D'ANGLETERRE..... 10-MX20.01HF-1
Appendice 1	JEU DE BATAILLE AÉRIENNE.....10-MX20.01HF1-1
Appendice 2	RÈGLES DU JEU.....10-MX20.01HF2-1
Appendice 3	QUESTIONS A DU JEU DE BATAILLE AÉRIENNE.....10-MX20.01HF3-1
Appendice 4	QUESTIONS B DU JEU DE BATAILLE AÉRIENNE.....10-MX20.01HF4-1
Appendice 5	LA BATAILLE DE L'ANGLETERRE.....10-MX20.01HF5-1
Annexe G	LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE..... 10-MX20.01HG-1
Appendice 1	Le Canada se souvient de la bataille de l'Atlantique.....10-MX20.01HG1-1
Appendice 2	LE CANADA SE SOUVIENT DE LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE – QUESTIONS ET RÉPONSES.....10-MX20.01HG2-1
Annexe H	LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY..... 10-MX20.01HH-1
Appendice 1	LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE – LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY – QUESTIONS ET RÉPONSES.....10-MX20.01HH1-1
Appendice 2	La Première Guerre mondiale – La bataille de la crête de Vimy.....10-MX20.01HH2-1
Annexe I	LA BATAILLE D'ANGLETERRE..... 10-MX20.01HI-1
Appendice 1	LA BATAILLE D'ANGLETERRE..... 10-MX20.01HI1-1
Appendice 2	LA BATAILLE D'ANGLETERRE – QUESTIONS ET RÉPONSES..... 10-MX20.01HI2-1
Annexe J	LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE (PEACB)..... 10-MX20.01HJ-1
Appendice 1	LE CANADA SE SOUVIENT – LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE (PEACB).....10-MX20.01HJ1-1
Appendice 2	LE CANADA SE SOUVIENT – LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE (PEACB) – QUESTIONS ET RÉPONSES.....10-MX20.01HJ2-1
Annexe K	LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)..... 10-MX20.01HK-1
Appendice 1	FICHE DE RENSEIGNEMENTS – LA DÉFENSE DU CANADA.....10-MX20.01HK1-1
Appendice 2	FICHE DE RENSEIGNEMENTS – LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD.....10-MX20.01HK2-1
Appendice 3	FICHE DE RENSEIGNEMENTS – LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES.....10-MX20.01HK3-1
Annexe L	LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA DÉFENSE DU CANADA..... 10-MX20.01HL-1
Annexe M	LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD..... 10-MX20.01HM-1
Appendice 1	LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD – UN PARTENAIRE SOLIDE ET FIABLE.....10-MX20.01HM1-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

PAGE

Appendice 2	LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD – UN PARTENAIRE SOLIDE ET FIABLE – CLÉ DE CORRECTION.....	10-MX20.01HM2-1
Annexe N	LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES	10-MX20.01HN-1
Appendice 1	LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES – FEUILLE D'INSTRUCTION.....	10-MX20.01HN1-1
Annexe O	LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES.....	10-MX20.01HO-1
Appendice 1	DÉFENDRE LES TERRITOIRES ARCTIQUES DU CANADA ET PROTÉGER L'ESPACE AÉRIEN CANADIEN.....	10-MX20.01HO1-1
Appendice 2	SOUTENIR LES ÉVÉNEMENTS INTERNATIONAUX AYANT LIEU AU CANADA / RÉAGIR À UNE ATTAQUE TERRORISTE MAJEURE.....	10-MX20.01HO2-1
Appendice 3	SOUTENIR LES AUTORITÉS CIVILES.....	10-MX20.01HO3-1
Appendice 4	DIRIGER DES OPÉRATIONS INTERNATIONALES MAJEURES / FOURNIR UN DÉPLOIEMENT INTERNATIONAL RAPIDE.....	10-MX20.01HO4-1
Annexe P	LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES.....	10-MX20.01HP-1
Appendice 1	VIDÉO DES FORCES ARMÉES CANADIENNES – MODÈLE DE SCÉNARIMAGE.....	10-MX20.01HP1-1
Annexe Q	LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES.....	10-MX20.01HQ-1
Appendice 1	FOURNIR DE L'AIDE PARTOUT DANS LE MONDE.....	10-MX20.01HQ1-1
Appendice 2	QUESTIONS.....	10-MX20.01HQ2-1
Appendice 3	Feuille-réponses.....	10-MX20.01HQ3-1
Annexe R	CARRIÈRES DANS LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)....	10-MX20.01HR-1
Appendice 1	CARTES DU DÉFI DE JUMELAGE.....	10-MX20.01HR1-1
Annexe S	LA VIE DANS LA MARINE ROYALE DU CANADA (MRC), L'AVIATION ROYALE DU CANADA (ARC) OU L'ARMÉE CANADIENNE.....	10-MX20.01HS-1
Annexe T	COMMUNIQUER AVEC UN MEMBRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) DÉPLOYÉ.....	10-MX20.01HT-1
Appendice 1	LE COURRIER « POUR N'IMPORTE QUEL MEMBRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES ».....	10-MX20.01HT1-1
Section 9	OCOM CX20.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC.....	10-CX20.01-1
CHAPITRE 11	OREN 121 – PARTICIPER À UN EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT EN CAMPAGNE (EEC) EN BIVOUAC D'UNE NUITÉE EN TANT QUE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE	11-121-1/2
Section 1	OCOM M121.01 – CHOISIR L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL.....	11-M121.01-1
Section 2	OCOM M121.02 – TRANSPORTER L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL.....	11-M121.02-1
Section 3	OCOM M121.03 – FAIRE DES NOEUDS ET DES BRÊLAGES.....	11-M121.03-1
Annexe A	11-M121.03A-1
Annexe B	11-M121.03B-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Section 4	OCOM M121.04 – ASSEMBLER UNE TROUSSE DE SURVIE.....	11-M121.04-1
Annexe A	DOCUMENT DE COURS – GLOSSAIRE DE L'OCOM M121.04.....	11-M121.04A-1
Annexe B	EXERCICE DE CORRESPONDANCE SUR LE CONTENU D'UNE TROUSSE DE SURVIE.....	11-M121.04B-1
Section 5	OCOM M121.05 – RECONNAÎTRE LES RISQUES ENVIRONNEMENTAUX.....	11-M121.05-1
Section 6	OCOM M121.06 – IDENTIFIER LES BLESSURES CAUSÉES PAR L'ENVIRONNEMENT.....	11-M121.06-1
Section 7	OCOM M121.07 – DRESSER UNE TENTE DE GROUPE.....	11-M121.07-1
Section 8	OCOM M121.08 – APPLIQUER LES PRINCIPES DU CAMPING ÉCOLOGIQUE.....	11-M121.08-1
Annexe A	DOCUMENT DE COURS – LES PRINCIPES DU CAMPING ÉCOLOGIQUE.....	11-M121.08A-1
Section 9	OCOM M121.09 – RESPECTER LA ROUTINE DU SITE DE CAMPEMENT.....	11-M121.09-1
Section 10	OCOM C121.01 – CONSTRUIRE DES COMMODITÉS EN CAMPAGNE.....	11-C121.01-1
Annexe A	CONSTRUIRE DES COMMODITÉS DE CAMPAGNE.....	11-C121.01A-1
Section 11	OCOM C121.02 – EXPLIQUER LES EFFETS DE L'EXPOSITION AU CLIMAT FROID.....	11-C121.02-1
Section 12	OCOM C121.03 – CHOISIR DES VÊTEMENTS POUR TEMPS FROID	11-C121.03-1
Section 13	OCOM C121.04 – RECONNAÎTRE LES EFFETS DU FROID.....	11-C121.04-1
Section 14	OCOM C121.05 – PARTICIPER À UN ENTRAÎNEMENT PAR TEMPS FROID.....	11-C121.05-1
CHAPITRE 12	OREN 122 – IDENTIFIER UN EMPLACEMENT À L'AIDE D'UNE CARTE	12-122-1/2
Section 1	OCOM M122.01 – IDENTIFIER LES TYPES DE CARTE.....	12-M122.01-1
Section 2	OCOM M122.02 – IDENTIFIER LES DONNÉES MARGINALES ET LES SIGNES CONVENTIONNELS.....	12-M122.02-1
Section 3	OCOM M122.03 – INTERPRÉTER LES COURBES DE NIVEAU.....	12-M122.03-1
Annexe A	INTERPRÉTER LES COURBES DE NIVEAU.....	12-M122.03A-1
Section 4	OCOM M122.04 – ORIENTER UNE CARTE PAR INSPECTION.....	12-M122.04-1
Section 5	OCOM M122.05 – DÉTERMINER DES COORDONNÉES DE QUADRILLAGE.....	12-M122.05-1
Section 6	OCOM M122.06 – SUIVRE UN ITINÉRAIRE DIRIGÉ PAR UN COMMANDANT DE SECTION.....	12-M122.06-1
Section 7	OCOM C122.01 – PRATIQUER LA NAVIGATION À TITRE DE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE.....	12-C122.01-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
CHAPITRE 13	OREN 123 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE DE JOUR	13-123-1/2
Section 1	OCOM M123.01 – CHOISIR LES VÊTEMENTS ET L'ÉQUIPEMENT POUR UNE RANDONNÉE PÉDESTRE.....	13-M123.01-1
Section 2	OCOM M123.02 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE DE JOUR.....	13-M123.02-1
Section 3	OCOM C123.01 – PARTICIPER À UNE FORMATION PAR L'AVENTURE.....	13-C123.01-1
Section 4	OCOM C123.02 – EXPLIQUER LA DISCIPLINE DE MARCHÉ EN RAQUETTES.....	13-C123.02-1
Section 5	OCOM C123.03 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE EN RAQUETTES.....	13-C123.03-1

CHAPITRE 1
OREN X01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME**



SECTION 1

OCOM MX01.01A – PARTICIPER À UNE VISITE RELIÉE AU CIVISME

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME



SECTION 2

**OCOM MX01.01B – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION
DONNÉE PAR UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME**



SECTION 3

OCOM MX01.01C – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN CITOYEN D'INTÉRÊT

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME**



SECTION 4

OCOM MX01.01D – PARTICIPER AU DÉFI DE LA CITOYENNETÉ CANADIENNE

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME**



SECTION 5

OCOM MX01.01E – ORGANISER UNE CÉRÉMONIE DE CITOYENNETÉ

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM MX01.01F – PARTICIPER À UNE ÉLECTION

Durée totale :

Une séance = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX01.01F (Participer à une élection) présenté dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4.

En consultant l'autorité appropriée, choisir une décision ou une fonction à remplir sur laquelle le corps / escadron se prononcera d'une manière démocratique, comme l'inventaire de la cantine, le représentant des cadets auprès du cadre des officiers ou la destination d'un voyage de fin d'année.

Entreprendre un processus conjointement à l'autorité appropriée pour choisir jusqu'à quatre candidats à l'élection ou jusqu'à quatre choix pour le référendum (à moins qu'il ne s'agisse d'une question qui peut être répondue par oui ou non). Les choix du référendum devraient être largement appuyés par les membres du corps / escadron, assurant ainsi que les équipes de campagne aient le même degré de motivation et que les cadets, présentés à des choix fascinants, doivent prendre une décision.

Prévoir deux instructeurs adjoints et leur donner l'instruction d'organiser des activités simultanées avec des groupes de cadets.

Préparer les ressources nécessaires :

- le matériel nécessaire aux rôles et aux processus décrits dans le guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B pour chaque bureau de vote (un bureau par 20 cadets) comprend :
 - deux copies du guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B,
 - une boîte avec une fente ou une ouverture dans sa partie supérieure pour servir d'urne électorale,
 - suffisamment de ruban pour sceller l'urne électorale,
 - un tableau de présentation, ou une boîte découpée, pour servir d'isoloir,
 - deux crayons,
 - une règle,
 - une enveloppe de 8.5 po par 11 po sur laquelle il est écrit « bulletins de vote annulés »,

- le matériel situé à l'annexe C (référendum) ou l'annexe D (élection) comprend :
 - 23 bulletins de vote,
 - une copie du formulaire du relevé officiel du scrutin,
 - une copie de la feuille de pointage,
- une feuille volante ou tout autre moyen d'afficher les questions de réflexion comprises dans l'annexe A,
- du matériel pour créer des objets pour la campagne, y compris des feuilles volantes, des marqueurs et du ruban de signalisation; et
- une liste nominative de tous les cadets pour servir de liste d'électeurs.

Pour réaliser une simulation plus réaliste, il est possible d'obtenir des ressources telles qu'une urne électorale, un isoloir et des sceaux en les commandant auprès d'Élections Canada (elections.ca) au 1-800-463-6868.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour la présente leçon afin de mettre à profit les connaissances des cadets liées au civisme d'une façon amusante et interactive.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette séance, les cadets doivent avoir participé à un processus démocratique.

IMPORTANCE

Il est important pour les cadets de participer à une élection, car reconnaître l'importance du processus démocratique et en être conscient fait partie d'être un bon citoyen.

ACTIVITÉ

1. Séparer les cadets en trois groupes. Les cadets de la phase un, d'étoile verte et de niveau de compétence un et les cadets de la phase deux, d'étoile rouge et de niveau de compétence deux constitueront « l'électorat », les cadets de la phase trois, d'étoile d'argent et de niveau de compétence trois constitueront « les candidats » et les cadets de la phase quatre, d'étoile d'or et de niveau de compétence quatre constitueront « les fonctionnaires électoraux ». Le ratio idéal serait de 15 cadets pour trois candidats et deux fonctionnaires électoraux.



Le groupement des cadets peut être modifié afin de répondre aux exigences précises d'un corps / escadron. Par exemple, les cadets peuvent être déplacés entre les groupes en dépit de leur instruction de phase, de leur programme étoile ou de leur niveau de compétence pour obtenir le ratio 15 : 3 : 2. S'il n'y a pas assez de cadets pour former les trois groupes, le personnel adulte peut participer pour remplir le rôle des candidats.

2. Diriger l'élection comme il est indiqué dans les instructions de l'élection situées à l'annexe A.



Durant cette élection, l'instructeur jouera le rôle du directeur du scrutin, le fonctionnaire chargé de s'assurer que l'élection se déroule correctement et de fournir le matériel.

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important pour les cadets de participer à une élection, car apprécier le processus démocratique et en être conscient fait partie d'être un bon citoyen.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre d'une séance d'élections telles que :

- Les cadets de la phase trois, d'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de la phase quatre, d'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de la phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles que diriger une équipe de campagne, conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets); et
- Les cadets de la phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger la séance sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets).

Deux instructeurs adjoints sont nécessaires pour cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Élections Canada (2010). *Aux urnes, Canada!* Extrait le 13 mars 2013 du site <http://www.elections.ca/content.aspx?section=vot&dir=yth/stu/gui&document=index&lang=f>.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INSTRUCTIONS DE L'ÉLECTION

ÉTAPE 1 : PRÉPARATION		DURÉE : 25 MIN
ÉLECTORAT (1 ^{re} et 2 ^e ANNÉES)	CANDIDATS (3 ^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4 ^e ANNÉE)
<p>Diriger une activité pour susciter l'intérêt pour la prise de décisions démocratique, en participant à des activités telles que :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une présentation donnée par un conférencier invité conformément à l'OCOM MX01.01B (Assister à une présentation donnée par un organisme communautaire) ou l'OCOM MX01.01C (Assister à une présentation donnée par un citoyen d'intérêt), comme un fonctionnaire d'Élections Canada, un ancien candidat politique ou un ancien travailleur de campagne électorale; • les activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine pertinentes conformément à l'OCOM MX01.01G (Participer à des activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine), telles que <i>Nellie McClung</i>, <i>Le gouvernement responsable</i> ou <i>Baldwin et LaFontaine</i>; et • les stations d'apprentissage pertinentes conformément à l'OCOM MX01.01H (Participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme). 	<p>Pour préparer les candidats à présenter leurs points de vue au corps / escadron :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. former une équipe de campagne par candidat et nommer des candidats pour ces équipes si l'on dirige une élection, former deux équipes et assigner les prises de position « oui » et « non » si l'on organise un référendum axé sur une question pouvant être répondue par oui ou non et permettre aux cadets de se ranger dans une équipe appuyant la prise de position qu'ils préfèrent si l'on organise un référendum axé sur une question ouverte; 2. demander aux équipes de mettre au point une plateforme électorale qui comprend des détails sur leur choix ou leur candidat et indique les raisons pour lesquelles leur candidat ou leur choix est préférable; 3. demander aux équipes de planifier une campagne, y compris une présentation devant l'électorat. 	<p>Pour préparer les fonctionnaires électoraux à remplir leur rôle :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. regrouper les cadets en paires, le premier cadet jouant le rôle du scrutateur et le deuxième, celui du greffier du scrutin; 2. faire une révision des rôles et faire prêter les serments professionnels aux cadets conformément au guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B; 3. faire une révision sur l'importance de l'impartialité totale des fonctionnaires électoraux — même s'ils ont une opinion par rapport à l'élection ou au référendum, ils doivent sembler parfaitement neutres (p. ex., ils ne peuvent pas discuter de l'élection ou du référendum, donner leur appui à un candidat ou une campagne ou laisser paraître leur préférence par d'autres moyens) — pour aider à assurer que les électeurs et les candidats auront confiance au processus et aux résultats;

		<p>4. associer une partie du corps / escadron à chaque bureau de vote selon les noms des cadets (p. ex., A-H au bureau de vote 1, I-M au bureau de vote 2, etc.), fournir la liste nominative appropriée à chaque bureau et étiqueter l'urne électorale correctement, si plus d'un bureau de vote est nécessaire;</p> <p>5. demander aux cadets de commencer à monter les bureaux de vote conformément au guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B.</p>
ÉTAPE 2 : CAMPAGNE ÉLECTORALE		DURÉE : 20 MIN
ELECTORAT (1^{re} et 2^e ANNÉES)	CANDIDATS (3^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4^e ANNÉE)
<p>Demander aux équipes de campagne de présenter leurs plateformes électorales au corps / escadron, en accordant un délai égal à chaque équipe. Les équipes de campagne peuvent aussi distribuer du matériel ou des moyens pour leurs partisans de manifester leur soutien, comme du ruban de signalisation coloré ou des pancartes.</p> <p>Les fonctionnaires électoraux observeront les activités de la campagne électorale, mais comme il a été mentionné ci-dessus, ne pourront appuyer aucune campagne.</p>		
ÉTAPE 3 : VOTE		DURÉE : 15 MIN
ELECTORAT (1^{re} et 2^e ANNÉES)	CANDIDATS (3^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4^e ANNÉE)
<p>Demander aux cadets jouant le rôle des fonctionnaires électoraux de gérer le bureau de vote pour le corps / escadron conformément au guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B. Demander aux fonctionnaires électoraux de voter juste avant d'accueillir le corps / escadron au bureau de vote.</p> <p>Un représentant de chaque campagne peut remplir le rôle d'agent électoral après avoir prêté le serment nécessaire (le scrutateur est responsable de faire prêter serment, comme indiqué au document de cours situé à l'annexe B) en observant l'administration d'un bureau de vote. Les candidats peuvent aussi continuer de faire pression sur les cadets qui ne sont pas au bureau de vote.</p>		

ÉTAPE 4 : MISE EN TABLEAU ET RÉFLEXION		DURÉE : 15 MIN
ELECTORAT (1^{re} et 2^e ANNÉES)	CANDIDATS (3^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4^e ANNÉE)
<p>Poser les questions suivantes au groupe pour encourager une réflexion sur le processus afin de favoriser une compréhension des nombreux processus de prise de décision utilisés par les citoyens durant les élections et de l'importance du scrutin secret pour assurer des élections équitables :</p> <p>Q1. Sur quoi votre décision était-elle fondée?</p> <p>Q2. Quel rôle les candidats ont-ils joué lors de votre prise de décision?</p> <p>Q3. Qu'avez-vous pensé du processus électoral?</p> <p>Q4. À une certaine époque, les citoyens votaient en se tenant debout devant une grande foule pour annoncer le nom du candidat pour lequel ils souhaitaient voter. Comment cette méthode pourrait-elle avoir un effet sur la façon dont les gens votaient?</p>	<p>Mener une discussion de groupe pour attirer l'attention sur les facteurs suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les équipes de campagne doivent former un front uni, même si leurs membres doivent cacher leurs croyances individuelles; • la création d'une plateforme électorale exige des compromis et est constituée d'un mélange de croyances; • s'engager dans une campagne électorale peut être un moyen intéressant de prendre part à une élection. <p>Questions suggérées :</p> <p>Q1. Qu'avez-vous appris du processus de la campagne?</p> <p>Q2. Avez-vous trouvé difficile d'établir une plateforme électorale collective?</p> <p>Q3. En donnant votre appui à l'équipe de campagne, avez-vous l'impression que vous avez été contraint d'appuyer un point de vue que vous ne souteniez pas personnellement? Comment vous sentiez-vous par rapport à cela?</p> <p>Q4. Avez-vous l'intention de vous engager dans une campagne électorale lors de l'élection ou du référendum suivants? Pourquoi ou pourquoi pas?</p>	<p>Mettre en tableau les bulletins de vote conformément au guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B;</p>
ÉTAPE 5 : RÉSULTATS, RÉTROACTION ET RÉFLEXION		DURÉE : 10 MIN
ELECTORAT (1^{re} et 2^e ANNÉES)	CANDIDATS (3^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4^e ANNÉE)
<p>Annoncer les résultats et déclarer quel candidat ou quel choix a remporté la majorité simple (plus grand nombre) des votes.</p>		

<p>Effectuer les étapes suivantes pour donner une rétroaction aux cadets et créer un rapprochement entre cette élection et les élections du Canada :</p> <ol style="list-style-type: none">1. accorder du temps à l'équipe de campagne ayant remporté la majorité simple pour remercier l'électorat et les autres équipes de campagne,2. expliquer que ce processus est semblable à ce qui se déroule lors de l'élection des membres du parlement,3. nommer les circonscriptions pertinentes pour le corps / escadron et les membres respectifs du parlement; et4. noter que tous les citoyens canadiens âgés de 18 ans ou plus peuvent participer aux élections.	<p>Mener une discussion pour mettre les facteurs suivants en relief :</p> <ol style="list-style-type: none">1. les fonctionnaires électoraux, comme les fonctionnaires en général, doivent délaissier certains de leurs droits afin de conserver l'impartialité des processus démocratiques; et2. les fonctionnaires électoraux jouent un rôle important pour assurer l'équité des élections en suivant une série de procédures clairement établies pour que les résultats puissent être vérifiables et fiables. <p>Questions suggérées :</p> <p>Q1. Qu'avez-vous observé au sujet du processus électoral?</p> <p>Q2. Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez dû demeurer impartial durant l'élection?</p> <p>Q3. Souhaitez-vous remplir ce rôle à l'avenir? Pourquoi ou pourquoi pas?</p>
--	--

GUIDE DES FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX

SERMENT PROFESSIONNEL

Le directeur du scrutin fera prêter ce serment au scrutateur et au greffier du scrutin avant qu'ils ne s'attèlent à leurs fonctions.

Je déclare solennellement que :

- je suis un membre du _____ (nommer le corps / escadron);
- j'agirai loyalement sans partialité, crainte, faveur ni parti pris conformément à la loi;
- au bureau de scrutin, je garderai et aiderai à garder le secret du vote.

DESCRIPTION DES TÂCHES ET LISTE DE VÉRIFICATION DU SCRUTATEUR

- Prêter le serment conformément à la boîte à notes ci-dessus.

Préparer le bureau de vote

Avec l'aide du greffier du scrutin, le scrutateur doit :

- installer le bureau de vote avec le matériel nécessaire comme indiqué à la figure A-1;
- compter les bulletins de vote fournis par le directeur du scrutin;
- inscrire le nombre de bulletins de vote fournis à l'endroit approprié dans le registre officiel du vote;
- apposer leur signature derrière tous les bulletins de vote.

DISPOSITION D'UN BUREAU DE VOTE

La figure A-1 indique une disposition recommandée pour le bureau de vote. La table des représentants de la campagne n'est pas nécessaire. Si les fournitures le permettent, tout le matériel peut être placé sur une seule table.

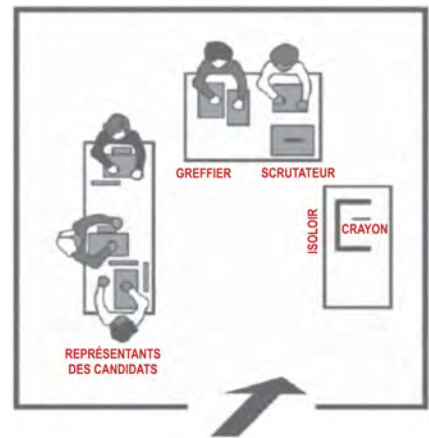


Figure A-1 Disposition d'un bureau de vote

Administrer le processus électoral

Pour ouvrir le bureau de vote, le scrutateur doit :

- Faire prêter le serment suivant aux représentants de la campagne : *Je déclare solennellement que : je garderai et aiderai à garder le secret du vote; je n'influencerai pas le vote des électeurs pas plus que je ne demanderai à aucun d'eux pour qui il a l'intention de voter ou pour qui il a voté; je n'inciterai pas un électeur à montrer un bulletin de vote marqué à qui que ce soit.*
- Montrer à tous ceux qui sont présents que l'urne électorale est vide, puis la sceller.

Lorsqu'un électeur vient voter, le scrutateur doit :

- s'assurer que les initiales du scrutateur sont inscrites sur le bulletin de vote, le plier deux fois comme indiqué à la figure A-2 et le donner à l'électeur en lui donnant les instructions suivantes : aller dans l'isoloir, mettre une marque sur le cercle à côté de leur choix (ou, dans le cas d'un bulletin de vote en blanc, écrire leur choix dans l'espace fourni) et rapporter le bulletin après l'avoir replié de la même manière;
- vérifier si les initiales du scrutateur sont inscrites sur le bulletin de vote rapporté par l'électeur, puis le rendre à celui-ci en lui demandant de le placer dans l'urne électorale;
- si l'électeur déclare qu'il a fait une erreur, prendre le bulletin de vote annulé, le placer dans l'enveloppe destinée aux bulletins de vote annulés et donner un nouveau bulletin de vote à l'électeur;
- si un électeur a besoin d'aide pour voter, lui venir en aide tout en respectant le secret du vote (p. ex., au lieu de demander à l'électeur « pour qui souhaitez-vous voter? », lui demander d'indiquer ou d'écrire le nom de la personne) et en s'assurant que le greffier du scrutin observe tout cela; et
- après le vote, s'assurer que le greffier du scrutin inscrit un « V » à côté du nom de l'électeur sur la liste d'électeurs pour indiquer que celui-ci a voté.

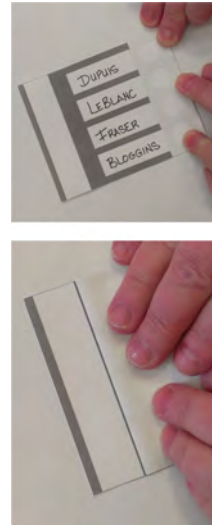


Figure A-2 Plier un bulletin de vote

Recenser les votes

Une fois le vote terminé, on peut passer au dépouillement des votes. Seul le scrutateur peut manipuler les bulletins de vote. Le scrutateur doit :

- vider le contenu de l'urne électorale sur la table;
- examiner les bulletins de vote un à un pour déceler ses initiales, prononcer le nom du candidat ou du choix marqué et montrer le bulletin aux représentants des candidats et au greffier du scrutin, qui inscrit les votes sur une feuille de pointage;
- si l'intention d'un électeur n'est pas clairement indiquée sur le bulletin de vote ou si le bulletin présente des informations permettant d'établir l'identité de l'électeur (p. ex., son nom ou ses initiales), déclarer que ce bulletin de vote est rejeté;
- placer les bulletins de vote en tas, un pour chaque candidat ou choix et un autre tas pour les bulletins rejetés ou annulés; et
- lorsqu'on a terminé de compter les bulletins de vote, remplir le relevé officiel du scrutin.

BULLETINS DE VOTE ACCEPTABLES	BULLETINS DE VOTE INACCEPTABLES (REJETÉS)
Les bulletins marqués d'une croix (X) ou d'un autre symbole	Les bulletins ne provenant pas du scrutateur (sans les initiales du scrutateur à l'arrière)
Les bulletins dont la marque a été tracée par un crayon ou un stylo autre que ceux qui étaient fournis	Les bulletins sans aucune marque
Les bulletins où la marque dépasse les limites du cercle	Les bulletins où plusieurs cercles correspondant aux candidats ont été marqués (y compris si les candidats semblent être classés)
Les bulletins où le cercle a été partiellement ou complètement noirci	Les bulletins marqués ou sur lesquels on a écrit de façon à ce que l'identité de l'électeur soit connue
Pour les bulletins de vote en blanc, les bulletins où seule une partie du choix a été indiquée, tant que le choix demeure identifiable	Les bulletins où aucun des cercles n'est marqué

DESCRIPTION DES TÂCHES ET LISTE DE VÉRIFICATION DU GREFFIER DU SCRUTIN

- Prêter le serment conformément à la boîte à notes ci-dessus.

Ouvrir le bureau de vote

Le greffier du scrutin doit aider le scrutateur à installer le bureau de vote comme indiqué ci-dessus.

Administrer le processus électoral

Après avoir aidé le scrutateur à ouvrir le bureau de vote, le greffier du scrutin s'occupera des électeurs. Lorsqu'un électeur vient voter, le greffier du scrutin doit :

- demander à l'électeur de se présenter et de nommer sa division / son peloton / sa section;
- trouver le nom de l'électeur sur la liste et le biffer;
- lorsque l'électeur a exercé son droit de vote, inscrire un « V » à côté du nom de l'électeur pour indiquer qu'il a voté.

Recenser les votes

Une fois le vote terminé, le greffier du scrutin doit :

- recenser le nombre de votes à l'aide de la feuille de pointage alors que le scrutateur prononce le nom du candidat ou du choix;
- déclarer le nombre total de votes au scrutateur;
- aider le scrutateur à remplir le relevé officiel du scrutin.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

MATÉRIEL POUR UN RÉFÉRENDUM

Si l'on organise une élection, pour choisir un candidat pour une prise de position, voir le matériel à l'annexe D.

Bulletin de vote d'un référendum axé sur une question pouvant être répondue par « oui » ou « non »

			OUI	<input type="radio"/>
			NON	<input type="radio"/>

			OUI	<input type="radio"/>
			NON	<input type="radio"/>

			OUI	<input type="radio"/>
			NON	<input type="radio"/>

			OUI	<input type="radio"/>
			NON	<input type="radio"/>

			OUI	<input type="radio"/>
			NON	<input type="radio"/>

			OUI	<input type="radio"/>
			NON	<input type="radio"/>

Bulletin de vote d'un référendum axé sur des choix

Avant de photocopier les bulletins de vote, découper le bulletin, écrire la question et les réponses et s'il y a lieu, modifier le bulletin en le découpant de façon à ce qu'il y ait deux ou trois choix.

The image shows a ballot form template. It consists of a rectangular frame with a grey border. On the left side, there is a vertical white strip. The main area of the form is divided into five horizontal sections by thick grey lines. The top section is a wide, empty rectangular box. Below it are four smaller, empty rectangular boxes, each followed by a circular bubble on the right side, intended for marking a choice. The entire form is designed to be cut out and used for voting.

Bulletin de vote en blanc d'un référendum

S'il n'y a pas assez de temps pour préparer suffisamment de bulletins de vote, on peut utiliser un bulletin de vote en blanc. Afficher une liste de choix au bureau de vote et à l'intérieur de l'isoloir et fournir le bulletin de vote ci-dessous aux électeurs.

The image displays three identical ballot templates arranged vertically. Each template consists of a grey rectangular frame. On the left side of the frame is a vertical white bar. Inside the frame, there are two white rectangular boxes. The upper box is empty. The lower box contains the text 'Je vote pour' followed by a horizontal line, and below that, the text 'Votre choix.'.

Feuille de pointage du référendum

	CHOIX					CHOIX					CHOIX					CHOIX					
5																					5
10																					10
15																					15
20																					20
25																					25
30																					30
35																					35
40																					40
45																					45
50																					50
55																					55
60																					60
65																					65
70																					70
75																					75
80																					80
85																					85
90																					90
95																					95
100																					100
105																					105
110																					110
115																					115

Relevé officiel du scrutin du référendum

Bureau de vote : _____ Date : _____
(Nom ou numéro)

CHOIX (dans le même ordre que sur le bulletin de vote)	NOMBRE DE VOTES

VOTES VALIDEMENT
EXPRIMÉS
BULLETINS DE VOTE
REJETÉS

TOTAL DES VOTES

.....
+

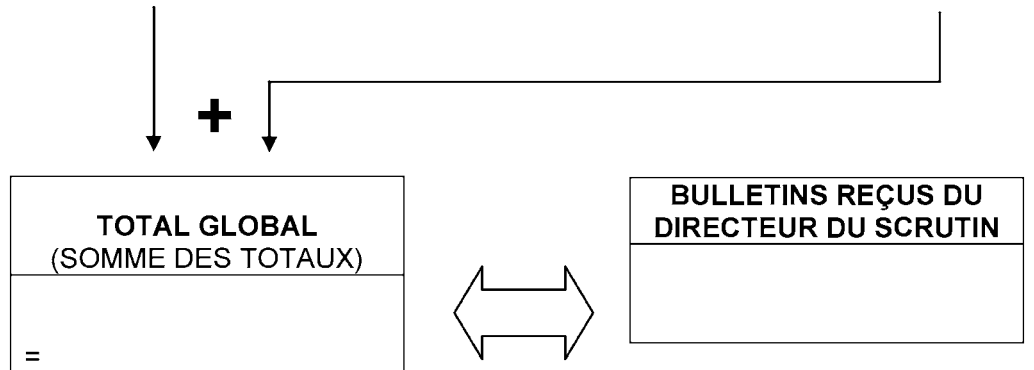
=
=====

BULLETINS DE VOTE ANNULÉS

BULLETINS DE VOTE INUTILISÉS
TOTAL DES BULLETINS DE VOTE
N'AYANT PAS SERVI AU VOTE

.....
+

=
=====



LE TOTAL GLOBAL DU RECENSEMENT DOIT ÊTRE IDENTIQUE AU NOMBRE DE BULLETINS DE VOTE REÇUS DE LA PART DU DIRECTEUR DU SCRUTIN

Signature du scrutateur

Signature du greffier du scrutin

Signature du représentant de la campagne

Signature du représentant de la campagne

Signature du représentant de la campagne

Signature du représentant de la campagne

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

MATÉRIEL POUR UNE ÉLECTION

Bulletin de vote pour une élection

Avant de photocopier les bulletins de vote, découper le bulletin, écrire les noms des candidats et s'il y a lieu, modifier le bulletin en le découpant de façon à ce qu'il y ait deux ou trois choix.

This is a ballot form template. It features a vertical margin on the left side. The main body of the form is divided into four horizontal rows by thick grey lines. To the right of each row is a circular checkbox. The entire form is enclosed in a grey border.

This is a second ballot form template, identical to the first one. It features a vertical margin on the left side, four horizontal rows for candidate names, and four circular checkboxes on the right. The entire form is enclosed in a grey border.

Bulletin de vote en blanc d'une élection

S'il n'y a pas assez de temps pour préparer suffisamment de bulletins de vote, on peut utiliser un bulletin de vote en blanc. Afficher une liste de choix au bureau de vote et à l'intérieur de l'isoloir et fournir le bulletin de vote ci-dessous aux électeurs.

	<p>Je vote pour _____ Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.</p>
--	--

	<p>Je vote pour _____ Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.</p>
--	--

	<p>Je vote pour _____ Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.</p>
--	--

	<p>Je vote pour _____ Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.</p>
--	--

	<p>Je vote pour _____ Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.</p>
--	--

Feuille de pointage de l'élection

	CANDIDAT				CANDIDAT				CANDIDAT				CANDIDAT				
5																5	
10																10	
15																15	
20																20	
25																25	
30																30	
35																35	
40																40	
45																45	
50																50	
55																55	
60																60	
65																65	
70																70	
75																75	
80																80	
85																85	
90																90	
95																95	
100																100	
105																105	
110																110	
115																115	

Relevé officiel du scrutin de l'élection

Relevé officiel du scrutin de l'élection

Bureau de vote : _____ Date : _____
(Nom ou numéro)

CANDIDATS (dans le même ordre que sur le bulletin de vote)	NOMBRE DE VOTES

VOTES VALIDEMENT
EXPRIMÉS
BULLETINS DE VOTE
REJETÉS

.....
+

=
=====

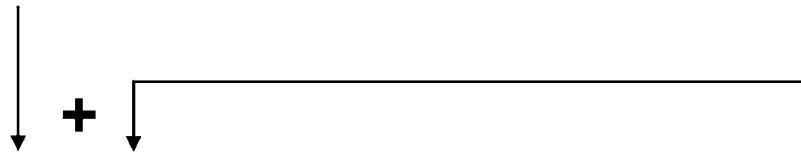
BULLETINS DE VOTE ANNULÉS

BULLETINS DE VOTE INUTILISÉS
TOTAL DES BULLETINS DE VOTE
N'AYANT PAS SERVI AU VOTE

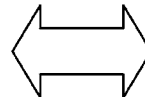
.....
+

=
=====

TOTAL DES VOTES



TOTAL GLOBAL (SOMME DES TOTAUX)
=



BULLETINS REÇUS DU DIRECTEUR DU SCRUTIN

LE TOTAL GLOBAL DU RECENSEMENT DOIT ÊTRE IDENTIQUE AU NOMBRE DE BULLETINS DE VOTE REÇUS DE LA PART DU DIRECTEUR DU SCRUTIN

Signature du scrutateur

Signature du greffier du scrutin

Signature du représentant de la campagne

Signature du représentant de la campagne

Signature du représentant de la campagne

Signature du représentant de la campagne



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

**OCOM MX01.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS
RELATIVES AUX VIDÉOS MINUTES DU PATRIMOINE**

Durée totale :

Une séance = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX01.01G (Participer à des activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine) présenté dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4.

Sélectionner des vidéos Minutes du Patrimoine, puis planifier et préparer les activités.

Les vidéos Minutes du Patrimoine peuvent être visionnées sur Internet ou encore achetées en format DVD à l'adresse www.historica-dominion.ca > VIDÉO > MINUTES DU PATRIMOINE.

Des exemples de vidéos et d'activités complémentaires sont présentés aux annexes A à G.

Outre les activités suggérées en annexe relativement aux vidéos Minutes du Patrimoine, les responsables d'activité peuvent choisir leurs propres vidéos Minutes du Patrimoine et créer leurs propres activités interactives, stimulantes et amusantes. Les activités suggérées peuvent être adaptées, au besoin.

Certaines vidéos Minutes du Patrimoine sont accompagnées d'activités élaborées par l'Institut Historica-Dominion auxquelles le responsable d'activité peut recourir. Par exemple : www.historica-dominion.ca > VIDÉO > MINUTES DU PATRIMOINE > LE BLUENOSE > RESSOURCES PÉDAGOGIQUES comprend des outils d'apprentissage pour les cadets de niveau intermédiaire (1^{re} et 2^e années du Programme des cadets) et secondaire (3^e et 4^e années du Programme des cadets).

Recueillir des renseignements de base sur le contenu des vidéos choisies pour être prêt à situer les cadets et à répondre à leurs questions, le cas échéant. Des renseignements de base sont disponibles à l'adresse www.historica-dominion.ca > VIDÉO > MINUTES DU PATRIMOINE.

Rassembler les ressources nécessaires :

- un appareil pour visionner la vidéo (p. ex., un téléviseur, un lecteur DVD, une tablette, un ordinateur portatif),
- les vidéos, et
- toute autre ressource nécessaire selon l'activité choisie.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et interactive de donner corps aux connaissances des cadets en matière de civisme.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente séance, les cadets doivent avoir participé à des activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine car un bon citoyen doit connaître les personnages et les grands événements qui ont marqué l'histoire du Canada.

ACTIVITÉ

1. Visionner la vidéo choisie, ou la série de vidéos explorant un même thème.
2. Diriger une activité dans le cadre de laquelle le cadet examinera plus en profondeur le thème abordé dans la ou les vidéos.

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets participent à des activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine, car un bon citoyen doit connaître les personnages et les grands événements qui ont marqué l'histoire du Canada.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre d'une séance d'activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine :

- Les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger la séance sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets); et
- Les cadets de phase trois, de l'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de phase quatre, de l'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles que diriger une activité relative à une vidéo Minutes du Patrimoine conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Institut Historica-Dominion. *Vidéos Minutes du patrimoine*. Extrait le 15 mars 2013 du site <https://www.historica-dominion.ca/content/video>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES RELATIVEMENT AUX VIDÉOS MINUTES DU PATRIMOINE : GÉNÉRALITÉS

ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES GÉNÉRALES

Remue-méninges. Répartir les cadets en un seul grand groupe ou en plus petits groupes et leur demander de dresser la liste de ce qu'ils savent au sujet du thème de la vidéo (p. ex., l'inukshuk). Si le thème de la vidéo est plutôt méconnu, préparer des questions susceptibles de stimuler la réflexion chez les cadets (p. ex., qui ont été les premiers utilisateurs de l'inukshuk? D'où viennent les Inuit? Sur le drapeau de quel territoire un inukshuk est-il représenté? À quoi servent les inukshuks?). Si l'activité est dirigée en un seul groupe, noter des mots clés dans un réseau de pensées à mesure que la séance de remue-méninges progresse.

Réfléchir – jumeler – partager. Demander aux cadets de réfléchir individuellement au thème de la vidéo et d'énoncer ce qu'ils en savent (p. ex., Winnie l'Ourson). Demander aux cadets de partager ce qu'ils savent au sujet du thème de la vidéo avec un partenaire. Inviter les cadets à partager ce qu'ils ont appris auprès de leur partenaire avec l'ensemble du groupe.

Tableau SVA. Demander aux cadets de remplir un tableau à trois colonnes :

- ce qu'ils **S**avent du thème de la vidéo (p. ex., le sirop d'érable),
- ce qu'ils aimeraient apprendre en **V**isionnant la vidéo, et
- ce qu'ils ont **A**ppris sur le thème de la vidéo (à remplir après le visionnement de la vidéo dans le cadre de l'activité de suivi).

ACTIVITÉS DE SUIVI GÉNÉRALES

Faits saillants. Demander aux cadets d'énumérer individuellement les trois faits les plus intéressants ou les plus surprenants qu'ils ont appris lors du visionnement de la vidéo. Demander aux cadets de partager ces faits saillants et d'en discuter avec un partenaire ou en petits groupes. Si le temps le permet, inviter les cadets à partager les faits saillants avec l'ensemble du groupe.

Questions des cadets. Demander aux cadets de rédiger une question qu'ils se posent à la suite du visionnement. Autrement dit, qu'aimeraient-ils apprendre au sujet du thème abordé? Répondre aux questions des cadets ou les mettre au défi de trouver la réponse à leur propre question d'ici la prochaine séance.

Questions du chef de l'activité. Demander aux cadets de répondre à des questions invitant à la réflexion en ce qui concerne le thème de la vidéo. Par exemple, si la vidéo portait sur l'Avro Arrow, les questions pourraient comprendre : Selon vous, quelles sont les principales raisons pour lesquelles le gouvernement a annulé le programme Arrow? Êtes-vous en accord ou en désaccord avec la décision prise par le Premier ministre Diefenbaker d'annuler le programme Arrow? Quelles autres technologies sont reconnues comme étant d'origine canadienne ou sont associées au Canada?

Ateliers d'apprentissage. La vidéo peut consister en une brève vidéo d'introduction visant à stimuler l'intérêt des cadets dans le cadre d'une activité plus exhaustive telle que des ateliers d'apprentissage. Pour en savoir davantage sur la tenue d'ateliers d'apprentissage, se référer à l'OCOM MX01.01G (Participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO *LES DRAPEAUX*

ACTIVITÉ : CRÉER SON PROPRE DRAPEAU

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- le modèle de drapeau présenté à l'appendice 1,
- des stylos et des crayons, et
- des marqueurs et des crayons de couleur.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Les drapeaux* des Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque équipe des exemplaires du modèle « Créer son propre drapeau » présenté à l'appendice 1 ainsi que des marqueurs et des crayons de couleur.
4. Demander à chaque équipe de décider si elle créera un drapeau représentant sa municipalité, sa province ou son pays.
5. Accorder 15 minutes aux équipes pour créer leur drapeau. Aviser les cadets qu'ils doivent s'entendre sur le design et les couleurs des drapeaux.
6. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour présenter son drapeau aux autres équipes, en décrire les caractéristiques et expliquer le choix du design. Si quatre équipes ou plus ont été formées, jumeler les équipes et demander aux cadets de présenter leur drapeau à l'autre équipe.
7. Accorder 5 minutes aux cadets pour réfléchir aux difficultés que présente l'atteinte d'un consensus et en discuter. Les questions suggérées pour la discussion comprennent :
 - (a) Comment votre équipe s'y est-elle prise pour établir un consensus?
 - (b) À quel point a-t-il été facile ou difficile pour votre équipe d'en venir à un consensus concernant le design ou la création de votre drapeau?
 - (c) En définitive, les membres de l'équipe se sont-ils tous entendus?
8. Exposer les drapeaux dans les locaux du corps ou de l'escadron pour permettre à tous de les admirer.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CRÉER SON PROPRE DRAPEAU

Utiliser le modèle suivant pour créer un drapeau. Ce drapeau doit découler d'un consensus et peut représenter une nation, une province ou une municipalité.



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO SAM STEELE

ACTIVITÉ : « JE VEUX ÊTRE CANADIEN »

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- un tableau de papier,
- des stylos et des crayons, et
- des marqueurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Sam Steele* des Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque équipe des feuilles volantes pour le tableau de papier, des stylos et des crayons, et des marqueurs.
4. Accorder 5 minutes aux équipes pour réfléchir et dresser une liste de caractéristiques et d'attributs qui, selon eux, personnifient l'esprit canadien.
5. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour présenter sa liste aux autres groupes et l'expliquer.
6. Une fois toutes les présentations terminées, demander aux cadets de comparer les listes pour cerner des caractéristiques communes et dresser une liste principale.
7. Afficher la liste principale à un endroit où les autres membres du corps ou de l'escadron pourront la voir.

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO SAM STEELE

ACTIVITÉ : EXAMEN D'ENTRÉE AU CANADA

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- l'Examen d'entrée au Canada présenté à l'appendice 1, et
- des stylos et des crayons.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Sam Steele* des Minutes du Patrimoine.
2. Dans ce jeu de rôle, l'instructeur interprète « Sam Steele » et les cadets, des groupes d'individus qui tentent d'immigrer au Canada.
3. Répartir les cadets en groupes de trois ou quatre pour répondre aux questions dans le cadre du jeu de rôle.
4. Demander aux cadets de passer l'« Examen d'entrée au Canada » administré par Sam Steel et de répondre correctement à dix questions pour être autorisés à « immigrer au Canada ».
5. Une autre possibilité consiste à demander aux cadets de passer individuellement l'examen écrit, qui sera noté par « Sam Steele ».



Une interprétation réaliste de « Sam Steele » peut inclure le port de la tunique rouge de la Gendarmerie royale.

EXAMEN D'ENTRÉE AU CANADA



*Félicitations! Vous voici arrivé à la frontière Canada-États-Unis.
Pour entrer au Canada, vous devez répondre correctement à 10 des questions suivantes :*

- Q1. Le Canada est composé de cinq régions distinctes. Nommez-en trois.**
R. Les régions de l'Atlantique, du Centre, des Prairies, de la côte Ouest et du Nord.
- Q2. Quels sont les deux sports officiels du Canada?**
R. Le hockey et la crosse.
- Q3. Quel est la devise du Canada?**
R. Anglais - From sea to sea, Français - D'un océan à l'autre, Latin - A Mari Usque Ad Mare.
- Q4. Le Canada exerce-t-il une souveraineté sur le Pôle Nord?**
R. Non.
- Q5. Quel est l'emblème floral du Canada?**
R. La feuille d'érable.
- Q6. Quel est l'animal national du Canada?**
R. Le castor.
- Q7. Sur les Armoiries du Canada, deux animaux tiennent le bouclier. Quels sont ces deux animaux?**
R. Un lion et une licorne.
- Q8. Quels sont les trois ordres de gouvernement au Canada?**
R. Fédéral, provincial ou territorial et municipal.
- Q9. Qui est le chef d'État du Canada?**
R. Le monarque.
- Q10. Comme s'appelle le régime politique du Canada?**
R. Une démocratie parlementaire et une monarchie constitutionnelle.
- Q11. De quelle façon les députés sont-ils choisis?**
R. Ils sont élus par les citoyens canadiens.
- Q12. Nommez six responsabilités liées à la citoyenneté.**
R. Voter, apporter son aide aux autres, protéger le patrimoine et l'environnement, respecter les lois du Canada, respecter les droits d'autrui et éliminer l'injustice.
- Q13. De quelle façon le premier ministre est-il choisi?**
R. Le chef du parti qui compte le plus grand nombre de députés élus devient le premier ministre.

Q14. Quels sont les trois principaux groupes autochtones?

R. Les Premières nations, les Métis et les Inuit.

Q15. Quelles sont les deux langues officielles du Canada?

R. Le français et l'anglais.

Q16. Comment appelle-t-on le représentant du souverain auprès des provinces?

R. Le lieutenant-gouverneur.

Q17. Quelle est la signification du terme « confédération »?

R. L'union de provinces pour former un nouveau pays.

Q18. Qu'entend-on par « le Canada est une monarchie constitutionnelle »?

R. Le chef de l'État canadien est un souverain héréditaire (reine ou roi), qui règne conformément à la Constitution.

Q19. Quelle est la signification du coquelicot du jour du Souvenir?

R. Il honore le sacrifice des Canadiens qui ont combattu ou sont morts au combat dans toutes les guerres livrées jusqu'à aujourd'hui.

Q20. Quelle est la date de la Fête du Canada et que célèbre-t-on?

R. L'anniversaire de la confédération - le 1^{er} juillet de chaque année.

ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO *NELLIE MCCLUNG*

ACTIVITÉ : LE DROIT DE VOTE

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- un tableau de papier,
- des stylos et des crayons, et
- des marqueurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Nellie McClung* des Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque groupe des feuilles volantes et des marqueurs.
4. Accorder 10 minutes aux équipes pour réfléchir et établir une liste de raisons pour lesquelles il est important que tous les citoyens canadiens aient le droit de vote.
5. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour présenter et expliquer sa liste aux autres équipes.
6. Une fois toutes les présentations terminées, demander aux cadets de comparer les listes pour cerner des raisons courantes et établir une liste principale.
7. Accorder 5 minutes aux cadets pour discuter d'autres aspects de la question du vote. Les questions suggérées pour la discussion peuvent comprendre :
 - (a) Devrait-il arriver qu'un citoyen canadien puisse perdre son droit de vote?
 - (b) Les prisonniers devraient-ils avoir le droit de vote?
8. Afficher la liste principale à un endroit où les autres membres du corps ou de l'escadron pourront la voir.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO AVRO ARROW

ACTIVITÉ : JEU « CANADIENNE OU NON »

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Rassembler les ressources nécessaires :
 - les cartes-éclair « Canadienne ou NON » présentées à l'appendice 1 (1 jeu par équipe)
 - un tableau de papier,
 - des stylos et des crayons, et
 - des marqueurs.
- Photocopier les cartes-éclair « Canadienne ou NON » et les découper en cartes individuelles.



Des diapositives en Powerpoint représentant les cartes-éclair peuvent également être créées. Ne pas hésiter à créer d'autres cartes.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :







1. Présenter aux cadets la vidéo *Avro Arrow* des Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Sélectionner 15 éléments de la liste des inventions canadiennes et 10 éléments de la liste des inventions non canadiennes pour créer des cartes-éclair ou des questions pour le diaporama.
4. Montrer aux cadets les cartes-éclair qui portent le nom ou l'image d'une invention canadienne ou étrangère.
5. Accorder du temps aux équipes pour discuter brièvement et décider s'il s'agit d'une invention « Canadienne ou NON ». Demander à un instructeur ou à un cadet de compter les points.
6. Répéter les étapes 4 et 5 jusqu'à ce que les 25 cartes-éclair aient toutes été présentées aux cadets.
7. Accorder à l'équipe qui a accumulé le plus de points après les 25 cartes, le titre de « Grand je-sais-tout des inventions canadiennes ».

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CANADIENNE OU NON?

Choisir 15 éléments de la liste des inventions canadiennes et 10 éléments de la liste des inventions NON canadiennes pour préparer des cartes-éclair ou des questions pour le diaporama Ne pas hésiter à ajouter d'autres éléments.

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="224 552 375 579">Boîte bleue</p> 	<p data-bbox="893 552 1081 579">Code à barres</p> 
<p data-bbox="224 997 443 1024">Fermeture éclair</p> 	<p data-bbox="893 997 1182 1024">Couverture électrique</p> 

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="77 233 345 260">Combinaison anti-G</p> 	<p data-bbox="748 233 854 260">Planeur</p> 
<p data-bbox="77 831 224 858">Blackberry</p> 	<p data-bbox="748 831 1036 858">Séquençage de l'ADN</p> 
<p data-bbox="77 1367 321 1394">Rouleau à peindre</p> 	<p data-bbox="748 1367 865 1394">Lunettes</p> 

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="224 233 516 264">Stimulateur cardiaque</p>  <p data-bbox="313 302 782 743">A photograph of a Medtronic Kappa DR701 cardiac pacemaker. The device is oval-shaped with a metallic finish. It features a clear window showing internal components. Text on the device includes "IS-1", "Medtronic Kappa™", "DR701", "SN PGU23456R", and "USA".</p>	<p data-bbox="893 233 1084 264">Cœur artificiel</p>  <p data-bbox="1045 352 1448 739">A photograph of a hand holding a mechanical artificial heart. The device is complex, with a central pump and four ports. It is made of clear plastic and metal components.</p>
<p data-bbox="224 764 444 795">Temps universel</p>  <p data-bbox="358 842 737 1220">A photograph of a standard analog wall clock. It has a circular face with numbers 1 through 12 and two hands. The clock is black and white.</p>	<p data-bbox="893 764 1008 795">Aspirine</p>  <p data-bbox="1062 842 1373 1045">A photograph of two white, round aspirin tablets. They are slightly irregular in shape and have a smooth surface.</p>
<p data-bbox="224 1247 428 1278">Main artificielle</p>  <p data-bbox="318 1314 779 1661">A photograph of a person's arm wearing a prosthetic hand. The hand is black and appears to be made of a synthetic material. The person is holding a pen.</p>	<p data-bbox="893 1247 1130 1278">Épingle de sûreté</p>  <p data-bbox="1040 1318 1390 1507">A photograph of a standard metal safety pin. It is made of polished metal and has a coiled spring and a sharp point.</p>

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="77 233 185 260">Insuline</p> 	<p data-bbox="748 233 873 260">Allumette</p> 
<p data-bbox="77 825 467 852">Tournevis à empreinte carrée</p> 	<p data-bbox="748 825 883 852">Trombone</p> 
<p data-bbox="77 1302 180 1329">Pablum</p> 	<p data-bbox="748 1302 846 1329">Crayon</p> 

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="224 233 440 260">Sifflet sans bille</p> 	<p data-bbox="893 233 1170 260">Emballage Tetra Pak</p> 
<p data-bbox="224 667 483 695">Ampoule électrique</p> 	<p data-bbox="893 667 1065 695">Taille-crayon</p> 
<p data-bbox="224 1176 574 1203">Fauteuil roulant électrique</p> 	<p data-bbox="893 1176 1065 1203">Stéthoscope</p> 

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="77 233 180 262">DCamC</p> 	<p data-bbox="748 233 870 262">Gore Tex</p> 
<p data-bbox="77 728 427 758">Masque de gardien de but</p> 	
<p data-bbox="77 1272 201 1302">Plexiglas</p> 	

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="224 254 386 281">Pile alcaline</p> 	
<p data-bbox="224 739 394 766">Boîte d'œufs</p> 	
<p data-bbox="224 1186 410 1213">Sac à déchets</p> 	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO GREY OWL

ACTIVITÉ : POURQUOI DÉMÉNAGER AU CANADA?

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- un tableau de papier,
- des stylos et des crayons, et
- des marqueurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Grey Owl* des Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque équipe des feuilles volantes et des marqueurs.
4. Accorder 15 minutes à chaque équipe pour réfléchir et répondre à la question suivante : « *Qu'est-ce qui fait que des gens du monde entier décident de déménager au Canada et de devenir citoyens de ce pays?* »
5. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour présenter ses réponses aux autres équipes.
6. Une fois toutes les présentations terminées, demander aux cadets de comparer les réponses pour établir une liste principale.
7. Afficher la liste principale à un endroit où les autres membres du corps ou de l'escadron pourront la voir.

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO *GREY OWL*

ACTIVITÉ : « FAISONS LA PROMOTION DU CANADA »

DURÉE : 60 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- le modèle de fiche d'information Le Canada : « le » meilleur endroit où vivre! présenté à l'appendice 1,
- un tableau de papier,
- des stylos et des crayons, et
- des marqueurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Grey Owl* des Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque équipe des feuilles volantes pour le tableau de papier, des marqueurs et le modèle de fiche d'information.
4. Allouer 35 minutes aux équipes pour créer une campagne visant à promouvoir le Canada à travers le monde, y compris une affiche, un slogan et une fiche d'information expliquant pourquoi le Canada est « le meilleur endroit où vivre ».
5. Accorder 5 minutes à chaque équipe pour présenter sa campagne aux autres équipes.
6. Décerner à l'équipe qui a élaboré la campagne la plus convaincante le titre de « Spécialiste de la promotion du Canada ».
7. Afficher le matériel publicitaire à un endroit où les autres membres du corps ou de l'escadron pourront le voir.



« Le » meilleur endroit où vivre!



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO MINUTES DU PATRIMOINE

ACTIVITÉ : SCÉNARIMAGE OU VIDÉO INDÉPENDANTE MINUTES DU PATRIMOINE

DURÉE : 60 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- le modèle de scénarimage présenté à l'appendice 1,
- des crayons et des stylos,
- des marqueurs, et
- des appareils d'enregistrement vidéo, si disponibles.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

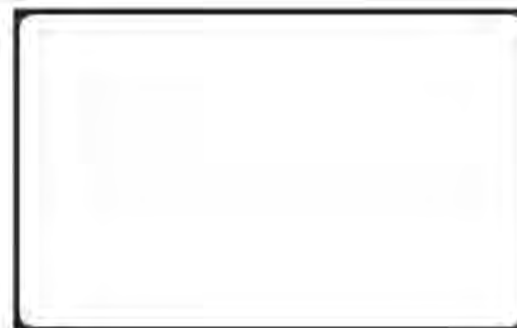
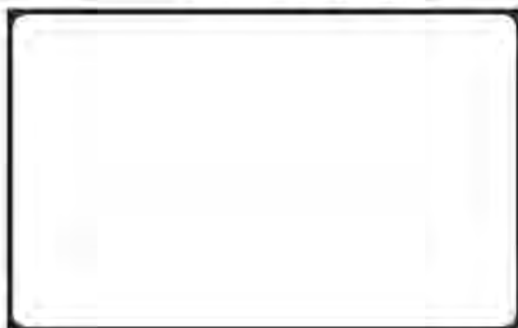
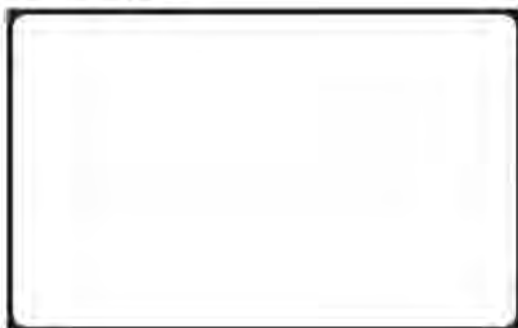
1. Présenter aux cadets deux ou trois vidéos Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque équipe des copies du modèle de vidéo Minutes du Patrimoine et des crayons.
4. Demander à chaque équipe de choisir un personnage, un événement ou un symbole canadien bien connu qui fera l'objet de la vidéo Minutes du Patrimoine d'une minute qu'ils produiront.
5. Accorder 20 minutes aux équipes pour réfléchir à un concept pour la réalisation d'une vidéo « Minutes du Patrimoine » d'une minute et créer un scénario ou un scénarimage en bonshommes-allumettes à l'aide du modèle qui leur a été remis.
6. Si les ressources le permettent, demander aux équipes d'enregistrer leurs vidéos en plus de créer un scénarimage. Divers appareils peuvent être utilisés tels que des téléphones cellulaires, des appareils photo numériques et des caméras vidéo.
7. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour expliquer son concept et présenter son scénarimage ou sa vidéo aux autres équipes.
8. Le commandant du corps ou de l'escadron peut autoriser le téléchargement des vidéos exceptionnelles sur les sites Web du corps ou de l'escadron, ou sur YouTube, ou leur présentation lors de revues annuelles, de dîners régimentaires, etc.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

VIDÉO MINUTES DU PATRIMOINE
MODÈLE DE SCÉNARIMAGE

Nom du projet : _____

Membres du groupe : _____





CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

OCOM MX01.01H – PARTICIPER À DES ATELIERS D'APPRENTISSAGE SUR LE CIVISME

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX01.01H (Participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme) présenté dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4.

Sélectionner des ateliers d'apprentissage, puis planifier et préparer les activités. Les activités pour les ateliers d'apprentissage sont présentées aux annexes A à M.

Atelier d'apprentissage	Annexe	Autodirigé par les cadets	Dirigé par un instructeur	Durée		Niveau d'instr	
				15 min	30 min	1 et 2	3 et 4
Les droits et responsabilités des citoyens canadiens	A	X	X	X		X	X
Le grand jeu-questionnaire sur le Canada	B	X	X	X		X	X
L'histoire du Canada en 30 minutes ou moins	C		X		X	X	X
Les contributions canadiennes : Les espaces de stationnement	D	X	X		X	X	
Les contributions canadiennes : Les grands Canadiens	E	X	X		X		X
Les Canadiens et leur système de gouvernement	F		X		X	X	X
Les élections	G		X	X		X	X
Le système de justice du Canada	H	X	X		X	X	X
Les symboles canadiens : La chasse au trésor	I		X		X	X	
Les symboles canadiens : Les armoiries	J	X	X		X		X
L'économie canadienne	K	X			X	X	X

Atelier d'apprentissage	Annexe	Autodirigé par les cadets	Dirigé par un instructeur	Durée		Niveau d'instr	
				15 min	30 min	1 et 2	3 et 4
Les régions du Canada : Carte des symboles	L	X	X		X	X	
Les régions du Canada : Feuille de travail	M	X			X		X

Outre les activités suggérées aux annexes A à M, les instructeurs peuvent créer leurs propres activités interactives, stimulantes et amusantes.

Rassembler les ressources nécessaires à la tenue des activités sélectionnées ainsi qu'un chronomètre ou un autre appareil pour mesurer la durée. Il faudra faire appel à des instructeurs adjoints pour la tenue de certains ateliers d'apprentissage.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

INTRODUCTION

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et interactive de donner corps aux connaissances des cadets en matière de civisme.

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente séance, les cadets doivent posséder une meilleure compréhension des sujets liés au civisme qui sont abordés dans les ateliers d'apprentissage sélectionnés.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets comprennent notre histoire nationale, notre système de gouvernement, notre identité et nos valeurs car ces connaissances les aideront à devenir des citoyens et des membres de la collectivité responsables.

ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en équipes de quatre.
2. Organiser un système de rotation qui permettra aux groupes de passer d'atelier en atelier. Expliquer la marche à suivre pour passer d'un atelier à l'autre, la durée allouée à chaque atelier et le signal indiquant que le temps est venu de changer d'atelier.
3. Attribuer son premier atelier d'apprentissage à chaque équipe.
4. Superviser les cadets et leur donner des directives au besoin.

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets participent à des ateliers d'apprentissage sur le civisme pour acquérir une meilleure compréhension de leurs rôles et de leur histoire en tant que citoyens canadiens.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Ces ateliers d'apprentissage fournissent aux cadets plusieurs occasions d'exercer leur leadership :

- les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger une activité d'« atelier d'apprentissage » sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets); et
- les cadets de phase trois, de l'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de phase quatre, de l'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles que diriger ou superviser des ateliers d'apprentissage individuels conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Citoyenneté et Immigration Canada. (2012). *Découvrir le Canada : Les droits et responsabilités liés à la citoyenneté*. Extrait le 12 mars 2013 du site <http://www.cic.gc.ca/francais/pdf/pub/decouvrir.pdf>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES DROITS ET RESPONSABILITÉS DES CITOYENS CANADIENS

OBJECTIF Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les droits et les responsabilités des citoyens canadiens et de les amener à réfléchir au lien qui les unissent à ces droits et à ces responsabilités.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un endroit calme avec une table et des sièges pour tous les membres de l'équipe.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Les droits et responsabilités présentée à l'appendice 1 (1 copie),
 - le document de cours sur les droits et responsabilités des citoyens canadiens présenté à l'appendice 2 (assez pour chaque équipe),
 - la feuille Mur des citoyens présentée à l'appendice 3 (1 copie),
 - des tableaux de papier et des marqueurs, et
 - du ruban-cache.
- Imprimer le document de cours sur les droits et responsabilités des citoyens canadiens et en disposer des copies sur la table.
- Afficher la feuille d'instruction pour l'activité Les droits et responsabilités sur le mur ou la coller sur la table avec le ruban-cache.
- Laisser un espace libre sur le mur - le Mur des citoyens - à proximité de la feuille Mur des citoyens où les équipes pourront afficher leurs listes de droits et responsabilités une fois remplies (idéalement, aménager cet espace loin de la table, en direction de l'atelier suivant).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité Les droits et responsabilités et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INSTRUCTIONS : DROITS ET RESPONSABILITÉS

Félicitations! Vous venez de fonder un nouveau pays. Il vous faudra d'abord déterminer les droits et les libertés dont vos citoyens bénéficieront et les responsabilités qu'ils devront assumer.

1. Prendre connaissance des droits et responsabilités des citoyens canadiens.
2. Discuter des éléments suivants. Les citoyens de votre pays auront-ils les mêmes droits et responsabilités? Pourquoi ou pourquoi pas?
3. Lancer des idées et rédiger la liste des droits et responsabilités qu'auront les citoyens de votre pays sur le tableau de papier.
4. Ajouter la liste sur le Mur des citoyens et prendre le temps de la comparer à celles des autres équipes et d'en discuter.

Pistes de réflexion...

- ✦ *Les citoyens de certains pays, comme la Norvège, sont tenus d'effectuer leur service militaire. En quoi la vie dans votre pays serait-elle différente de la vie au Canada si vos citoyens devaient assumer cette charge?*
- ✦ *La Suisse compte quatre langues nationales. Combien de langues officielles y aurait-il dans votre pays? En quoi cela se refléterait-il dans les droits de vos citoyens?*
- ✦ *À une certaine époque, seuls les hommes pouvaient voter ou être élus au Canada. Maintenant, tous les citoyens âgés de plus de 18 ans peuvent voter. Qui pourrait voter dans votre pays et en quoi cela influencerait-il les responsabilités de ces personnes?*

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DROITS ET RESPONSABILITÉS DES CITOYENS CANADIENS

Droits et libertés

Les Canadiens sont libres : de pratiquer la religion de leur choix, de concevoir et d'exprimer leurs idées, de se réunir pacifiquement pour soutenir une cause et de former des groupes qui défendent des intérêts communs ou de s'y joindre. En 1982, la Constitution canadienne a été modifiée pour y inclure la Charte des droits et libertés qui explique nos libertés fondamentales et définit d'autres droits. Parmi ceux-ci, notons :

- ❖ **Droit à l'égalité** – la loi assure la même protection à tous, indépendamment de toute discrimination.
- ❖ **Liberté de circulation** – tout citoyen a le droit de vivre n'importe où au Canada et de quitter le pays si tel est son désir.
- ❖ **Droits démocratiques** – tout citoyen âgé de 18 ans ou plus a le droit de vote et peut se présenter candidat aux élections.
- ❖ **Garanties juridiques** – tout inculpé est présumé innocent tant qu'il n'est pas déclaré coupable et a le droit d'être représenté par un avocat devant les tribunaux. Les citoyens ont également droit à l'assistance d'un interprète.
- ❖ **Langues** – le gouvernement du Canada accorde des droits et privilèges égaux quant à l'usage du français et de l'anglais dans ses institutions.

Tout Canadien qui estime que ses droits ont été violés peut s'adresser aux tribunaux.

Responsabilités

Les droits s'accompagnent toujours de responsabilités. Parmi vos responsabilités en tant que Canadiens, notons :

- ❖ **Comprendre et respecter la loi**
- ❖ **Permettre aux autres Canadiens de profiter des droits et des libertés qui leur reviennent**
- ❖ **Voter et participer au système politique démocratique**
- ❖ **Apprécier l'environnement et le patrimoine multiculturel du Canada et contribuer à leur préservation**
- ❖ **Être un membre actif et utile de la communauté**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Droits et
responsabilités
des citoyens canadiens

MUR DES CITOYENS

Afficher la liste des droits et responsabilités
de votre pays à cet endroit. Comment votre liste se
situe-t-elle par rapport aux autres listes affichées?

Êtes-vous d'accord avec leurs décisions?
Pourquoi ou pourquoi pas?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE GRAND JEU-QUESTIONNAIRE SUR LE CANADA

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec l'histoire et la culture du Canada.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Le Grand jeu-questionnaire sur le Canada présentée à l'appendice 1 (1 copie),
 - les cartes de jeu pour Le Grand jeu-questionnaire sur le Canada présentées à l'annexe 2 (un jeu), et
 - du papier et des stylos ou des marqueurs pour permettre aux cadets de préparer des feuilles de pointage.
- Imprimer les cartes de jeu, les découper et les plier en cachant la réponse (et l'image) à l'intérieur du repli — des cartes-copies feront l'affaire, si disponibles.
- Monter cet atelier d'apprentissage à un endroit où les joueurs ne dérangeront pas les autres cadets — ce jeu peut s'avérer bruyant.
- Installer des sièges pour tous les joueurs.
- Placer les cartes du jeu-questionnaire dans un bol, un chapeau, un casque, etc. pour faciliter la pige.
- Afficher la feuille d'instruction bien en vue.
- Le matériel nécessaire à la préparation d'autres questions est disponible aux adresses www.101choses.ca et www.thecanadianencyclopedia.com.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Bienvenue au Grand jeu- questionnaire sur le Canada!

Il est temps de mettre à l'épreuve vos connaissances de l'histoire et de la culture du Canada! Voici les règles du jeu :

1. Répartir le groupe en deux équipes. La première équipe affrontera la deuxième.
2. Préparer une carte de pointage avec les feuilles prévues à cet effet.
3. Choisir l'équipe qui commencera la partie. Un membre de l'équipe adverse posera la question.
4. Piger une carte-question. Il est permis de l'ouvrir, mais ne pas montrer à quiconque la réponse qui se trouve à l'intérieur. Lire la question à voix haute, suivi du choix de réponses.
5. Si l'équipe qui essaie de deviner donne une mauvaise réponse, l'autre équipe peut voler le point en donnant la bonne réponse (la personne qui pose la question ne peut toutefois pas aider!). Alternner entre les équipes jusqu'à ce que l'une d'elles trouve la bonne réponse.
6. Dès que quelqu'un donne la bonne réponse, ouvrir la carte et lire l'information qui se trouve à l'intérieur au groupe. Il est également possible de montrer l'image.
7. Noter les bonnes réponses sur la carte de pointage. Les cartes élémentaires valent 1 point, les cartes intermédiaires, 2 points et les cartes d'expert, 3 points.
8. Les réponses à toutes les questions sont connues? Composer d'autres questions sur le Canada et vérifier si l'autre équipe peut y répondre!

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Le village. Les premiers explorateurs européens auraient pu croire que le terme iroquois « Kanata », qui désigne une colonie, était le nom du pays. Quoi qu'il en soit, ce terme dépeint le Canada comme une accueillante communauté de voisins.

Plier



Plier

Couper



Les peuples autochtones.

Le peintre Norval Morrisseau, aussi connu sous le nom de Copper Thunderbird, est l'un des artistes canadiens les mieux connus, et ses oeuvres reflètent son ascendance autochtone.

Le chemin de fer clandestin

a transporté des esclaves en fuite en toute sécurité à destination du Canada, et bon nombre d'entre eux ont décidé de s'établir ici. Mary Ann Shadd Cary, dont les parents se sont investis dans le chemin de fer clandestin, est devenue une militante des droits des Canadiens d'origine africaine et la première éditrice féminine du Canada.



Charlottetown, Î.-P.-E. Fait intéressant, l'Î.-P.-E. n'est pas devenue une province du Canada en 1867, en même temps que le Nouveau-Brunswick, la Nouvelle-Écosse, l'Ontario et le Québec, mais plutôt en 1873. Le pont qui relie le N.-B. à l'Î.-P.-E. a été nommé le « pont de la Confédération » pour souligner la contribution de Charlottetown à la naissance du pays.





Élémentaire

Le terme « Canada » provient vraisemblablement d'une expression empruntée aux Premières nations qui signifie :

- a) La rivière
- b) Le village
- c) L'érable
- d) Le lieu enneigé



Élémentaire

Les Premières nations, les Inuits et les Métis sont des descendants des premiers habitants du Canada et sont connus sous le nom de ...

- a) Peuples autochtones
- b) Pères fondateurs
- c) Culture officielle
- d) Peuples nationaux



Élémentaire

Le Haut-Canada a été la première colonie britannique à abolir l'esclavage. Bon nombre d'anciens esclaves ont quitté les États-Unis pour se réfugier au Canada par le biais d'un réseau du nom de :

- a) Chemin de fer transcanadien
- b) Réseau contre l'esclavagisme
- c) Chemin de fer clandestin
- d) Croix-Rouge canadienne



Élémentaire

Le Canada est officiellement devenu un pays le 1^{er} juillet 1867, mais ce fut un processus de longue haleine. La première conférence sur la confédération a eu lieu en 1864. Où a-t-elle eu lieu?

- a) Ottawa, Ont.
- b) Halifax, N.-É.
- c) Montréal, Qué.
- d) Charlottetown, Î.-P.-E.

Les Vikings. Il y a de cela plus de 1 000 ans, ces explorateurs islandais ont fondé une colonie sur le site que l'on connaît aujourd'hui sous le nom d'Anse aux Meadows, à Terre-Neuve-et-Labrador.



Plier

Plier

Couper

Louis Riel a éventuellement été exécuté pour trahison pour le rôle qu'il a joué dans le soulèvement armé contre le gouvernement, mais bon nombre de Canadiens le considèrent comme un défenseur des droits des Métis. Le gouvernement a fondé la province du Manitoba et a formé la Police montée du Nord-Ouest (devenue la GRC) en réaction à la rébellion de Riel.



Laura Secord a vécu dans un territoire occupé par les Américains qui fait maintenant partie de l'Ontario. Les informations qu'elle a transmises ont aidé les Britanniques à vaincre les Américains. Les chocolats Laura Secord ont été nommés en son honneur pour marquer le 100^e anniversaire de son périple.



Les Acadiens. De nos jours, bon nombre d'Acadiens vivent au Nouveau-Brunswick, la seule province bilingue du Canada. Le terme « Cajun » désigne les Acadiens qui se sont expatriés en Louisiane après avoir perdu leurs maisons aux mains des Britanniques dans les années 1770.



Le drapeau acadien



Intermédiaire

Bon nombre de Canadiens sont les descendants d'immigrants européens. Mais quels ont été les tout premiers Européens à se rendre en Amérique du Nord?

- a) Les Français
- b) Les Anglais
- c) Les Vikings
- d) Les Russes



Intermédiaire

Les Métis ont une identité culturelle canadienne distincte puisqu'ils sont d'ascendance à la fois autochtone et européenne. Quel leader Métis a déclenché une rébellion qui a donné lieu à la fondation du Manitoba et à la formation de la GRC?

- a) William Lyon Mackenzie
- b) Louis Riel
- c) Laura Secord
- d) Sir Isaac Brock



Intermédiaire

Lors de la guerre de 1812, les États-Unis ont tenté d'envahir le Canada. Quelle héroïne canadienne a parcouru 30 kilomètres pour prévenir l'armée britannique de l'imminence d'une attaque américaine?

- a) Jeanne Mance
- b) Mary Ann (Shadd) Carey
- c) Laura Secord
- d) Florence Nightingale



Intermédiaire

Les descendants des colons français qui se sont installés dans les provinces de l'Atlantique dans les années 1600 sont les...

- a) Acadiens
- b) Québécois
- c) Métis
- d) Haligoniens

La fête du Dominion parce que le nom officiel du Canada était le Dominion du Canada. Le terme est tiré du passage de la Bible qui se lit comme suit « il domine d'une mer à l'autre, et du fleuve jusqu'au bout de la terre », et a été choisi parce qu'il reflète l'image d'un Canada fort et uni.



Plier

Plier

Couper

Les loyalistes étaient des colons américains demeurés fidèles à l'Angleterre. Ils se sont installés au Canada et le terme « loyaliste » apparaît encore de nos jours dans la dénomination de bon nombre de communautés et d'institutions canadiennes. Même si le Canada est un pays indépendant, il fait toujours partie du Commonwealth.



L'Écosse. Au Canada, bon nombre de nos ancêtres venaient d'Écosse et d'Irlande. Le nom Nouvelle-Écosse signifie en réalité une « nouvelle colonie écossaise ». La culture canadienne est influencée par les cultures des différents peuples qui forment notre pays et l'armée, en particulier, est fidèle à bon nombre de traditions écossaises.



Lord Strathcona était également un fervent partisan des Cadets et Banff, le premier parc national du Canada, porte le nom de son lieu de naissance, en Écosse. Le chemin de fer a été construit par des immigrants chinois et européens et, dans bien des cas, dans des conditions pénibles. Banff a été fondé après que certains de ces travailleurs du chemin de fer aient découvert de magnifiques sources thermales dans les Rocheuses, en Alberta.





Expert

Le 1^{er} juillet, nous célébrons la fête du Canada qui, avant 1982, était connue sous un autre nom. Quel nom portait cette fête à l'origine?

- a) Jour de l'Indépendance
- b) Jour de la Confédération
- c) Fête du Dominion
- d) Bonne fête Canada



Expert

Lors de la révolution américaine, le Canada est devenu un havre de sécurité pour les partisans de l'Angleterre. Comment ceux-ci s'appelaient-ils?

- a) Les monarchistes
- b) Les loyalistes
- c) Les rebelles
- d) Les pacifistes



Expert

Le premier Premier ministre était Sir John Alexander Macdonald, l'un des Pères de la Confédération. Où est-il né?

- a) Écosse
- b) Canada
- c) Angleterre
- d) États-Unis



Expert

Le chemin de fer du Canadien Pacifique (CP) a été achevé en 1885. Le directeur du CP était Donald Smith, aussi connu sous le nom de :

- a) Lord Beaverbrook
- b) Lord Strathcona
- c) Duc d'Édimbourg
- d) Lord Durham

Les astronautes. En 1984, Marc Garneau a été le premier Canadien à se rendre dans l'espace. Le Canada a fourni du personnel et de la technologie pour bon nombre de missions spatiales. Les bras mécaniques « Canadarm » dont sont équipées les navettes spatiales et la Station spatiale internationale ont été conçus et fabriqués au Canada.



Plier

Plier

Couper

La Colombie-Britannique. Terry Fox a débuté son « Marathon de l'Espoir » à Terre-Neuve et a parcouru l'équivalent d'un marathon chaque jour avec une jambe artificielle. Même s'il n'a jamais pu atteindre son objectif, chaque année, des Canadiens de partout au pays courent à sa mémoire dans le but d'amasser des fonds pour la recherche contre le cancer.



L'Asie. Les dialectes chinois comptent parmi les langues les plus souvent parlées à la maison par les Canadiens. Chaque année, des communautés de partout au pays célèbrent le Nouvel An chinois et d'autres traditions asiatiques.



Dre Emily Stowe fut également la première femme à pratiquer la médecine au Canada. Grâce à ses efforts et à ceux d'autres suffragettes, les femmes ont obtenu le droit de vote en 1916.





Élémentaire

Roberta Bondar, Marc Garneau et Chris Hadfield sont les noms de Canadiens ayant exercé le métier de ...

- a) Inventeur
- b) Astronaute
- c) Premier ministre
- d) Archéologue



Élémentaire

Terry Fox était un jeune homme qui a commencé une traversée du Canada afin de recueillir des fonds pour la recherche contre le cancer. De quelle province venait-il?

- a) Terre-Neuve-et-Labrador
- b) Ontario
- c) Colombie-Britannique
- d) Saskatchewan



Intermédiaire

Le Canada a accueilli des immigrants de partout dans le monde, mais, depuis 1970, la plupart des nouveaux Canadiens sont issus d'une région particulière. Quelle est cette région?

- a) Afrique
- b) Asie
- c) Europe
- d) Amérique du Sud



Expert

Il fut une époque où seuls les hommes adultes qui possédaient une propriété avaient le droit de voter. Le mouvement visant à accorder le droit de vote aux femmes était dirigé par :

- a) Dre Emily Stowe
- b) Jean Chrétien
- c) Laura Secord
- d) La province du Manitoba

L'HISTOIRE DU CANADA EN 30 MINUTES OU MOINS

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec certains événements clés qui ont marqué l'histoire du Canada.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Prévoir un espace assez grand pour recevoir tous les membres des équipes ainsi qu'une table, dotée d'une grande surface pour afficher les cartes sur le mur. Idéalement, cette surface murale devrait être aménagée loin de la table, en direction du prochain atelier.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - les cartes chronologiques pour l'activité L'histoire du Canada en 30 minutes ou moins présentées à l'appendice 1 (1 jeu par équipe),
 - la clé de correction pour L'histoire du Canada en 30 minutes ou moins présentée à l'appendice 2, et
 - du ruban-cache.
- Imprimer un jeu de cartes chronologiques L'histoire du Canada en 30 minutes ou moins pour chaque équipe. Le découper en cartes individuelles et déposer celles-ci sur la table.
- Afficher la feuille d'instruction pour l'activité L'histoire du Canada en 30 minutes ou moins sur le mur ou la coller sur la table avec le ruban-cache.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Répartir les cadets en deux équipes.
2. Accorder 15 minutes aux cadets pour classer leurs cartes par ordre chronologique et les afficher au mur à l'aide du ruban-cache.
3. Consulter la clé de correction pour déterminer si chaque équipe respecte bien l'ordre chronologique des événements.
4. S'il reste assez de temps, donner la possibilité aux cadets de modifier l'ordre de leurs cartes.
5. Accorder à l'équipe qui a classé le plus d'événements dans le bon ordre le titre d'« Équipe la plus férue d'histoire du Canada ».

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'HISTOIRE DU CANADA

EN 30 MINUTES OU MOINS



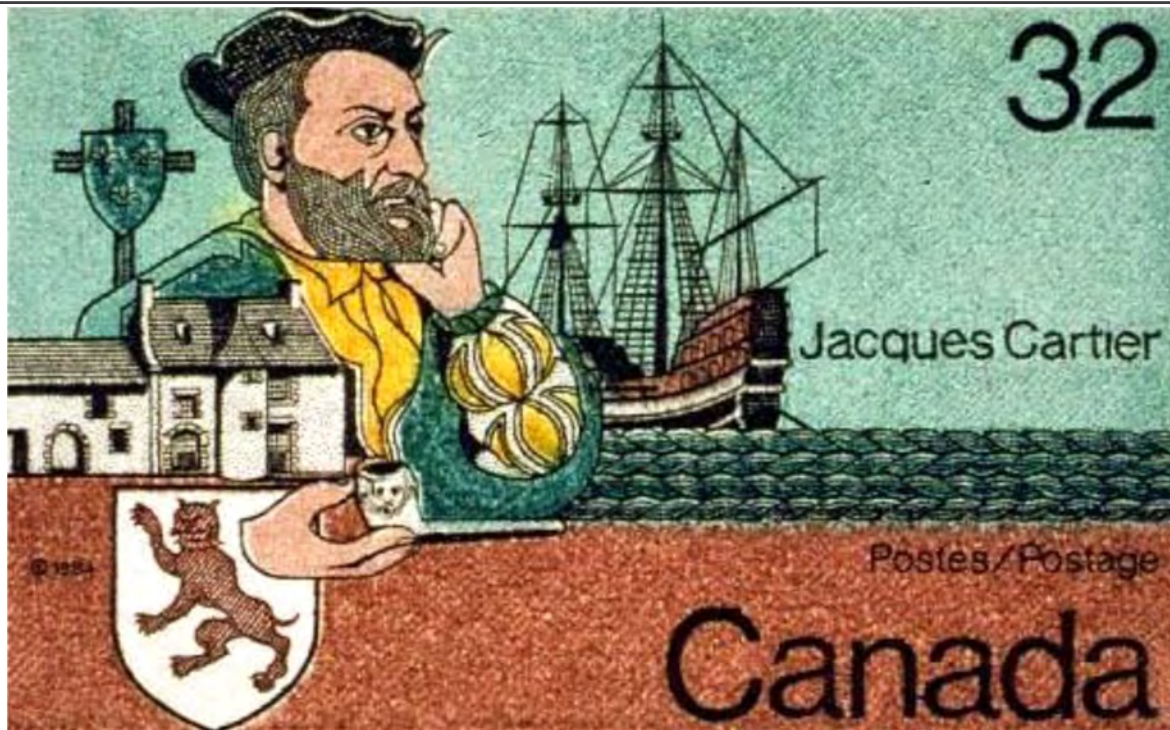
Des chasseurs préhistoriques en provenance d'Asie débarquent au Canada



Leif Ericsson dirige une expédition viking à destination du Nouveau Monde



John Cabot débarque à Terre-Neuve



Jacques Cartier explore la région du Saint-Laurent pour la première fois



Samuel de Champlain fonde une colonie française dans la ville de Québec



La Compagnie de la Baie d'Hudson est fondée



La déportation des Acadiens



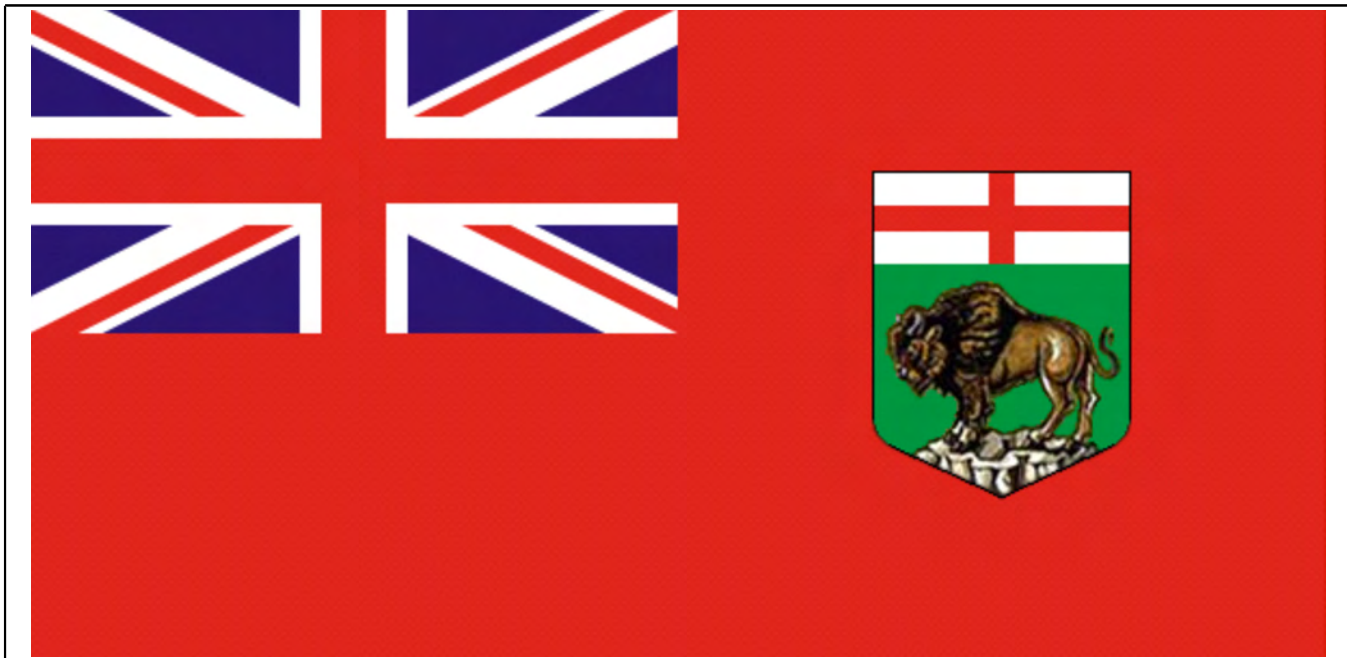
La bataille des plaines d'Abraham : la ville de Québec est capturée



La Guerre de ????: les États-Unis envahissent le Canada



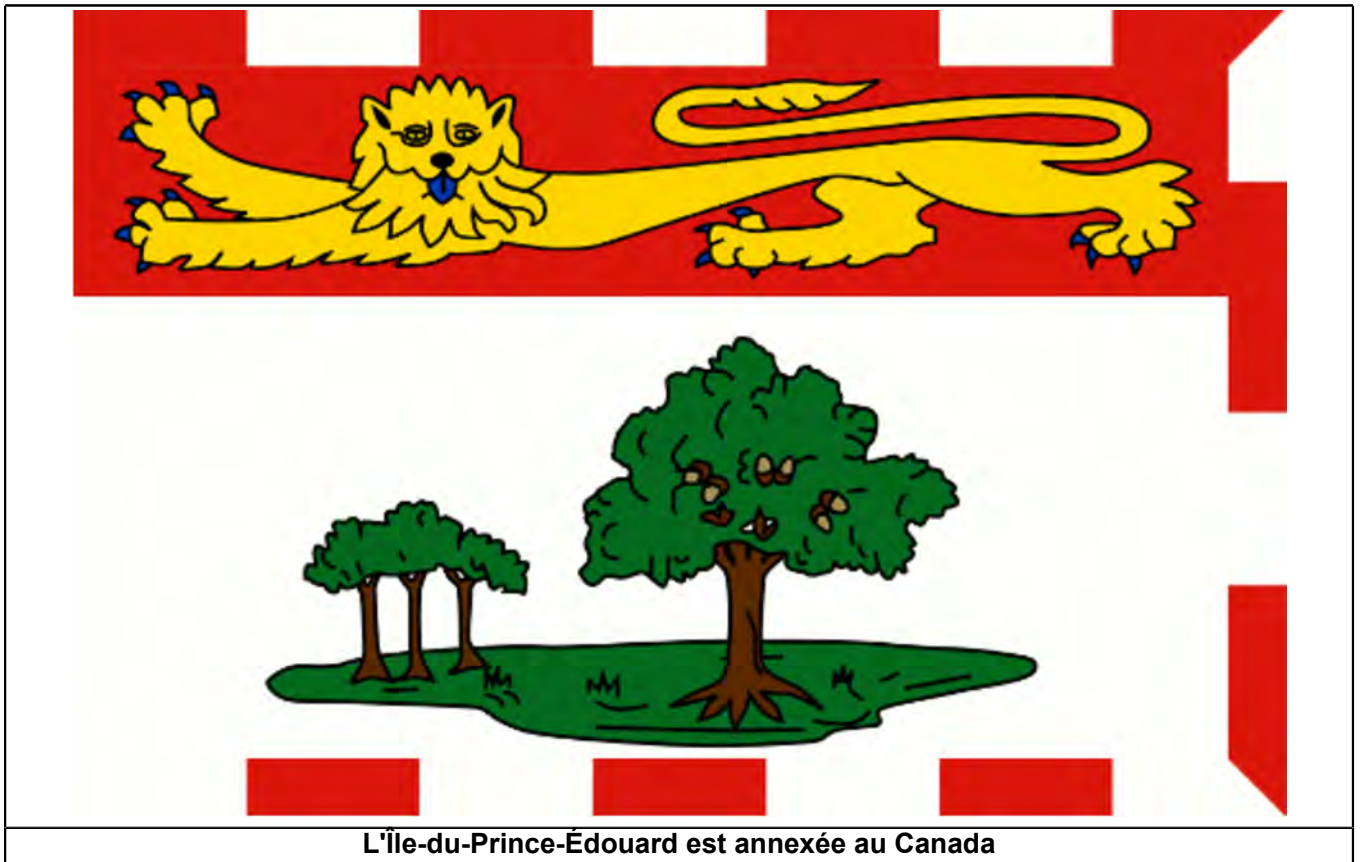
La Confédération (quatre premières provinces : le Québec, l'Ontario, la N.-É. et le N.-B.) voit le jour



La province du Manitoba est créée



La Colombie-Britannique est annexée au Canada





Le chemin de fer du Canadien Pacifique est achevé



Les provinces de l'Alberta et de la Saskatchewan sont créées



La Première Guerre mondiale



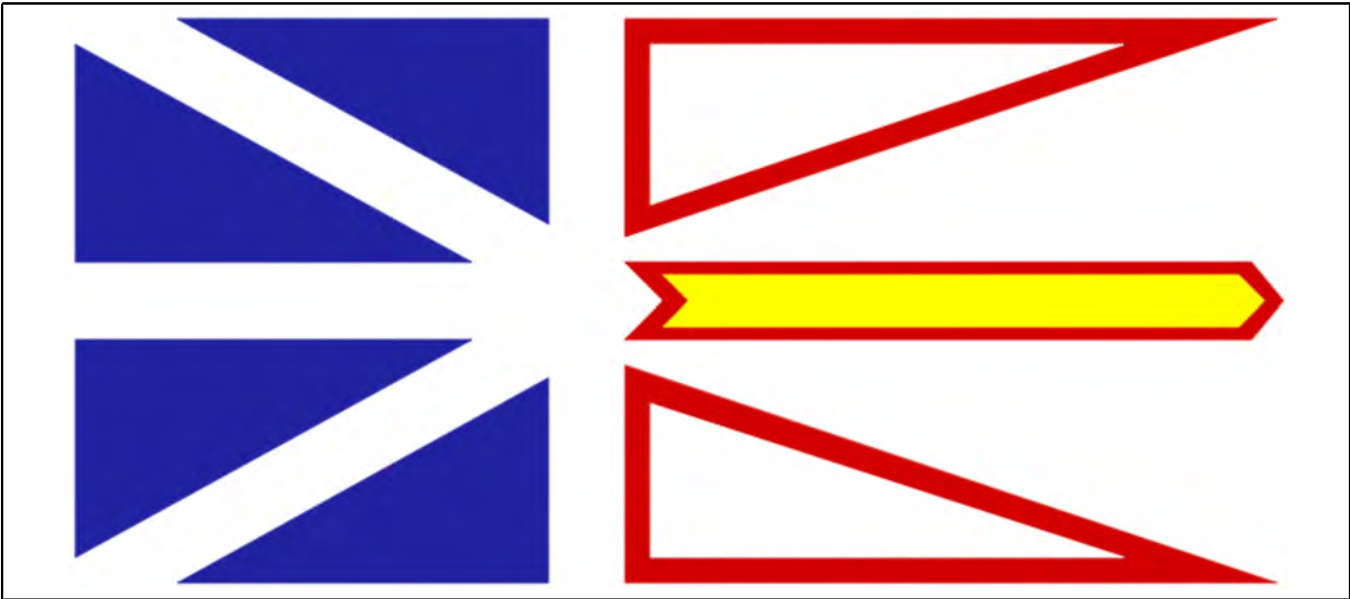
Les femmes obtiennent le droit de vote au Manitoba, en Saskatchewan et en Alberta



La Grande Dépression



La Seconde Guerre mondiale



Terre-Neuve est annexée au Canada



La guerre de Corée



La Voie maritime du Saint-Laurent (principale voie de transport) ouvre officiellement



Les Autochtones obtiennent le droit de vote



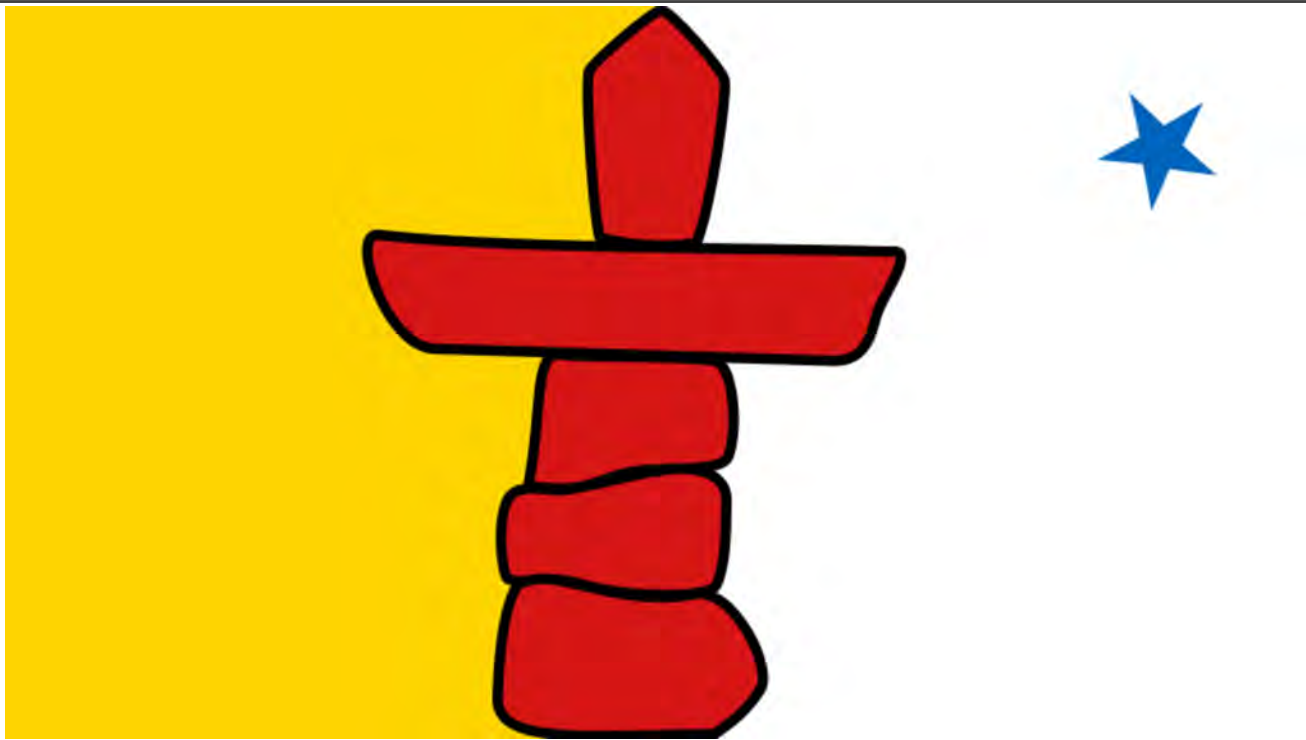
Le Canada obtient son propre drapeau



La crise d'octobre : des politiciens sont enlevés, Ottawa suspend les droits de la personne



La Constitution est rapatriée — avec une Charte des droits et libertés



Le Nunavut, un nouveau territoire arctique, est créé

L'HISTOIRE DU CANADA

EN 30 MINUTES OU MOINS

Clé de correction

DATE	ÉVÉNEMENT
Entre 30 000 et 10 000 ans av. J.-C.	Des chasseurs préhistoriques en provenance d'Asie débarquent au Canada
vers 1000 apr. J.-C.	Leif Ericsson dirige une expédition viking à destination du Nouveau Monde
1497	John Cabot débarque à Terre-Neuve
1534	Jacques Cartier explore la région du Saint-Laurent pour la première fois
1608	Samuel de Champlain fonde une colonie française dans la ville de Québec
1670	La Compagnie de la Baie d'Hudson est fondée
1755	La déportation des Acadiens
1759	La bataille des plaines d'Abraham : la ville de Québec est capturée
De 1812 à 1814	Guerre de 1812 : les États-Unis envahissent le Canada
1867	La Confédération (quatre premières provinces : le Québec, l'Ontario, la N.-É. et le N.-B.) voit le jour
1870	La province du Manitoba est créée
1871, 1873	La C.-B. et l'Î.-P.-E sont annexées au Canada
1885	Le chemin de fer du Canadien Pacifique est achevé
1905	Les provinces de l'Alberta et de la Saskatchewan sont créées
1914–18	La Première Guerre mondiale
1916	Les femmes obtiennent le droit de vote au Manitoba, en Saskatchewan et en Alberta
1939–45	La Seconde Guerre mondiale
1949	Terre-Neuve est annexée au Canada
1950–53	La guerre de Corée
1959	La Voie maritime du Saint-Laurent ouvre officiellement
1960	Les Autochtones obtiennent le droit de vote
1965	Le Canada obtient son propre drapeau
1970	La crise d'octobre : Ottawa suspend les droits de la personne
1982	La Constitution est rapatriée — avec une Charte des droits et libertés

DATE	ÉVÉNEMENT
1999	Le Nunavut, un nouveau territoire arctique, est créé

LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES : LES ESPACES DE STATIONNEMENT

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec certaines contributions canadiennes clés faites à la nation et à les amener à réfléchir à ce que leur propre contribution pourrait être.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un endroit calme avec une table et des sièges pour tous les membres de l'équipe.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Les espaces de stationnement présentée à l'appendice 1 (1 copie),
 - la feuille de réponses et renseignements de l'activité Les espaces de stationnement présentée à l'appendice 2 (1 copie),
 - les cartes de véhicules et d'espaces de stationnement présentées à l'appendice 3 (1 copie) (les cartes de jeu peuvent être imprimées sur des cartes de carton pour en accroître la durabilité),
 - des feuilles volantes et des marqueurs, et
 - du ruban-cache.
- Découper les cartes de jeu et pratiquer une entaille le long du trait pointillé de chaque carte représentant un espace de stationnement pour former une place de stationnement. Les cartes de jeu peuvent être laminées et réutilisées.
- Afficher la feuille de réponses et renseignements de l'activité Les espaces de stationnement au mur de manière à ce que les instructions masquent les réponses.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité Les espaces de stationnement et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES ESPACES DE STATIONNEMENT

INSTRUCTIONS

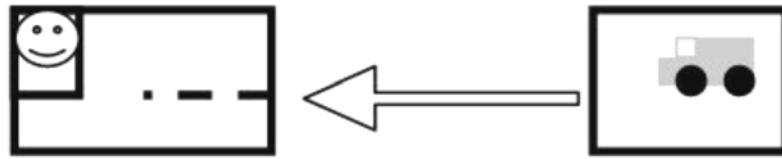
Partie 1 : Les grands Canadiens

Certains Canadiens célèbres partiront en balade de familiarisation avec les cadets!

Cependant, les conducteurs, les pilotes et les commandants des véhicules disposent uniquement de la description des passagers qu'ils doivent prendre à leur bord et n'en connaissent pas le nom.

Votre mission : Aider les conducteurs à localiser leurs passagers en jumelant chaque véhicule à la bonne personne.

1. En équipe, lire chaque carte de véhicule et tenter de deviner l'identité de la personne qui y est décrite. Attention - cet exercice ne sera pas toujours facile!
2. Se rappeler que les planeurs peuvent seulement « stationner » à l'aéroport, les G-wagons, au manège militaire (avec le drapeau) et les navires d'entraînement maritime ORCA, à la jetée.
3. Une fois l'identité du passager établie, « stationner » la carte de véhicule à côté de celui-ci en l'insérant dans la fente pratiquée sur la carte d'espace de stationnement comme suit :



4. Une fois tous les jumelages à votre satisfaction, soulever la feuille pour vérifier les réponses et connaître certains faits amusants au sujet des personnages du jeu! Pas de triche! 😊

Partie 2 : Quelle est votre contribution?

Il n'est pas nécessaire d'être un écrivain à succès, une vedette du rock ou un scientifique pour être un bon citoyen du monde.

1. En groupe, discuter de la contribution que chaque membre de l'équipe peut apporter à la communauté, au pays ou à la planète.
2. Il pourrait s'agir d'une contribution importante comme l'amélioration de la politique gouvernementale ou d'une contribution plus modeste comme du bénévolat au sein de la communauté.
3. Noter le nom de chaque membre de l'équipe sur le tableau de papier et indiquer sa contribution à côté de celui-ci. Ne pas oublier de tenir compte des compétences, des talents et des intérêts de chacun!

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES ESPACES DE STATIONNEMENT

RÉPONSES ET RENSEIGNEMENTS

1 – H : Marshall MacLuhan

Fait intéressant touchant un Canadien : MacLuhan a également prédit la venue de l'Internet plusieurs années avant que celui-ci ne fasse son apparition!

2 – A : Emily Carr

Fait intéressant touchant un Canadien : Carr a été l'une de nos premières artistes féminines et son nom est souvent associé au Groupe des Sept, qui a été un précurseur dans le domaine des arts au Canada.

3 – F : William Shatner

Fait intéressant touchant un Canadien : En plus d'être un acteur, Shatner est également un musicien, un auteur et un réalisateur.

4 – I : Arthur Lipsett

Fait intéressant touchant un Canadien : Le numéro de la cellule de la princesse Leia dans le premier film de *Star Wars*, 21-87, était tiré d'un court-métrage produit par Lipsett. Lucas donne aussi le crédit à Lipsett pour le terme « la force ».

5 – J : Les Royaux de Montréal

Fait intéressant touchant un Canadien : Robinson était tellement aimé des amateurs de baseball de Montréal qu'une foule en délire a déjà suivi le joueur de baseball et sa femme du terrain de baseball jusqu'à la gare!

6 – E : Dr. David Suzuki

Fait intéressant touchant un Canadien : En plus d'animer des émissions à la télé et à la radio, Suzuki a rédigé plus de 50 livres, dont 15 livres pour enfants!

7 – L : Glenn Gould

Fait intéressant touchant un Canadien : En plus de remporter trois prix Juno et cinq prix Grammy, Gould a été nommé Compagnon de l'Ordre du Canada, mais il a refusé cette distinction parce qu'il se jugeait trop jeune pour la recevoir.

8 – B : Cirque du Soleil

Fait intéressant touchant un Canadien : Des artistes de tous les coins du monde se joignent au Cirque du Soleil, qui emploie des gens en provenance de plus de 40 pays.

9 – C : Dr. Frederick Banting

Fait intéressant touchant un Canadien : Banting a été fait chevalier par le roi George V en reconnaissance de ses travaux... son vrai nom est donc *Sir* Dr Frederick Banting!

10 – G : Jacques Plante

Fait intéressant touchant un Canadien : Les Canadiens de Montréal ont remporté cinq coupes Stanley d'affilée avec Plante devant les buts.

11 – D : Roméo Dallaire

Fait intéressant touchant un Canadien : Dallaire a reçu un grand nombre de distinctions pour ses œuvres humanitaires. L'un des grands héros du Canada, il a aidé à porter le drapeau canadien lors des Jeux olympiques de 2010.

12 – K : Margaret Atwood

Fait intéressant touchant un Canadien : Parmi ses nombreux prix et ses nombreuses réalisations, Atwood est titulaire d'un doctorat honorifique du Collège militaire royal du Canada.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



5

Vos passagers ont lancé la carrière de l'athlète afro-américain de grand talent Jackie Robinson en brisant la « barrière de la couleur » et en l'accueillant dans leur club.



6

Votre passager est un environnementaliste et un érudit connu à travers le monde, qui doit surtout sa notoriété à l'animation d'une émission scientifique télévisée dans plus de 40 pays!



7

Votre passager, qui est considéré comme l'un des plus illustres musiciens du 20^e siècle, est particulièrement réputé pour ses interprétations de Bach au piano.



9

Votre passager est le scientifique canadien lauréat du prix Nobel qui a découvert l'insuline et qui a changé la vie de personnes qui souffrent du diabète partout dans le monde.



8

Vos passagers forment une équipe d'artistes de renommée internationale formée, à l'origine, par deux artistes de la rue de Montréal.



10

Votre passager est un innovateur qui a changé notre sport d'hiver national à tout jamais en inventant un masque pour protéger les gardiens de but contre les blessures.



1 Votre passager est un philosophe du domaine des communications qui a révolutionné la façon dont les gens perçoivent les médias. Cette personne a inventé les termes « village global » et « zapping ».

3



Votre passager est un acteur canadien bien connu dans le monde, surtout pour aller « là où personne n'est jamais allé ».

2



Votre passager est une artiste et une écrivaine de grand talent, surtout connue pour ses tableaux très stylisés de symboles autochtones et de la nature sauvage canadienne.

4



Votre passager est un cinéaste qui a déjà travaillé pour l'Office national du film du Canada. Le créateur de *La Guerre des étoiles*, George Lucas, dit de cette personne qu'elle a eu une énorme influence sur lui!

11





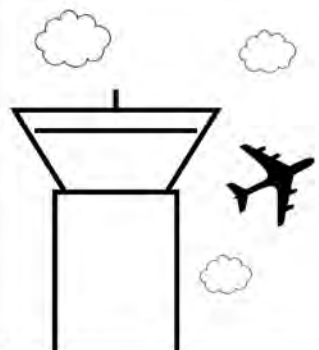


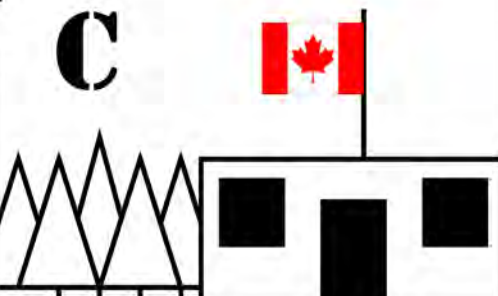






Votre passager, qui exerçait jadis les fonctions de général dans les Forces canadiennes, est devenu un défenseur des droits de la personne sur la scène internationale ainsi qu'un sénateur et un auteur.

12





Votre passager est une romancière et une poète canadienne lauréate de nombreux prix, qui sensibilise le public à des enjeux importants par l'entremise de ses ouvrages de fiction.

<p>H Marshall MacLuhan</p>   <p>Couper ici</p> <p>210</p>	<p>Emily Carr</p> <p>A</p>   <p>Couper ici</p>
<p>B Cirque du Soleil</p>   <p>Couper ici</p> <p>210</p>	<p>Dr Frederick Banting</p> <p>C</p>   <p>Couper ici</p>
<p>L Glenn Gould</p>   <p>Couper ici</p> <p>210</p>	<p>Jacques Plante</p> <p>G</p>   <p>Couper ici</p>

E

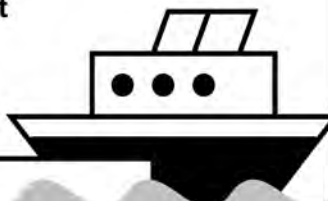

Dr David Suzuki



Couper ici

I


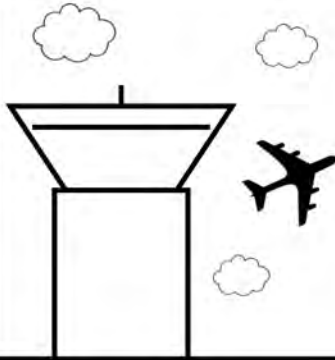
Arthur Lipsett



Couper ici

J

Les Royaux de Montréal





Couper ici

20

D



Roméo Dallaire



Couper ici

K



Margaret Atwood



Couper ici

F

William Shatner



Couper ici

LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES : LES GRANDS CANADIENS

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec certaines contributions canadiennes clés faites à la nation et à les amener à réfléchir à ce que leur propre contribution pourrait être.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un endroit calme avec une table et des sièges pour tous les membres de l'équipe.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Les contributions canadiennes présentée à l'appendice 1 (1 copie),
 - la feuille sur les Canadiens qui ont apporté une contribution présentée à l'appendice 2 (1 par cadet), et
 - des feuilles volantes et des marqueurs.
- Placer les feuilles sur les Canadiens qui ont apporté une contribution sur la table dans une chemise ou une enveloppe.
- Afficher la feuille d'instructions pour l'activité Les contributions canadiennes à côté du tableau de papier.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité Les contributions canadiennes et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES

INSTRUCTIONS

Partie 1 : Les grands Canadiens

Quels sont certains Canadiens qui ont fait une différence de par le monde grâce à leurs connaissances, à leurs compétences ou à leur dévouement?

1. En groupe, réfléchir au nom d'au moins un Canadien qui a apporté une contribution importante dans chacun des domaines suivants :
 - ✦ le sport
 - ✦ la musique
 - ✦ les arts
 - ✦ la littérature
 - ✦ les sciences et la technologie
 - ✦ la philosophie et l'éthique
 - ✦ les droits de la personne ou des animaux
2. Noter le nom de chaque personne sur le tableau de papier ainsi que la contribution qu'elle a apportée.
3. Une fois l'activité terminée, comparer la liste obtenue au document de cours dans la chemise.

Partie 2 : Quelle est votre contribution?

Il n'est pas nécessaire d'être un écrivain à succès, une vedette du rock ou un scientifique pour être un bon citoyen du monde.

1. En groupe, discuter de la contribution que chaque membre de l'équipe peut apporter à la communauté, au pays ou à la planète.
2. Il pourrait s'agir d'une contribution importante comme l'amélioration de la politique gouvernementale ou d'une contribution plus modeste comme du bénévolat au sein de la communauté.
3. Noter le nom de chaque membre de l'équipe sur le tableau de papier et indiquer sa contribution à côté de celui-ci. Ne pas oublier de tenir compte des compétences, des talents et des intérêts de chacun!

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES CANADIENS QUI ONT APPORTÉ UNE CONTRIBUTION

Certains de ces Canadiens bien connus se sont-ils retrouvés sur votre liste? Dans quelles catégories leurs contributions se sont-elles classées?



Emily Carr

L'une des premières grandes artistes féminines et écrivaine, surtout connue pour ses tableaux très stylisés de symboles autochtones et de la nature sauvage canadienne. Son nom est souvent associé au Groupe des Sept qui a agi comme précurseur.



Arthur Lipsett

Cinéaste qui a déjà travaillé pour l'Office national du film, il est devenu l'une des personnes ayant exercé la plus grande influence artistique sur George Lucas, le créateur de *La Guerre des étoiles*. Le numéro de cellule de la princesse Leia dans *La Guerre des étoiles*, 21-87, correspond au titre d'un court-métrage réalisé par Lipsett.



Roméo Dallaire

Occupant jadis le poste de général dans les Forces canadiennes, il est devenu un défenseur des droits de la personne sur la scène internationale et son oeuvre humanitaire est saluée à travers le monde. Il est également sénateur et auteur de plusieurs livres.



Margaret Atwood

Romancière et poète canadienne lauréate de nombreux prix, qui sensibilise le public à des enjeux importants par l'entremise de ses ouvrages de fiction. Parmi ses nombreux prix et ses nombreuses distinctions, Atwood est titulaire d'un doctorat honorifique du Collège militaire royal du Canada.



Dr. David Suzuki

Environnementaliste et érudit de renommée internationale, qui doit surtout sa notoriété à l'animation de l'émission scientifique *The Nature of Things*, télévisée dans plus de 40 pays. Il est également l'auteur de nombreux livres, dont un grand nombre de livres pour enfants.



Glenn Gould

Un des plus illustres musiciens du 20e siècle, il est particulièrement réputé pour ses interprétations de Bach au piano. En plus de remporter trois prix Juno et cinq prix Grammy, il a été nommé Compagnon de l'Ordre du Canada, mais il a refusé cette distinction parce qu'il se jugeait trop jeune pour la recevoir.



Marshall MacLuhan

Philosophe du domaine des communications qui a révolutionné la façon dont les gens perçoivent les médias. Il a inventé les termes « village global » et « zapping » en plus de prédire la venue d'Internet plusieurs décennies avant que celui-ci ne fasse son apparition.



William Shatner

Acteur, réalisateur, écrivain, musicien et interprète reconnu dans le monde entier, surtout pour son célèbre rôle dans la série télé *Star Trek*. Il a également joué le rôle d'un opossum dans le film d'animation *Over the Hedge* aux côtés de sa compatriote Avril Lavigne.



Sir Frederick Banting

Scientifique canadien lauréat du prix Nobel qui a découvert l'insuline. Ses travaux ont changé la vie de milliers de personnes qui souffrent du diabète partout dans le monde. Il a été fait chevalier par le roi George V en reconnaissance de ses travaux.



Jacques Plante

Ce gardien de but est l'innovateur qui a changé notre sport d'hiver national à tout jamais en inventant un masque pour protéger les gardiens de but contre les blessures. Le Canadien de Montréal a remporté cinq coupes Stanley d'affilée avec Plante devant les buts.

LES CANADIENS ET LEUR SYSTÈME DE GOUVERNEMENT

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les divers types de questions de fond débattues par les représentants élus.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Trouver une résolution débattue au Parlement du Canada (un registre du vote au Parlement est disponible à l'adresse openparliament.ca > VOTES (openparliament.ca/bills/votes/) [faire abstraction du vote sur les questions de procédure et du vote des lois] qui se prête à la discussion par les cadets tel qu'une résolution sur les fêtes nationales ou sur les priorités gouvernementales, en prenant en considération :
 - la pertinence de la motion pour les cadets,
 - la complexité de la motion,
 - le degré de controverse de la motion qui doit être suffisant pour susciter un débat légitime, et
 - le niveau de connaissance des cadets.
- En l'absence d'une motion appropriée, choisir une résolution parmi les exemples présentés à l'appendice 1 ou en créer une.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - une méthode d'affichage de la résolution (p. ex., un tableau blanc ou un tableau de papier), et
 - cinq chaises et deux bureaux placés comme sur la figure F-1.

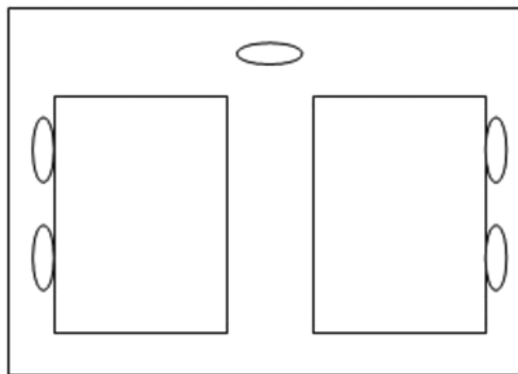


Figure F-1 Orientation de l'espace d'instruction

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer aux cadets que les résolutions correspondent à l'outil que les membres de la Chambre des communes utilisent pour exprimer collectivement leur opinion sur un sujet. Contrairement aux projets de loi qui, une fois qu'ils ont traversé le processus législatif, deviennent des lois, les résolutions adoptées ne sont pas contraignantes, mais elles suscitent tout de même un débat de fond et peuvent influencer les futures politiques. La nature non contraignante des motions explique leur formulation (« Que, de l'avis de la Chambre, le gouvernement *devrait envisager* »).
2. Présenter la résolution aux cadets et s'assurer qu'ils la comprennent.
3. Répartir l'équipe en désignant la moitié des membres « en faveur » de la résolution et l'autre moitié, « en désaccord » avec celle-ci.
4. Accorder 7 minutes aux cadets pour réfléchir à des arguments pour ou contre la motion et décider lequel d'entre eux prendra la parole en premier et en deuxième et ce, de part et d'autre.
5. En commençant par le groupe pour la motion, accorder 2 minutes à un cadet de part et d'autre pour présenter les arguments de son groupe.
6. En commençant par le groupe pour la motion, accorder 2 minutes à un cadet de part et d'autre pour réfuter les arguments de l'autre groupe et présenter de nouveaux arguments.
7. Demander aux cadets de se prononcer sur la motion par le biais d'un vote par oui ou par non (les cadets peuvent effectuer un vote de conscience au lieu de celui qu'il leur avait été assigné avant), en :
 - (a) demandant à ceux qui sont pour la motion de dire « oui »;
 - (b) demandant à ceux qui sont contre la motion de dire « non »;
 - (c) annonçant le résultat; et
 - (d) en émettant un vote à voix prépondérante favorable au statu quo (contre les résolutions qui instaurent un changement) en cas d'égalité des votes.
8. Pour aider les cadets à comprendre les pressions auxquels sont soumis les députés, leur poser les questions suivantes :
 - (a) Qu'arriverait-il si vous aviez très à coeur cette question, mais que la majorité de vos électeurs ne partageait pas votre opinion? Cela influencerait-il votre vote? De quelle manière?
 - (b) Dans cette simulation, on vous a demandé d'appuyer une position avec laquelle vous n'êtes pas nécessairement d'accord. Les députés font face à des situations semblables. Qu'arriverait-il si vous aviez très à coeur cette question, mais que votre parti et vos collègues avaient décidé d'adopter une position différente? Cela influencerait-il votre vote? De quelle manière?
9. Si le temps le permet, demander aux cadets de réfléchir à des résolutions qu'ils pourraient présenter s'ils étaient députés.

EXEMPLES DE RÉSOLUTIONS

Que, de l'avis de la Chambre, le gouvernement devrait envisager de rétablir la peine de mort pour punir les crimes les plus odieux.

Que, de l'avis de la Chambre, le gouvernement devrait envisager de rendre le vote obligatoire au Canada.

Que, de l'avis de la Chambre, le gouvernement devrait envisager d'abolir la monarchie.

Que, de l'avis de la Chambre, le gouvernement devrait envisager de reconnaître les droits inhérents des animaux.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES ÉLECTIONS

OBJECTIF : Cette activité vise à examiner les rôles des représentants élus et à déterminer les priorités sur lesquelles les cadets, en leur qualité d'électeurs, aimeraient que le candidat idéal se concentre, et les qualités qu'ils aimeraient retrouver chez celui-ci.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Préparer les feuilles de travail destinées aux cadets en inscrivant le titre des législateurs provinciaux ou territoriaux, le nom du comté, de la circonscription et de la municipalité, et le titre du représentant municipal concerné.
- Afficher le tableau suivant de manière à ce que les cadets puissent s'y référer dans le cadre de cette activité.

Gouvernement	Responsabilités souvent examinées	
Fédéral	<ul style="list-style-type: none"> • Défense nationale • Politique étrangère • Citoyenneté • Maintien de l'ordre • Justice pénale • Commerce international 	<ul style="list-style-type: none"> • Affaires autochtones • Commerce international • Immigration (responsabilité commune) • Agriculture (responsabilité commune) • Environnement (responsabilité commune)
Provincial et territorial	<ul style="list-style-type: none"> • Éducation • Soins de santé • Ressources naturelles • Voirie • Maintien de l'ordre (Ontario, Québec) 	<ul style="list-style-type: none"> • Affaires autochtones • Commerce international • Immigration (responsabilité commune) • Agriculture (responsabilité commune) • Environnement (responsabilité commune)
Municipal	<ul style="list-style-type: none"> • Santé sociale et communautaire • Programmes de recyclage • Transport et services publics 	<ul style="list-style-type: none"> • Déneigement • Maintien de l'ordre • Lutte contre les incendies

- Rassembler les ressources nécessaires :
 - une copie des feuilles de travail pour la rédaction d'offres d'emploi présentées à l'appendice 1 par équipe, et
 - un crayon et une gomme à effacer par équipe.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de sélectionner deux des trois feuilles de travail pour la rédaction d'offres d'emploi présentées à l'appendice 1 et de les remplir (ou, si le temps le permet, remplir les trois feuilles) en s'attardant aux compétences et à l'expérience requises chez un représentant élu et en réfléchissant aux préoccupations, aux idées et aux propositions qu'ils aimeraient voir les candidats aborder dans leurs programmes électoraux.
2. Conseiller les cadets et s'assurer que les offres d'emploi dûment remplies sont compatibles aux secteurs de compétence canadiens (conformément au tableau ci-dessus) et qu'elles sont pertinentes et réalistes.
3. Discuter avec les cadets des moyens de communiquer avec leurs représentants élus pour exprimer leurs préoccupations et faire part de leurs priorités et de leurs idées, y compris rédiger une lettre, signer une pétition et se rendre au bureau de circonscription.

OFFRE D'EMPLOI POUR UN CANDIDAT À LA FONCTION DE REPRÉSENTANT FÉDÉRAL

À LA RECHERCHE DE : CANDIDATS À LA FONCTION DE MEMBRE DU PARLEMENT

LES CADETS DU _____ (CORPS OU ESCADRON)
SONT À LA RECHERCHE D'UN MEMBRE DU PARLEMENT POUR
REPRÉSENTER _____ (COMTÉ).

Éducation requise :

Compétences
requis :

**SI LE CANDIDAT PARVIENT À SE FAIRE ÉLIRE, IL DEVRA
ASSUMER DE NOMBREUSES FONCTIONS TELLES QUE :**

- Tenir le gouvernement fédéral responsable de ses actes et approuver ses dépenses.
- Aider les électeurs à se prévaloir de programmes fédéraux tels que :
- Représenter les électeurs de _____ en faisant valoir leurs préoccupations telles que :
- Proposer de nouvelles lois, de nouvelles politiques et de nouvelles idées telles que :

**OFFRE D'EMPLOI POUR DES CANDIDATS À LA FONCTION
DE REPRÉSENTANT PROVINCIAL OU TERRITORIAL**

À LA RECHERCHE DE : CANDIDATS À LA FONCTION DE MEMBRE DU

**LES CADETS DU _____ (CORPS OU ESCADRON)
SONT À LA RECHERCHE D'UN MEMBRE DU _____ POUR
REPRÉSENTER _____ (CIRCONSCRIPTION).**

Éducation requise :

Compétences
requises :

**SI LE CANDIDAT PARVIENT À SE FAIRE ÉLIRE, IL DEVRA
ASSUMER DE NOMBREUSES FONCTIONS TELLES QUE :**

- Tenir le gouvernement provincial ou territorial responsable de ses actes et approuver ses dépenses.
- Aider les électeurs à se prévaloir de programmes provinciaux et territoriaux tels que :
- Représenter les électeurs de _____ en faisant valoir leurs préoccupations telles que :
- Proposer de nouvelles lois, de nouvelles politiques et de nouvelles idées telles que :

OFFRE D'EMPLOI POUR DES CANDIDATS À LA FONCTION DE REPRÉSENTANT MUNICIPAL

À LA RECHERCHE DE : CANDIDAT À LA FONCTION DE _____	
LES CADETS DU _____ (CORPS OU ESCADRON) SONT À LA RECHERCHE D'UN _____ POUR REPRÉSENTER _____	
Éducation requise :	
Compétences requis :	
SI LE CANDIDAT PARVIENT À SE FAIRE ÉLIRE, IL DEVRA ASSUMER DE NOMBREUSES FONCTIONS TELLES QUE :	
<ul style="list-style-type: none">• Approuver le budget de la municipalité et superviser les programmes municipaux.• Aider les électeurs à se prévaloir de programmes municipaux tels que :	
<ul style="list-style-type: none">• Représenter les résidents de _____ en faisant valoir leurs préoccupations telles que :	
<ul style="list-style-type: none">• Proposer de nouveaux règlements, de nouvelles politiques et de nouvelles idées telles que :	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE SYSTÈME DE JUSTICE CANADIEN

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les éléments clés du système de justice canadien et à les amener à réfléchir à la fonction du droit et de l'ordre au sein de la société canadienne.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un espace assez grand pour recevoir tous les membres de l'équipe et une table.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - les instructions pour l'activité Le système de justice canadien présentées à l'appendice 1 (1 copie par équipe),
 - le document de référence Le système de justice canadien - un bref aperçu présenté à l'appendice 2 (1 copie par équipe),
 - le modèle Nos nouvelles lois présenté à l'appendice 3 (1 copie par équipe), et
 - des stylos et des crayons.
- Afficher la feuille d'instruction pour l'activité Le système de justice canadien au mur ou la coller sur la table avec du ruban-cache.
- Disposer des copies du document de référence Le système de justice canadien - un bref aperçu et le modèle Nos nouvelles lois sur la table avec des stylos et des crayons.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :




Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE SYSTÈME DE JUSTICE CANADIEN

Instructions :

Félicitations! Vous venez de fonder un nouveau pays. L'une des premières choses à l'ordre du jour consiste à déterminer les lois auxquelles vos citoyens seront soumis et les conséquences, le cas échéant, qui seront imposées à quiconque enfreindra la loi.

1. Consulter le bref aperçu du système de justice canadien.
2. En équipe, chercher des réponses aux questions suivantes :
 -  Quelles seront les lois qui gouverneront votre pays?
 -  Celles-ci seront-elles identiques aux lois canadiennes? Le cas échéant, pourquoi pas?
 -  Vos lois prévoiront-elles des conséquences? Le cas échéant, quelles seront-elles?
3. Élaborer 5 lois qui gouverneront votre pays et leurs conséquences, et les noter sur le modèle « Nos nouvelles lois ». Vos lois peuvent relever de n'importe quelle catégorie.

Pistes de réflexion :

- Que se produirait-il dans un pays sans lois?
- À quoi ressemblerait la vie dans un pays où de graves conséquences seraient imposées à quiconque enfreindrait la loi?
- Pourquoi la loi devrait-elle être différente selon qu'elle s'applique à des mineurs ou à des adultes?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



LE SYSTÈME DE JUSTICE CANADIEN

Un bref aperçu...

- ⚖️ Chaque citoyen canadien est tenu de comprendre la loi de même que les idées et les principes qui la sous-tendent.
- ⚖️ Notre système de justice repose sur une longue tradition qui prône la primauté du droit, la liberté garantie par la loi, des principes démocratiques et l'application régulière de la loi.
- ⚖️ Le système de justice canadien est fondé sur la présomption d'innocence. En vertu de ce principe, toute personne accusée d'une infraction criminelle est présumée innocente jusqu'à preuve de sa culpabilité.
- ⚖️ Le Canada est régi par un système de lois organisé qui a comme objectif de maintenir l'ordre, de garantir la paix et de guider notre société.
- ⚖️ Les lois canadiennes sont élaborées par des représentants élus et reflètent les valeurs et les croyances des citoyens.
- ⚖️ La loi s'applique à **tous**, y compris les avocats, les juges et les agents de police!
- ⚖️ Les corps de police assurent la sécurité des citoyens et voient à l'application de la loi. Le Canada compte divers types de corps policiers, y compris des corps policiers municipaux, provinciaux et fédéraux.
- ⚖️ Le Canada est doté de plusieurs types de tribunaux mis en place pour régler des différends (cour d'appel, cour pénale, tribunal de la famille, cour des infractions routières, tribunal civil, cour des petites créances, etc.) La Cour suprême du Canada est la plus haute juridiction du pays. La Cour fédérale du Canada s'occupe des questions concernant le gouvernement fédéral.
- ⚖️ Les avocats procurent de l'aide et des conseils sur les questions juridiques. Advenant qu'une personne ne puisse se permettre de retenir les services d'un avocat, la plupart des localités offrent des services d'aide juridique gratuits ou à moindre coût.
- ⚖️ Pour en savoir davantage sur le système de justice canadien, se rendre à l'adresse www.justice.gc.ca

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

NOS NOUVELLES LOIS

Loi 	Conséquence 

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES SYMBOLES CANADIENS : LA CHASSE AU TRÉSOR

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec certains symboles canadiens clés.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cet atelier d'apprentissage. La participation de plusieurs instructeurs adjoints peut être requise pour aider à superviser et à orienter les cadets s'ils se dispersent pendant de la chasse au trésor.
- Obtenir l'accès aux salles et aux corridors qui entourent votre installation pour que les cadets puissent circuler librement.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - les schémas de configuration de la chasse au trésor présentés à l'appendice 1 (1 copie par instructeur),
 - la feuille d'instruction pour la chasse au trésor présentée à l'appendice 2 (1 copie),
 - la feuille Départ de la chasse au trésor présentée à l'appendice 3 (1 copie),
 - les feuilles Indices pour la chasse au trésor présentée à l'appendice 4 (1 copie),
 - les documents de cours Mot secret de la chasse au trésor présentés à l'appendice 5 (1 copie par cadet),
 - la clé de correction du mot secret de la chasse au trésor présentée à l'appendice 6,
 - une carte de course d'orientation de votre installation, si désiré (1 copie par cadet) (il faudra peut-être la créer).
 - un « trésor » pour les cadets comme des coupons-cadeaux pour la cantine, des fruits, des crayons, de petits bonbons durs, etc. (1 article par cadet),
 - un appareil de mesure du temps comme un chronomètre, et
 - du ruban-cache.



La chasse au trésor peut être effectuée avec ou sans carte de course d'orientation. Un exemple de carte de course d'orientation est présenté dans les schémas de configuration de la chasse au trésor à l'appendice 1.

- Afficher la feuille d'instruction pour la chasse au trésor sur les symboles canadiens et la feuille Départ de la chasse au trésor au point de départ de la chasse au trésor.
- Si une carte de course d'orientation est utilisée :
 - Afficher la feuille d'indice leurre pour chaque question au même endroit que la feuille d'indice contenant la bonne réponse.
 - Marquer l'emplacement des feuilles d'indice sur la carte.

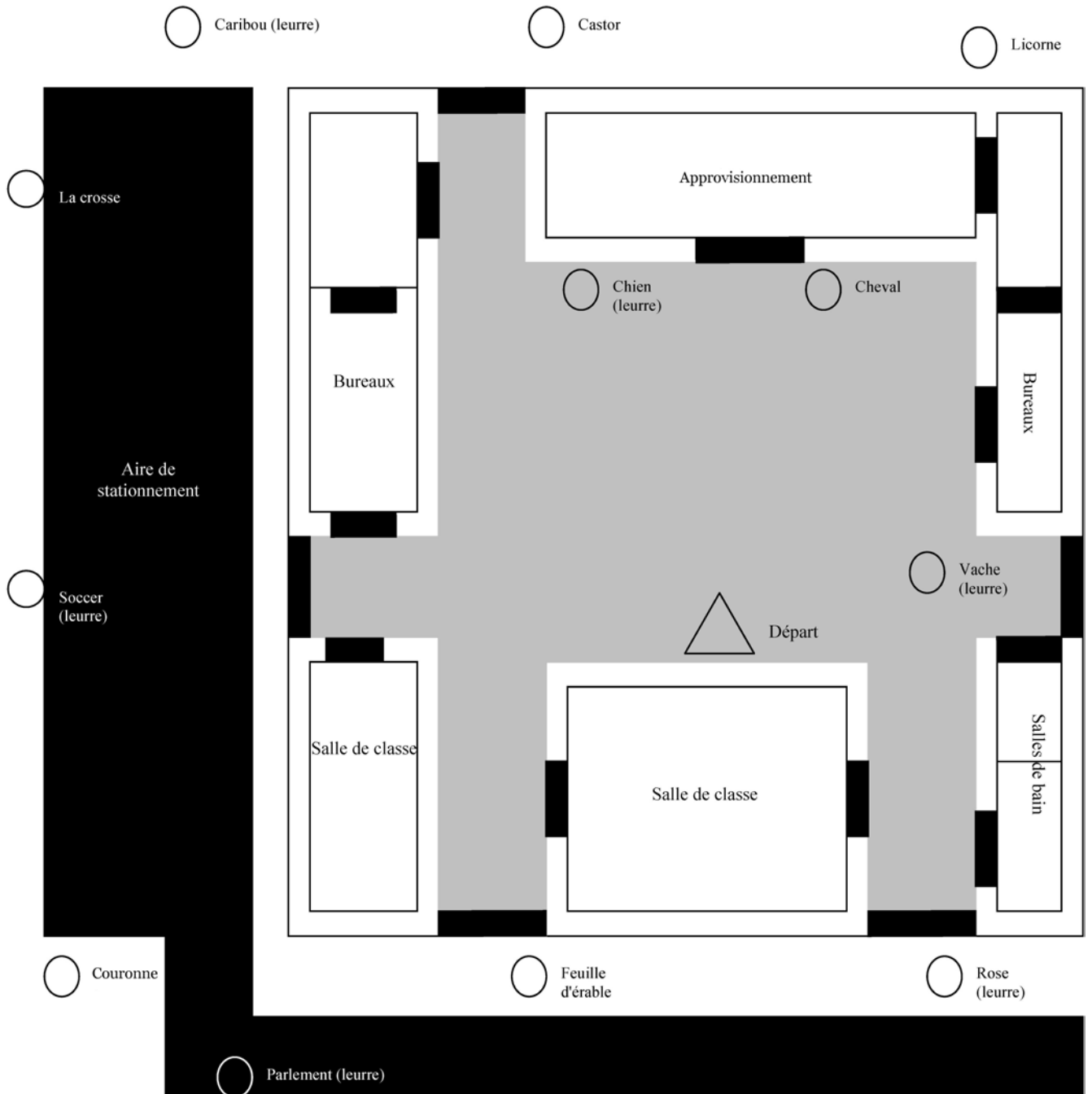
- Si aucune carte de course d'orientation n'est utilisée :
 - Afficher les trois feuilles d'indice (chien, cheval et vache) de la première question à portée de vue du point de départ, mais assez loin pour que les petits caractères ne puissent être lus facilement. Placer les trois illustrations d'animaux à quelques mètres de distance.
 - Afficher la bonne réponse à chaque question et l'indice leurre à portée de vue de l'indice qui mène à chacun, mais assez loin pour que l'illustration soit visible, mais non les caractères. Un tableau montrant l'ordre des indices est présenté dans les schémas de configuration de la chasse au trésor à l'appendice 1.
 - Remettre à l'instructeur au point d'arrivée une copie du mot secret (HÉRITAGE) et des trésors à distribuer aux équipes lorsqu'elles terminent la chasse.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

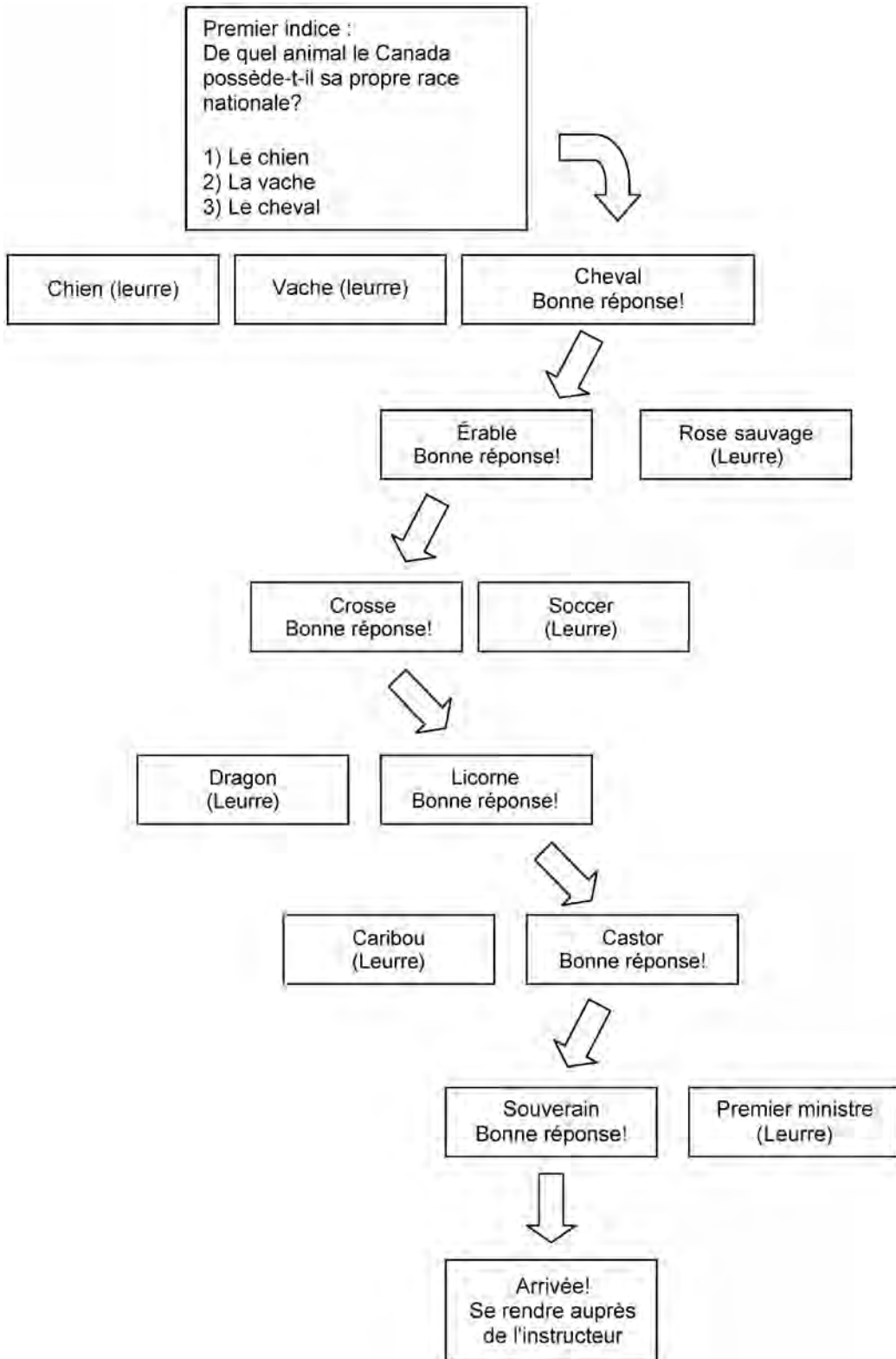
1. Donner aux cadets des explications sur le déroulement de la chasse au trésor et définir la conduite attendue d'eux pendant l'activité.
2. Remettre les documents de cours Mot secret de la chasse au trésor et la carte de course d'orientation (s'il y a lieu) à chaque cadet.
3. Si plusieurs équipes participent simultanément à la chasse au trésor, utiliser le chronomètre pour compter des intervalles de 30 minutes entre les équipes.
4. Fournir des directives et assurer une surveillance, au besoin, pendant le jeu.
5. Au retour, demander aux cadets s'ils connaissent le mot secret (HÉRITAGE) et, le cas échéant, leur remettre des prix. Chaque cadet qui a rempli sa feuille remporte un prix.
6. S'il reste du temps, discuter des symboles canadiens avec les cadets en posant les questions suivantes :
 - (a) Quels autres symboles nationaux connaissez-vous?
 - (b) Existe-t-il d'autres éléments qui, selon vous, devraient représenter le Canada?

SCHÉMAS DE CONFIGURATION DE LA CHASSE AU TRÉSOR

Exemple de carte de course d'orientation d'une
installation d'instruction du corps / de l'escadron :



Ordre des indices pour la chasse au trésor sur les symboles canadiens :



LES SYMBOLES CANADIENS

Chasse au trésor!

Instructions

Connaissez-vous réellement vos symboles canadiens? Mettez vos connaissances à l'épreuve dans le cadre de cette chasse au trésor!

1. En compagnie des membres de votre équipe, mettez-vous à la recherche de chaque indice, lisez-le et devinez la bonne réponse.
2. Chaque bonne réponse contient l'indice suivant de la chasse au trésor! Faites attention - à chaque bonne réponse correspond une autre réponse qui vous induira en erreur!
3. Notez vos réponses sur le document de cours Chasse au trésor - les lettres dans les bulles permettent d'épeler le mot secret lorsque vous les inscrivez dans les espaces prévus à cette fin au bas de la page.
4. Placez toutes les réponses dans le bon ordre, puis rapportez vos feuilles à l'instructeur pour recevoir votre trésor!



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES SYMBOLES CANADIENS

Chasse au trésor!

Départ!

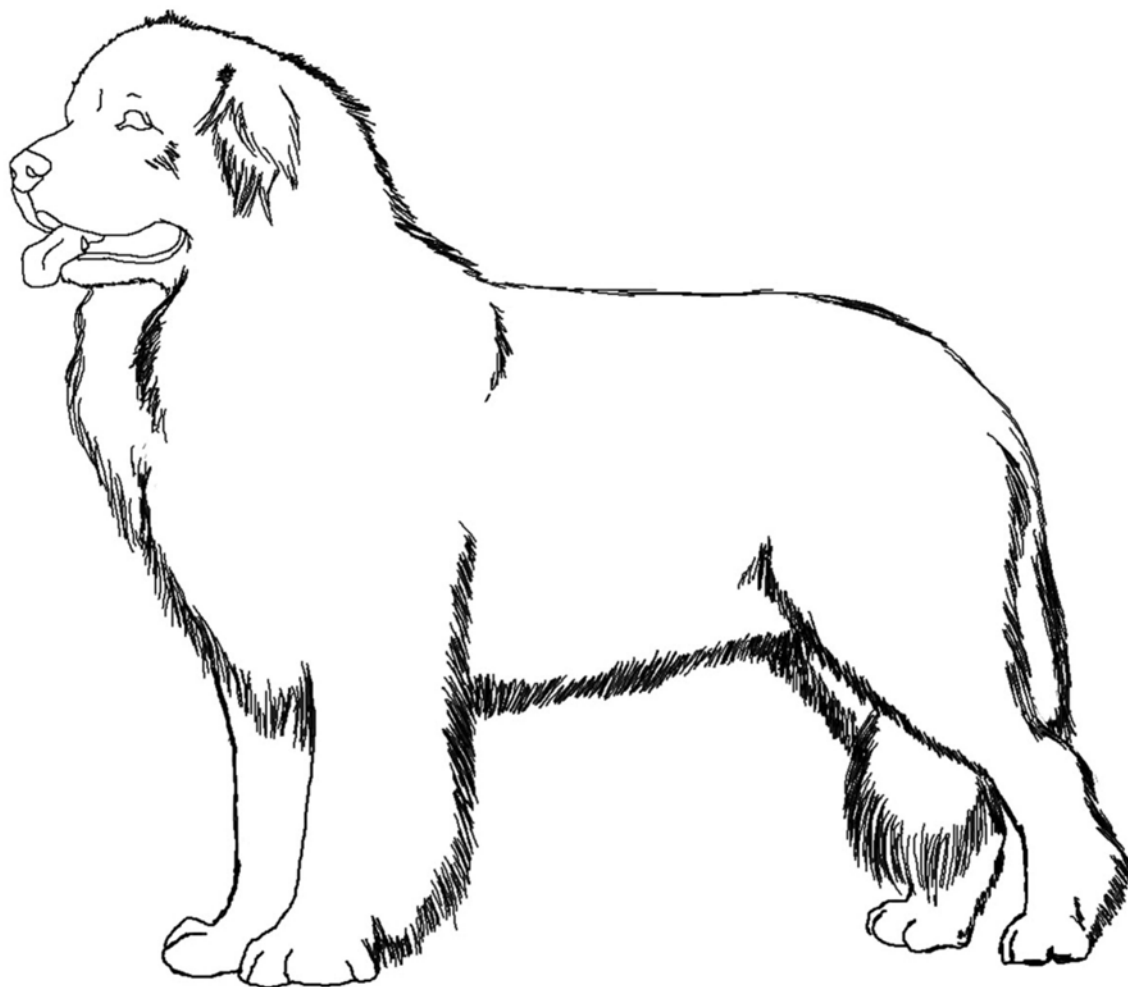
Voici votre premier indice :

Le Canada a sa propre race nationale de cet animal. Quel est-il?

1. Le chien
2. La vache
3. Le cheval

Trouvez l'illustration de l'animal en question pour obtenir votre prochain indice!

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Le chien

Désolé! Il existe plusieurs races de chiens purement canadiennes,
mais nous n'avons pas de race nationale. Réessayez!

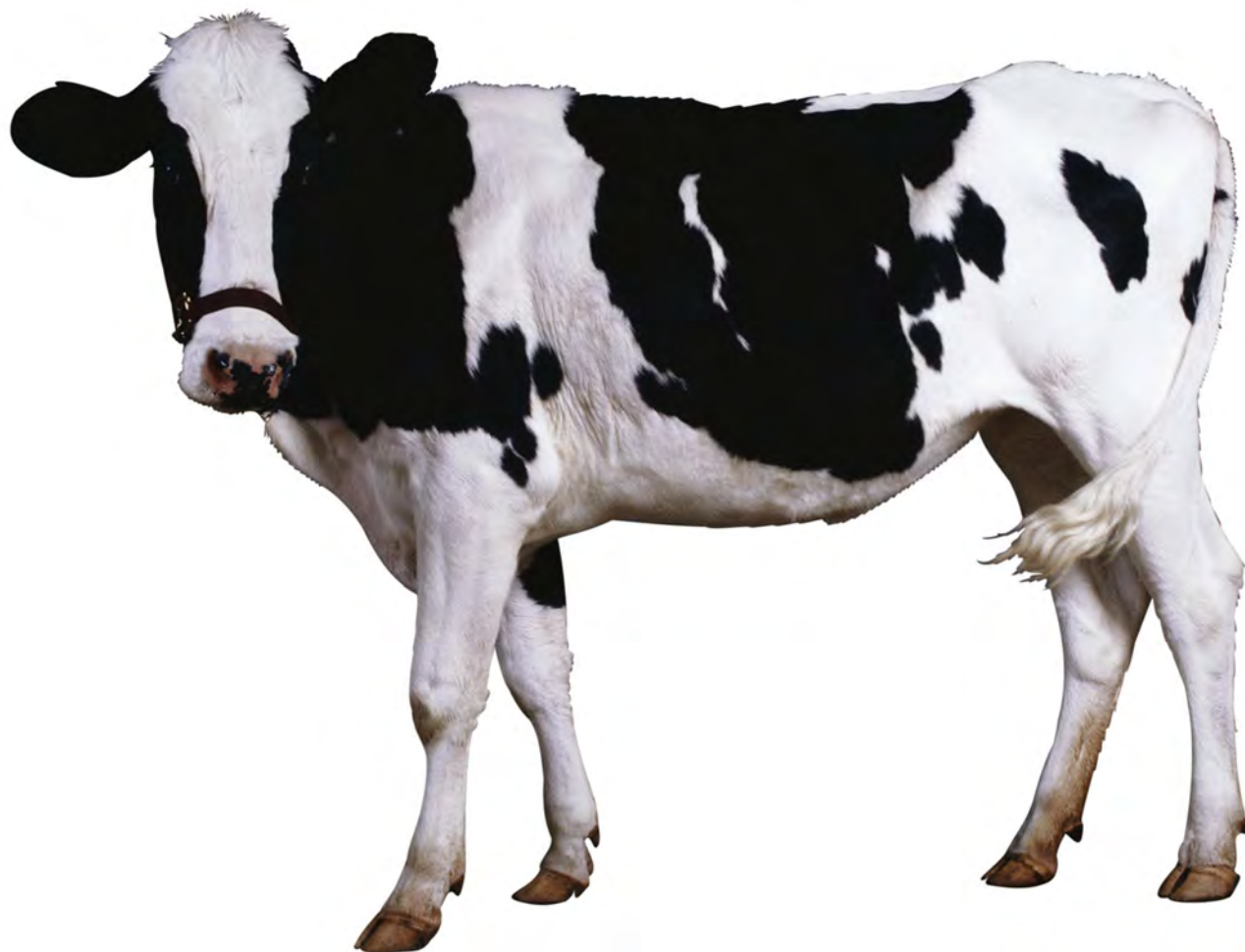
Pitou chien :

Chien chien chien chien chien chiengy chien chien chien chien chien chiengy!

Chien, chien. Chiot. Pitou – chien chien. Chien chien. Chiot. Chiengy – chien chien. Chien pitou chien chien chien :

1. Chien
2. Pitou

Chiot chien chien pitou!



La vache

Désolé! Cows Ice cream, qui a son siège social à l'Île-du-Prince-Édouard, est une entreprise nationale, mais il n'existe aucune race nationale de vache. Réessayez!

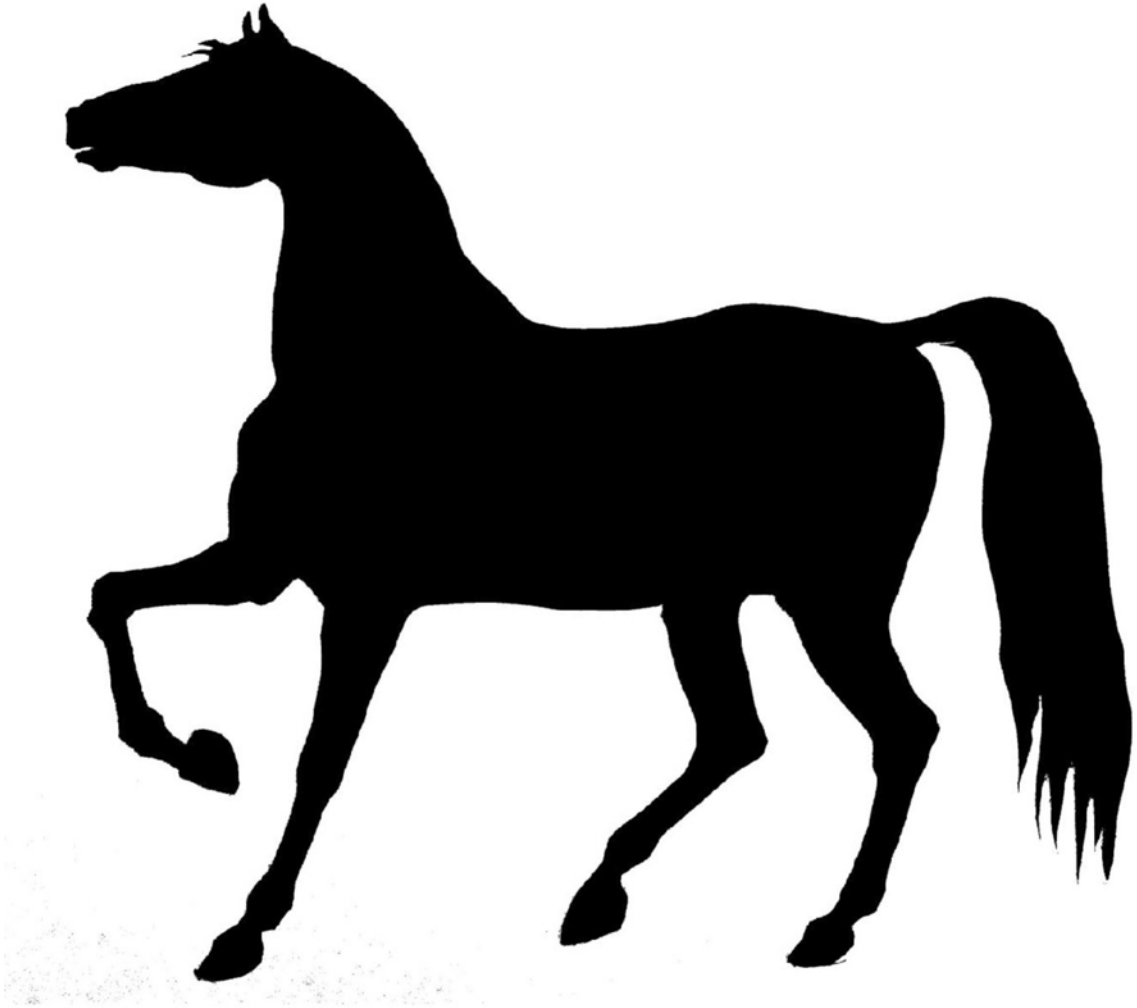
Meuh vache taureau :

Vache vache vache vache veau. Vaches vaches vaches taureau vaches!

Vache, vache. Meuh. Vacherie – vache taureau :

1. vache
2. taureau

Veau vache taureau vache meuh!



Le cheval

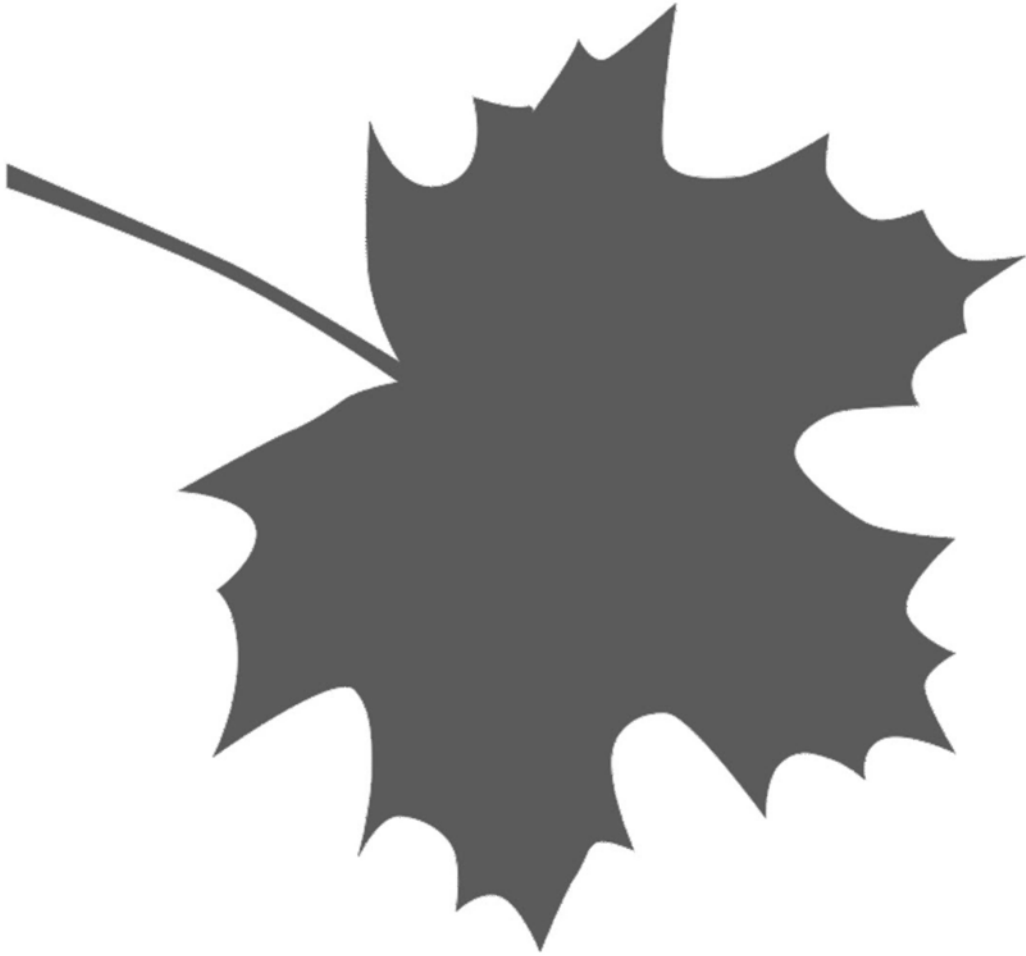
Bonne réponse! Nos chevaux canadiens uniques sont reconnus pour leur vigueur, leur endurance, leur intelligence et leur bon tempérament. On peut tracer leur lignée, qui remonte aux écuries royales du roi de France!

Prochain indice :

Quel est l'emblème floral ou arboricole du Canada?

1. L'érable
2. La rose sauvage

Trouvez son illustration pour obtenir un autre indice!



L'érable

Bonne réponse! Les Canadiens savourent le sirop d'érable depuis des siècles, et l'érable a longtemps servi de symbole à notre pays. Il est officiellement devenu notre emblème arboricole en 1996

Prochain indice :

Le sport d'hiver national du Canada est le hockey, mais quel est notre sport d'été national?

1. Le soccer
2. La crosse

Trouvez son illustration pour obtenir un autre indice!



La crosse

Bonne réponse! La crosse est un sport autochtone traditionnel qui est pratiqué depuis des centaines d'années. De nos jours, des compétitions de crosse ont lieu partout dans le monde.

Prochain indice :

Deux animaux servent de support aux armoiries du Canada, soit un lion d'or qui représente l'Angleterre et la créature mythique qui représente l'Écosse. Quelle est-elle?

1. La licorne
2. Le dragon

Trouvez son illustration pour obtenir un autre indice!



Le soccer

Désolé! Le Canada compte d'excellents joueurs de soccer,
mais il ne s'agit pas de notre sport national. Réessayez!

Soccer ballon :

Soccer soccer soccer ballon. Filet ballon. Soccer pied soccer soccer. Filet, soccer ballon filet. Filet ballon soccer filet :

1. soccer
2. pied

Soccer filet soccer ballon!



La licorne

Excellent travail! La licorne qui apparaît sur les armoiries porte une couronne autour du cou avec une chaîne brisée. La chaîne brisée symbolise la résistance canadienne contre l'oppression.

Prochain indice :

La tradition d'utiliser le mot anglais « buck » pour désigner un dollar tire ses origines de cet animal emblématique du Canada utilisé dans la confection de chapeaux, parce que la Compagnie de la Baie d'Hubson donnait une pièce de monnaie spéciale (« buck ») en échange de sa fourrure. Quel est-il?

1. Le caribou
2. Le castor

Trouvez son illustration pour obtenir un autre indice!



Le dragon

Désolé, preux chevaliers. Il n'y a pas de dragons au Canada
- s'il y en avait, ils feraient fondre toute la neige. Réessayez!

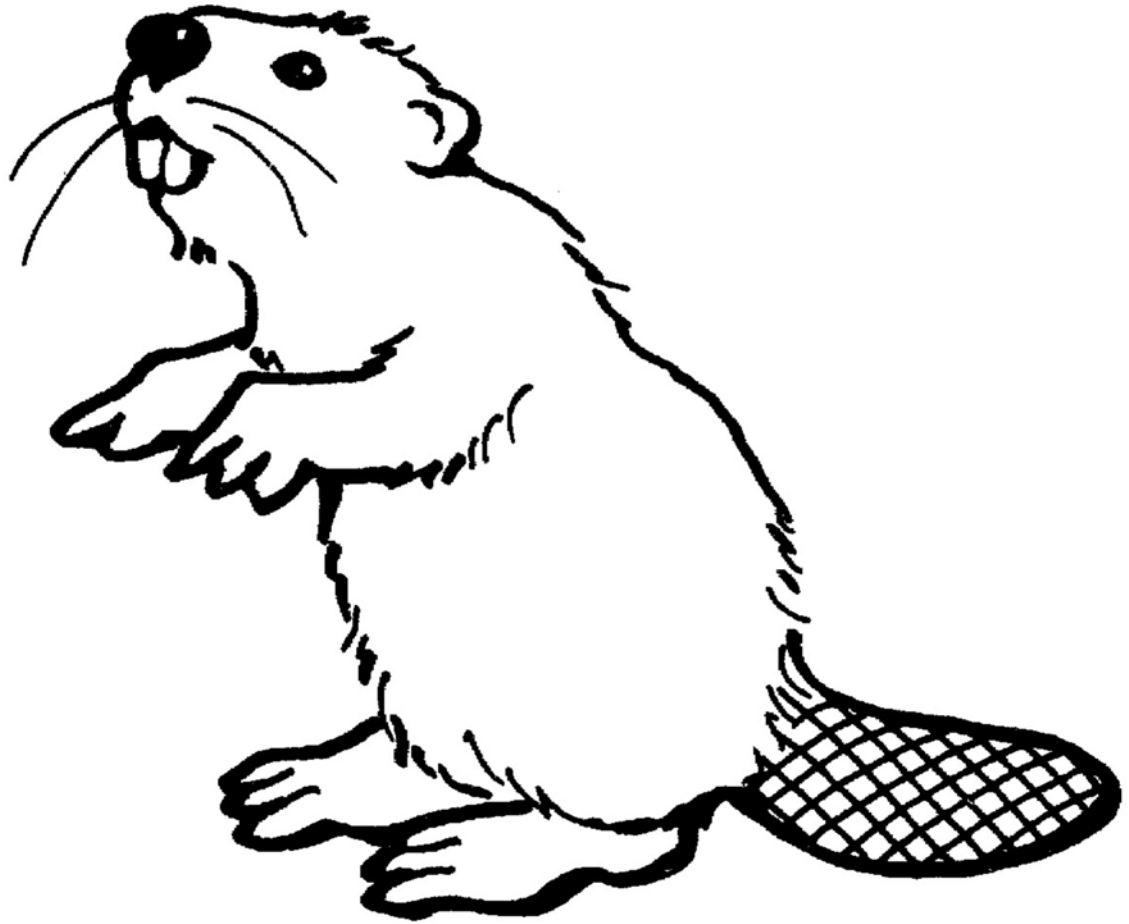
Dragon dragon :

Dragon dragon dragon, dragon feu dragon – étincelles. Dragon dragon.

Dragon-feu. Dragon, dragon dragon:

1. Feu
2. Écailles

Dragon dragon écailles!



Le castor

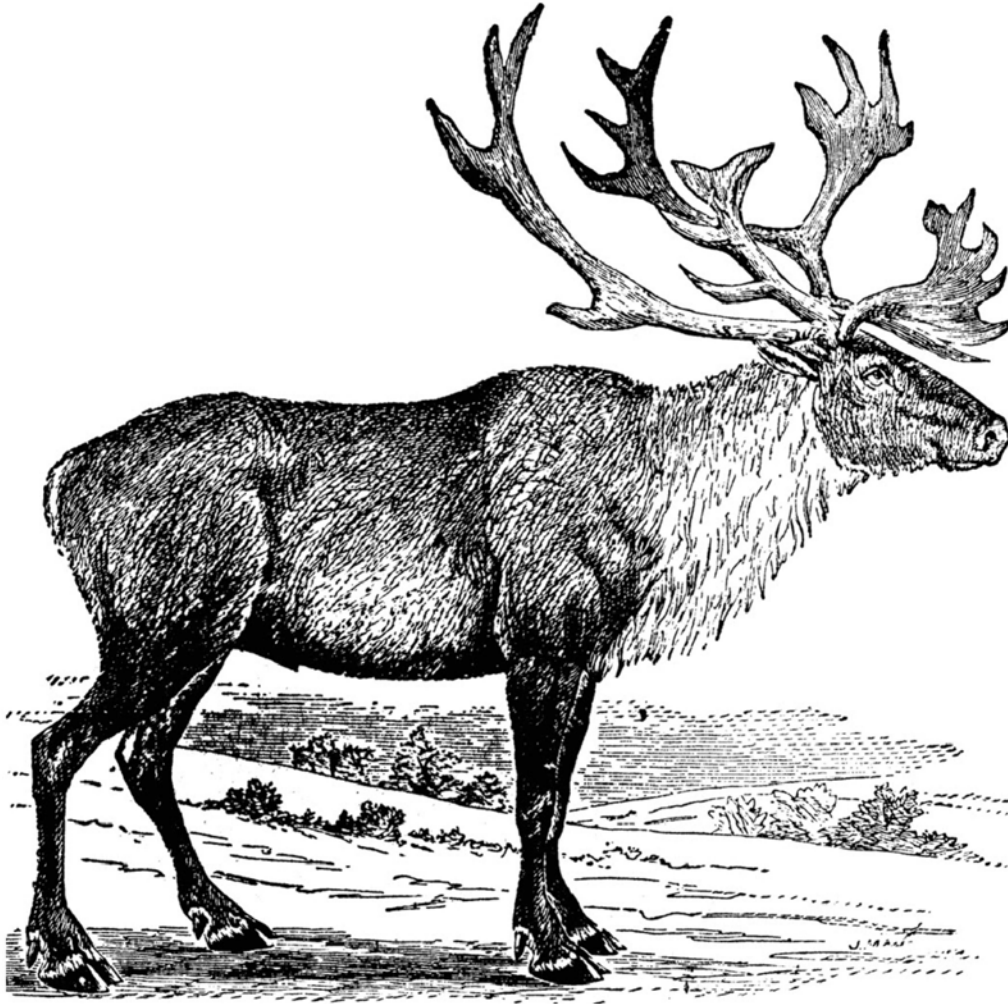
Bravo! Les chapeaux de fourrure étaient très à la mode en Europe au 18^e siècle. Les castors représentent également l'esprit travaillant, ingénieux et communautaire des Canadiens.

Prochain indice :

Lorsque vous saluez un officier, dans les faits, vous reconnaissez l'autorité de cette personne. Quelle est-elle?

1. Le Premier ministre du Canada
2. Le roi ou la reine du Canada

Trouvez le symbole qui représente cette personne pour terminer la chasse au trésor!



Le caribou

Désolé! Le caribou est considéré comme un symbole canadien, mais ce n'est pas l'animal recherché. Réessayez!

Caribou caribou :

Caribou caribou caribou caribou caribou caribou caribou caribou!

Caribou, caribou. Caribou. Caribou – caribou caribou :

1. Caribou
2. Caribou too

Caribou caribou caribou bou!



Le Premier ministre

Désolé! Le Premier ministre est notre dirigeant national et notre représentant à Ottawa, mais la commission détenue par un officier des Forces canadiennes lui est officiellement décernée par une autre personne. Saluer est une très ancienne tradition!

Parlement parlement :

Ô Canada, terre de nos aïeux, ton front est ceint de fleurons glorieux...

Parlement parlement chambre des communes :

1. Ottawa
2. Canada

Ô Canada Canada!



Le souverain

Excellent travail! Chaque officier des Forces canadiennes reçoit une commission signée de la main du représentant du souverain au Canada, le gouverneur général. Le symbole du souverain est la couronne, qui est intégrée à bon nombre de nos symboles nationaux, provinciaux et militaires.

Félicitations!

**Vous venez de terminer la chasse au trésor!
Rendez-vous auprès de votre instructeur et montrez-lui ce que vous avez appris!**

CHASSE AU TRÉSOR FEUILLE MOT SECRET

Au fur et à mesure que vous trouvez les réponses aux indices, notez-les dans les espaces prévus à cette fin. Les cases ombragées contiennent les lettres qui formeront le mot secret! Rapportez cette feuille à votre instructeur lorsque vous aurez terminé la chasse au trésor pour recevoir votre prix!

1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										

_____ G E _____

Mot secret

Placez les lettres qui se trouvent dans les cases ombragées ici pour connaître le mot secret!

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHASSE AU TRÉSOR MOT SECRET CLÉ DE CORRECTION

1.	C	H	E	V	A	L				
2.	É	R	A	B	L	E				
3.	L	A	C	R	O	S	S	E		
4.	L	I	C	O	R	N	E			
5.	C	A	S	T	O	R				
6.	S	O	U	V	E	R	A	I	N	

Mot secret : HERITAGE

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES SYMBOLES CANADIENS : LE DÉFI DES ARMOIRIES

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les éléments qui composent les armoiries du Canada et à apprécier le rôle des armoiries en tant que symbole national.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Le défi des armoiries présentée à l'appendice 1 (1 copie),
 - le document de cours À propos de nos armoiries présenté à l'appendice 2 (1 par cadet),
 - la feuille de travail Le défi des armoiries présentée à l'appendice 3 (1 par cadet),
 - le modèle d'armoiries présentée à l'appendice 4 (1 par cadet),
 - du ruban-cache,
 - des crayons et des gommes à effacer,
 - des crayons ou des marqueurs et d'autres fournitures artistiques (collants, timbres en caoutchouc, etc.), et
 - un taille-crayon.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



LES ARMOIRIES DÉFI

À l'origine, les armoiries étaient un symbole que les guerriers peignaient sur leurs boucliers pour s'identifier et se prémunir du danger lors des batailles.

De nos jours, les armoiries d'un pays symbolisent les valeurs et l'histoire de ce pays et le représente aux yeux du monde entier.

Imaginez que vous venez de fonder un nouveau pays. Votre mission consiste à concevoir les armoiries qui seront le symbole de votre pays aux yeux du monde entier. Chaque membre de l'équipe doit concevoir ses propres armoiries, mais peut discuter de ses choix avec ses coéquipiers.

1. Lire le document de cours À propos de nos armoiries pour se familiariser avec les composants des armoiries et leur signification.
2. Choisir des symboles appropriés pour vos armoiries et les noter dans les espaces prévus à cette fin sur la feuille de travail Défi des armoiries. Veiller à expliquer ce la signification de chaque symbole dans l'espace prévu à cette fin.
3. Dessiner vos nouvelles armoiries et les afficher sur le mur où les autres cadets pourront les voir!

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

À PROPOS DE NOS ARMOIRIES

Prendre connaissance de ces informations extraites de la page Patrimoine canadien (www.pch.gc.ca) pour en savoir davantage sur les armoiries du Canada

L'écu



Les armoiries du Canada reflètent les symboles royaux de la Grande-Bretagne et de la France (les trois léopards d'or d'Angleterre, le lion royal d'Écosse, la *fleur de lis* royale de France et la harpe royale irlandaise de Tara ornent l'écu), au bas desquels se trouve un rameau de trois feuilles d'érable représentatif de tous les Canadiens et Canadiennes quelles que soient leurs origines.

Les trois léopards d'or d'Angleterre

Le premier quartier renferme les armes d'Angleterre : sur fond rouge, trois léopards d'or (le lion passant la tête de front se nomme léopard en terminologie héraldique française). Le lion est le plus vieil emblème connu en héraldique et en tant que « roi des animaux », il fut choisi par les rois de Léon, de Norvège et du Danemark. L'origine des trois léopards d'Angleterre demeure cependant un mystère.

Au XI^e siècle, Henri I, le « lion de justice », peut avoir été le premier roi à utiliser le léopard dans ses armes. Personne ne semble connaître la raison de l'apparition d'un second léopard, mais lorsque Henri II épousa Aliénor d'Aquitaine (dont les armes familiales portaient également le léopard), tout porte à croire qu'un troisième léopard fut ajouté aux armoiries d'Angleterre. Il ne fait cependant aucun doute que lorsqu'il mena ses troupes anglaises aux croisades, Richard I, « Cœur de Lion », portait un bouclier peint de trois léopards d'or sur fond rouge qui furent adoptés pour les armes royales d'Angleterre jusqu'à ce jour.

Le lion royal d'Écosse

Dans le deuxième quartier se trouvent les armes de l'Écosse : sur un fond d'or, un lion rouge dressé sur sa patte arrière gauche, à l'intérieur d'une double bordure rouge ornée de *fleurs de lis*. Le lion d'Écosse fit probablement son apparition avec le roi Guillaume, appelé « le lion ». Il fut certainement utilisé par son fils, Alexandre III, qui fit de l'Écosse une nation indépendante.

La harpe d'or irlandaise

Le troisième quartier reproduit les armes de l'Irlande : sur un fond azur, une harpe d'or aux cordes d'argent. Au nord de Dublin se trouve une colline du nom de Tara. Elle fut, pendant des siècles, la capitale religieuse et culturelle de la vieille Irlande. On peut encore y voir ce que l'on croit être la salle de banquet de 750 pieds des rois irlandais. Thomas Moore fait revivre l'histoire de ce site dans l'une des plus fameuses lyriques irlandaises commençant par ces mots : « The harp that once through Tara's hall the soul of music shed... » (La harpe qui autrefois déversa l'âme de la musique dans le hall de Tara). Il existe une légende, relatée dans « The Romance of Heraldry » de C.W. Scott-Giles, qui nous raconte que cette harpe fut trouvée et remise au pape. Au XVI^e

siècle, lorsque Henri VIII réprima le peuple irlandais et désira être considéré l'héritier légal des rois de la vieille Irlande, le pape envoya la harpe en Angleterre. Henri en fit un emblème qu'il ajouta à ses armoiries faisant ainsi de la harpe le symbole de l'Irlande.

Les fleurs de Lis de la France royaliste

Le quatrième quartier est fait des armes de la France royaliste : sur un fond azur, trois *fleurs de lis* d'or. La *fleur de lis* fut le premier symbole héraldique au Canada. Le 24 juillet 1534, lorsque Jacques Cartier débarqua à Gaspé, il planta une croix sur laquelle il fixa le symbole de son souverain et de la maison royale de France.

Les trois feuilles d'érable

La troisième partie de l'écusson renferme l'emblème du Canada; sur un fond argenté ou blanc, trois feuilles d'érable rouges sur une même tige. Au XIXe siècle, la feuille d'érable était devenue étroitement identifiée au Canada. Elle fut portée, entre autres, en tant que symbole du Canada, lors de la visite du prince de Galles en 1860. La chanson « The Maple Leaf Forever » écrite en 1868 par un enseignant de Toronto, Alexander Muir, était devenue la chanson nationale du Canada. Durant la Première Guerre mondiale, la feuille d'érable avait été adoptée pour l'écusson de plusieurs régiments canadiens. Trois feuilles d'érable furent donc ajoutées à l'écusson des armoiries pour le rendre distinctement « canadien ».

Le ruban



Sur avis du premier ministre du Canada, Sa Majesté la reine a approuvé, le 12 juillet 1994, que les armoiries du Canada soient augmentées d'un ruban portant la devise de l'Ordre du Canada : « *Desiderantes Meliorem Patriam* ». (Ils aspirent à une meilleure patrie).

Le heaume et les lambrequins



En héraldique, le *heaume* ou casque est normalement placé au-dessus de l'écu des armoiries. Il ne sert pas uniquement à supporter le cimier, mais il a une signification bien particulière puisqu'il indique le rang des personnes possédant les armoiries. Sur le casque sont drapés des lambrequins. À l'origine, ceux-ci protégeaient la tête et les épaules du porteur de la chaleur du soleil. On les retrouve aujourd'hui comme éléments décoratifs du cimier et de l'écu.

Le heaume dans les armoiries du Canada est un casque en or barré, présenté de face, et drapé de lambrequins blancs et rouges, les couleurs officielles du Canada.

Le cimier



Le casque royal, drapé de lambrequins blancs et rouges, est surmonté du cimier formé d'un tortil, ou bourrelet en torsade, de soie blanche et rouge sur lequel se tient un léopard d'or couronné et tenant dans sa patte droite une feuille d'érable rouge. Le lion est un symbole de bravoure et de courage.

Le cimier est le symbole de la souveraineté du Canada. On le retrouve désormais sur le pavillon particulier du gouverneur général.

Les supports



Les figures souvent féroces qui sont placées de chaque côté de l'écu sont appelées « supports » en héraldique. Les rois d'Angleterre avaient choisi deux lions et les rois d'Écosse deux licornes.

Le roi Jacques VI d'Écosse, en devenant Jacques I d'Angleterre, en 1603, prit pour supports un lion et une licorne. Le Canada adopta le même modèle. Du côté gauche de l'écu, un lion tient une lance d'argent, à pointe d'or, déployant le drapeau de l'Union (Union Jack). Du côté droit de l'écu, une licorne, dont la corne, la crinière et les sabots sont d'or, porte en collier, retenu par une chaîne, une couronne d'or faite de croix et de *fleurs de lis*, et tient une lance où est déployée la bannière de la France royaliste, soit trois *fleurs de lis* d'or sur fond azur. Les deux bannières représentent les deux principales nations ayant contribué à l'établissement des lois et coutumes du Canada ».

La devise



La devise du Canada « *A Mari usque ad Mare* » (D'un océan à l'autre) vient du Livre des Psaumes, chapitre 72, verset 8 (« Et il régnera depuis une mer jusqu'à l'autre, et depuis un fleuve jusqu'aux limites de la terre »). Cette phrase fut la première fois utilisée en 1906 sur la masse de la nouvelle province de la Saskatchewan. Ce fait intéressa sir Joseph Pope, alors sous-secrétaire d'État, et les mots choisis l'impressionnèrent vivement. Il la suggéra comme devise pour les nouvelles armoiries, approuvées par décret le 21 avril 1921 et par une proclamation royale le 21 novembre de la même année.

Les quatre emblèmes floraux



L'emblème floral à la base des armoiries reprend les symboles royaux : la rose anglaise, le chardon écossais, la *fleur de lis* française et le trèfle irlandais.

- La **rose anglaise** - Lorsque Henri III épousa Éléonore de Provence, la rose dorée de Provence devint l'emblème floral de l'Angleterre. De cette rose dorée naquirent la rose rouge de la Maison de Lancastre et la rose blanche de la Maison d'York.
- Le **chardon d'Écosse** - Une légende raconte qu'en 1010, lorsque les Danois tentèrent de conquérir l'Écosse, ils profitèrent de la nuit pour attaquer le château de Stains. Pour éviter d'être trop bruyants, ils enlevèrent leurs chaussures. La garnison fut alertée par les cris des Danois qui, en sautant dans un fossé sec, tombèrent sur des chardons. Le château et l'Écosse furent sauvés et, on croit qu'en mémoire de cette nuit, le chardon devint l'emblème floral de l'Écosse.
- Le **trèfle d'Irlande** - Les légendes irlandaises laissent croire qu'en introduisant le christianisme en Irlande, saint Patrick utilisa les trois pétales du trèfle pour illustrer la Trinité. Ce serait la raison pour laquelle le trèfle devint l'emblème floral de l'Irlande.
- La **fleur de lis**- Par suite de son adoption par le roi de France, la fleur de lis devint également l'emblème de la France. Aux XIIIe et XIVe siècles, les trois pétales du lis de France symbolisaient la Foi, la Sagesse et la Chevalerie et, comme en Irlande, la Trinité.

La couronne impériale



La couronne impériale surmonte les armoiries et indique la présence d'un souverain comme chef d'État du Canada.

La forme des symboles dans les armoiries peut être modifiée par un artiste puisque l'héraldique, en plus d'être une science, est également un art. Cependant, les symboles eux-mêmes ne peuvent jamais être changés sans une approbation formelle. En 1957, lorsque les armoiries du Canada subirent quelques modifications visant à leur donner une apparence plus moderne et plus simple, le gouvernement remplaça la couronne des Tudors du dessin original de 1921 par une couronne représentant non seulement une des familles royales des souverains anglais, mais des siècles de rois et reines d'Angleterre. En conformité du vœu exprimé par la reine Elizabeth II, la couronne de saint Édouard est maintenant sur les armoiries du Canada; c'est cette couronne qui est utilisée lors du couronnement des rois et reines à l'abbaye de Westminster depuis des siècles.

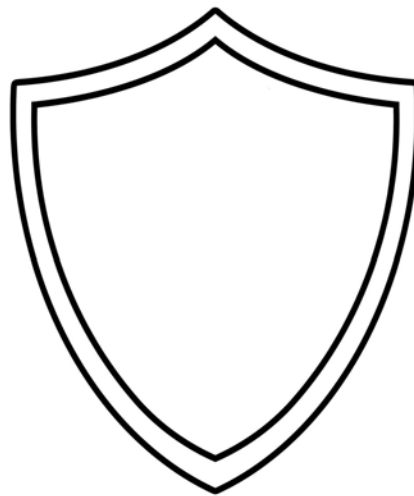
LE DÉFI DES ARMOIRIES

FEUILLE DE TRAVAIL

Composant des armoiries	Choix	Signification
Couleur et modèles de l'écu		
Devise de votre nouveau pays		
Composants du heaume		
Animal sur le cimier (au haut)		
Support 1		
Support 2		
Emblèmes floraux		
Couronne ou autre symbole de gouvernement ou d'allégeance		
Autres symboles que vous désirez intégrer aux armoiries de votre pays		

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ARMOIRIES DE (NOM DU PAYS)



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'ÉCONOMIE CANADIENNE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec certains aspects clés de l'économie canadienne et à examiner les enjeux économiques courants.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité est autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un espace tranquille et assez grand pour recevoir tous les membres de l'équipe, une table et des chaises.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité L'économie canadienne présentée à l'appendice 1 (1 copie par équipe),
 - l'aperçu de l'économie canadienne présenté à l'appendice 2, et
 - la feuille de travail sur l'économie canadienne présentée à l'appendice 3 (1 par cadet).
- Afficher la feuille d'instruction pour l'activité L'économie canadienne au mur ou la coller sur la table avec le ruban-cache.
- Disposer des copies de l'aperçu et de la feuille de travail sur l'économie canadienne sur la table.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité L'économie canadienne et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'ÉCONOMIE CANADIENNE

INSTRUCTIONS :

1. Dressez la liste de ce que vous savez déjà au sujet de l'économie canadienne et jumelez-vous à un autre membre de l'équipe pour partager vos connaissances.
2. Prenez connaissance du profil de l'économie canadienne.
3. Répondez à chacune des questions sur la feuille de travail. Il n'est pas nécessaire de fournir des réponses longues, celles-ci peuvent être rédigées en abrégé. Il n'y a pas de « bonnes » réponses, mais vos réponses doivent être bien réfléchies et étayées.
4. Vous disposez de 30 minutes pour effectuer cette activité.

Pistes de réflexion :

- Selon vous, quel est le principal secteur d'activité de votre région?
- Qu'avez-vous appris au sujet de l'économie canadienne que vous ne saviez pas au préalable?
- Vers quelle industrie êtes-vous le plus susceptible de vous diriger à la fin de vos études?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'ÉCONOMIE CANADIENNE

APERÇU

Une nation commerçante

Le Canada est depuis toujours une nation commerçante et le commerce reste le moteur de sa croissance économique. Comme Canadiens, nous ne pourrions maintenir notre niveau de vie sans commercer avec d'autres pays.

En 1988, le Canada a négocié un accord de libre-échange avec les États-Unis. Le Mexique est devenu notre partenaire en 1994, dans le cadre de l'Accord de libre-échange nord-américain (ALENA), qui englobe désormais plus de 450 millions de personnes et représente depuis 2012 plus de 17 billions de dollars en biens et services.

Aujourd'hui, le Canada compte parmi les dix économies les plus importantes de la planète et fait partie du G8, le groupe des huit principaux pays industrialisés, avec les États-Unis, l'Allemagne, le Royaume-Uni, l'Italie, la France, le Japon et la Russie.

L'économie canadienne comprend trois grands secteurs industriels :

Le **secteur des services** fournit des milliers d'emplois dans des domaines tels que le transport, l'éducation, les soins de santé, la construction, les opérations bancaires, les communications, la vente au détail, le tourisme et l'administration gouvernementale. Plus de 75 pour 100 des travailleurs canadiens occupent désormais un emploi dans le secteur des services.

Le **secteur manufacturier** produit des biens qui sont vendus au Canada et partout dans le monde. Parmi ceux-ci, citons le papier, le matériel de haute technologie, la technologie aérospatiale, les automobiles, l'équipement, les aliments, les vêtements et bon nombre d'autres biens. Les États-Unis sont notre plus important partenaire commercial à l'échelle internationale.

Le **secteur de l'exploitation des ressources naturelles** comprend la foresterie, la pêche, l'agriculture, l'exploitation minière et l'énergie. Ces industries ont joué un rôle important dans l'histoire et le développement du Canada. Aujourd'hui, l'économie de plusieurs régions du pays repose encore sur l'exploitation des

ressources naturelles, qui représentent un pourcentage élevé des exportations du Canada.

Relations entre le Canada et les États-Unis

Le Canada entretient des liens étroits avec les États-Unis, et chacun des deux pays est le plus important partenaire commercial de l'autre. Plus des trois quarts des exportations canadiennes sont destinées aux États-Unis. En fait, nos deux pays entretiennent la plus importante relation commerciale bilatérale du monde. Les chaînes d'approvisionnement canado-américaines rivalisent avec le reste du monde. Le Canada exporte chaque année plusieurs milliards de dollars en produits énergétiques, biens industriels, équipement, appareils, produits de l'automobile, de l'agriculture, de la pêche et de la foresterie et biens de consommation. Des millions de Canadiens et d'Américains traversent chaque année en toute sécurité ce qu'on appelle couramment « la plus longue frontière non défendue du monde ».

À Blaine, dans l'État de Washington, l'Arche de la paix, sur laquelle on peut lire « children of a common mother » (enfants d'une même mère) et « brethren dwelling together in unity » (deux frères vivant ensemble dans l'harmonie), symbolise nos liens étroits et nos intérêts communs.

3. Le Canada possède une abondance de ressources naturelles comme le pétrole, le gaz, l'énergie, l'eau douce, le bois d'oeuvre, les fruits de la pêche, les produits issus de l'agriculture, etc. Il y a une possibilité que ces ressources se raréfient ou s'épuisent à l'avenir. À quel moment, le cas échéant, le Canada devrait-il restreindre la quantité de ressources naturelles qu'il vend à d'autres pays et pourquoi?

4. Le Canada devrait-il compter davantage sur les ressources naturelles comme source de revenus ou mettre l'accent sur la création d'autres secteurs de fabrication pour relancer ou soutenir l'économie? Quels secteurs le Canada devrait-il s'efforcer de développer à l'avenir?

5. Quelles marques canadiennes êtes-vous en mesure de nommer? Quels produits possédez-vous qui sont fabriqués au Canada?

LES RÉGIONS DU CANADA : LA CARTE DES SYMBOLES

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les régions du Canada et leurs particularités.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un espace assez grand pour recevoir tous les membres de l'équipe avec une table et une grande surface pour afficher la carte au mur.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Les symboles des régions présentée à l'appendice 1 (1 copie),
 - la carte des régions du Canada présentée à l'appendice 2,
 - les feuilles des régions du Canada présentées à l'appendice 3 (1 jeu),
 - les symboles et les noms de lieux des régions du Canada présentés à l'appendice 4 (2 jeux),
 - la clé de correction pour les symboles des régions du Canada présentée à l'appendice 5 (1 copie), et
 - du ruban-cache.
- Découper deux jeux de symboles des régions du Canada et un jeu de noms de lieux et les disposer sur la table.
- Afficher la feuille d'instruction pour l'activité Les régions du Canada au mur ou la coller sur la table avec le ruban-cache.
- Afficher la carte des régions du Canada au mur ou la déposer sur la table.
- Afficher les feuilles des régions du Canada au mur ou les disposer sur une table. Une autre possibilité consiste à utiliser une grande carte.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité Les régions du Canada et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES SYMBOLES DES RÉGIONS

INSTRUCTIONS :

Le Canada compte **cinq** régions distinctes qui sont formées d'un grand nombre de zones géographiques. Malgré leur diversité, les différentes régions du pays possèdent de nombreuses caractéristiques en commun.

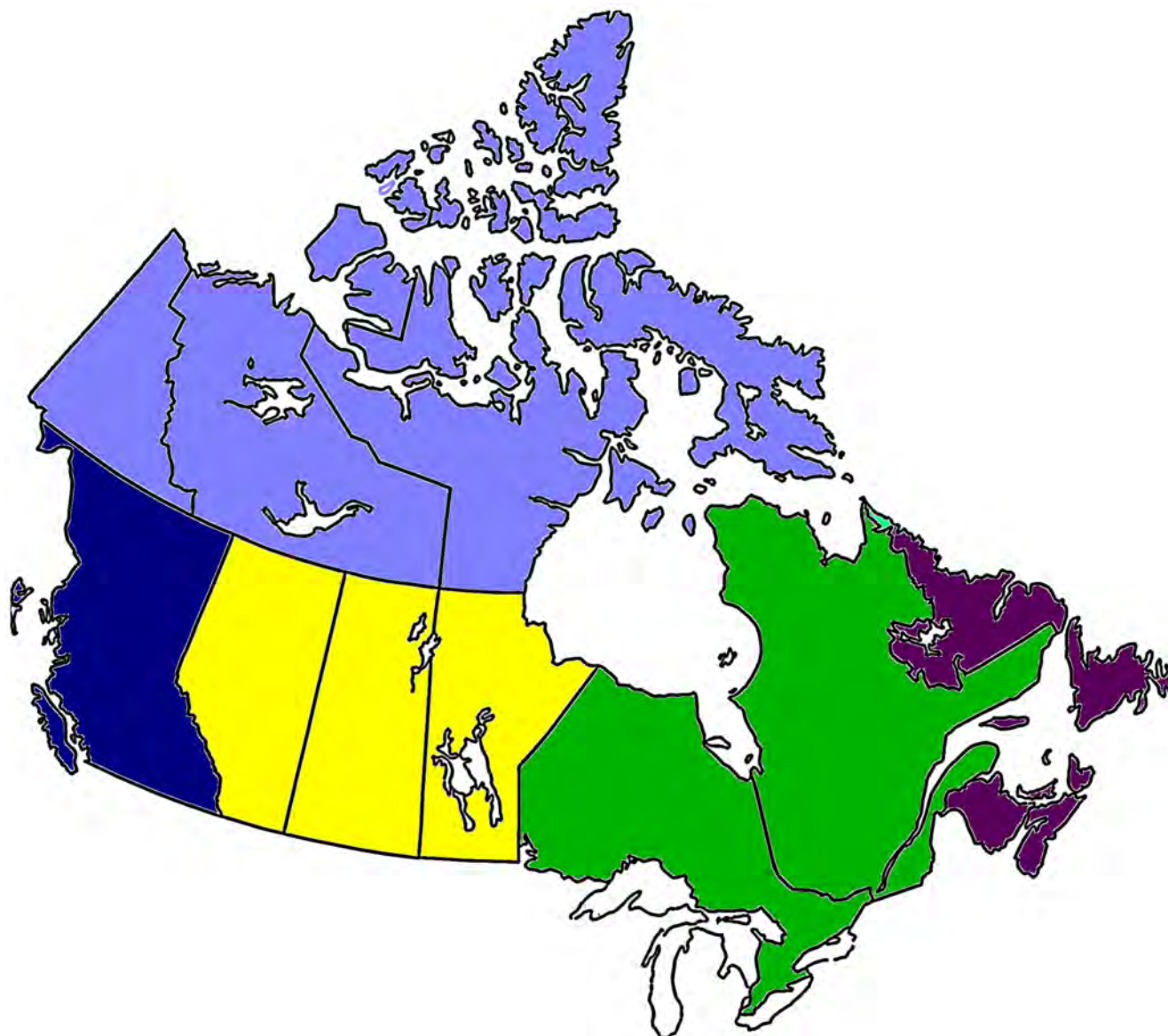
1. Placez le nom de la province et de sa capitale sur la carte.
2. En équipe, discutez des symboles et déterminez à quelle région ils appartiennent.
3. Placez l'extrémité de chaque découpe sur la feuille de la région appropriée ou sur une grande carte du Canada (si disponible). N'oubliez pas que certains symboles peuvent appartenir à plus d'une région.
4. Si votre équipe ignore où placer un symbole, tentez de déduire cette information à partir des connaissances de ses membres à propos du Canada et de ce qui semble logique (p. ex., l'ours blanc vit dans le Nord).
5. Vous disposez de 30 minutes pour effectuer cette activité.
6. Consultez la clé de correction pour connaître le nombre de bonnes réponses obtenues.

Pistes de réflexion :

- Quelles régions avez-vous visitées? En quoi étaient-elles différentes de la vôtre?
- Qu'avez-vous appris au sujet de votre région que vous ne saviez pas au préalable?
- Qu'avez-vous appris au sujet des autres régions que vous ne saviez pas au préalable?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA
ATLANTIQUE

LES RÉGIONS DU CANADA

CENTRE

LES RÉGIONS DU CANADA

PRAIRIES

LES RÉGIONS DU CANADA
CÔTE OUEST

LES RÉGIONS DU CANADA

NORD

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA

SYMBOLES



Igloo



Industrie
cinématographique



Ours blanc



Saumon



Forage pétrolier



Plate-forme pétrolière au
large des côtes



Inuksuk



Pommes de terre



Montagne



Blé



Chercheur d'or



Orignal



Foresterie



Tour du CN



Cow-boy



Bûcheron



Épaulard



Bateau de pêche



Casque viking



**Barrage
hydroélectrique**



**Anne... la maison aux
pignons verts**



Ferme



Navire marchand



Croix celtique



Fleur de lis



Or



Exploitation minière



Industrie vinicole



Fruit



Produits laitiers



Caribou



Pêche en eau douce



Traîneau à chiens



GRC



Œuf ukrainien



Gaz naturel



Totem



Épilobe à feuilles étroites



Dinosaure



Rassemblement de bétail



Tipi



Phoque



Diamant



Pomme



Sous-marin



Parlement



Quartier chinois



Pont de la Confédération



Iceberg



Phare



Homard



Sirop d'érable



Chutes du Niagara



Bison

Les régions du Canada

Capitales et provinces ou territoires

<i>Ontario</i>	<i>Québec</i>
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	<i>Alberta</i>
<i>Yukon</i>	<i>Territoires du Nord-Ouest</i>
<i>Nouvelle-Écosse</i>	<i>Nouveau-Brunswick</i>
<i>Nunavut</i>	<i>St. John's</i>
<i>Halifax</i>	<i>Fredericton</i>
<i>Toronto</i>	<i>Winnipeg</i>
<i>Edmonton</i>	<i>Victoria</i>
<i>Yellowknife</i>	<i>Whitehorse</i>
<i>Manitoba</i>	<i>Saskatchewan</i>
<i>Colombie-Britannique</i>	<i>Charlottetown</i>
<i>Terre-Neuve-et-Labrador</i>	<i>Ville de Québec</i>
<i>Regina</i>	<i>Iqaluit</i>
<i>Ottawa</i>	<i>Prairies</i>
<i>Atlantique</i>	<i>Centre</i>
<i>Côte Ouest</i>	<i>Nord</i>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA – CLÉ DE CORRECTION



À partir des informations suivantes, déterminez si votre équipe a associé les symboles aux régions appropriées.



Le Canada compte cinq régions distinctes :

Les provinces de l'Atlantique	<ul style="list-style-type: none">• Terre-Neuve-et-Labrador• Île-du-Prince-Édouard• Nouvelle-Écosse• Nouveau-Brunswick
Le Centre du Canada	<ul style="list-style-type: none">• Québec• Ontario
Les provinces des Prairies	<ul style="list-style-type: none">• Manitoba• Saskatchewan• Alberta
La côte Ouest	<ul style="list-style-type: none">• Colombie-Britannique
Les Territoires du Nord	<ul style="list-style-type: none">• Nunavut• Territoires du Nord-Ouest• Territoire du Yukon



Chaque région a son propre patrimoine, sa culture et ses ressources :

Région	Ressources	Patrimoine
Atlantique	Pêche, agriculture, foresterie, exploitation minière, extraction pétrolière et gazière en mer, hydroélectricité, tourisme, construction navale, transport maritime.	Celte, viking, autochtone, anglais et français
Centre	Industrie, fabrication, agriculture, hydroélectricité, foresterie, exploitation minière, pâtes et papier, cinéma, finances, industries fruitière et vinicole, industrie laitière, industrie bovine.	Autochtone, anglais et français
Prairies	Agriculture, exploitation minière, hydroélectricité, céréales et oléagineux, pétrole et gaz naturel, industrie bovine.	Anglais, français, ukrainien et autochtone
Côte Ouest	Foresterie, industrie minière, industrie de la pêche, industries fruitière et vinicole, tourisme, transport maritime.	Anglais, asiatique, autochtone
Nord	Exploitation minière, pétrole et gaz, chasse, pêche, trappe.	Autochtone, anglais

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA : FEUILLE DE TRAVAIL

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les diverses régions du Canada et les symboles qui leur sont associés.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité est autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un espace tranquille et assez grand pour recevoir tous les membres de l'équipe, une table et des chaises.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Les régions du Canada présentée à l'appendice 1 (1 copie par équipe),
 - le tableau SVA présenté à l'appendice 2 (1 par cadet),
 - l'aperçu des régions du Canada présenté à l'appendice 3 (1 par cadet), et
 - la feuille de travail sur les régions du Canada présentée à l'appendice 4 (1 par cadet).
- Afficher la feuille d'instruction pour l'activité Les régions du Canada au mur ou la coller sur la table avec le ruban-cache.
- Disposer des copies de l'aperçu des régions du Canada, de la feuille de travail et du tableau SVA sur la table.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité Les régions du Canada et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA

INSTRUCTIONS :

1. Réfléchissez à ce que vous savez déjà à propos de chacune des régions du Canada. Remplissez les colonnes « S » et « V » du tableau SVA (Savoir, Vouloir et Apprendre).
2. Prenez connaissance de l'aperçu des régions du Canada.
3. Répondez à chacune des questions sur la feuille de travail. Il n'est pas nécessaire de fournir des réponses longues, celles-ci peuvent être rédigées en abrégé. Il n'y a pas de « bonnes » réponses, mais vos réponses doivent être bien réfléchies et étayées.
4. Remplissez la colonne « A » du tableau SVA.
5. Vous disposez de 30 minutes pour effectuer cette activité.

Pistes de réflexion :

- Quelles régions avez-vous visitées? En quoi sont-elles différentes de la vôtre?
- Qu'avez-vous appris au sujet de votre propre région que vous ne saviez pas au préalable?
- Qu'avez-vous appris au sujet des autres régions du Canada que vous ne saviez pas au préalable?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA TABLEAU SVA

Remplissez le tableau ci-dessous en fonction de :

1. Ce que vous **S**avez à propos de chacune des régions du Canada,
2. Ce que vous **V**oulez savoir à propos de chacune des régions du Canada, et
3. Ce que vous avez **A**ppris au sujet de chacune des régions du Canada (à remplir dans le cadre de l'activité de suivi lorsque vous aurez lu l'aperçu des régions).

RÉGION	CE QUE JE SAIS	CE QUE JE VEUX SAVOIR	CE QUE J'AI APPRIS
Atlantique			
Centre			

RÉGION	CE QUE JE SAIS	CE QUE JE VEUX SAVOIR	CE QUE J'AI APPRIS
Prairies			
Côte Ouest			
Nord			

LES RÉGIONS DU CANADA

APERÇU

- Le Canada est le deuxième pays au monde en étendue.
- Trois océans bordent nos côtes : l'océan Pacifique à l'ouest, l'océan Atlantique à l'est et l'océan Arctique au nord.
- À l'extrémité sud du Canada s'étendent les États-Unis. La frontière canado-américaine est la plus longue frontière non défendue au monde.
- La capitale nationale est située à Ottawa et est la quatrième ville en importance au pays.
- Le Canada compte environ 34 millions d'habitants et bien que la majorité réside dans les grandes villes, les Canadiens vivent également dans de petites municipalités, dans des villages et en région rurale.
- Le Canada compte cinq régions distinctes :

Les provinces de l'Atlantique	<ul style="list-style-type: none">• Terre-Neuve-et-Labrador• Île-du-Prince-Édouard• Nouvelle-Écosse• Nouveau-Brunswick
Le Centre du Canada	<ul style="list-style-type: none">• Québec• Ontario
Les provinces des Prairies	<ul style="list-style-type: none">• Manitoba• Saskatchewan• Alberta
La côte Ouest	<ul style="list-style-type: none">• Colombie-Britannique
Les Territoires du Nord	<ul style="list-style-type: none">• Nunavut• Territoires du Nord-Ouest• Territoire du Yukon



Les provinces de l'Atlantique

Grâce à leurs côtes ainsi qu'à leurs richesses naturelles, qui permettent, entre autres, la pêche, l'agriculture, la foresterie et l'exploitation minière, les provinces de l'Atlantique jouent un rôle important dans l'histoire et le développement du Canada. L'océan Atlantique entraîne des hivers plutôt frais et des étés frais et humides.

- **Terre-Neuve-et-Labrador**, à l'extrême est de l'Amérique du Nord, occupe son propre fuseau horaire. Au-delà de sa beauté naturelle, cette province possède un patrimoine distinct, étroitement lié à la mer. Terre-Neuve est la plus ancienne colonie de l'Empire britannique et elle a été un atout stratégique pour le Canada à ses débuts. Elle est depuis longtemps reconnue pour ses lieux de pêche, ses villages côtiers de pêcheurs et sa culture bien à elle. De nos jours, l'exploitation pétrolière et gazière en mer contribue largement à son économie. Quant au Labrador, ses ressources hydroélectriques sont immenses.
- **L'Île-du-Prince-Édouard (Î.-P.-É.)**, la plus petite des provinces, est reconnue pour ses plages, sa terre rouge et son agriculture, particulièrement sa production de pommes de terre. Berceau de la Confédération, l'Î.-P.-É. est reliée à la terre ferme par l'un des ponts continus à travées multiples les plus longs du monde, le pont de la Confédération. C'est à l'Î.-P.-É. que Lucy Maud Montgomery a situé son fameux roman *Anne... la maison aux pignons verts*, qui raconte les aventures d'une petite orpheline aux cheveux roux.
- Parmi les provinces de l'Atlantique, c'est la **Nouvelle-Écosse** qui a la plus grande population. Elle est connue pour son brillant passé à titre de porte d'entrée du Canada et pour sa baie de Fundy, où les marées atteignent des hauteurs inégalées dans le monde. On l'identifie également à la construction navale, à la pêche et à la marine marchande. Sa capitale, Halifax, plus grand port de la côte Est du Canada, aux eaux profondes et libres de glace, occupe une place de premier plan dans la défense et le commerce du côté de l'Atlantique; elle abrite la plus importante base navale du Canada. L'exploitation du charbon, la foresterie et l'agriculture ont façonné la Nouvelle-Écosse, qui aujourd'hui profite également de l'exploration pétrolière et gazière en mer. Ses traditions celtiques et gaéliques nourrissent une culture

florissante; chaque année, la Nouvelle-Écosse est l'hôte de plus de 700 festivals, dont le spectaculaire Tattoo militaire de Halifax.

- Fondée par les loyalistes de l'Empire-Uni, la province du **Nouveau-Brunswick** est traversée par les Appalaches et on y trouve le deuxième réseau hydrographique en importance du littoral atlantique de l'Amérique du Nord, soit le réseau de la rivière Saint-Jean. Les principales industries de la province sont la foresterie, l'agriculture, la pêche, les mines, la transformation des aliments et le tourisme. Saint John est la première ville en importance et le principal centre portuaire et manufacturier. Moncton est le noyau francophone et acadien, et Fredericton est la capitale historique. Le Nouveau-Brunswick est la seule province officiellement bilingue, et environ le tiers de sa population vit et travaille en français. Les festivals de rue et la musique traditionnelle font revivre l'histoire et le patrimoine culturel des fondateurs de la province, soit les loyalistes et les francophones.

Le Centre du Canada

L'Ontario et le Québec forment la région du Centre du Canada. Plus de la moitié de la population du pays vit dans les villes et les villages du sud du Québec et de l'Ontario, près des Grands Lacs et du fleuve Saint-Laurent. Cette région est le centre industriel et manufacturier du Canada. Les hivers sont froids et les étés sont chauds et humides dans le sud de l'Ontario et du Québec. Ensemble, l'Ontario et le Québec produisent plus des trois quarts de tous les biens fabriqués au pays.

- Le **Québec** compte près de huit millions d'habitants, dont la vaste majorité est installée sur les rives du fleuve Saint-Laurent ou tout près. Plus des trois quarts des habitants du Québec ont le français comme langue maternelle. Les ressources du Bouclier canadien ont permis au Québec de développer d'importantes industries, notamment la foresterie, l'énergie et l'exploitation minière. Le Québec est le principal producteur de pâtes et papiers du Canada et ses immenses réserves d'eau douce en ont fait le plus grand producteur d'hydroélectricité du pays. Les Québécois sont des chefs de file dans des industries de pointe comme l'industrie pharmaceutique et l'aéronautique. Les films, la musique, les oeuvres littéraires et la cuisine du Québec connaissent un rayonnement international, en particulier au sein de la *Francophonie*, une association de pays francophones. Montréal, qui arrive au deuxième rang des villes les plus peuplées du Canada et n'est dépassée que par Paris lorsqu'on dresse la liste des plus grandes villes à population principalement francophone du monde, est réputée pour sa diversité culturelle.
- Avec plus de 12 millions d'habitants, l'**Ontario** compte plus d'un tiers de la population canadienne. Sa population importante et diversifiée sur le plan culturel, ses ressources naturelles et sa position stratégique contribuent à la vitalité de son économie. Toronto est la plus importante ville du Canada et le principal centre financier du pays. De nombreuses personnes travaillent dans le secteur des services et dans l'industrie manufacturière, qui produisent un pourcentage considérable des exportations du Canada. La région de Niagara est connue pour ses vignobles, ses vins et ses cultures fruitières. Les fermiers de l'Ontario élèvent des bovins laitiers et à viande ainsi que de la volaille, et cultivent des légumes et des céréales. On trouve en Ontario, fondée par les loyalistes de l'Empire-Uni, la plus importante population francophone à l'extérieur du Québec, dont l'histoire est jalonnée de luttes pour préserver sa langue et sa culture. Les cinq Grands Lacs se situent entre l'Ontario et les États-Unis; il s'agit du lac Ontario, du lac Érié, du lac Huron, du lac Michigan (aux États-Unis) et du lac Supérieur, le plus grand lac d'eau douce au monde.

Les provinces des Prairies

Le Manitoba, la Saskatchewan et l'Alberta, qu'on appelle les provinces des Prairies, possèdent d'immenses ressources énergétiques et leurs terres agricoles sont parmi les plus fertiles du monde. La région est essentiellement sèche, avec des hivers froids et des étés chauds.

- L'économie du **Manitoba** s'appuie sur l'agriculture, l'exploitation minière et la production d'hydroélectricité. Winnipeg est la ville la plus peuplée de la province. C'est dans le Quartier-de-la-Bourse de Winnipeg qu'on trouve l'intersection la plus célèbre du Canada : l'angle de l'avenue Portage et de la rue

Main. Quant au quartier francophone de Winnipeg, Saint-Boniface, ses 45 000 habitants en font la plus grande communauté francophone de l'Ouest du Canada. Le Manitoba est aussi une importante plaque tournante de la culture ukrainienne, 14 pour 100 de ses habitants étant d'origine ukrainienne, et il compte la plus grande proportion d'Autochtones de toutes les provinces, à plus de 15 pour 100 de sa population.

- La **Saskatchewan**, autrefois surnommée « le grenier du monde » et « la province du blé », possède 40 pour 100 des terres arables du Canada. Elle est la plus grande productrice de céréales et de plantes oléagineuses du pays. Elle renferme également les plus abondants gisements d'uranium et de potasse (utilisée dans les fertilisants) du monde, en plus de produire du pétrole et du gaz naturel. C'est à Regina, la capitale, que se trouve l'école de la Gendarmerie royale du Canada. Saskatoon, la ville la plus peuplée de la Saskatchewan, accueille les sièges sociaux de compagnies minières et constitue un important centre d'enseignement, de recherche et de technologie.
- L'**Alberta** est la province la plus peuplée des Prairies. Cette province, tout comme le célèbre lac Louise situé dans les montagnes Rocheuses, a été nommée en l'honneur de la princesse Louise Caroline Alberta, quatrième fille de la reine Victoria. L'Alberta compte cinq parcs nationaux, dont le parc national Banff, fondé en 1885. La région sauvage des badlands recèle certains des plus riches gisements de fossiles préhistoriques et de restes de dinosaures du monde. L'Alberta est la première productrice de pétrole et de gaz du Canada, et les sables bitumineux du nord de la province sont une source énergétique considérable en voie d'exploitation. L'Alberta est également reconnue pour son agriculture, en particulier ses énormes exploitations bovines, qui font du Canada l'un des principaux producteurs bovins du monde.
- **La côte Ouest** : La Colombie-Britannique est connue pour ses montagnes majestueuses et à titre de porte d'entrée du Canada dans le Pacifique. Des milliards de dollars de marchandises transitent par le port de Vancouver – le plus grand et le plus fréquenté du Canada – à destination et en provenance de partout dans le monde. Grâce aux courants d'air chaud de l'océan Pacifique, la côte de la Colombie-Britannique bénéficie d'un climat tempéré.
- La Colombie-Britannique, sur la côte du Pacifique, est la province canadienne située le plus à l'ouest. Sa population est de quatre millions d'habitants. Le port de Vancouver nous ouvre la voie vers l'Asie-Pacifique. Environ la moitié de tous les biens produits en Colombie-Britannique proviennent de la foresterie, notamment le bois de sciage, le papier journal et les produits des pâtes et papiers – l'industrie forestière la plus importante du Canada. La Colombie-Britannique est également connue pour son industrie minière, son industrie de la pêche ainsi que les vergers et l'industrie vinicole de la vallée de l'Okanagan. Elle possède environ 600 parcs provinciaux, formant le plus vaste réseau de parcs au Canada. En raison de la grande taille des communautés asiatiques établies dans la province, les langues les plus parlées dans les villes après l'anglais sont le chinois et le punjabi. La capitale, Victoria, est un centre touristique et sert de port d'attache à la flotte du Pacifique de la Marine canadienne.

Les Territoires du Nord

Les Territoires du Nord-Ouest, le Nunavut et le Yukon occupent le tiers de la masse terrestre du Canada; pourtant, leur population n'est que de 100 000 habitants. On y trouve des mines d'or, de plomb, de cuivre, de diamants et de zinc, et des gisements de pétrole et de gaz sont en voie d'exploitation. Le Nord est souvent appelé « la terre du soleil de minuit » : au milieu de l'été, le soleil peut briller jusqu'à 24 heures consécutives, tandis qu'en hiver, il disparaît et l'obscurité règne pendant trois mois. Les territoires du Nord ont de longs hivers froids et de courts étés frais. La plus grande partie des territoires du Nord a pour toile de fond la toundra, vaste plaine arctique rocailleuse. En raison du climat froid de l'Arctique, la toundra est dépourvue d'arbres et le sol est constamment gelé. Certains habitants du Nord tirent encore leur subsistance de la chasse, de la pêche et de la trappe. Les objets d'art inuit sont vendus partout au Canada et dans le monde.

- Les milliers de mineurs qui se sont rendus au **Yukon** au cours de la ruée vers l'or des années 1890 sont célébrés dans la poésie de Robert W. Service. Les mines continuent d'ailleurs d'occuper une grande place dans l'économie du Yukon. Le White Pass and Yukon Railway, qui, à son ouverture en 1900, reliait Skagway – ville de l'État américain voisin, l'Alaska – à la capitale territoriale de Whitehorse, permet une excursion touristique spectaculaire parsemée de cols escarpés et de ponts vertigineux. Le Yukon détient le record de la température la plus froide jamais enregistrée au Canada (-63 °C).

- En 1870, les **Territoires du Nord-Ouest (T.N.-O.)** ont été formés à partir de la Terre de Rupert et du Territoire du Nord-Ouest. La capitale, Yellowknife (20 000 habitants), est surnommée « capitale nord-américaine du diamant ». Plus de la moitié de la population est autochtone (Dénés, Inuits et Métis). À 4 200 kilomètres de longueur, le fleuve Mackenzie n'est surpassé en Amérique du Nord que par le Mississippi sur le plan de l'étendue, et son bassin hydrographique couvre plus de 1,8 million de kilomètres carrés.
- Le **Nunavut** (mot signifiant « notre terre » en inuktitut) a été créé en 1999 à partir de la section est des Territoires du Nord-Ouest, y compris tout l'ancien district de Keewatin. La capitale, Iqaluit, s'appelait autrefois Frobisher Bay en l'honneur de l'explorateur anglais Martin Frobisher, qui, au nom de la reine Elizabeth I, s'est aventuré en 1576 dans cette région non cartographiée qu'était alors l'Arctique. Les 19 membres de l'Assemblée législative choisissent un premier ministre et des ministres par consensus. La population est composée à environ 85 pour 100 d'Inuits. L'inuktitut y est une langue officielle et la principale langue d'enseignement.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME**



SECTION 9

OCOM CX01.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME

Durée totale :

Six séances (18 périodes)

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 2

OREN X02 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
SERVICE COMMUNAUTAIRE



SECTION 1

OCOM MX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE

Durée totale :

3 séances (9 périodes) = 270 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX02.01 (Effectuer un service communautaire) présenté dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4.

Lire le document Cinq étapes de l'apprentissage du service qui se trouve à l'annexe A et se préparer à diriger la leçon.

Voir le document Exemples de services communautaires situé à l'annexe F pour avoir une idée de ce à quoi peut ressembler un service communautaire qui utilise les cinq étapes de l'apprentissage du service.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, tout en offrant un service à la communauté.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir effectué un service communautaire qui :

- a une valeur, une intention et une signification;
- utilise des compétences et des connaissances précédemment apprises ou récemment acquises;
- offre des expériences d'apprentissage uniques;

- a des conséquences réelles; et
- offre un environnement d'apprentissage sécuritaire qui permet de faire des erreurs et de connaître du succès.

IMPORTANTANCE

Il est important que les cadets effectuent un service communautaire puisqu'il contribue directement à atteindre une partie du but du Programme des cadets — développer les attributs d'un bon citoyen. Par la participation aux cinq étapes de l'apprentissage du service, les cadets reconnaissent comment la participation et la capacité de répondre à des besoins réels améliorent la qualité de vie dans la communauté, et acquièrent ainsi une éthique du service et une pratique de la participation civique qui dure toute la vie.

ACTIVITÉ



Se référer aux Cinq étapes de l'apprentissage du service situé à l'annexe A pour obtenir plus de détails sur chaque étape.



La voix des jeunes et le choix des jeunes sont essentiels pour que les cadets acceptent et s'approprient le processus d'apprentissage du service. Dans la mesure du possible, les cadets devraient diriger l'activité de service communautaire.

1. Demander aux cadets de terminer l'étape 1 de l'apprentissage du service (Inventaire et examen). Pour ce faire :
 - (a) mettre sur pied une liste ou un tableur renfermant les domaines d'intérêt, les compétences et les talents du cadet par l'entremise d'une activité telle que :
 - (1) demander aux cadets de remplir une feuille de travail d'inventaire personnel, comme celle qui se trouve à l'annexe B;
 - (2) effectuer un sondage auprès des cadets; ou
 - (3) interviewer les cadets;
 - (b) choisir un besoin dans la communauté en :
 - (1) trouvant une activité ou un programme existant qui répond à un besoin communautaire;
 - (2) décelant un besoin dans la communauté qui a déjà été remarqué; ou
 - (3) recevant la demande de la communauté pour l'aider à répondre à un besoin; et
 - (c) enquêter sur le problème sous-jacent et confirmer le besoin en demandant aux cadets de :
 - (1) examiner les médias, comme les livres, les magazines et les journaux;
 - (2) organiser des entrevues avec des personnes expertes en la matière;
 - (3) passer en revue les expériences passées;

- (4) se pencher sur des situations pertinentes (p.ex., étudier le sans-abrisme en visitant un centre d'hébergement local); ou
 - (5) effectuer un sondage auprès des gens qui pourraient avoir des connaissances sur le sujet.
2. Demander aux cadets de terminer l'étape 2 de l'apprentissage du service (Préparation et planification) en élaborant un plan faisant appel aux compétences et aux connaissances relevées plus tôt pour régler, dans la mesure du possible, le problème sous-jacent derrière ce besoin de la communauté. Le document Proposition de service communautaire à l'annexe C peut servir à élaborer le plan. Le plan devrait :
 - (a) décrire la participation des partenaires communautaires;
 - (b) définir le but du service communautaire;
 - (c) décrire les résultats anticipés;
 - (d) déterminer comment évaluer les effets;
 - (e) déterminer la façon de suivre les progrès;
 - (f) définir les rôles et les responsabilités de tous les participants;
 - (g) créer un échéancier de toutes les tâches; et
 - (h) déterminer les ressources nécessaires.
3. Demander aux cadets de terminer l'étape 3 de l'apprentissage du service (Intervention) en effectuant le service communautaire tout en suivant le progrès à l'aide des indicateurs relevés à l'étape 2 : Préparation et planification et ajuster le plan au besoin.
4. Demander aux cadets de terminer l'étape 4 de l'apprentissage du service (Réflexion) en participant à une activité qui situe le service communautaire dans leur contexte personnel, celui de la communauté bénéficiant du service et des communautés plus vastes (p. ex., à l'échelle nationale ou mondiale), telle que :
 - (a) le document Outil de réflexion en quatre points situé à l'annexe D,
 - (b) un journal de bord, un blogue ou un blogue vidéo,
 - (c) une analyse d'une « journée dans la vie » de ceux qui bénéficient du service. Comment leur vie a-t-elle changé? Que pourraient-ils ressentir différemment?
 - (d) une œuvre d'art représentant l'activité de service communautaire; ou
 - (e) une autre activité qui offre un moyen structuré de réfléchir au service communautaire.
5. Demander aux cadets de terminer l'étape 5 de l'apprentissage du service (Démonstration) en participant à une activité qui illustre ce qu'ils ont fait ainsi que les effets de ce service sur eux-mêmes (comme de nouvelles compétences, connaissances ou compréhensions) et sur la communauté, telle que :
 - (a) un reportage photo ou vidéo,
 - (b) une lettre au rédacteur,
 - (c) un article destiné aux médias du corps / escadron,
 - (d) une présentation ou une représentation, ou
 - (e) une exposition d'art.



Une liste de vérification se trouve à l'annexe E pour guider les cadets dans les étapes de l'apprentissage du service.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets au service communautaire servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le service communautaire n'a pas seulement un impact positif sur les autres et la communauté; il a un impact sur soi-même en développant la pensée critique et les compétences pour résoudre un problème, en accroissant sa compréhension de diverses cultures et communautés, en donnant l'occasion d'en apprendre plus sur les problèmes d'ordre social et leurs causes et en développant ses compétences en communication, en collaboration et en leadership. Rechercher les occasions d'être un bon citoyen en contribuant positivement à sa communauté.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Donner une voix aux jeunes joue un rôle important dans le développement des cadets en tant que chefs. Les cadets ont besoin de beaucoup d'occasions pour exprimer leurs idées et leurs opinions ainsi que pour faire des choix constructifs et voir les résultats. Le service communautaire permet aux cadets de prendre des initiatives et des décisions, d'interagir avec des représentants de la communauté, d'apprendre le rôle d'un gouvernement par rapport aux questions sociales, de développer des compétences liées à la pensée critique et à évaluer ce qui arrive.

Plus d'une activité de service communautaire peut être choisie pour remplir le temps d'instruction requis.

Si des heures supplémentaires sont requises pour terminer les cinq étapes de l'apprentissage du service, des périodes de l'OCOM C102.01 (Effectuer un service communautaire) peuvent être utilisées.

L'activité de service communautaire ne doit avoir aucune association politique partisane ni être reconnue pour appuyer une seule confession religieuse ou un seul système de croyances.

L'activité de service communautaire ne doit pas être directement bénéfique pour le corps / escadron ou le répondant.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Kaye, Cathryn B. *The Complete Guide to Service Learning: Proven, Practical Ways to Engage Students in Civic Responsibility, Academic Curriculum, & Social Action*. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing Inc, 2010.

LES CINQ ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE DU SERVICE

ÉTAPE 1 : INVENTAIRE ET EXAMEN

Objectif

Le but de la première étape de l'apprentissage du service est de choisir une véritable occasion d'offrir un service communautaire important en décelant un besoin vérifiable dans la communauté qui intéresse les cadets et auquel ils pourront répondre en faisant appel à leurs compétences et leurs connaissances.

Processus

D'abord, on met sur pied un inventaire personnel, sur lequel sont énumérées les compétences, les connaissances et les forces des cadets. Cette liste servira d'outil pour déterminer la manière optimale par laquelle les cadets peuvent répondre à un besoin de la communauté.

Puis, on trouve un besoin dans la communauté. On peut y arriver en :

- trouvant une activité ou un programme existant qui répond à un besoin communautaire;
- observant un besoin dans la communauté; et/ou
- recevant la demande de la communauté pour l'aider à répondre à un besoin.

Les cadets examinent le problème et confirment le besoin. Le besoin ou le problème observable peut être le résultat d'un plus grand problème ou l'indication qu'il y en a un. Dans la mesure du possible, le problème sous-jacent devrait être ce que le service communautaire cherche à rectifier au lieu du besoin visible. Par exemple, pour régler le problème d'abandon de détritres dans un parc, les cadets pourraient faire des démarches pour installer plus de poubelles au lieu d'organiser des patrouilles. Cette action corrigerait le problème sous-jacent, l'absence d'endroits où l'on peut déposer les ordures, plutôt que le problème observable (la présence des déchets).



Même si un membre de la communauté ou une organisation communautaire souligne un besoin, il faut quand même mener une enquête pour documenter, authentifier et comprendre le problème sous-jacent découlant du besoin.

Les méthodes de recherches pouvant aider à enquêter sur les problèmes sous-jacents et confirmer les besoins comprennent :

- examiner les médias, comme les livres, les magazines et les journaux;
- organiser des entrevues avec des personnes expertes en la matière;
- passer en revue les expériences passées;
- se pencher sur des situations pertinentes (p.ex., étudier le sans-abrisme en visitant un centre d'hébergement local); et
- effectuer un sondage auprès des gens qui pourraient avoir des connaissances sur le sujet.

Lorsque l'enquête est terminée, les cadets comprendront l'étendue du besoin et auront établi un plan de départ à partir duquel ils pourront noter les progrès.

ÉTAPE 2 : PRÉPARATION ET PLANIFICATION

Objectif

Le but de la deuxième étape de l'apprentissage du service est de préparer les cadets à effectuer le service en formulant un plan.

Processus

À l'aide des directives et du soutien offerts par leur superviseur, les cadets :

- mettent à contribution les compétences et les connaissances précédemment apprises;
- obtiennent de nouveaux renseignements par des méthodes et des moyens participatifs variés;
- collaborent avec des partenaires communautaires;
- élaborent un plan;
- sont prêts à fournir un service communautaire important;
- expriment clairement les rôles et les responsabilités de tous les participants; et
- définissent des paramètres réalistes pour la mise en œuvre.



La communication avec les intervenants (ceux qui seront touchés par l'activité de service communautaire) et l'établissement de partenariats avec les autres organismes communautaires (gouvernements, entreprises, groupes communautaires, etc.) sont les clés du succès de l'activité de service communautaire. Par exemple, si les cadets souhaitent embellir un parc local, ils auront besoin de communiquer avec la municipalité et les utilisateurs du parc.

ÉTAPE 3 : INTERVENTION

Objectif

Durant cette étape, le service communautaire est effectué.

Processus

Durant le service communautaire, il est important que les cadets tiennent compte de leur progrès vers leurs objectifs, enquêtent davantage au besoin et apportent des modifications à leur plan s'il y a lieu.

ÉTAPE 4 : RÉFLEXION



Étape 4 : La réflexion peut avoir lieu durant et après le déroulement de l'activité de service communautaire. Une réflexion durant l'activité pourrait révéler des méthodes plus efficaces d'effectuer le service communautaire ou une nouvelle orientation.

Objectif

Le but de la quatrième étape est de situer l'expérience d'apprentissage du service par rapport au contexte des cadets, de la communauté et de la communauté mondiale.

Processus

Grâce à des activités de réflexion telles que la discussion, la journalisation et la rédaction de feuilles de travail, les cadets :

- décrivent ce qui s'est passé;
- examinent la différence réalisée;
- discutent des réflexions et de sentiments;
- évaluent les améliorations du projet;
- génèrent des idées et formulent des questions; et
- reçoivent une rétroaction.

La réflexion est partie intégrante de l'apprentissage du service. Durant l'étape de réflexion, les cadets font le lien entre l'apprentissage et l'expérience, et la croissance et la sensibilité personnelles. Lorsque les cadets réfléchissent à leur expérience durant les activités de service communautaire, ils tiennent compte de la façon dont les connaissances, l'expérience et les compétences liées à leur propre vie et aux communautés ont été acquises et ils commencent à comprendre le but de leur engagement.

Puisque les personnes réfléchissent naturellement de différentes façons, plus de cadets s'engageront ce qui permettra l'utilisation de diverses méthodes de réflexion. Des exemples d'activités de réflexion comprennent les arts, la musique, les jeux de rôle, les journaux personnels, la sculpture, le théâtre, les feuilles de travail, la photographie et la discussion.



La réflexion par l'entremise d'une discussion de groupe peut comporter des inconvénients puisque les cadets peuvent être influencés par les commentaires des autres, ce qui peut créer une conversation circulaire. Demander aux cadets d'écrire leurs réponses aux questions de réflexion dans de brèves notes avant la discussion de groupe de façon à ce qu'ils puissent se référer à leurs réflexions écrites lors de la conversation. Cette démarche simple préserve l'intégrité de l'expérience de chaque cadet avant qu'elle puisse être influencée par les impressions des autres et assure que chacun a quelque chose à apporter à la discussion.

Peu importe l'activité de réflexion choisie, certaines questions qui peuvent être posées aux cadets pour les aider à réfléchir sont les suivantes :

- Qu'est-ce que l'expérience vous rappelle?
- Qu'avez-vous appris de nouveau?
- Comment vous sentiez-vous au site de service? Comment vos sentiments ont-ils changé entre le moment de votre arrivée et celui de votre départ?
- Comment avez-vous fait une différence aujourd'hui?
- Dans cinq ans, que croyez-vous retenir de cette expérience?
- Que croyez-vous que nous pourrions tous faire pour que notre temps et nos efforts aient un plus grand impact?

ÉTAPE 5 : DÉMONSTRATION

Objectif

Le but de la dernière étape du modèle d'apprentissage du service est de mettre en évidence ce que les cadets ont fait et les effets ressentis par eux-mêmes et la communauté.

Processus

La démonstration est l'étape du modèle de service communautaire où les cadets mettent en évidence ce qu'ils ont accompli et les retombées subséquentes sur eux-mêmes et la communauté.

La présentation de ce qu'ils ont appris permet aux cadets d'enseigner aux autres tout en déterminant et reconnaissant pour eux-mêmes ce qu'ils ont appris et comment ils l'ont appris. Lorsque les cadets racontent aux autres ce qu'ils ont fait et l'impact de leurs réalisations, la valeur intrinsèque du service communautaire en est renforcée.



Pour être efficace, la démonstration doit être dirigée par un cadet et être accompagnée des directives et du soutien du superviseur. Si les cadets ne sentent pas qu'ils sont en contrôle du produit qu'ils ont créé, ils n'y mettront pas tous leurs efforts pour le terminer.

INVENTAIRE PERSONNEL

Les **intérêts** sont les sujets auxquels vous pensez et sur lesquels souhaitez en savoir plus — par exemple, l'espace extra-atmosphérique, la musique populaire ou un événement historique comme une guerre mondiale. Êtes-vous intéressés par les animaux, les films, les mystères ou la visite d'endroits éloignés? Collectionnez-vous des objets quelconques?

J'aime apprendre et penser à . . .

Les **compétences** renvoient aux choses que vous aimez faire ou que vous faites facilement ou bien. Y a-t-il une activité que vous aimez particulièrement? Chantez-vous, jouez-vous du saxophone ou étudiez-vous le ballet? Connaissez-vous plus d'une langue? Pouvez-vous cuisiner? Avez-vous un potager? Préférez-vous peindre ou jouer au soccer? Possédez-vous des habiletés particulières en informatique?

Je peux. . .

Les **connaissances** renvoient à ce que vous connaissez et comprenez bien. Avez-vous une matière préférée à l'école? Sur quels sujets aimez-vous lire pendant vos périodes libres?

Je connais . . .

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Proposition de service communautaire

Par : _____

Superviseur : _____ corps / escadron : _____

Adresse du corps / escadron : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____ Courriel : _____

Nom du projet : _____

Besoin — Pourquoi ce plan est-il nécessaire :

Objet — Comment ce plan aidera-t-il :

Participation — Qui aidera et que feront-ils :

- Cadets :
- Personnel :
- Organisations ou groupes :

Résultats — Qu'attendons-nous comme résultat de notre travail :

Comment vérifierons-nous les résultats — Quelles preuves seront recueillies et comment les utiliserons-nous :

Ressources — Qu'avons-nous besoin pour que le travail soit fait – les fournitures (détaillez les fournitures au verso) :

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OUTIL DE RÉFLEXION EN QUATRE POINTS

<p>Que s'est-il passé?</p>	<p>Comment est-ce que je me sens?</p>
<p>Ai-je des idées?</p>	<p>Ai-je des questions?</p>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LISTE DE VÉRIFICATION DU SERVICE COMMUNAUTAIRE

Inventaire et examen	Relever les compétences et les intérêts	<input type="checkbox"/>
	Trouver un besoin communautaire auquel répondre	<input type="checkbox"/>
	Enquêter sur le problème sous-jacent	<input type="checkbox"/>
	Trouver des partenaires communautaires possibles	<input type="checkbox"/>
Préparation et planification	Collaborer avec des partenaires communautaires	<input type="checkbox"/>
	Définir le but du service communautaire	<input type="checkbox"/>
	Décrire les résultats anticipés	<input type="checkbox"/>
	Identifier comment mesurer les retombées du service communautaire	<input type="checkbox"/>
	Identifier la façon de suivre les progrès	<input type="checkbox"/>
	Définir les rôles et les responsabilités de tous les participants	<input type="checkbox"/>
	Créer un échéancier de toutes les tâches	<input type="checkbox"/>
	Déterminer les ressources nécessaires	<input type="checkbox"/>
Intervention	Créer un budget s'il y a lieu	<input type="checkbox"/>
	Suivre les progrès	<input type="checkbox"/>
Réflexion	Décrire ce qui s'est passé	<input type="checkbox"/>
	Examiner la différence réalisée	<input type="checkbox"/>
	Discuter des réflexions et de sentiments	<input type="checkbox"/>
	Réfléchir aux améliorations apportées à l'activité	<input type="checkbox"/>
	Générer des idées et formuler des questions	<input type="checkbox"/>
	Recevoir une rétroaction	<input type="checkbox"/>
Démonstration	Identifier un public	<input type="checkbox"/>
	Identifier un moment et un emplacement pour la démonstration	<input type="checkbox"/>
	Créer une démonstration	<input type="checkbox"/>
	Exécuter la démonstration	<input type="checkbox"/>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES DE SERVICES COMMUNAUTAIRES

Potager communautaire. Grâce à un sondage des résidents locaux, les cadets identifient le besoin d'un potager communautaire. L'inventaire personnel révèle que quelques cadets ont de l'expérience en jardinage et que plusieurs autres cadets connaissent des personnes qui ont de l'expérience en jardinage. Ils communiquent avec la municipalité pour obtenir les permissions requises pour utiliser un lot vacant. Les cadets effectuent une recherche sur les potagers communautaires et établissent des partenariats avec les membres de la communauté qui souhaitent cultiver une parcelle de terrain dans le potager. Les cadets planifient et construisent l'infrastructure du potager communautaire, y compris la création de parcelles. Ils démontrent leur projet en faisant une présentation conjointe avec leurs partenaires communautaires lors d'une séance du conseil municipal.

Programme pour personnes handicapées. Grâce à l'inventaire personnel, un des cadets révèle le travail bénévole qu'il accomplit dans le cadre d'un programme pour personnes handicapées local et indique un besoin de participation par plus de bénévoles. Ils discutent de certaines choses que les bénévoles accomplissent dans le cadre du programme telle l'organisation d'activités et de divertissements. Les cadets expriment un intérêt à aider et organiser une visite pour se familiariser avec le programme et rencontrer les participants, le personnel et d'autres bénévoles. Après leur visite, les cadets font un remue-méninges de certaines activités qu'ils peuvent faire avec les participants au programme. Après avoir planifié et réalisé une soirée d'activités de divertissements, les cadets réfléchissent sur l'impact réalisé. Même s'ils sont fiers de l'impact qu'ils ont eu lors de cette soirée, un cadet souligne que le programme pour personnes handicapées sera toujours à court de bénévoles permanents dans le futur. Des cadets décident alors de faire avancer d'un pas le projet de service communautaire en créant une campagne de publicité pour attirer plus de bénévoles au programme.

Campagne de collecte d'aliments. Des cadets décident de participer à une campagne de collecte d'aliments locale. Ils entrent en contact avec la banque alimentaire pour effectuer une visite de l'installation, apprennent quels sont les besoins en nourriture de la communauté locale et passent deux heures à organiser et trier des aliments non périssables. Des cadets aident la banque alimentaire à promouvoir la campagne de collecte d'aliment à venir en créant des affiches et en discutant du sujet avec les médias locaux. Des cadets créent une liste de parents bénévoles qui s'engagent à fournir du transport, se répartissent eux-mêmes en équipes de trois personnes et attribuent à chaque équipe un territoire à couvrir durant la campagne de collecte d'aliments. Les cadets démontrent leur projet en créant un article qu'ils distribuent au journal local.

Jour du Souvenir et campagne du coquelicot. Des cadets sont approchés par la Légion royale canadienne pour participer à la campagne annuelle du coquelicot et à la cérémonie du jour du Souvenir. Des cadets font une recherche sur la Légion royale canadienne et apprennent certains faits sur les initiatives qu'elle mène grâce à l'argent recueilli durant la campagne du coquelicot comme la création et l'entretien de monuments commémoratifs. Des cadets apprennent aussi l'historique du coquelicot et comment il est devenu un symbole de souvenir et invitent un vétéran à parler de ce que le jour du Souvenir représente pour les vétérans. Des cadets identifient plusieurs autres façons de remercier et de soutenir les vétérans. Ils créent une démonstration pour leur revue annuelle pour sensibiliser les autres sur la façon d'y participer.

Services de santé d'urgence. Un cadet vivant dans une région rurale perd son père à la suite d'une crise cardiaque. Un des facteurs du décès de son père était le temps que les services d'urgence ont pris pour atteindre sa communauté. Des cadets décident de résoudre ce problème. Après avoir effectué un remue-méninges et des recherches, et après avoir communiqué avec le gouvernement local et les services médicaux, des cadets concluent à deux façons d'améliorer l'aide médicale dans la communauté. Premièrement, ils se mettent tous d'accord pour suivre une formation en premiers soins et s'organisent pour qu'un fournisseur de premiers soins vienne dans la communauté pour donner cette formation. Deuxièmement, ils utilisent un GPS pour créer des cartes détaillées de la communauté locale à l'usage des services ambulanciers menant à une réduction du temps de réponse. Certains cadets révèlent durant l'activité de réflexion qu'ils songent à une carrière ultérieure potentielle en services de santé. Les cadets démontrent leurs réalisations en montant un kiosque de premiers soins lors d'une parade du commandant.

Programme de recyclage. Des cadets identifient le besoin d'un programme de recyclage dans leur communauté. Grâce à leurs recherches, ils découvrent qu'aucun programme de recyclage n'a été mis sur pied dans la communauté parce que l'installation de recyclage la plus près est si éloignée que les coûts de transport sont prohibitifs. L'inventaire personnel indique que plusieurs cadets ont des liens avec des entreprises locales. Des cadets ont certaines discussions avec des propriétaires d'entreprises locales et réalisent que le camion qui approvisionne régulièrement l'épicerie locale est vide lorsqu'il quitte la communauté. Des cadets communiquent avec la compagnie de camionnage et s'organisent pour que les matières recyclables soient régulièrement expédiées vers l'extérieur. Après avoir résolu ce casse-tête, les cadets embarquent avec enthousiasme dans la planification, la promotion et la mise en œuvre du programme de recyclage de la communauté. Pour démontrer le projet, ils font une présentation lors d'une séance du conseil municipal.

Élection. Grâce à leur inventaire personnel, des cadets découvrent un intérêt commun dans l'élection qui approche et décident alors de communiquer avec des organisateurs électoraux pour trouver des façons d'aider. Les cadets se renseignent sur le processus électoral et se portent bénévoles pour enregistrer les électeurs et travailler aux bureaux de scrutin le jour de l'élection. Durant la réflexion, les cadets discutent de ce que signifie pour eux le fait d'être citoyens dans un pays démocratique. Ceci entraîne des discussions sur les réfugiés de pays où ils sont en danger et opprimés. Ils décident que leur prochaine activité de service communautaire sera d'apprendre les histoires personnelles de réfugiés locaux et d'accueillir une cérémonie de citoyenneté.

Société de protection des animaux. En révisant leur inventaire personnel, des cadets découvrent que plusieurs d'entre eux ont un intérêt dans le bien-être des animaux; ils planifient alors une visite des installations locales de la société de protection des animaux. Après avoir discuté du besoin de prendre soin de façon responsable des animaux domestiques, des cadets créent une brochure intitulée « Prenez soin de votre animal domestique ». La brochure est distribuée par la société de protection des animaux après que des cadets qui étudient dans plusieurs écoles locales ont communiqué avec l'administration de ces écoles. Durant l'activité de réflexion, certains cadets décident de se porter bénévoles pour faire faire des promenades aux chiens à titre de service communautaire personnel. Les cadets démontrent leur projet en créant une affiche comprenant des photos de chaque cadet soit avec leur animal domestique, soit avec un animal de la société de protection des animaux. Cette affiche est affichée à la société de protection des animaux.



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
SERVICE COMMUNAUTAIRE**



SECTION 2

OCOM CX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE

Durée totale :

6 séances (18 périodes) = 540 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER AU GUIDE PÉDAGOGIQUE DE L'OCOM MX02.01 (EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 3
OREN 103 – PARTICIPER À TITRE DE MEMBRE D’UNE ÉQUIPE



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M103.01 – IDENTIFIER LES RESPONSABILITÉS D'UN SUIVEUR DANS UNE ÉQUIPE

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.

Découper les bandes de mots brouillés du document de cours qui se trouvent à l'annexe A.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets à l'identification des responsabilités d'un suiveur dans une équipe et pour susciter leur intérêt.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Le cadet doit avoir expliqué les responsabilités d'un suiveur dans une équipe.

IMPORTANCE

Les cadets doivent apprendre comment être des membres efficaces d'une équipe. Comprendre les responsabilités d'un suiveur dans une équipe rend les cadets plus sensibles à ce que l'on attend d'eux. Ces connaissances leur permettent de contribuer à la réussite globale de l'équipe.

Point d'enseignement 1

Expliquer les quatre responsabilités suivantes d'un suiveur.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

RESPECTER LE CHEF ET LES AUTRES MEMBRES DE L'ÉQUIPE

La capacité de travailler avec d'autres personnes dans une équipe est une compétence utile. Éprouver un respect sincère pour les autres personnes est un grand atout. Afin d'être un membre d'équipe efficace, chacun doit respecter ce que le chef demande de faire à l'équipe. Il est aussi important de respecter les opinions et les points de vue des autres membres de l'équipe.

COLLABORER AVEC LES AUTRES

Les membres de l'équipe doivent coopérer afin que l'équipe atteigne efficacement et de façon efficiente un objectif. Beaucoup plus de choses peuvent être réalisées en coopérant qu'en travaillant seul.

RECONNAÎTRE SES ERREURS ET APPRENDRE PAR L'EXPÉRIENCE

Au sein d'une équipe, chacun doit être capable d'admettre qu'il a tort lorsque c'est le cas et apprendre à partir de son erreur. Ceci rend l'équipe plus forte et crée un meilleur résultat.

ACCEPTER LES CRITIQUES CONSTRUCTIVES

Les critiques constructives sont des observations ou des réflexions sur les manières d'améliorer la façon par laquelle une tâche est réalisée. Les chefs offriront souvent des critiques constructives aux membres de l'équipe. Ces critiques sont données pour aider les personnes à devenir un membre d'équipe et éventuellement devenir des chefs. Les membres doivent apprendre à accepter ces critiques et les utiliser de manière bénéfique.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS:

- Q1. Qu'est-ce que des critiques constructives?
- Q2. Que signifie admettre ses erreurs et apprendre de ses expériences?
- Q3. Pourquoi est-il important de respecter le chef et les autres membres de l'équipe?

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Les critiques constructives sont des observations ou des réflexions sur les manières d'améliorer la façon par laquelle une tâche est réalisée.
- R2. Au sein d'une équipe, chacun doit être capable d'admettre qu'il a tort lorsque c'est le cas et apprendre à partir de son erreur. Ceci rend l'équipe plus forte et crée un meilleur résultat.
- R3. La capacité de travailler avec d'autres personnes dans une équipe est une compétence utile. Éprouver une appréciation et un respect sincères pour les autres personnes est un grand atout. Afin d'être un membre d'équipe efficace, chacun doit respecter ce que le chef demande de faire à l'équipe. Il est aussi important de respecter les opinions et les points de vue des autres membres de l'équipe.

Point d'enseignement 2**Expliquer les cinq responsabilités suivantes d'un suiveur au sein d'une équipe.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

ASSUMER LA RESPONSABILITÉ

Les membres d'une équipe doivent être préparés à assumer la responsabilité lorsque c'est nécessaire. Le chef d'équipe délègue aux membres de l'équipe et se fie sur ces membres pour qu'ils soient préparés et volontaires à assumer la responsabilité.

ÊTRE HONNÊTE

Les membres d'une équipe doivent être honnêtes avec les autres membres de l'équipe. La plupart des personnes croient et désirent travailler avec quelqu'un en qui elles ont confiance. L'honnêteté est une caractéristique importante d'un bon suiveur. Les membres d'une équipe doivent avoir confiance dans les autres membres et être honnêtes afin de réaliser les objectifs.

ACCEPTER LES AUTRES MEMBRES DE L'ÉQUIPE COMME ILS SONT

Il est important d'être sensibles aux désirs et aux besoins des autres personnes ainsi qu'aux désirs et besoins changeants de ces personnes. L'acceptation et la compréhension des différences entre les personnes permettent aux membres du groupe de communiquer et de coopérer entre eux.

CONNAÎTRE LE TRAVAIL ET ÊTRE PRÊT

Un bon suiveur doit connaître les buts du groupe. Un suiveur efficace doit être organisé et prêt.

COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES DE FAÇON CLAIRE

Un suiveur doit être capable de comprendre et de communiquer avec le chef et les autres membres de l'équipe. La communication s'effectue dans les deux directions : écouter et parler. La capacité d'écouter les autres est essentielle pour recevoir la bonne information et mettre en œuvre la stratégie énoncée pour l'équipe.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi est-il important d'être honnête dans une équipe?
- Q2. Que signifie communiquer clairement avec les autres?
- Q3. Pourquoi un membre d'une équipe doit-il assumer la responsabilité?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les membres d'une équipe doivent être honnêtes avec les autres membres de l'équipe. La plupart des personnes croient et désirent travailler avec quelqu'un en qui elles ont confiance. L'honnêteté est une caractéristique importante d'un bon suiveur. Les membres d'une équipe doivent avoir confiance dans les autres membres et être honnêtes afin de réaliser les objectifs.
- R2. Un suiveur doit être capable de comprendre et de communiquer avec le chef et les autres membres de l'équipe. La communication s'effectue dans les deux directions : écouter et parler. La capacité d'écouter les autres est essentielle pour recevoir la bonne information et mettre en œuvre la stratégie énoncée pour l'équipe.

- R3. Les membres d'une équipe doivent être prêts à assumer la responsabilité lorsque c'est nécessaire. Le chef d'équipe délègue aux membres de l'équipe et se fie sur ces membres pour qu'ils soient prêts et volontaires pour assumer la responsabilité.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de l'activité est de permettre aux cadets de débrouiller les responsabilités d'un suiveur dans une équipe et d'expliquer ce que chacun signifie.

RESSOURCES

- Les énoncés en mots brouillés portant sur les responsabilités qui se trouvent à l'annexe A.
- Un contenant pour y piger au sort les énoncés en mots brouillés.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets de la classe en neuf groupes. Si la classe est trop petite, on peut former moins de groupes.
2. Demander à un membre de chaque groupe de piger une bande de mots dans le contenant.
3. Chaque groupe débrouille les mots pour révéler l'une des responsabilités d'un suiveur.
4. Les membres du groupe discutent de la signification de la responsabilité.
5. Chaque groupe présente sa réponse à la classe.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Comprendre les responsabilités d'un suiveur dans une équipe est essentiel aux membres de l'équipe. Connaître ce à quoi on s'attend d'eux les aidera à parvenir à un résultat positif.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-038 Campbell, R. (2006). *Leadership : Getting it done*. Extrait le 16 mars 2006 du site <http://www.ssu.missouri.edu/faculty/rcampbell/leadership/chapter5.htm>.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

MOTS BROUILLÉS

ESRRTPECE EL HCEF TE ELS RAEUST MMEBESR DE
QLEPUIE

COLBLARORE ACVE ESL UATSRE

EREORCNINAT ESS ERERRSU TE AREEPNPDR PRA
ERLXPEIENEC

ERACEPCT SEL CIESTRQUI OCSCSTUTERINV

SAMUSRE AL SEOPNL TBARIIES

TEER NOHNTEE

PCEETRCA LSE RATESU ERMSMBE EUEDIPQ ROPU UQI
LIS OTSN

OICNATENR LE TIARVLA TE TERE RPTE

OEMCUUNIMQR MLAEIRENCT VECA ESL TURESA



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M103.02 – ÉTABLIR UN OBJECTIF PERSONNEL POUR L'ANNÉE D'INSTRUCTION

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.

Photocopier et remettre à chaque cadet le document de cours sur les objectifs SMART qui se trouve à l'annexe A.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon efficace de stimuler l'intérêt et de motiver les cadets à établir des objectifs pour eux-mêmes.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon, le cadet devra avoir établi un objectif personnel pour l'année d'instruction.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets établissent des objectifs qui encourageront le développement personnel et les motiveront à accomplir leurs tâches.

Point d'enseignement 1**Expliquer le concept de l'établissement d'un objectif.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

DÉFINITION D'UN OBJECTIF

Un objectif est un but qu'une personne ou un groupe vise à atteindre; c'est le but d'une ambition ou d'un effort.

DIFFÉRENCE ENTRE DES OBJECTIFS À COURT TERME ET DES OBJECTIFS À LONG TERME

Les objectifs à court terme sont ceux qui peuvent être atteints en une courte période et sont souvent établis pour permettre d'atteindre ceux à long terme. Par exemple, si une personne veut être capable de courir cinq kilomètres à la fin de l'année, son objectif à court terme pourrait être de courir deux kilomètres dans deux mois. En établissant des objectifs à court terme réalisables, on peut mesurer les progrès réalisés en vue d'atteindre des objectifs à long terme.

COMMENT ÉLABORER DES OBJECTIFS

Les objectifs doivent être établis en fonction d'un but précis. Ils doivent être mesurables et atteignables, permettant ainsi de suivre les progrès réalisés. Un objectif devrait être quelque chose de motivant pour la personne qui désire l'atteindre.

ÉTABLISSEMENT D'UN OBJECTIF SMART

Distribuer le document de cours sur les objectifs SMART qui se trouve à l'annexe A. Discuter avec les cadets de ce que représente chaque lettre de l'acronyme « SMART » et donner un exemple d'un objectif SMART.

Les cadets doivent établir un objectif spécifique à atteindre. L'acronyme SMART est un outil que les cadets peuvent trouver utile.

S signifie spécifique : le but de l'objectif doit être défini avec précision.

M signifie mesurable : identifie une norme par rapport à laquelle la réalisation est évaluée.

A signifie atteignable : s'assurer que les ressources nécessaires sont accessibles pour réaliser l'objectif.

R signifie réaliste : s'assurer que l'objectif est intéressant pour le cadet.

T signifie limité dans le temps : c'est la date d'achèvement de l'objectif.

Poser les questions suivantes aux cadets pour aider à obtenir des objectifs SMART.

Spécifiques. Quelles sont les activités que vous pouvez faire pour vous aider à atteindre votre objectif. Votre objectif doit être concis et centré sur un résultat spécifique (votre objectif ne peut pas être trop vague).

Mesurable. Aurais-je à travailler souvent pour atteindre mon objectif? Pendant combien de temps devrais-je me consacrer à des activités qui m'aident à atteindre mon objectif? Comment puis-je suivre ma progression dans l'atteinte de mon objectif? Mesurer votre progression vous aidera à suivre vos succès et à maintenir votre motivation.

Atteignable. Comment puis-je atteindre mon objectif? Y a-t-il des personnes qui peuvent m'aider à atteindre mon objectif? Y a-t-il des attitudes que je dois changer afin d'atteindre mon objectif? Identifier les ressources et les soutiens qui sont disponibles pour aider à atteindre un objectif est important pour demeurer sur les rails.

Réaliste. Puis-je réellement atteindre mon objectif? Mon objectif est-il trop grand? Est-ce qu'un objectif moindre serait plus réaliste et m'aiderait à réussir? Courir un marathon est un grand objectif et ne sera vraisemblablement pas atteint par plusieurs; cependant, devenir membre d'un club de course ou courir de plus petites distances représente des objectifs réalistes atteignables.

Limité dans le temps. Quand vais-je commencer à travailler pour atteindre mon objectif? Quand est-ce que je veux que mon objectif soit atteint? Les objectifs sont plus efficaces si on leur attribue un temps pour les atteindre.



Exemple d'objectif SMART

OBJECTIF SMART	Lors de la parade du Cmdt de décembre, tous mes insignes seront cousus au bon endroit sur mon uniforme.
Spécifique :	Mes insignes seront tous cousus au bon endroit sur mon uniforme. Mon uniforme ne sera pas effiloché.
Mesurable :	J'obtiendrai un exemplaire des instructions sur la tenue qui indiquent où les insignes seront cousus sur mon uniforme. Je demanderai à ma mère de m'aider à coudre les insignes sur mon uniforme. Je travaillerai à perfectionner mon habileté à coudre tous les mardis soirs jusqu'à ce que mes insignes soient correctement cousus. Je rencontrerai mon commandant de section la semaine précédant la parade du Cmdt de décembre pour m'assurer que mes insignes sont cousus au bon endroit sur mon uniforme. Je passerai le lundi soir précédant la parade du Cmdt à corriger toute erreur trouvée par mon commandant de section concernant les insignes de mon uniforme.
Atteignable :	Je vérifierai auprès des cadets membres de l'étoile verte pour m'assurer que mon uniforme est correct. Je chercherai aussi à obtenir des conseils de mon commandant de section.
Limité dans le temps :	Je commencerai par demander un exemplaire des instructions sur la tenue lors de la soirée d'instruction de cette semaine. Je travaillerai à atteindre mon objectif chaque jeudi soir jusqu'à la parade du Cmdt.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Qu'est-ce qu'un objectif?
- Q2. Quelle est la différence entre les objectifs à court terme et les objectifs à long terme?
- Q3. Que signifie l'acronyme SMART?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Un objectif est un but qu'une personne ou un groupe vise à atteindre; c'est le but d'une ambition ou d'un effort.
- R2. Les objectifs à court terme sont ceux qui peuvent être atteints en une courte période et sont souvent établis pour permettre d'atteindre ceux à long terme.
- R3. Spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et limité dans le temps.

Point d'enseignement 2

Diriger une activité visant à établir un objectif.

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets établissent un objectif pour l'année d'instruction.

RESSOURCES

- Le document de cours intitulé Objectif SMART qui se trouve à l'annexe A; et
- Des stylos et des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets d'effectuer un remue-méninges et d'écrire sur une feuille volante une liste d'objectifs atteignables pour l'année d'instruction.
2. Demander à chaque cadet de choisir un objectif dans la liste.
3. Demander aux cadets de remplir le document de cours Objectif SMART en utilisant l'objectif auquel ils se sont identifiés.
4. S'assurer que chaque cadet a rempli le formulaire.
5. Les cadets conserveront leur formulaire rempli.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Vous aurez de nombreuses occasions d'établir des objectifs au cours du Programme des cadets. Souvenez-vous de faire preuve d'intelligence lorsque vous établirez des objectifs.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-021 ISBN 1-58062-513-4 Adams, B. (2001). *The Everything Leadership Book*. Avon, Massachusetts, Adams Media.

C0-022 ISBN 0-02864-207-4 Cole, K. (2002). *The Complete Idiot's Guide to Clear Communication*. Indianapolis, Indiana, Alpha Books.

C0-431 Santé Canada. (2011). *Trousse éducative Mangez bien et soyez actif*. Extrait le 29 septembre 2011 du site <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/plan-3a-fra.php>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OBJECTIF SMART

	Définition	Mon objectif SMART
Spécifique	<p>Qu'est-ce que je veux faire?</p> <p>Quelles sont les activités que vous pouvez faire pour vous aider à atteindre votre objectif? Votre objectif doit être concis et centré sur un résultat spécifique (votre objectif ne peut pas être trop vague).</p>	
Mesurable	<p>Quelle est son envergure et à quelle fréquence est-ce que je le ferai?</p> <p>Aurais-je à travailler souvent pour atteindre mon objectif? Pendant combien de temps devrais-je me consacrer à des activités qui m'aident à atteindre mon objectif? Comment puis-je suivre ma progression à atteindre mon objectif? Mesurer votre progression vous aidera à suivre vos succès et à maintenir votre motivation.</p>	
Atteignable	<p>Comment est-ce que je le ferai?</p> <p>Comment puis-je atteindre mon objectif? Y a-t-il des personnes qui peuvent m'aider à atteindre mon objectif? Y a-t-il des attitudes que je dois changer afin d'atteindre mon objectif? Identifier les ressources et les soutiens qui sont disponibles pour aider à atteindre un objectif est important pour demeurer sur les rails.</p>	
Réaliste	<p>Est-ce que je peux l'atteindre?</p> <p>Puis-je réellement atteindre mon objectif? Mon objectif est-il trop grand? Est-ce qu'un objectif moindre serait plus réaliste et m'aiderait à réussir? Les grands objectifs peuvent être divisés en plus petits objectifs qui sont plus faciles à atteindre et à faire le suivi.</p>	
Limité dans le temps	<p>Quand est-ce que je l'atteindrai?</p> <p>Quand vais-je commencer à travailler pour atteindre mon objectif? Quand est-ce que je veux que mon objectif soit atteint? Les objectifs sont plus efficaces si on leur attribue un temps pour les atteindre.</p>	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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.

S'assurer qu'un rétroprojecteur (RPJ) a été installé.

Apporter du papier et des stylos pour le travail de groupe.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 à 3 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter les activités de promotion du travail d'équipe et l'objectif d'apprentissage.

Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 4 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments sur les avantages et les caractéristiques d'une équipe qui réussit bien.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Le cadet doit participer à des activités de promotion du travail d'équipe et discuter des caractéristiques et des avantages d'une équipe qui réussit bien.

IMPORTANCE

Posséder les compétences pour travailler en tant que membre d'une équipe efficace est essentiel à la réussite de l'équipe. Une fois que ces compétences ont été adoptées, elles continueront de se développer chaque fois qu'une personne est placée dans un contexte de travail d'équipe ou une situation qui exige que des personnes travaillent ensemble.

Point d'enseignement 1**Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe « Le nœud humain ».**

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES**CARACTÉRISTIQUES D'UNE ÉQUIPE QUI RÉUSSIT BIEN**

- La communication – Une communication claire est essentielle à toute équipe efficace. Les membres d'une équipe doivent se sentir à l'aise de partager leurs idées et leurs préoccupations avec les autres membres et le chef.
- La coopération et le support mutuels – Il est difficile d'être innovateur lorsqu'on est incertain de la réaction des autres face à ses idées. Les membres d'une équipe doivent être conscients que même si des personnes sont en désaccord sur des idées, elles s'opposent à ces idées et non aux personnes qui les présentent. Les membres d'une équipe doivent pouvoir compter sur un certain degré de confiance qui écarte la possibilité de coups bas, de commérage et de comportements négatifs destinés uniquement à faire mal paraître quelqu'un.
- Le partage d'un but commun – Lorsqu'une équipe comprend le but d'une tâche, la motivation à travailler ensemble est accrue pour accomplir cette tâche.
- L'esprit de corps élevé – Lorsque chaque membre d'une équipe a un sentiment de fierté et d'appartenance par rapport à l'équipe, il est plus probable qu'il veuille faire partie de l'équipe. Ce sentiment d'appartenance donne au groupe une meilleure cohésion et un désir de travailler ensemble pour accomplir la tâche.

AVANTAGES D'UN TRAVAIL D'ÉQUIPE EFFICACE

- Inclut tout le monde et assure d'un meilleur résultat – Au sein d'une équipe, les personnes sentent que leur contribution est précieuse. Un rendement de groupe marqué est tributaire des efforts marqués de chacun. Lorsque plusieurs personnes travaillent ensemble à accomplir une tâche, différentes idées et opinions s'assemblent pour produire un résultat solide.
- Plus il y a de participants, plus la tâche s'avère facile – Lorsque la responsabilité et la charge de travail sont partagées entre les membres d'une équipe et que l'équipe travaille ensemble pour s'assurer que chacun demeure sur la bonne voie, l'équipe pourra apporter un soutien à ceux qui en ont besoin.
- Renforce et améliore la communication – Le travail d'équipe est une occasion d'interagir de façon nouvelle en tissant des liens et en établissant la communication avec de nouvelles personnes. La communication est la clé qui assure que les membres assument leur rôle en réalisant la tâche.

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de dénouer le « nœud humain » par le travail d'équipe.



Cette activité met en lumière la nécessité de communiquer, la coopération et le soutien mutuels pour inclure tout le monde et assurer un meilleur résultat, un esprit de corps élevé et le partage d'un objectif commun.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser la classe en groupes d'environ 10 cadets.
2. Demander aux membres de chaque groupe de se tenir debout en formant un cercle et de prendre la main droite d'un autre membre, sauf celle de ceux qui se trouvent à côté de lui.
3. Demander aux cadets de faire la même chose avec la main gauche.
4. Expliquer aux cadets qu'ils ne doivent pas se lâcher les mains et que leur tâche est de travailler ensemble à dénouer le « nœud humain ».

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que la surface où se déroule cette activité est plate et ouverte de façon à éviter toute chute ou collision avec d'autres objets.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

**Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe
« Mémoire ».**

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de se souvenir du plus grand nombre d'articles par personne et par équipe.

RESSOURCES

- le collage qui se trouve à l'annexe A,
- un rétroprojecteur,
- des stylos,
- du papier,
- un tableau blanc ou un tableau de papier,
- des marqueurs.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Placer un exemplaire du collage qui se trouve à l'annexe A dans le RPJ.
2. Allumer le RPJ et demander aux cadets d'observer l'image projetée pendant 15 secondes.
3. Après 15 secondes, fermer le RPJ et demander aux cadets d'écrire chacun pour soi le plus grand nombre d'articles dont ils se souviennent.
4. Après environ deux minutes, inscrire sur le tableau ou la feuille le nombre d'articles dont s'est souvenue chaque personne.
5. Répartir les cadets en deux groupes et leur demander de compiler une liste de groupe des articles dont ils se sont souvenus.
6. Après deux minutes, comparer les résultats individuels aux résultats de groupe.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

**Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe
« Anniversaires silencieux ».**

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de former une ligne selon les anniversaires de naissance sans parler aux autres.

RESSOURCES

- du papier,
- des stylos,

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de former une ligne par ordre de naissance du plus âgé au plus jeune sans que ni l'un ni l'autre ne se parle.
2. Si la tâche devient décourageante pour les cadets, suggérer une méthode pour les aider (p. ex., utiliser des stylos et du papier).

3. Les stylos et le papier peuvent être déposés sur une table à proximité du lieu de l'activité.
4. Lorsque le temps est écoulé, commencer au début de la ligne et demander à chaque cadet de dire sa date d'anniversaire de naissance et voir si la tâche est réussie.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Diriger une discussion sur les caractéristiques d'une équipe qui réussit bien.

Durée : 20 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS À DÉBATTRE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? »
- Essayer de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Quels sont les avantages du travail d'équipe qui ont émergé durant le déroulement de ces activités?
- Q2. Qu'est-ce qui a fait que l'équipe a connu du succès durant l'activité?
- Q3. Qu'est-ce qui a fait que l'équipe a connu de la frustration durant l'activité?
- Q4. Pourquoi croyez-vous que le travail d'équipe est important?



D'autres questions et réponses seront développées au cours de l'étape de réflexion. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le travail d'équipe est essentiel au succès. Connaître quelles compétences contribuent au succès d'une équipe aide à l'atteindre. Le développement de ces compétences aura lieu chaque fois qu'une personne participe au travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

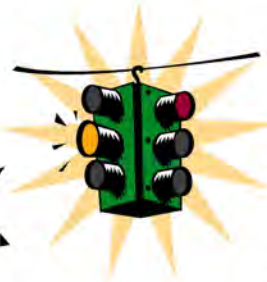
DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-003 ISBN 0-943210-44-5 Pike, B., et Busse, C. (1995). *101 more games for trainers*. Minneapolis, Minnesota, Lakewood Publishing.

C0-004 ISBN 1-58062-577-0 McClain, G. et Romaine, D.S. (2002). *The everything managing people book*. Avon, Massachusetts, Adams Media.

C0-005 ISBN 0-07-046414-6 Scannell, E.E. et Newstrom, J. W. (1994). *Even more games trainers play*. New York, New York, McGraw-Hill.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM C103.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS POUR BRISER LA GLACE

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.

Préparer tout le matériel énuméré dans la section des ressources de chaque activité.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 à 3 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter les activités pour briser la glace et l'objectif d'apprentissage.

Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 4 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments à l'égard des activités pour briser la glace.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Le cadet doit participer aux activités pour briser la glace pour bien connaître les autres cadets du groupe.

IMPORTANCE

Les présentations sont essentielles à la réussite de toute équipe. Les cadets passeront probablement beaucoup de temps ensemble tout au long de leur participation au programme. Ces activités les aideront à développer des relations positives.

Point d'enseignement 1**Diriger l'activité pour briser la glace « Cure-dents des aveux ».**

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES

ACTIVITÉS POUR BRISER LA GLACE

Les activités pour briser la glace sont une méthode qui permet aux cadets de se présenter. Ces exercices peuvent varier selon le type d'instruction suivie, la taille du groupe et le degré de connaissance qu'ont les membres du groupe entre eux. Les activités pour briser la glace encouragent la révélation de soi, l'humour, le respect des autres, la réflexion et la créativité. Plus important encore, elles permettent aux personnes de rire d'elles-mêmes.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'aider les cadets à se connaître entre eux en les mettant au défi de la pensée créative.

RESSOURCES

- Une grande quantité de cure-dents.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Une disposition en cercle des participants dans une salle de classe convient à cette activité.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Remettre cinq cure-dents à chaque cadet.
2. Choisir un cadet qui commencera l'activité; lui demander de parler de quelque chose qu'il n'a jamais fait (p. ex., je n'ai jamais traversé une rue en dehors des passages pour piétons).
3. Après la déclaration, quiconque parmi le groupe ayant déjà commis cette action perd un cure-dent.
4. La personne suivante partage ensuite quelque chose qu'elle n'a jamais fait. Encore une fois, quiconque ayant déjà commis cette action perd un cure-dent.
5. Les aveux continuent jusqu'à ce que l'un des participants perde ses cinq cure-dents.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

Diriger l'activité pour briser la glace « Deux vérités et un mensonge ».

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets réfléchissent aux différences et aux similitudes entre eux-mêmes et les autres.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de quatre personnes.
2. Les cadets font un remue-méninges pour déterminer trois caractéristiques qui s'appliquent à tous les cadets du groupe.
3. Les cadets font un remue-méninges pour déterminer trois caractéristiques qui font que chaque cadet du groupe est différent.
4. Chaque groupe de cadets partage ses similitudes et ses différences avec le reste de la classe.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Diriger l'activité pour briser la glace « Présentations révélatrices ».

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de faire découvrir aux cadets des façons innovatrices de se connaître entre eux en ajoutant un adjectif à son prénom ou à son nom de famille.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Demander aux cadets de dire leur prénom ou leur nom de famille et d'y associer un adjectif. L'adjectif doit représenter une caractéristique dominante du cadet et commencer par la première lettre de son prénom ou de son nom de famille. Par exemple : Stéphane studieux, Marie méthodique.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Diriger une discussion de groupe portant sur l'efficacité des activités pour briser la glace pour se présenter les uns aux autres.

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS À DÉBATTRE**CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :**

- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? »
- Essayer de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Est-ce que les tâches vous ont aidé à vous présenter aux autres?
- Q2. Est-ce que l'activité a aidé à inclure tous les participants à l'environnement de l'équipe?
- Q3. Comment vous sentiez-vous par rapport aux autres participants une fois l'activité terminée?



D'autres questions et réponses surviendront lors de l'étape de réflexion. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les présentations sont essentielles à la réussite de toute équipe. Les cadets passeront probablement beaucoup de temps ensemble tout au long de leur participation au programme. Ces activités les aideront à développer des relations positives.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-003, ISBN 0-943210-44-5 Pike, B. et Busse, C. (1995). *101 More games for trainers*. Minneapolis, MN, Lakewood Books

C0-028 ISBN 0-07-046513-4 – Newstrom, J. et Edward S. (1998). *The big book of teambuilding games*. New York, NY, McGraw-Hill.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM C103.02 – PARTICIPER À DES PRÉSENTATIONS DE SOI

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.

Préparer tout le matériel énuméré dans la section des ressources de chaque activité.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de renforcer les présentations de soi, de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets.

Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments sur les présentations de soi.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Le cadet doit se présenter au groupe.

IMPORTANCE

La communication est un aspect important en matière de leadership. Être en mesure de communiquer avec le chef et les autres membres du groupe aide à bien accomplir les tâches. Commencer par une courte

présentation informelle donnera confiance aux cadets pour commencer à développer leurs compétences en communication.

Point d'enseignement 1**Diriger une activité de présentation de soi.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

CONNAISSANCES PRÉALABLES

COMMUNICATION

Les compétences en matière de communication efficace jouent un rôle décisif dans la réussite d'un groupe ou d'une équipe et constituent un facteur important pour devenir un chef efficace. Un chef capable de communiquer efficacement avec son équipe lui permet d'aboutir à des résultats positifs.

La communication s'effectue dans les deux sens. Lorsqu'une personne livre un message, les membres de l'équipe doivent être attentifs pour s'assurer qu'ils captent le message correctement. L'acquisition de bonnes aptitudes à écouter fait partie du développement d'un chef. Les membres de l'équipe doivent se sentir assez à l'aise pour présenter des idées au chef et estimer que leurs idées sont retenues et prises en considération.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre à chaque cadet se présenter à la classe.

RESSOURCES

- un tableau blanc et de marqueurs;
- des stylos;
- du papier.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Si la classe est nombreuse, la diviser en plus petits groupes et demander à des instructeurs adjoints d'animer les présentations.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à chaque cadet de se tenir debout devant la classe et de se présenter brièvement.
2. La présentation doit comprendre des renseignements tels que :
 - (a) son nom;
 - (b) l'école qu'il fréquente;
 - (c) son niveau scolaire;
 - (d) la raison pour laquelle il s'est joint aux cadets;
 - (e) ses passe-temps;
 - (f) ses intérêts;
 - (g) ses ambitions professionnelles générales.
3. Écrire la liste au tableau pour que les cadets puissent s'y référer pendant la présentation.

4. Accorder deux minutes aux cadets pour qu'ils prennent des notes qu'ils pourront consulter durant la présentation.
5. Chaque présentation ne doit pas durer plus de deux minutes.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

Diriger une discussion de groupe portant sur l'activité de présentation de soi sous l'angle du développement des compétences en communication.

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS À DÉBATTRE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? »
- Essayer de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. De quelle manière cet exercice met-il l'accent sur l'importance de la communication?
- Q2. Pourquoi la communication est-elle importante au sein d'une équipe?
- Q3. Qu'avez-vous ressenti lors de votre présentation?



D'autres questions et réponses surviendront lors de l'étape de réflexion. La discussion ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Être en mesure de communiquer avec les autres est un aspect essentiel en matière de leadership, à la fois comme suiveur et comme chef. La participation à des présentations de soi donnera la confiance nécessaire aux cadets pour communiquer avec les autres membres du groupe et le chef.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-021 ISBN 1-58062-513-4 Adams, B. (2001). *The everything leadership book*. Avon, MA, Adams Media.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM C103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE

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.

Préparer tout le matériel énuméré dans la section des ressources de chaque activité.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 et 3 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter les activités de promotion du travail d'équipe et l'objectif d'apprentissage.

Une discussion de groupe a été choisie pour les PE 2 et 4 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments sur le travail d'équipe.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Le cadet doit participer à des activités de promotion du travail d'équipe et discuter des caractéristiques et des avantages d'une équipe qui réussit bien.

IMPORTANCE

Acquérir les compétences nécessaires pour travailler efficacement en tant que membre d'une équipe est essentiel au succès de l'équipe.

Point d'enseignement 1

Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe « Casse-tête ».

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES

CARACTÉRISTIQUES D'UNE ÉQUIPE QUI RÉUSSIT BIEN

- La communication – Une communication claire est essentielle à toute équipe efficace. Les membres d'une équipe doivent se sentir à l'aise de partager leurs idées et leurs préoccupations avec les autres membres et le chef.
- La coopération et le support mutuels – Il est difficile d'être innovateur lorsqu'on est incertain de la réaction des autres face à ses idées. Les membres d'une équipe doivent être conscients que, même si des personnes sont en désaccord sur des idées, elles s'opposent à ces idées et non aux personnes qui les présentent. Les membres d'une équipe doivent pouvoir compter sur un certain degré de confiance qui écarte la possibilité de coups bas, de commérage et de comportements négatifs destinés uniquement à faire mal paraître quelqu'un.
- Le partage d'un but commun – Lorsqu'une équipe comprend le but d'une tâche, la motivation à travailler ensemble est accrue pour accomplir cette tâche.
- L'esprit de corps élevé – Lorsque chaque membre d'une équipe a un sentiment de fierté et d'appartenance par rapport à l'équipe, il est plus probable qu'il veuille faire partie de l'équipe. Ce sentiment d'appartenance donne au groupe une meilleure cohésion et un désir de travailler ensemble pour accomplir la tâche.

AVANTAGES D'UN TRAVAIL D'ÉQUIPE EFFICACE

- Inclut tout le monde et assure d'un meilleur résultat – Au sein d'une équipe, les personnes sentent que leur contribution est précieuse. Un rendement de groupe marqué est tributaire des efforts marqués de chacun. Lorsque plusieurs personnes travaillent ensemble à accomplir une tâche, différentes idées et opinions s'assemblent pour produire un résultat solide.
- Plus il y a de participants, plus la tâche s'avère facile – Lorsque la responsabilité et la charge de travail sont partagées entre les membres d'une équipe et que l'équipe travaille ensemble pour s'assurer que chacun demeure sur la bonne voie, l'équipe pourra apporter un soutien à ceux qui en ont besoin.
- Renforce et améliore la communication – Le travail d'équipe est une occasion d'interagir de façon nouvelle en tissant des liens et en établissant la communication avec de nouvelles personnes. La communication est la clé qui assure que les membres assument leur rôle en réalisant la tâche.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de mettre l'accent sur l'importance de la contribution de chaque membre de l'équipe et sur l'importance du travail d'équipe.

RESSOURCES

- un casse-tête préassemblé, divisé en ensembles d'environ 10 morceaux par participant, ces derniers séparés et distribués à chaque cadet pour qu'il les réassemble;

- un lecteur de disques compacts (facultatif);
- des disques compacts appropriés (facultatif).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Choisir un casse-tête approprié (annexe A).
2. Séparer le casse-tête en neuf sous-ensembles assemblables (de manière à pouvoir les assembler les uns aux autres).
3. Distribuer les sous-ensembles à chaque participant (répartir les cadets en groupes s'il y a plus de 9 participants).
4. Demander aux cadets d'assembler les sous-ensembles du casse-tête.
5. Une fois que les cadets ont fini d'assembler les sous-ensembles, leur demander de joindre les sous-ensembles pour former l'image complète.
6. Établir un délai d'exécution qui présente un défi pour le déroulement de l'activité et faire jouer de la musique stimulante pour créer une ambiance d'empressement.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

Diriger une discussion sur la façon dont les cadets ont perçu le jeu « Casse-tête » du point de vue de la stimulation du travail d'équipe.

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS À DÉBATTRE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? »
- Essayer de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Quelle a été votre réaction lorsque vous vous êtes rendu compte de votre importance pour l'ensemble de l'équipe?
- Q2. Quel a été l'impact du délai d'exécution sur l'efficacité du groupe dans le déroulement de la tâche?
- Q3. Quel a été l'impact de l'aide des membres de l'équipe dans l'accomplissement de la tâche?
- Q4. Selon vous, que représente le casse-tête une fois assemblé?
- Q5. Demander aux cadets de réfléchir à leurs comportements productifs et improductifs. Il est possible qu'ils adoptent déjà ces mêmes comportements dans le cadre du travail d'équipe, en entraînant les mêmes conséquences positives ou négatives.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe « Par ordre alphabétique ».

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de mettre l'accent sur l'importance de la contribution de chaque membre de l'équipe et sur l'importance du travail d'équipe.

RESSOURCES

- Des bandeaux pour les yeux (facultatif).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Pour commencer, demander aux cadets de se répartir de façon aléatoire dans la zone d'activité et de s'asseoir ou de se tenir debout, les yeux fermés (ou bandés).
2. Demander à un cadet de dire la première lettre de l'alphabet.
3. Les autres cadets doivent ensuite énumérer la suite des lettres dans l'ordre, sans les prononcer en même temps.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Diriger une discussion sur les caractéristiques d'une équipe qui réussit bien.

Durée : 20 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS À DÉBATTRE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? »
- Essayer de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Les membres du groupe ont-ils essayé d'utiliser des indices non verbaux pour déterminer l'ordre au sein du groupe? Si oui, comment et en quoi ces indices ont-ils servi à l'accomplissement de la tâche?
- Q2. Qu'est-ce qui rend cette activité si difficile?
- Q3. Si un plan a été établi, a-t-il facilité le déroulement de l'activité?
- Q4. L'activité était-elle plus facile à accomplir avec les yeux ouverts? Si oui, pourquoi?
- Q5. Que pensez-vous de la contribution de chaque cadet?



D'autres questions et réponses surviendront lors de l'étape de réflexion. La discussion de groupe ne doit pas se limiter aux questions suggérées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucune.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le travail d'équipe est essentiel à la qualité des résultats d'une tâche collective. Connaître les compétences qui contribuent au succès d'une équipe aide à atteindre des résultats positifs. Le développement de ces compétences se produira chaque fois qu'une personne participe au travail d'équipe.

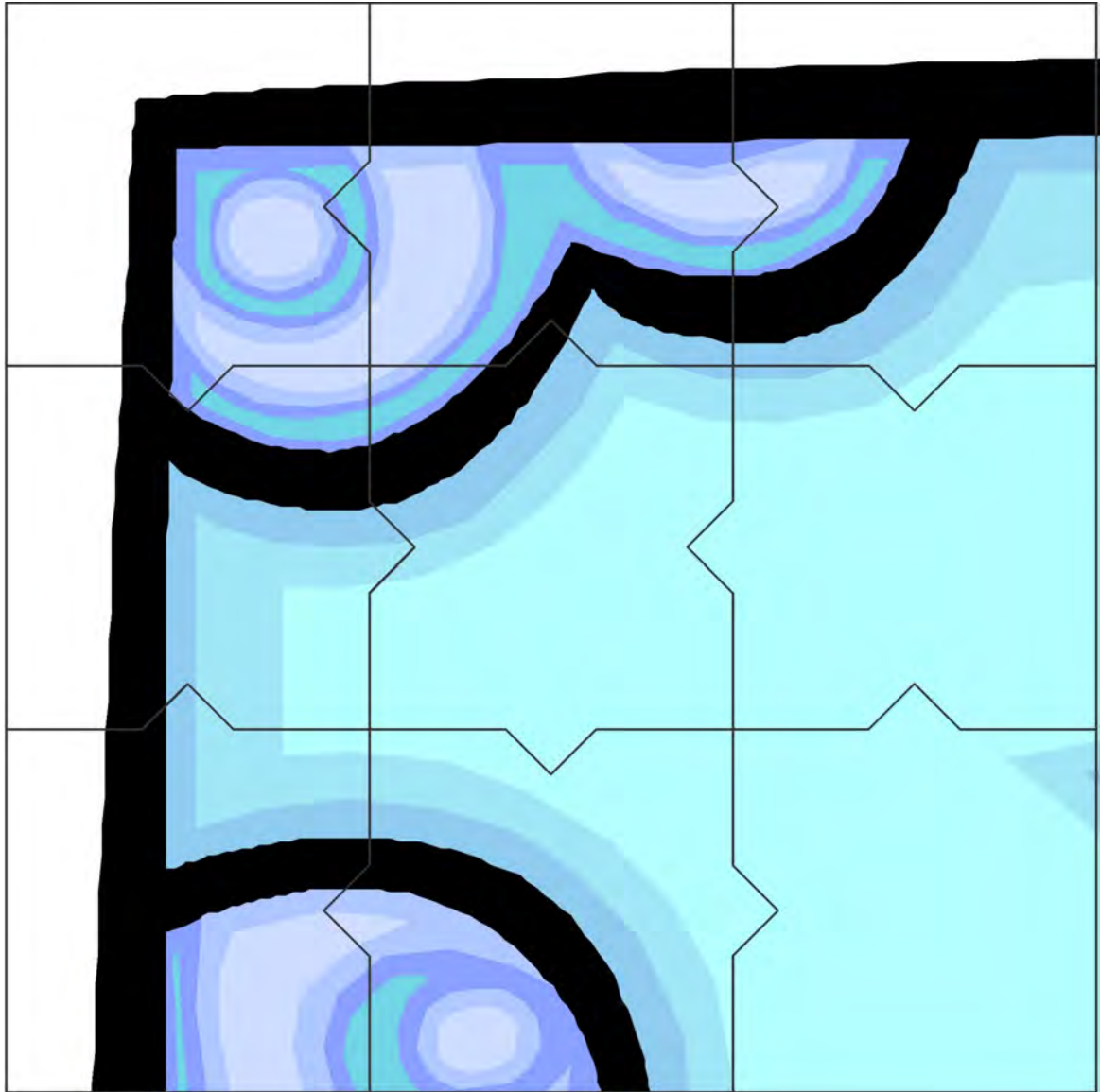
COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucune.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-028 ISBN 0-07-046513-4 Newstrom, J et Scannell, E. (1998). *The big book of teambuilding games*. New York, NY, McGraw-Hill.

C0-029 ISBN 0-7872-4532-1 Cain, J et Jolliff, B. (1998). *Teamwork and teamplay*. Brockport, NY, Kendall/Hunt.





CHAPITRE 4

OREN X04 – FAIRE LE SUIVI DE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 1

**OCOM MX04.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE
 À ÉLEVÉE DE 60 MINUTES ET SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-701/PG-001, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Norme de compétence et plan de l'étoile verte*.

Réviser les directives des périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B.

Pour le point d'enseignement (PE) 1, sélectionner une activité d'exercice cardiovasculaire conformément à l'annexe C.

Nommer des instructeurs aux postes d'apprentissage 1, 2, 3 et 4, figurant respectivement aux annexes D, E, F et G.

Photocopier, pour chaque cadet, la feuille de suivi des activités physiques figurant à l'annexe H.

Rassembler le matériel nécessaire :

- Affiches de l'activité, ruban adhésif, sifflet ou guide de l'instructeur et chronomètre, en fonction de l'activité d'exercice cardiovasculaire choisie;
- Musique et lecteur de musique;
- *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*, figurant à l'appendice 1 de l'annexe D (une copie par cadet participant au programme de l'étoile verte);
- *Directives en matière de comportement sédentaire*, figurant à l'appendice 2 de l'annexe D (une copie par cadet participant au programme de l'étoile verte);
- Feuille des trois composantes de la condition physique, figurant à l'appendice 3 de l'annexe D (une copie);
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (une copie par cadet faisant partie de l'équipe de l'étoile rouge);
- Chaises (une par cadet participant au programme de l'étoile d'argent);
- Feuilles pour tableau-papier (une feuille par équipe de l'étoile d'argent);
- Stylos ou crayons;
- Surligneurs (un par équipe de l'étoile d'argent);

- Document de cours sur la ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie, figurant à l'appendice 1 de l'annexe G (une copie par cadet de l'étoile d'or);
- Feuille de suivi des activités physiques de chaque cadet, figurant à l'annexe H (une par cadet).

Découper les trois composantes de la condition physique pour les séparer;

Créer un tableau de jeu Jeopardy pour le poste d'apprentissage 2.

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Pour le PE 1, une activité pratique a été retenue. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive permettant de stimuler l'intérêt pour les activités physiques.

Pour le PE 2 et 4, une activité en classe a été retenue. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive permettant de stimuler l'intérêt pour la bonne forme physique et les saines habitudes de vie. De plus, cette activité incitera les cadets à trouver différents moyens pour faire davantage d'activité physique.

Pour le PE 3, un exposé interactif a été retenu pour expliquer les exigences de la feuille de suivi des activités physiques aux cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la séance décrite dans le présent GP, les cadets doivent avoir pris part à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée (APIME) de 60 minutes, participé aux activités du poste d'apprentissage sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie, et appris les exigences pour suivre la durée des activités physiques d'intensité modérée à élevée durant quatre semaines.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets suivent la leçon décrite dans le présent GP; elle leur permettra d'être outillés pour devenir plus actifs et pour suivre leur participation à des activités physiques. Le suivi de leur participation à des activités physiques leur permettra de connaître le temps qu'ils ont consacré à l'activité physique. En devenant physiquement plus actifs et moins sédentaires, les cadets pourront éviter les problèmes de santé à long terme qui sont associés à l'inactivité.

Point d'enseignement 1**Faire participer les cadets à une séance d'APIME de 60 minutes**

Durée : 60 min

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT**But de la période de réchauffement**

Une période de réchauffement est composée d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements visant à :

- accélérer graduellement l'activité respiratoire et la fréquence cardiaque;
- accroître la température des muscles pour faciliter les réactions dans les tissus musculaires;
- étirer les muscles.

La période de réchauffement prépare l'appareil cardiovasculaire à l'activité physique. Cette période est composée d'activités comme la marche rapide, le jogging léger ou des jeux simples qui permettent d'accélérer la fréquence cardiaque. À titre de guide, prévoir une période de réchauffement de 10 minutes par heure d'activité physique.

PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION**But de la période de récupération**

Une période de récupération est composée d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements visant à :

- laisser le temps à l'organisme de se remettre d'une activité physique et à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire pour qu'il retrouve son état normal;
- étirer les muscles pour les détendre et pour qu'ils reviennent à leur taille de repos.

Consignes pour les étirements

Les consignes suivantes doivent être respectées pendant les étirements :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, notamment le dos, les muscles de la poitrine, les jambes et les épaules;
- Ne jamais faire de bonds pendant les étirements;
- Garder la position d'étirement de 10 à 30 secondes pour que les muscles puissent être entièrement relâchés;
- Répéter chaque étirement à deux ou trois reprises;
- Tenir l'articulation du membre que vous étirez.

ACTIVITÉ

1. Diriger la période de réchauffement conformément à l'annexe A.
2. Diriger l'activité d'exercice cardiovasculaire retenue pour tous les cadets des niveaux d'instruction 1 à 4 conformément à l'annexe C.
3. Diriger la période de récupération conformément à l'annexe B.

Point d'enseignement 2

Faire participer les cadets aux activités des postes d'apprentissage

Durée : 20 min

Méthode : Activité en classe

1. Séparer les cadets en fonction de leur niveau d'instruction.
2. Organiser les activités des quatre postes d'apprentissage conformément aux annexes D, E, F et G.
 - (a) Phase 1/étoile verte/niveau de compétence 1 : *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et *Directives en matière de comportement sédentaire*;
 - (b) Phase 2/étoile rouge/niveau de compétence 2 : nutrition;
 - (c) Phase 3/étoile d'argent/niveau de compétence 3 : stress;
 - (d) Phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4 : ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie.

Point d'enseignement 3

Expliquer les exigences de la feuille de suivi des activités physiques

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Distribuer la feuille de suivi des activités physiques, figurant à l'annexe H.

EXIGENCES DE LA FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Phases 1 et 2/étoiles verte et rouge/niveaux de compétence 1 et 2 : suivre la participation aux APIME durant quatre semaines consécutives.
- Phase 3/étoile d'argent/niveau de compétence 3 : effectuer quotidiennement au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 16 jours durant 4 semaines consécutives.
- Phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4 : effectuer quotidiennement au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 20 jours durant 4 semaines consécutives.
- Phase 5/cadet-maître/niveau de compétence 5 : effectuer quotidiennement au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 24 jours durant 4 semaines consécutives.

Point d'enseignement 4**Diriger une activité sur les stratégies pour accroître la participation aux activités physiques**

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

1. Poser la question suivante aux cadets : Quelles stratégies pouvez-vous adopter pour faire davantage d'activité physique?
2. Laisser deux minutes aux cadets pour qu'ils puissent énumérer individuellement le plus grand nombre possible de stratégies.
3. Demander aux cadets de faire connaître leurs réponses et expliquer pourquoi ces stratégies s'adressent à eux.

**Exemples de stratégies pour accroître la participation aux activités physiques**

- Cibler des activités plaisantes
- Trouver un partenaire d'activité
- Suivre ses progrès
- Souscrire à un programme de loisir communautaire ou scolaire
- Se fixer des objectifs
- Essayer un nouveau type d'activité physique
- Enchâsser l'activité physique dans la routine quotidienne
- Planifier l'activité physique

CONCLUSION**MÉTHODE D'ÉVALUATION**

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets participent à des séances d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cet exercice leur sera utile pour respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*. Qui plus est, la participation aux activités des postes d'apprentissage sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie leur permettra d'acquérir des connaissances et des aptitudes qui leur serviront toute leur vie.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Lorsque les cadets participent aux activités des postes d'apprentissage, de nombreuses occasions de leadership d'offrent à eux :

- Conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets), les cadets de la phase 5/cadet-maître/niveau de compétence 5 peuvent planifier, préparer et diriger les activités des postes d'apprentissage dans le cadre d'un projet de leadership.
- Conformément aux OREN 303 (Assumer le rôle de chef d'équipe), 403 (Agir à titre de chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets), les cadets pouvant accomplir des tâches de leadership, comme la direction ou la supervision d'un poste d'apprentissage particulier, sont les suivants : phase 3/étoile

d'argent/niveau de compétence 3; phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4; et phase 5/cadet-maître/niveau de compétence 5.

RÉFÉRENCE

Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives*, 2013. Sur Internet : <http://www.scpe.ca>.

Santé Canada, *Activité physique*, 2013. Sur Internet : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/physactiv/index-fra.php>.

ParticipACTION, *Bougez*, 2011. Sur Internet : www.participaction.com/en-us/Get-Moving/Easy-Ways-To-Start.aspx.

PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT

RÉCHAUFFEMENT

1. Demandez aux cadets de se placer en formation (p. ex., en cercle ou en demi-cercle) pour que tout le monde puisse voir l'instructeur.
2. Faites la démonstration des exercices et demandez aux cadets de faire chacun des mouvements illustrés ci-dessous pendant trente secondes.



Insistez davantage sur toutes les possibilités de mouvements pour le réchauffement des articulations et des muscles (et moins sur les étirements).

3. Demandez aux cadets de faire un exercice cardiovasculaire (p. ex., jogging, marche rapide ou saut à la corde) pendant cinq minutes.






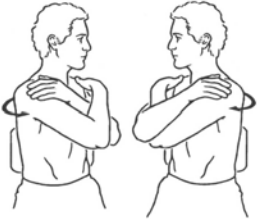



<p>1.</p>  <p>Sauts avec écart</p>	<p>2.</p>  <p>Course en ramenant les talons aux fesses</p>	<p>3.</p>  <p>Prise du genou</p>
<p>4.</p>  <p>Rotation des hanches</p>	<p>5.</p>  <p>Amortis avec sauts</p>	<p>6.</p>  <p>Rotation du tronc</p>
<p>7.</p>  <p>Rotation des épaules</p>	<p>8.</p>  <p>Rotation des poignets</p>	<p>9.</p>  <p>Rotation des chevilles</p>

Figure A-1 Guide de l'instructeur

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC




 <p>Figure A1-1 Sauts avec écart</p>	<p>Placez-vous debout, les bras de chaque côté du corps. Sautez en joignant les mains au-dessus de la tête, en plaçant les pieds à la largeur des épaules et en retombant au sol en douceur.</p> <p>Reprenez votre position de départ en effectuant un autre saut.</p> <p>Répétez ces sauts en alternance.</p>
 <p>Figure A1-2 Course en ramenant les talons aux fesses</p>	<p>Courez sur place en essayant de toucher vos fesses avec les talons.</p>
 <p>Figure A1-3 Prise du genou</p>	<p>Placez-vous debout en gardant le corps droit, ramenez un genou vers votre poitrine et maintenez-le en place avec vos mains pendant cinq secondes.</p> <p>Reprenez votre position initiale, puis répétez l'exercice avec l'autre genou.</p> <p>Altermnez d'une jambe à l'autre.</p>



Figure A1-4 Rotation des hanches

Gardez les épaules droites et centrées, les pieds bien ancrés au sol.

Placez les mains sur les hanches et faites pivoter le bassin dans le sens des aiguilles d'une montre en formant de grands cercles. Changez de sens après 15 secondes.



Figure A1-5 Amortis avec sauts

Pliez les genoux pour prendre une position assise (assurez-vous que vos genoux ne dépassent pas vos orteils) et sautez. Tentez d'amortir le choc avec la pointe des pieds lorsque vous retombez au sol.

Garder le dos droit tout au long de l'exercice.

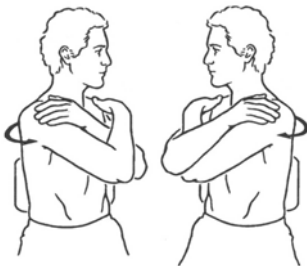


Figure A1-6 Rotation du tronc

Croisez les bras sur votre poitrine et faites pivoter votre tronc dans un sens jusqu'à ce que vous sentiez une tension. Faites attention de ne pas exagérer le mouvement.

Alternez d'un sens à l'autre.



Figure A1-7 Rotation des épaules

Faites pivoter tranquillement vos bras vers l'avant en formant de petits cercles et en agrandissant ces cercles graduellement.

Répétez dans l'autre sens.



Figure A1-8 Rotation des poignets

Faites un mouvement circulaire avec les poignets.
Faites-les pivoter dans les deux sens.



Figure A1-9 Rotation des chevilles

Levez le talon du sol et faites pivoter la
cheville dans un sens, puis dans l'autre.
Répétez l'exercice avec l'autre cheville.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Demandez aux cadets de se placer en formation (p. ex., en cercle ou en demi-cercle) pour que tout le monde puisse voir l'instructeur.
2. Demandez aux cadets d'effectuer les mouvements indiqués ci-dessous. Supervisez-les et corrigez leur technique, au besoin.

1.  ROTATION DE LA TÊTE	2.  ÉTIREMENT DES DELTOÏDES	3.  ROTATION DES ÉPAULES
4.  ROTATION DES BRAS	5.  ÉTIREMENT DES ÉPAULES	6.  ROTATION DES POIGNETS
7.  ÉTIREMENT DES TRICEPS	8.  ÉTIREMENT DES AVANT-BRAS	9.  ÉTIREMENT DES PECTORAUX
10.  ÉTIREMENT LATÉRAL	11.  ÉTIREMENT DU BAS DU DOS	12.  ÉTIREMENT DU HAUT DU DOS
13.  ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS	14.  ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE	15.  FLEXEUR DE HANCHES
16.  ROTATION DES CHEVILLES	17.  ÉTIREMENT DES MOLLETS	18.  ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Figure B-1 Guide de l'instructeur

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES D'ÉTIREMENTS

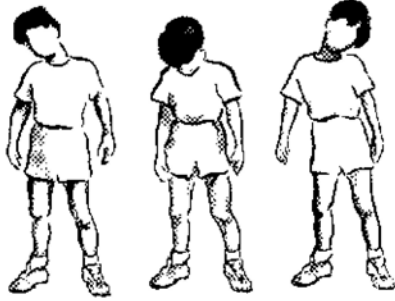


Figure B1-1 Rotation du coup

Faites pivoter la tête d'une épaule à l'autre en la penchant vers la poitrine, sans l'incliner vers l'arrière.



Figure B1-2 Étirement des deltoïdes

Tenez-vous debout et étirez les bras vers l'arrière en entrecroisant les doigts. Poussez vers l'arrière et soulevez les épaules.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

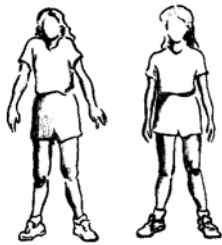


Figure B1-3 Rotation des épaules

Tenez-vous debout et redressez les épaules le plus haut possible. Baissez ensuite les épaules pour étirer votre cou. Reculez vos épaules le plus possible, puis faites une rotation vers l'avant, le plus loin possible.

Maintenez chacune de ces positions pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-4 Rotation des bras

Allongez les bras sur les côtés, l'intérieur des mains vers le haut. Faites de petits cercles avec vos bras et augmentez la circonférence du cercle graduellement.

Faites ensuite des cercles dans le sens contraire.



Figure B1-5 Étirement des épaules

Debout ou assis, prenez votre bras en plaçant votre main gauche et ramenez le contre votre poitrine en tenant le coude. Ramenez tranquillement le coude vers votre poitrine. Vous devriez ressentir une tension dans l'épaule droite.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-6 Rotation des poignets

Faites un mouvement circulaire avec le poignet.

Faites le mouvement dans le sens inverse et répétez l'exercice avec l'autre poignet.



Figure B1-7 Étirement des triceps

Tenez-vous debout et placez votre bras droit au-dessus de la tête, puis pliez le coude. Ramenez votre épaule vers le bas à l'aide de la main gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-8 Étirement des avant-bras

Agenouillez-vous et placez vos mains au sol devant vous de façon à ce que vos doigts soient orientés vers vos genoux et que vos pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains bien au sol, reculez votre corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.





 <p>Figure B1-9 Étirement des pectoraux</p>	<p>Placez-vous debout face à un mur. Le bras fléchi et le coude à la hauteur de l'épaule, placez la paume de votre main au mur. Tournez votre corps vers l'extérieur. Vous devriez ressentir une tension à l'avant de l'aisselle et sur le devant du muscle pectoral.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.</p>
 <p>Figure B1-10 Étirement latéral</p>	<p>Tenez-vous debout, le bras gauche au-dessus de la tête. Inclinez votre corps du côté droit au niveau de la taille.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.</p>
 <p>Figure B1-11 Étirement du bas du dos</p>	<p>Allongez-vous sur le dos et ramenez les genoux vers la poitrine. Placez vos mains derrière les genoux.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p>Figure B1-12 Étirement du haut du dos</p>	<p>Placez les bras devant vous, à la hauteur des épaules, et croisez-les. Les paumes l'une contre l'autre, entrecroisez les doigts et étirez les bras. Baissez le menton vers la poitrine en expirant. Vous devriez ressentir un étirement dans le haut du dos.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.</p>



Figure B1-13 Étirement des ischio-jambiers

Couchez-vous sur le dos et pliez les genoux.
Levez et allongez la jambe tranquillement,
puis placez les deux mains derrière la cuisse.

Maintenez cette position
pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous au sol, pliez les genoux et
ramenez les plantes des pieds l'une contre
l'autre. Prenez vos orteils et penchez-vous vers
l'avant tout en gardant le dos et le cou droits.

Maintenez cette position
pendant au moins 10 secondes.

Prenez vos chevilles et faites descendre vos
genoux vers le sol à l'aide de vos coudes.

Maintenez cette position
pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-15 Flexion de hanches

Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied
gauche devant vous, fléchissez le genou et posez
la main gauche sur cette jambe pour demeurer
en équilibre. Gardez le dos droit et contractez les
abdominaux. Penchez-vous vers l'avant pour mettre
davantage de poids sur votre jambe avant. Vous
devriez ressentir une tension sur le devant de la
hanche et de la cuisse sur laquelle repose votre
poids. Placez une serviette pliée sous le genou qui
est au sol, au besoin, pour protéger votre rotule.

Maintenez cette position pendant au moins
10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-16 Rotation des chevilles

Placez-vous debout et faites pivoter votre
cheville dans le sens des aiguilles d'une
montre, puis dans le sens contraire.

Répétez l'exercice avec l'autre cheville.



Figure B1-17 Étirement des mollets

Placez-vous face à un mur, à une distance de trois pas. Avancez votre jambe droite vers le mur, pliez le genou et gardez la jambe gauche en extension. Appuyez-vous contre le mur à l'aide des avant-bras et de la paume de vos mains. Gardez les orteils pointés vers l'avant et le talon au sol. Restez contre le mur, la jambe gauche en extension derrière le corps. Vous devriez ressentir un étirement dans votre mollet gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Figure B1-18 Étirement des quadriceps

Placez-vous debout, une main contre le mur pour conserver votre équilibre. Pliez le genou gauche et soulevez le pied comme si vous essayiez de vous toucher les fesses avec le talon. Ne penchez pas le corps vers l'avant au niveau des hanches. Tenez votre cheville avec votre main gauche. Vous devriez ressentir une tension dans votre cuisse gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXERCICE CARDIOVASCULAIRE – OPTION 1 : ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

OBJECTIF : Cette activité vise à sensibiliser les participants aux exercices qui peuvent être effectués pour réaliser une activité physique prolongée d'intensité modérée à élevée.

DURÉE : 40 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Choisissez 10 postes parmi ceux proposés à l'appendice 1.



Les circuits suggérés comprennent :

- les postes 1 à 10;
- les postes 11 à 20;
- les postes 21 à 30.

- Examinez les descriptions des postes sélectionnés, qui se trouvent à l'appendice 2.
- Nommez un instructeur et un démonstrateur pour l'activité.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
 - Affiches de l'activité pour chaque poste sélectionné, qui se trouvent à l'appendice 1;
 - Ruban adhésif;
 - Chronomètre;
 - Sifflet;
 - Musique.
- Préparez un tracé du circuit en collant les affiches de l'activité au mur avec du ruban adhésif, en ordre numérique, dans le sens des aiguilles d'une montre et en gardant un espace entre chaque affiche.
- Demandez au démonstrateur d'examiner les postes de l'activité en guise de préparation afin de s'assurer qu'il utilise la bonne technique.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Faites le tour des 10 postes avec les cadets, en expliquant l'activité pour chaque poste et mettez de l'avant l'importance d'employer la bonne technique pendant que le démonstrateur procède à la démonstration. En fonction de la taille du corps ou de l'escadron, il est possible de procéder ainsi :
 - (a) Un groupe accompagné d'un instructeur et d'un démonstrateur;
 - (b) Cinq groupes accompagnés chacun d'un instructeur et d'un démonstrateur;
 - (c) Dix groupes accompagnés chacun d'un instructeur et d'un démonstrateur.
2. Formez dix groupes égaux avec les cadets.

3. Donnez les directives suivantes aux cadets :
 - (a) Une période de 45 secondes est accordée pour chaque poste; un coup de sifflet marque le début et la fin de cette période;
 - (b) Pour se rendre au poste suivant, 15 secondes sont accordées;
 - (c) Le circuit devra être effectué à trois reprises;
 - (d) Une minute est accordée pour se reposer et s'hydrater après chaque tour du circuit.
4. Encadrez les cadets pendant l'activité en corrigeant leur technique et en les encourageant.

EXERCICE CARDIOVASCULAIRE – OPTION 2 : ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ PAR L'INSTRUCTEUR

OBJECTIF : Cette activité vise à sensibiliser les participants aux exercices qui peuvent être effectués pour réaliser une activité physique prolongée d'intensité modérée à élevée.

DURÉE : 40 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur. L'instructeur doit être en mesure de diriger une séance d'activité physique. Recommandations : Cours élémentaire de conditionnement physique et de sports et cours d'instructeur de conditionnement physique et de sports pour les cadets.
- Choisissez une des options suivantes :
 - 1 séquence de 12 exercices de 3 min chacun = 36 min
 - 2 séquences de 12 exercices de 1 min 30 s chacun = 36 min
 - 3 séquences de 12 exercices de 1 min chacun = 36 min
 - Combinaison de temps par exercice qui totalise 36 minutes
- Choisissez un des guides de l'instructeur recommandés à l'appendice 3.
- Examinez les descriptions des postes sélectionnés qui se trouvent à l'appendice 2.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
 - Guide de l'instructeur sélectionné à l'appendice 3;
 - Chronomètre;
 - Musique.


DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Demandez aux cadets de s'éloigner l'un de l'autre afin d'avoir de l'espace pour bouger.
2. À l'aide du guide de l'instructeur, parcourez la liste des 12 activités physiques avec les cadets en fonction de l'option sélectionnée parmi celles mentionnées précédemment.
3. Accordez des pauses pour que les cadets puissent se reposer et s'hydrater entre les séquences, ou au besoin.
4. Tout au long de l'activité, encadrez les cadets, corrigez leur technique et encouragez-les.

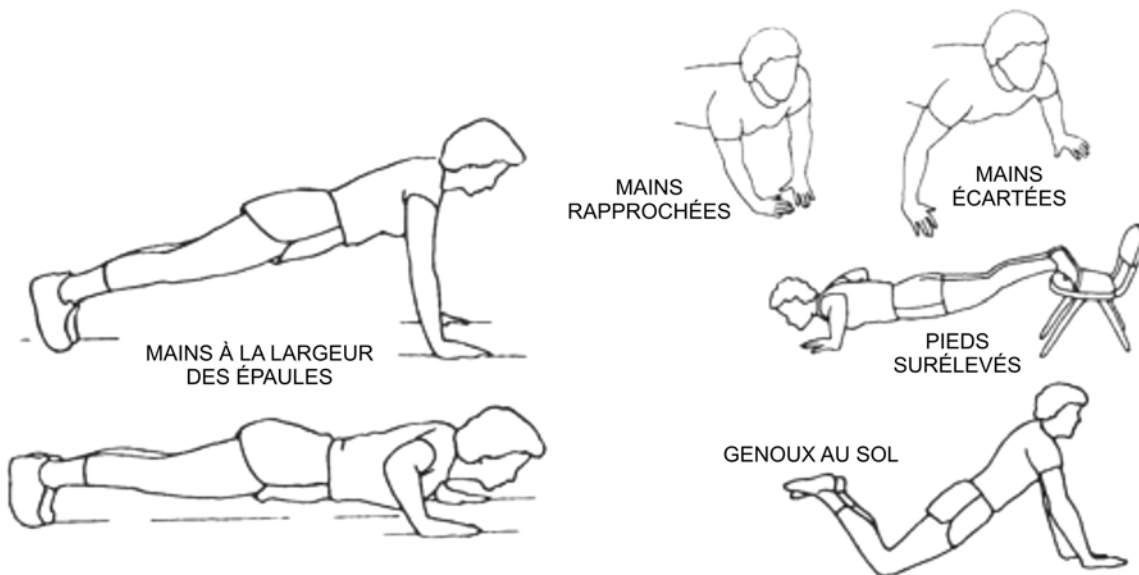
CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

POSTE 1 : BICYCLETTE



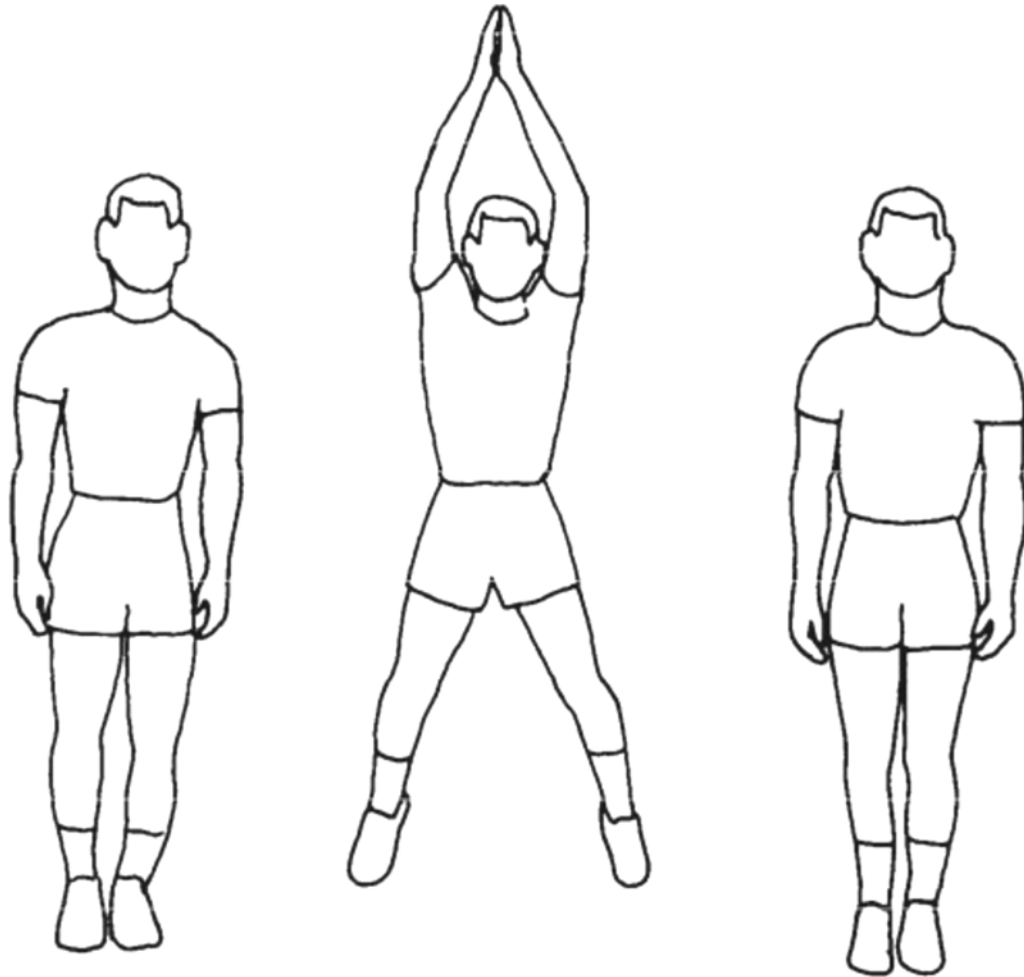
	<p>Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos. Ne relevez pas votre tête avec vos mains.</p>
<p>↓ Défi</p>	<p>Placez les bras de chaque côté des hanches pour demeurer en équilibre.</p>


POSTE 2 : EXTENSION DES BRAS



	<p>Gardez le corps bien droit.</p>
<p>↓ Défi</p>	<p>Placez les genoux au sol.</p>
<p>↑ Défi</p>	<p>Rapprochez les mains.</p>

POSTE 3 : SAUTS AVEC ÉCART



	Vos genoux doivent être légèrement fléchis lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Faites de petits pas entre chaque mouvement au lieu de sauter.

POSTE 4 : DEMI-REDRESSEMENTS ASSIS



Gardez la partie inférieure du dos et les pieds au sol.

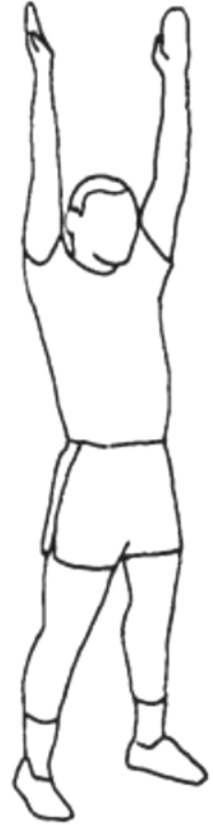
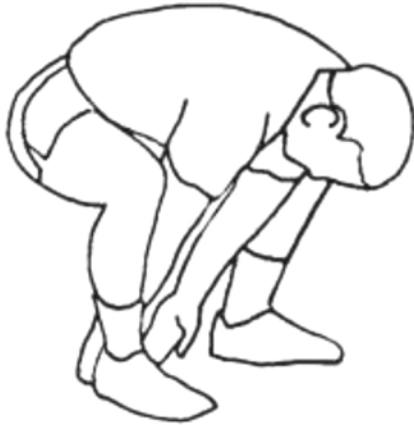
↓ Défi


Rapprochez les pieds de vos fesses.

↑ Défi

Éloignez les pieds de vos fesses.

POSTE 5 : SAUTS DE GRENOUILLE



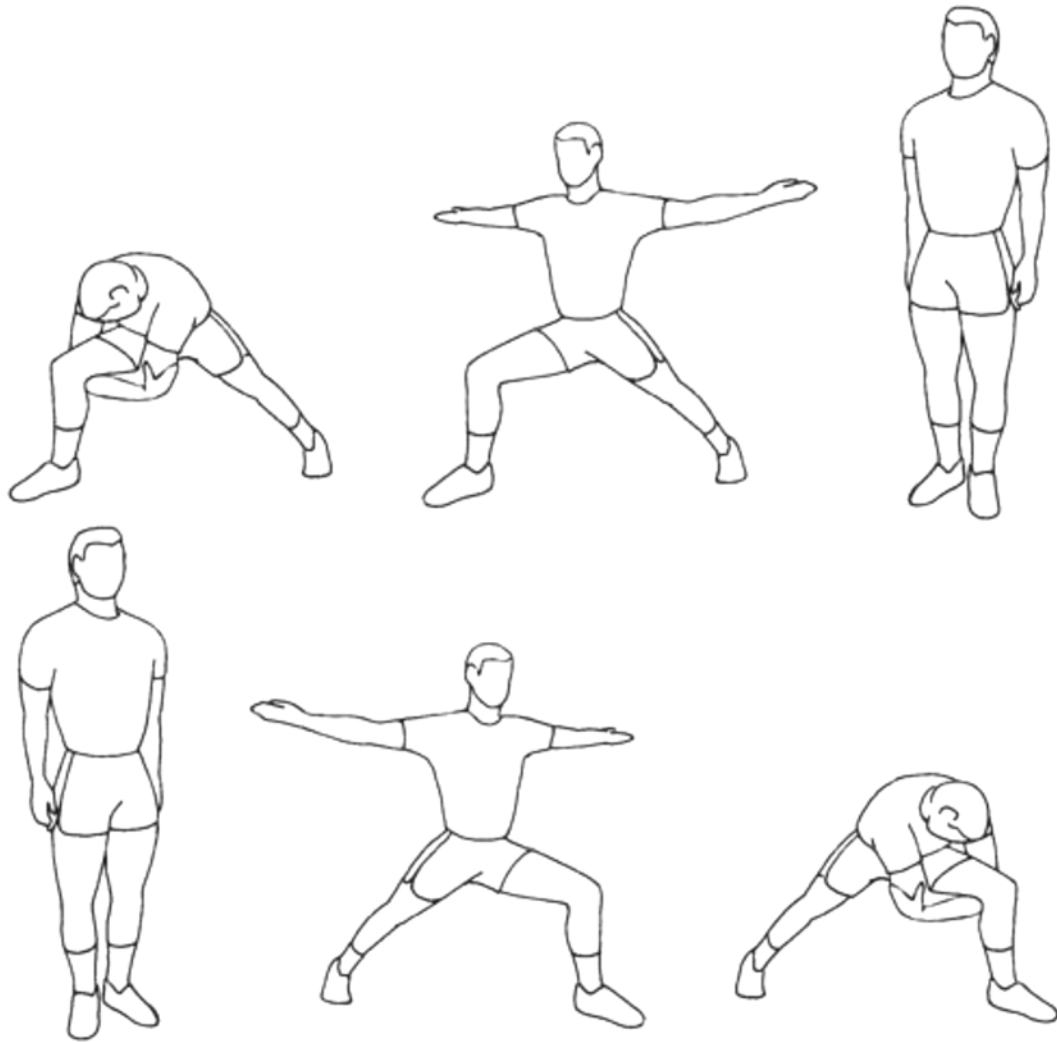
	<p>Placez les genoux légèrement au-dessus des orteils et les pieds à la largeur des épaules afin de garder votre équilibre.</p> <p>Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.</p>
↓ Défi	Effectuez l'exercice sans sauter.
↑ Défi	Augmentez la hauteur de vos sauts.


POSTE 6 : NATATION



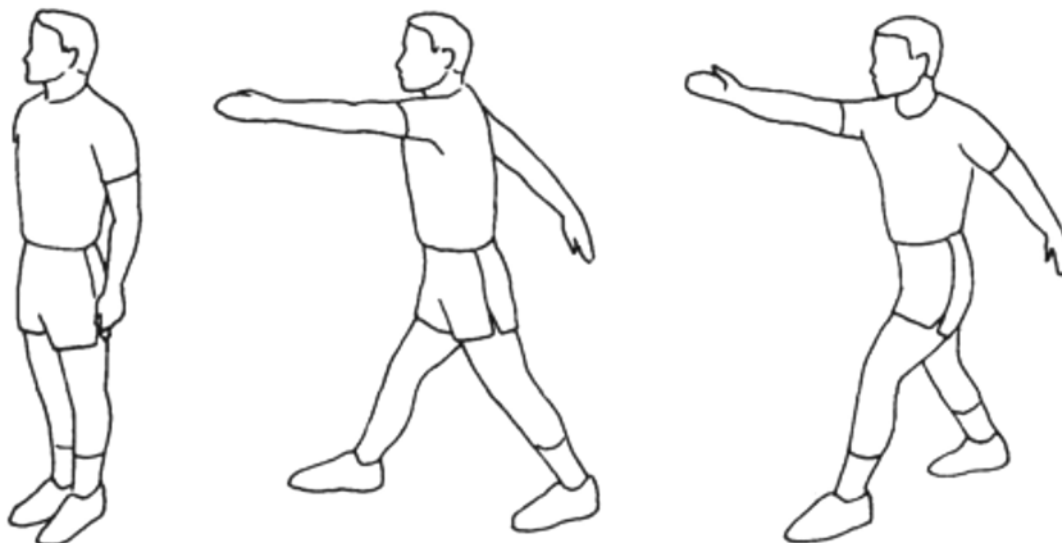
Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.

POSTE 7 : FENTES AVANT



	Gardez le dos droit pour éviter les blessures.
↓ Défi	Effectuez l'exercice sans le mouvement de portée.
↑ Défi	Remplacez ce mouvement par des sauts en fente.

POSTE 8 : SKI DE FOND




Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.

↓ Défi

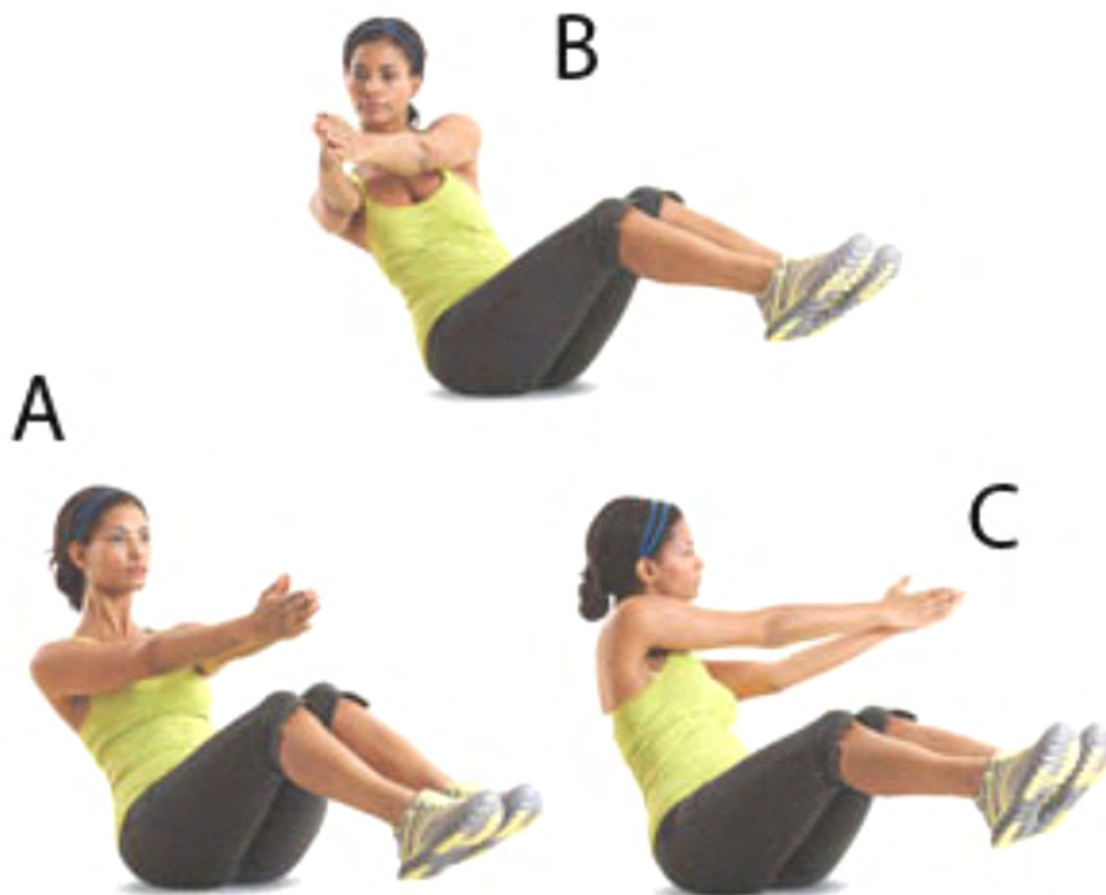
Faites de petits pas au lieu de sauter entre chaque position.

POSTE 9 : SAUT DE GRENOUILLE AVEC PROJECTION DES JAMBES EN ARRIÈRE



	Gardez le tronc contracté et droit comme une planche pour éviter les blessures au dos.
↓ Défi	Levez-vous au lieu de sauter. Faites de petits pas pour vous placer en position d'extension des bras ou de saut.
↑ Défi	Faites une extension des bras supplémentaire.

POSTE 10 : ROTATIONS DU TRONC (ASSIS)



Gardez les épaules et le dos droits pour éviter les blessures au dos.

↓ Défi


Placez les pieds au sol pour conserver votre équilibre.

↑ Défi

Raidissez les bras et les jambes.


POSTE 11 : GRIMPEUR



	Gardez la tête élevée pour éviter les blessures.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter. Diminuer la cadence.


POSTE 12 : POSITION EN T ALTERNÉE



	Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.
↓ Défi	Gardez votre équilibre en posant l'avant-bras et un genou au sol.
↑ Défi	Levez la jambe supérieure et maintenez cette position.

POSTE 13 : POMPES-ARAIGNÉES



	Demeurez droit de la tête jusqu'aux genoux.
↓ Défi	Extension des bras normale.

POSTE 14 : SAUTS LATÉRAUX




Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.

↓ Défi

Faites de petits pas au lieu de sauter.

POSTE 15 : FENTES AVANT AVEC COUP DE PIED FRONTAL



	Fléchissez légèrement les genoux lorsque vous donnez un coup de pied.
↓ Défi	Touchez aux genoux plutôt qu'aux orteils.

POSTE 16 : RAMEUR ALTERNÉ



Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.

POSTE 17 : SAUT AVEC ÉLÉVATIONS DES GENOUX



Gardez le dos droit pour éviter les blessures.

POSTE 18 : EXTENSION CROISÉE




Gardez les épaules perpendiculaires et le dos droit.

↑ Défi

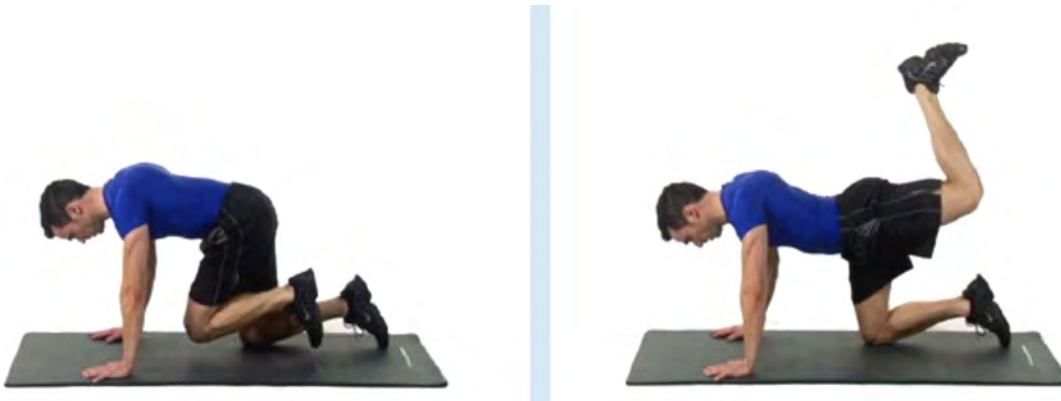
Levez votre pied du sol et allongez la jambe.

POSTE 19 : FLEXIONS DES JAMBES



	Gardez le dos droit. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Effectuez l'exercice sans sauter.


POSTE 20 : ÉLÉVATION DE LA JAMBE VERS L'ARRIÈRE



Gardez le tronc contracté.

POSTE 21 : SAUTS EN FENTE ALTERNÉS



	Gardez le dos droit.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter.


POSTE 22 : BATTEMENT DES JAMBES



Gardez la partie inférieure du dos au sol.

POSTE 23 : PETIT PONT AVEC GENOUX RELEVÉS



	Gardez la tête et les épaules au sol.
↓ Défi	Conservez cette position.

POSTE 24 : PETIT PONT ALTERNÉ



Demeurez droit de la tête jusqu'aux genoux.



Défi

Posez les genoux au sol. Continuez l'exercice.

POSTE 25 : SAUTS EN FENTE INVERSÉS



Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol. Gardez le genou avant derrière les orteils.



Défi

Posez les mains sur les genoux.

POSTE 26 : ÉLÉVATION DU GENOU



Gardez le dos droit.

↓ Défi

Touchez votre genou avec votre main plutôt qu'avec votre coude.

POSTE 27 : ALLONGEMENT ALTERNÉ DE LA JAMBE



Gardez les hanches et le dos droits.

Gardez le genou en appui légèrement incliné.


POSTE 28 : DESCENTE DE JAMBE EN CROISÉ



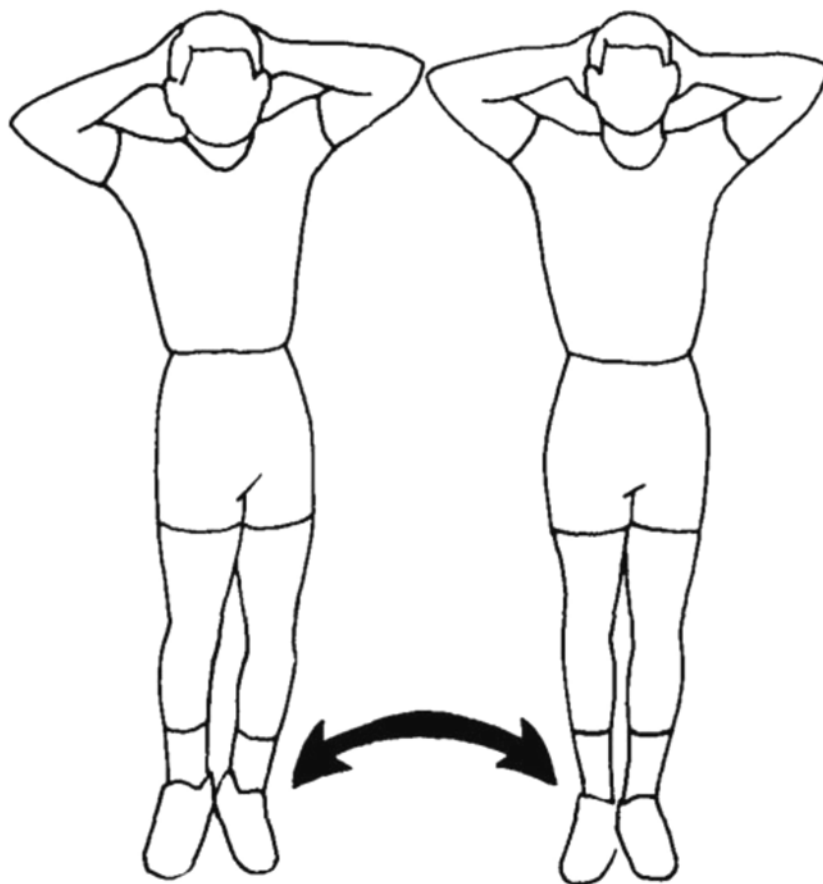
Contrôlez vos mouvements en tout temps.


POSTE 29 : PATINEUR



	Gardez le tronc contracté.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter.

POSTE 30 : SAUTS EN SLALOM



	<p>Gardez le dos droit.</p> <p>Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.</p>
↓ Défi	Faites de petits pas entre chaque mouvement au lieu de sauter.
↑ Défi	Augmentez la cadence.

Postes	Directives
Poste 1 : Bicyclette	Allongez-vous sur le dos. Soulevez les jambes et placez les mains sur votre tête. Ramenez le genou gauche vers le coude droit, le genou droit vers le coude gauche, puis alternez.
Poste 2 : Extension des bras	Effectuez l'exercice conformément à l'Ordonnance sur l'administration et l'instruction des cadets (OAIC) 14-18, Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets.
Poste 3 : Sauts avec écart	Commencez avec les deux pieds rapprochés et les bras collés au corps. En un seul mouvement, sautez en essayant de joindre vos deux mains au-dessus de votre tête et en séparant vos jambes; revenez ensuite à votre position initiale.
Poste 4 : Demi-redressements assis	Effectuez l'exercice conformément à l'OAIC 14-18, Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets, ou avec les mains sur les genoux.
Poste 5 : Sauts de grenouille	Placez les pieds à la largeur des épaules et fléchissez les jambes le plus bas possible, tout en demeurant confortable. (Cela peut vouloir dire aussi bas qu'avoir les fesses près du sol.) Lorsque vous êtes en position accroupie, touchez le sol avec vos doigts. Donnez-vous ensuite une impulsion vers le haut et levez les bras vers le ciel. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol, puis répétez l'exercice.
Poste 6 : Natation	Allongez-vous sur le ventre. Allongez les bras et les jambes et soulevez le bras gauche/la jambe droite, puis le bras droit/la jambe gauche simultanément, en alternance. Gardez la tête près du sol pendant l'exercice.
Poste 7 : Fentes avant	Lorsque vous êtes debout, faites une fente avec votre jambe droite, les bras allongés de chaque côté du corps et à la hauteur des épaules, en gardant le dos droit. Assurez-vous que votre genou droit reste derrière vos orteils lorsque vous vous positionnez. Serrez ensuite votre jambe avec vos bras. Lâchez votre jambe et reprenez votre position initiale. Répétez l'exercice avec la jambe droite. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 8 : Ski de fond	Sautez de sorte que votre pied gauche et votre bras droit soient devant vous. Alternez. Répétez l'exercice. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
Poste 9 : Saut de grenouille avec projection des jambes en arrière	Agenouillez-vous et placez vos mains au sol. Donnez-vous une impulsion pour vous placer en position d'extension des bras. Donnez-vous une autre impulsion pour retrouver votre position agenouillée. Sautez avec les bras dans les airs. Répétez l'exercice.
Poste 10 : Rotations du tronc (assis)	Assoyez-vous au sol et formez un « V » avec votre corps. Soulevez vos pieds et allongez les bras vers l'avant pour qu'ils forment un angle de 90° avec votre corps. Toujours en gardant les bras droits devant, pointez à gauche, puis à droite, en alternance. Vos mouvements devraient être lents et contrôlés. Gardez le tronc contracté.

Postes	Directives
Poste 11 : Grimpeur	Placez-vous en position d'extension des bras. Ramenez la jambe gauche vers vous de façon à ce que votre genou soit près de votre poitrine. En un seul mouvement, reculez votre jambe gauche tout en ramenant la jambe droite vers vous. Alternez. Gardez le dos droit et les fesses vers l'intérieur.
Poste 12 : Position en T alternée	Demeurez en équilibre sur votre main droite et l'extérieur de votre pied droit. Levez votre bras gauche dans les airs. Prenez ensuite tranquillement la position de la planche et continuez à pivoter jusqu'à ce que vous soyez en équilibre sur la main droite et l'extérieur du pied droit. Alternez.
Poste 13 : Pompes-araignées	Placez-vous en position d'extension des bras. En descendant au sol, ramenez une jambe vers vous, le genou vers l'extérieur en direction de l'épaule. En remontant, replacez la jambe dans la position initiale. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 14 : Sauts latéraux	Tenez-vous en équilibre sur une seule jambe, le genou légèrement incliné. En utilisant vos bras pour vous donner une impulsion, sautez dans les airs et atterrissez sur l'autre jambe. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 15 : Fentes avant avec coup de pied frontal	Placez-vous en position de fente avant, le pied droit derrière. Assurez-vous que le genou qui est devant soit derrière les orteils. Placez le bout des doigts de votre main droite au sol, près des orteils de votre pied avant. Lorsque vous vous levez, donnez un coup de pied vers l'avant à l'aide du pied qui se trouvait derrière. Continuez à donner des coups avec le même pied pendant la moitié de l'exercice. Répétez l'exercice avec l'autre jambe pour l'autre moitié de l'exercice.
Poste 16 : Rameur alterné	Écartez les jambes d'une largeur supérieure à vos épaules et pointez vos pieds vers l'extérieur. Joignez les mains et, dans un mouvement délicat, déplacez-les de gauche à droite, comme si vous étiez en train de ramer. Vos mouvements devraient être lents et contrôlés. Vous devriez porter une attention particulière à ce que votre tronc reste contracté.
Poste 17 : Sauts avec élévation des genoux	Placez les avant-bras devant le corps, les poings devant les épaules, et courez sur place en levant les genoux. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol entre chaque mouvement.
Poste 18 : Extension croisée	Écartez les jambes d'une largeur supérieure à vos épaules, et placez les genoux fléchis et les pieds vers l'extérieur. Joignez vos mains à la hauteur des hanches. D'un mouvement rapide, déployez les jambes et étirez les bras (toujours en vous tenant les mains) au-dessus la tête. Reprenez votre position initiale et alternez d'un côté à l'autre.
Poste 19 : Flexions des jambes	Placez les pieds à la largeur des épaules et fléchissez les jambes. Assurez-vous que vos genoux restent derrière vos orteils lorsque vous fléchissez les jambes. Une fois dans cette position, sautez dans les airs. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol, puis répétez l'exercice.
Poste 20 : Élévation de la jambe vers l'arrière	Appuyez les genoux et les mains au sol. Levez un genou du sol tout en maintenant un angle de 90°, de sorte que votre cuisse soit à 180° avec votre dos, puis ramenez-la contre l'autre jambe. Ne la déposez pas au sol. Continuez à donner des coups avec la même jambe pendant la moitié de l'exercice. Répétez les mouvements avec l'autre jambe pour l'autre moitié de l'exercice.

Postes	Directives
Poste 21 : Sauts en fente alternés	Placez-vous debout et placez-vous en position de fente. Assurez-vous que le genou qui est devant soit derrière les orteils. Sautez ensuite en position de fente avec la jambe opposée. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 22 : Battement des jambes	Allongez-vous sur le dos. Surélevez les épaules et placez vos mains sous vos fesses. Soulevez vos jambes de 10 cm. En gardant les jambes droites, faites monter et descendre vos jambes en alternance sans que vos pieds touchent au sol.
Poste 23 : Petit pont avec genoux relevés	Allongez-vous sur le dos. Placez vos mains le long de votre corps et rapprochez vos pieds de vos fesses afin de soulever votre bassin en poussant sur les talons. Faites le petit pont (genoux en angle de 90°) et soulevez les genoux gauche et droit en alternance.
Poste 24 : Petit pont alterné	Prenez la position de la planche. Levez votre bras droit et votre jambe gauche en même temps. Reprenez votre position initiale, puis levez votre bras gauche et votre jambe droite. Alternez.
Poste 25 : Sauts en fente inversés	Déplacez votre jambe droite vers l'extérieur, puis penchez-vous de façon à toucher aux orteils de votre pied droit avec la main gauche. Sautez pour prendre la même position, cette fois-ci avec la jambe gauche. Penchez-vous de façon à toucher aux orteils de votre pied gauche avec la main droite. Répétez l'exercice. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.
Poste 26 : Élévation du genou	Tenez-vous debout, le bras droit dans les airs. D'un mouvement rapide, élevez votre genou gauche et allez lui toucher avec votre coude gauche. Déposez le pied gauche au sol et remplacez le bras droit dans les airs. Répétez ces mouvements pendant la moitié de l'exercice. Faites les mouvements avec l'autre jambe pour la deuxième moitié de l'exercice.
Poste 27 : Allongement alterné de la jambe	Tenez-vous debout, penchez-vous vers l'avant, les bras devant, et levez une jambe vers l'arrière. Reprenez votre position initiale, puis répétez l'exercice avec l'autre jambe. Vos mouvements devraient être lents et contrôlés. Gardez le tronc contracté.
Poste 28 : Descente de jambe en croisé	Placez-vous en position d'extension des bras et allongez la jambe vers l'intérieur du côté opposé. Reprenez votre position initiale, puis répétez l'exercice avec l'autre jambe. Alternez.
Poste 29 : Patineur	Placez les avant-bras devant le corps, les poings devant les épaules, et tenez-vous en équilibre sur la jambe gauche. Simultanément, croisez la jambe droite derrière votre corps, vers la gauche. Prenez la même position en sautant, cette fois-ci avec la jambe droite. Alternez.
Poste 30 : Sauts en slalom	Placez-vous debout, les mains derrière la tête. Gardez les pieds collés et sautez de gauche à droite.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

<p>1.</p>  <p>SAUT DE GRENOUILLE AVEC PROJECTION DES JAMBES EN ARRIÈRE</p>	<p>2.</p>  <p>EXTENSION CROISÉE</p>	<p>3.</p>  <p>FLEXIONS DES JAMBES</p>
<p>4.</p>  <p>ÉLÉVATION DE LA JAMBE VERS L'ARRIÈRE</p>	<p>5.</p>  <p>ROTATIONS DU TRONC (ASSIS)</p>	<p>6.</p>  <p>SAUTS EN FENTE ALTERNÉS</p>
<p>7.</p>  <p>BATTEMENT DES JAMBES</p>	<p>8.</p>  <p>PETIT PONT AVEC GENOUX RELEVÉS</p>	<p>9.</p>  <p>POSITION EN T ALTERNÉE</p>
<p>10.</p>  <p>SAUTS LATÉRAUX</p>	<p>11.</p>  <p>PETIT PONT ALTERNÉ</p>	<p>12.</p>  <p>FENTES AVANT AVEC COUP DE PIED FRONTAL</p>

Figure C3-1 Guide de l'instructeur, option 1

<p>1.</p>  <p>GRIMPEUR</p>	<p>2.</p>  <p>BICYCLETTE</p>	<p>3.</p>  <p>FLEXIONS DES JAMBES</p>
<p>4.</p>  <p>SAUTS EN FENTE INVERSÉS</p>	<p>5.</p>  <p>SAUTS AVEC ÉCART</p>	<p>6.</p>  <p>ÉLEVATION DU GENOU</p>
<p>7.</p>  <p>ALLONGEMENT ALTERNÉ DE LA JAMBE</p>	<p>8.</p>  <p>DESCENTE DE JAMBE EN CROISÉ</p>	<p>9.</p>  <p>POMPES-ARAIGNÉES</p>
<p>10.</p>  <p>PATINEUR</p>	<p>11.</p>  <p>SAUTS EN SLALOM</p>	<p>12.</p>  <p>FENTES AVANT</p>

Figure C3-1 Guide de l'instructeur, option 2

POSTE D'APPRENTISSAGE 1 : DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIRECTIVES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour sensibiliser les participants aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et aux *Directives en matière de comportement sédentaire*, aux activités d'intensité moyenne à élevée, et aux trois composantes de la condition physique.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
 - *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, qui se trouvent à l'appendice 1 (une copie par cadet);
 - *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*, qui se trouvent à l'appendice 2 (une copie par cadet).
- Découpez les trois composantes de la condition physique qui figurent à l'appendice 3 et placez-les sur le mur.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Distribuez une copie des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* à l'intention des jeunes à chaque cadet.
2. Laissez trois minutes aux cadets afin qu'ils puissent examiner les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* à l'intention des jeunes. Posez les questions suivantes aux cadets :
 - (a) Combien de temps devez-vous consacrer quotidiennement à l'activité physique d'intensité moyenne à élevée? (60 min)
 - (b) À quelle fréquence devriez-vous faire de l'activité physique d'intensité élevée quotidiennement? (3 fois)
 - (c) Combien de fois par semaine devriez-vous faire des exercices pour renforcer vos muscles et vos os? (3 fois par semaine)
 - (d) Quels exercices peuvent vous aider à renforcer vos muscles et vos os? (p. ex., exercices de la planche, demi-redressement assis, redressement assis, extension des bras, tractions à la barre fixe, fentes avant)
3. Expliquez la différence entre une activité physique d'intensité moyenne et une activité physique d'intensité élevée :
 - (a) Lors d'une activité d'intensité moyenne, vous suerez un peu et votre respiration s'accélénera.
 - (b) Lors d'une activité d'intensité élevée, vous suerez et vous serez à bout de souffle.
4. Attirez l'attention sur les trois découpures placées au mur et demandez aux cadets de déterminer leur signification. (Il s'agit des trois composantes de la condition physique.) Expliquez qu'il doit y avoir un équilibre entre les trois composantes pour être en bonne forme physique.
5. Informez les cadets qu'ils devront désormais réaliser trois exercices différents afin de constater la différence entre une activité physique d'intensité moyenne et une activité physique d'intensité élevée.

6. Dites aux cadets qu'ils devraient remarquer le changement d'intensité pendant l'exercice. Dites-leur que le changement d'intensité sera différent pour chaque personne en fonction de son niveau de forme physique actuel.
7. Faites faire un exercice de six minutes aux cadets (deux minutes de marche sur place, deux minutes de course sur place et deux minutes de sauts avec écart).
8. Laissez les cadets s'exprimer au sujet de l'exercice réalisé. Questions suggérées :
 - (a) Êtes-vous en mesure de dire à quel moment l'intensité de l'exercice a changé? De quelle façon ce changement s'est-il produit?
 - (b) Avez-vous été étonné de la rapidité avec laquelle l'intensité a changé?
 - (c) À quelle fréquence devez-vous faire de l'activité physique d'intensité élevée?
9. Remettez une copie des *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes* aux cadets.
10. Laissez trois minutes aux cadets afin qu'ils puissent examiner les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*. Posez les questions suivantes aux cadets :
 - (a) En quoi consiste un comportement sédentaire? (Une période pendant laquelle vous faites très peu d'activité physique.)
 - (b) Quelles sont les directives destinées aux jeunes en matière de comportement sédentaire? (Réduire la période de sédentarité quotidienne. Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant un écran.)
 - (c) Quelles sont les solutions de rechange aux comportements sédentaires? (Les réponses peuvent être différentes. Voir le tableau ci-dessous.)

Voici certaines solutions de rechange aux comportements sédentaires :



- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur;
- Se rendre à la chambre d'un camarade et s'entretenir avec lui plutôt que lui envoyer un message texte;
- Pratiquer un sport plutôt que regarder des émissions de sports à la télévision;
- Se rendre à l'école à pied ou en vélo plutôt que prendre l'autobus.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives



Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :



Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.



Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les jeunes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- Le patinage
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les jeunes transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La course
- Le patin à roues alignées

Être actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour peut aider les jeunes à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

Les parents et les personnes qui prennent soin des jeunes peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les jeunes peuvent :

- Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- Aller au gym pendant le week-end.
- Participer à un cours de conditionnement physique après l'école.
- Rassembler les voisins afin de disputer un match de hockey ou de basketball improvisés après le souper.
- Pratiquer un sport tel que le basketball, le hockey, le soccer, les arts martiaux, la natation, le tennis, le golf, le ski, le surf des neiges...

**Il est temps de passer à l'action
– 60 minutes par jour peuvent
faire une différence.**



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives

Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :



• Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.



• Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Un comportement sédentaire est une période au cours de laquelle les jeunes font très peu de mouvements physiques. Voici quelques exemples :

- Demeurer longtemps en position assise
- Utiliser le transport motorisé (par exemple l'autobus ou la voiture)
- Regarder la télévision
- Jouer à des jeux vidéo passifs
- Jouer à l'ordinateur

Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les jeunes à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Avoir plus de plaisir avec leurs amis
- Disposer de plus de temps pour développer de nouvelles habiletés

À bas le sofa! Aidez les jeunes à remplacer la sédentarité par l'activité!



Il est temps que les jeunes se lèvent et se mettent à bouger!



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**ENDURANCE
CARDIOVASCULAIRE**

**FORCE ET ENDURANCE
MUSCULAIRES**

SOUPLESSE MUSCULAIRE

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

POSTE D'APPRENTISSAGE 2 : JEU DE JEOPARDY SUR LA NUTRITION

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour sensibiliser les participants aux portions de nourriture adéquates, aux portions quotidiennes recommandées et à la façon d'utiliser *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 2

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Créez un tableau de jeu Jeopardy, comme indiqué à l'appendice 1.
- Faites des copies de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, qui se trouve à l'appendice 3 (une copie pour 4 cadets).

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Formez des équipes de quatre personnes.
2. Distribuez une copie du guide à chaque équipe.
3. Expliquez les éléments suivants aux cadets :
 - (a) L'objectif du jeu est de répondre correctement aux questions et d'amasser de l'argent.
 - (b) L'équipe qui donne la bonne réponse peut choisir la question suivante; toutes les équipes peuvent tenter de répondre aux questions.
 - (c) Il est possible de consulter *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour répondre aux questions.
 - (d) Lorsqu'une équipe croit qu'elle a la bonne réponse, un cadet de l'équipe doit se lever.
 - (e) Le premier à se lever peut donner sa réponse. L'équipe qui donne une bonne réponse récolte la somme d'argent prévue pour cette question. L'équipe qui donne une mauvaise réponse se voit retirer de son total la somme d'argent prévue pour cette question.
4. Commencez le jeu en lisant une des questions à 10 \$.
5. Lorsqu'une équipe donne une bonne réponse, lisez l'explication qui suit la question.
6. Lorsque les équipes ont répondu à toutes les questions du plateau de jeu, déterminez une équipe gagnante.
7. S'il reste du temps, demandez aux cadets d'expliquer ce qu'ils ont appris pendant l'activité.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TABLEAU DE JEU JEOPARDY

LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	DIVERS
10 \$	10 \$	10 \$	10 \$	10 \$
20 \$	20 \$	20 \$	20 \$	20 \$
30 \$	30 \$	30 \$	30 \$	30 \$
40 \$	40 \$	40 \$	40 \$	40 \$
50 \$	50 \$	50 \$	50 \$	50 \$

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Fruits et légumes

Q : Combien de portions de légumes et de fruits doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?	10 \$
R : Il doit consommer de 6 à 8 portions de légumes et de fruits.	
Explication. Les filles doivent consommer sept portions quotidiennement; les garçons doivent en consommer huit. Il peut s'agir de légumes frais, en conserve, congelés, séchés ou même en purée.	
Q : À combien de millilitres correspond une portion de jus de fruit?	20 \$
R : Une portion de jus de fruit correspond à 125 ml, soit une demi-tasse.	
Q : À quoi correspond une portion de légumes en conserve?	30 \$
R : Une portion de légumes en conserve correspond à 125 ml, soit une demi-tasse.	
Explication. Cette quantité est également valable pour les légumes frais ou congelés, les légumes à feuilles cuits, les fruits frais, congelés ou en conserve, ainsi que le jus de fruit pur à 100 %.	
Q : Quelles sont les deux couleurs de légumes que vous devriez consommer chaque jour?	40 \$
R : Vous devriez consommer quotidiennement au moins un légume vert foncé et un légume orange.	
Q : Quels modes de cuisson recommande-t-on pour les légumes plutôt que la friture?	50 \$
R : Vous pouvez les faire cuire à la vapeur, cuire au four ou sauter à la poêle plutôt que de les faire frire.	

Produits céréaliers

Q : Combien de portions de produits céréaliers doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?	10 \$
R : Il doit consommer de 6 à 7 portions de produits céréaliers quotidiennement.	
Explication. Les filles doivent consommer six portions quotidiennement; les garçons doivent en consommer sept.	
Q : À combien de tranches de pain correspond une portion de produits céréaliers?	20 \$
R : Une portion de produits céréaliers correspond à une tranche de pain.	
Q : À quelle proportion de votre consommation de produits céréaliers devrait correspondre votre consommation de grains entiers?	30 \$
R : Au moins la moitié des produits céréaliers que vous consommez quotidiennement devrait être composée de grains entiers.	
Q : À combien de portions de produits céréaliers correspond une tasse de riz brun?	40 \$
R : Une tasse de riz correspond à deux portions de produits céréaliers.	
Q : Quelle quantité de pâtes alimentaires correspond à 3 portions de produits céréaliers?	50 \$
R : Une tasse et demie de pâtes alimentaires cuites correspond à trois portions de produits céréaliers.	
Explication. Une demi-tasse de pâtes alimentaires correspond à une portion de produits céréaliers. Il en va de même pour le couscous, le riz cuit, le boulgour et le quinoa.	

Lait et substituts

Q : Combien de portions de lait et substituts doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?	10 \$
R : Il doit consommer 3 à 4 portions de laits et substituts quotidiennement.	
Explication. Dans ce cas, les filles et les garçons ont besoin de consommer la même quantité quotidiennement.	
Q : Quelle quantité de lait correspond à une portion de lait et substituts?	20 \$
R : Une tasse de lait (250 ml) correspond à une portion de lait et substituts.	
Q : Quelle sorte de lait (pourcentage de matière grasse) recommande-t-on de boire?	30 \$
R : On recommande de boire du lait écrémé, 1 % ou 2 %.	
Q : Combien de tasses de lait recommande-t-on de boire quotidiennement pour avoir un apport suffisant en vitamine D?	40 \$
R : La quantité recommandée est de 500 ml (2 tasses) de lait par jour.	
Q : À quelle quantité de yogourt correspond une portion de lait et substituts?	50 \$
R : Une portion de lait et substituts correspond à 175 g de yogourt, soit $\frac{3}{4}$ tasse.	

Viandes et substituts

Q : Combien de portions de viandes et substituts doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?	10 \$
R : Ils doivent consommer de 2 à 3 portions de viandes et substituts quotidiennement.	
Explication. Les filles doivent consommer deux portions quotidiennement; les garçons doivent en consommer trois.	
Q : Combien de portions de poisson recommande-t-on de consommer par semaine?	20 \$
R : On recommande de consommer au moins deux portions de poisson par semaine.	
Q : À combien d'œufs correspond une portion de viandes et substituts?	30 \$
R : Une portion de viandes et substituts correspond à deux œufs.	
Q : Quels sont les modes de cuisson recommandés pour la viande et ses substituts?	40 \$
R : On recommande de cuire vos aliments au four, ou de les faire griller ou pocher; il s'agit de méthodes de cuisson qui nécessitent peu ou pas de matières grasses.	
Q : Donnez quelques exemples de légumineuses.	50 \$
R : Les haricots et les lentilles sont des exemples de légumineuses.	

Divers

Q : Quelles huiles végétales recommande-t-on de consommer?	10 \$
R : On recommande de consommer des huiles végétales comme l'huile de canola, l'huile d'olive et l'huile de soja.	
Q : Quel outil peut vous permettre de comparer des produits alimentaires?	20 \$
R : Le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à faire des choix plus éclairés.	
Explication. À titre d'exemple, lorsque vous choisissez du fromage ou du yogourt, le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à choisir un produit plus faible en matières grasses.	
Q : Que devrait-on faire avec la peau de la volaille?	30 \$
R : La peau de la volaille devrait être enlevée. La matière grasse visible devrait également être retirée.	
Q : Pour être en meilleure santé, quel groupe alimentaire devrait être présent dans tous vos repas et vos collations?	40 \$
R : Les légumes et de fruits devraient être présents dans tous vos repas et vos collations; vous serez ainsi en meilleure santé.	
Q : Quels avantages pouvez-vous tirer du <i>Guide alimentaire canadien</i>?	50 \$
R : Répondre à vos besoins en vitamines, en minéraux et par rapport aux autres nutriments; diminuer les risques d'être atteint d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiaques, de certains types de cancer et d'ostéoporose; jouer un rôle positif sur votre santé et votre vitalité de manière générale.	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

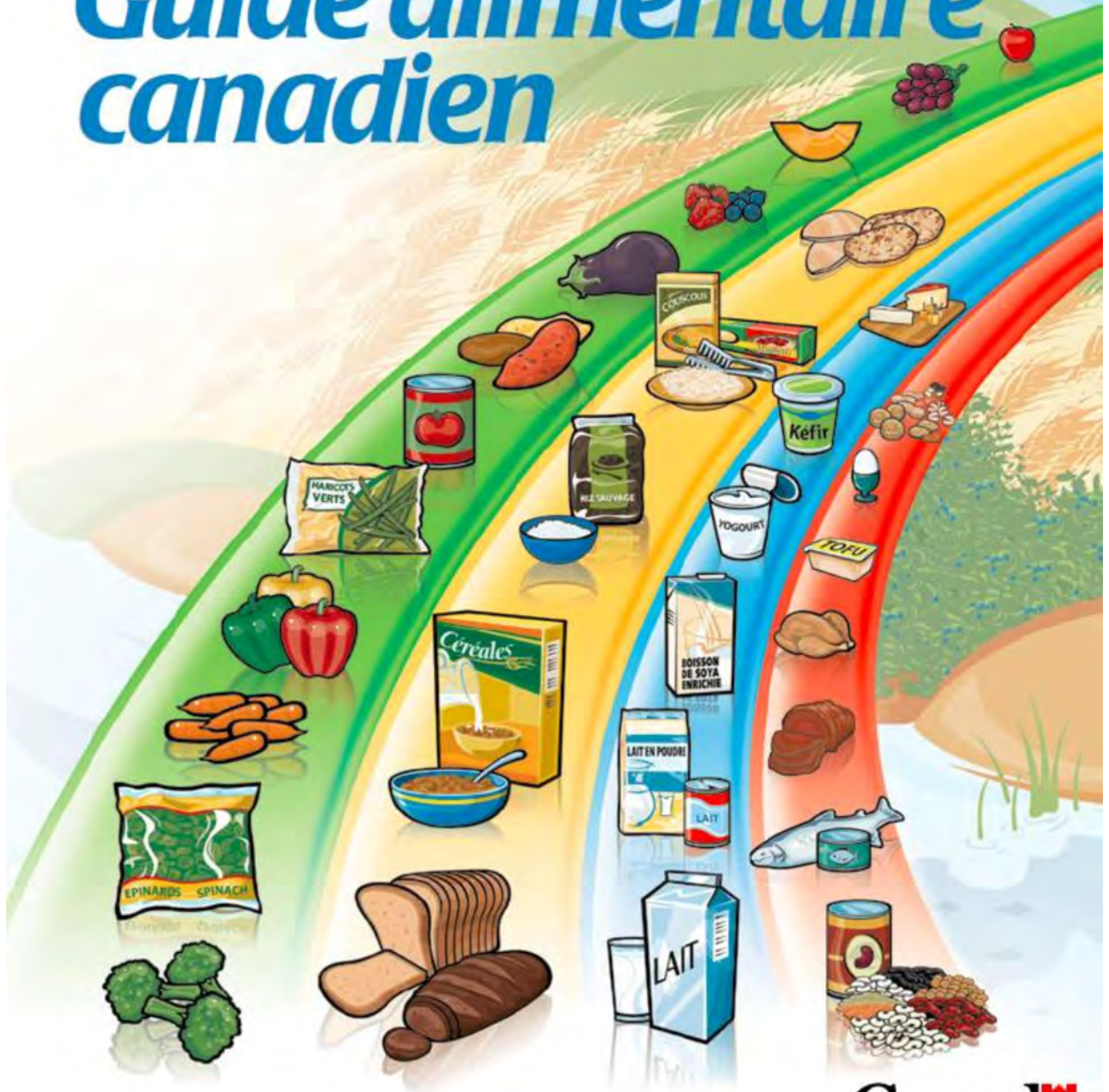


Santé Canada Health Canada

Votre santé et votre sécurité... notre priorité.

Your health and safety... our priority.

Bien manger
avec le
**Guide alimentaire
canadien**



Canada

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

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

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

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

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

 <p>Légumes frais, surgelés ou en conserve 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Légumes feuillus Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Fruits frais, surgelés ou en conserve 1 fruit ou 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Jus 100 % purs 125 mL (½ tasse)</p>					
 <p>Pain 1 tranche (35 g)</p>		 <p>Bagel ½ bagel (45 g)</p>		 <p>Pains plats ½ pita ou ½ tortilla (35 g)</p>		 <p>Riz, boulgour ou quinoa, cuit 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Céréales Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (¾ tasse)</p>		 <p>Pâtes alimentaires ou couscous, cuits 125 mL (½ tasse)</p>	
 <p>Lait ou lait en poudre (reconstitué) 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Lait en conserve (éaporé) 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Boisson de soya enrichie 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Yogourt 175 g (¾ tasse)</p>		 <p>Kéfir 175 g (¾ tasse)</p>		 <p>Fromage 50 g (1 ½ oz)</p>	
 <p>Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits 75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Légumineuses cuites 175 mL (¾ tasse)</p>		 <p>Tofu 150 g ou 175 mL (¾ tasse)</p>		 <p>Oeufs 2 oeufs</p>		 <p>Beurre d'arachide ou de noix 30 mL (2 c. à table)</p>		 <p>Noix et graines écalées 60 mL (¼ tasse)</p>	



Huiles et autres matières grasses

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



Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire... partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Enfants	Femmes en âge de procréer	Hommes et femmes de plus de 50 ans
<p>En suivant le <i>Guide alimentaire canadien</i>, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.</p> <p>Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour. • Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires. • Surtout, donnez-leur le bon exemple ! 	<p>Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'acide folique chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du fer. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.</p> <p>Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.</p> <p>Voici deux exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou • Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper. 	<p>Les besoins en vitamine D augmentent après l'âge de 50 ans.</p> <p>En plus de suivre le <i>Guide alimentaire canadien</i>, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.</p> 

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



Voici un exemple :

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

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

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

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

Soyez actif

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

On recommande aux adultes de pratiquer, au total, 2 ½ heures ou plus d'activité physique modérée à intense par semaine. Aux enfants et aux jeunes, on recommande plutôt de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Il n'est pas nécessaire d'effectuer toutes ces activités au même moment. Choisissez diverses activités, et répartissez-les durant la semaine.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.



Mangez bien

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

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

Consultez les étiquettes

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

Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

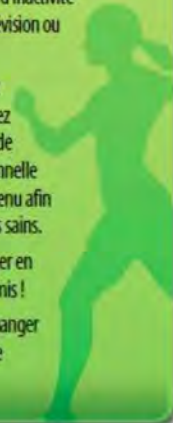
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

Limitez votre consommation de lipides trans

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

Commencez dès aujourd'hui...

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



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

ou communiquez avec :

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

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

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

POSTE D'APPRENTISSAGE 3 : LE STRESS

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour sensibiliser les participants aux stress, à l'eustress (stress positif) et la détresse, et pour offrir aux cadets des outils pour s'attaquer au stress.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Installez les quatre postes, un pour chaque exercice de relaxation.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - Chaises;
 - Feuilles pour tableaux à feuilles amovibles;
 - Stylos/crayons;
 - Surligneurs.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Posez les questions suivantes aux cadets :
 - (a) En quoi consiste le stress? (Il s'agit de la réaction du corps à une situation exigeante.)
 - (b) Quelle est la différence entre l'eustress et la détresse? (L'eustress est décrit comme un bon stress. Cette sorte de stress incite les personnes à se dépasser et à atteindre leurs objectifs. Quant à elle, la détresse constitue un mauvais stress. Cette sorte de stress provoque l'inquiétude, la tristesse, la colère ou la douleur.)
2. Formez des équipes de trois ou quatre personnes.
3. Distribuez des feuilles pour tableaux à feuilles amovibles, des stylos, des crayons et des surligneurs à chaque groupe.
4. Laissez 5 minutes aux cadets pour faire un remue-méninges sur les façons de vaincre le mauvais stress (détresse).
5. Laissez chaque groupe faire part d'un élément de leur liste et expliquer pourquoi ils l'ont inscrit.

Réponses possibles :

- | | |
|---|--|
| • Aller marcher ou courir | • Rire |
| • Aller au gymnase/pratiquer un sport | • Faire du yoga ou de la méditation |
| • Écouter de la musique | • S'amuser avec un animal domestique (chien, chat, etc.) |
| • Se confier à quelqu'un à propos de notre problème de stress | • Utiliser judicieusement son temps |
| • Regarder un film | • Écrire ses problèmes dans un journal |

6. Présentez le premier exercice de relaxation qui se trouve à l'appendice 1.
7. Donnez deux minutes aux cadets pour qu'ils puissent réaliser l'exercice.
8. Faites la même chose avec les exercices suivants.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

POUPÉE DE CHIFFON

1. Assoyez-vous sur une chaise (ou placez-vous debout), les pieds écartés.
2. Étirez les bras vers le haut et redressez le tronc, puis inspirez.
3. Expirez et penchez-vous vers l'avant. Laissez aller votre tronc, votre tête et vos bras entre vos jambes, et gardez vos muscles détendus (comme sur la figure F1-1).
4. Conserver cette position pendant 10 à 15 secondes.
5. Dépliez votre dos tranquillement, une vertèbre à la fois.

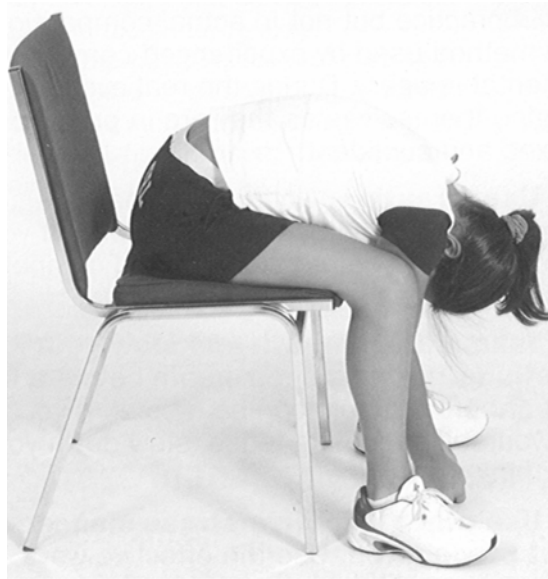


Figure F1-1 Poupée de chiffon

ROTATION DE LA TÊTE

1. Assoyez-vous sur une chaise ou au sol et croisez les jambes.
2. En inclinant la tête vers le bas, inspirez et faites tourner la tête tranquillement le plus possible vers la gauche (comme sur la figure F1-2).
3. Expirez et recentrez la tête.
4. Répétez les étapes 2 et 3 pour le côté droit.
5. Répétez les étapes 2 à 4 à trois reprises et tentez de faire tourner la tête plus loin d'une fois à l'autre pour sentir votre coup s'étirer.
6. Posez votre menton sur votre poitrine et inspirez en faisant pivoter la tête vers l'épaule gauche dans un mouvement de demi-cercle, puis expirez en recentrant la tête.
7. Répétez l'étape 6 pour le côté droit.



Ne faites pas pivoter votre tête vers l'arrière ou dans un mouvement circulaire complet.



Figure F1-2 Rotation de la tête

PLANCHE DE SURF HORIZONTAL

1. Allongez-vous sur le côté droit, le bras au-dessus de la tête (comme sur la figure F1-3).
2. Inspirez et raidissez votre corps comme une planche de bois.
3. Expirez et détendez vos muscles.
4. Laissez-vous retomber sans essayer de vous retenir (comme sur la figure F1-4).
5. Demeurez immobile pendant 10 secondes.
6. Répétez les étapes 1 à 5 pour le côté gauche.



Figure F1-3 Position initiale pour l'exercice de planche de surf horizontal



Figure F1-4 Position finale pour l'exercice de planche de surf horizontal

ÉTIREMENT DE LA MÂCHOIRE

1. Assoyez-vous sur une chaise ou au sol, redressez la tête et détendez vos bras ainsi que vos épaules.
2. Ouvrez la bouche le plus grand possible et inspirez.
3. Détendez-vous et expirez tranquillement.
4. Étirez la mâchoire du côté droit le plus loin possible et conservez cette position pendant trois secondes (comme sur la figure F1-5).
5. Répétez l'étape 4 pour le côté gauche.
6. Répétez les étapes 4 et 5 à dix reprises.

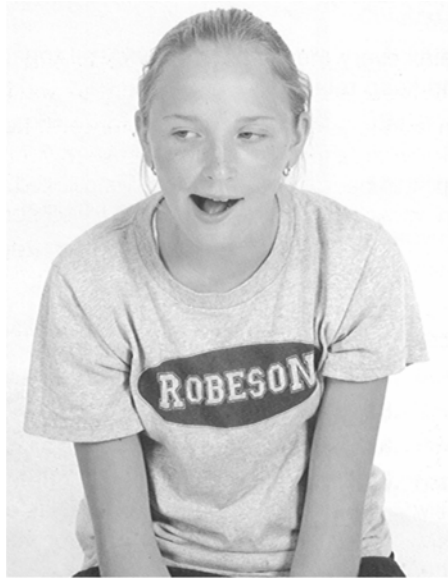


Figure F1-5 Étirement de la mâchoire

**POSTE D'APPRENTISSAGE 4 : CEINTURE À OUTILS
POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE**

OBJECTIF : Sensibiliser les participants aux activités possibles pour mettre en valeur un mode de vie sain.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
 - Document de cours *Ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie* (appendice 1) pour chaque cadet;
 - Tapis;
 - Stylos/crayons.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Distribuez le document de cours *Ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie* à tous les cadets. Distribute the Healthy Lifestyle Tool Belt handout to each cadet.
2. Expliquez aux cadets qu'ils réaliseront cinq activités de courte durée qui visent à les conscientiser à propos des comportements à adopter pour favoriser de plus saines habitudes de vie.
3. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Les engagements que nous prenons envers nous-mêmes et envers les autres, tout comme l'intégrité de ces engagements, constituent les éléments fondamentaux et la démonstration la plus manifeste de notre proactivité.

S. Covey, Les 7 habitudes des gens efficaces

Les faits :

- Un engagement est une chose qu'on accepte de faire pour nous-mêmes ou pour une autre personne.
 - Pour assurer l'intégrité de nos engagements, il faut arrêter de prendre un trop grand nombre d'engagements et s'assurer, avant d'en prendre de nouveaux, de pouvoir les remplir à coup sûr.
4. Accordez une minute aux cadets pour qu'ils puissent définir leurs engagements actuels au bloc 1 du document de cours.
 5. Demandez aux cadets de prendre un engagement personnel qui se rapporte à l'adoption de saines habitudes alimentaires et de l'écrire au bloc 2 du document de cours.

6. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Les recherches démontrent sans équivoque que s'adonner à de simples exercices de méditation pendant seulement 12 à 15 minutes par jour peut avoir des résultats positifs ÉNORMES sur une personne. En fermant les yeux, en respirant profondément et en laissant son esprit se détendre, on passe de la réflexion proactive à un état de relaxation paisible, tout en déclenchant ce qu'Herbert Benson (chercheur éminent de Harvard/M.D.) appelle la « réponse de relaxation ».

B. Johnson, *A Philosopher's Notes*

7. Demandez aux cadets de prendre la posture de l'enfant (balasana) ou la posture du cadavre (savasana). Dites aux cadets de conserver cette position pendant deux minutes : dites-leur de respirer calmement, de se détendre et de libérer leur esprit.



Figure J-1 Posture de l'enfant (balasana)



Figure J-2 Posture du cadavre (savasana)

8. Demandez aux cadets comment ils se sentaient pendant l'exercice.

9. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

L'auteur Eckhart Tolle affirme que, même s'il est important de s'accepter soi-même et d'accepter nos émotions, il est également très important de prendre connaissance des pensées et des comportements qui entraînent sans cesse des effets négatifs, et d'éviter de répéter ces actions ainsi que d'avoir ces pensées.

E. Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*

10. Demandez aux cadets de définir les comportements qui entraînent sans cesse des effets négatifs, au bloc 5 du document de cours. Par exemple : claquer la porte de la voiture ou penser qu'il faut être le meilleur dans tout.

11. Demandez aux cadets de définir les comportements positifs qu'ils aimeraient conserver, au bloc 6 du document de cours.

12. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Robin Sharma est un auteur canadien dont les études sur l'excellence ont démontré que toutes les personnes exceptionnelles ont le plus grand respect pour leurs principes fondamentaux – que ces personnes soient athlètes, dirigeants politiques, entrepreneurs, artistes ou musiciens. Chaque jour, ces personnes se concentrent sur leurs principes fondamentaux, que ce soit par la méditation, la pratique quotidienne d'exercice, le partage de la joie, l'appréciation des autres, la tenue d'un journal, la pratique de la musique ou les études.

R. Sharma, *The Greatness Guide 2*

13. Dites aux cadets que les principes fondamentaux sont des valeurs de base ou des tâches réalisées par une personne dans le cadre de son régime de vie quotidienne. Demandez-leur ensuite de définir leurs principes fondamentaux actuels au bloc 7 du document de cours.

14. Demandez aux cadets d'encercler les principes fondamentaux qu'ils souhaitent conserver pour le reste de leur vie.



15. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Dans son livre intitulé *Spark*, John Ratey démontre comment et pourquoi l'activité physique joue un rôle primordial dans notre façon de penser et sur la manière dont nous nous sentons. « Une expérience importante réalisée en 2007 a révélé qu'il est possible d'accroître la souplesse mentale par une séance de 35 minutes de course sur un tapis roulant à 60 % ou 70 % de sa fréquence cardiaque maximale. On a demandé aux 40 adultes qui ont participé à l'étude (qui avaient entre 50 et 64 ans) d'énumérer d'autres usages d'objets communs, p. ex., un journal, qui est fait pour être lu, mais qui peut également servir à emballer du poisson, recouvrir le fond d'une cage d'oiseaux, emballer de la vaisselle et ainsi de suite. La moitié des participants ont regardé un film pendant que l'autre moitié faisait de l'exercice; tous ont été évalués avant la séance, immédiatement après la séance, puis 20 minutes plus tard. Il n'y a eu aucun changement chez les participants qui ont regardé le film, mais les personnes qui ont couru ont fait preuve d'une vitesse de traitement et d'une souplesse mentale accrues après une seule séance d'exercices. La souplesse cognitive est une fonction exécutive importante qui témoigne de notre capacité à changer notre façon de penser et à produire un flux constant de pensées créatives ainsi que de réponses plutôt que de régurgiter les réponses habituelles. Alors, si vous avez une séance de remue-méninges de planifiée un après-midi, pratiquer un jogging intense pendant une courte période le midi est une bonne idée ».

J. Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*

16. Demandez aux cadets d'énumérer, au bloc 8 du document de cours, des activités pour lesquelles ils seraient mieux préparés s'ils pratiquaient, juste avant, un exercice physique intense pendant une courte période.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CEINTURE À OUTILS POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE	
<p>1. Mes engagements actuels :</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p>2. Engagement personnel qui se rapporte à l'adoption d'une saine alimentation :</p> <p><input type="checkbox"/> Ne pas manger de chocolat à la cantine des cadets</p> <p><input type="checkbox"/> Boire de l'eau à chaque repas</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>
<p>3.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Figure J1-1 Posture de l'enfant (balasana)</p>	<p>4.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Figure J1-2 Posture du cadavre (savasana)</p>
<p>5. Habitudes actuelles qui entraînent des effets négatifs :</p> <p><input type="checkbox"/> Retard dans la planification</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p>6. Comportements positifs à conserver :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>7. Principes fondamentaux et activités auxquelles je participe quotidiennement :</p> <p><input type="checkbox"/> Exercices de méditation pendant ____ minutes</p> <p><input type="checkbox"/> Remercier les autres</p> <p><input type="checkbox"/> Féliciter les autres</p> <p><input type="checkbox"/> Faire de l'exercice pendant ____ minutes</p> <p><input type="checkbox"/> Tenir un journal</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p>8. Mon cerveau sera plus apte à bien fonctionner si je m'adonne à de courtes périodes d'exercice intense avant de faire les activités suivantes :</p> <p><input type="checkbox"/> Étudier</p> <p><input type="checkbox"/> Passer un examen</p> <p><input type="checkbox"/> Assister à une réunion</p> <p><input type="checkbox"/> Prononcer un discours</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>
<p>« Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde » - Mahatma Gandhi</p>	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S e m a i n e 1	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️
S e m a i n e 2	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️
Signature du cadet : _____		Date : _____		Signature du superviseur : _____		Date : _____	



FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S e m a i n e 3	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️
S e m a i n e 4	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️
Signature du cadet : _____		Date : _____		Signature du superviseur : _____		Date : _____	



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 2

**OCOM MX04.02 – DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR ACCROÎTRE
 LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET PARTICIPER
 À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.02 (Définir des stratégies pour accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-701/PG-001, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Norme de qualification et plan de l'étoile verte*.

Réviser l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*, et prendre connaissance de la documentation avant d'enseigner la leçon.

Photocopier, pour chacun des cadets, la feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 1 de l'annexe A.

Photocopier, pour chacun des cadets, les résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 3 de l'annexe B.

Photocopier, pour un instructeur adjoint, l'introduction à la définition d'objectifs et, pour un autre adjoint, la révision de la définition d'objectifs figurant à l'annexe A.

Photocopier, pour chacun des cadets, le guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A.

Consulter, pour le point d'enseignement (PE) 3, les directives des périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et superviser la participation aux activités physiques).

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

APPROCHE

Pour le PE 1, une activité en classe a été retenue. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive qui permet aux cadets de comparer leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*.

Pour les PE 2 et 3, un exercice pratique a été choisi. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive permettant d'approfondir les connaissances des cadets à propos de la bonne forme physique et des saines habitudes de vie.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon décrite dans le présent GP, les cadets doivent avoir comparé leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*. Ils doivent aussi avoir pris part à l'évaluation de la condition physique des cadets et défini des objectifs pour faire davantage d'activité physique.

IMPORTANCE

Le respect des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire* permet aux cadets de mener une vie plus active et saine. De plus, l'évaluation de la condition physique des cadets permettra à ces derniers d'évaluer leur forme physique; ils pourront ainsi se fixer des objectifs personnels d'amélioration. La définition d'objectifs PAVES permet également aux cadets d'adopter un mode de vie sain.

Point d'enseignement 1

Diriger une activité dans laquelle les cadets comparent leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets comparent leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*.

RESSOURCES

- Feuille de suivi des activités physiques remplie;
- *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*;
- *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Poser les questions suivantes aux cadets, qui doivent y répondre individuellement :
 - (a) Avez-vous respecté les exigences minimales prévues dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*? (Faire 60 minutes d'activité physique par jour.)
 - (b) Avez-vous respecté les exigences minimales prévues dans les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*? (Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant un écran ainsi que les déplacements sédentaires [en véhicule motorisé] et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.)
 - (c) Quels obstacles personnels vous empêchent de faire des activités physiques? Comment surmonter ces obstacles? (Voir le tableau ci-dessous.)
 - (d) Comment pouvez-vous faire davantage d'activité physique? (Voir le tableau ci-dessous.)

Obstacles possibles à l'activité physique	Stratégies pour surmonter les obstacles
<p>Manque de temps, d'énergie ou de motivation.</p> <p>Les programmes, les installations et le transport coûtent trop cher.</p> <p>Pas d'ami ou de membre de la famille avec qui faire de l'exercice.</p> <p>Le centre de conditionnement physique est trop loin ou se situe dans une rue trop passante pour qu'il soit sécuritaire de s'y rendre à pied ou à vélo.</p> <p>Manque de soutien de la famille ou des amis</p> <p>Manque de confiance ou de vêtements appropriés.</p> <p>Mauvais temps.</p> <p>Le centre de conditionnement physique n'est pas accueillant ou agréable.</p>	<p>Prévoyez chaque semaine des plages horaires pour vous engager à être en forme!</p> <p>Demandez de l'aide à un membre de votre famille, à un ami, à un enseignant, à un officier ou à un autre cadet.</p> <p>Tâchez de vous convaincre que l'activité physique vous donnera de l'énergie.</p> <p>Accomplissez vos tâches de façon plus active (p. ex., nettoyez votre chambre en écoutant de la musique entraînante).</p> <p>Fixez-vous des objectifs et suivez votre progression.</p> <p>Dormez plus.</p> <p>Faites une autoévaluation.</p>

2. Séparer les cadets en équipes de deux et leur laisser cinq minutes pour répondre aux quatre questions ci-dessus.
3. En groupe, laisser cinq minutes aux cadets pour qu'ils puissent faire connaître leurs réponses. Insister sur les stratégies visant à surmonter les obstacles à l'activité physique.

SÉCURITÉ

Aucune.

Point d'enseignement 2

Demander aux cadets de se fixer un objectif PAVES pour faire davantage d'activité physique

Durée : 15 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets se fixent un objectif PAVES pour faire davantage d'activité physique.

RESSOURCES

- Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A (une copie par cadet);
- Stylos/crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Séparer les cadets en deux groupes : première année et deuxième à quatrième année.
2. Désigner un instructeur adjoint pour chaque groupe.
3. Diriger les activités suivantes, conformément à l'annexe A :
 - (a) Introduction à la définition d'objectifs pour les cadets de première année;
 - (b) Révision de la définition d'objectifs pour les cadets de deuxième à quatrième année, conformément à l'annexe A.

SÉCURITÉ

Aucune.

Point d'enseignement 3

Encadrer les cadets pendant leur participation à l'évaluation de la condition physique des cadets

Durée : 60 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ



L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*.

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets.

RESSOURCES

- OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*;
- Disque compact pour le test de course navette de 20 mètres (test de Léger);
- Ruban à mesurer;
- Lecteur CD;
- Cônes;
- Tapis d'exercice;
- Rubans de mesure de 12 cm;
- Chronomètres;
- Feuilles de papier;
- Stylos ou crayons;
- Mètres;

- Flexomètres pour mesurer la souplesse sans blesser le dos;
- Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Mettre sur pied l'activité conformément à l'OAIC 14 -18.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance de réchauffement, conformément à l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).
2. Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets et de noter les résultats, conformément à l'OAIC 14-18.



Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets en équipes de deux. Commencer par le test de course navette de 20 mètres et mettre un circuit en place pour la tenue des activités des autres postes.

3. Demander aux cadets de participer à une séance de récupération, conformément à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

SÉCURITÉ

- Un secouriste doit être présent et une trousse de premiers soins doit être disponible.
- Les cadets doivent pouvoir s'hydrater tout au long de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation pour ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation pour cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La participation à l'évaluation de la condition physique des cadets permettra aux cadets de connaître laquelle des composantes de la condition physique ils doivent améliorer dans la plus grande mesure (endurance

cardiovasculaire, force et endurance musculaires et souplesse musculaire). Connaissant cette information, les cadets pourront se fixer des objectifs personnels en vue d'améliorer leur condition physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'évaluation de la condition physique des cadets vise à ce que les cadets mesurent leur forme physique personnelle en vue de se fixer des objectifs individuels d'amélioration. Chacune des trois composantes de la condition physique (endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaires, et souplesse musculaire) est mesurée, et les cadets sont évalués au moyen d'une interprétation basée sur les critères pour déterminer s'ils se situent dans la zone de bonne condition physique (ZBCP) correspondant à chaque composante.

La ZBCP correspond au niveau de forme physique nécessaire pour être en bonne santé. Les cadets qui ne se situent pas dans la ZBCP correspondant à une des composantes doivent être encadrés et encouragés à se fixer des objectifs qui leur permettront d'atteindre les critères s'appliquant à la zone concernée.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être mise en place avant de réaliser le présent OCOM.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18.

Conserver les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets qui seront utilisés dans l'OCOM MX04.03 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle).

RÉFÉRENCE

Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives*, 2013. Sur Internet : <http://www.csep.ca>

Directeur – Cadets 3, OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*, Ottawa (Ontario) : Ministère de la Défense nationale, 2010.

Meredith, M. et G. Welk, (éditeurs), *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3^e éd.). Windsor (Ontario) : Human Kinetics, 2005.

L'Institut Cooper, *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor (Ontario) : Human Kinetics, (sans date).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INTRODUCTION À LA DÉFINITION D'OBJECTIFS

OBJECTIF : Cette activité vise à présenter la définition d'objectifs aux cadets.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A, une copie par cadet;
- Stylos/crayons.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Expliquez les objectifs PAVES aux cadets.

OBJECTIFS PAVES

Pertinent. Quels avantages la réalisation de votre objectif vous procurera-t-elle?

Atteignable. Qu'est-ce qui pourrait gêner la réalisation de votre objectif? Quelles sont vos ressources?

Vérifiable. Quand pourrez-vous atteindre votre objectif? Quelle sera la première étape?

Évaluable. Comment évalueriez-vous la réalisation de votre objectif?

Spécifique. Quelles activités peuvent vous aider à atteindre votre objectif? Votre objectif doit être exprimé en peu de mots et cibler des résultats précis (votre objectif ne doit pas être trop vague).

2. Demandez aux cadets de déterminer si le scénario suivant correspond à un objectif PAVES.
Scénario. Récemment, le Cdt Smith et le Cdt Trudeau ont joint leurs efforts pour se motiver à faire plus d'activités physiques. Ils visent une augmentation de leur temps d'activité physique à 60 minutes par jour. Ils se fixent comme objectif de marcher 150 km au cours des 30 prochains jours, en marchant 5 km par jour.
Réponse : Il s'agit d'un objectif PAVES. Voici pourquoi :
 - **Pertinent.** Leur objectif vise à faire plus d'activité physique. Lorsqu'ils auront réalisé leur objectif, ils seront fiers d'avoir réussi.
 - **Atteignable.** Il est réaliste que chacun d'entre eux marche 5 km par jour. En unissant leurs efforts, ils peuvent mutuellement se motiver et se soutenir.
 - **Vérifiable.** Ils ont 30 jours pour accomplir leur objectif.
 - **Évaluable.** Ils peuvent calculer la distance parcourue à la marche.
 - **Spécifique.** Les cadets prévoient marcher 5 km par jour pendant 30 jours.
3. Distribuer à chaque cadet une copie du Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1.
4. Encadrer les cadets pendant qu'ils se fixent des objectifs PAVES pour satisfaire aux exigences des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire*.
5. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets qui le souhaitent de faire connaître leurs objectifs PAVES aux autres membres du groupe.

RÉVISION DE LA DÉFINITION D'OBJECTIFS

OBJECTIF : Cette activité vise à réviser la définition d'objectifs.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 2 à 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A (une copie par cadet);
- Stylos/crayons.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Passer en revue les objectifs PAVES avec les cadets.

OBJECTIFS PAVES

Pertinent. Quels avantages la réalisation de votre objectif vous procurera-t-elle?

Atteignable. Qu'est-ce qui pourrait gêner la réalisation de votre objectif? Quelles sont vos ressources?

Vérifiable. Quand pourrez-vous atteindre votre objectif? Quelle sera la première étape?

Évaluable. Comment évalueriez-vous la réalisation de votre objectif?

Spécifique. Quelles activités peuvent vous aider à atteindre votre objectif? Votre objectif doit être exprimé en peu de mots et cibler des résultats précis (votre objectif ne doit pas être trop vague).

2. Remettre à chaque cadet une copie du Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1.
3. Laisser cinq minutes aux cadets pour remplir individuellement le document distribué. Superviser les cadets pendant qu'ils se fixent des objectifs PAVES pour satisfaire aux exigences des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire*.
4. Former des équipes de deux.
5. Superviser les discussions des équipes à propos des objectifs PAVES.
6. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets qui le souhaitent de faire connaître leurs objectifs PAVES aux autres membres du groupe.



GUIDE DES OBJECTIFS PAVES

Grade :	Nom de famille :
Prénom :	Date :

1. Écrivez votre objectif PAVES d'activité physique.

2. Décrivez en quoi votre objectif est un objectif PAVES.

Pertinent : _____

Atteignable : _____

Vérifiable : _____

Évaluable : _____

Spécifique : _____

3. Énumérez quelques-unes des mesures que vous allez prendre pour accomplir votre objectif.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 3

**OCOM MX04.03 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS
 ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.03 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-701/PG-001, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Norme de qualification et plan de l'étoile verte*.

Réviser l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*, et prendre connaissance de la documentation avant d'enseigner la leçon.

Photocopier, pour chacun des cadets, la feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 1 de l'annexe A.

Photocopier, pour chacun des cadets, les résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 3 de l'annexe B.

Photocopier, pour chacun des cadets, le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*, figurant à l'annexe A.

Photocopier l'annexe B pour chacun des instructeurs adjoints.

Consulter, pour le point d'enseignement (PE) 1, les directives des périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique modérée à vigoureuse de 60 minutes et superviser la participation aux activités physiques).

Pour le PE 2, colliger les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets obtenus à l'OCOM MX04.02 – (Définir des stratégies pour accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets).

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

APPROCHE

Un exercice pratique a été choisi pour cette leçon. Cet exercice permet aux cadets de participer à l'évaluation de condition physique des cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon décrite dans le présent GP, les cadets doivent avoir participé à l'évaluation de la condition physique des cadets, déterminé la composante de la condition physique qui a le plus besoin d'amélioration, défini les stratégies pour améliorer cette composante et fixé un objectif PAVES pour avoir une meilleure condition physique.

IMPORTANCE

Puisque l'évaluation de la condition physique des cadets permettra à ces derniers de connaître leurs forces et leurs faiblesses, il est important qu'ils y participent. Grâce à cette information, les cadets pourront définir des stratégies et se fixer des objectifs qui leur feront adopter de saines habitudes de vie.

Point d'enseignement 1**Encadrer les cadets pendant leur participation à l'évaluation de la condition physique des cadets**

Durée : 60 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*.

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets.

RESSOURCES

- OAIC 14-8, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*;
- Disque compact pour le test de course navette de 20 mètres (test de Léger);
- Ruban à mesurer;
- Lecteur CD;
- Cônes;
- Tapis d'exercice;
- Rubans de mesure de 12 cm;
- Chronomètres;
- Feuilles de papier;
- Stylos ou crayons;
- Mètres;
- Flexomètres pour mesurer la souplesse sans blesser le dos;
- Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Mettre sur pied l'activité conformément à l'OAIC 14-18.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance de réchauffement, conformément à l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).
2. Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets et de noter les résultats, conformément à l'OAIC 14-18.



Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets en équipe de deux. Commencer par le test de course navette de 20 mètres et mettre un circuit en place pour la tenue des activités des autres postes.

3. Demander aux cadets de participer à une séance de récupération, conformément à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

SÉCURITÉ

- Un secouriste doit être présent et une trousse de premiers soins doit être disponible.
- Les cadets doivent pouvoir s'hydrater tout au long de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation pour ce PE.

Point d'enseignement 2

Diriger une activité où les cadets détermineront comment améliorer leur condition physique personnelle

Durée : 30 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets découvrent comment ils peuvent améliorer leur condition physique.

RESSOURCES

- Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation » tirés de l'OCOM MX04.02 (Définir des stratégies pour accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets);
- Document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*, figurant à l'annexe A.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Distribuer à chaque cadet le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*, figurant à l'annexe A.
2. Demander à chaque cadet de réviser ses résultats à l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation » et de remplir le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*.
3. Avec l'aide des instructeurs adjoints, examiner les résultats de chaque cadet en compagnie de ce dernier et l'aider à remplir le document.



L'annexe B contient une liste d'exemples d'activités physiques qui peuvent permettre aux cadets d'améliorer leur condition physique.

SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à l'activité décrite dans le présent GP servira de confirmation pour ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité décrite dans le présent GP servira de confirmation pour cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de la condition physique des cadets est un excellent outil qui permet à ces derniers de connaître leur niveau de condition physique en fonction des trois composantes de la condition physique (endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaires, et souplesse musculaire). Les cadets qui savent quels aspects doivent être améliorés pourront mieux canaliser leurs efforts.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'évaluation de la condition physique des cadets vise à ce que ces derniers puissent mesurer leur condition physique personnelle afin de se fixer des objectifs individuels d'amélioration. Chacune des trois composantes de la condition physique (endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaires, et souplesse musculaire) est mesurée, et les cadets sont évalués au moyen d'une interprétation basée sur les critères pour déterminer s'ils sont situés dans la zone de bonne condition physique (ZBCP) correspondant à chaque composante.

La ZBCP correspond au niveau de forme physique nécessaire pour être en bonne santé. Les cadets qui ne se situent pas dans la ZBCP correspondant à une des composantes doivent être encadrés et encouragés à se fixer des objectifs qui leur permettront d'atteindre les critères s'appliquant à la ZBCP concernée.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être mise en place avant de réaliser le présent OCOM.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18.

RÉFÉRENCE

Directeur cadets 3, OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*, Ottawa (Ontario) : Ministère de la Défense nationale, 2010.

Meredith, M. et G. Welk, (éditeurs), *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3^e éd.). Windsor (Ontario) : Human Kinetics, 2005.

L'Institut Cooper, *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor (Ontario) : Human Kinetics (sans date).



STRATÉGIES POUR AMÉLIORER MA FORME PHYSIQUE

1. En tenant compte de mes résultats à l'évaluation de la condition physique des cadets, quelle composante de la condition physique doit, dans la plus grande mesure, être améliorée?

Endurance cardiovasculaire?

Force musculaire?

Souplesse musculaire?

2. Quelles activités pourrais-je faire régulièrement pour améliorer cette composante de la condition physique?

3. Fixez-vous un objectif PAVES pour améliorer cette composante de la condition physique.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS PHYSIQUES QUI PEUVENT PERMETTRE AUX CADETS D'AMÉLIORER LEUR CONDITION PHYSIQUE

Exemples d'activités physiques qui permettent d'améliorer la **composante de l'endurance cardiovasculaire** :

- Exercices aérobiques
- Basketball
- Ski de fond
- Danse
- Hockey en salle
- Randonnée pédestre
- Patinage sur glace
- Crosse
- Course d'orientation
- Ringuette
- Patin à roues alignées
- Course à pied
- Corde à sauter
- Raquette à neige
- Soccer
- Disque volant d'équipe (ultimate frisbee)

Exemples d'activités physiques qui permettent d'améliorer la **composante de la force musculaire** :

- Exercices avec ballon de stabilité
- Pilates
- Exercices contre résistance avec élastiques
- Exercices contre résistance en utilisant le poids du corps
- Exercices avec ballon lesté
- Exercices avec barre lestée
- Yoga

Exemples d'activités physiques qui permettent d'améliorer la **composante de la souplesse musculaire** :

- Étirements
- Tai-chi
- Yoga

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 4

**OCOM CX04.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS
ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**IL N'Y A PAS DE GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR CET OCOM. CONSULTER
LE DOCUMENT A-CR-CCP-701/PG-001, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE
CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 5

**OCOM CX04.02 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT
DES TROIS COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.03 (Participer à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-701/PG-001, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Norme de qualification et plan de l'étoile verte*.

Sélectionner une ou deux activités de souplesse musculaire de l'annexe A, une ou deux activités d'endurance cardiovasculaire de l'annexe B et une ou deux activités de force musculaire de l'annexe C.

Rassembler l'équipement nécessaire aux activités sélectionnées.

Imprimer les documents nécessaires aux activités.

Consulter les directives relatives aux périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

Un secouriste doit être présent et une trousse de premiers soins doit être disponible.

Les cadets doivent pouvoir s'hydrater pendant la durée de l'activité.

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour la leçon décrite dans le présent guide. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive de stimuler l'intérêt des cadets pour les trois composantes de la condition physique.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente activité, les cadets auront participé à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique afin de pouvoir respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*, et d'être en mesure de mener une vie saine et active.

ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance de réchauffement, conformément à l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).
2. Diriger les activités choisies parmi celles suggérées aux annexes A, B et C.



Les trois composantes de la condition physique

Endurance cardiovasculaire. Capacité des appareils cardiovasculaire et respiratoire de l'organisme à alimenter les muscles en oxygène et en sang pendant des activités physiques soutenues (p. ex., capacité à courir sur de longues distances).

Force musculaire. Capacité d'un muscle ou d'un groupe musculaire à se contracter à de nombreuses reprises sans se fatiguer (p. ex., ramer à bord d'une embarcation).

Souplesse musculaire. Amplitude des mouvements d'une articulation ou d'un groupe d'articulations. La souplesse musculaire fait aussi référence et à liberté et à l'efficacité des mouvements d'une articulation (p. ex., la souplesse que doit avoir l'épaule pour qu'une personne puisse se gratter le dos).

3. Demander aux cadets de participer à une séance de récupération, conformément à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Trouver des activités plaisantes est un excellent moyen de respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*, et de mener une vie saine et active.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

RÉFÉRENCE

Panicucci, J., *Achieving Fitness: An Adventure Activity Guide*, ISBN 0-934387-29-X, Beverly (Massachusetts) : Project Adventure, Inc., 2008.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉ DE SOUPLESSE 1
LES ARTISTES

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la souplesse musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Rassembler le matériel nécessaire :

- Quatre images (p. ex., drapeaux de province ou de territoire, images tirées d'un livre à colorier, personnage célèbre);
- Feuilles de papier;
- Stylos ou crayons;
- Ruban-cache.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de deux ou trois personnes.
2. Demander à chaque équipe de coller un morceau de papier au sol avec le ruban-cache.
3. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) L'objectif de l'activité consiste à réaliser, en équipe, le plus beau dessin possible;
 - (b) Garder les jambes et les bras le plus droits possible;
 - (c) Tous les membres de l'équipe doivent tenir le stylo ou le crayon;
 - (d) Chaque groupe doit reproduire l'image qui leur a été remise.
4. Superviser la participation des cadets à l'activité.
5. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets de recommencer l'activité avec une image ou une équipe différente.

ACTIVITÉ DE SOUPLESSE 2
ENCERCLER LE CERCLE

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la souplesse musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Rassembler des cerceaux de hula-hoop (un par équipe).

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes égales de quatre cadets ou plus.
2. Demander aux cadets de se tenir debout en formant un cercle et de tenir les avant-bras de leurs coéquipiers.
3. Expliquer aux cadets qu'ils doivent faire circuler le cerceau autour du cercle sans cesser de se tenir les avant-bras.
4. Donner le signal de départ et superviser la participation des cadets à l'activité. Laisser du temps aux cadets pour qu'ils répètent l'activité afin qu'ils puissent s'améliorer.
5. Changer la composition des équipes et répéter l'activité.
6. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets de faire l'activité tous ensemble et en utilisant plusieurs cerceaux.

ACTIVITÉ DE SOUPLESSE 3
LES OURS JOUENT AU SOCCER

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la souplesse musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Deux buts (p. ex., filets de hockey, cônes, forme de but en ruban adhésif collé sur un mur, livres, etc.);
 - (b) Balises de délimitation (p. ex., cônes, ruban adhésif, etc.);
 - (c) Balle ou ballon léger (p. ex., ballon de soccer, balle en mousse, ballon en caoutchouc, ballon de plage, etc.);
 - (d) Sifflet.
2. Placer les buts aux deux extrémités de l'aire de jeu et indiquer l'endroit où se trouve le centre du terrain.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) L'objectif est de marquer plus de buts que l'équipe adverse.
 - (b) Pour se déplacer sur le terrain, les joueurs doivent adopter la position d'un ours : mains et pieds au sol et les fesses vers le haut.
 - (c) Pour arrêter ou faire bouger le ballon, seuls les pieds (et non les mains!) peuvent être utilisés.
 - (d) Le jeu est interrompu après un but ou une faute (donner un coup de sifflet pour faire arrêter le jeu). Après un but ou une faute, l'équipe adverse prend possession du ballon. Les joueurs retournent alors dans leurs zones respectives du terrain et le ballon est placé au centre. Tous les joueurs doivent rester de leur côté jusqu'à ce que quelqu'un touche au ballon. Les joueurs de l'équipe qui n'est pas en possession du ballon ne peuvent pas s'approcher à moins de trois mètres de l'autre équipe avant qu'un joueur ait touché au ballon.
 - (e) Voici quelques fautes possibles : toucher le ballon avec les mains, botter le ballon à l'extérieur du terrain, se lever ou agir de façon inadéquate.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE ACTIVITÉ 1
LA POURSUITE DE LA FORCE D'ASSAUT

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Aucune.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes d'au moins quatre personnes.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Le but du jeu consiste à éviter de se faire toucher par la « FORCE D'ASSAUT ».
 - (b) Un cadet est désigné comme la « FORCE D'ASSAUT » et les autres se tiennent les mains et forment un petit cercle.
 - (c) Un des cadets formant le cercle est désigné comme la cible de la « FORCE D'ASSAUT ». Les cadets placés en cercle doivent joindre leurs efforts pour empêcher que la « FORCE D'ASSAUT » puisse toucher à la cible.
 - (d) Lorsque la cible se fait toucher, elle devient la « FORCE D'ASSAUT ». Le cadet qui était la « FORCE D'ASSAUT » se joint au cercle de cadets. Un nouveau cadet est désigné comme cible (ce ne peut pas être celui qui était la « FORCE D'ASSAUT »).
3. Demander à un cadet de se porter volontaire pour être la « FORCE D'ASSAUT ».
4. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE ACTIVITÉ 2
COURSE DE RELAIS DE HAUT EN BAS

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Une balle ou un ballon par équipe (ballon de basketball, ballon en caoutchouc, ballon de volleyball, balle de tennis, ballon d'entraînement, etc.);
 - (b) Sifflet.
2. Déterminer le nombre de relais ou la longueur de la course ainsi que la dimension du terrain de jeu avant le début de l'activité.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de trois et donner un ballon par équipe.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Le but de cette activité est d'être la première équipe à terminer la course.
 - (b) Tous les cadets d'une équipe doivent se placer en file, dos à leur point d'arrivée. Le premier cadet remet le ballon à son coéquipier derrière lui en le passant au-dessus sa tête. À son tour, le cadet qui a reçu le ballon le remet à la personne derrière lui en le passant entre ses jambes.
 - (c) Après avoir passé le ballon, le cadet doit courir pour se placer à la fin de la file.
 - (d) L'exercice se poursuit jusqu'à ce que l'équipe franchisse la distance indiquée. (Mentionner la distance qui doit être franchie.)
 - (e) Le ballon ne doit pas quitter les mains des cadets qui se le passent (le ballon ne peut pas être lancé ou lâché).
3. Donner le coup d'envoi de la course et superviser la participation des cadets à l'activité.

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE ACTIVITÉ 3
LE BULLDOG

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Balises de délimitation (ruban adhésif, cônes, corde, etc.);
 - (b) Sifflet.
2. Délimiter l'aire de jeu, soit un grand rectangle dans un espace ouvert.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Un cadet est désigné comme le bulldog; il se place au centre de l'espace ouvert.
 - (b) Les autres cadets se placent en ligne à une des extrémités de l'aire de jeu.
 - (c) Un coup de sifflet indique aux cadets qu'ils doivent courir jusqu'à l'extrémité opposée.
 - (d) Le ou les bulldogs doivent toucher au plus grand nombre de cadets possible.
 - (e) Un cadet touché devient à son tour un bulldog.
 - (f) Si une personne sort des limites, elle devient un bulldog. (Indiquer les limites de l'aire de jeu pour cette activité.)
 - (g) La partie se poursuit jusqu'à ce qu'un seul cadet n'ait pas été touché. Ce cadet est déclaré vainqueur.
2. Désigner un cadet comme le bulldog.
3. Demander aux cadets de se placer en ligne à une des extrémités de l'aire de jeu.
4. Donner le coup d'envoi de l'activité et superviser la participation des cadets.

ACTIVITÉ D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE 4
LA SAISIE DE L'ARGENT

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Cerceaux de hula-hoop (un par équipe);
 - (b) Argent de Monopoly;
 - (c) Sifflet.
2. Préparer l'aire de jeu en plaçant des cerceaux de hula-hoop au sol de façon uniforme.
3. Déposer 1 000 \$ dans chacun des cerceaux en différentes coupures (6 x 100 \$, 4 x 50 \$, 5 x 20 \$ et 10 x 10 \$).

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Séparer les cadets en équipes égales.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Chaque équipe de cadets dispose d'un cerceau appelé « la banque ».
 - (b) L'équipe gagnante est celle qui accumule le plus d'argent dans sa banque.
 - (c) Les cadets peuvent retirer de l'argent de la banque des autres équipes et le déposer dans la leur.
 - (d) Un cadet ne peut tenir qu'un seul billet à la fois.
 - (e) Le jeu se continue jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.
4. Lorsque le temps est épuisé, demander à chaque équipe de compter son argent et faire connaître l'équipe gagnante.

ACTIVITÉ D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE 5
LE BASEBALL AVIAIRE

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Poulet en caoutchouc (ou un objet de remplacement convenable);
 - (b) Balises de délimitation (ruban adhésif, cônes, corde, etc.);
 - (c) Sifflet.
2. Délimiter le terrain de jeu qui doit se trouver dans un grand espace ouvert.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes égales.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Il y a deux équipes : LOCALE et VISITEUSE.
 - (b) L'équipe LOCALE commence la partie en lançant le poulet dans l'aire de jeu.
 - (c) L'équipe VISITEUSE commence en possession du poulet.
 - (d) L'équipe VISITEUSE court pour se rendre à l'emplacement du poulet et se place en ligne, face à l'objet.
 - (e) Placés en file, les membres de l'équipe VISITEUSE s'échangent le poulet en le faisant passer en alternance au-dessus de leur tête et entre leurs jambes. Le premier cadet passe le poulet entre ses jambes au cadet derrière lui, qui le passe au-dessus de sa tête au cadet suivant et ainsi de suite.
 - (f) Après que tous les membres d'une équipe se sont passé le poulet, le dernier cadet de la file crie cocorico.
 - (g) Pendant que l'équipe VISITEUSE se passe le poulet, les membres de l'équipe LOCALE se placent en ligne et courent autour de leurs adversaires. Chaque tour effectué avant que le cri du coq se fasse entendre est un point marqué.
 - (h) Après avoir crié, le dernier cadet de la file lance le poulet n'importe où dans l'aire de jeu et les rôles sont inversés : l'équipe VISITEUSE devient l'équipe LOCALE, et vice versa.
 - (i) Si poulet est lancé à l'extérieur des limites de l'aire de jeu, les membres de l'équipe en faute doivent se repasser le poulet.
 - (j) L'équipe ayant cumulé le plus de points remporte la partie.
3. Au hasard, désigner une équipe de cadets comme l'équipe LOCALE et une autre comme l'équipe VISITEUSE.
4. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 1
LE RELAIS DE LA BROUETTE

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour améliorer la force et l'endurance musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Objets à transporter (p. ex., ballons, livres, chaussures, etc.);
 - (b) Sifflet.
2. Délimiter le tracé de la course.
3. Choisir les objets qui devront être transportés par chacune des équipes. Remarque : Chaque objet de la pile devra être transporté par un cadet d'un bout à l'autre de la course.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de deux.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Tous les objets de la pile doivent être transportés à l'extrémité opposée du terrain;
 - (b) Les objets peuvent seulement être transportés sur le dos d'un cadet en position de brouette;
 - (c) Un seul objet à la fois peut être transporté;
 - (d) Les cadets doivent successivement changer de position (brouette et porteur) jusqu'à ce que tous les objets aient été transportés de l'autre côté du terrain;
 - (e) Lorsque les cadets échappent un objet en cours de route, ils doivent retourner au point de départ.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 2 LA PYRAMIDE DE BOÎTES DE CONSERVE

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour améliorer la force et l'endurance musculaires des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Rassembler le matériel nécessaire :

- Au moins trois boîtes de conserve (p. ex., soupe, légumes, etc.) par cadet;
- Sifflet.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de deux.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Les cadets doivent déplacer les boîtes de conserve avec leurs pieds;
 - (b) Leurs jambes doivent demeurer droites;
 - (c) L'équipe doit tout d'abord placer les boîtes en ligne et ensuite les empiler pour former une pyramide;
 - (d) Une seule boîte peut être déplacée à la fois;
 - (e) Les cadets doivent démonter leur pyramide avant de passer à la prochaine étape;
 - (f) Les cadets doivent alors construire une pyramide à l'aide de leur autre pied;
 - (g) Les cadets peuvent répéter l'activité en se couchant sur le ventre et en utilisant leurs mains.
3. Demander aux cadets de se coucher sur le dos.
4. Demander aux membres des équipes de placer leurs pieds plantes contre plantes.
5. Placer des boîtes de conserve des deux côtés des jambes des cadets.
6. Donner un coup de sifflet pour commencer la partie.
7. Superviser la participation des cadets à l'activité.



Les boîtes de conserve peuvent être remises à une banque alimentaire locale.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 3
LE CERCLE VERTUEUX

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la force et l'endurance musculaires des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Sans objet.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes d'au moins trois cadets.
2. Demander aux cadets de se placer en cercle.
3. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Tous les cadets d'une équipe doivent, en même temps, fléchir leurs jambes en se tenant les bras. Pendant la flexion, les cadets doivent lever une jambe, et ensuite l'autre jambe;
 - (b) Chaque équipe doit tenter de faire la même chose en se tenant les mains et les avant-bras;
 - (c) Par la suite, les membres des deux équipes doivent fléchir leurs jambes et rester dans cette position le plus longtemps possible pour savoir quelle équipe peut le faire le plus longtemps;
 - (d) Si l'horaire le permet, demander aux cadets de répéter l'activité tous ensemble ou changeant la composition des équipes.
4. Superviser la participation des cadets à l'activité.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 4
LES CRABES JOUENT AU SOCCER

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour améliorer la force et l'endurance musculaires des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Deux buts (p. ex., filets de hockey, cônes, forme de but en ruban adhésif collé sur un mur, livres, etc.);
 - (b) Balises de délimitation (p. ex., cônes, ruban adhésif, etc.);
 - (c) Balle ou ballon léger (p. ex., ballon de soccer, balle en mousse, ballon en caoutchouc, ballon de plage, etc.);
 - (d) Sifflet.
2. Placer les buts aux deux extrémités de l'aire de jeu et indiquer l'endroit où se trouve le centre du terrain.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) L'objectif est de marquer plus de buts que l'équipe adverse;
 - (b) Pour se déplacer, les joueurs doivent adopter la position d'une table : mains (derrière le dos) et pieds au sol, et torse soulevé;
 - (c) Pour immobiliser ou faire bouger le ballon, seuls les pieds (et non les mains!) peuvent être utilisés;
 - (d) Le jeu est interrompu après un but ou une faute (donner un coup de sifflet pour interrompre le jeu). Dans ce cas, l'équipe adverse prend possession du ballon. Les joueurs retournent dans leurs zones respectives du terrain et le ballon est placé au centre. Tous les joueurs doivent rester de leur côté jusqu'à ce que quelqu'un touche au ballon. Les joueurs de l'équipe qui n'est pas en possession du ballon ne peuvent pas s'approcher à moins de trois mètres de l'autre équipe avant qu'un joueur ait touché au ballon;
 - (e) Voici quelques fautes possibles : toucher le ballon avec les mains, botter le ballon à l'extérieur du terrain, se lever ou agir de façon inadéquate.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 6

OCOM CX04.03 – PARTICIPER À UN COURS DE CUISINE

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**IL N'Y A PAS DE GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR CET OCOM. CONSULTER
LE DOCUMENT A-CR-CCP-701/PG-001, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE
CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 7

**OCOM CX04.04 – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION SUR LA CONDITION
PHYSIQUE PERSONNELLE ET LES SAINES HABITUDES DE VIE**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**IL N'Y A PAS DE GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR CET OCOM. CONSULTER
LE DOCUMENT A-CR-CCP-701/PG-001, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE
CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 8

OCOM CX04.05 – ASSISTER À UN ÉVÉNEMENT SPORTIF AMATEUR

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**IL N'Y A PAS DE GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR CET OCOM. CONSULTER
LE DOCUMENT A-CR-CCP-701/PG-001, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE
CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 5
OREN X05 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
ACTIVITÉS PHYSIQUES



SECTION 1

OCOM MX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée totale :

3 sessions (9 periods) = 270 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX05.01 (Participer à des activités physiques) situé dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne - Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4.

Se référer aux sessions d'échauffement et de récupération situées aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

Choisir une activité physique à diriger.

Réunir l'équipement nécessaire comme l'indiquent les activités choisies.

Des instructeurs adjoints ou des spécialistes peuvent s'avérer nécessaires selon l'activité choisie.



Les activités physiques suggérées qui se trouvent dans les annexes du présent GP sont les suivantes :

Activités cardiovasculaires, y compris :

- Annexe A - Aérobie,
- Annexe B - Ski de fond,
- Annexe C - Randonnée pédestre,
- Annexe D - Patinage,
- Annexe E - Danse dirigée par un instructeur,
- Annexe F - Course d'orientation,
- Annexe G - Patin à roues alignées,
- Annexe H - Course à pied,
- Annexe I - Corde à sauter,
- Annexe J - Raquette, et
- Annexe K - Natation.

Activités de force musculaire, y compris :

- Annexe L - Exercices de force musculaire avec le corps, des ballons d'exercice, des bandes élastiques et des ballons et des barres d'entraînement.
- Annexe M - Pilates,

Activités de flexibilité musculaire, y compris :

- Annexe N - Étirements,
- Annexe O - Tai-chi, et
- Annexe P - Yoga.

Sports d'équipe récréatifs, y compris :

- Annexe Q - Baseball,
- Annexe R - Basket-ball,
- Annexe S - Hockey en salle,
- Annexe T - Football (flag-football ou touch-football),
- Annexe U - Crosse,
- Annexe V - Ringuette,
- Annexe W - Soccer,
- Annexe X - Ballon canadien,
- Annexe Y - Balle molle,
- Annexe Z - Disque volant suprême, et
- Annexe AA - Volley-ball.

Autres activités physiques, y compris :

- Annexe AB - Jeux actifs,
- Annexe AC - Entraînement en circuit,
- Annexe AD - Arts martiaux, et
- Annexe AE - Rencontres omnisportives.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à des activités physiques dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent avoir participé à des activités physiques.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des activités physiques pour être en mesure d'identifier des activités qui sont plaisantes et de promouvoir la participation à des activités physiques durant toute la vie.

Point d'enseignement 1

Demander aux cadets de participer à des activités physiques.

Durée : 9 périodes de 30 minutes

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de donner l'occasion aux cadets de participer à des activités physiques.

RESSOURCES

- l'équipement et l'équipement de sécurité requis pour l'activité physique choisie, et
- l'équipement de premiers soins.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Le déroulement dépend de l'activité physique choisie.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Présenter l'activité physique choisie, y compris :
 - (a) quels éléments de la condition physique sont améliorés par la participation à l'activité physique choisie, et
 - (b) les techniques nécessaires pour participer à l'activité physique choisie.
2. Demander aux cadets de participer à une séance d'information sur la sécurité où seront présentés :
 - (a) les règles et les règlements de l'activité physique choisie,
 - (b) l'équipement de sécurité requis pour l'activité physique choisie,
 - (c) l'emplacement du poste de premiers soins, et
 - (d) les renseignements sur les limites ou sur l'itinéraire.
3. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comme l'indique l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).
4. Demander aux cadets de participer à l'activité physique choisie.
5. Demander aux cadets de participer à une session de récupération comme l'indique l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

MESURES DE SÉCURITÉ

- Assurer une supervision constante pendant l'activité.
- S'assurer qu'un poste de premiers soins ou une trousse de premiers soins sont facilement accessibles.
- S'assurer qu'un secouriste est désigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.
- S'assurer que les cadets demeurent hydratés pendant l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité physique servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La participation aux activités physiques peut aider à :

- améliorer sa santé;
- avoir un meilleur rendement à l'école;
- améliorer sa condition physique;
- devenir plus fort;
- s'amuser en étant actif avec des amis;
- se sentir plus heureux;
- maintenir un poids normal;
- améliorer sa confiance en soi; et
- développer de nouvelles habiletés.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Le but de cette leçon est d'encourager les cadets à s'amuser en participant à des activités physiques. Choisir des activités que les cadets aimeront. Interroger les cadets pour déterminer quelles activités physiques les intéressent.

Plusieurs activités physiques peuvent avoir lieu en même temps. Le choix de l'activité joue un rôle important dans le degré de plaisir qu'une activité physique peut procurer. Plus les cadets sont exposés à différents types d'activités physiques, plus ils sont susceptibles de trouver une activité physique qu'ils voudront exercer régulièrement.

Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps ou à l'escadron.

Cette instruction peut être dirigée par le biais de vidéos de conditionnement physique (dirigées par un entraîneur accrédité), ou par des entraîneurs accrédités et le personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) des Forces canadiennes.

Les activités choisies pour cet entraînement ne se limitent pas aux activités énumérées ci-dessus, mais elles doivent être appropriées au groupe d'âge, être sécuritaires et viser à promouvoir une bonne condition physique.

Des périodes d'activité physique peuvent avoir lieu successivement pour permettre aux cadets de participer à des activités physiques variées plus longues.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

About Ultimate. (2006). *About ultimate*. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.upa.org/ultimate>

Alberta Centre for Active Living. (2007). *What should parents know about strength training for youth ages 12 to 17?* Extrait le 4 octobre 2011 du site <http://www.centre4activeliving.ca/our-work/faq/strength-train.pdf>

Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (Rev. ed.). ISBN 0-936070-22-6 Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.

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

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

Body Bar. (2010). *Programs & education*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education>

Fédération canadienne de course d'orientation (1983). A-CR-CCP-151/PT-002 *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation Niveau un*. Programme de formation et de certification des entraîneurs, Fédération canadienne de course d'orientation.

Fédération canadienne de course d'orientation (1985). *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation Niveau deux*.

Chapman, J.R. Major, M.B.E. (1968). A-CR-CCP-150/PT-002 *Orienteering: an Aid to Training*. London, England, Hillside Printing & Publishing Co.

Corbin, C., & Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. ISBN 978-0-7360-6675-4. Windsor, ON, Human Kinetics.

Curtis, R. (2005). *The backpacker's field manual: A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. ISBN 1-4000-5309-9 New York, NY, Three Rivers Press.

Directeur – Cadets 3. (2006). A-CR-CCP-951/PT-003 *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de la formation par l'aventure*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Faigenbaum, A. Ed. & Micheli, L. (1998). *Youth strength training*. Extrait le 4 octobre 2011 du site http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8657

Graydon, D. & Hanson, K. (Eds.). (2001). *Mountaineering: The freedom of the hills* (6^e éd.). ISBN 0-89886-427-5 Seattle, WA, The Mountaineers.

Hanlon, T. (1998). *The sports rules book: Essential rules for 54 sports*. ISBN 0-88011-807-5 USA, Human Kinetics Publishers, Inc.

Fédération internationale de course d'orientation (2006). Extrait le 20 avril 2006 du site <http://www.orienteering.org/footo/pictsymp.htm>.

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

LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Parlons franchement des enfants et du sport : Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs, et des enseignants*. ISBN 0-88962-630-8 Oakville, ON, Mosaic Press.

Livestrong.com. (2011). *Beginner's pilates exercises*. Extrait le 4 octobre 2011 du site <http://www.livestrong.com/article/452265-beginner-pilates-exercises/>

Lose the Back Pain (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.losethebackpain.com

Men's Health. (2011). *The 5-minute six-pack abs*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.menshealth.com.sg/fitness/5-minute-six-pack-abs>

Norris, G. (éd.). (1998). *Fédération nationale de football : Touch-football – Livre des règlements 2004*. Ottawa, ON, Fédération nationale de football

Panicucci, J. (2008). *Achieving fitness: An adventure activity guide*. ISBN 0-934387-29-X. Beverly, MA, Project Adventure, Inc

Popovic, Srdjan. (2011). *10 skipping rope exercises for a better body*. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://www.bloomtofit.com/10-skipping-rope-exercises-for-a-better-body>

Ringette Canada. (2006). *Règlements de base* Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringette.ca/tabid/23917/language/fr-CA/Default.aspx>

Roadcycling (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.roadcycling.com/artman/upload/stretchers.jpg

Shelter Online (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif

Spine Universe. Extrait le 25 avril 2006 du site www.spineuniverse.com

Sports Fitness Advisor. (sans date). *Medicine ball exercises*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.sport-fitness-advisor.com/medicine-ball-exercises.html>

Stott, Winifred (1987). *Armchair ORIENTEERING II: A practical guide to route planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.

What is Ultimate Frisbee? (2006). *What is ultimate – the game*. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html

Waehner, P. (sans date). *Resistance band workout for beginners*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>

Walkablock Club of America (2005). Extrait le 25 avril 2006 du site www.walkablock.com/stretch2.gif

Women's Heart Foundation (1999-2000). Extrait le 25 avril 2006 du site www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

AÉROBIE

INTRODUCTION

L'exercice aérobique est un exercice physique de relativement faible intensité et de longue durée qui sollicite surtout le système énergétique d'origine aérobie.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis variera selon le type d'activité aérobique choisie.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les activités aérobiques doivent être adaptées à une variété de niveaux de condition physique. Encourager les cadets à participer selon leur niveau de condition physique le plus élevé afin de maximiser les bienfaits des activités aérobiques.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS AÉROBIQUES

Exercices des deux marches. Les exercices des deux marches nécessitent habituellement l'utilisation d'une marche sur laquelle les participants montent et descendent. L'intensité peut être augmentée en augmentant la vitesse du mouvement ou la hauteur de la marche utilisée.

Équipement d'exercice. L'équipement d'exercice peut servir à offrir un entraînement aérobique personnel ou en classes organisées telles qu'une classe de cardiovélo (un cours de groupe où les participants s'entraînent sur des vélos stationnaires). Il comprend des vélos stationnaires, des exercices elliptiques, des machines à ramer, des simulateurs d'escalier et des tapis roulants.

Danse aérobique. La danse aérobique a été créée en 1969 par Judi Sheppard Missett. Elle combine divers aspects de la danse à l'entraînement contre résistance, au Pilates, au yoga et au kickboxing. La danse aérobique se classe parmi les premiers programmes de conditionnement physique au monde comptant sur plus de 7800 instructeurs répartis dans 38 pays.

Tae bo. Popularisé durant les années 1990, le tae bo est un programme d'exercice qui repose sur l'exécution accélérée de mouvements d'arts martiaux pour augmenter le rythme cardiaque. Le programme a été développé par l'acteur Billy Banks, devenu par la suite consultant en conditionnement physique.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Judi Sheppard Missett, instructrice accréditée en danse aérobique. *Jazzercise Core: Target & Tone Muscle, Fat Burning, Strength Building*. 2009. [DVD]

Judi Sheppard Missett, instructrice accréditée en danse aérobique. *Jazzercise: Live*. 2008. [DVD]

Billy Banks, instructeur accrédité en tae bo. *This is Tae Bo*. 2010. [DVD]

Billy Banks, instructeur accrédité en tae bo. *Cardio Explosion*. 2010. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SKI DE FOND

INTRODUCTION

Le ski de fond est un sport qui n'exige qu'un minimum de compétences. Cependant, comprendre les mécanismes et les techniques des pas et des poussées rendra l'expérience à skis plus efficace et agréable.

ÉQUIPEMENT

Skis. Le tableau suivant est un guide sommaire à observer lorsqu'on choisit la longueur des skis.

Longueur des skis	Capacité de support
168 cm	90 à 130 lb
168 à 178 cm	130 à 150 lbs
178 à 188 cm	150 à 180 lbs
188 cm	180 à 220 lbs

Chaussures de ski. Les skis étant guidés et contrôlés par les chaussures, il est important que celles-ci soient de la bonne taille. Les chaussures sont faites de matériaux divers allant des chaussures classiques tout cuir à une combinaison de matériaux divers en passant par la coque plastique. Les chaussures plus légères offrent plus de liberté de mouvement, mais moins de support. Les chaussures plus lourdes offrent plus de support, mais limitent généralement les mouvements et sont plus difficiles à ajuster. Les chaussures qui sont trop serrées ou trop lâches peuvent être réellement inconfortables pour le skieur et causer des blessures telles que des ampoules.

Bâtons de ski. Les bâtons de ski font partie intégrante de l'équipement de ski de fond. La plupart des techniques de ski de fond exigent non seulement que le skieur utilise ses skis, mais aussi ses bras (prolongés par les bâtons). Les bâtons de ski aident le skieur à garder l'équilibre lorsqu'il monte ou descend une pente et lorsqu'il se déplace vers l'avant.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

L'activité du ski de fond ne doit avoir lieu que sur de la neige fraîche, de la neige poudreuse et de la neige tassée par le vent. Elle ne doit aussi avoir lieu que sur des pistes destinées aux novices ou aux débutants.

Neige fraîche. Très poudreuse et légère. Les flocons de neige disposent encore de plusieurs branches. Si elle est sèche, la neige fraîche est duveteuse; si elle est humide, elle se consolide rapidement sous forme de neige de la veille.

Neige poudreuse. Neige molle, nouvelle, sèche et fraîchement tombée. Elle peut donner la sensation de flotter dans un milieu sans pesanteur. La neige poudreuse peut être compactée en couches épaisses qui forment un coussin naturel. Elle contient peu d'humidité, puisqu'elle contient presque 97 pour cent d'air.

Neige tassée par le vent. Neige soufflée par le vent dans une direction et compactée par la force du vent. La neige tassée par le vent est formée par la pression exercée par le vent qui provoque une sorte de durcissement sous l'effet combiné du froid et de la chaleur.

Les types de neige suivants doivent être évités lors d'une activité de ski de fond :

Neige transformée en croûte par le soleil. Neige dont la couche supérieure a fondu puis regelé. On la trouve généralement sur de la neige poudreuse, et elle est plus solide que celle-ci en raison de son regel. Si elle se trouve sur une pente, cette neige peut être dangereuse lorsqu'on fait du ski de fond, car la croûte peut céder, pouvant faire perdre pied à quelqu'un. Il peut être difficile de faire du ski de fond sur une surface plate recouverte de neige transformée en croûte sous l'action du soleil, car les skis peuvent s'enfoncer sous la croûte et s'accrocher lorsqu'on tente de les sortir. L'accrochage et l'enfoncement répétés dans la neige transformée en croûte par le soleil peuvent fatiguer rapidement le skieur de fond.

Neige gros sel. La neige gros sel se forme habituellement au printemps à la suite du dégel. Elle se forme au cours du cycle de fonte et de regel de la neige accumulée. La structure de la neige est à très gros grains. La neige gros sel peut être suffisamment solide pour soutenir une charge, mais elle peut aussi indiquer la présence de neige pourrie qui est très dangereuse.

Neige pourrie. Formée sous l'action répétée d'une fonte et d'un regel, on la trouve surtout sur le versant sud des collines ou à des niveaux de neige inférieurs. L'eau suinte jusqu'aux couches inférieures et ne gèle pas parce qu'elle est isolée des intempéries par la couche de neige qui la recouvre. La neige pourrie ressemble à des petites chandelles ou des aiguilles de glace. Cette neige est dangereuse. Il peut y avoir des chutes d'élévation et des trous soudains sous la surface de la neige. On peut s'attendre à ce qu'elle cause des chutes et des blessures.

Neige mouillée. Lorsque la température de l'air dépasse le point de congélation, la neige se met à fondre et sa teneur en eau devient élevée. La neige mouillée absorbe l'eau de la neige fondante. La neige mouillée se reconnaît aux dépressions qui ont un aspect plus foncé ou bleuâtre à certains endroits. Ces endroits indiquent la présence de trous dans la glace ou l'accumulation d'eau à la surface de la glace.

TECHNIQUES DE SKI DE FOND

Chutes

Les chutes se produisent souvent en ski de fond. Ce n'est pas le fait de faire des chutes qui est difficile lorsqu'on fait du ski de fond; c'est plutôt se relever après la chute qui est une véritable épreuve pour la plupart des gens.

Lorsqu'on perd l'équilibre et qu'on est sur le point de tomber :

1. Vérifier les environs pour éviter les rochers ou les souches d'arbres si possible.
2. S'asseoir de l'un ou l'autre côté des skis.
3. Garder les jambes sous le reste du corps.
4. Enfoncer les skis dans la neige pour arrêter tout élan vers l'avant.

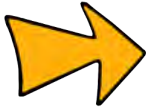
Pour se relever après une chute :

1. Rouler sur le dos et pointer les jambes, les bras, les skis et les bâtons vers le haut pour les dégager.
2. Fléchir les genoux et placer les skis à plat sur le sol en glissant en même temps les hanches vers les pieds et l'arrière des skis sous les fesses.
3. Se mettre sur un genou (planter les bâtons sur les côtés pour s'aider).
4. Se lever.

S'arrêter

Pour leur propre sécurité et pour la sécurité des personnes alentour, il est très important que les cadets soient capables de freiner et de s'arrêter d'eux-mêmes sur un terrain plat ou en pente. Les principes pour freiner et s'arrêter sont les mêmes et exigent que les cadets puissent contrôler constamment leur corps et leurs skis. Un ski de fond glisse de la façon la plus efficace lorsqu'il repose à plat sur sa semelle. Un ski commence à perdre son élan vers l'avant dès qu'il est incliné sur l'une ou l'autre de ses carres.

Pour s'arrêter, le skieur doit donc incliner le ski sur sa carre, ce qui s'appelle la prise de carres.



La position de freinage se nomme le chasse-neige. Certains peuvent connaître ce terme, car il est aussi utilisé en ski alpin.

Il existe deux types de chasse-neige :

- le demi-chasse-neige, et
- le chasse-neige complet.

Pour freiner et s'arrêter en effectuant un demi-chasse-neige :

1. Décider quel ski déplacer dans la position de demi-chasse-neige.
2. Garder les skis parallèles l'un par rapport à l'autre.
3. Adopter la position de demi-chasse-neige en :
 - (a) rapprochant les genoux;
 - (b) gardant les spatules des skis rapprochées; et
 - (c) déplaçant le talon du ski désiré vers l'extérieur en poussant le talon vers l'extérieur et les orteils vers l'intérieur.
4. Incliner la carre intérieure du ski en chasse-neige dans la neige en roulant la cheville vers l'intérieur (plus la carre est inclinée dans la neige, plus rapidement le skieur freinera ou s'arrêtera).

Pour freiner et s'arrêter en effectuant un chasse-neige complet :

1. S'abaisser en position accroupie.
2. Rapprocher les genoux et les pointer en direction des spatules des skis.
3. Garder les spatules des skis rapprochées (sans se toucher).
4. Déplacer les talons des skis vers l'extérieur en poussant les talons vers l'extérieur et les orteils vers l'intérieur.
5. Incliner les carres intérieures des skis dans la neige en roulant les chevilles vers l'intérieur (plus la carre est inclinée dans la neige, plus rapidement le skieur freinera ou s'arrêtera).

Changer de direction

En ski de fond, le skieur doit souvent changer de direction. C'est une manœuvre assez simple dont le perfectionnement demande de la pratique.

Pour changer de direction, il suffit de soulever la spatule, le talon ou le ski entier un à la fois et de les déplacer dans la nouvelle direction, puis de répéter la manœuvre avec l'autre ski. Selon le degré du virage, le skieur peut devoir exécuter cette manœuvre plusieurs fois avant d'atteindre la direction désirée.

Pour changer de direction :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Déplacer le ski gauche (droit) vers l'avant jusqu'à ce que la pointe de la chaussure gauche (droite) se trouve tout juste en avant de la pointe de la chaussure droite (gauche).
3. Soulever la spatule du ski gauche (droit) d'environ 30 cm (1 pied) du sol.
4. Déplacer le ski soulevé légèrement sur la gauche (droite) en décrivant un arc d'environ 30 degrés.
5. Placer le ski gauche (droit) au sol et transférer le poids sur ce dernier.
6. Amener le ski droit en arc de la même façon jusqu'à ce qu'il rejoigne le ski gauche.
7. Répéter les étapes 2 à 6 jusqu'à ce qu'on soit dans la direction désirée.

Poussée de bâtons

Un skieur peut utiliser deux techniques distinctes de poussée de bâtons, y compris :

Poussée de bâtons alternative. Utilise le bâton du côté opposé au ski qui glisse pour déplacer le skieur vers l'avant. Le skieur plante un bâton à la fois pour effectuer sa poussée.

Double poussée. Utilise les deux bâtons simultanément pour propulser les skis et le skieur vers l'avant. On s'en sert pour descendre des pentes douces et prendre de la vitesse, ainsi que sur un terrain plat lorsque le skieur n'adopte pas le pas alternatif.

Les principes de poussée de bâtons suivants doivent être pris en considération :

- Les bâtons ne peuvent pas pousser vers l'avant à moins de former un angle avec l'arrière.
- Le skieur obtient une poussée plus forte si ses bras sont pliés au lieu d'être droits.
- Le fait de pousser le bâton vers l'arrière plutôt que vers le bas utilise davantage l'énergie du skieur pour le faire avancer à la fin d'une poussée.
- Le skieur devrait utiliser le poids de son corps, pas uniquement ses bras, et faire un mouvement de ses muscles abdominaux vers l'avant pour avancer.

Pour adopter la poussée de bâtons alternative :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Déplacer le ski gauche de sorte qu'il se trouve en avant du ski droit.
3. Se pencher en avant.
4. Transférer le poids sur le ski gauche.
5. Planter le bâton droit juste à l'avant de la chaussure de ski gauche (à droite du chemin que le ski droit prendra).
6. En même temps, partir du ski gauche et pousser le bâton droit vers l'arrière.
7. Se redresser en soulevant le bâton gauche.
8. Répéter cette manœuvre avec l'autre bâton.

Pour adopter la double poussée de bâtons :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Garder les coudes près du corps.
3. Se pencher vers l'avant pour courber le dos.
4. Planter les bâtons juste à l'avant des chaussures de ski.
5. Contracter les abdominaux.
6. Pousser vers l'avant et étendre les bras vers l'arrière.
7. Se lever.

8. Permettre aux bras et aux bâtons de décrire un arc vers l'avant.
9. Se préparer à planter les bâtons à nouveau.

Exécuter le pas alternatif

En ski de fond, la technique la plus fréquemment utilisée pour avancer est le pas alternatif. On l'appelle ainsi parce que la jambe droite et le bâton gauche (et vice versa) fonctionnent ensemble pour faire avancer le skieur. La technique de pas alternatif permet une poussée supérieure et facilite l'équilibre.

Monter des côtes

Le facteur le plus important qui influence l'habileté d'un skieur à monter une côte jusqu'au sommet est l'adhérence. Il y a adhérence lorsque le skieur reste sur ses pieds et pousse ses skis en ligne droite vers le bas dans la neige. Deux techniques distinctes peuvent être utilisées pour monter des côtes : le pas de canard et la montée en escalier.

Le pas de canard (la montée en ciseaux). Une technique qui consiste à monter une pente à la verticale sur les carres intérieures des skis avec l'avant des skis plus écarté que les talons. Un skieur qui utilise la technique du pas de canard pour monter une côte laisse des empreintes qui ressemblent au squelette d'un poisson.

Pour utiliser la technique du pas de canard pour monter une côte :

1. Placer les skis dans une position en forme de V en gardant les talons rapprochés.
2. Orienter les jambes vers l'extérieur.
3. Transférer le poids sur le pied gauche (droit).
4. Soulever le ski droit (gauche) et le déplacer vers l'avant.
5. Planter le bâton gauche (droit) derrière le ski gauche (droit).
6. Répéter jusqu'à ce que le sommet de la côte soit atteint.

Montée en escalier. Une technique où le skieur place ses skis à l'horizontale par rapport à la pente et se déplace vers le haut en exécutant plusieurs courts pas en escalier. Un skieur peut utiliser cette technique lorsqu'une pente devient trop raide, que la neige devient trop profonde ou que la montée en pas de canard devient trop fatigante.

Pour utiliser la technique de montée en escalier pour monter une côte :

1. Placer les skis à l'horizontale de la pente à gravir.
2. Garder le corps droit et centré au-dessus des skis.
3. Déplacer le torse de côté et vers le haut de la côte.
4. Planter le bâton devant.
5. Soulever et déplacer le ski vers le haut.
6. Enfoncer la carre du ski dans la neige.
7. Répéter jusqu'à ce que le sommet de la côte soit atteint.

Descente des côtes

Les facteurs les plus importants pour descendre une côte en toute sécurité sont l'équilibre et le contrôle. Un skieur ne doit jamais simplement tourner ses skis en direction de la pente et la descendre, la descente doit toujours être contrôlée. En d'autres mots, le skieur doit toujours être prêt à freiner ou à s'arrêter.

Pour descendre une côte :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Garder la tête haute et regarder devant.

3. Déplacer les skis de sorte qu'ils ne soient pas éloignés l'un de l'autre de plus d'une largeur d'épaules.
4. S'assurer que les pieds sont à plat sur les skis.
5. Regarder le bas de la côte pour s'assurer qu'il n'y a pas d'obstacle.
6. Baisser les mains au niveau des cuisses.
7. Tenir les bâtons vers l'arrière en maintenant les extrémités hors de la neige.
8. Glisser en direction du bas de la côte.
9. Freiner ou s'arrêter en exécutant un chasse-neige complet.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-88011-652-8 Gaskill, Steven. (1998). *Fitness cross-country skiing*. Windsor, ON, Human Kinetics.

RANDONNÉE PÉDESTRE

INTRODUCTION

La randonnée pédestre est une activité de marche vigoureuse en plein air ou dans la nature sur un sentier sans revêtement ou en marchant le long d'une route non balisée. Elle offre un autre environnement d'apprentissage et permet aux cadets d'explorer l'environnement extérieur. Le niveau de difficulté peut être ajusté selon l'emplacement et le terrain de la randonnée pédestre.

ÉQUIPEMENT

Récipient d'eau. Pour transporter de l'eau pendant une randonnée pédestre, il faut une bouteille d'eau légère munie d'un couvercle hermétique et facile à remplir. Choisir une bouteille d'eau qui peut résister aux températures des liquides congelés ou bouillants.

Nourriture supplémentaire. Il est toujours conseillé d'apporter de la nourriture supplémentaire lors d'une randonnée. Les collations comme les barres de céréales, les mélanges de noix et de raisins secs, les barres de chocolat et les fruits séchés donnent un supplément d'énergie au randonneur. En cas d'urgence, elles peuvent aussi augmenter les chances de survie.

Vêtements supplémentaires. Parmi les vêtements supplémentaires, on compte une autre couche de vêtements chauds et un imperméable. Une veste légère en duvet, une doublure pelucheuse amovible ou un chandail pourrait servir de couche isolante si la température est plus basse que prévu, ou pendant les pauses durant lesquelles la sueur s'évapore et le corps se refroidit. Les imperméables peuvent également être utilisés pour construire un abri lors d'une situation d'urgence.

Écran solaire. 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.

Lunettes de soleil. Les randonneurs devraient toujours porter des lunettes de soleil pour se protéger les yeux de la lumière du soleil. C'est surtout important l'hiver, car l'ophtalmie des neiges est une blessure répandue.

Chapeau. Un chapeau à large bord protège la nuque, les oreilles et le visage d'un coup de soleil. Une tuque l'hiver aide le randonneur à garder ses oreilles au chaud et empêche la chaleur du corps de s'échapper par la tête.

Insectifuge. Les moustiques et les mouches noires peuvent transporter des maladies et avoir un impact négatif sur une randonnée. Porter des vêtements amples avec les poignets fermés et mettre de l'insectifuge pour chasser les insectes indésirables.

Trousse de survie. Il faut transporter une trousse de survie pendant toute randonnée pédestre. Elle doit comprendre des comprimés pour purifier l'eau, une source lumineuse, des allumettes imperméables, un dispositif de signalisation et une trousse de premiers soins.

Carnet et crayon. En apportant un carnet et un crayon, les cadets pourront tenir un journal de la randonnée pédestre dans lequel ils peuvent écrire des détails sur l'itinéraire, l'état des sentiers et la difficulté des sentiers ainsi que des observations générales. Cette démarche fournira des informations utiles aux cadets pour la planification de nouvelles randonnées pédestres. Les cadets pourront aussi conserver les détails de l'aventure.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Difficultés du terrain

La publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*, utilise le système décimal Yosemite pour évaluer le niveau de difficulté des sentiers. Le système décimal Yosemite utilise une échelle de 1 à 5 et classe la partie la plus difficile et la plus technique d'un terrain ou d'un sentier. Il donne aussi un classement pour les terrains plats.

Classe 1. Randonnée pédestre, habituellement sur un sentier.

Classe 2. Grimpée simple, traversée d'obstacles avec utilisation occasionnelle des mains, nécessitant des compétences pour s'orienter et trouver son chemin. Elle peut avoir lieu dans une région boisée de l'arrière-pays.

Classe 3. L'angle est assez prononcé pour qu'une utilisation des mains soit nécessaire pour garder son équilibre; une grimpée sur roches à l'aide des mains et des pieds durant laquelle il est recommandé d'apporter une corde.

Classe 4. Escalade simple, souvent avec exposition nécessitant une corde d'assurage. Une chute pourrait être sérieuse ou fatale. On peut habituellement trouver une protection naturelle sans problèmes.

Classe 5. L'escalade technique de rocher commence. L'escalade demande une utilisation de cordes, de cordes d'assurage et la mise en place de protection naturelle ou artificielle pour le chef dans le cas d'une chute. La classe 5 comporte une extension décimale variable pour classer les escalades de cette catégorie.

Types de terrain

Terrains faciles. Il s'agit d'un terrain plat sur lequel il est facile de rester en équilibre. Il est généralement facile de marcher sur les chemins forestiers, les sentiers qui longent des ruisseaux et les terrains ondulés.

Terrains modérés. Il s'agit d'un terrain avec un sentier dont la plus grande partie est ferme et qui comprend une colline passablement à pic ou une série de petites collines ou de tapis forestiers avec des sous-bois de densité légère.

Terrains difficiles. Il s'agit de tout terrain de dénivellation de plus de 150 m sur 1 km. Il peut aussi s'agir de zones de forêt dense, de végétation dense, de sentiers rocailleux ou recouverts de racines.



Le terrain pour cette activité doit être limité à un terrain de classe 1 et de type facile ou modéré.

TECHNIQUES DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Une journée moyenne de randonnée consiste en périodes de randonnée et en périodes de repos. La combinaison d'un bon rythme de randonnée, d'une bonne vitesse de marche et d'intervalles fixes de repos différencie les randonneurs débutants des randonneurs expérimentés. 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.

Rythme et vitesse des pas

Un rythme de randonnée stable est habituellement plus plaisant puisqu'on se fatigue moins et qu'on maintient l'effort physique à un niveau confortable. Un rythme régulier permet au cadet de suivre l'itinéraire fixé et de diminuer l'effort du corps.

Établir un rythme de randonnée pédestre

Le rythme de randonnée pédestre est très personnel et s'établit au cours des nombreuses randonnées pédestres. Voici comment faire :

- Choisir un rythme et une vitesse spécifiques et les maintenir. Un bon rythme doit permettre au cadet de marcher à la même intensité pendant au moins une heure sans période de repos.
- Choisir un rythme en fonction du terrain, de la température et du poids. Le moment où le cadet ne peut plus entretenir une conversation indique qu'il n'a pas choisi un rythme confortable.
- Faire en sorte que le rythme soit un mouvement de l'ensemble du corps où la respiration et le balancement des bras s'harmonisent. Les surfaces accidentées comme les pentes et les côtes peuvent rendre difficile le maintien d'un rythme de randonnée stable.

Contrôle de la fatigue

Le but des périodes de repos et de ralentir la fréquence cardiaque et la respiration. 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 pour le repos :

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

Synchronisation corporelle

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 le rythme, etc. Pour bien contrôler le rythme, on doit apprendre premièrement quelles parties du corps travaillent à l'unisson. Pour employer une synchronisation corporelle pendant la randonnée pédestre, les bras doivent bouger de façon naturelle, à l'opposé du pied le plus vers l'avant.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

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

PATINAGE SUR GLACE

INTRODUCTION

Le patinage sur glace augmente la flexibilité et l'endurance du corps tout en ayant un faible impact. Cet exercice stimule le système cardiovasculaire tout en améliorant l'équilibre et l'agilité.

ÉQUIPEMENT

- Des casques, et
- des patins à glace.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le patinage sur glace doit se pratiquer à un endroit reconnu tel qu'une patinoire.

TECHNIQUES DE PATINAGE SUR GLACE

Marche. Plusieurs patinoires disposent d'un tapis en caoutchouc sur lequel les cadets peuvent pratiquer la marche en patin. Il est recommandé de conserver les protecteurs de lame sur les patins à glace lorsqu'on marche en patins.

Première fois sur la glace. Demander aux cadets qui patinent pour la première fois de se déplacer le long du périmètre de la patinoire pour qu'ils puissent utiliser les bandes pour se soutenir. Des appareils d'entraînement pour le patin à glace pourraient être disponibles pour les patineurs débutants.

S'entraîner à tomber. Si l'on anticipe une chute, fléchir les genoux et s'accroupir. Lors de la chute, refermer rapidement la main en poing pour minimiser le risque de blessures que pourrait infliger un patineur en passant trop près.

Se lever. Pour se lever, les patineurs doivent se tenir sur leurs mains et leurs genoux et placer un pied entre leurs mains. Répéter avec l'autre pied et se relever.

Se déplacer. Pour se déplacer, les patineurs doivent s'appuyer sur leur jambe la plus faible et pousser en diagonale vers l'extérieur avec leur jambe la plus forte en faisant semblant de chasser la neige derrière et à droite ou à gauche.

S'arrêter. Pour s'arrêter, fléchir légèrement les genoux vers l'intérieur et pousser vers l'extérieur avec un ou les deux pieds. Cela crée une pression sur la glace forçant le pied à ne plus glisser.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DANSE DIRIGÉE PAR UN INSTRUCTEUR

INTRODUCTION

La danse est une activité sociale qui favorise l'endurance cardiovasculaire tout en développant la force et la flexibilité. L'intensité de la danse peut être adaptée à divers niveaux de conditionnement physique et de compétence.

ÉQUIPEMENT

L'équipement variera selon le type de danse choisi.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La danse doit être structurée, bien supervisée et dirigée par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

Cette activité ne doit pas être dirigée comme une activité de danse sociale des cadets.

TYPES DE DANSE SUGGÉRÉS

- le foxtrot,
- la danse écossaise,
- le hip-hop,
- le jitterbug (le swing),
- la danse de ligne,
- la salsa, et
- la valse.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Jennifer Galardi. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance off the inches: Hip hop party*. 2007. [DVD]

Kristina Milova. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance off the inches: Dance it off ballroom*. 2008. [DVD]

Amy Blackburn. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance off the inches: Country line dance*. 2008. [DVD]

Desiree Bartlett. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance and be fit: Latin groove*. 2008. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

COURSE D'ORIENTATION

INTRODUCTION

En participant à cette activité à titre personnel ou en tant que membre d'une équipe d'orientation, les cadets ont l'occasion d'être actifs dans un sport qui contribue à l'acquisition d'un mode de vie sain et actif.

ÉQUIPEMENT

- un parcours d'orientation point à point préparé,
- une carte du parcours d'orientation point à point préparé,
- des cartes de pointage et de contrôle,
- des poinçons,
- des fiches descriptives,
- des chronomètres,
- des sifflets,
- de la ficelle ou de la corde,
- des radios portatives,
- une table,
- des chaises, et
- du ruban de marquage.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La course d'orientation devrait être bien supervisée et dirigée par un instructeur expérimenté.

CONNAISSANCES PRÉALABLES

Course d'orientation point à point

La course d'orientation point à point, connue aussi sous le nom de course d'orientation cross-country, exige que les cadets établissent leurs propres itinéraires d'un point de contrôle connu à l'autre, dans un ordre précis. Le gagnant est le cadet qui complète le parcours le plus rapidement.

La course d'orientation point à point est le sport le plus populaire parmi les événements de course d'orientation. L'une des raisons de cette popularité est qu'il s'agit d'une lutte d'endurance physique et de rapidité d'esprit contre les autres participants.

Équipement de pointage

Marqueurs de contrôle. Ils se trouvent aux points de contrôle d'un parcours de course d'orientation et sont composés de trois carrés unis pour former un triangle creux. Les marqueurs de contrôle sont divisés par une diagonale qui part du coin inférieur gauche et qui monte au coin supérieur droit pour former deux triangles. Le triangle supérieur gauche est blanc et le triangle inférieur droit est orangé.

Les marqueurs de contrôle peuvent être marqués d'un identificateur de contrôle. Cet identificateur peut être un chiffre ou une lettre ou une combinaison des deux. L'identificateur sera inscrit dans le triangle supérieur gauche du marqueur et informera l'orienteur que le bon contrôle a été localisé.

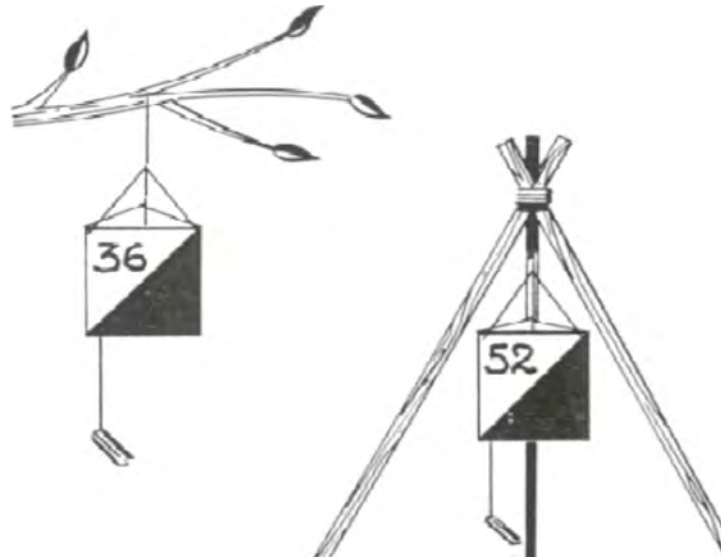


Figure F-1 Marqueurs de contrôle



Les marqueurs de contrôle d'une course d'orientation peuvent être fabriqués en utilisant des contenants de carton ou de plastique.


Poinçons. Puisqu'il est attaché au marqueur de contrôle, le poinçon est souvent suspendu à celui-ci. Chaque poinçon utilisé lors d'une course d'orientation est différent ce qui facilite le déroulement de la course puisque les participants doivent poinçonner leurs cartes dans un ordre précis. Chaque poinçon est muni d'une série de lettres et de chiffres différents.

Fiches descriptives. Les fiches descriptives contiennent tous les renseignements sur le compétiteur et sa course ainsi que les symboles de la Fédération internationale de course d'orientation (IOF) ou les descriptions écrites des points de contrôle.

Cartes de pointage. Aussi connue sous le nom de carte de contrôle, c'est la carte dont le compétiteur se sert pour recueillir les timbres des marqueurs de contrôle au fil de la course. Elle est remise à la fin de la course.

CARTE DE POINTAGE POUR CONTRÔLE DE COURSE D'ORIENTATION		CLASSE	PARCOURS	n°	ARRIVÉE				
COULEUR		M1	W	16	1:46:45				
SILVA		NOM			DÉPART				
		JOHN DOE			:18:00				
		CLUB	BOUSSOLE		DURÉE				
		NONESUCH			1:28:45				
		JOUR	VÉRIF. DE L'HEURE	VÉRIF. DU POINÇONNAGE	ENDROIT				
					TOUS LES COMPÉTITEURS DOIVENT SE RAPPORTER À L'ARRIVÉE				
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

DÉTACHER



PLIER

ENDROIT	DURÉE	PARCOURS	COULEUR
	1:28:45	W	
JOUR	CLASSE	NOM	CLUB
	M1	JOHN DOE	NONESUCH

Figure F-2 Carte de pointage

Cartes de course d'orientation

L'échelle cartographique se trouve au bas du titre de la carte. Les échelles les plus communes pour les cartes topographiques du Canada sont 1 : 25 000 et 1 : 50 000. Les échelles communes des cartes de course d'orientation sont 1 : 5000,

1 : 10 000, 1 : 15 000 et 1 : 20 000. Cela signifie que sur une carte à échelle de 1 : 5000, une unité sur la carte représente 5 000 unités sur le terrain. Plus l'échelle est petite, plus la superficie est petite, et plus il y a de détails disponibles pour le compétiteur.

Techniques d'orientation

Plier et tenir la carte. L'orienteur doit plier délicatement la carte de façon à ce que la trajectoire à suivre soit visible et orientée dans la direction du parcours, et que tout le reste soit replié hors de la vue. Cette façon de plier la carte aide l'orienteur à ne voir que l'information qui lui est pertinente à ce moment précis.

Orienter une carte par inspection. Une carte est orientée lorsque le nord indiqué sur la carte est aligné avec le nord sur le terrain. L'orienteur doit choisir deux ou trois objets autour de lui et ensuite les repérer sur la carte. Les repères réels et ceux indiqués sur la carte doivent concorder.

Marquer la position. Les orienteurs doivent tenir la carte en marquant la position qu'ils occupent sur le terrain à l'aide de leur pouce et ajuster la position de leur pouce chaque fois qu'ils s'arrêtent pour consulter la carte. Cette méthode fait gagner du temps et aide l'orienteur à établir rapidement sa position peu importe le nombre d'arrêts effectués pour consulter la carte. Les deux étapes de cette méthode consistent à s'assurer que la carte est tenue correctement et orientée vers le nord.

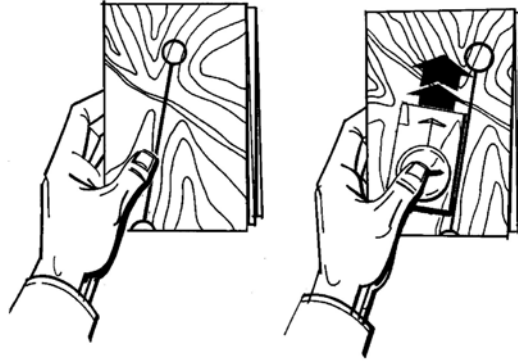


Figure F-3 Position du pouce

Déterminer la distance. Les orienteurs ne doivent pas se fier aux détails cartographiques pour estimer la distance, car il se peut qu'ils n'existent plus sur le terrain alors qu'ils apparaissent toujours sur la carte. La meilleure méthode d'estimation de la distance est le compte de pas. La méthode du compte de pas consiste à déterminer le nombre de pas qu'une personne doit faire pour parcourir 100 mètres. Pour gagner du temps, un orienteur devrait connaître cette donnée avant de commencer une course.

Vérifier la présence de détails cartographiques. L'orienteur identifie divers détails cartographiques linéaires qui se trouvent en amont du point de contrôle et qui signalent la proximité de celui-ci. L'orienteur aura donc en tête une liste des détails cartographiques qu'il croisera sur le chemin menant au point de contrôle.

Balises. Une balise est un détail cartographique linéaire important, situé en parallèle à la direction que le participant doit prendre pour se rendre au contrôle. On peut considérer un chemin entre deux points comme une balise.

Saisie des détails cartographiques. La saisie des détails cartographiques est une technique d'évaluation du parcours qui aide les orienteurs à établir une liste de vérification mentale de tous les détails cartographiques qu'ils doivent recueillir ou saisir avant de se rendre à leur point de contrôle. Un détail cartographique est un élément imposant et distinct qui traverse le parcours en amont ou en aval du point de contrôle. Le détail cartographique doit être facile à reconnaître sur le terrain; il peut s'agir d'un gros étang ou d'une ligne électrique. S'il est situé en amont du point de contrôle, il sert d'avertissement de l'approche du point de contrôle. Lorsqu'il est situé en aval du point de contrôle, il avertit l'orienteur qu'il a dépassé le point de contrôle.

Points d'attaque. Certains points sont situés sur de petits détails cartographiques qui sont difficiles à repérer. Dans ce cas, l'orienteur pourrait localiser un détail cartographique plus imposant le plus près possible du point de contrôle. Il cherchera ce détail cartographique, appelé point d'attaque, courra en sa direction et tentera de trouver le point de contrôle à proximité.

Attaque par le haut. Un point de contrôle situé à flanc de colline est plus facile à trouver si l'orienteur descend la pente. L'orienteur a une meilleure vue du terrain en le regardant d'en haut et est ainsi capable de trouver le meilleur itinéraire vers le point de contrôle.

Évaluation à partir d'un point élevé par rapport au contournement. Lorsqu'une colline sépare deux points de contrôle, l'orienteur doit décider s'il franchit l'obstacle ou s'il le contourne. Il doit décider s'il lui est plus facile d'escalader la pente et de dépenser probablement plus d'énergie ou de la contourner, ce qui pourrait rallonger le parcours, mais sera plus aisé puisque le sol sera plat. L'élévation de la pente peut être un facteur déterminant.

Un parcours long et facile contre un parcours court et ardu. Le compétiteur doit tenir compte de la distance des deux parcours et de la rapidité à laquelle il pourra se déplacer. Cela dépendra de la végétation qu'il rencontrera.

Techniques d'évaluation du parcours en utilisant l'acronyme PPCT

Une approche systématique de lecture de cartes représentée par un acronyme signifiant :

- **Point de contrôle.** Quel point de contrôle l'orienteur tente-t-il de trouver?
- **Point d'attaque.** Y a-t-il un point d'attaque facile à trouver? Celui-ci devrait être placé en amont du marqueur, à proximité de celui-ci, et il devrait être distinct, important et facile à atteindre.
- **Choix de parcours.** Quel est le meilleur parcours pour se rendre au point d'attaque? La nature du terrain, la distance à parcourir, les compétences et les capacités de l'orienteur sont des facteurs décisifs.
- **Technique.** Quelle est la meilleure technique à utiliser pour chacune des étapes de la compétition? La nature du terrain, la distance et l'orienteur lui-même sont les facteurs à prendre en considération, mais la technique doit être choisie avant d'entamer l'étape.



Ceci peut paraître très compliqué pour un orienteur débutant, mais mentionner aux cadets qu'ils utiliseront instinctivement certaines de ces techniques sans s'en rendre compte.

Routine de départ et d'arrivée

Au début de la course, les cadets s'avancent à la ligne de départ et attendent le coup de sifflet de l'instructeur. L'heure du départ doit être notée à ce moment-ci sur la feuille de notation (tel qu'illustré à la figure F-5).

Habituellement, au départ de l'activité, il y a une zone appelée la grille de départ. Une période de trois minutes est accordée aux participants avant le départ de l'activité.

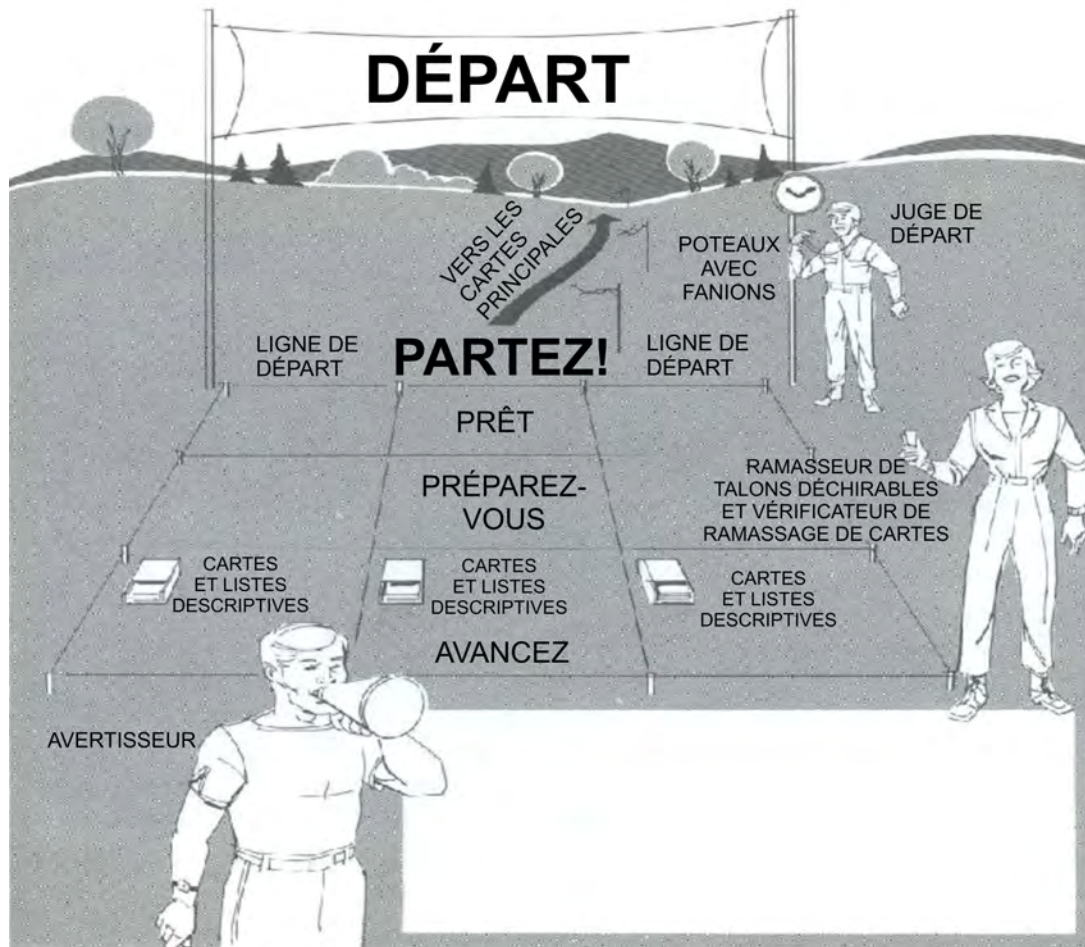


Figure F-4 Grille de départ

Trois minutes avant le départ des cadets, ils sont appelés à la ligne « Entrez » de la grille de départ. Une minute plus tard, au son du sifflet, les cadets s'avancent à la ligne « Préparez-vous » où ils révisent la liste descriptive et la carte (s'il ne s'agit pas d'une carte déjà marquée). Une minute avant le départ, les cadets s'avancent sur la ligne « Prêt » où les cartes déjà marquées sont distribuées, mais ne peuvent être consultées tant qu'ils n'ont pas entendu le sifflet « Partez ».

Au moment du départ, le coup de sifflet « Partez » se fait entendre, donnant le signal du départ. C'est à ce moment que l'heure du départ est inscrite sur la feuille de l'enregistreur.

FEUILLE DE MARQUEUR								
ÉVÈNEMENT _____			PLACE _____			DATE _____		
NOM	N°	Équipe	Classe	Heure de départ	Heure d'arrivée	Temps utilisé	Points de contrôle manqués	Position

Figure F-5 Feuille de notation



À cette étape, les cadets reçoivent des cartes déjà marquées.

Disposition du parcours

Une course d'orientation point à point (aussi connue sous les noms de course d'orientation cross-country ou course d'orientation libre) aura lieu pour permettre aux cadets d'aider lors d'une course d'orientation. Ce type de course d'orientation est considéré comme le défi suprême des orienteurs. Le parcours et les marqueurs sont disposés en cercle et chaque compétiteur doit visiter le même point de contrôle dans le même ordre, en prenant le moins de temps possible. Cela met le compétiteur au défi de choisir le meilleur parcours possible et de maintenir son endurance.

La disposition du parcours est basée sur le niveau d'expérience des compétiteurs et comprend généralement de 8 à 12 points de contrôle à difficultés d'accès et à distances variables.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Les compétiteurs qui prennent part à une activité de course d'orientation point à point doivent respecter des règles et des règlements élémentaires qui traitent également d'éthique et de sécurité.

Règles techniques

- Les participants ne doivent pas endommager, retirer ou cacher les points de contrôle pendant une course.
- Les participants doivent seulement utiliser la carte fournie par l'organisateur et une boussole pendant une course.
- Les participants doivent visiter les points de contrôle dans l'ordre précisé lors d'une course d'orientation point à point.
- Les participants ne doivent pas passer par des endroits à l'extérieur des limites du terrain ou infranchissables.
- Les participants ne doivent pas endommager la propriété comme les clôtures et l'équipement.
- Les participants ne doivent pas aller dans les jardins, les champs nouvellement semés ou les champs cultivés, ni les traverser.

Règles de sécurité

- Les cadets doivent porter des vêtements qui couvrent le corps au complet.
- Les cadets doivent porter un sifflet pendant la course.
- Les cadets doivent connaître le signal international de détresse (trois coups de sifflet).
- Les cadets doivent se présenter à l'arbitre d'arrivée et lui remettre leur carte ainsi que la carte de contrôle, qu'ils aient terminé le parcours ou non.
- Les cadets doivent aider les personnes blessées qu'ils rencontrent pendant une course.
- Les cadets doivent respecter les règles de circulation lorsqu'ils traversent des routes ou des chemins de fer.
- Les organisateurs doivent fournir les renseignements concernant la sécurité.

Règles d'éthique

- Les cadets ne doivent pas se suivre.
- Les cadets ne doivent pas discuter du parcours avec d'autres cadets pendant la course.
- Si les cadets demandent de l'aide, on doit leur montrer leur position sur la carte et ceux-ci doivent ensuite signaler ce fait à un arbitre à l'arrivée.
- Les cadets qui ont terminé leur parcours ne doivent pas divulguer d'informations concernant le parcours, la carte ou le terrain aux autres cadets qui n'ont pas encore commencé.
- Les cadets doivent respecter le terrain et l'environnement.

POINTAGE ET TEMPS

La ligne d'arrivée est l'endroit où le calcul du pointage et du temps aura lieu. Il est important que l'aire d'arrivée permette aux arbitres d'effectuer adéquatement ces tâches. Les arbitres devront noter et calculer le temps et vérifier si chaque orienteur a bien visité chaque point de contrôle sur le parcours.

Lorsque les compétiteurs terminent la course, les arbitres doivent accomplir quatre tâches principales :

1. recueillir les cartes de contrôle dans l'ordre d'arrivée,
2. calculer et noter les heures d'arrivée,
3. vérifier l'ordre des poinçons de la carte de contrôle, et
4. afficher les résultats.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

Stott, Winifred (1987). *Armchair ORIENTEERING II: A practical guide to route planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.

PATIN À ROUES ALIGNÉES

INTRODUCTION

Le patin à roues alignées augmente la flexibilité et l'endurance du corps tout en ayant un faible impact. Cet exercice stimule le système cardiovasculaire tout en améliorant l'équilibre et l'agilité.

ÉQUIPEMENT

- des patins à roues alignées,
- des genouillères, des coudières, des protège-poignets, et
- un casque.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le patin à roues alignées doit se pratiquer sur des surfaces pavées telles que les sentiers reconnus.

TECHNIQUES DE PATIN À ROUES ALIGNÉES

Commencer sur un tapis ou sur le gazon. Demander aux nouveaux adeptes du patin à roues alignées de commencer à patiner sur un tapis ou sur le gazon parce que les roues ne rouleront pas. Ceci leur permet de s'habituer à la hauteur accrue et son effet sur le centre de gravité.

Tomber et se relever. Demander aux nouveaux adeptes du patin à roues alignées de tomber vers l'avant en glissant sur leurs protège-genoux et leurs protège-poignets. S'ils sentent qu'ils tombent vers l'arrière, leur demander de saisir leurs genoux. Ceci les tirera vers l'avant de sorte qu'ils demeurent droits ou qu'ils tombent vers l'avant. S'assurer que leurs protège-poignets entrent en contact avec le sol à un angle de glissade, et non en ligne droite, car cela pourrait causer un impact violent entraînant des blessures.

S'entraîner à se déplacer. Demander aux nouveaux adeptes de patin à roues alignées de se familiariser avec les patins avant de se déplacer. Leur demander de faire quelques pas. Leur demander aussi de déplacer un pied vers l'avant tout en augmentant graduellement la pression sur ce pied jusqu'à ce qu'il n'y ait pratiquement plus de pression sur l'autre. Leur demander de faire la même chose avec l'autre pied jusqu'à ce qu'ils soient capables de « glisser » à quelques reprises vers l'avant et l'arrière.

Se déplacer sur une surface dure. Le béton est idéal parce que les roues trouveront rapidement une friction tout en permettant un déplacement plus libre que sur un tapis. L'asphalte n'est pas recommandé pour les débutants parce que c'est une surface plus souple qui forcera les roues à tourner plus facilement.

Expérimenter. Expérimenter. Pratiquer les virages, l'équilibre sur un patin et la marche.

Freiner. Tout comme lors de la conduite d'une voiture ou d'un vélo, ou lors d'une course, demander aux cadets d'anticiper l'endroit où ils aimeraient arrêter. Pour freiner, déplacer un pied vers l'avant et plier légèrement le genou pour ensuite appliquer une pression avec le talon.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

COURSE

INTRODUCTION

La course est l'une des activités les plus communes pour développer l'aptitude cardiovasculaire. La course peut être effectuée à différentes vitesses, ce qui permet aux cadets de varier l'intensité de la séance d'instruction.

ÉQUIPEMENT

Des espadrilles.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La course doit être effectuée dans un environnement sec et sécuritaire ou à l'intérieur sur une piste de course reconnue.

TECHNIQUES DE COURSE

Il y a six techniques de course principales utilisées pour couvrir la distance à une vitesse maximale tout en déployant un effort minimal; ce sont :

Position de la tête et équilibre du corps. La position de la tête contrôle l'équilibre du corps. La tête doit être maintenue alignée avec le tronc, les muscles du cou doivent être relâchés et les yeux doivent regarder vers l'avant. La poitrine et les hanches doivent demeurer à égalité avec l'avant. Il ne doit pas y avoir de pliage aux hanches, ni vers l'avant et ni vers l'arrière. Un effort conscient pour maintenir l'alignement peut être nécessaire.

Mouvement des jambes. Les jambes sont la force motrice derrière le corps ainsi que la force portante. En courant, les orteils doivent pointer droit devant, les genoux doivent être levés vers l'avant et le déhanchement doit être évité. La jambe la plus basse doit être complètement relaxée lorsqu'elle balance vers l'avant et le pied doit à peine être dégagé du sol. Ne pas effectuer de sautilllements ou de grandes enjambées durant lesquels le poids du corps est projeté inutilement vers le haut.

Mouvement des bras. En courant, les bras agissent comme des contrôleurs de vitesse et d'équilibre. La direction la plus efficace pour le balancement des bras est vers l'avant et l'intérieur, en suivant partiellement la direction du corps et partiellement vers le centre de gravité du corps. Le déplacement des épaules doit être réduit au minimum. Le roulement et le haussement des épaules doivent être évités. Éviter de contracter les muscles du cou. Chaque personne trouvera la hauteur la plus confortable à laquelle porter ses mains.

Coordination et rythme des membres. Ceux-ci viennent automatiquement pour maintenir l'équilibre du corps et assurer un déplacement en souplesse. Une modification ou un bris du rythme entraîne une efficacité moindre et une plus grande fatigue.

Relaxation. Un certain degré de relaxation vient naturellement, mais il faudra peut-être de la pratique et de la concentration pour détendre davantage le haut du corps durant la course. Lorsque le coureur est plus détendu, un mouvement plus efficace s'installe, lui permettant de parcourir la distance en moins de temps.

Respiration. L'inspiration et l'expiration doivent se faire à la fois par le nez et la bouche. Inhaler le plus souvent par le nez et exhaler le plus souvent par la bouche. La respiration doit suivre une vitesse rythmique automatique réglée par le mouvement des membres.

Durée d'une séance d'instruction

Toutes les activités de course devraient commencer par un échauffement. La partie principale d'une séance d'instruction de course peut être une course sur une distance en ligne droite, autour d'une piste, sur une route ou sur un parcours de cross-country. Il faut au moins 15 minutes et préférablement 20 minutes de course soutenue pour améliorer l'aptitude cardiovasculaire. La course de durée ou de distance aidera à augmenter les niveaux de condition physique. La récupération doit comprendre le ralentissement du rythme de course et des exercices de flexibilité. Il est essentiel que le rythme cardiaque descende au-dessous de 100 battements à la minute avant de considérer la récupération comme terminée.

Terrain accidenté

La course sur un terrain accidenté peut suivre un parcours établi le long de routes, à travers des champs, en escaladant des collines, à travers les bois ou sur tout autre terrain irrégulier. Courir sur un terrain accidenté permet de rompre avec la routine. Plusieurs coureurs préfèrent suivre des sentiers de cross-country plutôt que de courir sur des pistes ou des routes.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-684-85455-4 Bingham, John. (1999). *The courage to start: A guide to running for your life*. New York, NY, Fireside

SAUTER À LA CORDE

INTRODUCTION

Sauter à la corde améliorera l'aptitude cardiorespiratoire (le cœur et les poumons), la flexibilité et la coordination. En tant qu'exercice à impact élevé, le saut à la corde est excellent pour renforcer les os, perdre du poids et définir la masse musculaire.

ÉQUIPEMENT

- des espadrilles, et
- une corde à sauter.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Des espadrilles doivent être portées pendant les exercices de saut à la corde afin de prévenir les blessures.

Sauter à la corde au son de la musique en combinant différents jeux de pieds et en ajoutant des exercices en circuit peut aider à maintenir l'intérêt en sautant à la corde.

TECHNIQUES DE SAUT À LA CORDE

Courir sur place. Courir sur place avec la corde qui passe sous le corps entre chaque pas.

Sauter à la corde en changeant de côté. Pousser la corde à sauter d'un côté du corps en déplaçant les deux mains du même côté. Au saut suivant, ramener la corde au milieu de façon à ce qu'elle passe autour du corps. Ce mouvement est excellent pour passer d'une combinaison à l'autre et peut servir à relâcher la tension des bras.

Genoux élevés. Ramener le genou jusqu'à la poitrine après chaque saut. Tenter de ramener chaque genou le plus haut possible pour activer les fléchisseurs et les extenseurs de la hanche et la musculature abdominale.

Du talon aux orteils. Alternier l'atterrissage entre les orteils et le talon. Être prudent lors de l'atterrissage sur le talon — ce devrait être un atterrissage en douceur.

Sauts écartés. À chaque saut, alterner un pied en avant et un pied en arrière. Atterrir sur les orteils de chaque pied.

Saut en croisée. Les pieds se croisent et se décroisent à chaque saut. Alternier entre le croisement du pied gauche et du pied droit et du pied droit et du pied gauche; Utiliser différentes combinaisons de chaque croisement. Ceci améliore la coordination et la concentration.



Figure I-1 Modèle de croisement

Doubles sauts. Sauter suffisamment haut et faire passer la corde assez vite de façon à ce qu'elle fasse le tour deux fois par saut.

Sauts à un pied. Sauter à la corde sur un pied au lieu des deux. Cette version sollicite les muscles des mollets. Le nombre de sauts par pied (doubles sauts) ou la façon d'atterrir sur chaque pied (du talon aux orteils) peuvent varier pour créer et maintenir l'intérêt.

Combinaison un + un. C'est une combinaison des sauts à un pied et des sauts à la corde en changeant de côté. Faire un saut à un pied sur chaque pied, puis un saut en changeant de côté. Faire deux sauts à un pied sur chaque pied, puis un saut en changeant de côté. Ensuite, faire trois sauts à un pied et un saut en changeant de côté. Continuer ainsi en augmentant progressivement le nombre de sauts.

Combinaison deux sur deux. Sauter deux fois sur le pied droit et deux fois sur le pied gauche en continuant d'alterner. Cette combinaison peut être augmentée à une combinaison trois sur trois ou cinq sur cinq.



Figure I-2 Modèle de sauts écartés

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Fondation des maladies du cœur du Canada. (2011). *Affiches de saut à la corde*. Extrait le 10 novembre 2011 du site http://www.jumpropeforheart.ca/fr/Content/Files/SkillsPosters_2011_F.pdf

RAQUETTE

INTRODUCTION

La raquette est une activité aérobique de marche sur la neige qui est facile à apprendre. Elle tonifie tout le corps tout en offrant un excellent entraînement cardiovasculaire; elle fortifie les muscles des jambes et du cœur et améliore l'apport en oxygène des muscles. Les gens peuvent marcher en raquettes même s'ils n'en ont jamais porté. La raquette peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

ÉQUIPEMENT

Raquettes. Le tableau suivant est un guide sommaire à observer dans une condition normale de neige poudreuse humide.

Taille des raquettes	Capacité de support
20 cm sur 56 cm (8 pouces sur 22 pouces)	68 kg (150 lb)
20 cm sur 63 cm (8 pouces sur 25 pouces)	90 kg (200 lb)
22 cm sur 43 cm (9 pouces sur 34 pouces)	113 kg (250 lb)
24 cm sur 86 cm (9.5 pouces sur 36 pouces)	136 kg (300 lb)

Plus les raquettes sont petites, plus elles se prêtent à passer par-dessus les bois abattus par le vent (arbres et arbustes tombés) et à travers les broussailles. Plus les raquettes sont grandes, mieux elles flottent sur la neige.

Fixations. Les fixations permettent de fixer les pieds aux raquettes et d'empêcher les talons de glisser d'un côté à l'autre, même lorsqu'on traverse une pente. Les fixations s'adaptent souvent à de nombreuses pointures de bottes. Les fixations de toutes les catégories de raquettes doivent être pourvues de lanières solides en nylon souple caoutchouté et être dotées de boucles qui ne se relâchent pas ni ne gèlent et qui se manipulent facilement lorsqu'on porte des mitaines. On ne doit pas trop les serrer pour ne pas couper la circulation, ce qui accroît les risques de gelures.

Bâtons. Les bâtons de randonnée télescopiques sont le choix le plus polyvalent pour faire de la raquette. Ces bâtons donnent un meilleur équilibre et réduisent l'effort fourni par les genoux, les épaules et le dos. Ils absorbent une partie de l'impact que le corps absorberait autrement. Les bâtons, plutôt que le corps, absorbent le choc, ce qui réduit la fatigue des bras et des jambes et améliore l'endurance. Ils permettent à une personne qui fait de la raquette de garder son équilibre lorsqu'elle monte une pente ou de sortir à reculons d'un endroit où la neige est profonde. Bien qu'ils ne soient pas généralement nécessaires pour faire de la raquette, ils sont un accessoire utile.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

L'activité de la raquette ne doit avoir lieu que sur de la neige fraîche, de la neige poudreuse et de la neige tassée par le vent. Se référer à la section sur le ski pour plus d'informations sur les différents types de neige. Les types de neige que l'on cherche à éviter à ski doivent aussi être évités lors d'une activité en raquette.

TECHNIQUES DE RAQUETTE

Les techniques pour faire de la raquette sont faciles à apprendre. Les gens peuvent marcher en raquettes même s'ils n'en ont jamais porté. Il existe toutefois plusieurs techniques qui permettent d'améliorer grandement ces habiletés lorsqu'on fait de la raquette sur un terrain couvert de neige.

Pas

Pour conserver son énergie lorsqu'on fait de la raquette sur de la neige fraîche, soulever la raquette pour qu'elle ne touche pas la neige et la propulser vers l'avant à chaque enjambée. Le pas de repos permet de faire des pauses momentanées entre les enjambées. Avec de la pratique, on peut ajuster la longueur de la pause en fonction de son propre état de fatigue. Pour avancer, projeter la raquette avant et la laisser retomber ou la poser fermement sur le sol. Se redresser et immobiliser la rotule du genou arrière de manière à ce que les tendons et le cartilage supportent le poids, s'arrêter puis décontracter les muscles de la cuisse en utilisant les bâtons pour garder l'équilibre. Ramener la jambe arrière vers l'avant, projeter la raquette vers l'avant, la poser, immobiliser la jambe qui est désormais la jambe arrière, la décontracter puis répéter. Cette manoeuvre vise à permettre aux jambes de se reposer pendant qu'elles fournissent manifestement un grand effort. Deux secondes de travail suivies de deux secondes de repos permettent de se déplacer régulièrement sans faire de longues interruptions.

Exécuter des conversions

On exécute des conversions lorsqu'on a besoin de changer de direction. On les utilise généralement dans un espace fermé le long de la piste. Les étapes d'une conversion sont les suivantes :

1. Lever une jambe et la ramener vers l'arrière, puis la projeter vers l'avant et vers le haut.
2. Alors que le pied se trouve en haut et la queue de la raquette ne touche pas la neige, tourner le pied de 180 degrés.
3. Baisser le pied et le planter dans la neige, l'avant du pied faisant face à l'arrière.
4. Déplacer le poids du corps sur le pied face à l'arrière à 180 degrés puis soulever l'autre pied.
5. Ramener le pied au-dessus du bord postérieur de la raquette plantée dans la neige et tourner dans la nouvelle direction.

Franchir des obstacles

On peut enjamber des obstacles tels que des arbres tombés, des troncs d'arbre, des souches, des fossés et des petits ruisseaux. Il faut faire attention de ne pas trop forcer sur les extrémités de la raquette pour les enjamber, car le cadre peut se briser. Lorsque la neige est peu profonde, le treillis risque de s'accrocher et de se déchirer sur les souches d'arbres ou sur des aspérités qui ne sont que légèrement enneigées. Ne jamais traverser deux obstacles en même temps avec les raquettes. Lorsqu'on saute au-dessus d'obstacles, ne pas laisser les queues des raquettes s'affaisser. Si la queue de la raquette est en position verticale lors de l'atterrissage, elle peut toucher le sol en premier et causer une chute. Trouver un autre trajet qui contourne l'obstacle si possible.

Monter des côtes

La méthode choisie pour gravir une côte dépend de l'angle d'inclinaison de la pente et de la condition de la neige. On peut utiliser les techniques suivantes lors des montées.

Coup de pied. Lorsqu'on monte une colline en ligne droite, il s'agit de la meilleure méthode sur la neige durcie ou la neige tassée où la traction n'est pas un facteur. Donner un coup de pied avec la pointe de la raquette dans la neige en s'assurant qu'elle est plantée fermement avant de déplacer le poids sur la raquette.

Calage. On s'en sert pour monter une pente raide. Cette technique est exécutée en donnant un coup de pied de côté avec la raquette dans la pente ou en déplaçant le talon de la botte aussi loin que possible du côté amont de la pente. Enfoncer la raquette en forçant le cadre extérieur de la raquette dans la pente. Lors du calage, le corps est perpendiculaire à la pente.

Montée en lacets. On l'utilise pour se déplacer sur une pente qui est très raide et recouverte de neige poudreuse et profonde. Monter la pente en marchant en travers de celle-ci, à un angle confortable et pas trop raide, pour que les raquettes ne glissent pas. Pour se retourner à droite, enfoncer fermement la raquette gauche dans la neige et s'assurer qu'elle reste en place. Transférer le poids sur le pied gauche, faire face à la pente, puis balancer la raquette droite en direction du prochain virage et l'enfoncer fermement dans la neige. S'assurer que la queue de la raquette droite ne repose pas sur la raquette gauche. Enfoncer le harnais de la raquette droite dans la neige et transférer doucement le poids pour s'appuyer sur la raquette. Inverser les étapes pour tourner à gauche.

Descente des côtes

La méthode utilisée pour descendre dépend de l'angle d'inclinaison de la pente et de la condition de la neige. On utilise les mêmes techniques pour descendre les côtes que pour les monter. Pour descendre une côte, on doit observer les lignes directrices suivantes :

- Ne pas se pencher vers l'avant au niveau de la ceinture. C'est une tendance normale chez les débutants et elle accroît le risque de tomber par en avant.
- Éviter de se pencher en arrière sur les raquettes, comme si l'on enfonçait les talons. Ceci pourrait accroître le risque que les raquettes glissent sous le raquetteur et qu'il perde le contrôle.
- Pour adopter une position sûre, il faut se tenir bien droit, maintenir le corps en équilibre au-dessus des pieds, plier les genoux légèrement pour compenser les changements et se décontracter.

L'ouverture d'une piste

Dans la neige poudreuse, l'individu qui ouvre la piste peut avoir plusieurs livres de neige supplémentaires sur les raquettes. La neige tombe sur le treillis lors de la marche dans la neige profonde et lorsqu'on s'enfonce dans celle-ci. Ce poids supplémentaire fatiguera l'ouvreur de piste plus rapidement que les suiveurs. Lorsque l'ouvreur de piste sent qu'il ne peut plus se déplacer vers l'avant à un rythme soutenu, il devrait se ranger de côté et passer à l'arrière en cédant le passage aux autres.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Edwards, S. & McKenzie, M. (1995). *Outdoor pursuits series: Snowshoeing*. ISBN 0-87322-767-0 Windsor, ON, Human Kinetics Inc.

Savignano, P. (2001). *Basic essentials: Snowshoeing*. ISBN 0-7627-0629-5 Guilford, CT, The Globe Pequot Press.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

NATATION

INTRODUCTION

La natation est une activité amusante comprenant la nage en longueur, des jeux et des exercices aérobiques dans l'eau.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis dépend de l'activité de natation choisie.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La présente activité doit être menée conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-030/PT-002, *Ordonnances de sécurité nautique*, chapitre 6.

JEUX ET ACTIVITÉS DE NATATION

Tourbillon. Demander aux cadets de se mettre en cercle en se tenant par la main dans la partie peu profonde de la piscine. Leur demander de marcher dans le sens horaire en accélérant le pas pour créer un tourbillon. Une fois que le groupe a pris de l'élan, compter jusqu'à trois et leur demander de se lâcher les mains. Le tourbillon fera tourner les cadets vers l'extérieur.

Requins et ménés. C'est un jeu de poursuite où un cadet est désigné pour être le « requin » et tous les autres sont les « ménés ». Les ménés doivent constamment se déplacer dans l'eau en essayant de ne pas être touchés par le requin.

Exercices aérobiques dans l'eau. C'est une excellente activité pour ceux qui ont subi une blessure ou qui commencent un entraînement pour améliorer leur aptitude cardiovasculaire puisqu'elle cause peu de stress aux articulations. Si cette activité est choisie, elle doit être dirigée par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Karen Westfall, spécialiste en aquaforme. *Aqua Combo Splash*. Sans date. [DVD]

Katz, Jane. (2003). *Your water workout: No-impact aerobic and strength training from yoga, Pilates, tai chi and more*. ISBN 978-0767914826. USA, Broadway Books.

Kidspot. (2011). *Pool water*. Extrait le 28 novembre 2011 du site www.kidspot.com.au/kids-activities-and-games/Pool-Water+8.htm

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXERCICES DE FORCE MUSCULAIRE AVEC LE CORPS, DES BALLONS D'EXERCICE, DES BANDES ÉLASTIQUES ET DES BALLONS ET BARRES D'ENTRAÎNEMENT

INTRODUCTION

Un entraînement contre résistance bien structuré peut procurer des bienfaits pour la santé des jeunes telles que prévenir les blessures, augmenter la force, l'endurance et la puissance, et contribuer à la formation d'une ossature solide et saine.

ÉQUIPEMENT

- un ballon d'exercice par cadet,
- des bandes élastiques ainsi que des ballons et des barres d'entraînement (de résistance et de poids variés),
- un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Un instructeur de conditionnement physique et de sports qui a reçu une formation sur l'utilisation de l'équipement ou un entraîneur accrédité doit diriger toute activité où figure de l'équipement.

Choisir un secteur d'entraînement avec suffisamment d'espace (p. ex., les ballons d'exercice peuvent rouler facilement).

Diriger chaque nouvel exercice en utilisant la méthode suivante (si les exercices font partie d'un programme d'exercices, présenter chacun d'eux avant de laisser les cadets commencer le programme) :

1. Faire une démonstration complète de l'exercice.
2. Montrer la position de départ et inviter les cadets à l'adopter.
3. Montrer les mouvements subséquents de l'exercice et demander aux cadets de les effectuer.
4. Montrer l'exercice au complet et demander aux cadets de l'exécuter.

Mesures de sécurité

Pour éviter les blessures et maximiser l'efficacité, demander aux cadets d'exécuter les mouvements de façon lente, délibérée et contrôlée. Demander aux cadets d'utiliser de l'équipement léger.

S'assurer que les ballons d'exercice sont adaptés à la taille des cadets. Les cadets doivent pouvoir s'asseoir sur le ballon en ayant leurs pieds qui touchent au sol et leurs jambes pliées de façon à former un angle de 90 degrés ou légèrement plus grand.

Donner la consigne aux cadets de maintenir une bonne prise sur l'équipement et de ne pas lâcher les bandes élastiques durant les exercices, puisqu'elles pourraient se rétracter et causer des blessures.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE EN UTILISANT LE CORPS

Extension des bras. S'étendre face contre terre et placer les mains sous les épaules ou à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules, avec les doigts écartés. Allonger les jambes avec les pieds légèrement écartés et ramener les orteils sous les tibias. Pousser avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient complètement allongés tout en gardant les jambes et le dos alignés. Abaisser le corps à l'aide des bras jusqu'à ce que les coudes soient pliés à un angle de 90 degrés et que la partie supérieure du bras soit parallèle au plancher.



Figure L-1 Extension des bras

Demi-redressement assis. S'étendre au sol avec le dos et la tête au sol. Placer les pieds à plat et les jambes légèrement écartées. Les pieds doivent être allongés le plus loin possible des fesses tout en demeurant à plat sur le plancher. Reposer les paumes sur le tapis en gardant les bras droits, parallèles au tronc, et les doigts écartés. Se redresser lentement tout en gardant les talons en contact avec le plancher.



Figure L-2 Demi-redressement assis

Fente avant. Se tenir debout avec une jambe vers l'avant et l'autre vers l'arrière. Fléchir lentement les genoux, descendre en position de fente avant tout en gardant le genou avant et le genou arrière à un angle de 90 degrés. Garder le poids sur les talons, pousser avec les jambes pour remonter à la position de départ.



Figure L-3 Fente avant

Flexion des jambes. Se tenir debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Pousser les hanches vers l'arrière tout en fléchissant les genoux comme si l'on voulait s'asseoir sur une chaise basse. Descendre jusqu'aux talons et sortir les genoux pour revenir à la position de départ.



Figure L-4 Flexion des jambes

Pont. S'étendre à plat sur le plancher avec les mains de chaque côté, les genoux fléchis et les pieds à plat sur le plancher. Garder la tête et les épaules sur le plancher, relever les hanches pour créer une ligne droite des genoux aux épaules. Maintenir la position de 20 à 30 secondes.



Figure L-5 Pont

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 978-0-7360-6675-4 Corbin, C. et Lindsey, R. (2007). Fitness for life: Updated fifth edition. Windsor, ON, Human Kinetics.

EXEMPLES D'EXERCICES AVEC LE BALLON D'EXERCICE

Demi-redressement assis sur ballon. S'étendre sur le dessus du ballon avec le bas du dos reposant sur le ballon et les doigts derrière les oreilles. Tirer l'abdomen vers l'intérieur et redresser la tête et le torse vers les genoux. Redescendre à la position de départ.



Figure L-6 Demi-redressement assis sur ballon

Planche abdominale sur ballon. Placer les avant-bras sur le ballon et lever la poitrine de façon à ce que les coudes soient sous les épaules. Allonger les jambes à l'arrière sur le plancher. Le corps doit former une ligne droite des chevilles à la tête. Tirer les omoplates vers l'arrière et le bas et contracter les abdominaux. Maintenir cette position pendant 30 à 60 secondes.



Figure L-7 Planche abdominale sur ballon

Extension des bras sur ballon. Commencer en plaçant les mains légèrement plus larges que les épaules et alignées avec celles-ci, les tibias doivent reposer sur le ballon, pour former une ligne droite avec le corps des épaules aux chevilles. Descendre le haut du corps vers le sol en pliant les coudes. Remonter le haut du corps à sa position originale en redressant les coudes. Une autre façon d'exécuter cet exercice est de faire les extensions des bras avec les mains sur le ballon et sous les épaules et de pousser vers le haut.



Figure L-8 Extension des bras sur ballon

Carpé sur ballon. Commencer en plaçant les mains légèrement plus larges que les épaules et alignées avec celles-ci, les tibias doivent reposer sur le ballon, pour former une ligne droite avec le corps des épaules aux chevilles. Rouler le ballon vers la poitrine en levant les hanches et en arrondissant légèrement le dos tout en tirant le ballon vers l'avant avec les pieds. Faire une pause et ramener le ballon à la position de départ en le roulant vers l'arrière.



Figure L-9 Carpé sur ballon

Passe du ballon des mains aux pieds. Commencer l'exercice en s'étendant sur le dos avec le ballon dans les mains au-dessus de la poitrine. Lever les jambes vers le ballon avec les genoux légèrement fléchis et passer le ballon des mains aux pieds. Déplacer le ballon vers le sol en descendant les jambes. Lever le ballon vers les mains et passer le ballon des pieds vers les mains.

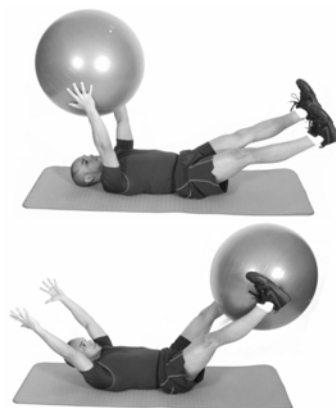


Figure L-10 Passe du ballon des mains aux pieds

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Mari Winsor, instructrice Pilates certifiée. *Winsor Pilates ball workout*. 2005. [DVD]

Allie DelRio Pointer, instructrice-maître de raffermissement musculaire. *The Firm: Core stability ball*. 2006. [DVD]

ISBN 9781856486637 Flett, M. (2003). *Swiss ball: For strength, tone, and posture*. New York, NY, Sterling Publishing Limited.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE AVEC LES BANDES ÉLASTIQUES

Flexion des avant-bras. Se tenir debout avec les genoux fléchis en tenant les poignées (ou les extrémités) des bandes élastiques avec les paumes faisant face à l'avant. Tout en gardant les abdominaux rentrés, fléchir les bras en ramenant les paumes vers les épaules. Élargir la position de la bande élastique et ajouter de la tension à la bande élastique. Revenir à la position de départ et répéter l'action.



Figure L-11 Flexion des avant-bras

Extension des triceps. Tenir la bande élastique des deux mains à la hauteur des épaules avec les bras pliés devant la poitrine. En gardant la main gauche stationnaire, étirer le bras droit sur le côté. Revenir à la position de départ. Répéter l'exercice avec le bras gauche.



Figure L-12 Extension des triceps

Extension des deltoïdes vers l'arrière. Tenir la bande élastique par les deux mains, distancées de quelques pouces, avec les bras allongés devant à la hauteur des épaules. Ramener les omoplates ensemble et étirer la bande élastique de façon à étendre les bras sur les côtés comme un avion. Revenir au point de départ et répéter l'action en gardant tout le temps une tension sur la bande élastique.



Figure L-13 Extension des deltoïdes vers l'arrière

Développé au-dessus de la tête. Placer les deux pieds sur l'élastique et saisir ses poignées ou ses extrémités, ramener les mains vers le haut tout juste au-dessus des épaules avec les coudes pliés et les paumes faisant face aux oreilles. Étendre les bras au-dessus de la tête et les abaisser par la suite.

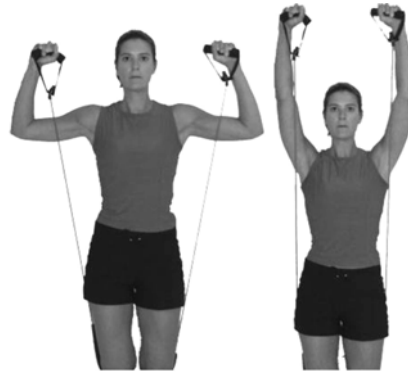


Figure L-14 Développé au-dessus de la tête

Flexions des jambes. Se tenir debout sur la bande élastique avec les pieds écartés de la largeur des épaules, garder la tension sur la bande élastique en tenant les extrémités de la bande élastique de chaque main avec les bras repliés à moitié vers le haut. Descendre en position de flexion des jambes (comme pour s'asseoir sur une chaise) en gardant les genoux derrière les orteils. Étirer la bande élastique pour ajouter de la tension. Revenir à la position de départ et répéter l'action.



Figure L-15 Flexions des jambes

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Paul Katami, instructeur accrédité de conditionnement physique. *Paul Katami's A.S.A.P. Band Camp*. 2009. [DVD]

Alison Davis-McLain, instructrice accréditée de conditionnement physique en groupe. *The Firm: Pilates Band*. 2006. [DVD]

ISBN 9781856487245 James, M. (2004). *Resistance band workout: A simple way to tone and strengthen your muscles*. New York, NY, PRC Publishing Limited.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE AVEC LES BALLONS D'ENTRAÎNEMENT

Extension des triceps. Se tenir debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules (ou s'asseoir sur une chaise ou un ballon d'exercice). Tenir le ballon d'entraînement au-dessus de la tête avec les coudes près des oreilles. Fléchir les coudes vers l'arrière pour descendre le ballon d'entraînement derrière la tête. Lever le ballon à sa position initiale.

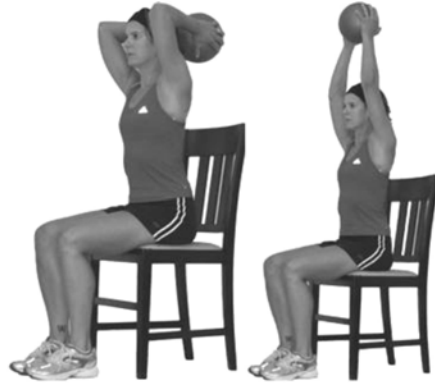


Figure L-16 Extension des triceps

Enchaînement en huit. Tenir le ballon d'entraînement avec les bras étendus au-dessus de l'épaule droite et les genoux fléchis. Dans un mouvement continu, descendre le ballon d'entraînement à l'avant comme pour fendre du bois en finissant lorsque le ballon est dirigé vers le pied gauche. Lever le ballon d'entraînement directement vers le haut par-dessus l'épaule gauche. Descendre le ballon d'entraînement à l'avant en exécutant le même mouvement qu'au début de l'exercice en finissant lorsque le ballon est dirigé vers le pied droit. Répéter ces mouvements dans un enchaînement en huit continu.



Figure L-17 Enchaînement en huit

Obliques avec ballon d'entraînement. S'étendre sur le dos avec les genoux repliés vers la poitrine. Placer un ballon d'entraînement entre les genoux et le tenir en place avec ceux-ci. Pivoter lentement les jambes d'un côté. Ramener les jambes au centre. Répéter le mouvement de l'autre côté.



Figure L-18 Obliques avec ballon d'entraînement

Redressements inversés. S'étendre sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds parallèles au plancher. Placer un ballon d'entraînement entre les genoux et le tenir en place avec ceux-ci. Lever lentement le ballon vers la poitrine. Ramener lentement les pieds à leur position initiale.



Figure L-19 Redressements inversés

Vrilles avec ballon d'entraînement. S'asseoir sur le plancher avec les genoux fléchis et les pieds placés à plat sur le plancher. Tenir un ballon d'entraînement droit devant avec les bras en ligne avec les épaules. En gardant le dos droit, se pencher légèrement vers l'arrière. Lentement et de façon contrôlée, contracter les muscles abdominaux et pivoter le torse vers le côté. Revenir vers le centre. Répéter le mouvement de l'autre côté.



Figure L-20 Vrille avec ballon d'entraînement

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Patrick Goudeau, entraîneur accrédité de la National Academy of Sport Medicine (NASM). Patrick Goudeau's Play Ball. 2008. [DVD]

ISBN 9781585189007 Mediate, P. & Faigenbaum, A. (2004). Medicine ball for all training handbook. Monterey, CA, Healthy Learning.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE AVEC LES BARRES D'ENTRAÎNEMENT

Flexion des avant-bras. Commencer en saisissant la barre d'entraînement avec une prise par-dessous en écartant les mains à la largeur des épaules. Commencer avec la barre reposant sur les cuisses et les coudes légèrement devant le corps. Fléchir les coudes pour remonter la barre vers les épaules sans laisser les coudes passer derrière le corps. Revenir à la position de départ.



Figure L-21 Flexion des avant-bras

Flexion des jambes avec barre reposant sur les épaules. Avec les pieds écartés à la largeur approximative des hanches, ramener la barre d'entraînement vers le haut et par-dessus la tête et la reposer à l'arrière des épaules. Pousser les hanches vers l'arrière tout en fléchissant les genoux comme si l'on voulait s'asseoir sur une chaise basse. Descendre jusqu'aux talons et sortir les genoux pour revenir à la position de départ. S'assurer de ne pas tirer sur la barre durant la flexion des jambes, mais garder les mains légèrement par-dessous la barre durant le mouvement.



Figure L-22 Flexion des jambes avec barre reposant sur les épaules

Flexion avant du tronc (prise par-dessus). Commencer avec les pieds écartés à la largeur des hanches (ou avec un plus grand écart) en saisissant la barre d'entraînement avec une prise par-dessus. Incliner le tronc à la hauteur des hanches et laisser la barre pendre aux genoux. Les mains doivent être tout juste à l'extérieur des genoux pour commencer. Plier les coudes et remonter la barre pour la ramener à la hauteur du pli des hanches. Les coudes doivent être rentrés près des côtés. Étendre les coudes pour revenir à la position de départ.



Figure L-23 Flexion avant du tronc (prise par-dessus)

Développé pectoral des deux bras. S'étendre sur le plancher avec les genoux fléchis de façon à ce que les pieds soient sur le plancher. Saisir la barre d'entraînement avec une prise par-dessus en gardant les mains légèrement plus éloignées que la largeur des épaules. S'assurer que la barre d'entraînement est levée directement au-dessus de la poitrine avec les bras en ligne droite. Plier les coudes à l'extérieur des côtés pour ramener la barre vers la poitrine. Étendre les coudes pour revenir à la position de départ.



Figure L-24 Développé pectoral des deux bras

Redressement abdominal inversé. S'étendre sur le plancher avec les genoux fléchis de façon à ce que les pieds soient sur le plancher. Placer la barre sous les genoux et lever les pieds du plancher. Redresser les fesses en les éloignant du plancher pour exécuter un redressement inversé. Revenir à la position de départ.



Figure L-25 Redressement abdominal inversé

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Rob Glick, bachelier ès sciences en science des exercices. Body bar: Deep definition. 2003. [DVD]

ISBN 978-1-4027-3190-7 Cook, Greg & d'Almeida-Cook, F. (2006). Body bar: 133 moves for full body fitness. New York, NY, Sterling Publishing Co.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PILATES

INTRODUCTION

Le Pilates a été créé par Joseph H. Pilates dans les années 1920. Ce type d'exercice met l'accent sur le renforcement des muscles du tronc. Cette activité de renforcement musculaire aide aussi à la gestion du poids puisqu'elle renforce et allonge les muscles du tronc sans ajouter de masse. Le Pilates peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le Pilates doit être dirigé par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Ellen Barret, instructrice accréditée de Pilates et de conditionnement physique. *Crunch: Pick your spot Pilates*. 2002. [DVD]

Kristin McGee, instructrice-maître de Pilates. *Pilates for beginners with Kristin McGee*. 2009. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ÉTIREMENTS

INTRODUCTION

Les étirements comprennent l'exécution d'exercices pour allonger les muscles et améliorer la flexibilité. Il existe trois types d'étirements :

- **Étirements statiques.** Il s'agit d'exécuter des étirements sans mouvement. Un exemple pourrait être un étirement d'épaule exécuté en tirant le bras en travers du corps et en maintenant le bras immobile pendant au moins 10 secondes.
- **Facilitation neuromusculaire proprioceptive.** Il s'agit de la contraction des muscles avant leur étirement statique, p. ex., utiliser une serviette pour faciliter un étirement du mollet et en faisant la contraction du mollet en poussant les orteils contre la serviette, puis en tirant sur la serviette pour étirer le mollet.
- **Étirement balistique.** Il s'agit de l'exécution du rebond pour étirer les muscles. Ce type d'étirement n'est pas recommandé pour les débutants puisqu'il peut entraîner des blessures s'il n'est pas exécuté correctement.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Demander aux cadets de porter des vêtements amples qui permettent d'exécuter des mouvements sans contraintes. Demander aux cadets de participer à un échauffement général comprenant de légères activités cardiovasculaires qui aideront à augmenter le rythme cardiaque et à échauffer les muscles avant d'exécuter tout étirement.

ÉTIREMENTS

Des exemples d'étirements sont situés à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée [APME] et suivre la participation à des activités physiques). Les étirements doivent être exécutés sous forme d'étirements statiques. Ces étirements ne doivent à aucun moment être exécutés sous forme d'étirements balistiques.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (Rev. ed.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.

Bob Anderson, diplômé en éducation physique de la California State University. *Stretching with Bob Anderson*. 1987. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TAI CHI

INTRODUCTION

En Chine, la croyance populaire veut que le tai-chi retarde le vieillissement et prolonge la vie, augmente la flexibilité et la résistance des muscles et des tendons. Le tai-chi est un art martial chinois vieux de plusieurs siècles qui vient du chi kung, une discipline chinoise ancienne dont les racines remontent à la médecine traditionnelle chinoise. Il comprend une série de mouvements du corps lents et méditatifs qui étaient conçus à l'origine pour l'autodéfense et la promotion de la paix et d'un calme intérieur. Le tai-chi peut aider à améliorer l'élément de la flexibilité musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le tai-chi doit être dirigé par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

Demander aux cadets de porter des vêtements qui permettent d'exécuter des mouvements libres sans contraintes.

Maintenir l'entraînement au niveau débutant pour permettre à tous les cadets d'y participer de façon sécuritaire.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Samuel Barnes. Instructeur accrédité de tai-chi. *Element: Tai Chi for Beginners* 2008. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

YOGA

INTRODUCTION

Le yoga est une activité populaire qui met l'accent sur la flexibilité, la relaxation, la respiration et le renforcement. La flexibilité et une gamme de mouvements peuvent être améliorés par diverses postures de yoga. Le yoga peut aider à améliorer la condition physique, notamment la flexibilité musculaire et la force musculaire.

ÉQUIPEMENT

Un tapis de yoga par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le yoga doit être dirigé par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo dans laquelle un instructeur accrédité dirige l'activité.

Demander aux cadets de porter des vêtements qui permettent d'exécuter des mouvements libres sans contraintes.

Maintenir l'entraînement au niveau débutant pour permettre à tous les cadets d'y participer de façon sécuritaire.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Colleen Saidman et Rodney Yee. Instructeurs de yoga certifiés. Rodney Yees Yoga for Beginners 2009. [DVD]

Elena Brower, instructrice accréditée de yoga. *Element: AM & PM Yoga for Beginners* 2008. [DVD]

Elena Brower, instructrice accréditée de yoga. *Element: Yoga for Beginners* 2007. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

BASE-BALL

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts.

DÉFINITIONS

Balle. Lancer à l'extérieur de la zone des prises.

Amorti. Lorsque le frappeur atteint la balle et qu'elle tombe doucement au sol dans le champ intérieur.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Balle en jeu. La balle est en jeu de façon réglementaire.

Chandelle. Une balle frappée très haut dans les airs.

Jeu forcé. Un coureur est forcé d'avancer au prochain but parce que le frappeur devient un coureur.

Fausse balle. Une balle frappée dans le territoire des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure Q-1).

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure Q-1).

Coup de circuit. Un frappeur frappe une bonne balle par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts sur un coup sûr à l'intérieur du terrain sans être retiré.

Manche. Une manche est composée d'une première moitié et d'une seconde moitié où chaque équipe aura l'occasion de se présenter au bâton et de jouer au champ.

Retrait. Un retrait est accordé à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un toucher et d'un retrait sur une balle attrapée.

- **Retrait sur un ballon attrapé.** Lorsqu'une balle montant à la verticale est attrapée avant qu'elle ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche le but en étant en possession de la balle avant que le coureur n'atteigne le but durant un jeu forcé.
- **Retrait au bâton.** Lorsqu'un frappeur accumule trois prises.
- **Toucher.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle pendant que le coureur n'est pas sur un coussin.

Prise. Un lancer dans la zone des prises sur lequel le frappeur ne s'élance pas, un lancer sur lequel le frappeur s'élance et rate la balle ou un lancer sur lequel le frappeur s'élance et qu'il met en jeu, mais qui retombe dans le territoire des fausses balles, sur les deux premières prises. Une fausse balle sur la troisième prise n'est pas considérée comme une prise.

Zone des prises. L'espace au-dessus du marbre dont la limite inférieure est située au-dessus des genoux et la limite supérieure est à mi-chemin entre le haut des épaules et la ceinture du pantalon du frappeur qui est au bâton.

But sur balles. Le premier but est accordé à un frappeur qui reçoit quatre « balles » lors de son passage au bâton.

NOMBRE DE JOUEURS

Neuf joueurs par équipe.

ÉQUIPEMENT

- Des buts (quatre),
- des bâtons (deux),
- des casques de frappeur (deux),
- des balles de base-ball (on devrait avoir des balles supplémentaires),
- diverses sortes de gants, et
- un terrain de base-ball ou de balle molle.

RÈGLES DE BASE

Une partie dure neuf manches de trois retraits (pour chaque équipe). En cas d'égalité, des manches supplémentaires sont disputées jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point et brise l'égalité. Le nombre de manches peut être réduit en raison de contraintes de temps.

Une équipe joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : lanceur, receveur, premier-but, deuxième-but, troisième-but, arrêt-court, voltigeur de gauche, voltigeur de centre et voltigeur de droite.

Les joueurs de l'autre équipe se présentent au bâton lors de la première moitié de la manche dans l'ordre indiqué sur le rôle des frappeurs.

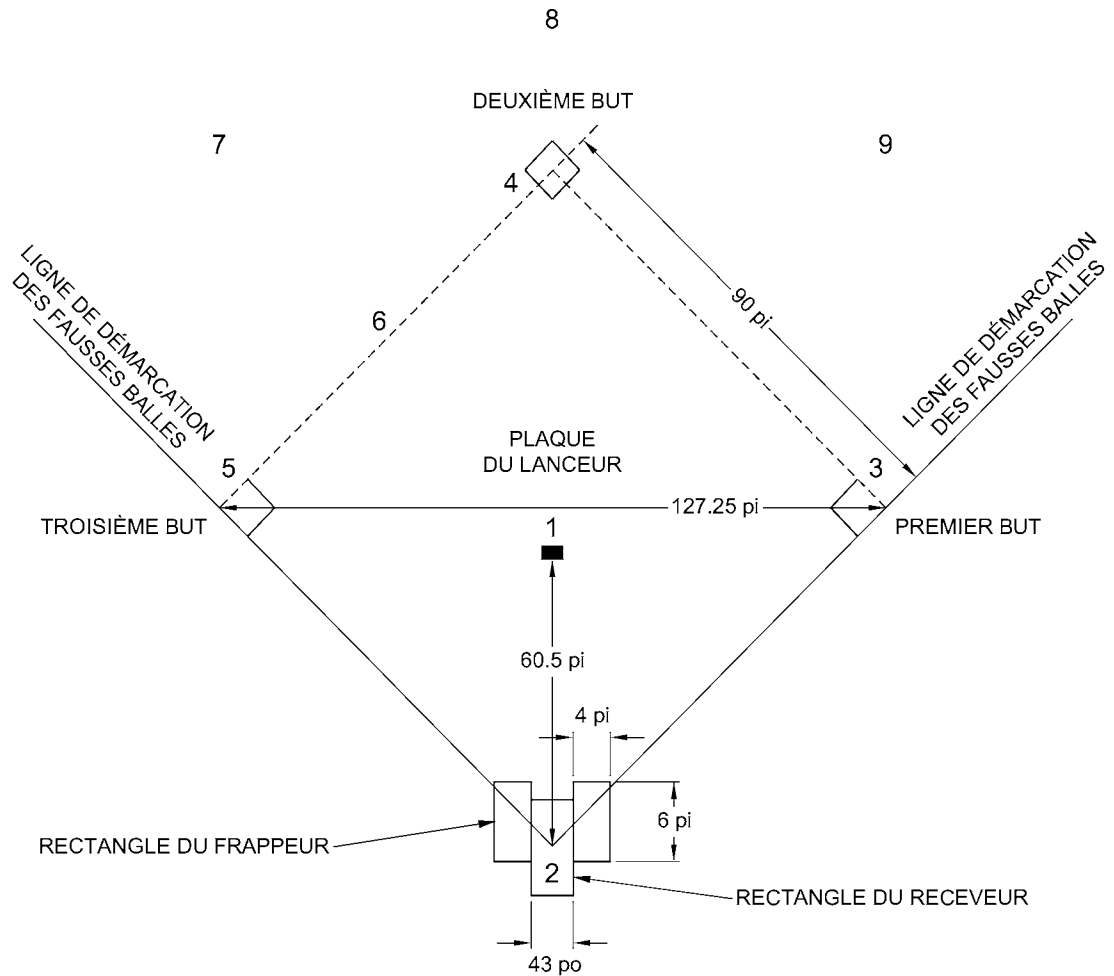
Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier but et les buts subséquents. Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un toucher ou d'un retrait sur un ballon attrapé.

L'objectif du frappeur est d'atteindre les buts avant que la balle y soit relayée. Le frappeur doit tenter de se rendre au premier but avant que la balle y soit relayée. Pendant que la balle est en jeu, le frappeur peut tenter d'atteindre les buts subséquents. Une fois que le tour du frappeur au bâton est terminé, le prochain frappeur se présente au marbre pour frapper.

Une équipe marque un point lorsqu'un joueur est sauf aux trois buts et qu'il réussit à revenir au marbre, ou si ce joueur frappe la balle de l'autre côté de la clôture, réussissant ainsi un coup de circuit.



On trouvera d'autres renseignements sur le base-ball dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 25 à 35.



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 31), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure Q-1 Champ intérieur de base-ball

FEUILLE DE POINTAGE DE BASE-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1 ^{re} manche	2 ^e manche	3 ^e manche	4 ^e manche	5 ^e manche	6 ^e manche	7 ^e manche	8 ^e manche	9 ^e manche	TOTAL
Équipe A										
Équipe B										

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

BASKET-BALL

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en faisant passer le ballon de basket dans le panier de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Panier marqué. Un panier compte pour deux points s'il est marqué à l'intérieur de la ligne des trois points et compte pour trois points s'il est marqué au-delà de la ligne de trois points (tel qu'illustré à la figure R-1).

Lancer franc. Panier qui compte pour un point.

DÉFINITIONS

Dribble. Le dribble consiste à faire rebondir le ballon sur le sol en n'utilisant qu'une seule main à la fois. Le dribble peut être fait par un joueur qui se déplace sur le terrain ou en position arrêtée. Une fois qu'un joueur arrête de dribler et qu'il tient le ballon, il ne peut pas recommencer à dribler tant qu'un autre joueur n'a pas touché au ballon.

Double dribble. Dribler des deux mains est une infraction qui entraîne une perte de ballon ou encore lorsqu'un joueur dribble, arrête et recommence.

Panier marqué. Panier qui compte pour deux ou trois points.

Faute. Une faute est attribuée à un joueur ou à un entraîneur pour avoir adopté un comportement inacceptable. Les fautes sont les suivantes :

Loin du ballon. Faute commise par un joueur dans un jeu auquel le joueur avec le ballon ne participe pas.

Blocage et charge. Le blocage consiste en un contact irrégulier d'un défenseur avec un joueur offensif, l'empêchant ainsi de passer. La charge consiste en un contact irrégulier d'un joueur offensif, qui pousse ou tente de passer en force contre le torse d'un défenseur.

Retard du jeu. Un joueur empêche que le ballon soit remis rapidement en jeu.

Faute personnelle double. Deux joueurs adverses commettent des fautes personnelles en même temps.

Faute technique double. Deux joueurs adverses commettent des fautes techniques en même temps.

Donner du coude. Un joueur donne du coude à un membre de l'équipe adverse.

Temps mort excessif. Si une équipe demande un temps mort alors qu'il ne lui en reste plus; une faute technique lui est imputée, mais le temps mort lui est accordé.

Agiter les mains pour gêner la vision. Un défenseur place une main devant le visage ou les yeux d'un adversaire à partir de l'arrière, si l'adversaire n'est pas en possession du ballon.

Bagarre et fautes flagrantes.

- **Contrôle avec les mains.** Un défenseur utilise ses mains pour contrôler la progression des joueurs offensifs lorsqu'ils se trouvent devant lui.
- **Se suspendre à l'anneau.** Lorsqu'un joueur se suspend à l'anneau du panier, sauf s'il le fait pour se protéger ou protéger un autre joueur.
- **Faute offensive.** Si un défenseur s'est placé dans une position normale sur le chemin du dribbleur, ce dernier doit éviter le contact.
- **Faute personnelle.** Grande variété de fautes de contact : retenue, bousculade, charge, faire trébucher et blocage irrégulier de la progression d'un joueur.
- **Contact avec un joueur.** Lorsque le dribbleur commet une faute offensive en tentant de charger un défenseur qui s'est placé dans une position normale sur le chemin du dribbleur, cela s'appelle une charge.
- **Faute technique.** Elle peut être commise par un joueur, un entraîneur, etc. Elle ne fait pas suite à un contact avec un adversaire pendant que le ballon est en jeu. Il peut s'agir de blasphèmes, de retard du jeu, d'un trop grand nombre de temps morts, de conduite antisportive et de suspension à l'anneau.
- **Conduite antisportive.** Il s'agit d'actions comme s'adresser à un arbitre de manière irrespectueuse, tenter d'influencer la décision d'un arbitre, se disputer avec un arbitre, provoquer un adversaire, etc.

Lancer franc. Lancer donné à un joueur, à partir de la ligne de lancer franc, après qu'il ait subi une faute. Ce lancer compte pour un point.

Passé. Le déplacement du ballon d'un joueur à un autre joueur (de la même équipe) en le lançant, le frappant ou en le faisant rouler.

Pivot. Lorsqu'un joueur qui retient le ballon pivote sur un pied toujours en contact avec le sol et que l'autre pied effectue un ou des pas dans l'une ou l'autre direction.

Rebond. Lorsqu'un joueur prend possession du ballon à la suite d'un tir manqué, peu importe que le tir ait été effectué par un coéquipier ou un adversaire.

Passé de la ligne de touche. Un joueur lance la balle à partir de la ligne de touche sur le terrain de jeu.

Marcher. Un joueur avance sur le terrain de jeu avec le ballon sans dribler.

Violations. Un joueur commet une infraction sans contact avec un autre joueur. Ceux-ci comprennent : interférence avec le panier et intervention sur le ballon, double dribble, feindre un lancer franc, botter ou frapper le ballon, sortir des limites, chronomètre des 30 secondes, marcher et remise en jeu.

NOMBRE DE JOUEURS

Cinq joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de basket,
- un gymnase ou un terrain de jeu extérieur, et
- des paniers (deux).

RÈGLES DE BASE

Une partie est divisée en quatre quarts de 8 minutes.

Les équipes seront composées des joueurs suivants : un meneur de jeu, un arrière offensif ou tireur, un petit avant, un avant de puissance et un centre ou pivot.

La partie commence par ce qu'on appelle communément un « entre-deux ». Un joueur de chaque équipe fait face à son adversaire au centre du terrain. Lorsque l'arbitre lance le ballon directement vers le haut entre eux, les deux joueurs tentent d'en prendre possession ou de le frapper en direction d'un coéquipier.

Une fois que la partie est commencée, le joueur en possession du ballon doit dribbler en tout temps afin de continuer de faire avancer le ballon sur le terrain de jeu. Le joueur peut passer le ballon à n'importe quel coéquipier.

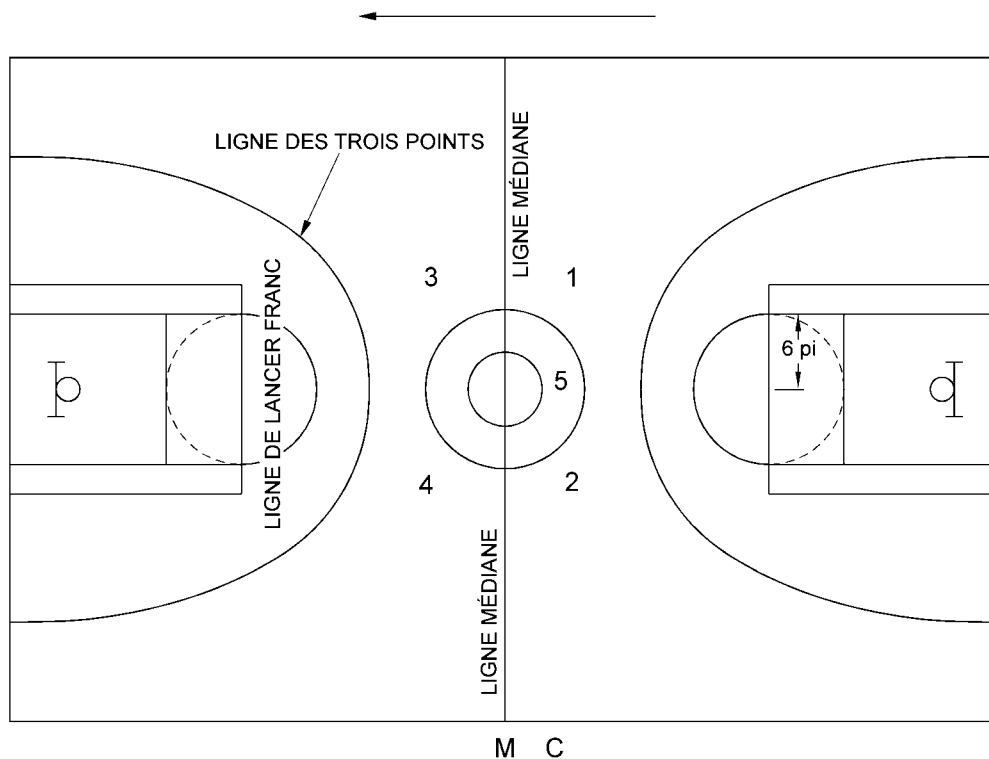
Si un joueur en possession du ballon arrête de dribbler, il ne peut que pivoter à l'endroit où il s'est arrêté ou faire un maximum de trois pas et passer le ballon ou le lancer en direction du panier.

Si une équipe marque, l'équipe adverse prend possession du ballon. L'équipe adverse lance le ballon à l'intérieur du terrain pour le remettre en jeu. Pour cette remise en jeu, le lanceur ne peut pas marcher sur la ligne pendant qu'il est en possession du ballon.

Pendant la partie, si le ballon est poussé à l'extérieur des limites ou si un joueur est pris en faute, l'équipe adverse prend possession du ballon et se voit accorder un lancer franc ou une passe de la ligne de touche.



On trouvera d'autres renseignements sur le basket-ball dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 37 à 46.



LÉGENDE

1. Meneur de jeu
 2. Arrière offensif ou tireur
 3. Petit avant
 4. Avant en puissance
 5. Centre ou pivot
- M Marqueur
C Chronométreur

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 41), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure R-1 Terrain de basket-ball

FEUILLE DE POINTAGE DE BASKET-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe pour chaque quart.

Un panier compte pour deux points s'il est marqué à l'intérieur de la ligne des trois points, compte pour trois points s'il est marqué au-delà de la ligne des trois points et compte pour un point s'il s'agit d'un lancer franc.

Premier quart		Deuxième quart		Troisième quart		Quatrième quart	
Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

HOCKEY EN SALLE

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possibles en lançant la balle dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un joueur qui fait entrer la balle dans le filet adverse à l'aide de son bâton marque un but.

DÉFINITIONS

Mise en jeu. Lorsque deux joueurs se rencontrent pour essayer de prendre possession de la balle lorsque l'arbitre la laisse tomber.

But. Un but est compté lorsqu'un joueur réussit à faire traverser la balle de l'autre côté de la ligne des buts.

Rebond. Une balle qui rebondit sur le gardien ou le poteau des buts.

Arrêt. Lorsque le gardien empêche un but d'être compté.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Une balle de hockey,
- suffisamment de bâtons de hockey pour le nombre de joueurs,
- des bâtons de gardien de but (deux),
- de l'équipement de gardien de but, et
- des filets de hockey (deux).

RÈGLES DE BASE

Une partie comprend trois périodes de 20 minutes.

Chaque équipe est composée d'un gardien de but, de trois joueurs d'avant – un centre, un ailier gauche et un ailier droit – et de deux défenseurs.

Une partie commence par une mise en jeu entre deux adversaires au centre du terrain ou du gymnase où l'arbitre laisse tomber la balle.

Les joueurs font avancer la balle avec leur bâton tout en courant ou en la passant à leurs coéquipiers. La balle doit être en mouvement en tout temps.

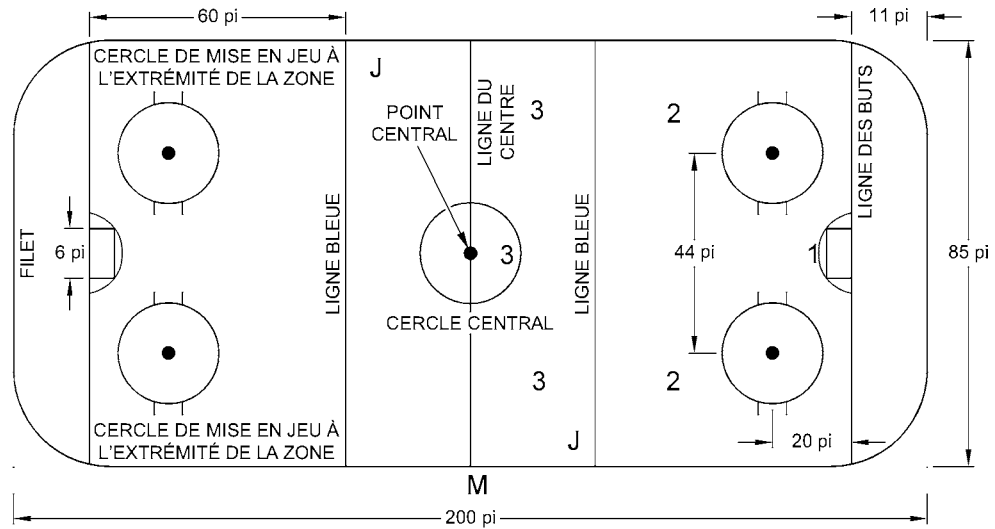
Chaque fois qu'un but est marqué, les joueurs reviennent au centre de la zone de jeu pour une mise en jeu.

Si un attaquant dans la zone offensive cause un arrêt de jeu, une mise au jeu aura lieu au point de mise au jeu le plus près en zone neutre (zone centrale entre les lignes bleues).

Si un défenseur en zone défensive cause un arrêt de jeu, une mise au jeu aura lieu à l'endroit où le jeu a été arrêté.



On trouvera d'autres renseignements sur le hockey dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 159 à 168. Ces règlements doivent être adaptés au hockey en salle.



LÉGENDE

- 1. Gardien
- 2. Défenseur
- 3. Avant
- M Marqueur
- J Juge de ligne

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 162), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc

Figure S-1 Terrain de hockey

FEUILLE DE POINTAGE DE HOCKEY EN SALLE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque période.

Première période

Deuxième période

Troisième période

Première période		Deuxième période		Troisième période	
Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B
TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL OU TOUCH-FOOTBALL)

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus de points possible en réussissant des touchés. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Touché. Un touché compte pour six points et il est marqué lorsqu'un joueur emporte le ballon jusque dans la zone des buts de l'équipe adverse ou lorsqu'il attrape le ballon dans la zone des buts de l'équipe adverse avant que le ballon ne touche le sol. Une fois le touché réussi, l'équipe qui a marqué le point peut tenter de faire une transformation d'un point à partir de la ligne de cinq verges (environ 4.5 mètres ou 15 pieds) ou une transformation de deux points à partir de la ligne de dix verges (environ 11 mètres ou 36 pieds).

Touché de sûreté. Un retour d'interception dans la zone des buts de l'équipe adverse lors d'une tentative de transformation vaut deux points pour l'équipe en formation défensive plus une possession du ballon sur la série suivante avec remise en jeu à sa propre ligne de cinq verges (4.5 mètres ou 15 pieds).

Simple. Un point est accordé à une équipe lorsque son joueur botte légalement le ballon dans la zone des buts adverse et que le ballon n'est pas ramené hors de la zone des buts. Pour marquer un simple sur un coup d'envoi, le ballon doit atterrir dans le terrain de jeu ou dans la zone des buts avant de rouler en dehors des limites.

DÉFINITIONS

Transformation. Tentative de passe ou de course; un botté n'est pas autorisé.

Ballon mort. Le ballon n'est plus en jeu et le jeu est terminé.

Premier essai. Nouvelle série de trois essais. Chaque équipe, lorsqu'elle est désignée comme équipe offensive, a droit à trois essais.

Passe avant. Lorsque le ballon est intentionnellement lancé ou passé vers la ligne de but de l'équipe adverse.

Échappé. Un échappé survient lorsqu'un joueur perd possession du ballon pendant que le jeu continue.

Botté de dégagement. Le botté de dégagement a lieu lorsqu'un joueur laisse tomber le ballon de ses mains, puis lui donne un coup de pied ou de jambe avant qu'il ne touche le sol.

Ligne de mêlée. La ligne où les joueurs s'alignent pour la remise directe du ballon.

Remise directe. Une remise directe survient lorsqu'un joueur désigné pour être le centre remet le ballon au quart-arrière en le faisant passer entre ses jambes.

Remise en jeu automatique. Une remise en jeu automatique survient lorsque le ballon est mort sur ou derrière la ligne des buts d'une équipe à la suite d'un jeu exécuté par l'adversaire et que ce jeu n'est pas un touché.

NOMBRE DE JOUEURS

Sept joueurs par équipe en même temps sur le terrain pour le touch-football. Huit joueurs par équipe en même temps sur le terrain pour le flag-football.

ÉQUIPEMENT

- un ballon de football,
- des drapeaux ou des rubans,
- un terrain de jeu, et
- de l'équipement de sécurité ou de protection.

RÈGLES DE BASE

Une partie est divisée en quatre quarts de 15 minutes.

La première équipe qui prend possession du ballon joue à l'offensive. L'autre équipe joue en défensive.

L'équipe à l'offensive dispose de trois essais pour franchir 10 verges, garder possession du ballon et tenter de marquer. Si elle ne franchit pas 10 verges pour un premier essai, l'autre équipe prend possession du ballon et passe à l'offensive.

Pour commencer la partie, une équipe effectue le botté d'envoi de sa ligne de 45 verges (ou sur un terrain non réglementaire, à dix verges de la ligne du centre dans sa propre zone). Les autres joueurs de l'équipe demeurent derrière la ligne du botté d'envoi jusqu'à ce que le ballon ait été botté.

Au botté d'envoi, tous les joueurs de l'équipe recevant le ballon doivent se placer à au moins 20 verges de la ligne du botté d'envoi.

Au début d'une série de trois essais, le ballon doit être placé sur le sol à l'endroit où le porteur de ballon a été touché après le botté d'envoi. Tous les membres de l'équipe à l'offensive doivent s'aligner sur ou derrière la ligne de mêlée. Un joueur désigné comme centre commence le jeu en passant le ballon entre ses jambes et en le remettant directement au quart-arrière qui doit le recevoir en étant placé à un minimum de cinq verges derrière la ligne de mêlée.

Les joueurs en défensive doivent être placés à au moins une verge de la ligne de mêlée du côté opposé au moment de la remise directe.

Tous les joueurs à l'offensive, à l'exception du centre, peuvent être en mouvement avant la remise directe. Ils ne doivent pas traverser la ligne de mêlée avant la remise directe.

Au touch-football, le jeu prend fin lorsqu'un joueur en défensive touche de la main au porteur de ballon. Au flag-football, le jeu prend fin lorsqu'un joueur en défensive arrache le drapeau du porteur de ballon.

L'équipe en défensive a un joueur appelé le poursuivant qui, pendant la mêlée, poursuit le quart-arrière après la remise directe du ballon. Le poursuivant doit être placé à au moins cinq verges de la ligne de mêlée au moment de la remise directe et il ne peut pas être aligné directement avec le joueur de centre de l'équipe adverse.

Aucun joueur n'est autorisé à bloquer ou faire obstruction au poursuivant dans le tracé direct avec le quart-arrière.

Les équipes n'ont le droit d'effectuer qu'une passe avant à chaque remise en jeu. Les passes avant ne sont pas autorisées aux bottés d'envoi ou après les bottés de dégagement.

L'équipe qui jouait en formation défensive au début de la première demie reçoit la possession du ballon au début de la deuxième demie.

Si une équipe échoue à traverser la ligne du centre après trois essais, la possession du ballon change de main.

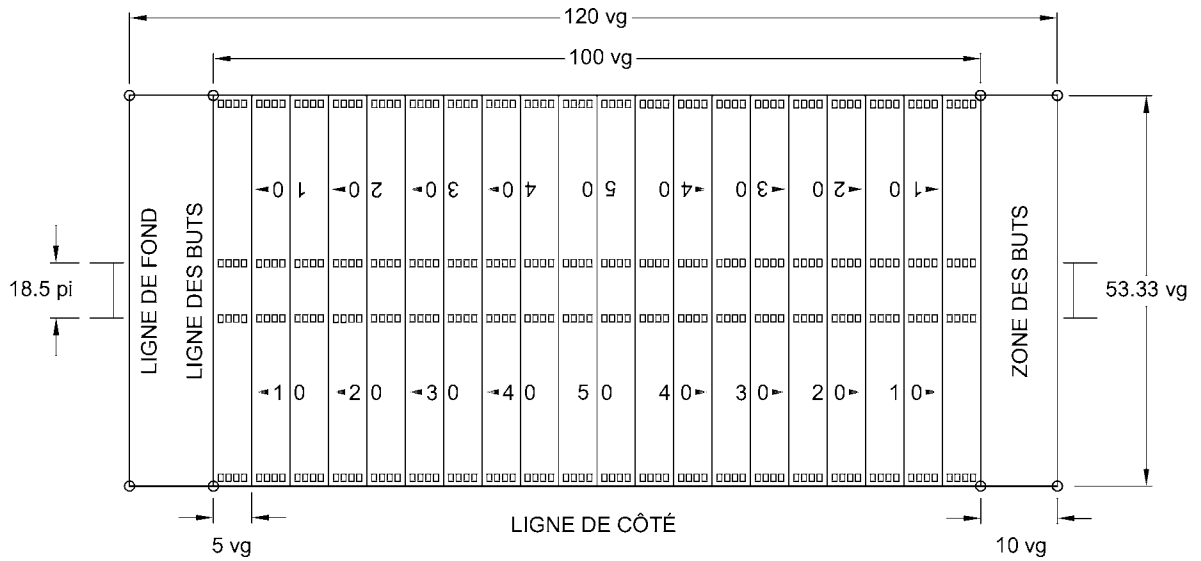
Une fois que le ballon est botté, l'équipe n'a plus possession du ballon.

Il n'existe pas d'échappés au touch-football.

Ce jeu doit être joué sans contact. Le blocage et le plaquage ne sont pas autorisés.

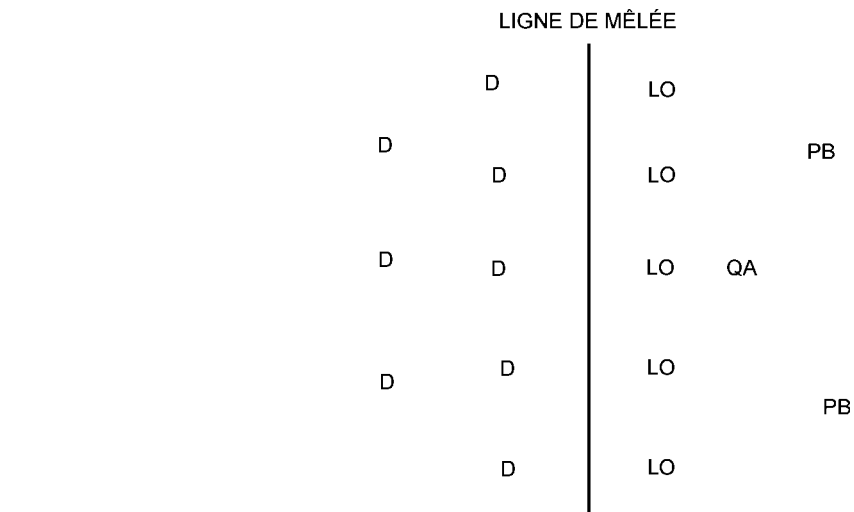


On trouvera d'autres renseignements sur le football dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 125 à 136. Ces règlements doivent être adaptés au flag-football et au touch-football. Un certain nombre de ces modifications se trouvent aux pages 132 et 133. On trouvera d'autres règlements dans le livre de règlements *Touch Football Canada - Livre des règlements*.



Nota. Tiré de *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (p. 129), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure T-1 Terrain de football



LÉGENDE

- LO Joueur de ligne offensive
- QA Quart-arrière
- PB Porteur de ballon
- D Joueur défensif

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure T-2 Ligne de mêlée

FEUILLE DE POINTAGE DE FOOTBALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe pour chaque quart.

Un touché compte pour six points. Un touché de sûreté compte pour deux points. Un simple compte pour un point.

Premier quart Deuxième quart Troisième quart Quatrième quart

Premier quart		Deuxième quart		Troisième quart		Quatrième quart	
Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CROSSE

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possible en lançant la balle dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un but est compté lorsque la balle dépasse complètement la ligne des buts, entre les poteaux et sous la barre horizontale du filet de l'équipe adverse.

DÉFINITIONS

Obstruction. Cette situation se présente lorsqu'un joueur s'interpose dans la course d'un adversaire en possession de la balle sans lui donner la chance d'arrêter ou de changer de direction sans entrer en contact.

Zone de lancer critique. Une zone à chaque extrémité du terrain où l'équipe en attaque tire au but.

Substitut. Un joueur de l'équipe en défensive qui peut entrer dans le demi-cercle de but lorsque son équipe est en possession de la balle et que le gardien est à l'extérieur du demi-cercle de but.

Mise au jeu. Lorsque deux joueurs adverses sont aux prises de chaque côté de la ligne du centre et tenant leur crosse dans les airs parallèlement à la ligne du centre. L'arbitre place la balle entre les joueurs et lorsque les joueurs indiquent qu'ils sont prêts, ils ramènent leurs bâtons vers le haut en l'éloignant, soulevant la balle dans les airs. Tous les autres joueurs doivent se tenir à l'extérieur du cercle central lors de la mise au jeu.

Espace libre vers le but. Le chemin vers le but et à l'intérieur de la zone de lancer critique.

Marquage. Couvrir un adversaire en deçà d'une longueur de bâton.

Couloir de pénalité. Le chemin libre vers le but lorsqu'un lancer franc est accordé à l'équipe en attaque à l'intérieur de la zone de lancer critique devant la ligne de but.

Bloc. Technique utilisée par un joueur qui n'est pas en possession de la balle pour forcer un adversaire à prendre une direction différente. Le joueur doit accorder suffisamment de temps à son adversaire pour que ce dernier puisse voir le bloc et réagir en conséquence.

Lancer. Deux joueurs adverses se tiennent à un mètre (3.33 pieds) l'un de l'autre; l'arbitre se tient à quatre à huit mètres (13 à 26 pieds) des joueurs et lance la balle en l'air; les joueurs l'attrapent dans sa descente. Aucun autre joueur ne peut se trouver à moins de quatre mètres (13 pieds) des joueurs se disputant le lancer.

NOMBRE DE JOUEURS

Douze joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Une balle,
- suffisamment de bâtons de crosse pour le nombre de joueurs,
- des bâtons de crosse pour gardien de but (deux),
- des casques, des masques, des protège-gorges et des plastrons pour deux gardiens, et
- suffisamment de protège-dents pour le nombre de joueurs.

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de deux mi-temps de 30 minutes.

L'équipe est composée des joueurs aux positions suivantes : gardien de but, défense, première défense, troisième homme, ailier défensif gauche, ailier défensif droit, ailier offensif gauche, ailier offensif droit, troisième attaquant, deuxième attaquant, premier attaquant et centre (tel qu'illustré à la figure U-1).

La partie commence par une mise au jeu.

L'équipe en possession de la balle tente de marquer des buts en faisant avancer la balle sur le terrain. La balle peut être transportée, lancée, roulée ou frappée.

Si la balle sort des limites de jeu, elle est remise au joueur le plus près. Si deux joueurs d'équipes adverses sont à une distance égale de la balle, la partie se poursuit avec un lancer.

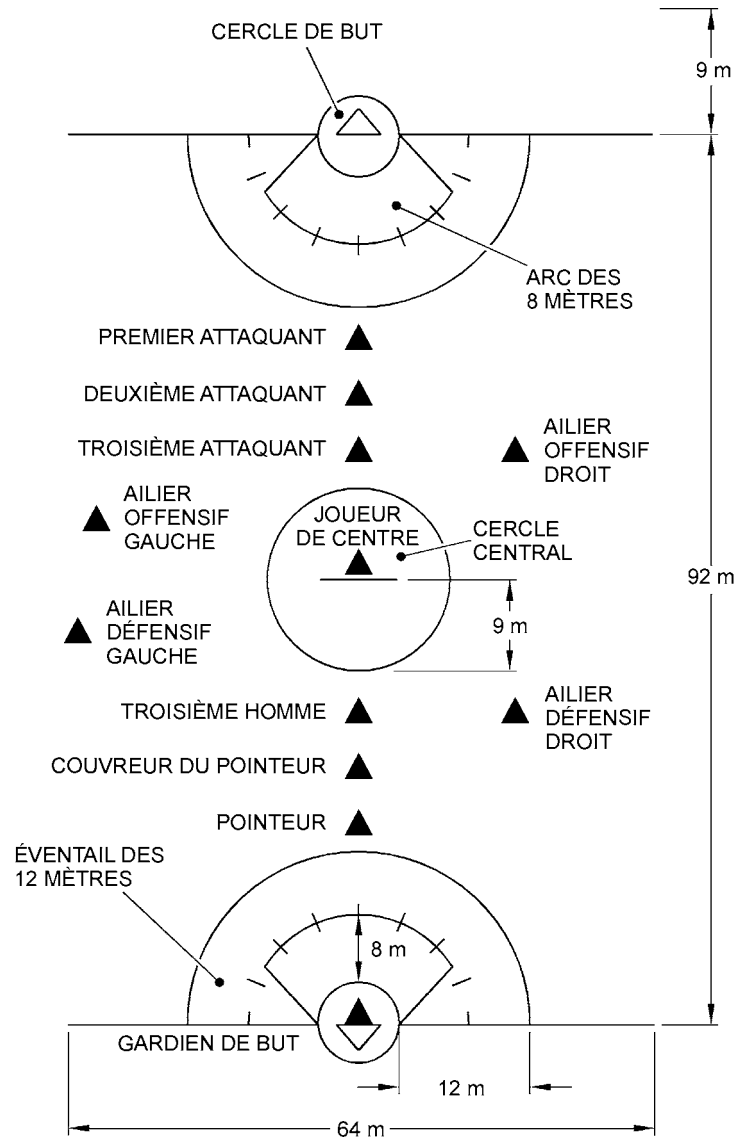
Un seul joueur peut se trouver dans le demi-cercle de but. Il ne peut s'agir que du gardien de but ou du substitut.

Le gardien de but, lorsqu'il se trouve dans le demi-cercle de but, doit se débarrasser de la balle en dix secondes ou moins. Il peut le faire à l'aide de sa crosse, de ses mains ou de son corps.

Après chaque but, la balle est remise en jeu par une mise au jeu.



On trouvera d'autres renseignements sur la crosse dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 179 à 186.



Nota. Tiré de *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (p. 182), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure U-1 Terrain de crosse

FEUILLE DE POINTAGE DE CROSSE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque mi-temps.

Première demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

RINGUETTE (VERSION HORS-GLACE)

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en faisant entrer l'anneau dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

On inscrit un point chaque fois qu'un anneau entre dans le filet adverse.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Des filets (deux),
- de l'équipement de sécurité,
- un anneau de caoutchouc,
- suffisamment de bâtons pour le nombre de joueurs, et
- des bâtons de gardien de but et des masques (deux chacun).

RÈGLES DE BASE

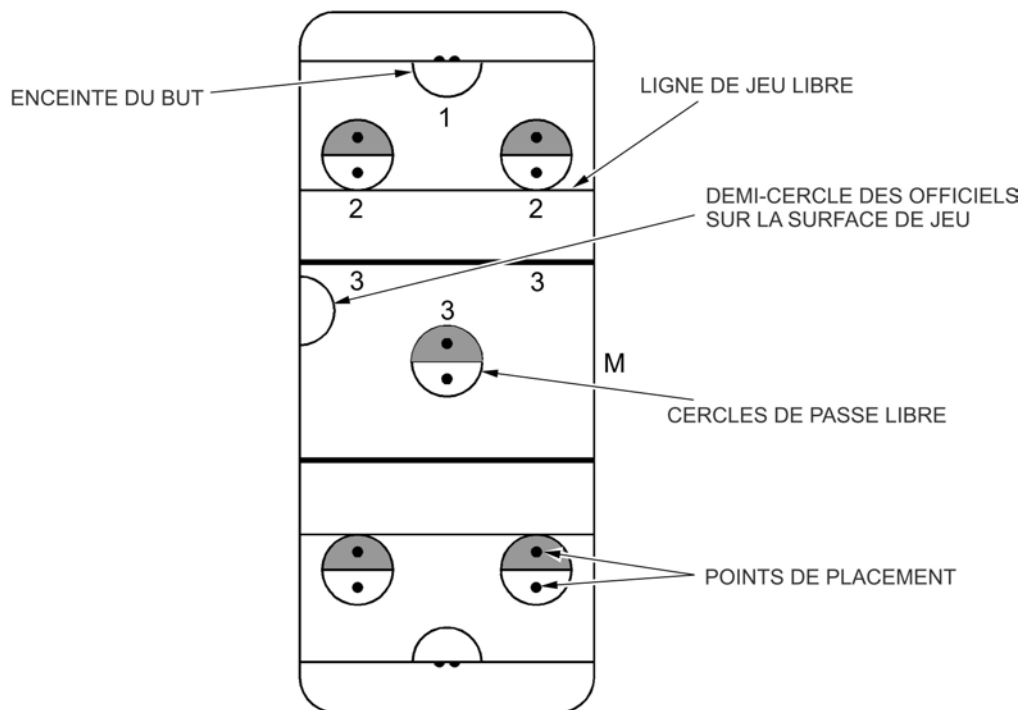
Une partie est composée de deux périodes de 20 minutes. Les équipes sont composées d'un gardien de but, de deux défenseurs et de trois attaquants. Pendant le jeu, le bâton est placé à l'intérieur de l'anneau. On se passe l'anneau sur la surface de jeu pour le faire entrer dans le filet de l'équipe adverse.

La partie débute avec l'équipe des visiteurs qui effectue une passe à partir du centre du cercle de passe (comme le cercle de mise en jeu du hockey). Les remises en jeu en ringuette se font par des passes. L'anneau est placé dans le cercle, un joueur en prend possession et a cinq secondes pour faire une passe à un de ses coéquipiers. Il est permis de tirer au but à partir du cercle de passe. Si l'anneau se retrouve à l'intérieur de la zone de but, le seul joueur qui peut toucher à l'anneau est le gardien de but. Le gardien de but prend possession de l'anneau et le lance comme un disque volant à un coéquipier, mais il ne peut le lancer au-delà de la ligne bleue. Le gardien de but peut aussi frapper l'anneau avec son bâton ou son pied pour le faire sortir de la zone de but.



On trouvera de plus amples renseignements sur le sport de la ringuette sur le site <http://www.ringuette.ca>

ZONE DÉFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A



ZONE OFFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A

LÉGENDE

- 1. Gardien
- 2. Défenseur
- 3. Avant
- M Marqueur

Nota. Tiré de Règlements de base par Ringuette Canada, sans date. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringuette.ca/tabid/23917/language/fr-CA/Default.aspx>

Figure V-1 Terrain ou patinoire de ringuette

FEUILLE DE POINTAGE DE RINGUETTE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque période.

Première période

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième période

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SOCCER

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus de points possible en bottant le ballon dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un point est marqué chaque fois que le ballon traverse complètement la ligne d'un but.

DÉFINITIONS

Coup de pied de coin. Accordé à l'équipe adverse lorsqu'un joueur envoie le ballon de l'autre côté de sa ligne de but à l'extérieur de la surface de jeu. Tous les joueurs de l'équipe adverse à celle qui effectue le coup de pied de coin doivent se trouver à au moins 10 verges (9 mètres ou 29.5 pieds) du ballon au moment du coup de pied de coin.

Drible. Déplacement du ballon avec les pieds dans un mouvement continu en le faisant passer d'un pied à l'autre.

Faute. Une faute entraîne un coup franc direct ou indirect pour l'équipe adverse au point où la faute a été commise. On compte parmi les fautes possibles :

- faire trébucher ou bousculer un adversaire ou lui donner un coup de pied;
- entrer en collision avec un adversaire en sautant;
- assaut violent ou dangereux contre un joueur adverse;
- frapper un joueur adverse avec la main, le bras ou le coude;
- retenir le corps ou les vêtements d'un joueur adverse;
- toucher au ballon avec n'importe quelle partie du bras;
- se mettre en position hors-jeu;
- faire obstruction à un joueur adverse en bloquant intentionnellement son chemin;
- lever le pied trop haut, mettant ainsi le joueur adverse en danger;
- se pencher bien bas et se placer dans une position vulnérable;
- conduite antisportive;
- assaillir un joueur adverse lorsque le ballon est à moins d'un pas;
- assaillir le gardien de but alors qu'il se trouve dans la zone des buts, l'empêchant ainsi de bloquer le ballon ou d'en garder possession;
- le gardien de but fait plus de quatre pas avant de passer ou faire rebondir le ballon.

Coup franc. Des coups francs directs sont accordés pour des fautes commises envers un joueur; des coups francs indirects sont accordés pour les autres fautes commises par l'équipe adverse.

Coup de pied de but. Survient lorsqu'un joueur botte le ballon au-delà de la ligne de but de l'équipe adverse. L'équipe adverse se voit accorder le coup de pied de but. Les joueurs adverses doivent se placer à l'extérieur de la surface de réparation jusqu'à ce que le ballon soit remis en jeu par le gardien de but ou un autre joueur. Le ballon doit être botté hors de la surface de réparation pour être en jeu. Le joueur qui effectue le coup de pied de but ne peut toucher de nouveau au ballon tant qu'un autre joueur n'y a pas touché.

Tête. Lorsqu'un joueur frappe le ballon avec sa tête.

Coup de pied de réparation. Il est accordé à une équipe lorsqu'un joueur adverse commet une faute intentionnelle dans la surface de réparation. Tous les joueurs, à l'exception de celui qui effectue le tir et le gardien de but, doivent se tenir à l'extérieur de la surface de réparation, à au moins dix verges (9 mètres / 29.5 pieds) du ballon. Le gardien de but doit se tenir debout sur la ligne de but et ne pas déplacer ses pieds tant que le ballon n'a pas été botté. Si un but n'est pas marqué et que le ballon traverse la ligne de but après avoir été touché par le gardien de but, l'équipe offensive obtient un coup de pied de coin.

Rentrée de touche. Elle est accordée à une équipe lorsque le ballon sort par les lignes de touche et qu'il a été touché en dernier par un joueur adverse. Un joueur effectue la rentrée de touche en passant le ballon à deux mains par-dessus sa tête et en gardant ses deux pieds en contact avec le sol au moment de relâcher le ballon. Au moins une partie de chaque pied doit se trouver sur ou derrière la ligne de touche.

NOMBRE DE JOUEURS

Jusqu'à 11 joueurs par équipe sur le terrain en même temps.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de soccer,
- des filets (deux), et
- un terrain de jeu ou un gymnase.

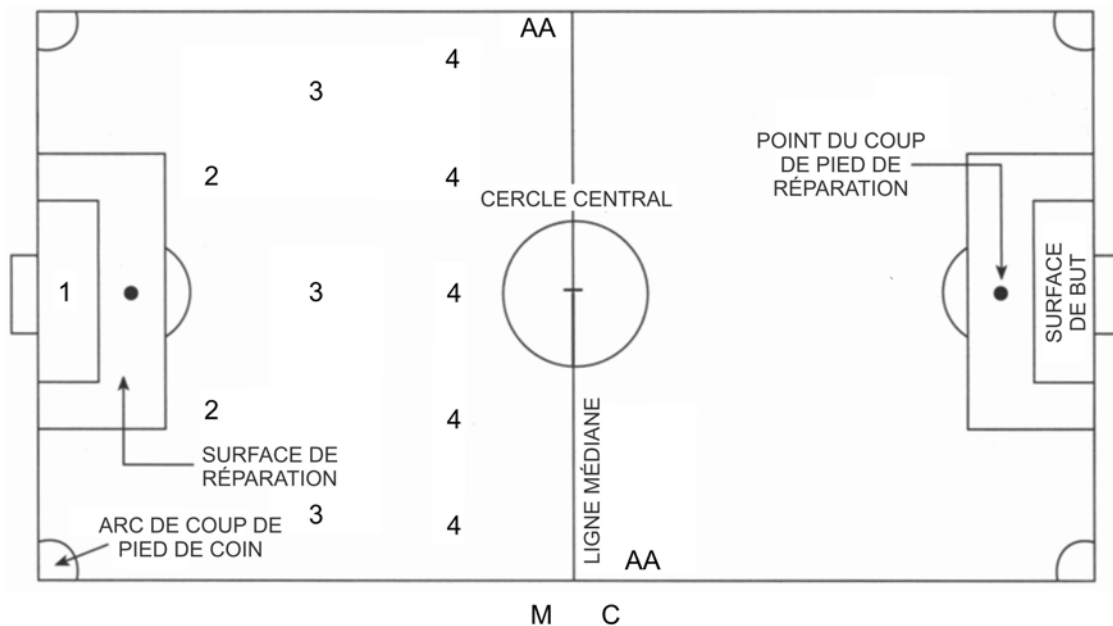
RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de deux mi-temps de 45 minutes. Les équipes sont composées d'un gardien de but, de défenseurs, de milieux de terrain et d'avants ou attaquants. Une partie commence par un coup d'envoi au centre du terrain de jeu, où le ballon est placé immobile au point central. Tous les joueurs doivent se trouver dans leur propre moitié de terrain de jeu avant que le coup d'envoi ait lieu. Le joueur qui effectue le coup d'envoi ne peut pas toucher de nouveau au ballon tant qu'un autre joueur n'y a pas touché. Les joueurs doivent déplacer le ballon avec leurs pieds, leur tête ou leur poitrine. Ils ne peuvent toucher au ballon avec leurs mains. La partie se poursuit de cette façon avec les joueurs qui driblent le ballon et le déplacent en direction du but de l'équipe adverse afin de marquer un but.

Lorsqu'un but est marqué, le jeu recommence par un coup d'envoi effectué par l'équipe qui n'a pas marqué. Un but ne peut pas être marqué directement après un coup d'envoi, un coup de pied de but ou une rentrée de touche.



On trouvera d'autres renseignements sur le soccer dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 237 à 245.



LÉGENDE

- 1. Gardien
- 2. Défenseur
- 3. Milieu de terrain
- 4. Avant
- M Marqueur
- C Chronométrateur
- AA Arbitre-adjoint

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 241), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc

Figure W-1 Terrain de soccer

FEUILLE DE POINTAGE DE SOCCER

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque mi-temps.

Première demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

BALLON CANADIEN OU KICK-BALL

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (dans le sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts. Une partie dure cinq manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans ce cas, des manches supplémentaires sont disputées jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point et brise l'égalité.

DÉFINITIONS

Double. Un coup à la suite duquel le botteur atteint le deuxième but et qu'il est sauf.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Ballon en jeu. Le ballon est en jeu de façon réglementaire.

Jeu forcé. Cette situation survient lorsqu'un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le botteur devient un coureur.

Fausse balle. Tout ballon frappé dans le territoire des fausses balles.

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles.

Coup de circuit. Un botteur envoie le ballon en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts après avoir frappé le ballon à l'intérieur de la clôture.

S'éloigner du but. Lorsqu'un coureur s'éloigne d'un but avant que le ballon ait quitté la main du lanceur.

Retrait en course. Un joueur défensif touche un coureur avec le ballon lorsque ce dernier n'est pas sur un coussin. Le coureur est alors retiré.

Retrait. Il existe plusieurs types de retraits, dont :

- **Retrait sur un ballon attrapé.** Lorsqu'un ballon montant à la verticale est attrapé avant qu'il ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche au but en étant en possession du ballon avant que le coureur ne l'atteigne.
- **Retrait au bâton.** Lorsqu'un frappeur accumule trois prises.
- **Toucher.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec le ballon pendant que le coureur n'est pas sur un coussin. Ce retrait s'appelle aussi toucher légal.

Vol de but. Lorsqu'un coureur tente de voler un but pendant le lancer au botteur.

Règle de l'attrapé au vol. Si le ballon est attrapé au vol après le botté du botteur, le botteur est retiré. Les autres joueurs qui sont sur les buts doivent toucher au but où ils se trouvent après que le ballon ait été capté avant de pouvoir courir vers le but suivant.

NOMBRE DE JOUEURS

Neuf joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de soccer,
- un terrain de base-ball ou de balle molle, ou un gymnase ou un terrain, et
- des buts ou des cônes (quatre).

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de cinq manches de trois retraits (pour chaque équipe).

Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : un lanceur, un receveur, un premier-but, un deuxième-but, un troisième-but, un arrêt-court, un voltigeur de gauche, un voltigeur de centre et un voltigeur de droite, et d'autres joueurs de champ extérieur selon le nombre de joueurs.

Le ballon lancé par le lanceur doit toucher le sol au moins une fois et ne peut pas se retrouver à plus d'un pied (30 cm) de hauteur au-dessus du marbre lorsqu'il arrive à la hauteur du botteur. Le ballon doit être lancé de manière à rouler le plus en douceur possible.

Un ballon est en jeu une fois que le lanceur fait rouler le ballon en direction du marbre et que le botteur tente de botter le ballon.

Le botteur doit attendre que le ballon soit à moins d'un mètre du marbre avant de tenter de botter le ballon.

Il n'est pas permis de s'éloigner du but ni de voler un but. Les amortis ne sont pas permis.

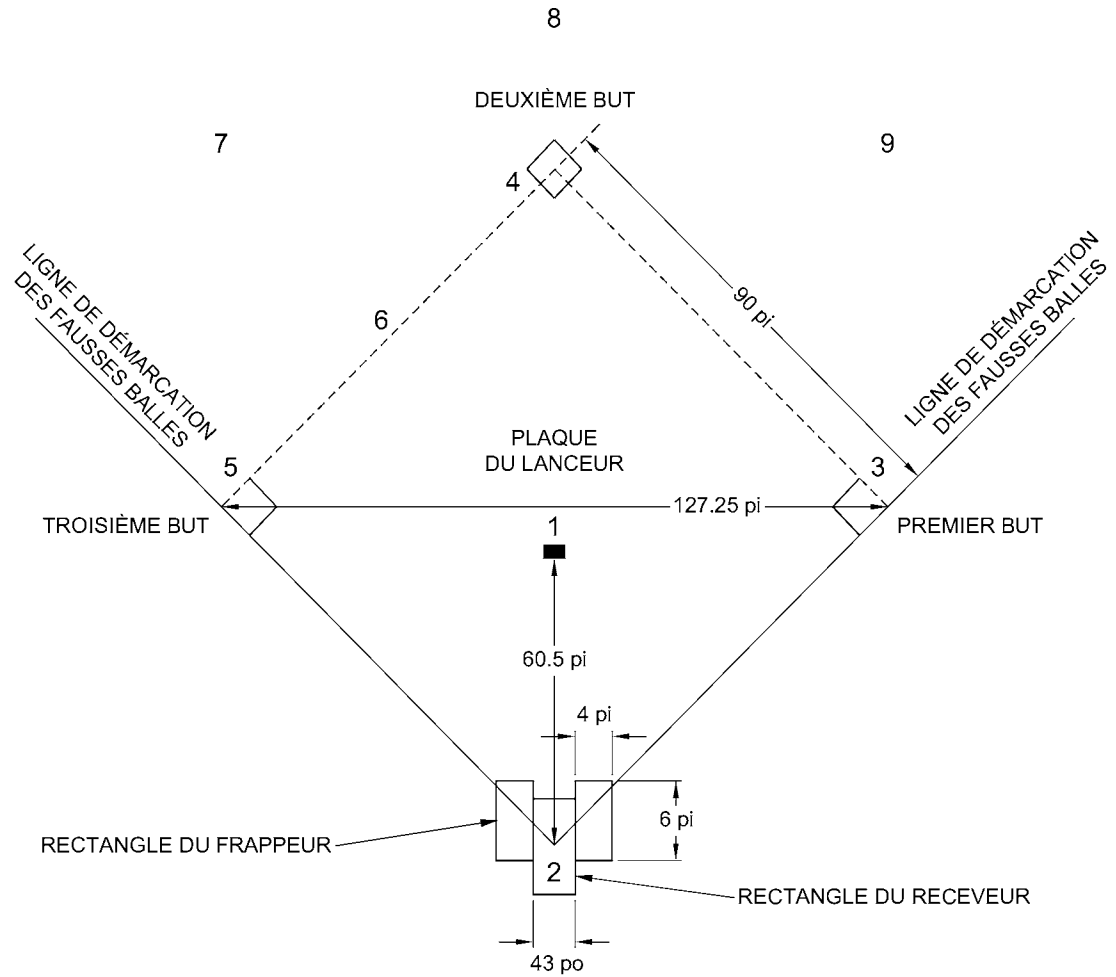
Le botteur qui se trouve au marbre doit botter le ballon avec la jambe (au-dessous du genou) ou le pied.

Les joueurs de champ peuvent retirer le coureur en transportant le ballon et en touchant le coureur ou en lançant le ballon vers le coureur et en l'atteignant. Les ballons doivent être lancés de façon à atteindre le coureur en bas de la taille.

Un coureur qui quitte son but avant que le ballon ait atteint le marbre ou avant que le lancer soit frappé est retiré et le ballon est considéré comme mort.



On trouvera plus de renseignements sur le ballon canadien / kick-ball sur le site www.kickball.com



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 31), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure X-1 Champ intérieur de base-ball (utilisé pour le ballon canadien)

FEUILLE DE POINTAGE DE BALLON CANADIEN OU KICK-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1 ^{re} manche	2 ^e manche	3 ^e manche	4 ^e manche	5 ^e manche	TOTAL
Équipe A						
Équipe B						

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

BALLE MOLLE

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (dans le sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts. Une partie dure sept manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans ce cas, des manches supplémentaires sont disputées jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point et brise l'égalité.

DÉFINITIONS

Balle. Lancer à l'extérieur de la zone des prises.

Amorti. Un frappeur frappe la balle en la laissant entrer en contact avec le bâton pour qu'elle tombe au sol dans le champ intérieur.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Balle en jeu. La balle est en jeu de façon réglementaire.

Feinte de retrait en course. Forme d'obstruction envers un coureur par un joueur de champ qui n'a pas la balle ou qui n'est pas sur le point de la recevoir. L'arbitre accorde au coureur le but où il se serait rendu si aucune obstruction n'avait été faite.

Chandelle. Une balle frappée très haut dans les airs.

Retrait sur une balle attrapée. Balle attrapée avant qu'elle touche au sol ou à la clôture.

Jeu forcé. Un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le frappeur devient un coureur.

Fausse balle. Toute balle frappée dans le territoire des fausses balles.

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure Y-1).

Coup de circuit. Un frappeur frappe la balle en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts après que la balle frappée reste à l'intérieur de la clôture.

Manche. Une manche est composée d'une première moitié et d'une seconde moitié où, chaque équipe aura l'occasion de se présenter au bâton et de jouer au champ.

Interférence. Se produit lorsqu'un joueur offensif gêne un joueur défensif ou provoque la confusion chez un joueur défensif au moment où il tente de faire un jeu. L'interférence peut être d'ordre physique ou verbal.

S'éloigner du but. Un coureur ne peut pas s'éloigner du but tant que la balle n'a pas été frappée, n'a pas touché au sol ou n'a pas atteint la hauteur du marbre, et il doit retourner au but si la balle n'est pas frappée.

Retrait. Il existe plusieurs types de retraits, dont :

- **Retrait sur une balle attrapée.** Lorsqu'une balle montant à la verticale est attrapée avant qu'elle ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche au but en étant en possession de la balle avant que le coureur ne l'atteigne.
- **Retrait au bâton.** Lorsqu'un frappeur accumule trois prises.
- **Toucher.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle pendant que le coureur n'est pas sur un coussin. Ce retrait s'appelle aussi toucher légal.

Glissade et dépassement du but. Lorsqu'un joueur glisse et dépasse le premier but lorsqu'il est en course. C'est permis au premier but, mais pas au deuxième ou au troisième but, où le coureur pourrait être retiré en course.

Vol de but. À la balle rapide, un coureur peut tenter de voler un but pendant le lancer au frappeur.

Zone des prises. L'espace au-dessus du marbre, entre le côté arrière du haut de l'épaule du frappeur et son genou avant.

But sur balles. Le premier but est accordé à un frappeur qui reçoit quatre « balles » lors de son passage au bâton.

NOMBRE DE JOUEURS

Dix joueurs par équipe en même temps sur le terrain lorsque l'équipe n'est pas à l'offensive.

ÉQUIPEMENT

- Des buts (quatre),
- un bâton,
- des casques de frappeur,
- une balle molle,
- suffisamment de gants pour le nombre de joueurs, et
- un terrain de base-ball ou de balle molle.

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de sept manches de trois retraits (pour chaque équipe).

Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : lanceur, receveur, premier-but, deuxième-but, troisième-but, arrêt-court, voltigeur de gauche, voltigeur de centre, voltigeur de droite et un voltigeur supplémentaire.

Les joueurs de l'autre équipe se présentent au bâton lors de la première moitié de la manche dans l'ordre indiqué sur le rôle des frappeurs.

Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier but et les buts subséquents.

Le lanceur doit effectuer un lancer par-dessous.

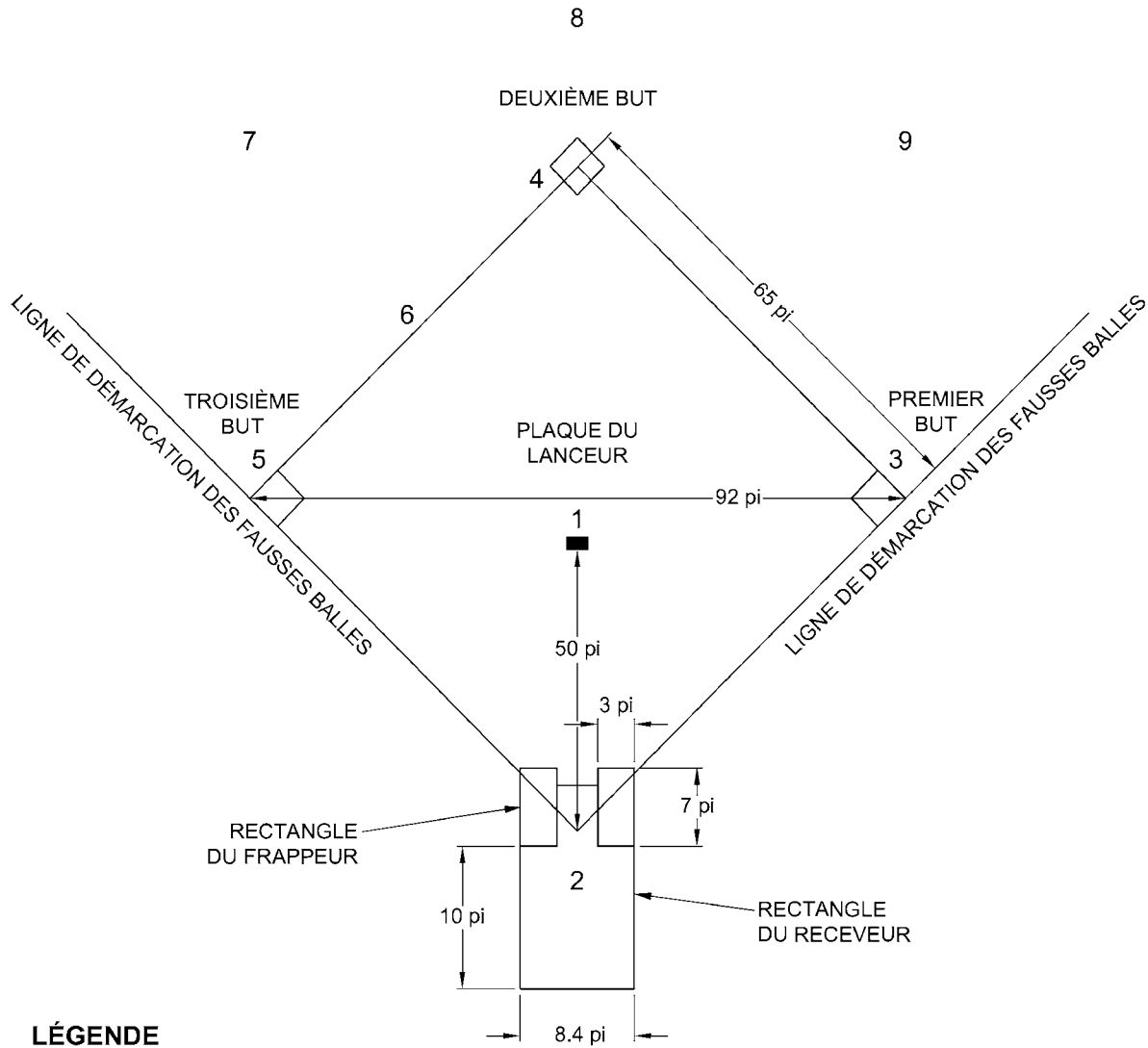
Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait sur un ballon attrapé, d'un retrait forcé ou d'un toucher.

L'objectif du frappeur est d'atteindre les buts pour en faire le tour sans être retiré en course et avant que la balle n'atteigne le but.

Une équipe marque un point lorsqu'un joueur est sauf au premier, au deuxième et au troisième but et qu'il réussit à se rendre au marbre, ou si ce joueur frappe la balle de l'autre côté de la clôture (en jeu).



On trouvera d'autres renseignements sur la balle molle dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 247 à 259.



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 251), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure Y-1 Terrain de balle molle

FEUILLE DE POINTAGE DE BALLE MOLLE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1 ^{re} manche	2 ^e manche	3 ^e manche	4 ^e manche	5 ^e manche	6 ^e manche	7 ^e manche	TOTAL
Équipe A								
Équipe B								

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DISQUE VOLANT SUPRÊME

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer un maximum de points en attrapant une passe dans la zone de but de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire. Le disque volant suprême peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

POINTAGE

Les points sont accordés à une équipe lorsqu'un joueur attrape une passe dans la zone de but adverse. Le pointage total d'une partie typique est de 15 points.

DÉFINITIONS

Dégager. Sortir de la zone où le lanceur désire passer le disque volant.

Couper. Une tentative pour se libérer d'autres joueurs afin de recevoir une passe.

Contrer. Rendre la vie difficile au lanceur de manière à ce qu'il ne puisse lancer le disque volant dans une certaine direction et le forcer ainsi à le lancer dans une autre direction.

Bombe. Une longue passe en hauteur qui traverse presque tout le terrain.

Plongeon. Lorsqu'un joueur plonge pour attraper ou intercepter le disque volant.

Tentative d'interception. Lorsqu'un défenseur s'éloigne de son marqueur pour tenter d'intercepter une passe faite à un autre joueur.

Latérale. Une passe latérale sur le sens de la largeur du terrain au lieu du sens de la longueur.

Permutation. Lorsque deux défenseurs s'échangent la couverture des joueurs offensifs qu'ils surveillent.

NOMBRE DE JOUEURS

Sept joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Un disque volant, et
- des cônes pour marquer les limites.

RÈGLES DE BASE

Une partie se compose de deux demies. Il n'y a pas de limite de temps imposée pour les demies. La première demie se termine lorsqu'une équipe a obtenu huit points.

Chaque équipe aligne ses joueurs devant sa propre zone de but pour commencer à jouer. L'équipe défensive lance le disque volant à l'équipe offensive.

On peut lancer le disque volant dans toutes les directions en le passant à des coéquipiers. Les joueurs doivent rester en place lorsqu'ils ont le disque volant en main. Ils doivent le lancer à d'autres joueurs sur le terrain qui se trouvent plus près de la zone des buts.

Un joueur ne peut pas tenir le disque volant pendant plus de 10 secondes. Le défenseur qui couvre le joueur qui a le disque volant en main (le couvreur) doit effectuer le décompte.

Lorsqu'une passe n'est pas complétée parce qu'elle est effectuée en dehors du terrain, qu'elle est échappée, bloquée, interceptée, etc., l'équipe défensive prend possession du disque volant et passe à l'offensive.

Pour ramener le disque volant en jeu, il doit être ramené au point de sortie du lancer ou à l'endroit le plus près où un défenseur y a touché.

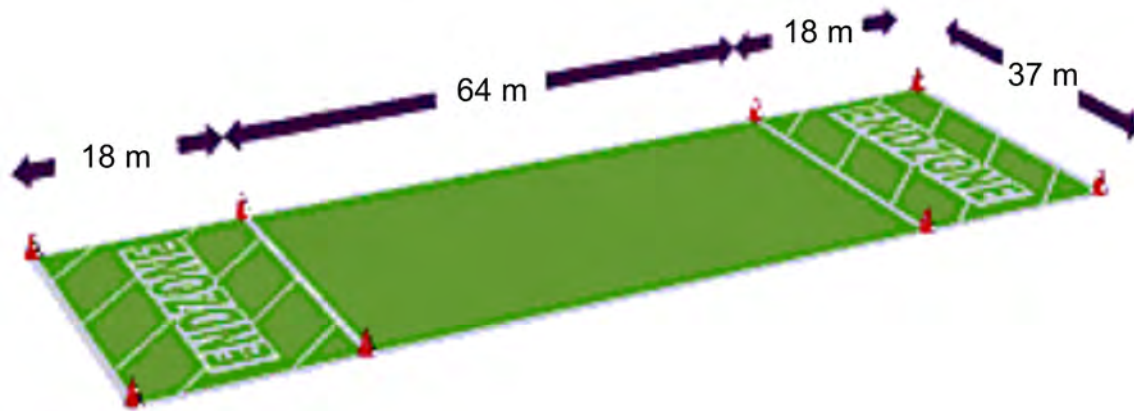
Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs.

Un lancer peut être effectué dans la foulée si pas plus de trois pas sont effectués après la réception. Le lanceur ne peut pas changer de direction ou accélérer après la réception du disque volant.

Après la première demie, les équipes changent de côté sur le terrain.



On trouvera plus de renseignements sur le disque volant suprême sur le site www.whatisultimate.com ou sur le site <http://www.upa.org/ultimate>.



Nota. Tirée de What is Ultimate Frisbee par What is Ultimate, sans date. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html

Figure Z-1 Terrain de disque volant suprême

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

VOLLEY-BALL

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en frappant le ballon dans la partie du terrain de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire. Le volley-ball peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

POINTAGE

Un point est accordé chaque fois que le ballon touche le sol à l'intérieur des limites du terrain de l'équipe adverse, lorsque les adversaires sont incapables de retourner le service après trois frappes, lorsque les adversaires retournent le ballon hors limite ou lorsque les adversaires commettent une faute tandis que leur équipe est au service.

DÉFINITIONS

Frappe d'attaque. Une frappe dirigée dans la partie du terrain des adversaires.

Ligne d'attaque. Ligne séparant chaque côté du terrain d'une équipe en zone d'attaque et zone de défense.

Bloc. Se produit lorsqu'un ou plusieurs joueurs arrêtent le ballon avant qu'il franchisse le filet ou juste après.

Échange de jeu. L'échange des frappes du ballon d'une équipe à l'autre. L'équipe qui gagne l'échange de jeu obtient le service.

Ordre de rotation. Chaque équipe a un ordre de rotation qui doit être respecté lorsqu'elle gagne le service. Chaque fois que l'équipe gagne un service, les joueurs doivent changer de position en sens horaire.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de volley-ball,
- un filet de volley-ball, et
- un terrain de volley-ball.

RÈGLES DE BASE

La partie se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe compte 21 points en format d'échange de jeu (on accorde un point à chaque jeu, peu importe qui a servi le ballon) et conserve une avance de deux points.

L'équipe consiste de trois joueurs à l'avant du terrain et trois joueurs à l'arrière.

Les joueurs peuvent frapper le ballon avec leurs mains jointes (manchette) ou avec la main ouverte ou le poing. Ils peuvent frapper le ballon en touche haute ou touche basse.

Une des deux équipes commence par servir alors que l'autre reçoit le ballon. Un joueur conserve le service jusqu'à ce que l'autre équipe gagne le droit de servir.

Tous les joueurs d'une équipe doivent effectuer une rotation de position lorsque leur équipe récupère le service.

Le serveur peut se tenir n'importe où derrière la ligne de fond pour servir.

Une faute de service est commise si le ballon touche un joueur de l'équipe au service, ne traverse pas l'espace de passage au-dessus du filet, touche le filet ou tout autre objet ou atterrit hors limite.

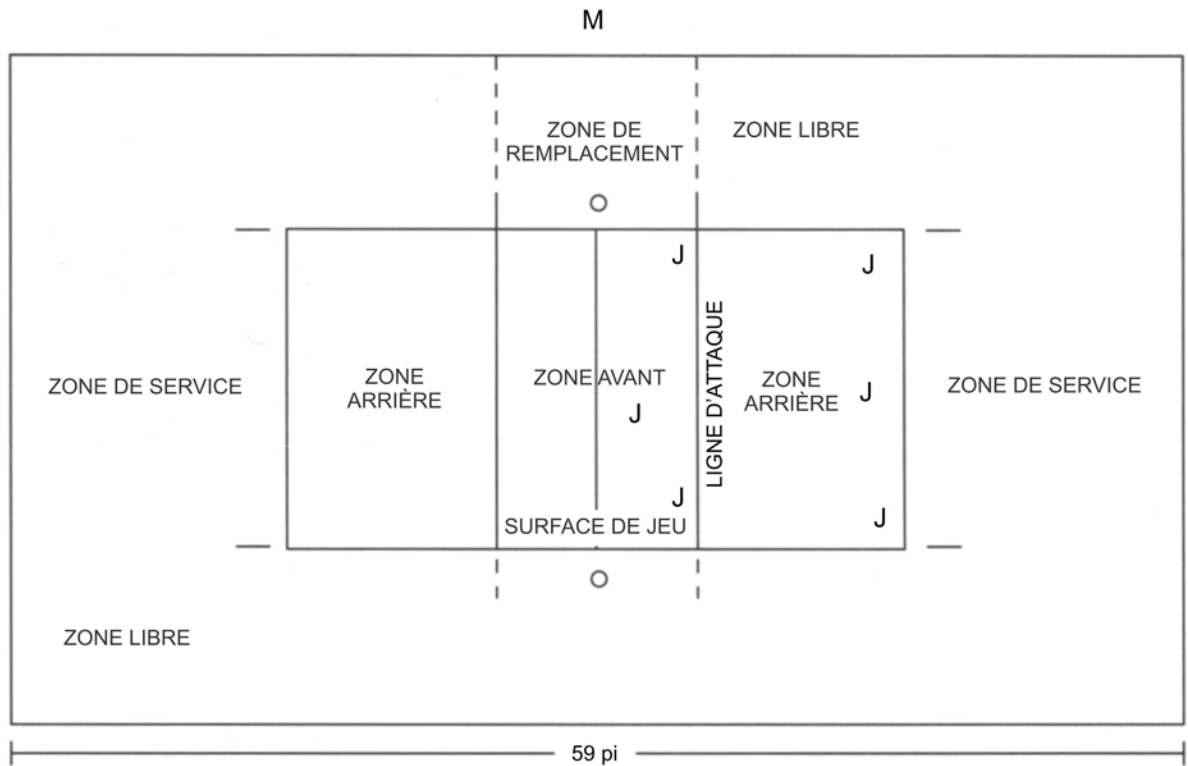
Si l'équipe qui reçoit le service empêche l'équipe adverse de marquer un point, elle se voit accorder le service.

Chaque équipe a droit à trois frappes pour faire passer le ballon par-dessus le filet et dans le camp adverse. Ce compte s'ajoute au blocage.

Sauf lors du service, le ballon est toujours en jeu s'il touche le filet.



On trouvera d'autres renseignements sur le volley-ball dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 325 à 334.



LÉGENDE

J Joueur
M Marqueur

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 327), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure AA-1 Terrain de volley-ball

FEUILLE DE POINTAGE DE VOLLEY-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Cocher chaque point au fur et à mesure qu'il est accordé à une équipe.

Points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Équipe A																						
Équipe B																						

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

JEUX ACTIFS

INTRODUCTION

Les jeux actifs sont une excellente façon d'intégrer de multiples composantes du conditionnement physique. Ces activités physiques rendent le conditionnement physique amusant et peuvent susciter un intérêt pour le maintien d'une bonne forme physique durant toute la vie. Les jeux actifs aident à améliorer diverses composantes du conditionnement physique selon le jeu choisi.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis pour ces jeux dépend du jeu choisi.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les jeux actifs doivent être bien supervisés.

Les jeux actifs doivent se dérouler sur une grande surface d'entraînement ou un terrain de jeu exempt d'obstacles.

Les cadets doivent porter des chaussures et des vêtements appropriés à cette activité physique.

JEUX ACTIFS SUGGÉRÉS

Bataille navale

C'est un jeu actif portant sur un thème nautique où la surface de jeu est répartie selon les différentes parties d'un navire, y compris :

- **La proue.** L'avant de la surface de jeu.
- **La poupe.** L'arrière de la surface de jeu.
- **Bâbord.** Le côté gauche de la surface de jeu.
- **Tribord.** Le côté droit de la surface de jeu.

Il y a des actions particulières à prendre lorsqu'elles sont appelées durant le jeu telles que :

- **Sous-marins.** Les cadets courent vers le centre de la surface de jeu, s'étendent sur le dos et lèvent un pied en l'air.
 - **Radeaux de sauvetage à bâbord.** Les cadets courent vers la gauche de la surface de jeu, forment une ligne, s'assoient et commencent à ramer.
 - **Radeaux de sauvetage à tribord.** Les cadets courent vers la droite de la surface de jeu, forment une ligne, s'assoient et commencent à ramer.
1. Commencer le jeu avec les cadets debout au centre de la surface de jeu.
 2. Demander au chef d'appeler une des parties du navire ou une des actions particulières mentionnées ci-dessus.
 3. Demander aux cadets de courir vers la zone désignée ou d'exécuter l'action particulière.
 4. Éliminer le dernier cadet à atteindre l'endroit désigné ou à exécuter l'action particulière et lui demander d'aider le chef.
 5. Poursuivre jusqu'à ce qu'un gagnant soit désigné.

Tague cardio

Un jeu rapide utilisant deux nouilles de piscine où les cadets doivent bouger ou être avalés par le « diable de mer ».

1. Désigner un cadet pour jouer le rôle du « diable de mer ».
2. Demander au « diable de mer » de transporter une nouille de piscine et de l'utiliser pour toucher les autres cadets (sous les épaules).
3. Demander au premier cadet touché de se joindre au « diable de mer » par la main et lui remettre l'autre nouille de piscine.
4. S'assurer que les deux cadets qui forment le « diable de mer » demeurent toujours joints par les mains (se tiennent par la main) et se déplacent parmi le groupe en touchant les autres cadets.
5. Demander au cadet nouvellement touché de se joindre au « diable de mer » en prenant la main du cadet qui l'a touché et lui remettre la nouille de piscine.
6. Laisser le « diable de mer » grossir jusqu'à ce que tous les cadets s'y soient joints.

Tague

Il y a plusieurs variations du jeu de « tague » telles la tague cardio, la tague gelée et la tague malade. Ces types de jeux commencent avec un ou plusieurs cadets désignés pour lancer la poursuite. Le poursuivant doit courir et toucher les autres cadets pour en faire d'autres poursuivants, les geler ou les ajouter au « diable de mer ». Il y a plusieurs ressources en ligne et livres qui décrivent les jeux de tague. Choisir des jeux de tague qui maximisent les déplacements et gardent le rythme cardiaque des cadets élevé.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Ultimate camp resource. (sans date). *Camp games*. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://www.ultimatecampresource.com/site/camp-activities/camp-games.html>

ISBN 0-934387-29-X Panicucci, J. (2008). *Achieving fitness: An adventure activity guide*. Beverly, MA, Project Adventure, Inc.

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

INTRODUCTION

L'entraînement en circuit a été conçu à la fin des années 1950 à l'Université de Leeds en Angleterre. L'entraînement en circuit consiste en un certain nombre d'exercices faciles et soigneusement choisis, qui sont exécutés dans un ordre prédéterminé que l'on nomme le « circuit ». Chaque exercice est exécuté à tour de rôle, soit à un nombre déterminé de reprises ou dans un délai établi (d'habitude de 30 à 60 secondes), après une courte période de récupération. Faire une rotation de tous les exercices est un circuit complet. On répète le circuit habituellement trois fois.

L'entraînement en circuit chronométré permet que l'activité soit effectuée dans un délai précis. Le chronométrage empêche également l'attente aux stations d'exercice. L'entraînement est conçu pour permettre à chaque personne de développer son niveau de condition physique à son propre rythme. Les circuits non chronométrés doivent être effectués au nombre maximum possible de répétitions continues sans déterminer un délai précis.

L'entraînement en circuit peut être axé sur une composante particulière de la condition physique ou sur l'exercice et l'amélioration de nombreuses habiletés sportives.

ÉQUIPEMENT

Équipement d'entraînement en circuit selon les stations choisies.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les circuits doivent être conçus selon les activités et les exercices appropriés aux cadets. Plusieurs des activités et exercices énumérés dans le guide pédagogique peuvent servir de stations dans un circuit (p. ex., les exercices de sauts à la corde et avec une barre d'entraînement).

CONCEPTION DU CIRCUIT

Il faut tenir compte des éléments suivants lors de la conception d'un circuit :

- Les exercices d'un circuit peuvent être axés sur l'endurance cardiovasculaire (p. ex., le saut à la corde), la force musculaire (p.ex., les ballons d'entraînement), la flexibilité musculaire (p.ex., les étirements) ou une combinaison de ces éléments.
- Les exercices doivent être planifiés de sorte qu'un groupe musculaire ne soit jamais visé deux fois de suite.
- Il devrait y avoir suffisamment d'équipement à chaque station pour que tous les cadets rendus à cette station puissent y participer simultanément.
- À la station de récupération, les cadets doivent continuer de marcher, courir ou se déplacer. Ils devraient aussi boire de l'eau.
- Le nombre d'activités choisies dépend du temps alloué pour terminer le circuit.

Exemple d'entraînement en circuit général

Chaque station durera 45 secondes.

<p>Station 1 : Endurance cardiovasculaire</p> <p>Exercice : Sauts à la corde Équipement : 6 cordes à sauter</p>	<p>Station 2 : Récupération</p> <p>Exercice : Jogger sur place Équipement : Aucun.</p>	<p>Station 3 : Force musculaire</p> <p>Exercice : Demi-redressements assis Équipement : Tapis d'exercice</p>
<p>Station 12 : Récupération</p> <p>Exercice : Marcher autour du circuit Équipement : Aucun.</p>	<p>INSTRUCTEUR</p>	<p>Station 4 : Récupération</p> <p>Exercice : Marcher autour du circuit Équipement : Aucun.</p>
<p>Station 11 : Force musculaire</p> <p>Exercice : Saut de grenouille avec projection des jambes vers l'arrière Équipement : Aucun.</p>		<p>Station 5 : Flexibilité musculaire</p> <p>Exercice : Étirement avec torsion de la colonne vertébrale Équipement : 2 bancs</p>
<p>Station 10 : Récupération</p> <p>Exercice : Jogger sur place Équipement : Aucun.</p>		<p>Station 6 : Récupération</p> <p>Exercice : Jogger sur place Équipement : Aucun.</p>
<p>Station 9 : Flexibilité musculaire</p> <p>Exercice : Étirement avec flexion des genoux jusqu'à la poitrine Équipement : Tapis d'exercice</p>		<p>Station 8 : Récupération</p> <p>Exercice : Marcher autour du circuit Équipement : Aucun.</p>

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 978-0-7360-8118-4 Carpenter, J. et Sinclair, C. éducateurs. (2011). *Physical best activity guide: Middle and high school levels*, 3^e édition. Windsor, ON, National Association for Sport and Physical Education.

ARTS MARTIAUX

INTRODUCTION

Les arts martiaux combinent de multiples composantes du conditionnement physique, y compris l'aptitude cardiovasculaire, la force musculaire et la flexibilité musculaire, dans une activité physique amusante et disciplinée.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis variera selon le type d'art martial choisi.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les arts martiaux doivent être dirigés par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

TYPES D'ARTS MARTIAUX

Aïkido. Une forme d'autodéfense d'origine japonaise qui utilise des prises aux poignets, aux jointures et aux coudes pour mettre un adversaire hors de combat.

Kickboxing. Un art martial qui ressemble à la boxe, mais qui permet l'utilisation des pieds.

Judo. Une méthode pour se défendre sans l'utilisation d'armes. Cette méthode met l'accent sur la composante athlétique de cet art martial.

Jiu-jitsu. Une méthode développée au Japon pour se défendre en utilisant la force et le poids de l'opposant pour le mettre hors de combat.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Jeanette Jenkins, accréditée par la Thai Boxing Association of Canada. *Crunch: Super-charged kickbox party.* 2007. [DVD]

ISBN 0-8048-3284-6 Westbrook, A. et Ratti, O. (1970). *Aikido and the dynamic sphere: An illustrated introduction.* North Clarendon, VT, Charle E. Tuddle Co., Inc.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

RENCONTRES OMNISPORTIVES

INTRODUCTION

Les rencontres omnisportives sont composées de divers petits jeux ou événements à relais faciles à jouer. Les rencontres omnisportives sont une façon amusante d'être actif et de couvrir plusieurs composantes de conditionnement physique en une activité.

Les rencontres omnisportives ont plusieurs avantages :

- un grand nombre de membres du personnel peuvent participer en même temps;
- une grande variété d'activités peut être effectuée;
- on peut les organiser en fonction des installations et de l'équipement qui existent déjà; et
- on peut mettre l'accent sur l'effort de l'équipe plutôt que sur le rendement de haut niveau par un petit nombre d'individus.

Les rencontres omnisportives visent à permettre aux cadets de travailler en équipe, de communiquer, de collaborer et d'avoir du plaisir.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis pour les rencontres omnisportives dépend des événements choisis.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La taille du groupe, le nombre de membres du personnel, le temps accordé pour la rencontre, les installations et l'équipement sont les facteurs qui auront un effet sur les événements, la taille des groupes, le temps accordé pour chaque événement et la conception générale de la rencontre. Lors de la conception d'une rencontre omnisportive, s'assurer que les événements choisis sont énergiques et font la promotion de l'activité physique.

Lors d'une rencontre omnisportive, les cadets doivent faire la rotation d'un événement à l'autre de manière pré-organisée. Un schéma des stations peut être affiché ou des numéros de stations peuvent identifier chaque station.

Taille du groupe

La taille du groupe déterminera le nombre d'événements requis. Par exemple :

- S'il y a 60 cadets et l'organisateur veut les regrouper en équipes de cinq, il devrait y avoir au moins 12 événements (s'il n'y a qu'une équipe par événement) ou six événements (s'il y a deux équipes par événement).
- S'il y a 30 cadets et l'organisateur veut les regrouper en équipes de trois, il devrait y avoir au moins 10 événements (s'il n'y a qu'une équipe par événement) ou cinq événements (s'il y a deux équipes par événement).

Nombre de membres du personnel

Le nombre de membres du personnel disponibles pour organiser l'événement peut avoir une incidence sur le nombre d'événements. Plusieurs membres du personnel peuvent participer à de nouveaux événements d'une rencontre omnisportive à titre de :

- marqueur principal,
- chronométrateur,
- arbitre pour chaque événement,
- secouriste, et
- coureurs (qui peuvent être des cadets de chaque équipe qui apportent les résultats au marqueur principal après chaque événement).

Chaque événement est supervisé par un arbitre qui demeure à l'événement pendant toute la rencontre. Sa fonction est d'assurer la sécurité et de faire respecter les règlements aux compétiteurs. Lorsque chaque événement est terminé, l'arbitre remplit la feuille de pointage et l'envoie à la table du marqueur principal.

Le marqueur principal transfère l'information de la feuille de pointage de l'équipe sur la feuille de pointage principale.

Temps accordé pour la rencontre

Le temps accordé pour la rencontre doit tenir compte de l'organisation, l'échauffement, la récupération, la clôture et la cérémonie de remise de prix (s'il y a lieu).

Les événements doivent être planifiés de façon à ce qu'ils aient la même durée. Ceci permet de garder une certaine maîtrise sur la rencontre et fait en sorte que toutes les équipes sont au même stade de l'événement.

Installations

Les installations peuvent permettre le déroulement d'une variété d'activités ou imposer des restrictions (p. ex., dans un gymnase d'école, il pourrait être interdit d'apporter de la nourriture ou des articles particuliers qui pourraient endommager le plancher).

Exemples d'événements omnisportifs

Voici des exemples d'événements typiques :

Événements	Description
Le lancer de précision	Chaque membre de l'équipe doit lancer un sac lesté, ou un article semblable, dans un anneau comprenant des cercles concentriques de valeurs différentes. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
La balle par-dessus et en dessous	L'équipe se place en file indienne. La première personne passe la balle par-dessus sa tête et la donne à la personne suivante qui passe la balle entre ses jambes et la donne à la personne suivante. La chaîne continue jusqu'au dernier cadet qui court ensuite jusqu'à l'avant de la file et recommence.
Le lancer du ballon de basket	Chaque membre de l'équipe doit lancer un ballon de basket dans le filet à partir d'un point précis. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
Le saut à la corde	Chaque membre de l'équipe doit sauter à la corde le plus longtemps possible sans s'arrêter.
Frapper le ballon de volley-ball en manchette	Les membres de l'équipe doivent former un cercle et frapper en manchette le ballon de volley-ball d'une personne à l'autre sans qu'il touche le plancher. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

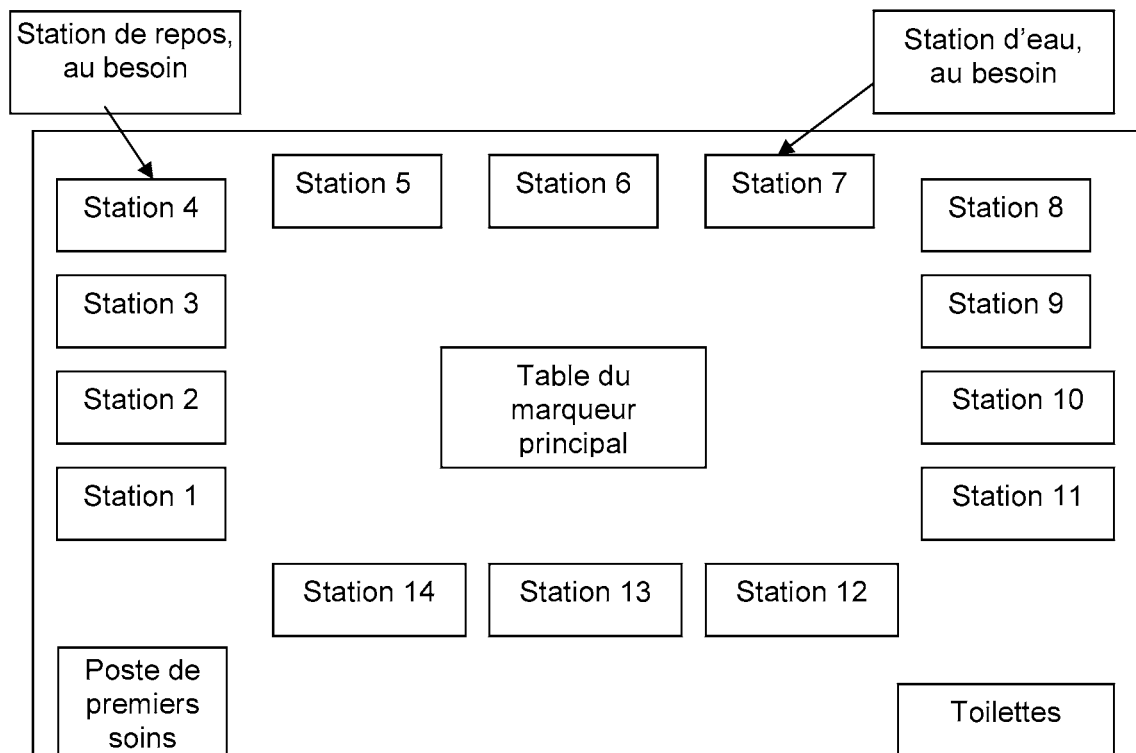


Figure AE-1 Schéma d'une rencontre omnisportive

RESSOURCES SUGGÉRÉES

A-PD-050-015/PT-002 Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités. (1989). *Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes*(vol. 2). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. (1983). *Habiletés de base : Rencontres omnisportives*. Calgary, Alberta, L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse.



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
ACTIVITÉS PHYSIQUES**



SECTION 2

OCOM CX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée totale :

9 périodes de 30 minutes

**AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER AU
GUIDE PÉDAGOGIQUE DE L'OCOM MX05.01 (PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES).**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
ACTIVITÉS PHYSIQUES



SECTION 3

OCOM CX05.02 – PARTICIPER À UN TOURNOI

Durée totale :

9 périodes de 30 minutes

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM CX05.02 (Participer à un tournoi) situé dans la publication A-CR-CCP-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4.

Se référer à l'OCOM MX05.01 (Participer à des activités physiques) pour obtenir une liste des sports parmi lesquels choisir et les règles de jeu de chacun.

Se référer aux sessions d'échauffement et de récupération situées aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

Choisir un type de tournoi et se référer aux annexes suivantes pour obtenir une vue d'ensemble de la conduite du type de tournoi choisi :

- Annexe A – Tournoi à la ronde,
- Annexe B – Tournoi échelle,
- Annexe C – Tournoi pyramidal,
- Annexe D – Tournoi à simple élimination,
- Annexe E – Tournoi à double élimination.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à un tournoi dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à un tournoi.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à un tournoi, car c'est une activité qui fait la promotion de la camaraderie et favorise un mode de vie sain tout en permettant d'atteindre l'objectif du Programme des cadets.

Point d'enseignement 1**Demander aux cadets de participer à un tournoi.**

Durée : 9 périodes de 30 minutes

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

L'ÉCHAUFFEMENT**Objectif d'un échauffement**

Une session d'échauffement comprend des exercices cardiovasculaires légers et des étirements destinés à :

- augmenter graduellement la respiration et la fréquence cardiaque;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire; et
- étirer les muscles.

Cette partie de l'échauffement prépare le système cardiovasculaire à l'activité physique. Elle comprend des activités telles que la marche rapide, le jogging lent ou de simples jeux qui accélèrent la fréquence cardiaque. À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.

LA RÉCUPÉRATION**Objectif d'une récupération**

Une récupération comprend des exercices cardiovasculaires légers et des étirements destinés à :

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

Lignes directrices pour les étirements

Il faut observer les lignes directrices suivantes durant les étirements :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais sautiller pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de se relâcher complètement.
- Répéter chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de donner l'occasion aux cadets de participer à un tournoi.

RESSOURCES

- l'équipement de sport et de sécurité requis pour le sport choisi,
- une trousse de premiers soins,
- des sifflets,
- un chronomètre, et
- un horaire de la compétition.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Préparer le secteur d'entraînement pour le sport choisi.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de participer à une séance d'information préliminaire, y compris :
 - (a) un aperçu du ou des sports qui seront pratiqués durant le tournoi,
 - (b) le type de tournoi,
 - (c) les règles de jeu du tournoi,
 - (d) l'organisation du tableau, et
 - (e) l'emplacement du poste de premiers soins.
2. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.
3. Demander aux cadets de participer au tournoi choisi.
4. Demander aux cadets de participer à une session de récupération comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que les cadets connaissent les règlements.
- Assurer une supervision constante pendant l'activité.
- S'assurer qu'un poste de premiers soins ou une trousse de premiers soins sont facilement accessibles.
- S'assurer qu'un secouriste est désigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les tournois sont des activités amusantes qui font la promotion du conditionnement physique, lequel s'inscrit parmi les objectifs du Programme des cadets. La participation aux activités physiques peut aider à :

- améliorer sa santé;
- avoir un meilleur rendement à l'école;
- améliorer sa condition physique;
- devenir plus fort;
- s'amuser en étant actif avec des amis;
- se sentir plus heureux;
- maintenir un poids normal;
- améliorer sa confiance en soi; et
- développer de nouvelles habiletés.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les activités choisies pour cette instruction ne sont pas limitées à la liste mais doivent être appropriées au groupe d'âge.

Les activités devraient être choisies en fonction de l'équipement et des installations auxquels peut accéder le corps ou l'escadron.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-050 A-PD-050-015/PT-002 Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités. (1989). *Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2)*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.C0-187 San Diego County Office of Education. *After school physical activity: Types of tournaments*. Extrait le 3 octobre 2008 du site <http://www.afterschoolpa.com/print/typesoftournaments.html>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TOURNOI À LA RONDE

Utilisation recommandée pour un tournoi à la ronde

Les tournois à la ronde conviennent aux ligues organisées ou aux tournois d'une journée qui nécessitent un certain nombre de parties. Tous les participants ou toutes les équipes s'affrontent au moins une fois. S'il y a un grand nombre de participants ou d'équipes, on peut former une deuxième, une troisième ou même une quatrième poule.



Poule. Un groupe de concurrents qui s'affronte afin d'avancer dans un tournoi.

Le nombre de terrains ou d'aires de jeux détermine généralement le nombre de poules. Ceci facilite les choses pour les participants ou les équipes parce que toutes les parties sont jouées au même endroit. Les participants ou les équipes peuvent servir d'arbitres, de marqueurs et de juges de ligne lors du tournoi à la ronde.

Moins il y a de participants ou d'équipes dans une poule, moins on prendra de temps pour compléter les parties de cette poule. Le mieux est d'avoir de quatre à six participants ou équipes par poule.

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau) et placés sur le tableau.

Lorsqu'un tournoi à la ronde est utilisé pour un tournoi d'une journée, il peut être combiné à un tournoi à simple élimination. Les gagnants et les finalistes de la poule peuvent former un tableau à simple élimination. Ces participants ou ces équipes joueront pour le championnat.

Un système de bris d'égalité peut être mis en place avant le début du tournoi (p. ex., les points pour par rapport aux points contre).

Tableaux de tournoi

Pour organiser les rondes et l'horaire des parties pour un nombre pair d'inscriptions à un événement, répéter la première inscription et faire une rotation avec les autres de la façon suivante :

1 ^{re} ronde	2 ^e ronde	3 ^e ronde	4 ^e ronde	5 ^e ronde	6 ^e ronde	7 ^e ronde
1 contre 8	1 contre 2	1 contre 3	1 contre 4	1 contre 5	1 contre 6	1 contre 7
2 contre 7	3 contre 8	4 contre 2	5 contre 3	6 contre 4	7 contre 5	8 contre 6
3 contre 6	4 contre 7	5 contre 8	6 contre 2	7 contre 3	8 contre 4	2 contre 5
4 contre 5	5 contre 6	6 contre 7	7 contre 8	8 contre 2	2 contre 3	3 contre 4

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure A-1 Tableau de tournoi à la ronde avec un nombre pair de participants



Exemption. Il s'agit d'un terme utilisé lorsqu'un participant ou une équipe avance à la ronde suivante de la compétition sans avoir participé à la ronde précédente en raison d'un nombre impair de participants ou d'équipes.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TOURNOI ÉCHELLE

Utilisation recommandée pour un tournoi échelle

Le tournoi échelle est la forme la plus populaire de tournoi prolongé (p. ex., les clubs de sports de raquette, les ligues organisées). Il est préférable d'organiser un tournoi pyramidal avec des équipes de deux ou des participants individuels, comme dans les sports de raquette. Des échelles peuvent être créées en regroupant les participants selon leurs habiletés (p. ex., débutant, intermédiaire, avancé). Les joueurs ou les équipes défient le joueur ou l'équipe au-dessus d'eux sur l'échelle.

Si l'aspirant gagne, il change de place avec le perdant sur l'échelle. Si l'aspirant perd la compétition, il reste où il est sur l'échelle.

Même si le coordonnateur du tournoi peut modifier les règles pour les adapter à la nature de la compétition, les règles possibles pour planifier un tournoi échelle sont les suivantes :

- Chaque concurrent peut défier le joueur qui se trouve juste au-dessus de lui ou d'elle, ou jusqu'à deux ou trois échelons au-dessus.
- Si la personne mise au défi n'est pas déjà engagée dans un défi antérieur, elle doit accepter l'invitation à l'intérieur d'une période donnée.
- Si l'aspirant gagne, ou que le défi n'est pas accepté, les positions sur le tableau sont inversées.

Les défis doivent être acceptés et relevés dans un délai d'exécution donné, soit habituellement une semaine. Si aucun défi n'est lancé à l'intérieur de la limite de temps, le participant ou l'équipe qui n'a défié personne descend sur l'échelle. Habituellement, les participants ou les équipes ne peuvent pas lancer de défi au même participant ou à la même équipe deux fois de suite.

Tableau d'un tournoi

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau).

Si le nombre d'inscriptions à un tournoi échelle est élevé, on peut utiliser plus d'une échelle. Un joueur qui souhaite s'inscrire à la compétition de façon tardive doit mettre au défi le joueur au bas de l'échelle la plus basse.

Une fois qu'il atteint le haut de l'échelle, un concurrent peut lancer un défi au joueur au bas de l'échelle de niveau immédiatement supérieur.

Le gagnant d'un tournoi échelle peut être déclaré à une date fixée à l'avance, ou le tournoi peut continuer jusqu'à ce que les participants ou les équipes décident que le tournoi est terminé (p. ex., l'équipe ou le participant en haut de l'échelle ne peut pas être battu).

Exemptions

Il n'y a pas d'exemption dans un tournoi échelle.

ÉCHELLE DE LA DIVISION A

K
B
A
D
E
C
J
F
H
G

ÉCHELLE DE LA DIVISION B

c
d
b
a
f
j
e
h
k
g

(NOUVELLE INSCRIPTION)

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure B-1 Tableau d'un tournoi échelle

TOURNOI PYRAMIDAL

Utilisation recommandée pour un tournoi pyramidal

Le tournoi pyramidal est un type de tournoi prolongé très répandu (p. ex., les clubs de sports de raquette, ligues organisées). Un tournoi pyramidal ressemble à un tournoi échelle, mais le tableau a la forme d'une pyramide, avec un participant ou une équipe au sommet, deux à la rangée suivante, trois à la suivante et ainsi de suite. Il est préférable d'organiser un tournoi pyramidal avec des équipes de deux ou des participants individuels, comme dans les sports de raquette. Les joueurs ou les équipes défient le joueur ou l'équipe au-dessus d'eux dans la pyramide. Un tournoi pyramidal offre plus d'occasions aux participants ou aux équipes de lancer des défis à leurs adversaires parce que l'étage au-dessus d'eux compte plus de participants ou d'équipes inscrites.

Si l'aspirant gagne, il change de place avec le perdant dans la pyramide. Si l'aspirant perd la compétition, il reste où il est dans la pyramide.

Les défis doivent être acceptés et relevés dans un délai d'exécution donné, soit habituellement une semaine. Si aucun défi n'est lancé à l'intérieur de la limite de temps, le participant ou l'équipe qui n'a défié personne descend d'un échelon de la pyramide. Habituellement, les participants ou les équipes ne peuvent pas lancer de défi au même participant ou à la même équipe deux fois de suite.

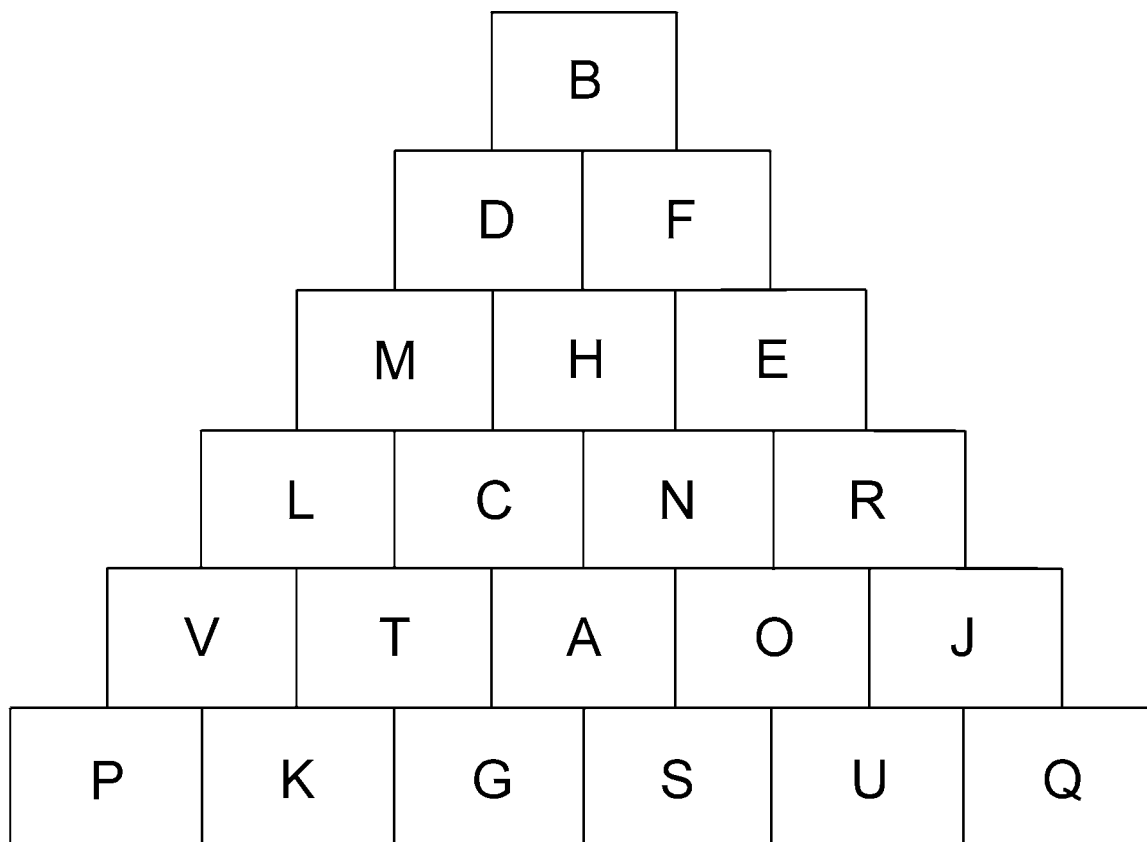
Tableau d'un tournoi

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau).

Le gagnant d'un tournoi pyramidal peut être déclaré à une date fixée à l'avance et choisie par l'organisateur, ou le tournoi peut continuer jusqu'à ce que les participants ou les équipes décident que le tournoi est terminé (p. ex., l'équipe ou le participant au haut de la pyramide ne peut pas être battu).

Exemptions

Il n'y a pas d'exemption dans un tournoi pyramidal.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure C-1 Tableau de tournoi pyramidal

TOURNOI À SIMPLE ÉLIMINATION

Utilisation recommandée pour un tournoi à simple élimination

Il est préférable d'utiliser le tournoi à simple élimination lorsqu'il y a un nombre élevé d'inscriptions, une courte période de temps et un nombre limité de courts ou de terrains. C'est le tournoi le plus facile à diriger parmi tous les tournois. Lorsque les équipes ou les participants gagnent, ils continuent de jouer. Lorsque les équipes ou les participants perdent, ils sont éliminés du tournoi.

S'il y a un nombre élevé de participants ou d'équipes, plusieurs tournois à simple élimination peuvent être utilisés. Les équipes ou les participants peuvent être divisés en trois tournois différents par niveaux de compétence (p. ex., débutant, intermédiaire, avancé). Le tournoi à simple élimination est une bonne forme de tournoi à utiliser à la fin d'un tournoi à la ronde comprenant plus d'une poule, pour déterminer un grand gagnant.

Tableaux de tournoi

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau).

Le nombre maximum de parties qui doivent être jouées est égal au nombre d'inscriptions moins un. S'il y a 12 joueurs ou 12 équipes, 11 parties devront être jouées pour déterminer le gagnant.

Compte tenu des exemptions attribuées lors de la première ronde, le nombre de concurrents en deuxième ronde et dans les rondes subséquentes est toujours un multiple de 2.

Favoris

Ce terme désigne les équipes ou les joueurs exceptionnels qui sont inscrits au tableau et qui occupent des positions à partir desquelles ils devraient atteindre les quarts de finale ou les demi-finales, en présumant qu'ils gagnent tous leurs matchs. Le but est d'éviter que les meilleurs compétiteurs se rencontrent aux premières rondes. Il ne devrait pas y avoir plus de 2 favoris par tranche de 16 inscriptions.

Lorsque plusieurs favoris sont présents (p. ex., lorsqu'on utilise un tournoi à la ronde combiné à un tournoi à simple élimination), les favoris devraient être inscrits au tableau à des positions qui les empêchent de se rencontrer avant les quarts de finale ou les demi-finales.

Exemptions

Il y a une exemption dans un tournoi à simple élimination ou un tournoi à double élimination lorsque le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple de 2 (p. ex., 2, 4, 8, 16, 32).

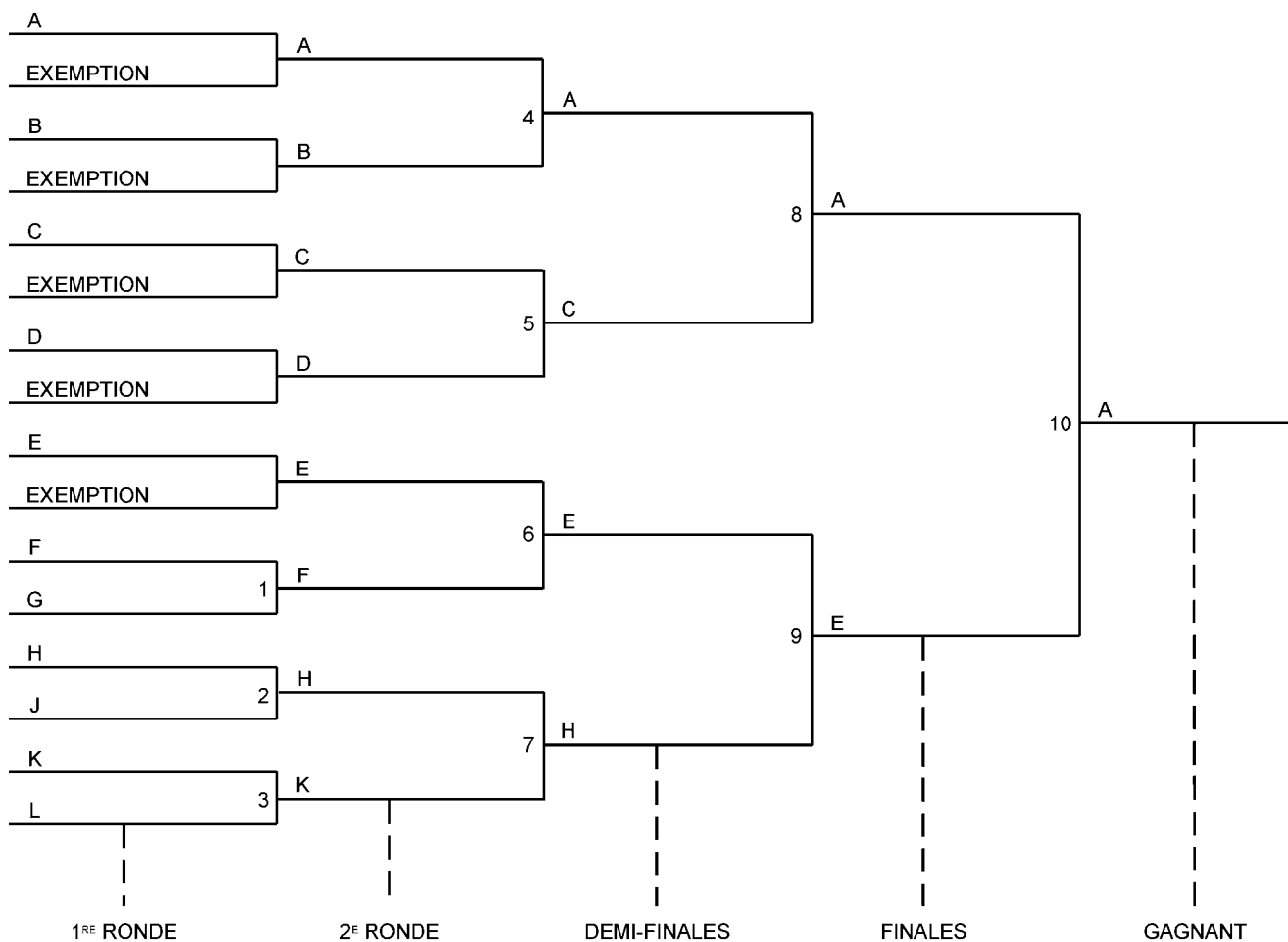
Lorsque le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple de deux, il est nécessaire d'avoir un certain nombre d'exemptions. Toutes les exemptions doivent être attribuées lors du premier tour de façon à ce que le nombre de concurrents restants au tour suivant soit toujours un multiple de 2.

Lors du calcul du nombre d'exemptions, on soustrait le nombre d'inscriptions du multiple de 2 immédiatement supérieur.

Nombre de participants ou d'équipes	Multiple de 2 immédiatement supérieur	Calcul	Nombre d'exemptions
2		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
3	4	$4 - 3 = 1$	1
4		Power of 2, so there are no byes.	
5	8	$8 - 5 = 3$	3
6	8	$8 - 6 = 2$	2
7	8	$8 - 7 = 1$	1
8		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
9	16	$16 - 9 = 7$	7
10	16	$16 - 10 = 6$	6
11	16	$16 - 11 = 5$	5
12	16	$16 - 12 = 4$	4
13	16	$16 - 13 = 3$	3
14	16	$16 - 14 = 2$	2
15	16	$16 - 15 = 1$	1
16		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
17	32	$32 - 17 = 15$	15
18	32	$32 - 18 = 14$	14
19	32	$32 - 19 = 13$	13
20	32	$32 - 20 = 12$	12
21	32	$32 - 21 = 11$	11
22	32	$32 - 22 = 10$	10
23	32	$32 - 23 = 9$	9
24	32	$32 - 24 = 8$	8
25	32	$32 - 25 = 7$	7
26	32	$32 - 26 = 6$	6
27	32	$32 - 27 = 5$	5
28	32	$32 - 28 = 4$	4
29	32	$32 - 29 = 3$	3
30	32	$32 - 30 = 2$	2
31	32	$32 - 31 = 1$	1
32		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	

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

Figure D-1 Exemption requise dans un tournoi à simple élimination ou à double élimination



NOTA

1. Pour onze inscriptions, il y a dix parties (11-1) et cinq exemptions (16-11).
2. Les lettres indiquent les équipes qui avancent à l'étape suivante.
3. Les chiffres indiquent l'ordre dans lequel les parties sont jouées.

Nota. Extrait de Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2) (p. 4 à 40) par la Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités, 1989, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure D-2 Tableau d'un tournoi à simple élimination

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TOURNOI À DOUBLE ÉLIMINATION

Utilisation recommandée pour un tournoi à double élimination

Le tournoi à double élimination ressemble beaucoup au tournoi à simple élimination. La principale différence est que chaque équipe ou participant doit perdre deux parties avant d'être éliminé. Cela signifie que le tournoi dure plus longtemps.

Après sa première défaite, l'équipe ou le participant est transféré au côté gauche du tableau, où il est éliminé après sa deuxième défaite. En finale, le gagnant du côté gauche (tableau des perdants) rencontre le gagnant du côté droit (tableau des gagnants). Si le gagnant du tableau des perdants bat le gagnant du tableau des gagnants, une partie supplémentaire est nécessaire. À la fin de la deuxième partie, l'équipe ou le participant qui a subi deux défaites est éliminé et l'autre participant ou équipe est déclaré gagnant.

Tableaux de tournoi

Le nombre maximum de parties à jouer est égal au double du nombre d'inscriptions moins un. S'il y a 12 équipes ou participants, 23 serait le nombre maximum de parties qui doivent être disputées ($12 \times 2 - 1 = 24 - 1 = 23$).

Il n'est pas conseillé d'utiliser un tournoi à double élimination lorsque plus de 10 équipes prennent part à l'événement. Le gagnant du côté des perdants participerait à trop de parties avant qu'on puisse déterminer le vainqueur du championnat.

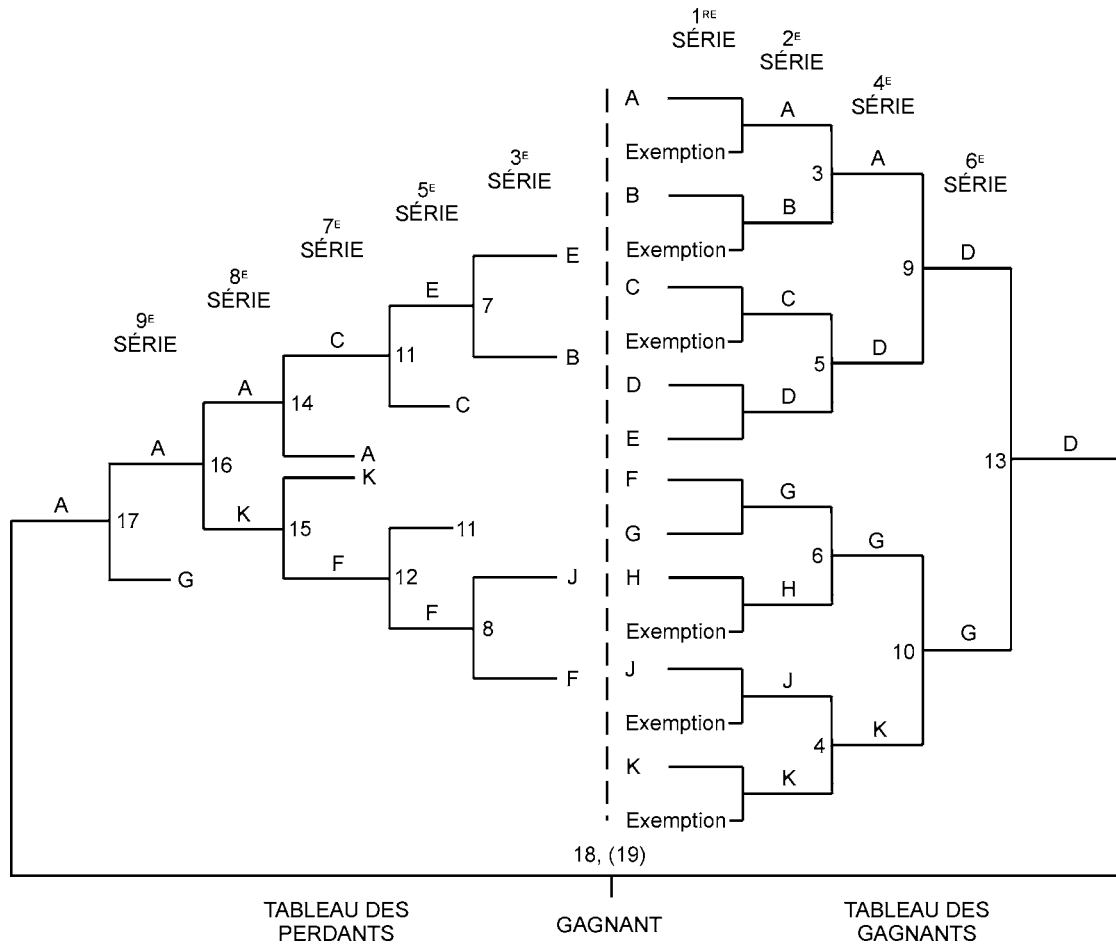
Favoris

Si des favoris participent, ils doivent être placés dans chaque section du tableau de façon à pouvoir atteindre les quarts de finale ou les demi-finales sans rencontrer un autre favori. Les autres positions peuvent être tirées au hasard dans un chapeau.

Exemptions

Si le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple exact de 2, des exemptions seront nécessaires.

Toutes les exemptions doivent être attribuées lors du premier tour de façon à ce que le nombre de concurrents restants au tour suivant soit toujours un multiple de 2. Les exemptions devraient être séparées également entre la moitié supérieure et la moitié inférieure.



Nota. Extrait de Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2) (p. 4 à 40) par la Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités, 1989, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure E-1 Tableau de tournoi à élimination double

CHAPITRE 6

OREN 106 – TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M106.01 – IDENTIFIER LES PARTIES ET LES CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DAISY 853C

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.

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

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- effectuer les mesures de sécurité de toutes les carabines qui seront utilisées pendant la leçon;
- dire aux cadets que les carabines ont été inspectées et qu'elles peuvent être maniées de façon sécuritaire.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter aux cadets les parties et les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C et de susciter leur intérêt.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucun.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devrait être en mesure d'identifier les parties et d'énumérer les caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANTANCE

Les cadets doivent avoir une connaissance de base de la carabine à air comprimé des cadets pour comprendre la façon dont elle fonctionne et pour suivre, de façon sécuritaire, les indications données sur le champ de tir.

Point d'enseignement 1

Identifier les parties de la carabine à air comprimé Daisy 853C.

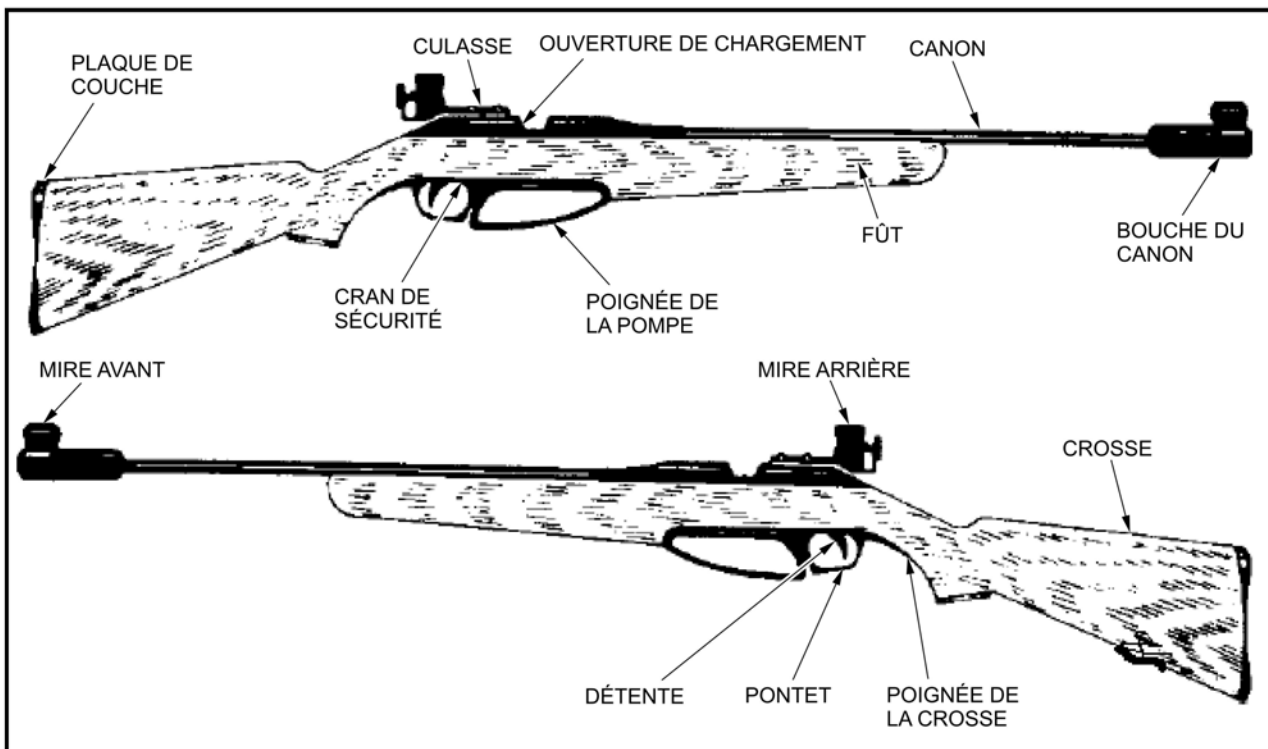
Durée : 13 min

Méthode : Exposé interactif

PARTIES



- Selon le nombre de carabines disponibles, en distribuer idéalement une par deux cadets.
- Dans la mesure du possible, demander qu'un deuxième instructeur soit dans la salle pour aider.
- **Pour des raisons de sécurité, maintenir une discipline rigoureuse dans la classe en tout temps.**



A-CR-CCP-177/PT-002

Figure 1 Parties de la carabine à air comprimé des cadets

Plaque de couche (extrémité de la crosse). La plaque de couche est la partie de la carabine qui est en contact direct avec l'épaule du tireur. Quand elle est bien ajustée, la plaque de couche permet d'obtenir un ajustement adéquat et de placer confortablement la carabine dans le creux de l'épaule. L'ajout de plaques intercalaires permet un ajustement en longueur.

Plaques intercalaires. Les plaques intercalaires sont des plaques de plastique permettant d'allonger ou de raccourcir la plaque de couche. Pour ajouter ou enlever une plaque intercalaire, se servir d'un tournevis à tête cruciforme pour dévisser la plaque de couche et faire les modifications qui s'imposent.

Poignée de la crosse. La poignée de la crosse est la partie courbée, située directement derrière le pontet, où la main contrôlant la détente agrippe la carabine.

Crosse. La crosse est la partie de la carabine qui est faite complètement en bois (de la plaque de couche vers l'avant).

Fût (de crosse). Le fût est la partie en bois de la crosse (du pontet vers l'avant) où le canon et le mécanisme de la carabine sont enchâssés.

Bretelle. La bretelle est une sangle de nylon. Elle relie la carabine au bras du tireur afin de soutenir le poids de la carabine. Une extrémité est attachée au battant de bretelle et l'autre, au bras.

Battant de bretelle (cale-main). Le battant de bretelle est la partie métallique réglable fixée au fût avant qui sert à fixer la bretelle à la carabine. Il peut également être utilisé comme cale-main, servant à reposer la main gauche et à l'empêcher de bouger.

Détente. La détente est la partie mobile qui déclenche un ressort et le mécanisme de la carabine. Cette carabine est munie d'une détente simple qui ne peut pas être ajustée selon le poids.

Pontet. Le pontet est la bande métallique qui entoure et protège la détente.

Cran de sécurité. Le mécanisme de sécurité qui, une fois mis, empêche la carabine de tirer en verrouillant la détente. Il s'agit d'un dispositif à verrou transversal situé sur le pontet. Le côté noir indique que la carabine ne peut pas tirer; le côté rouge indique que la carabine est prête à tirer. Le cran de sécurité doit être mis (aucun rouge) en tout temps, jusqu'au moment de tirer.

Culasse. La culasse est la poignée de métal qui sert à armer et à désarmer le mécanisme de la carabine. Elle doit être en position fermée pour tirer. Pour une sécurité maximale, elle doit demeurer ouverte lorsque la carabine n'est pas dans son étui et n'est pas utilisée sur le pas de tir.

Poignée de la pompe. La poignée de la pompe est un levier de métal qui sert à comprimer l'air requis pour propulser le plomb au moment du tir. Lorsque la carabine est à l'« état sécuritaire », la poignée de la pompe doit être partiellement ouverte.

Mire avant. La mire avant est une mire ouverte qui permet d'utiliser des œillets interchangeables.

Mire arrière. La mire arrière est une mire micrométrique réglable selon la dérive et la hausse. Elle se fixe facilement à la glissière de métal qui se trouve au-dessus du mécanisme. Cette glissière permet d'avancer ou de reculer la mire de façon à obtenir la distance adéquate entre l'œil et la mire. Pour fixer la mire, on se sert d'un petit tournevis à tête plate.

Bouche du canon. La bouche du canon est l'extrémité avant du canon qui est munie d'un contrepoids amovible.

Canon avec contrepoids. Le canon avec contrepoids est le tube en acier à travers lequel le plomb circule, de la bouche du canon jusqu'à la chambre. Le contrepoids permet de s'assurer que le poids de la carabine est réparti également et que l'équilibre est maintenu.

Âme. L'âme est la partie intérieure du canon qui contient des rainures en forme de spirale. Les cloisons sont les parties saillantes de métal qui se trouvent entre les rainures. Ensemble, les rainures et les cloisons s'appellent des rayures.

Ouverture de chargement. L'ouverture de chargement est l'endroit où on insère manuellement le plomb dans l'adaptateur à chargement individuel ou à l'aide du chargeur à cinq plombs.

Adaptateur à chargement individuel. L'adaptateur à chargement individuel est une pièce de plastique qui facilite le chargement du plomb dans la chambre.

Chargeur de cinq plombs (cinq coups). Le chargeur de cinq plombs est une pièce de plastique qui peut contenir un maximum de cinq plombs et qui sert à insérer les plombs dans la chambre.

Chambre. La chambre est l'endroit où le plomb est maintenu, juste avant le tir.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'instructeur doit s'assurer que le cadet peut identifier les parties d'une carabine à air comprimé des cadets en lui demandant de montrer du doigt la pièce en question sur la carabine ou de nommer correctement la pièce.

Point d'enseignement 2

Identifier les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C.

Durée : 12 min

Méthode : Exposé interactif

CARACTÉRISTIQUES



Identifier les principales caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets. Se concentrer sur ces points dans la section de confirmation de ce point d'enseignement.

Les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C sont les suivantes :

- **Mécanisme.** Action pneumatique simple, culasse à manœuvre rectiligne.
- **Longueur totale.** 97,8 cm.
- **Poids total.** 2,5 kg
- **Calibre.** Calibre 0.177 (4,5 mm)
- **Mire avant.** Mire ouverte avec œillets interchangeables.
- **Mire arrière.** Mire arrière à œillet entièrement réglable avec réglage micrométrique à cliquet.
- **Vitesse initiale.** 150,8 mètres par seconde.
- **Chargement.** Coup par coup ou chargeur de cinq plombs à indexage automatique.
- **Crosse.** Crosse normale, faite de bois, réglable en longueur.
- **Cran de sécurité.** Mécanisme manuel de la détente à verrou transversal avec indicateur rouge.



Il est « bon de connaître » ces caractéristiques, mais l'enseignement de celles-ci ne doit être fait que si le temps le permet.

- **Canon.** Canon rayé à forte teneur d'acier Lothar Walther avec contrepoids : 12 cloisons et rainures bombées, torsion vers la droite. Alésage de précision pour correspondre aux plombs. Longueur approximative de 53,1 cm.
- **Portée maximale.** 235,4 mètres.

- **Bretelle.** Bretelle de compétition réglable.
- **Poids de la détente.** Minimum de 3,5 lb
- **Chambre.** Faite d'acier avec ouverture de chargement.
- **Force d'armement.** 20 lbf.



Avec une vitesse initiale de 150,8 mètres par seconde, la carabine à air comprimé des cadets n'est pas une « arme à feu » selon la législation fédérale sur les armes à feu en vigueur, mais elle est considérée comme en étant une selon la définition utilisée au sein de la police militaire.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Quel type de mécanisme trouve-t-on sur la carabine à air comprimé des cadets?
- Q2. Quel est le calibre de la carabine à air comprimé des cadets?
- Q3. Quel type de mesure de sécurité est effectué sur la carabine à air comprimé des cadets?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Action pneumatique simple, culasse à manœuvre rectiligne.
- R2. Calibre 0.177 (4,5 mm)
- R3. Mécanisme manuel de la détente à verrou transversal avec indicateur rouge.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Le document de cours qui se trouve à l'annexe A peut être utilisé pour confirmer l'apprentissage de cet OCOM. Accorder quelques minutes aux cadets pour qu'ils remplissent le document de cours, puis leur demander d'échanger leurs feuilles pour la correction.



Un schéma où sont correctement identifiées les parties de trouve à la page M106.01A-2.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent apporter le document de cours corrigé pour étudier les parties de la carabine à air comprimé des cadets.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La connaissance des parties et des caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets est importante pour comprendre la façon dont la carabine fonctionne. Ces connaissances permettent aux cadets de suivre les indications données au champ de tir et de réussir un test de maniement d'une carabine à air comprimé.

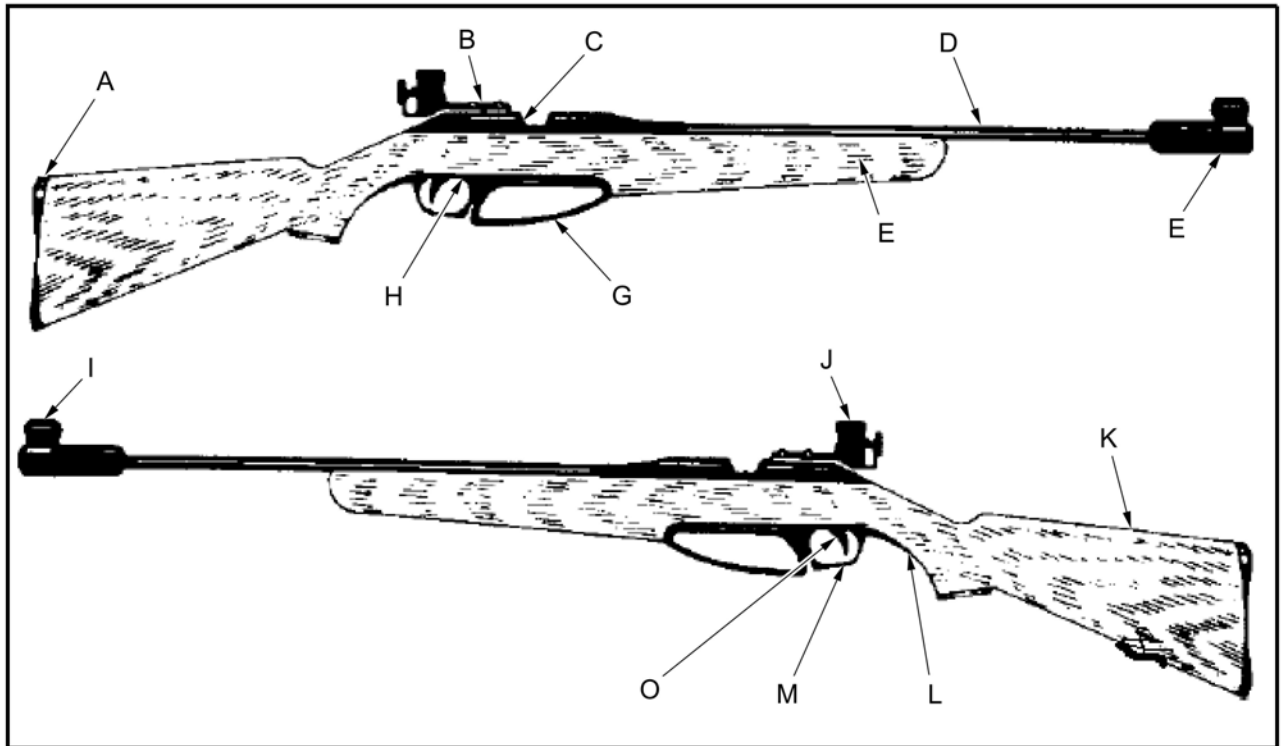
COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

L'accent doit être mis sur les aspects de sécurité de cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

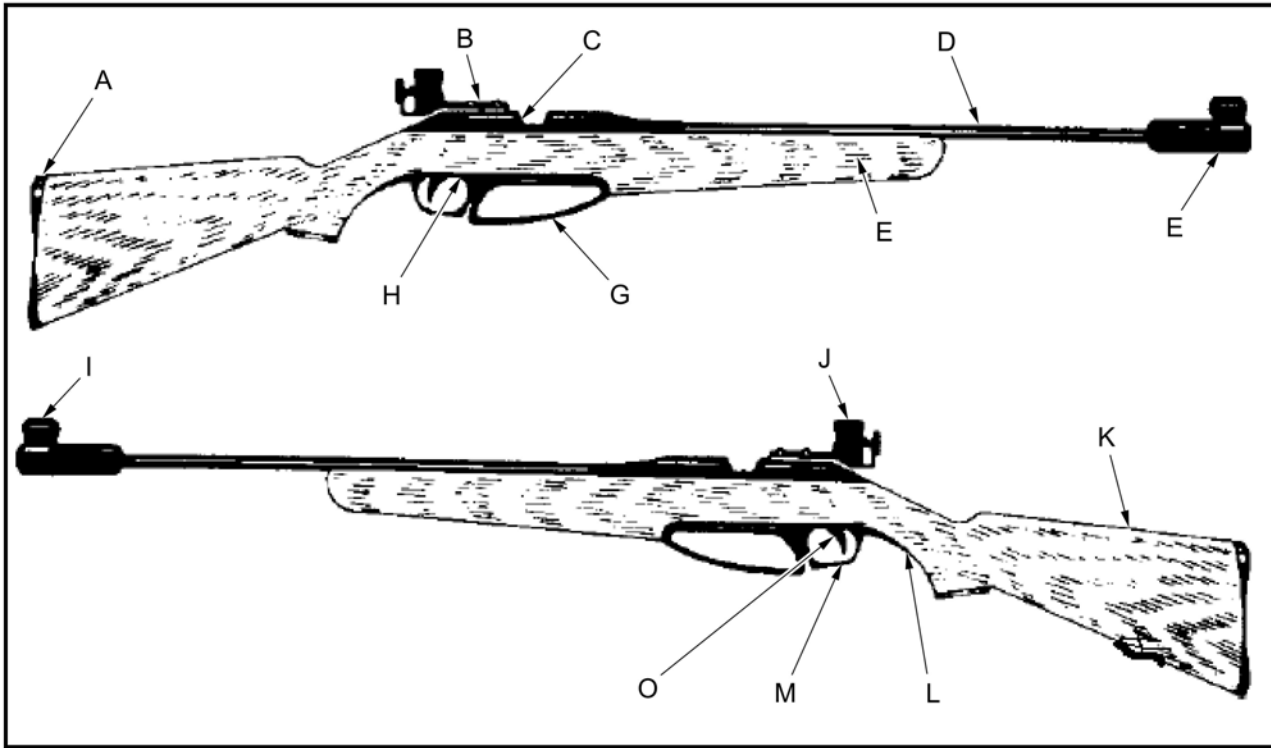
PARTIES ET CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS



Faire correspondre les lettres aux noms des parties de la carabine à air comprimé des cadets.

- | | | | |
|----------------------------|-------|-------------------------|-------|
| 1. Ouverture de chargement | _____ | 8. Cran de sécurité | _____ |
| 2. Poignée de la crosse | _____ | 9. Bouche | _____ |
| 3. Canon | _____ | 10. Poignée de la pompe | _____ |
| 4. Fût | _____ | 11. Mire avant | _____ |
| 5. Mire arrière | _____ | 12. Pontet | _____ |
| 6. Détente | _____ | 13. Plaque de couche | _____ |
| 7. Culasse | _____ | 14. Crosse | _____ |

CLÉ DE CORRECTION



Faire correspondre les lettres aux noms des parties de la carabine à air comprimé des cadets.

1.	Ouverture de chargement	<u> C </u>	8.	Cran de sécurité	<u> H </u>
2.	Poignée de la crosse	<u> L </u>	9.	Bouche	<u> E </u>
3.	Canon	<u> D </u>	10.	Poignée de la pompe	<u> G </u>
4.	Fût	<u> F </u>	11.	Mire avant	<u> I </u>
5.	Mire arrière	<u> J </u>	12.	Pontet	<u> M </u>
6.	Détente	<u> O </u>	13.	Plaque de couche	<u> A </u>
7.	Culasse	<u> B </u>	14.	Crosse	<u> K </u>



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M106.02 – EFFECTUER LES MESURES DE SÉCURITÉ DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

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.

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

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- effectuer les mesures de sécurité de toutes les carabines qui seront utilisées pendant la leçon. Dire aux cadets que les carabines ont été inspectées et qu'elles peuvent être maniées de façon sécuritaire.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1 et 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les mesures de sécurité avec la carabine à air comprimé des cadets, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette compétence sous supervision.

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 3 afin d'initier les cadets aux règles de sécurité de la carabine à air comprimé Daisy 853C et de susciter leur intérêt.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon, faisant partie de l'OCOM M106.01 (section 1), doit comprendre les éléments suivants :

- Demander aux cadets d'identifier les caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets Daisy 853C, incluant :
 - **Mécanisme.** Action pneumatique simple, culasse à manœuvre rectiligne.
 - **Calibre.** Calibre 0.177 (4,5 mm)
 - **Cran de sécurité.** Mécanisme manuel de la détente à verrou transversal avec indicateur rouge.
 - **Chargement.** Coup par coup ou chargeur de cinq plombs à indexage automatique (cinq coups).
 - **Vitesse initiale.** 150,8 mètres par seconde.
- Demander aux cadets d'identifier les parties de la carabine à air comprimé des cadets Daisy 853C en les montrant du doigt et en les nommant, incluant :
 - la plaque de couche,
 - la poignée de la crosse,
 - le battant de bretelle (cale-main),
 - la détente,
 - le pontet de la détente,
 - le cran de sécurité,
 - la culasse,
 - le levier de la pompe,
 - la bouche du canon,
 - le canon avec contrepoids,
 - l'ouverture de chargement.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure d'effectuer les mesures de sécurité individuel de la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANCE

Les mesures de sécurité sont essentielles pour s'assurer que toutes les personnes sont en sécurité sur le champ de tir. Chaque fois qu'un cadet prend une carabine ou entre dans un champ de tir, il doit garder la sécurité en tête et s'assurer que la carabine ne présente aucun danger (effectuer les mesures de sécurité individuelles lorsqu'il reçoit, remet ou rapporte une carabine). Même si l'on est certain que la carabine est sécuritaire, on doit effectuer les mesures de sécurité à nouveau.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer l'état sécuritaire de la carabine à air comprimé des cadets.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

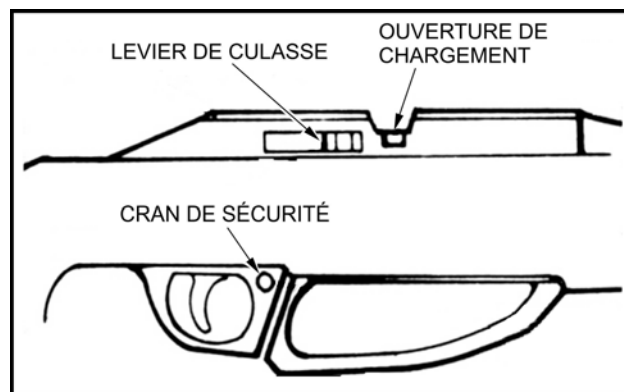
SORTIR LA CARABINE DE SON ÉTUI

Sur l'étui de la carabine, une flèche clairement identifiée devrait indiquer vers quelle extrémité pointe le canon à l'intérieur de l'étui. Il est alors primordial de pointer cette flèche vers un endroit sécuritaire avant d'ouvrir l'étui. Les étapes suivantes sont essentielles lorsque l'on sort une carabine de son étui :

1. Déposer l'étui sur une surface plane et s'assurer que la flèche pointe vers un endroit sécuritaire.
2. Ouvrir l'étui.
3. Reculer la culasse.
4. S'assurer que le cran de sécurité est mis.
5. S'assurer que la pompe est partiellement ouverte.
6. Glisser la tige de sécurité dans le canon, jusqu'à ce qu'elle soit visible dans la chambre.
7. Retirer la carabine de son étui.
8. Enlever la tige de sécurité une fois que la carabine est sur le pas de tir.

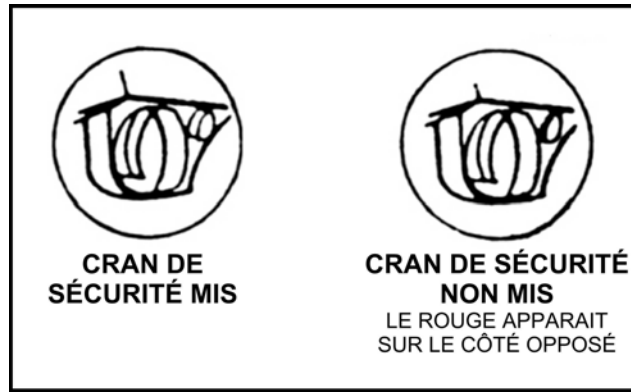
CRAN DE SÉCURITÉ ET MESURES DE SÉCURITÉ

Le cran de sécurité est un mécanisme qui, une fois mis, empêche une carabine de tirer en verrouillant la détente. Il est situé juste devant la détente sur le pontet. Pour mettre le cran de sécurité, il faut pousser vers la droite (**on ne doit pas voir de rouge**). Pour tirer, il faut pousser le cran de sécurité vers la gauche (cran de sécurité enlevé), de sorte que le rouge soit visible. Pour un maximum de sécurité, il est recommandé de garder le cran de sécurité mis jusqu'à ce qu'on soit prêt à tirer.



Manuel de l'utilisateur de la carabine Daisy 853C

Figure 1 Cran de sécurité

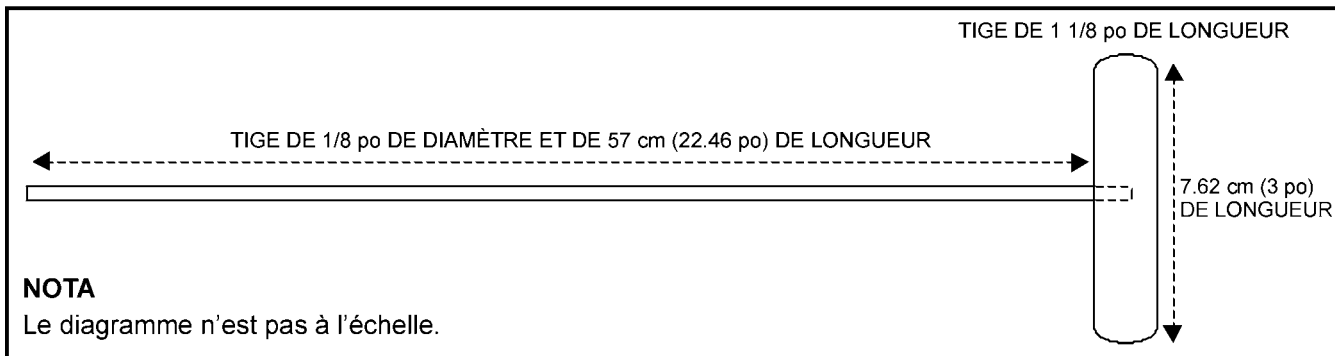


Manuel de l'utilisateur de la carabine Daisy 853C

Figure 2 Vue détaillée du cran de sécurité

TIGE DE SÉCURITÉ

Pour s'assurer que la carabine n'est pas retirée du champ de tir ou entreposée avec un plomb dans la chambre ou le canon, une tige de sécurité est insérée dans le canon, par la bouche de celui-ci. Il s'agit de deux tiges qui se rejoignent et forment un « T »; elles peuvent être fabriquées de divers matériaux. Les dimensions sont indiquées à la figure 3. Le bout de la tige de sécurité doit être de couleur rouge pour être visible à l'intérieur de l'ouverture de chargement, lorsque la culasse est complètement poussée vers l'arrière.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 3 Tige de sécurité

ÉTAT SÉCURITAIRE DE LA CARABINE



L'instructeur doit présenter et expliquer les points 1, 2 et 3 des mesures de l'état sécuritaire de la carabine au moyen de démonstrations et d'explications complètes avant d'enseigner chaque nouvelle compétence, puis donner l'occasion aux cadets de pratiquer la compétence sous supervision.

Quand la carabine à air comprimé n'est pas utilisée au champ de tir ou dans un environnement d'instruction, il faut s'assurer qu'elle est dans un état sécuritaire. Les éléments suivants représentent l'« état sécuritaire de la carabine » :

1. **Dans l'étui de la carabine :**

- (a) Le cran de sécurité est mis.
- (b) La culasse se trouve vers l'avant.
- (c) Le mécanisme n'est pas armé.
- (d) La tige de sécurité est dans l'étui et non dans le canon.
- (e) Le levier de pompe est partiellement ouvert (5 à 8 cm).

2. **Sur le pas de tir :**

- (a) Le cran de sécurité est mis.
- (b) La culasse est à l'arrière.
- (c) La poignée de la pompe est partiellement ouverte.

3. **En dehors du pas de tir :**

- (a) Le cran de sécurité est mis.
- (b) La culasse est à l'arrière.
- (c) La tige de sécurité est insérée dans le canon (visible dans l'ouverture de chargement).
- (d) La poignée de la pompe est partiellement ouverte.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

Demander aux cadets d'effectuer sous supervision les étapes de l'« état sécuritaire de la cabine » pour les endroits suivants :

- a. sur le pas de tir;
- b. en dehors du pas de tir.

Point d'enseignement 2

Effectuer les mesures de sécurité individuelles.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

MESURES DE SÉCURITÉ INDIVIDUELLES



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

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

Lorsqu'on reçoit une carabine ou qu'on n'est pas certain de l'« état sécuritaire » de celle-ci, on doit effectuer une vérification de sécurité individuel afin de s'assurer que la carabine est bel et bien sécuritaire. On doit s'assurer que :

1. la culasse est ouverte;
2. le cran de sécurité est mis;
3. la poignée de la pompe est partiellement ouverte;
4. la tige de sécurité a été insérée dans le canon.



Les cadets IMITENT la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape de la compétence. L' instructeur SUPERVISE les cadets pendant la pratique.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

Demander aux cadets d'effectuer les mesures de sécurité individuelles. Les cadets devront aussi exécuter cette compétence durant leur test de maniement de la carabine à air comprimé.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les règles de sécurité de la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Les règles de sécurité sont tous des concepts de bon sens et sont faciles à respecter lorsque les gens comprennent qu'elles sont nécessaires pour prévenir les accidents liés à la carabine à air comprimé. Voici les règles :

1. manipuler la carabine à air comprimé comme si elle était chargée;
2. ne jamais pointer la carabine vers quelqu'un;
3. transporter la carabine à la verticale pour se rendre au pas de tir et pour en revenir;
4. éviter de poser le doigt sur la détente, sauf si on est prêt à tirer;
5. porter des lunettes de sécurité;
6. appliquer les règles d'hygiène sur le champ de tir en se lavant les mains après chaque exercice de tir.



La formation sur le maniement sécuritaire des armes à feu offert au Centre des armes à feu Canada porte sur les quatre règles vitales (**TPTO**) du maniement sécuritaire des armes à feu. L'acronyme « **TPTO** » signifie :

- **T**raiter toute arme à feu comme si elle est chargée.
- **P**ointer toujours toute arme à feu dans une direction sécuritaire.
- **T**enir le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu.
- **O**uvrir le mécanisme et s'assurer que l'arme à feu ne contient aucune munition.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Pourquoi doit-on suivre les règles de sécurité?
- Q2. Nommez quelques-unes des règles de sécurité de bon sens.
- Q3. Que signifie l'acronyme « TPTO »?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Pour prévenir les accidents liés à la carabine à air comprimé.
- R2. N'importe lesquelles de la liste qui ont été enseignées :
- (a) Manipuler la carabine à air comprimé comme si elle était chargée.
 - (b) Ne jamais pointer la carabine vers quelqu'un.
 - (c) Transporter la carabine à la verticale pour se rendre au pas de tir et pour en revenir.
 - (d) Éviter de poser le doigt sur la détente, sauf si on est prêt à tirer.
 - (e) Porter des lunettes de sécurité.
 - (f) Appliquer les règles d'hygiène sur le champ de tir en se lavant les mains après chaque exercice de tir.
- R3. L'acronyme **TPTO** signifie : **T**raiter toute arme à feu comme si elle est chargée, **P**ointer toujours toute arme à feu dans une direction sécuritaire, **T**enir le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu, **O**uvrir le mécanisme et s'assurer que l'arme à feu ne contient aucune munition.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Qu'indique la flèche sur l'étui de la carabine?
- Q2. Comment sait-on si le cran de sécurité est mis?
- Q3. Quelles sont les quatre règles vitales (« **TPTO** ») du maniement sécuritaire des armes à feu?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Elle indique vers quelle extrémité pointe le canon à l'intérieur de l'étui.
- R2. On ne voit pas de rouge.
- R3. L'acronyme **TPTO** signifie : **T**raiter toute arme à feu comme si elle est chargée, **P**ointer toujours toute arme à feu dans une direction sécuritaire, **T**enir le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu, **O**uvrir le mécanisme et s'assurer que l'arme à feu ne contient aucune munition.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de cet OCOM doit se faire durant l'OCOM M106.05 (Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets); les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant d'exécuter le tir.

OBSERVATIONS FINALES

Il est essentiel d'être en mesure d'effectuer les mesures de sécurité sur la carabine à air comprimé des cadets afin de pouvoir manœuvrer de façon sécuritaire sur le champ de tir, suivre les directives données au champ de tir et exécuter avec succès un test de maniement.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

L'accent doit être mis sur les aspects de sécurité de cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M106.03 – APPLIQUER LES TECHNIQUES ÉLÉMENTAIRES DE TIR DE PRÉCISION

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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.

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

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- préparer un champ de tir simulé avant de commencer la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les techniques élémentaires de tir de précision, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer la compétence sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon, faisant partie de l'OCOM M106.02 (section 2), doit comprendre les éléments suivants :

QUESTIONS

- Q1. Pourquoi les mesures de sécurité individuelles sont-elles effectuées?
- Q2. À quoi sert le « cran de sécurité »?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Pour confirmer qu'une carabine est sécuritaire.

R2. Il empêche la carabine de tirer en verrouillant la détente.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devrait être en mesure d'appliquer les techniques élémentaires de tir de précision, y compris :

- la position couchée;
- la prise de base;
- la visée de base;
- le chargement;
- le tir;
- le déchargement.

Les cadets mettront en pratique les connaissances acquises pendant cette leçon lorsqu'ils participeront à un exercice de tir.

IMPORTANCE

Ces techniques doivent toutes être appliquées avec cohérence. Si l'on travaille à améliorer une technique, pendant qu'on en néglige une autre, il sera impossible d'obtenir de bons résultats à long terme. Parfaire ces techniques prend du temps et de la concentration. Les cadets doivent se rappeler que LA PRATIQUE REND PARFAIT!

Point d'enseignement 1**Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position couchée.**

Durée : 4 min

Méthode : Démonstration et exécution

Le premier principe du tir de précision est de trouver une position couchée confortable. Une position de tir confortable permettra aux cadets de tirer la carabine de façon sécuritaire et d'obtenir de meilleurs résultats. La position couchée est la position de tir la plus stable.

OBJECTIFS D'UNE BONNE POSITION

Demander aux cadets de s'allonger sur le tapis et d'adopter la position couchée. Une fois la position prise, l'instructeur est alors mieux placé pour observer les cadets pratiquer les compétences enseignées.

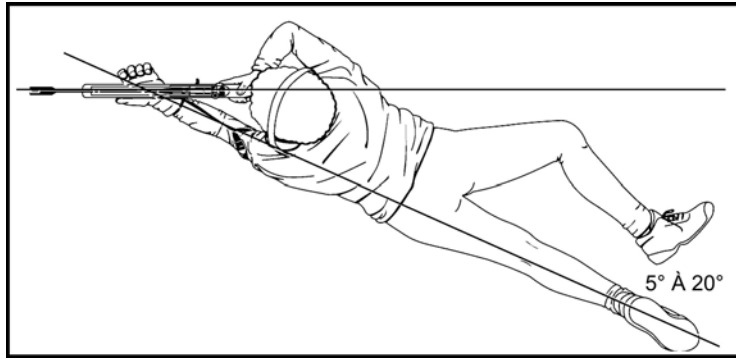


L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la compétence complète à apprendre.

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

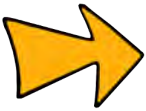
Obtenir une bonne position couchée est un des principes les plus importants du tir de précision, sinon le plus important. Une bonne position couchée permet de maintenir le confort et la stabilité lors du tir. Le tireur adopte une bonne position couchée en s'allongeant à plat au sol, directement derrière la carabine, en laissant un angle très léger entre le corps et la carabine, et en se mettant en ligne avec la cible. La position doit être :

- naturelle;
- sans tension;
- confortable;
- stable, de façon à ce que :
 - le corps doit former un angle avec la ligne de visée;
 - la colonne vertébrale doit être droite;
 - la jambe gauche doit être parallèle à la colonne vertébrale;
 - le pied droit doit être tourné vers l'extérieur et pointer vers la droite;
 - le pied gauche doit être droit ou pointer vers la droite;
 - le genou droit doit former un angle avec la jambe gauche.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 1 Position couchée



Les cadets IMITENT la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape de la compétence. L'instructeur SUPERVISE les cadets pendant la pratique.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1



L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles.

Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements, faits durant la démonstration, pendant que les autres groupes observent. Il doit leur demander ensuite de changer de rôle, et de répéter l'étape précédente.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de tenir la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 7 min

Méthode : Démonstration et exécution

TENIR LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS



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

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

La position couchée permet de tenir adéquatement la carabine avec peu de mouvements et peu de tension musculaire, de la façon suivante :

- le coude gauche doit être placé légèrement à la gauche de la carabine;
- la main gauche doit être placée fermement sur le battant de la bretelle et les doigts doivent être relâchés et ne pas serrer le fût;
- la main droite doit serrer légèrement la poignée de la crosse avec une pression constante;

- le pouce droit doit être placé sur la crosse directement derrière la mire arrière ou autour de la poignée de la crosse;
- le coude droit doit être placé là où il tombe naturellement, pas trop près ou trop loin de la carabine;
- les épaules doivent être droites et former des angles droits avec la colonne vertébrale;
- la plaque de couche doit être fermement appuyée dans le creux de l'épaule droite. Le coude droit se place naturellement au même endroit tout au long de la relève de tir;
- la tête s'appuie confortablement sur la crosse et reste droite.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 2 Position couchée (avant)



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 3 Position couchée (côté)



Les cadets IMITENT la démonstration, faite par l'instructeur pour chaque étape de la compétence. L'instructeur SUPERVISE les cadets pendant la pratique.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2



L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements faits durant la démonstration pendant que les autres observent. Le groupe doit ensuite changer de place avec un autre groupe, lequel doit refaire les mêmes mouvements.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les actions, puis demander aux cadets de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 4 min

Méthode : Démonstration et exécution

VISER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

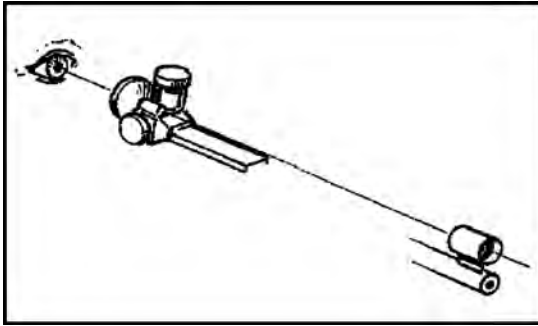
Les cadets doivent s'efforcer constamment à maintenir un alignement de mire approprié, tout en obtenant une image de visée. Il s'agit de l'élément le plus important du processus de visée.

Le **processus de visée** consiste à :

- adopter une position confortable;
- s'assurer que le corps est aligné adéquatement avec la cible.

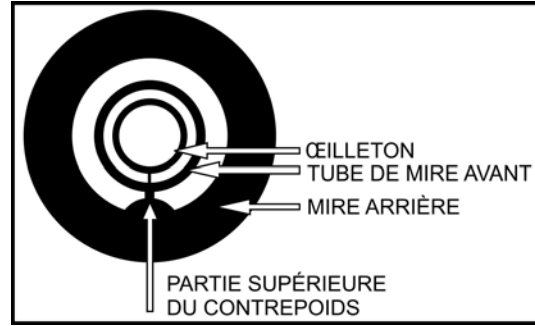
Alignement des mires. Il s'agit de l'alignement de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant. Lorsque les cadets placent l'œil entre 5 et 15 cm de la mire arrière, ils constateront que le petit orifice est assez grand pour

regarder au travers et voir toute la mire avant. L'alignement approprié des mires consiste à centrer la mire avant dans la mire arrière. La mire avant ne remplit pas complètement la mire arrière et les cadets pourront voir la lumière autour de la partie extérieure de la mire avant; cela s'appelle un « cercle blanc ».



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

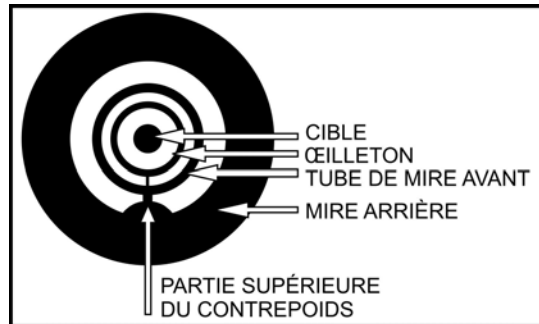
Figure 4 Alignement des mires



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 5 Cercle blanc

Image de visée. Pour obtenir une image de visée adéquate, un point noir est simplement ajouté au cercle concentrique. L'objectif durant le processus de visée est de maintenir l'alignement approprié des mires, tout en maintenant le point noir centré dans la mire avant.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 6 Image de visée

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les deux éléments importants du processus de visée?
- Q2. Quels sont les trois éléments qui composent l'alignement des mires?
- Q3. Qu'ajoute-t-on au cercle concentrique pour obtenir une image de visée adéquate?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Adopter une position confortable et s'assurer que le corps est aligné adéquatement avec la cible.
- R2. Il s'agit de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant.
- R3. Un point noir.



Les habiletés en visée des cadets seront évaluées davantage durant les exercices de tir éventuels. Le ou les instructeurs observeront les cadets durant les exercices et évalueront les cibles afin de confirmer l'acquisition de la compétence en visée.

Point d'enseignement 4

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les mouvements à exécuter (tir fictif) au commandement « Relève, chargez, commencez le tir ».

Durée : 14 min

Méthode : Démonstration et exécution

CHARGEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ



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

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

Les cadets auront ensuite l'occasion d'exécuter chaque étape sous la supervision de l'instructeur.

Cette pratique doit être un **EXERCICE DE TIR SIMULÉ SEULEMENT**.

Au commandement « Relève, chargez », effectuer la séquence de mouvements suivante :

Procédure de chargement :

1. prendre la carabine avec la main gauche;
2. s'assurer que le cran de sécurité est mis;
3. pomper la carabine à air comprimé, en faisant des pauses de trois secondes avec la poignée de la pompe complètement ouverte;
4. ramener la poignée de la pompe à la position fermée;
5. simuler le chargement d'un plomb ou bien placer un chargeur de cinq plombs à indexage automatique dans l'ouverture de chargement;
6. fermer la culasse.



Les méthodes suivantes peuvent être utilisées pour pomper la carabine à air comprimé :

- **Méthode 1.** Saisir la poignée de la crosse avec la main droite. Saisir la poignée de la pompe avec la main gauche. Pousser vers le bas avec la main gauche jusqu'à ce que la poignée de la pompe soit complètement ouverte. Attendre quelques secondes. Avec la main gauche, ramener la poignée de la pompe sur la crosse de la carabine. La carabine doit rester immobile pendant le pompage et toujours pointer en direction des cibles.
- **Méthode 2.** Saisir la poignée de la crosse avec la main droite. Saisir la poignée de la pompe avec la main gauche. Placer la crosse de la carabine sous le bras droit ou l'épaule droite. Pousser vers le bas avec la main gauche jusqu'à ce que la poignée de la pompe soit complètement ouverte. Attendre quelques secondes. Avec la main gauche, ramener la poignée de la pompe sur la crosse de la carabine en stabilisant la carabine avec l'aisselle et l'épaule en fermant la poignée de la pompe. Se souvenir de toujours pointer la carabine en direction des cibles.
- **Méthode 3. Avec l'assistance d'un entraîneur.** Pointer la carabine dans une direction sécuritaire et demander l'aide d'un entraîneur. L'entraîneur doit s'avancer et pomper la carabine avec les deux mains. Utiliser cette méthode en dernier recours, car les cadets peuvent facilement suivre les deux méthodes précédentes.

TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

Au commandement « Tirez », effectuer la séquence de mouvements suivante :

1. une fois que l'OSCT donne le commandement, pousser le cran de sécurité vers la gauche;
2. viser la cible avec la carabine à air comprimé;
3. appuyer sur la détente;
4. ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer;
5. répéter la dernière étape jusqu'à ce que la séance de tir soit terminée;
6. une fois l'exercice de tir terminé, pousser le cran de sécurité vers la droite, ouvrir la culasse et ouvrir partiellement la pompe;
7. déposer la carabine à air comprimé.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 7 Pomper la carabine à air comprimé



La carabine ne doit pas être pompée plus d'une fois par coup. Cette carabine à air comprimé est conçue pour résister à la pression générée par une seule course de la pompe.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements faits durant la démonstration pendant que les autres groupes observent. Il doit leur demander ensuite de changer de rôle, et de répéter l'étape précédente.

Point d'enseignement 5

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les mouvements à exécuter au commandement « Relève, déchargez, préparez-vous pour l'inspection ».

Durée : 22 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 fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour acquérir la compétence au complet.

Les cadets auront ensuite l'occasion d'exécuter chaque étape sous la supervision de l'instructeur.

Cette pratique doit être un **EXERCICE DE TIR SIMULÉ SEULEMENT**.

DÉCHARGEMENT ET PRÉPARATION À LA PROCÉDEURE D'INSPECTION

Suivre l'ordre de déchargement de la carabine à air comprimé des cadets, y compris ce qui suit :

1. prendre la carabine à air comprimé;
2. retirer le chargeur de cinq plombs (s'il a été utilisé);
3. pomper la carabine à air comprimé (faire une pause de trois secondes et fermer);
4. déplacer la culasse vers l'avant (ne pas insérer de plomb);
5. enlever le cran de sécurité;
6. viser la cible avec la carabine à air comprimé;
7. appuyer sur la détente;
8. ouvrir la culasse;
9. mettre le cran de sécurité;
10. ouvrir la poignée de la pompe de 5 à 8 cm;
11. placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible;
12. attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT;
13. déposer la carabine.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements faits durant la démonstration pendant que les autres groupes observent. Il doit leur demander ensuite de changer de rôle, et de répéter l'étape précédente.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements, faits durant tous les points d'enseignement, pendant que les autres observent. Le groupe doit ensuite changer de place avec un autre groupe, lequel doit refaire les mêmes mouvements.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de cet OCOM doit se faire durant l'OCOM M106.05 (Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets); les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant d'exécuter le tir.

OBSERVATIONS FINALES

Le premier principe du tir de précision est de trouver une position couchée confortable. Une position de tir confortable permettra aux cadets de tirer avec la carabine de façon sécuritaire et d'obtenir de meilleurs résultats. La position couchée est la position de tir la plus stable.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

1. L'accent doit être mis sur les aspects de la sécurité de cette leçon.
2. S'assurer de confirmer l'apprentissage par étapes.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M106.04 – RESPECTER LES RÈGLEMENTS ET LES COMMANDEMENTS SUR UN CHAMP DE TIR POUR CARABINE À AIR COMPRIMÉ

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.

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

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- préparer un champ de tir simulé pour carabine à air comprimé à utiliser pour enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 afin d'initier les cadets aux règlements à respecter sur un champ de tir et de susciter leur intérêt.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon de suivre les commandements sur un champ de tir, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette compétence sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon, faisant partie de l'OCOM M106.03 (section 3), doit comprendre les éléments suivants :

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les deux éléments qui aident à maintenir une bonne position couchée?
- Q2. Quels sont les trois éléments qui composent l'alignement des mires?
- Q3. Qu'ajoute-t-on au cercle concentrique pour obtenir une image de visée adéquate?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Le confort et la stabilité.
- R2. Il s'agit de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant.
- R3. Un point noir.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de manier des carabines de façon sécuritaire et d'exécuter adéquatement les commandements du champ de tir.

IMPORTANCE

La sécurité dans le maniement des armes à feu est la principale priorité sur le champ de tir ou à l'extérieur de celui-ci; il faut donc tous contribuer à la prévention des accidents. Dans le cas du tir de précision, la majorité des incidents sont causés par le non-respect des procédures de maniement de la carabine ou de l'usage incorrect de la carabine.

Point d'enseignement 1**Expliquer les règlements que les cadets doivent respecter au champ de tir.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

RÈGLEMENTS À SUIVRE AU CHAMP DE TIR**Au début de cette période, l'instructeur doit faire la lecture des ordres permanents du champ de tir local.**

Des ordres permanents sont rédigés localement pour chaque champ de tir. Ils énoncent en détail les règlements à suivre à ce champ de tir. Voici les règlements généraux à respecter à tous les champs de tir :

1. S'assurer de faire les mesures de sécurité de la carabine chaque fois qu'on la prend, qu'on la remet à une personne ou qu'on la reçoit.
2. Ne jamais pointer la carabine vers une personne.
3. La tige de sécurité doit être insérée dans le canon de la carabine lorsque celle-ci n'est pas utilisée sur le champ de tir.
4. La bousculade est interdite sur le champ de tir.
5. La carabine, qu'elle soit chargée ou pas, doit toujours être pointée en direction de la cible.
6. Il est interdit de manger sur le champ de tir et dans ses environs ou près des plombs.
7. Tout le personnel doit lire les ordres permanents du champ de tir ou en être informé.
8. On doit obéir aux directives et aux commandements de l'OSCT en tout temps.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. À quels moments doit-on s'assurer de faire les mesures de sécurité d'une carabine?
- Q2. Quand peut-on pointer la carabine vers une autre personne?
- Q3. Quand doit-on suivre les directives et les ordres de l'OSCT?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Quand on la prend, on la passe à une personne ou on la reçoit.
- R2. Ne jamais pointer la carabine vers une personne.
- R3. Les cadets doivent obéir aux directives et aux ordres de l'OSCT en tout temps.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les actions et demander aux cadets de s'exercer (tir fictif) à répondre aux commandements du champ de tir.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



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

Le chargement et le tir doivent être simulés. Aucun plomb ne doit être tiré.

COMMANDEMENTS DU CHAMP DE TIR QUE LES CADETS DOIVENT SUIVRE

COMMANDEMENT	INTERVENTION
« Relève, avancez au pas de tir »	Se lever et avancer au pas de tir et attendre le commandement suivant.
« Relève, déposez votre équipement et reculez »	Déposer l'équipement sur le tapis et reprendre la position derrière le pas de tir.
« Relève, adoptez la position couchée »	Adopter la position couchée, prendre la carabine, préparer l'équipement puis mettre les protecteurs auditifs (s'il y a lieu) et les lunettes de sécurité.
Type de tir	Ce commandement comprend de l'information au sujet de la distance et du tir, p. ex., Relève no __, dix (10) mètres, cinq (5) coups, groupement, commencer le tir maintenant...
« Relève, chargez, commencez à tirer »	Prendre la carabine avec la main gauche; S'assurer que le cran de sécurité est mis; Pomper la carabine, en faisant une pause de trois secondes avec le levier de la pompe complètement ouvert; Ramener le levier de la pompe à la position fermée; Insérer un plomb; Fermer la culasse; Enlever le cran de sécurité et pointer la carabine vers la cible; Appuyer sur la détente; Ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer; Répéter la dernière étape jusqu'à ce que la séance de tir soit terminée; Une fois l'exercice de tir terminé, pousser le cran de sécurité vers la droite, ouvrir la culasse et ouvrir partiellement le levier de la pompe; Déposer la carabine au sol.

COMMANDEMENT	INTERVENTION
PEUVENT ÊTRE DONNÉS	
« Relève, cessez le feu » « Relève, recommencez le tir »	Arrêter immédiatement de tirer, mettre le cran de sécurité et déposer la carabine. Enlever le cran de sécurité et recommencer le tir.
« Relève, déchargez et préparez-vous pour l'inspection »	Prendre la carabine. Retirer le chargeur de cinq (5) plombs (s'il y a lieu); Pomper la carabine (faire une pause de trois secondes et fermer); Fermer la culasse; Enlever le cran de sécurité; Viser la cible avec la carabine; Appuyer sur la détente; Ouvrir la culasse; Mettre le cran de sécurité; Ouvrir le levier de la pompe de 5 à 8 cm; Placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible; Attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT; Déposer la carabine; Enlever les protecteurs auditifs (s'il y a lieu) et les lunettes de sécurité.
« Relève, relevez-vous »	Se relever et laisser l'équipement sur le sol.
« Relève, changez les cibles »	Aller vers l'avant, enlever les cibles tirées et les remplacer par de nouvelles. Retourner au pas de tir.
« Relève, dirigez-vous vers l'aire d'attente »	Les cadets qui viennent de tirer quittent le pas de tir en emportant leur équipement personnel. La nouvelle relève peut entrer sur le pas de tir.



Les cadets IMITENT la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape de la compétence. L'instructeur SUPERVISE les cadets pendant la pratique.



Les renseignements contenus dans ce point d'enseignement sont mis en évidence à l'annexe A et doivent être révisés avant que le cadet ne participe à un exercice de tir de précision.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La confirmation de ce point d'enseignement doit se faire au moyen de l'observation durant les étapes d'exécution et de supervision mentionnées ci-dessus.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. À quel moment la bousculade est-elle permise sur le champ de tir?
- Q2. À qui doit-on lire le contenu des ordres permanents du champ de tir?
- Q3. Dans quelle direction doit-on pointer les carabines sur le champ de tir?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Jamais; il est interdit de se bousculer.
- R2. Tous.
- R3. Toujours pointer en direction de la cible.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Étudier le tableau des « commandements et des interventions du champ de tir » avant de participer à un exercice de tir.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de cet OCOM doit se faire durant l'OCOM M106.05 (Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets); les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant d'exécuter le tir.

OBSERVATIONS FINALES

La sécurité dans le maniement des armes à feu est la principale priorité sur le champ de tir ou à l'extérieur de celui-ci; il faut donc tous contribuer à la prévention des accidents. Dans le cas du tir de précision, la majorité des incidents sont causés par le non-respect des procédures de maniement de la carabine ou de l'usage incorrect de la carabine.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

COMMANDEMENTS DU CHAMP DE TIR

COMMANDEMENT	INTERVENTION
« Relève, avancez au pas de tir »	Se lever et avancer au pas de tir et attendre le commandement suivant.
« Relève, déposez votre équipement et reculez »	Déposer l'équipement sur le tapis et reprendre la position derrière le pas de tir.
« Relève, adoptez la position couchée »	Adopter la position couchée, prendre la carabine, préparer l'équipement puis mettre les protecteurs auditifs (s'il y a lieu) et les lunettes de sécurité.
Type de tir	Ce commandement comprend de l'information au sujet de la distance et du tir, p. ex., Relève no __, dix (10) mètres, cinq (5) coups, groupement, commencer le tir maintenant.
« Relève, chargez, commencez à tirer »	<p>Prendre la carabine avec la main gauche;</p> <p>S'assurer que le cran de sécurité est mis;</p> <p>Pomper la carabine, en faisant des arrêts de trois secondes avec le levier de la pompe complètement ouvert;</p> <p>Ramener le levier de la pompe à la position fermée;</p> <p>Insérer un plomb;</p> <p>Fermer la culasse;</p> <p>Enlever le cran de sécurité et pointer la carabine vers la cible.</p> <p>Appuyer sur la détente;</p> <p>Ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer;</p> <p>Répéter la dernière étape jusqu'à ce que la séance de tir soit terminée;</p> <p>Une fois l'exercice de tir terminé, pousser le cran de sécurité vers la droite, ouvrir la culasse et ouvrir partiellement le levier de la pompe;</p> <p>Déposer la carabine au sol.</p>
PEUVENT ÊTRE DONNÉS	
« Relève, cessez le feu »	Arrêter immédiatement de tirer, mettre le cran de sécurité et déposer la carabine.
« Relève, recommencez le tir »	Enlever le cran de sécurité et recommencer le tir.

COMMANDEMENT	INTERVENTION
<p>« Relève, déchargez et préparez-vous pour l'inspection »</p>	<p>Prendre la carabine;</p> <p>Retirer le chargeur de cinq (5) plombs (s'il y a lieu);</p> <p>Pomper la carabine (faire une pause de trois secondes et fermer);</p> <p>Fermer la culasse;</p> <p>Enlever le cran de sécurité;</p> <p>Viser la cible avec la carabine;</p> <p>Appuyer sur la détente;</p> <p>Ouvrir la culasse;</p> <p>Mettre le cran de sécurité;</p> <p>Ouvrir le levier de la pompe de 5 à 8 cm;</p> <p>Placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible;</p> <p>Attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT;</p> <p>Déposer la carabine;</p> <p>Enlever les protecteurs auditifs (s'il y a lieu) et les lunettes de sécurité.</p>
<p>« Relève, relevez-vous »</p>	<p>Se relever et laisser l'équipement sur le sol.</p>
<p>« Relève, changez les cibles »</p>	<p>Aller vers l'avant, enlever les cibles tirées et les remplacer par de nouvelles. Retourner au pas de tir.</p>
<p>« Relève, dirigez-vous vers l'aire d'attente »</p>	<p>Les cadets qui viennent de tirer quittent le pas de tir en emportant leur équipement personnel. La nouvelle relève peut entrer sur le pas de tir.</p>



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM M106.05 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE FAMILIARISATION SUR LE TIR DE PRÉCISION AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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, les ordres permanents du champ de tir de l'unité et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Préparer un champ de tir conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

Photocopier le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets et en distribuer une copie à chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive permettant aux cadets de faire l'expérience d'une activité de familiarisation du tir de précision dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives au tir de précision dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon fera partie de l'OCOM M106.02 (Effectuer les mesures de sécurité de la carabine à air comprimé des cadets).

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi doit-on suivre les règles de sécurité?
- Q2. Comment vérifieriez-vous que le cran de sécurité est mis?
- Q3. Quelles sont les quatre règles vitales « TPTO » du maniement sécuritaire des armes à feu?

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Il faut suivre les règles de sécurité pour prévenir les accidents liés à la carabine à air comprimé des cadets.
- R2. Lorsque le cran de sécurité est mis, la marque rouge n'est plus visible.
- R3. L'acronyme « TPTO » signifie :
- Traiter chaque arme à feu comme si elle était chargée.
 - Pointer toujours toute arme à feu dans une direction sécuritaire.
 - Tenir le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu.
 - Ouvrir le mécanisme et s'assurer que l'arme à feu ne contient aucune munition.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité de familiarisation sur le tir de précision parce qu'elle leur permet de faire l'expérience du tir de précision de façon amusante, dynamique et sécuritaire.

Point d'enseignement 1**Superviser la participation des cadets à l'activité de familiarisation sur le tir de précision.**

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique



Une séance d'information tenue au champ de tir est nécessaire pour communiquer des renseignements essentiels et répondre aux questions que les cadets pourraient avoir avant qu'ils participent à une activité de tir de précision. La séance d'information au champ de tir est nécessaire pour s'assurer que le déroulement de l'activité de tir de précision sera sécuritaire.



La séance d'information sur la sécurité au champ de tir doit généralement être donnée par un officier de sécurité de champ de tir (OSCT), puisqu'il est responsable de la sécurité au champ de tir

DONNER UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE CHAMP DE TIR

On doit inclure les éléments suivants dans la séance d'information sur le champ de tir. Ces éléments doivent être modifiés selon les exigences de l'activité.

1. Un mot de bienvenue et la présentation du personnel.
2. Un aperçu de la disposition du champ de tir. Une description des zones interdites ou dangereuses, de l'emplacement des installations du champ de tir, du lieu des activités qui se déroulent simultanément et des chemins d'accès.
3. Les règles de sécurité générale.
4. Une explication de l'activité et de l'exercice de tir : Le type d'activité ou d'entraînement, la distance, les cibles utilisées, l'indication (le nombre de coups et la façon dont ils seront tirés) et le pointage.
5. L'équipement utilisé, p. ex., les carabines, les munitions et l'équipement de sécurité.
6. Les mesures de sécurité : les mesures de sécurité individuelles, les principes de sécurité relatifs à la carabine et l'état sécuritaire de la carabine.
7. Les commandements du champ de tir que l'on pourra entendre pendant l'activité.
8. Le commandement de « cessez le feu » : Quand s'en servir, qui peut s'en servir et la mesure à prendre lorsque le commandement est donné.
9. Actions immédiates (AI) et enrayages : Les types d'enrayages qui peuvent se produire et les actions immédiates qui doivent être prises.
10. L'hygiène personnelle; p. ex., se laver les mains après avoir manipulé des munitions ou des carabines.
11. Urgences et premiers soins : Emplacement du poste de premiers soins, présentation du secouriste désigné, mesures à prendre en cas d'urgence, chemins d'accès d'urgence et plans d'intervention d'urgence.
12. La désignation des relèves : Le nombre de relèves, la désignation de la relève et la durée de la relève.
13. Les activités simultanées : Le type, l'horaire et le personnel de supervision ou le BPR.

14. Les éléments additionnels, p. ex., s'assurer de la réussite des tests de maniement, l'horaire de l'activité (quand l'activité débutera), les exigences de déclaration, les pauses, la distribution des repas et des collations, monter et démonter le champ de tir.
15. Donner l'occasion aux cadets de poser des questions.

EFFECTUER LE TEST DE MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

Effectuer le test de maniement de la carabine à air comprimé conformément aux instructions énoncées dans la norme de qualification et plan, chapitre 3, annexe C.



Les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé avant de tirer des plombs ou des tampons de nettoyage en feutre au champ de tir.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des plombs pour carabine à air comprimé (selon l'activité choisie),
- des cadres de cible (un par couloir de tir),
- des cibles (selon l'activité choisie),
- des tapis de tir de précision (un par couloir de tir),
- une grille de pointage,
- une loupe de pointage de calibre .177 ou .22 (loupe de pointage),
- une jauge de correction,
- des lunettes de sécurité (un par couloir de tir et pour le personnel de champ de tir),
- des stylos et des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Une fois que la séance d'information est donnée et que les cadets ont réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé, superviser la participation des cadets à une activité de familiarisation sur le tir de précision.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir doivent se dérouler conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité de tir de précision servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR / LECTURE / PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le tir de précision est une activité amusante et excitante qui requiert de la discipline personnelle et les compétences du travail d'équipe. Cette activité a également évolué pour atteindre des niveaux très compétitifs aux échelons provincial, régional et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Des postes pour se laver les mains doivent être disponibles pour permettre le nettoyage une fois que l'activité est terminée.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur - Cadets 3. (2005). *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A0-041 OAIC 14-41 Directeur - Cadets 4. (2007). *Tir de précision, carabines et munitions*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM C106.01 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE TIR DE PRÉCISION

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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, les ordres permanents du champ de tir et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Photocopier, au besoin, les cibles qui se trouvent aux annexes B à R.

Préparer un champ de tir conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience du tir de précision récréatif dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives au tir de précision dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon comprend les procédures évaluées pendant le test de maniement de la carabine à air comprimé.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une activité récréative de tir de précision.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité récréative de tir de précision parce qu'elle leur permet de faire l'expérience du tir de précision de façon amusante, dynamique et sécuritaire.

Point d'enseignement 1**Superviser la participation des cadets à une activité récréative de tir de précision.**

Durée : 80 min

Méthode : Activité pratique



Une séance d'information tenue au champ de tir est nécessaire pour communiquer des renseignements essentiels et répondre aux questions que les cadets pourraient avoir avant qu'ils participent à une activité de tir de précision. La séance d'information au champ de tir est nécessaire pour s'assurer que le déroulement de l'activité de tir de précision sera sécuritaire.



La séance d'information sur la sécurité au champ de tir doit généralement être donnée par un officier de sécurité de champ de tir (OSCT), puisqu'il est responsable de la sécurité au champ de tir.

DONNER UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE CHAMP DE TIR

On doit inclure les éléments suivants dans la séance d'information sur le champ de tir. Ces éléments doivent être modifiés selon les exigences de l'activité.

1. Un mot de bienvenue et la présentation du personnel.
2. Un aperçu de la disposition du champ de tir. Une description des zones interdites ou dangereuses, de l'emplacement des installations du champ de tir, du lieu des activités qui se déroulent simultanément et des chemins d'accès.
3. Les règles de sécurité générale.
4. Une explication de l'activité et de l'exercice de tir : Le type d'activité ou d'entraînement, la distance, les cibles utilisées, l'indication (le nombre de coups et la façon dont ils seront tirés) et le pointage.
5. L'équipement utilisé; p. ex., les carabines, les munitions et l'équipement de sécurité.
6. Les mesures de sécurité : les mesures de sécurité personnelles, les principes de sécurité relatifs à la carabine et l'état sécuritaire de la carabine.
7. Les commandements du champ de tir que l'on pourra entendre pendant l'activité.
8. Le commandement de « cessez le feu » : comment l'utiliser, qui peut le donner et les mesures à prendre une fois que le commandement « cessez le feu » a été entendu.
9. Les actions immédiates (AI) et les enrayages : les types d'enrayage qui peuvent survenir et les actions immédiates qui doivent être prises.
10. L'hygiène personnelle; p. ex., se laver les mains après avoir manipulé des munitions ou des carabines.
11. Les urgences et les premiers soins : l'emplacement du poste de premiers soins, la présentation du secouriste désigné, les mesures à prendre en cas d'urgence, les chemins d'accès d'urgence et le plan d'intervention d'urgence.
12. La désignation des relèves : le nombre de relèves, la désignation de la relève et la durée de la relève.
13. Les activités simultanées : le type, la durée, le personnel de supervision ou le BPR.

14. Éléments additionnels, p. ex., s'assurer de la réussite des tests de maniement; le chronométrage de l'activité (début de l'activité); les exigences de déclaration; les pauses; la distribution des repas et des collations; monter et démonter le champ de tir.
15. L'occasion pour les cadets de poser des questions.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de tir de précision.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des bretelles de carabine à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des plombs pour carabine à air comprimé (selon l'activité choisie),
- des cadres de cible (un par couloir de tir),
- des cibles (selon l'activité choisie),
- des tapis de tir de précision (un par couloir de tir),
- des lunettes de sécurité (une paire par personne dans la salle),
- une loupe de pointage de calibre .177 / .22,
- une jauge de correction,
- une grille de pointage,
- un chronomètre,
- un stylo ou un crayon.



D'autres ressources requises pour les activités de tir de précision spécifiques se trouvent aux annexes.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ



S'assurer que tous les cadets ont réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé avant la réalisation de cette activité. Les cadets qui n'ont pas réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé doivent le réussir avant de tirer de la carabine sur le champ de tir.

1. Informer les cadets des règles de sécurité ou de toutes autres directives relatives à l'activité.
2. Répartir les cadets en équipes de relève d'après le nombre de couloirs de tir.

3. Diriger une activité récréative de tir de précision en choisissant l'une des catégories suivantes :
- (a) la classification;
 - (b) les activités amusantes;
 - (c) les activités chronométrées;
 - (d) les activités compétitives en équipe ou individuelles.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir auront lieu conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité récréative de tir de précision servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le tir de précision est une activité amusante et excitante qui requiert de l'autodiscipline et les compétences du travail d'équipe. Cette activité a également évolué pour atteindre des niveaux très compétitifs aux échelons local, régional et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Des postes pour se laver les mains doivent être disponibles pour permettre le nettoyage une fois que l'activité est terminée.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur Cadets 3. (2005). *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

A0-041 OAIC 14-41 Directeur - Cadets 4. (2007). *Instruction au tir autorisée*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE TIR DE PRÉCISION

CLASSIFICATION

- Classification (Annexe B)

ACTIVITÉS AMUSANTES

- Cible « pyramide » (Annexe C),
- Cible « ballon de plage » (Annexe D),
- Cible « ballons » (Annexe E),
- Cible « Boules de billard » (Annexe F),
- Cible « Éteindre la lumière » (Annexe G),
- Cible « Héro du jour » (Annexe H),
- Cible « Pot de fleurs » (Annexe I).

ACTIVITÉS CHRONOMÉTRÉES

- Cible « Viser les points » (Annexe J),
- Cible « Grille de vitesse » (Annexe K),
- Cible « Course contre la montre » (Annexe L),
- Cible de fléchettes (Annexe M),
- Cible « Couper les mèches » (Annexe N),
- Cible « Tuer les mouches » (Annexe O),
- Cible « Bonne casse! » (Annexe P).

ACTIVITÉS DE COMPÉTITION EN ÉQUIPE OU INDIVIDUELLES

- Simulation de championnat – étape 1 (Annexe Q),
- Simulation de championnat – étape 2 (Annexe R).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CLASSIFICATION

ACTIVITÉ DE CLASSIFICATION

Objectif : Donner l'occasion aux cadets d'obtenir des classifications de tir de précision.

Pointage : Les normes des niveaux de classification sont les suivantes :

1. Tireur de précision : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 3 cm de diamètre.
2. Tireur d'élite première classe : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 2,5 cm de diamètre.
3. Tireur expert : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 2 cm de diamètre.
4. Tireur émérite : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 1,5 cm de diamètre.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- cible de tir de groupement pour carabine à air comprimé du Mouvement des cadets du Canada CCT2000GRTD (deux par cadet),
- le gabarit de groupement pour carabine à air comprimé de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 (p. B1-1),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

L'équipement facultatif pour le tir se limite à ce qui suit :

- une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
- une veste de tir de précision,
- un gant de tir de précision,
- un chapeau.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer deux cibles à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur les cibles et de les fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève; chaque cadet devra en tirer 5 au centre de chaque cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points à l'aide du gabarit de groupement pour carabine à air comprimé.
9. Incrire les points et permettre aux cadets de conserver leurs cibles.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

PYRAMIDE

Objectif : Tirer un plomb dans chaque pointe de la pyramide.

Pointage : Marquer les points comme suit :

- a. accorder trois points chaque fois qu'un plomb touche un coin de la pyramide,
- b. accorder deux points chaque fois qu'un plomb touche le coin à un bloc près,
- c. accorder un point chaque fois qu'un plomb touche le coin à deux blocs près.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (6 par participant),
- une cible « pyramide » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

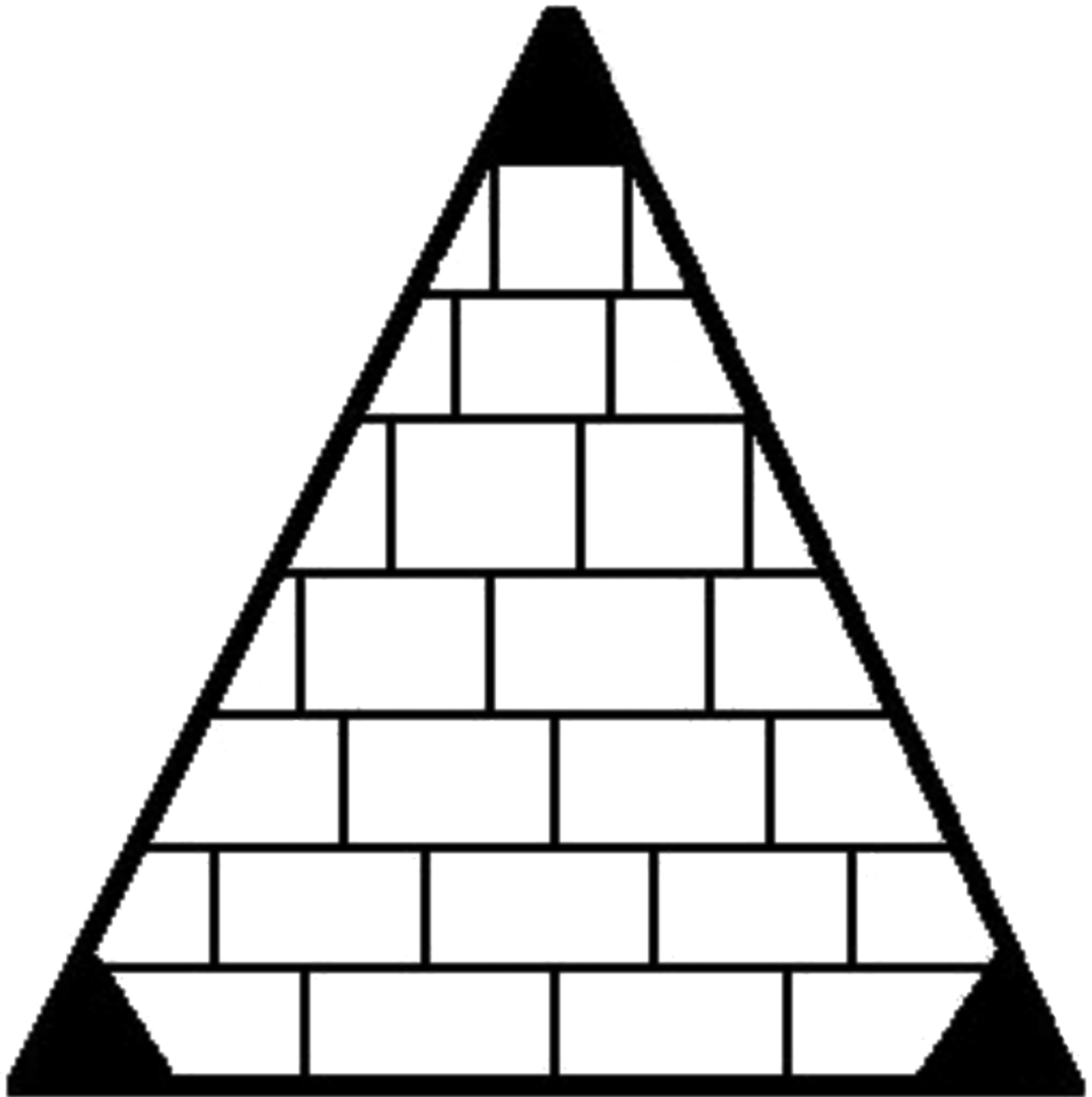
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner six plombs à chaque cadet de la relève; chaque cadet devra en tirer deux dans chaque coin de la pyramide.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder trois minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points comme suit :
 - (a) accorder trois points chaque fois qu'un plomb touche un coin de la pyramide,
 - (b) accorder deux points chaque fois qu'un plomb touche le coin à un bloc près,
 - (c) accorder un point chaque fois qu'un plomb touche le coin à deux blocs près.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE « PYRAMIDE »



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

BALLON DE PLAGES

Objectif : Tirer 10 plombs dans le cercle noir du ballon de plage.

Pointage : Un point sera accordé pour chaque coup qui atteint le cercle noir.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible « ballon de plage » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent dans le cercle noir du ballon de plage.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 10 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points en accordant un point par plomb tiré dans le cercle noir.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE « BALLON DE PLAGE »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

BALLONS

Objectif : Tirer des plombs sur les ballons.

Pointage : Un point sera accordé chaque fois qu'un plomb touche un ballon.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (20 par participant),
- une cible « ballons » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

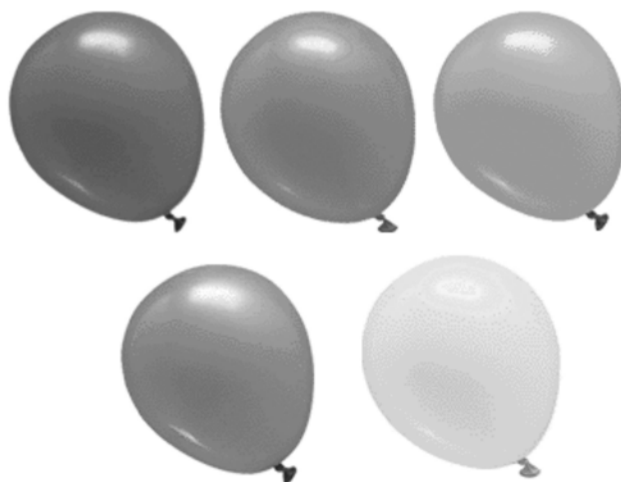
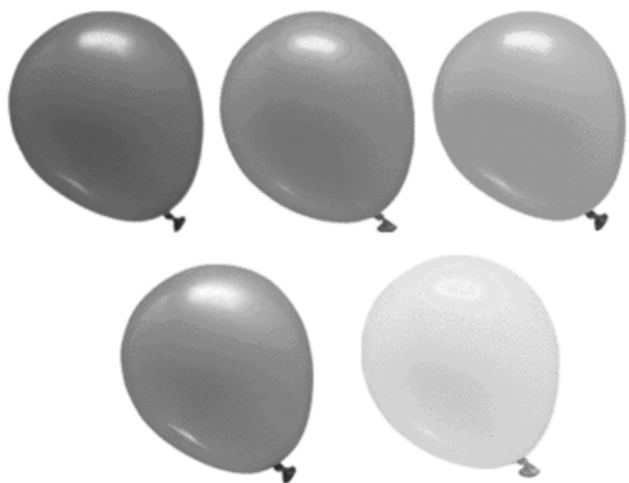
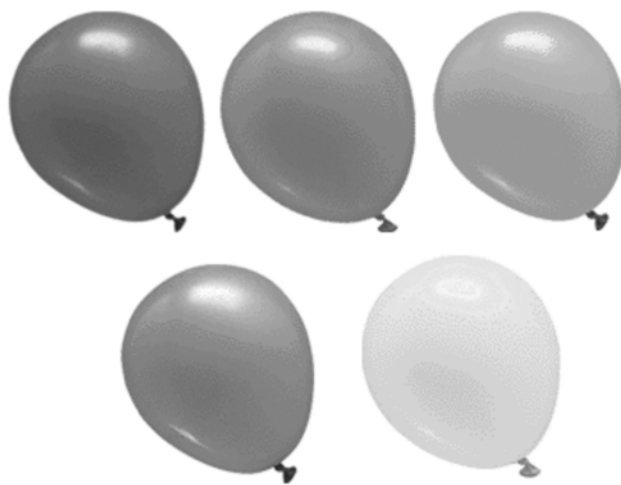
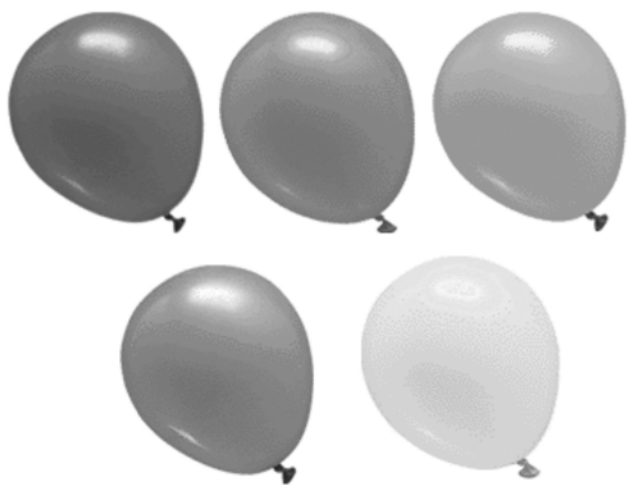
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 20 plombs à chaque cadet de la relève; chaque cadet devra en tirer un dans chaque ballon.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points en accordant un point par ballon touché.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

Nota : On peut utiliser de réels ballons au lieu de cibles en papier.

CIBLE « BALLONS »



Nom : _____

Date : _____

Témoïn : _____

Résultat : _____

BOULES DE BILLARD

Objectif : Les cadets recevront 15 plombs et auront 15 minutes pour tirer un plomb au centre de chaque boule de billard.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant la valeur de chaque boule de billard dont le cercle central est troué d'un plomb. La valeur de chaque boule se trouve sur la feuille de pointage de l'activité « Boules de billard ».

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (15 par participant),
- une cible « Boules de billard » (une par participant),
- une feuille de pointage de l'activité « Boules de billard »,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

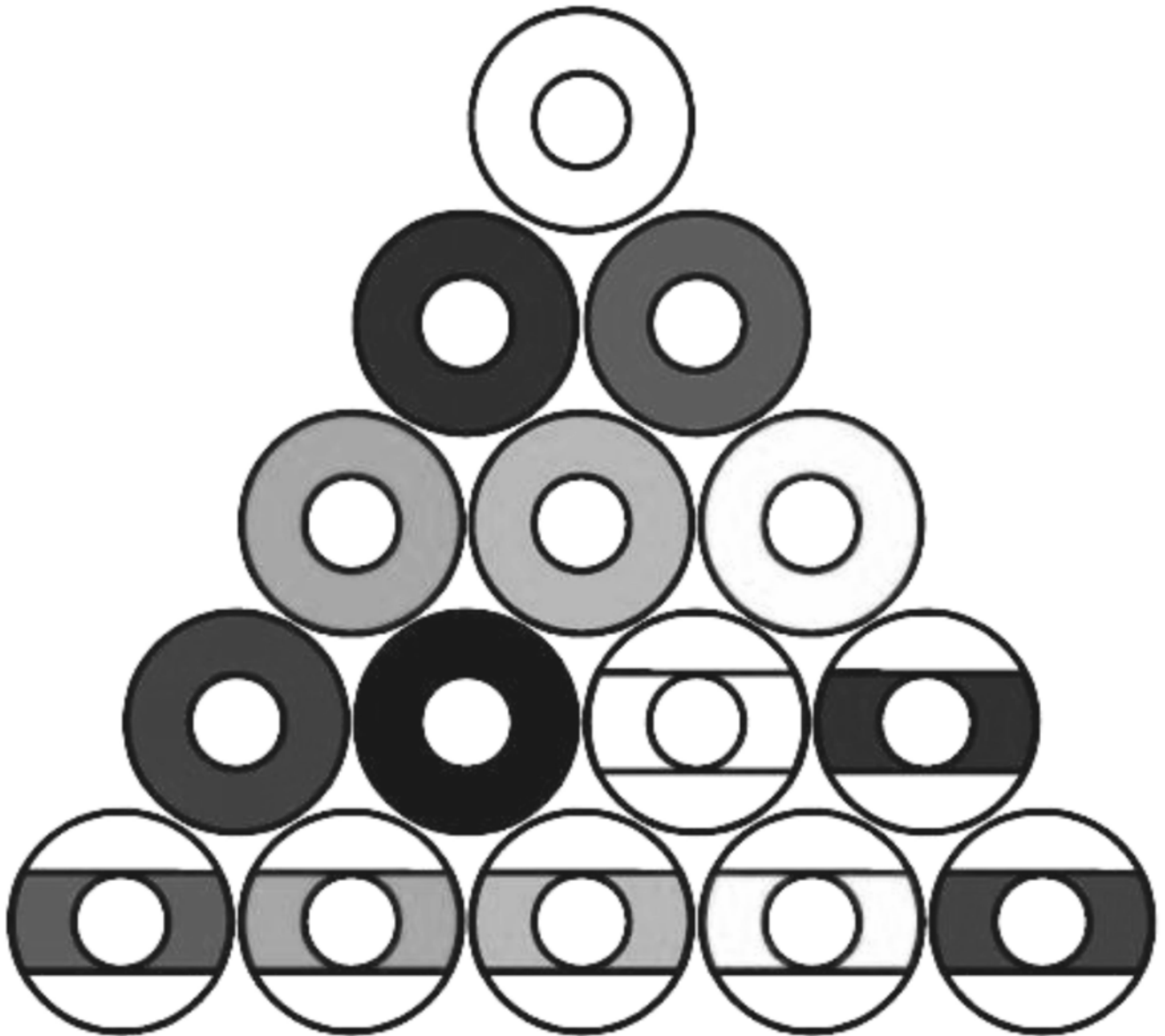
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 15 plombs à chaque cadet de la relève; chaque cadet devra en tirer un dans chaque boule de billard.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points en accordant un point par boule touchée.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE « BOULES DE BILLARD »



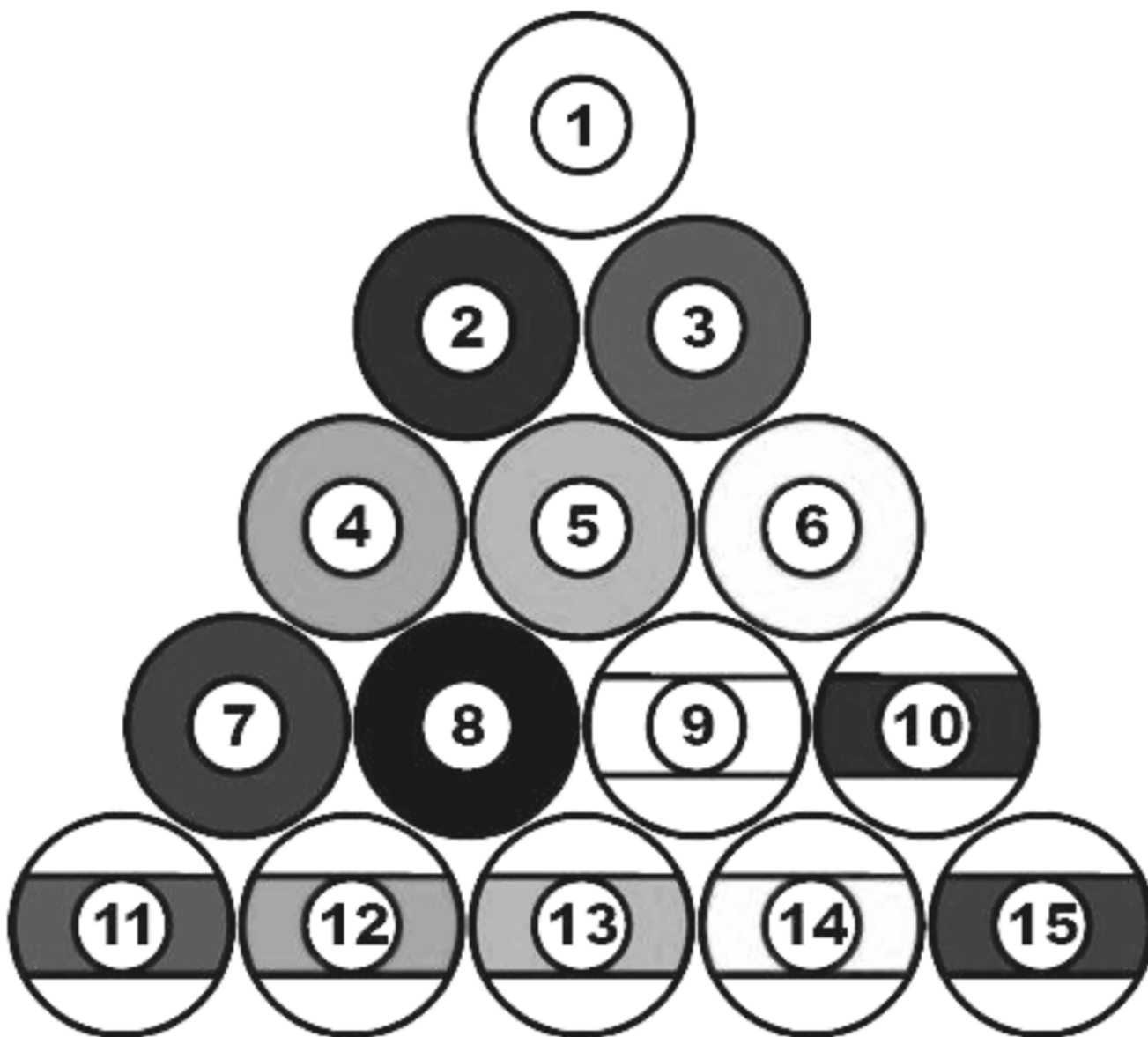
Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

FEUILLE DE POINTAGE DE L'ACTIVITÉ « BOULES DE BILLARD »



ÉTEINDRE LA LUMIÈRE

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 15 minutes pour briser les 6 ampoules.

Pointage : Un point est accordé pour chaque ampoule brisée et deux points, pour chaque filament brisé. Aucun point ne sera accordé pour un tir sur le culot à vis.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible « Éteindre la lumière » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE « ÉTEINDRE LA LUMIÈRE »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

HÉRO DU JOUR

Objectif : Les cadets recevront 5 plombs et auront 10 minutes pour tirer sur (couper) la mèche de la dynamite.

Pointage : Pour désamorcer la dynamite, le cadet doit atteindre la mèche au-dessus de la séparation sans frapper la dynamite. Si la mèche est atteinte en dessous de la séparation, les trois morceaux doivent être atteints pour désamorcer la dynamite. Un tir sur la dynamite la fera exploser.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs pour carabine à air comprimé (cinq par cadet),
- des cibles « Héro du jour » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

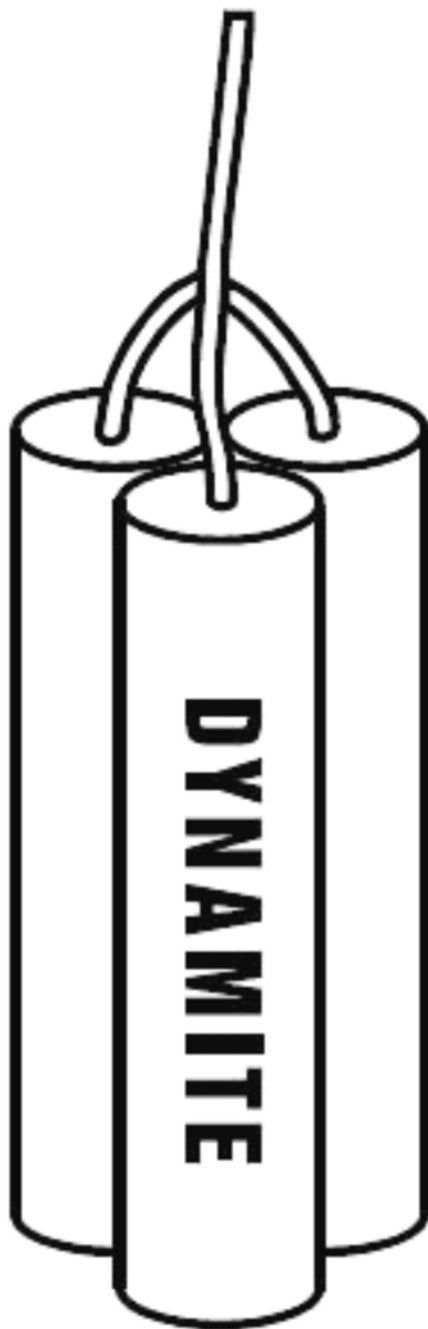
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner cinq plombs à chaque cadet de la relève afin que celui-ci tire sur la mèche.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 10 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE « HÉRO DU JOUR »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

POT DE FLEURS

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 15 minutes pour atteindre n'importe quelle partie de la fleur.

Pointage : Un point est accordé chaque fois qu'un pétale, une feuille ou la tige est touché, et deux points chaque fois que le centre de la fleur est touché. Un point sera soustrait pour chaque tir sur le pot de fleurs.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- une cible « Pot de fleurs » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

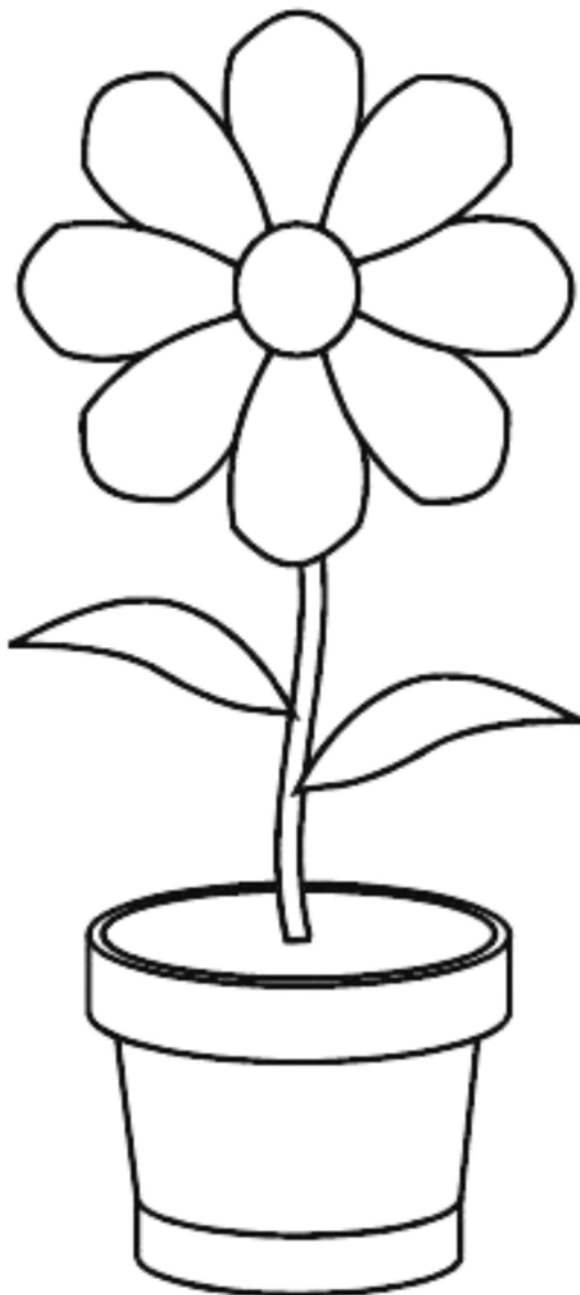
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE « POT DE FLEURS »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

VISER LES POINTS

Objectif : Tirer des plombs dans les cercles de la cible dans un délai fixé.

Pointage : Accorder un point par point noir touché d'un plomb dans le délai fixé.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- la cible « Viser les points » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

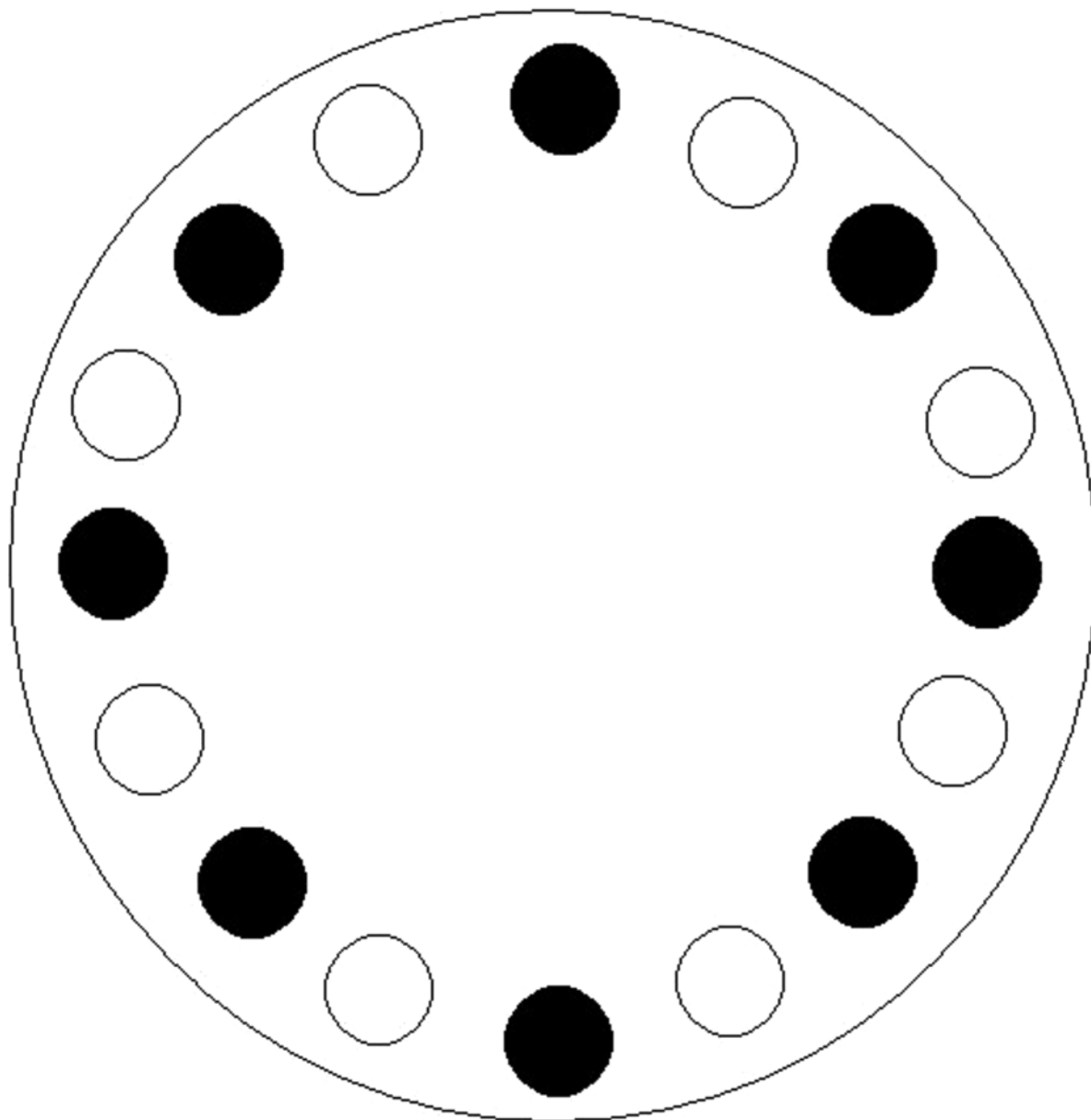
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner huit plombs aux cadets pour qu'ils en tirent un dans chaque point noir, dans le sens horaire.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder quatre minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
8. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
9. Marquer les points en accordant un point par point noir touché.
10. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE « VISER LES POINTS »



Nom :

Date :

Témoin :

Résultat :

GRILLE DE VITESSE

Objectif : Tirer des plombs dans les cercles de la cible dans un délai fixé.

Pointage : Accorder un point pour chaque cercle touché d'un plomb dans le délai fixé.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- un chargeur de cinq plombs pour carabine à air comprimé des cadets (trois par couloir de tir),
- des plombs de carabine à air comprimé (15 plombs par participant),
- une cible « grille de vitesse » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

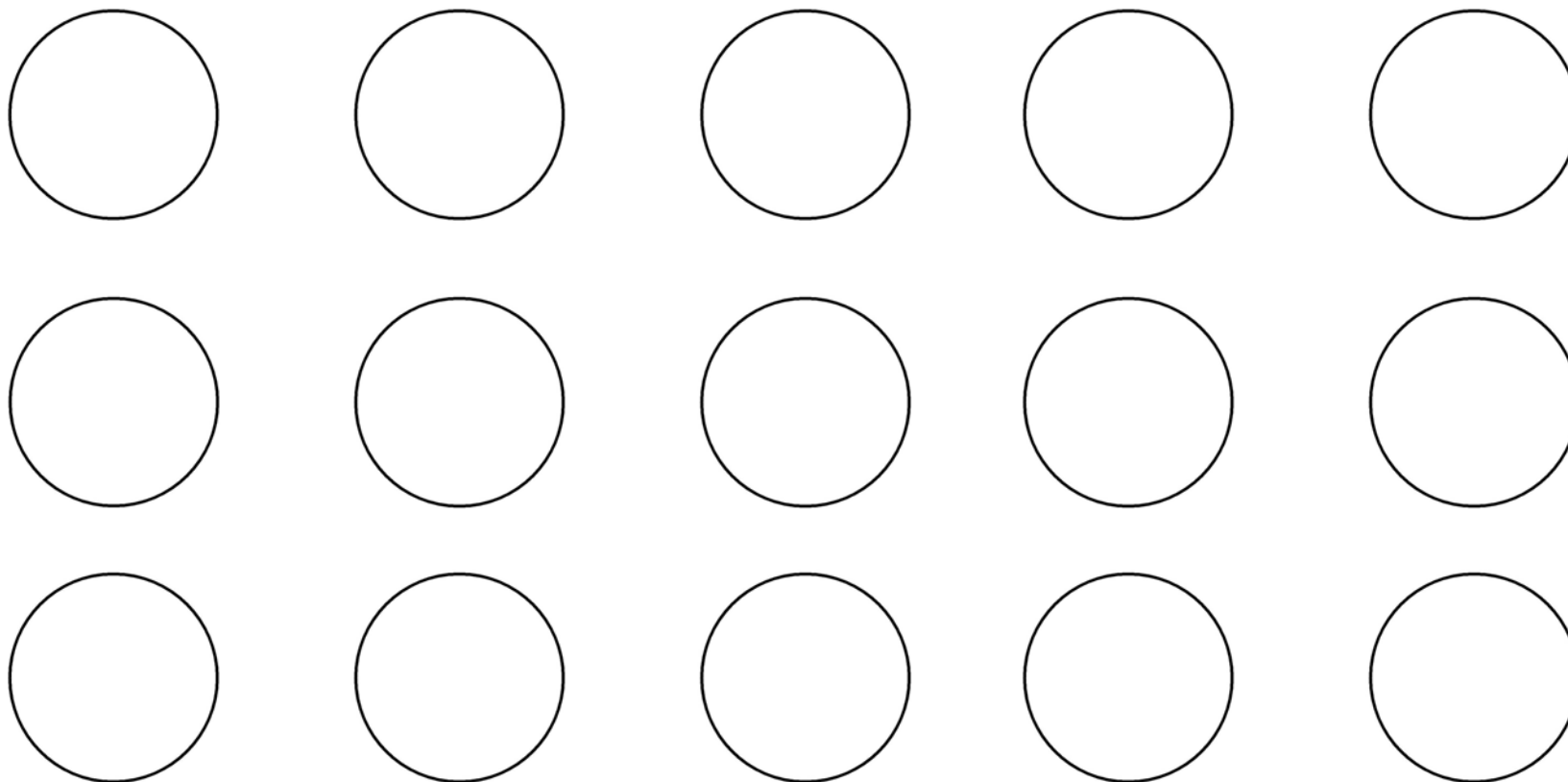
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 15 plombs aux cadets, préchargés dans trois chargeurs à cinq plombs.
5. Demander aux cadets de tirer un plomb dans chaque cercle de la cible.
6. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
7. Accorder huit minutes aux cadets pour terminer le tir.
8. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
9. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
10. Marquer les points en accordant un point par cercle touché.
11. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota :Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE « GRILLE DE VITESSE »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

COURSE CONTRE LA MONTRE

Objectif : Tirer des plombs sur les heures désignées (numéros) dans un délai fixé.

Pointage : Accorder un point pour chaque heure (numéro) correctement touchée d'un plomb dans le délai fixé.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- un chargeur de cinq plombs pour carabine à air comprimé des cadets (trois par couloir de tir),
- des plombs de carabine à air comprimé (6 plombs par participant),
- une cible « Course contre la montre » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

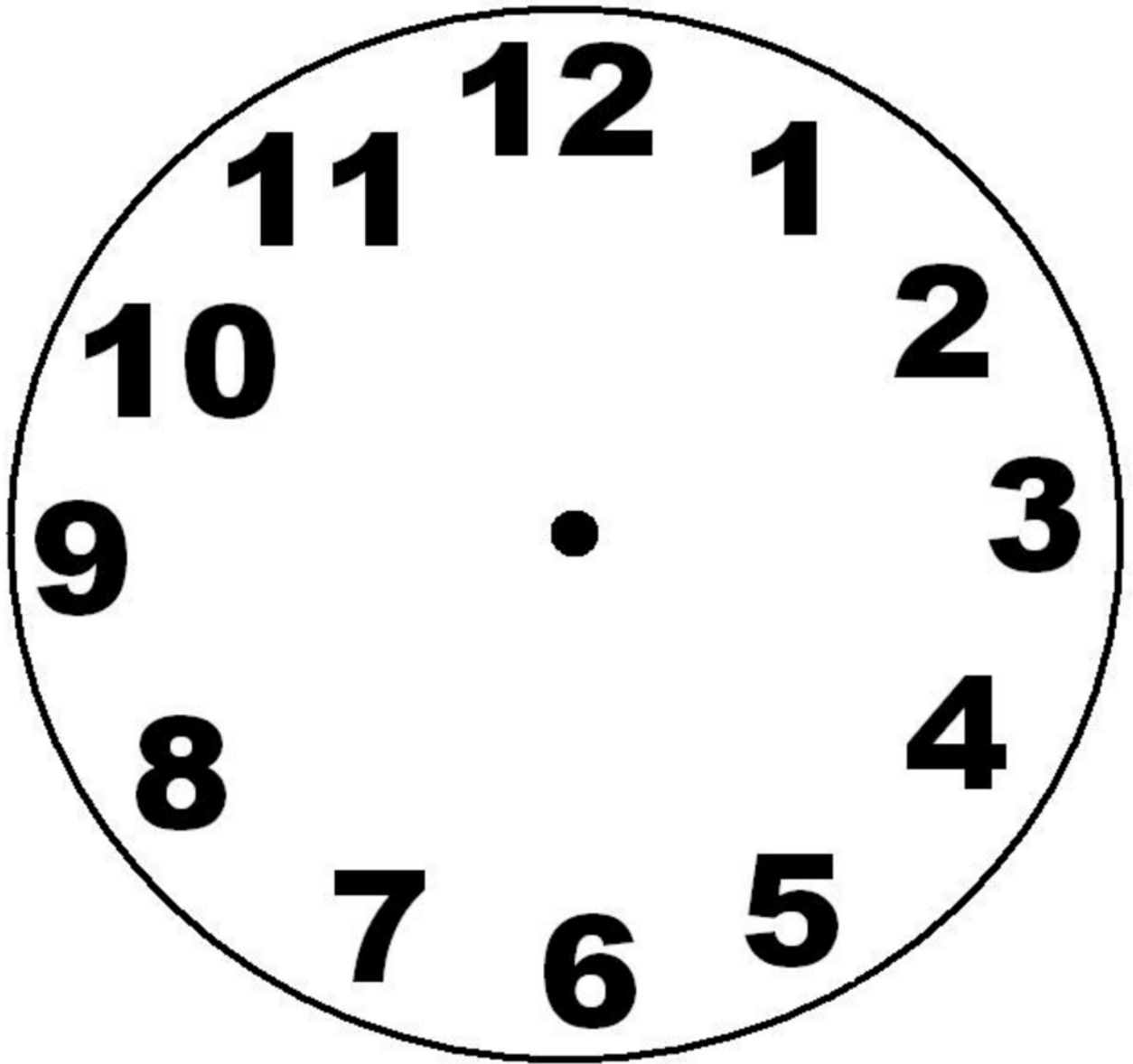
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner six plombs aux cadets pour qu'ils en tirent un sur chaque heure (numéro) désignée.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Demander à l'OSCT de désigner un numéro aux 10 secondes, soit six numéros au total, en utilisant l'horloge.
7. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
8. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
9. Marquer les points en accordant un point pour chaque numéro correctement touché d'un plomb dans le délai fixé.
10. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE « COURSE CONTRE LA MONTRE »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CIBLE DE FLÉCHETTES

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 30 secondes pour tirer sur les plus hauts pointages de la cible.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant la valeur de l'endroit où se trouve chaque plomb dans les quartiers de la cible. Le centre de la cible a une valeur de 25 points et la partie autour de la cible, où se trouvent les nombres, n'a aucune valeur.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible de fléchettes (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

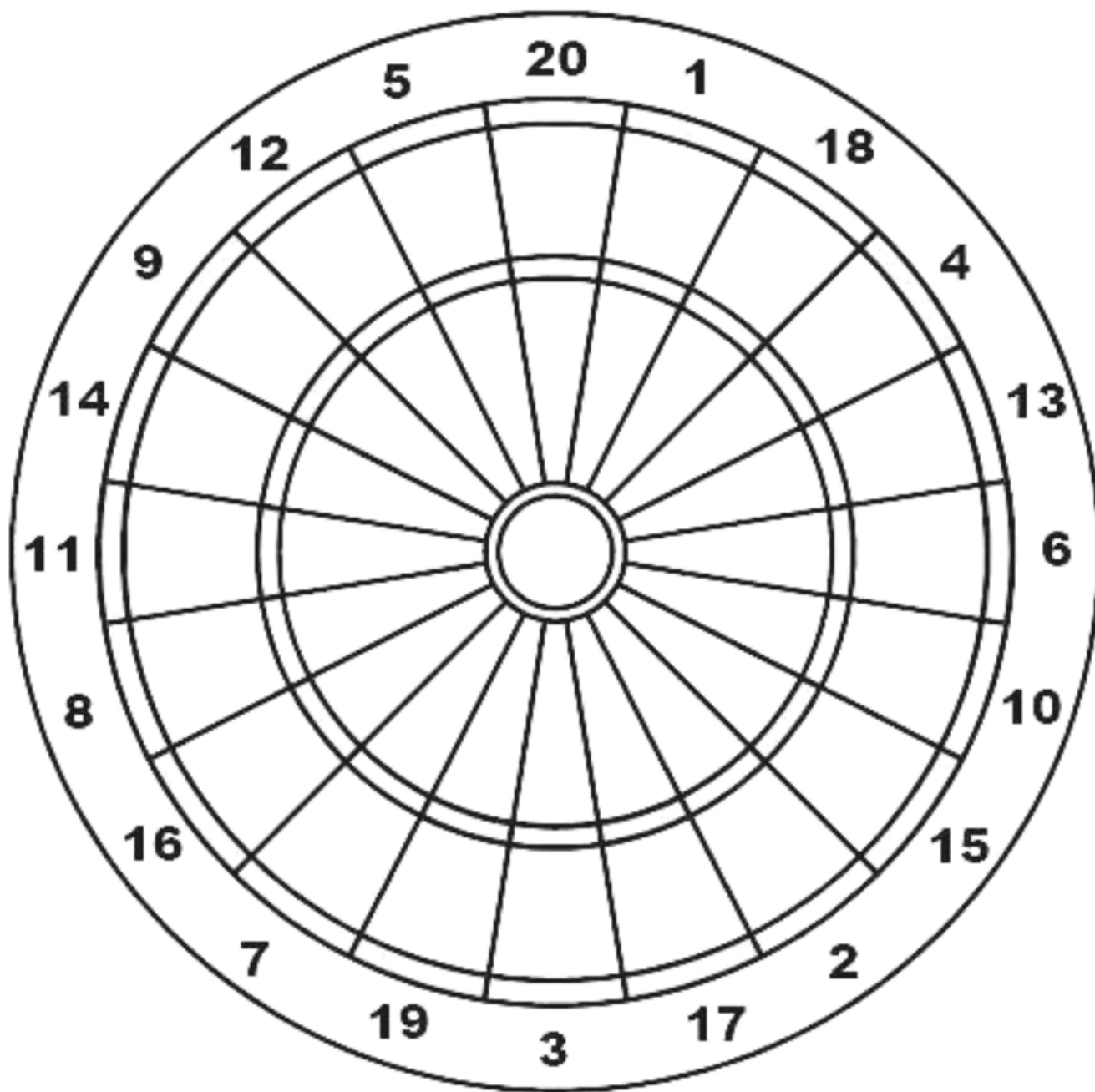
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent dans la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève, aux 30 secondes, aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE DE FLÉCHETTES



Nom :

Date :

Témoin :

Résultat :

COUPER LES MÈCHES

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 30 secondes pour tirer sur les mèches des 4 ensembles de bâtons de dynamite.

Pointage : Les cadets doivent atteindre n'importe quelle partie de la mèche sans atteindre la dynamite. Les quatre tiges de la mèche doivent être atteintes pour désamorcer la dynamite.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible de l'activité « Couper les mèches » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

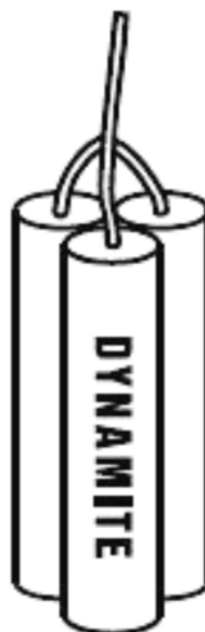
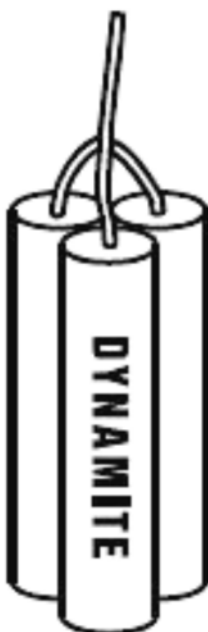
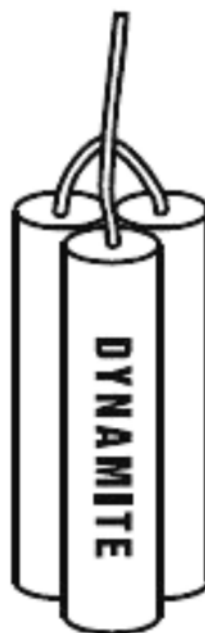
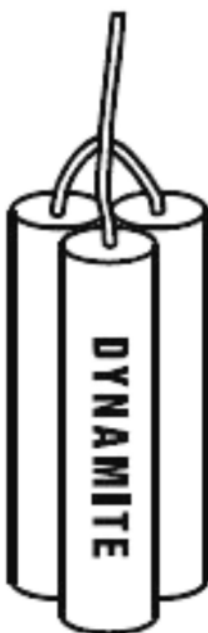
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève, aux 30 secondes, aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE « COUPER LA MÈCHE »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

TUER LES MOUCHES

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de diriger une activité chronométrée de tir de précision avec la carabine à air comprimé.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant le nombre de mouches atteintes. Chaque mouche peut seulement être atteinte une fois.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (20 par participant),
- une cible de l'activité « Tuer les mouches » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

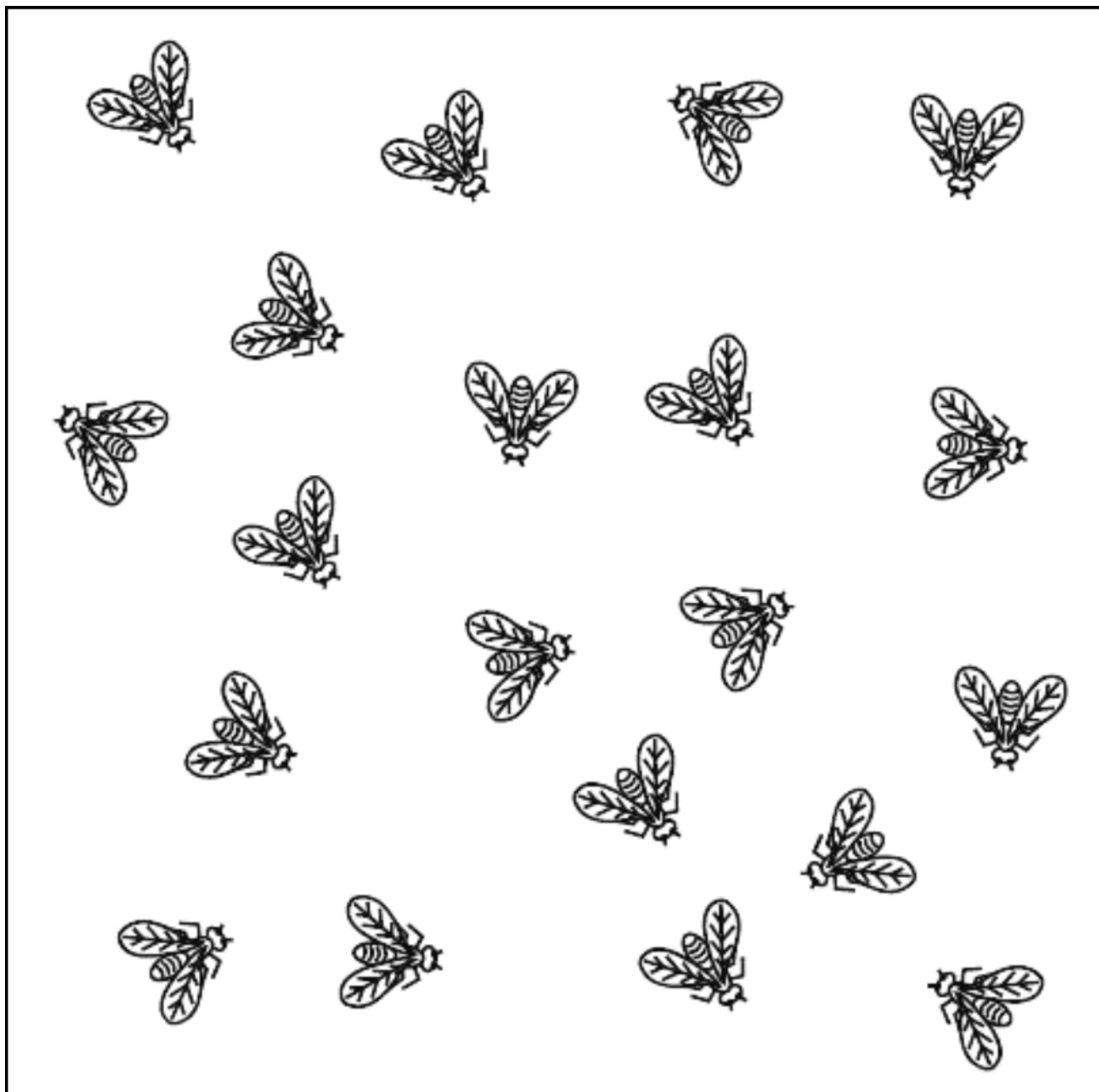
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 20 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève, aux cinq minutes, aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE « TUER LES MOUCHES »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

BONNE CASSE!

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de diriger une activité chronométrée de tir de précision avec la carabine à air comprimé.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant la valeur de chaque boule de billard dont le cercle central est troué d'un seul plomb. Aucun point n'est accordé pour les trous de plomb supplémentaires.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible « Bonne casse! » (une par participant),
- une feuille de pointage « Bonne casse! »,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

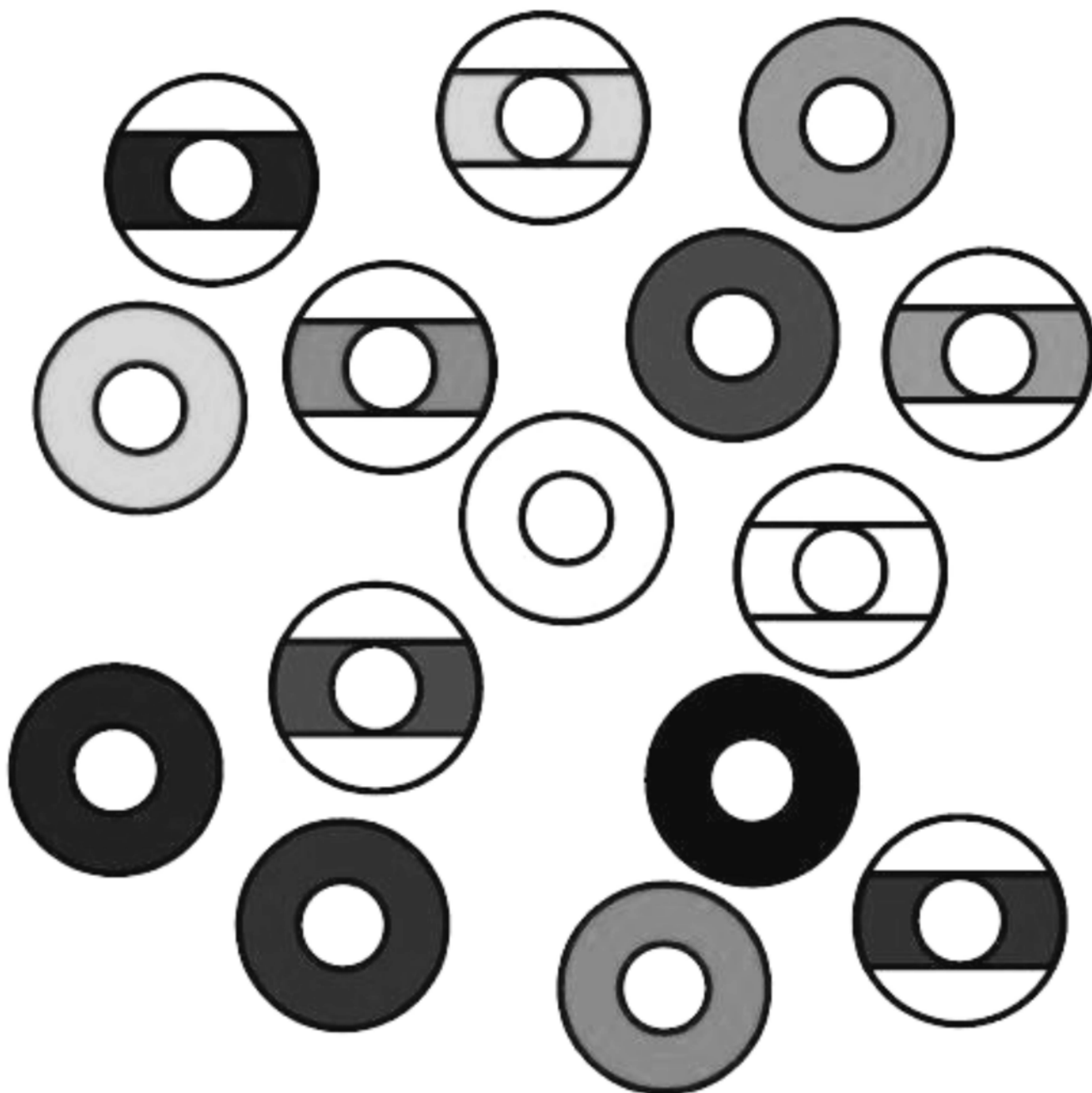
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève, aux cinq minutes, aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

CIBLE « BONNE CASSE! »



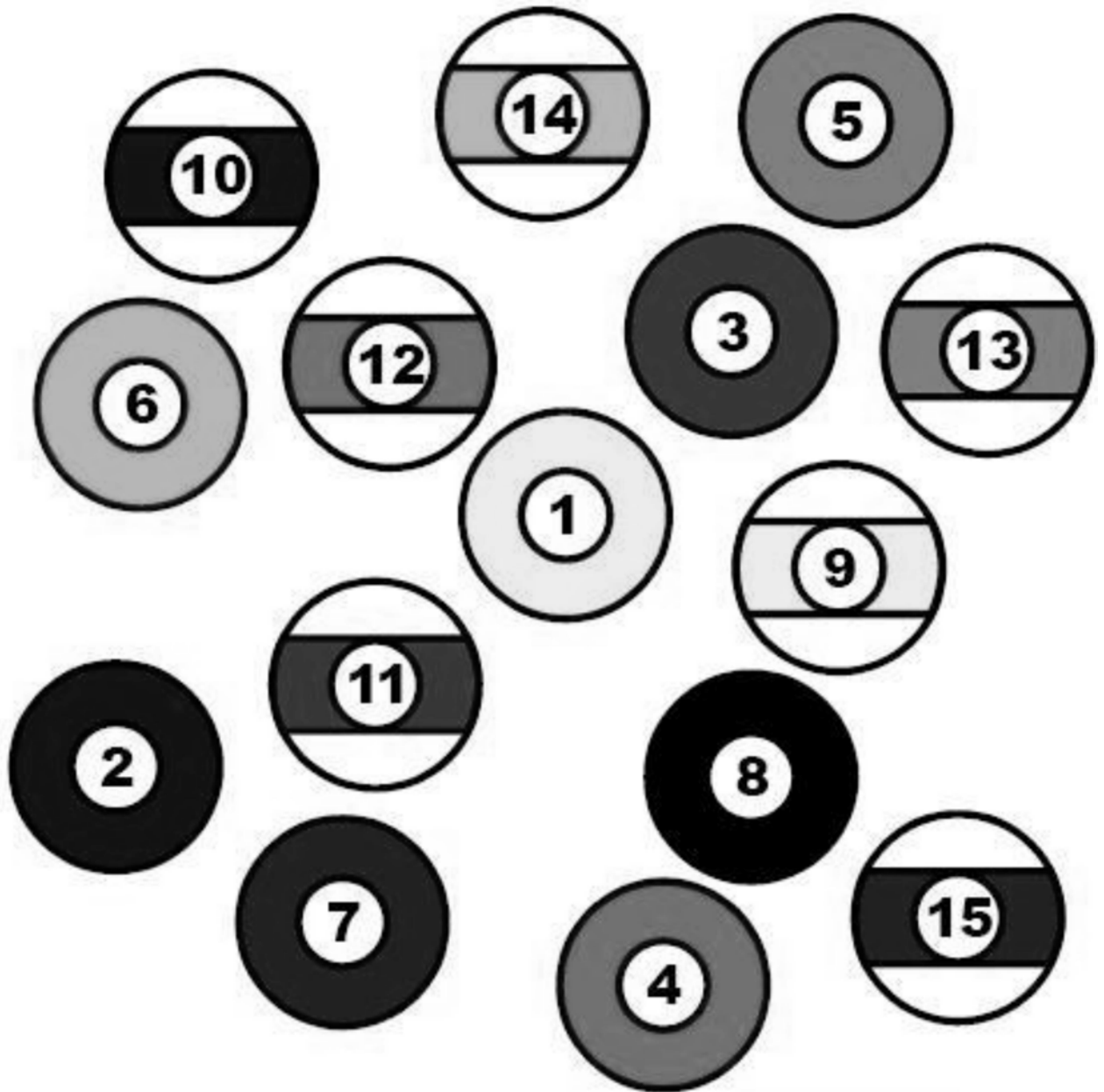
Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

FEUILLE DE POINTAGE DE L'ACTIVITÉ « BONNE CASSE! »



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 1

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de participer à une compétition dans le cadre d'une simulation de championnat - étape 1 de la SCTMCC (concours de tir 1.1) prévue pour la sélection d'équipe :

- compétitionner les uns contre les autres;
- tirer à une distance de 10 m;
- tirer en position couchée non soutenue;
- tirer une cible par relève;
- charger un plomb à la fois;
- jouer le rôle de coach au pas de tir dans la mesure permise.

Nota : Cette activité doit se dérouler conformément à la partie 4, section 3 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

Pointage : Marquer les points conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*, y compris :

- chaque cible de compétition du MCC représente un maximum de 100 points possibles (10 diagrammes d'une valeur de 10 points chacun).
- Tous les trous de plomb sont marqués d'après la plus haute valeur du cercle de pointage touché par le plomb.
- Les trous de plomb situés à l'extérieur des cercles de pointage sont de valeur nulle.
- Si plusieurs plombs sont tirés sur un diagramme, le trou de plomb ayant la plus haute valeur sera éliminé jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un trou de plomb sur le diagramme. Deux points seront soustraits pour chaque trou de plomb en trop.
- Seul le nombre prévu de trous de plomb peut être tiré sur chaque diagramme (p. ex., si deux coups sont tirés sur le premier diagramme, l'un des autres diagrammes de la cible devra rester sans trou de plomb).

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- une cible de compétition CCT2001AR853 du MCC,
- une loupe de pointage de calibre .177 / .22,
- une jauge de correction,
- un gabarit de pointage,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

L'équipement facultatif pour le tir se limite à ce qui suit :

- une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
- une veste de tir de précision,
- un gant de tir de précision,
- un chapeau.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Remettre une cible de compétition du MCC à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points sur les cibles à l'aide de la loupe ou du gabarit de pointage.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 2

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de participer à une compétition dans le cadre d'une simulation de championnat - étape 2 du SCTMCC (concours de tir 1.2 A) prévue pour la compétition d'équipe :

- participer à une compétition en équipe de cinq concurrents;
- tirer à une distance de 10 m;
- tirer en position couchée non soutenue;
- tirer deux cibles par relève;
- tirer à deux relèves;
- charger un plomb à la fois;
- jouer le rôle de coach au pas de tir dans la mesure permise.

Nota : Cette activité doit se dérouler conformément à la partie 4, section 3 de la publication ACRCCP177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

Pointage : Marquer les points conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*, y compris :

- Chaque membre peut accumuler un maximum de points possibles de 400 points (40 diagrammes d'une valeur de 10 points chacun).
- Les quatre meilleurs concurrents pourront accumuler un maximum de points possibles de 1600 points pour l'équipe.
- Tous les trous de plomb sont marqués d'après la plus haute valeur du cercle de pointage touché par le plomb.
- Les coups situés à l'extérieur des cercles de pointage sont de valeur nulle.
- Si plusieurs plombs sont tirés sur un diagramme, les coups ayant la plus haute valeur seront éliminés jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un coup sur la cible. Deux points seront soustraits pour chaque trou de plomb en trop.
- Seul le nombre prévu de coups peut être tiré sur chaque diagramme (p. ex., si deux coups sont tirés sur le premier diagramme, l'un des autres diagrammes de la cible devra rester sans trou de plomb).

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (40 plombs par participant),
- une cible de compétition CCT2001AR853 pour carabine à air comprimé,
- une loupe de pointage de calibre .177 / .22,
- une jauge de correction,
- un gabarit de pointage,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer deux cibles de compétition du MCC à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur les cibles et de les fixer au cadre de cible.
4. Donner 20 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 30 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points sur les cibles à l'aide de la loupe ou du gabarit de pointage.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.
10. Répéter les étapes 2 à 9.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C106.02 – NETTOYER ET ENTREPOSER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

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/PF-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.

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

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- préparer un champ de tir simulé pour carabine à air comprimé à utiliser pendant la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Cette leçon est présentée en utilisant la méthode de démonstration et d'exécution. Cette méthode a été choisie parce qu'elle permet 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 d'expliquer les procédures et de superviser les cadets pendant leur mise en pratique de la compétence. Cette méthode se prête à tous les styles d'apprentissage.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de nettoyer et d'entreposer la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANTANCE

On peut attribuer beaucoup de problèmes d'imprécision à un canon sale. Une carabine devrait donc être nettoyée et entretenue régulièrement afin de conserver son bon fonctionnement et sa précision.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer la procédure de nettoyage de la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

L'IMPORTANTANCE DU NETTOYAGE DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

Ne jamais procéder au nettoyage d'une carabine avant d'avoir effectué les mesures de sécurité individuelles et de s'être assuré que le canon n'est pas obstrué.

Il est important de garder la carabine à air comprimé propre parce qu'une âme de canon mal entretenue finit par causer des problèmes de précision. Même si les carabines à air comprimé n'accumulent pas de résidus de poudre comme le font les carabines de petit calibre et de gros calibre, elles accumulent quand même des résidus à l'intérieur du canon.

QUAND FAUT-IL NETTOYER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ?

Il y a quatre moments importants où il faut nettoyer une carabine à air comprimé :

1. avant le tir,
2. après le tir,
3. périodiquement,
4. avant l'entreposage.



Les cadets ne nettoieront pas réellement les carabines pendant cette période d'instruction. Le nettoyage peut se faire après la participation à un exercice de tir.

PROCÉDURE DE NETTOYAGE DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

Quand	Mesure
Entretien avant le tir	Tirer deux ou trois tampons de nettoyage en feutre.
Entretien après le tir	Tirer deux ou trois tampons de nettoyage en feutre.
Périodiquement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tirer un tampon de nettoyage en feutre imbibé d'huile moteur SAE 30. 2. Attendre cinq minutes. 3. Tirer trois tampons de nettoyage en feutre.

Quand	Mesure
Avant un entreposage de trois mois ou plus.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tirer deux ou trois tampons de nettoyage en feutre. 2. Tirer un tampon de nettoyage en feutre imbibé d'huile moteur SAE 30. 3. Tirer trois tampons de nettoyage une fois l'entreposage de la carabine terminé.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Que faut-il faire avant de procéder au nettoyage d'une carabine à air comprimé?
- Q2. Quels sont les quatre moments où une carabine à air comprimé doit être nettoyée?
- Q3. Combien de tampons de nettoyage en feutre doit-on tirer avant de participer à un exercice de tir?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les mesures de sécurité individuelles.
- R2. Avant le tir, après le tir, périodiquement et avant un entreposage de trois mois ou plus.
- R3. Deux ou trois tampons de nettoyage en feutre doivent être tirés avant de participer à un exercice au champ de tir.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer la séquence d'entreposage de la carabine à air comprimé.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

ENTREPOSAGE DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DANS SON ÉTUI

L'ordre d'entreposage de la carabine à air comprimé des cadets consiste à inverser l'ordre de retrait de la carabine de son étui :

1. s'assurer que l'étui ouvert est pointé vers un endroit sécuritaire;
2. fermer le mécanisme (la culasse avancée et fermée);
3. sortir la tige de sécurité du canon;
4. placer la carabine dans son étui en l'orientant dans la même direction que la flèche de l'étui;
5. s'assurer que la poignée de la pompe est partiellement ouverte;
6. s'assurer que le cran de sécurité est mis;
7. fermer l'étui.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Dans quelle position faut-il mettre la culasse pour l'entreposage?
- Q2. Dans quelle direction faut-il orienter la carabine dans son étui?
- Q3. Dans quelle position faut-il mettre le cran de sécurité pour l'entreposage?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. En position avant et fermée.
- R2. Dans la même direction que celle de la flèche de l'étui.
- R3. En position mise, le rouge étant invisible.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Que faut-il faire avant de procéder au nettoyage d'une carabine à air comprimé?
- Q2. Quels genres de problèmes un canon mal entretenu peut-il causer?
- Q3. L'entretien avant l'entreposage est effectué lorsque la carabine doit être entreposée pour combien de temps?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Les mesures de sécurité individuelles.
- R2. Il est important de garder une carabine à air comprimé propre parce qu'un canon mal entretenu finit par causer des problèmes de précision.
- R3. Trois mois ou plus.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'instructeur doit confirmer la capacité des cadets à nettoyer et à entreposer la carabine à air comprimé des cadets à la fin d'un exercice de tir.

OBSERVATIONS FINALES

Une carabine à air comprimé et un canon mal entretenus finissent par causer des problèmes de précision et de fonctionnement. Une carabine devrait donc être nettoyée et entretenue régulièrement afin de conserver son bon fonctionnement et sa précision.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

L'accent doit être mis sur les aspects de la sécurité de cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 7
OREN 107 – SERVIR DANS UN CORPS DE CADETS DE L'ARMÉE



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M107.01 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION
PORTANT SUR LA PREMIÈRE ANNÉE DE L'INSTRUCTION

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 cette leçon afin d'initier les cadets au contenu de l'instruction de l'étoile verte et des occasions d'affectation au corps de cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, les cadets doivent connaître les objectifs de rendement (OREN) reliés au programme de l'étoile verte et bien connaître les occasions d'instruction facultatives offertes au corps de cadets.

IMPORTANCE

Offrir un aperçu des occasions d'instruction offertes aux cadets de l'étoile verte prépare les nouveaux cadets à l'année d'instruction, leur permettant ainsi de comprendre la façon dont l'instruction est coordonnée et d'identifier les domaines qui les intéressent tout particulièrement. L'aperçu devrait stimuler les cadets et susciter leur intérêt pour l'année à venir.

Point d'enseignement 1**Participer à une discussion portant sur l'instruction de l'étoile verte.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

INSTRUCTION COMMUNE

Il existe de l'instruction commune de cadets qui s'applique aux cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air. Les OREN des sujets communs de cadets sont décrits ci-dessous :

Numéro et sujet de l'OREN	Énoncé de l'OREN
100 Relations sociales positives pour la jeunesse	Participer à la formation sur les <i>relations sociales positives pour la jeunesse</i>
101 Civisme	Poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité
102 Service communautaire	Effectuer un service communautaire
103 Leadership	Participer à titre de membre d'une équipe
104 Bonne forme physique et mode de vie sain	Faire le suivi de la participation aux activités physiques
105 Activités physiques	Participer à des activités physiques
106 Tir de précision	Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets
107 Connaissances générales des cadets	Servir dans un corps de cadets de l'Armée
108 Exercice militaire	Exécuter les mouvements d'exercice militaire dans le cadre de la revue annuelle
111 Biathlon	Participer à des activités récréatives de biathlon d'été

INSTRUCTION DES CADETS DE L'ARMÉE

L'expédition est une activité qui distingue les cadets de l'Armée des autres éléments de cadets. Pour les cadets de l'Armée, l'expédition se définit comme « toute activité qui comprend des déplacements dynamiques d'une durée d'au moins 36 heures et à laquelle est associé un objectif clair ». L'instruction sur les expéditions de l'étoile verte est soutenue par les OREN suivants :

Numéro et sujet de l'OREN	Énoncé de l'OREN
121 Entraînement en campagne	Participer à un entraînement en campagne en bivouac d'une nuitée en tant que membre d'une équipe
122 Navigation	Identifier un emplacement à l'aide d'une carte
123 Randonnée pédestre	Participer à une randonnée de jour



Demander aux cadets de partager avec les autres lequel des OREN les intéressent le plus et pourquoi.



Accorder du temps aux cadets pour poser des questions concernant les divers OREN qu'ils verront tout au long du programme de l'étoile verte.

Un autre des OREN auxquels les cadets de l'Armée participent est l'OREN 120 (Démontrer des connaissances de l'organisation et des traditions des Forces canadiennes). Cet OREN fournit aux cadets des connaissances et des occasions leur permettant d'interagir de façon efficace avec les membres des FC, tout en favorisant un intérêt à ceux-ci.

Point d'enseignement 2

Discuter de l'instruction facultative offerte au corps de cadets.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

INSTRUCTION FACULTATIVE AU CORPS DE CADETS

L'instruction facultative offerte au corps de cadets peut varier selon un certain nombre de facteurs. Certaines de ces occasions dépendent de la disponibilité et des qualifications du personnel et des ressources disponibles au corps de cadets. Le corps de cadets peut offrir des activités telles que :

- l'éducation culturelle et les voyages,
- la musique (musique militaire et corps de cornemuses et de tambours),
- le biathlon d'hiver,
- les premiers soins,
- les équipes d'exercice militaire,
- d'autre instruction facultative que l'unité et le répondant choisissent de poursuivre.



L'instructeur doit donner toute l'information aux cadets portant sur les activités auxquelles le corps de cadets participe régulièrement.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont quelques-unes des activités d'instruction facultatives auxquelles le corps de cadets participe?
- Q2. À quelles activités aimeriez-vous participer? (L'instructeur doit circuler dans la salle et chaque cadet doit lui révéler les activités auxquelles il aimerait participer.)

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les réponses peuvent varier. Les réponses comprennent, mais ne sont pas limitées à l'éducation culturelle et aux voyages, à la musique, aux biathlons d'été et d'hiver, aux premiers soins, aux équipes d'exercice militaire et à toute autre chose à laquelle un corps de cadets particulier peut choisir de participer.

R2. Les réponses varieront pour chaque cadet.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont quelques-uns des OREN dans lesquels seuls les cadets de l'Armée s'entraînent?
- Q2. Quels sont quelques-unes des activités d'instruction facultatives auxquelles le corps de cadets participe?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. N'importe quel des éléments suivants : OREN 121 Entraînement en campagne, OREN 122 Navigation et OREN 123 Randonnée pédestre.
- R2. Les réponses peuvent varier entre les corps de cadets et peuvent comprendre n'importe quel de ces éléments : l'éducation culturelle et les voyages, la musique, les biathlons d'été et d'hiver, les premiers soins, les équipes d'exercice militaire et toute autre chose à laquelle un corps de cadets particulier peut choisir de participer.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important pour les cadets de première année de connaître l'instruction à laquelle ils participeront pour aider à soulever leur intérêt des cadets et les encourager à continuer dans le Programme des cadets. Les cadets de l'étoile verte doivent aussi savoir quelles activités et occasions leur sont disponibles par l'entremise de leur corps de cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C2-038 0787224596 Henton, M. (1996). *Adventure in the Classroom: Using Adventure to Strengthen Learning and Build a Community of Life-long Learners*. Dubuque, Iowa, Kendall Hunt Publishing.

C2-039 0825199905 Frank, L.S. (2001). *The caring classroom: Using adventure to create community in the classroom and beyond*. Dubuque, Iowa, Kendall Hunt Publishing.



**CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE**

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M107.02 – IDENTIFIER LES GRADES DES CADETS DE L'ARMÉE ET DES OFFICIERS

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.

Photocopier le document de cours de l'annexe A, pour chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets à l'égard de la structure des grades des cadets royaux de l'Armée canadienne et de celle de l'Armée canadienne.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure d'identifier correctement la structure des grades des cadets royaux de l'Armée canadienne (Cad RAC), ainsi que les grades des officiers de l'Armée des Forces canadiennes (FC).

IMPORTANCE

Se familiariser avec les grades des cadets de l'Armée et des officiers des FC aidera les cadets à comprendre la relation entre les grades des cadets et des officiers du corps de cadets. Cette familiarisation les aidera aussi à communiquer de façon efficace avec les membres des FC au moment de visites aux autres installations ou bases des FC.

Point d'enseignement 1**Expliquer la structure et les insignes des grades des Cad RAC.**

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe



Les grades des cadets de l'Armée proviennent de ceux utilisés par l'Armée canadienne. Une fois que les cadets comprennent les grades des cadets, la similarité les aidera à identifier les grades des militaires du rang (MR) de l'Armée canadienne. La seule exception à cette règle est l'utilisation du grade de lance-caporal. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les grades et la politique de promotion des cadets de l'Armée, consulter l'OAIC 13-02 (Promotions des cadets).

Remettre aux cadets le document de cours, qui se trouve à l'annexe A, comme matériel didactique.

GRADES DES CADETS ET DES MILITAIRES DU RANG (MR)

Le grade est un système de notation de préséance et de commandement au sein des organismes militaires. Les flèches en or sont connues sous le nom de « chevrons ». Plus il y a de chevrons, plus le niveau de préséance de la personne est élevée.

Ces chevrons sont portés sur la partie supérieure du bras, sur la manche droite de la veste d'uniforme du cadet.

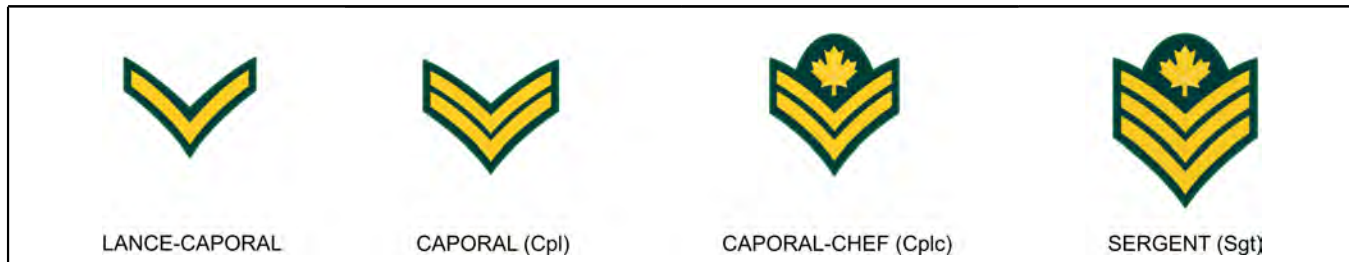


Figure 1 Militaires du rang : lcpl – cpl – cplc – sgt

La couronne « Tudor » représente le grade d'adjudant (adj).

La couronne « Tudor » entourée de feuilles de laurier représente le grade d'adjudant-maître (adjum).

Les armoiries du Canada représentent le grade d'adjudant-chef (adjuc).

Ces grades sont portés au bas de la manche du bras droit sur la veste d'uniforme du cadet.



Figure 2 Militaires du rang : adj – adjum – adjuc



Le corps de cadets affilié aux régiments d'ingénieurs utilise le terme « **sapeur** » pour désigner un lcpl.

Le corps de cadets affilié aux régiments de blindés utilise le terme « **cavalier** » pour désigner un lcpl.

Le corps de cadets affilié aux régiments de gardes utilise le terme « **garde** » pour désigner un lcpl.

Dans les corps de cadets affiliés aux régiments d'artillerie, les termes suivants sont utilisés :

- « **artilleur** » désigne un lance-caporal;
- « **bombardier** » désigne un caporal;
- « **bombardier-chef** » désigne un caporal-chef.



Diriger une activité où les cadets doivent mettre en pratique leurs connaissances des grades de cadets.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Quel grade a plus de préséance, le grade de cplc ou cpl?
- Q2. Décrivez l'insigne de grade de l'adjum.
- Q3. Quels autres noms peuvent être utilisés pour désigner le grade de lance-caporal?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Cplc.
- R2. La couronne « Tudor » entourée de feuilles de laurier.
- R3. Artilleur, garde, cavalier, sapeur ou lance-caporal.

Point d'enseignement 2

Expliquer la structure et les insignes des grades des officiers de l'élément Armée des FC.

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

GRADES D'OFFICIERS COMMISSIONNÉS

Les officiers des FC portent leurs grades au bas de la manche de leur veste d'uniforme. L'insigne de grade comprend une série de bandes étroites et larges en or. Les officiers portent aussi des pattes d'épaules amovibles ou des épaulettes rigides (la Marine) sur les épaulettes de leurs épaules lorsqu'ils portent des chemises, des chandails ou des vestes. Lorsqu'ils portent des vêtements pour l'entraînement en campagne (DCamC), le grade est porté au centre de la poitrine.

OFFICIERS SUBORDONNÉS ET SUBALTERNES

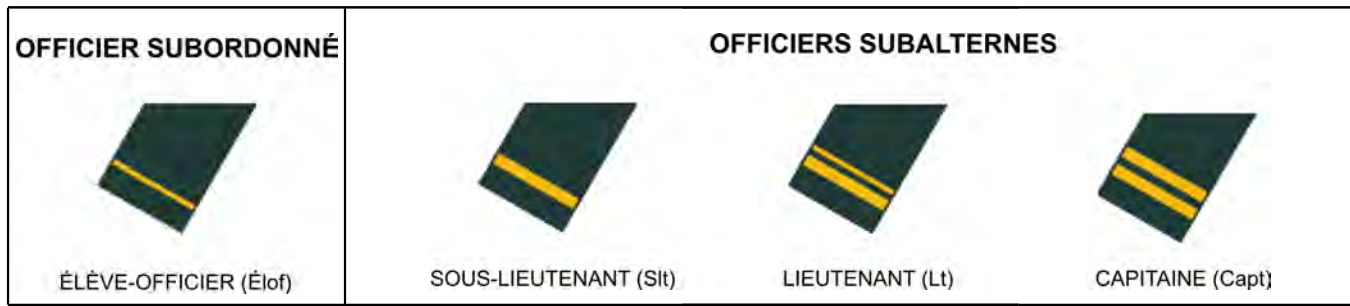


Figure 3 Officiers subordonnés et subalternes

OFFICIERS SUPÉRIEURS



Figure 4 Officiers supérieurs

OFFICIERS GÉNÉRAUX

Les officiers généraux portent une large bande en or sur la manche de la veste d'uniforme. Sur leurs épaules, ils portent des pattes d'épaule amovibles ou des épaulettes rigides avec une couronne « Tudor » au-dessus d'épées croisées et d'un bâton qui, à cet effet, ont des feuilles d'érable au bas. Plus il y a de feuilles d'érable, plus le grade est élevé.



Figure 5 Officiers généraux



Diriger une activité où les cadets doivent mettre en pratique leurs connaissances des grades des officiers de l'Armée.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les grades d'officiers supérieurs?
- Q2. Combien de feuilles d'érable y a-t-il sur l'insigne du grade de mgén?
- Q3. Quel grade représente le statut d'officier subordonné?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Maj, lcol et col.
- R2. Deux.
- R3. Élof.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Quel est le grade le plus élevé dans la structure des MR de cadets?
- Q2. Quel grade a trois chevrons et une feuille d'érable?
- Q3. Comment peut-on identifier le grade de colonel?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Adjuc.
- R2. Sgt.
- R3. Il y a quatre bandes au bas de la manche.

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

En sachant identifier les grades des Cad RAC et des officiers des FC, le cadet sera en mesure de communiquer de façon plus efficace avec les différents membres de chaque organisme.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-001 A-AD-265-000/AG-001 DHH 3-2. (2001). *Instructions sur la tenue des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

A0-009 A-AA-100-000/AA-003 Forces canadiennes. (2006). *ORFC, chapitre 3, section 1, Grades et désignation des grades*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

GRADES DES CADETS ET DES OFFICIERS DE L'ARMÉE DU CANADA

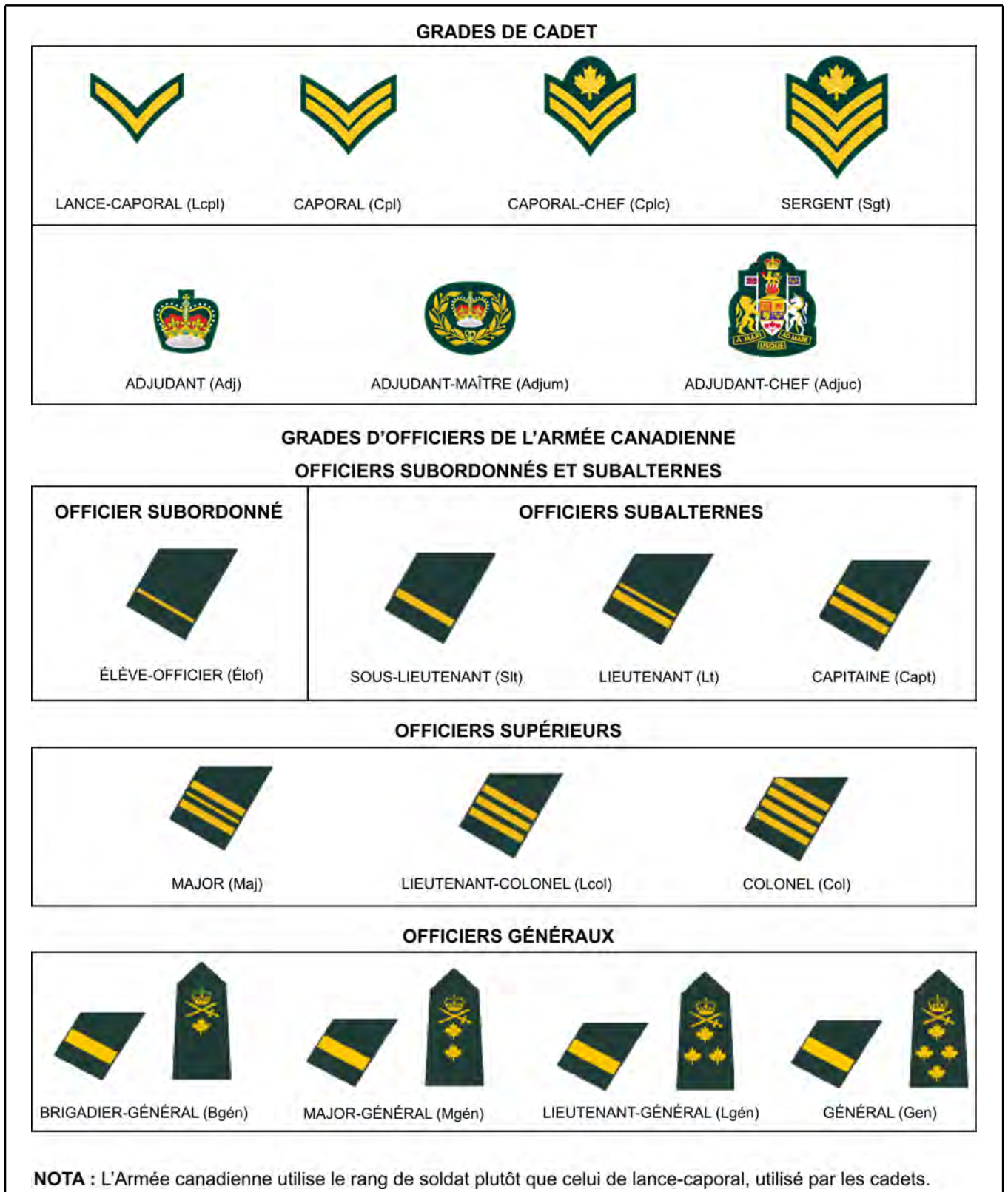


Figure R -1 Grades des cadets et des officiers de l'Armée du Canada

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M107.03 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES PROCÉDURES DE SALUT

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

Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 et 2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt à l'égard des procédures utilisées pour adresser la parole aux sous-officiers, aux officiers subordonnés et aux officiers commissionnés.

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 3 et 4 afin d'initier les cadets aux règlements pour saluer à l'intérieur d'un édifice et aux autres occasions où il faut saluer.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devrait savoir quand et où saluer.

IMPORTANCE

Les connaissances acquises durant cette leçon seront mises en pratique lorsqu'il y aura contact et interaction avec des officiers et des sous-officiers au corps de cadets et au centre d'instruction d'été des cadets.

Point d'enseignement 1

Expliquer et diriger une activité sur les procédures utilisées pour adresser la parole à un cadet sous-officier ou un officier subordonné.

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ADRESSER LA PAROLE AUX CADETS SOUS-OFFICIERS ET AUX OFFICIERS SUBORDONNÉS

Il est important de saluer de la bonne façon et les personnes appropriées.

Lorsque le cadet adresse la parole à un cadet sous-officier ou à un officier subordonné, il demeure au garde-à-vous. Puisque les cadets sous-officiers et les officiers subordonnés ne sont pas détenteurs d'une commission de la Reine, ils n'ont pas à être salué. Pendant la conversation, le cadet doit adresser la parole au sous-officier ou à l'officier subordonné en mentionnant le grade et le nom de famille de ce dernier et en demeurant au garde-à-vous. Lorsque le cadet a terminé d'adresser la parole au sous-officier ou à l'officier subordonné, il doit rompre de lui-même de façon appropriée en se tournant vers la droite.



L'instructeur doit faire la démonstration de ce processus avant de passer à l'activité.

ACTIVITÉ

Durée : 3 min

OBJECTIF

Permettre aux cadets de mettre en pratique les procédures pour adresser la parole aux cadets sous-officiers et aux cadets officiers subordonnés.

RESSOURCES

- les épaulettes de grade des cadets de l'Armée,
- l'épaulette de grade d'élèves-officiers.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Selon le temps disponible, les cadets peuvent être répartis en groupes et mettre en pratique ces procédures avec leurs pairs.
- S'il n'y a pas suffisamment de temps, faire appel à des volontaires pour se présenter devant la classe. Dans ce cas, l'instructeur doit jouer le rôle du sous-officier ou de l'officier subordonné.
- Demander aux cadets de mettre en pratique les procédures pour adresser la parole aux cadets sous-officiers et aux officiers subordonnés, y compris :
 - approcher le sous-officier ou l'officier subordonné en se mettant au garde-à-vous;
 - adresser la parole au sous-officier ou à l'officier subordonné en mentionnant le grade et le nom de famille de ce dernier;
 - rompre.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

S'assurer que l'espace disponible est suffisant pour la conduite de l'activité du jeu de rôles.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Les cadets sous-officiers et les officiers subordonnés sont-ils détenteurs d'une commission de la Reine?
- Q2. S'ils ne sont pas détenteurs d'une commission, sont-ils salués?
- Q3. Nommez un geste que le cadet doit exécuter lorsqu'il adresse la parole à un cadet sous-officier ou à un officier subordonné.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Non, ils ne sont pas détenteurs d'une commission.
- R2. Non, ils ne sont pas salués.
- R3. Prendre la position du garde-à-vous, adresser la parole en mentionnant le grade et le nom de famille et rompre de façon appropriée.

Point d'enseignement 2

Expliquer les procédures pour adresser la parole à un officier commissionné.

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ADRESSER LA PAROLE AUX OFFICIERS COMMISSIONNÉS

Les mêmes procédures que celles utilisées pour adresser la parole à un sous-officier ou un officier subordonné doivent être suivies lorsqu'il s'agit d'adresser la parole à un officier commissionné, sauf qu'il faut aussi le saluer.

Le cadet doit demeurer au garde-à-vous après avoir approché l'officier commissionné. Le cadet doit ensuite faire le salut approprié, tel que décrit dans la publication A-PD-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Pendant la conversation, le cadet doit adresser la parole à l'officier commissionné en mentionnant le grade et le nom de famille de ce dernier tout en demeurant au garde-à-vous, à moins d'une directive contraire donnée par l'officier commissionné. Lorsque le cadet a terminé d'adresser la parole à l'officier, il doit encore le saluer et rompre de lui-même de façon appropriée.



L'instructeur doit faire la démonstration de ce processus avant de passer à l'activité.

ACTIVITÉ

Durée : 3 min

OBJECTIF

Permettre aux cadets de mettre en pratique les procédures pour adresser la parole aux officiers commissionnés.

RESSOURCES

Les grades des officiers de l'Armée.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Selon le temps disponible, les cadets peuvent être répartis en groupes et mettre en pratique ces procédures avec leurs pairs.
- S'il n'y a pas suffisamment de temps, faire appel à des volontaires pour se présenter devant la classe. Dans ce cas, l'instructeur doit jouer le rôle de l'officier commissionné.
- Demander aux cadets de mettre en pratique les procédures pour adresser la parole aux officiers commissionnés, y compris :
 - approcher l'officier commissionné en se mettant au garde-à-vous;
 - saluer;
 - adresser la parole à l'officier commissionné en mentionnant le grade et le nom de famille de ce dernier;
 - saluer avant de rompre;
 - rompre.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

S'assurer que l'espace disponible est suffisant pour la conduite de l'activité du jeu de rôles.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Êtes-vous tenus de saluer les officiers commissionnés? Pourquoi?

Q2. Quand l'officier commissionné doit-il être salué?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Oui. Ils détiennent une commission de la Reine.

R2. Après que l'officier a été approché et avant de rompre.

Point d'enseignement 3**Expliquer les règles de salut à l'intérieur d'un édifice.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

SALUER À L'INTÉRIEUR D'UN ÉDIFICE

Les saluts ne sont pas exécutés à l'intérieur des édifices, sauf lors d'un rassemblement, pendant les cérémonies ou lorsqu'on entre ou on sort d'un bureau. Cependant, les cadets doivent tourner la tête et offrir une salutation appropriée lorsqu'ils rencontrent un officier dans une aire commune. Il n'est pas obligatoire de porter une coiffure à l'intérieur d'un édifice.

ENTRER DANS UN BUREAU

En entrant dans un bureau, le cadet doit :

- demeurer au garde-à-vous dans l'entrée de la porte;
- saluer, s'il porte une coiffure et que l'occupant du bureau est détenteur d'une commission;
- demander poliment la permission d'entrer dans le bureau.

QUITTER UN BUREAU

En quittant un bureau, le cadet doit :

- demeurer au garde-à-vous dans l'entrée de la porte;
- saluer, s'il porte une coiffure et que l'occupant du bureau est détenteur d'une commission;
- partir.



L'instructeur doit faire la démonstration de ce processus avant de passer à l'activité.



Manuel des cadets de l'Aviation du Canada, niveau de compétence un, Cadets Canada, 1993

Figure 1 Entrer et quitter un bureau

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

Permettre aux cadets de mettre en pratique les procédures pour entrer et quitter les bureaux.

RESSOURCES

Zone de jeu de rôles.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Selon le temps disponible, les cadets peuvent être répartis en groupes et mettre en pratique ces procédures avec leurs pairs.
- S'il n'y a pas suffisamment de temps, faire appel à des volontaires pour se présenter devant la classe. Dans ce cas, l'instructeur doit jouer le rôle de l'occupant du bureau.
- Demander aux cadets de mettre en pratique les procédures pour entrer et quitter des bureaux, y compris :
 - Entrer :
 - demeurer au garde-à-vous dans l'entrée de la porte avant d'entrer;
 - saluer, s'il porte une coiffure et que l'occupant du bureau est détenteur d'une commission;
 - demander poliment la permission d'entrer dans le bureau.
 - Quitter :
 - demeurer au garde-à-vous dans l'entrée de la porte avant de quitter le bureau;
 - saluer, s'il porte une coiffure et que l'occupant du bureau est détenteur d'une commission;
 - partir.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

S'assurer que l'espace disponible est suffisant pour la conduite de l'activité du jeu de rôles.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

Q1. Nommez les deux moments ou les deux endroits où des saluts doivent être faits à l'intérieur d'un édifice.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Le terrain de parade, les cérémonies, entrer et quitter les bureaux.

Point d'enseignement 4**Expliquer les autres occasions de saluer.**

Durée : 4 min

Méthode : Exposé interactif

EXPLIQUER LES AUTRES OCCASIONS DE SALUER

Il est approprié que les cadets saluent lors des occasions suivantes :

- Lorsque l'hymne national du Canada ou d'un pays étranger est joué.
- Lorsqu'on reconnaît un officier commissionné qui n'est pas en uniforme.
- Lorsque le drapeau national du Canada est abaissé ou hissé.
- Les cadets doivent saluer la plage arrière en montant à bord ou en débarquant de tout navire canadien de Sa Majesté ou de ceux d'un service étranger.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

Q1. Doit-on saluer un officier commissionné que l'on reconnaît même s'il ne porte pas son uniforme?

Q2. Doit-on saluer lorsque l'hymne national américain est joué?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Oui, on doit le saluer.

R2. Oui, on doit saluer lorsque les hymnes nationaux sont joués.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La confirmation de l'apprentissage de cette leçon est constituée de questions verbales.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets ont appris la façon d'adresser la parole aux cadets sous-officiers, aux officiers subordonnés et aux officiers commissionnés. Ils ont aussi appris à saluer à l'intérieur d'un édifice et les autres occasions où il faut saluer. Les connaissances acquises durant cette leçon seront mises en pratique lorsqu'il y aura contact et interaction avec des officiers et des sous-officiers au corps de cadets et au centre d'instruction d'été des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-000, Défense nationale. (2001). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, Ottawa, Ontario, Défense nationale.



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M107.04 – ÉNONCER LES OBJECTIFS ET LA
DEVISE DU PROGRAMME DES CADETS DE L'ARMÉE

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 cette leçon pour initier les cadets aux objectifs et à la devise du Programme des cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent bien connaître la mission et la vision du Programme des cadets et énoncer les objectifs et la devise du programme des cadets de l'Armée.

IMPORTANCE

La connaissance des objectifs et de la devise du programme des cadets de l'Armée est primordiale pour tout cadet. Cette information permettra aux cadets de mieux comprendre comment le Programme des cadets peut les aider à croître, comme cadet et comme personne.

Point d'enseignement 1

Énoncer la mission du Programme des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Diriger l'activité de remue-méninges avant d'énoncer la mission.



Selon le dictionnaire Canadian Oxford Dictionary (2001), la mission peut être définie comme un voyage avec un but précis. La mission du Programme des cadets décrit en détails **ce que** le Programme des cadets espère accomplir par le biais de sa formation et **comment il espère y arriver.**

ACTIVITÉ

Durée : 4 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de faire un remue-méninges sur ce qu'ils pensent être la mission du Programme des cadets.

RESSOURCES

- Un tableau de papier.
- Des marqueurs pour le tableau de papier.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Diviser la classe en deux groupes.
- Donner un morceau de papier de tableau en papier et un marqueur à chaque équipe.
- Demander à chaque groupe de faire un remue-méninges sur ce qu'ils pensent être la mission (ou l'objectif) du Programme des cadets.
- Accorder deux minutes aux groupes pour terminer cette activité.
- Après les deux minutes, demander à chaque groupe de présenter ses idées.
- Terminer l'activité en présentant la définition incluse dans ce point d'enseignement.

MESURES DE SÉCURITÉ

Le ou les instructeurs doivent superviser les cadets durant l'activité.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Durant l'activité, l'instructeur doit superviser le progrès des cadets et s'assurer que tous les membres de la classe y participent.
- Répondre à toutes les questions que pourraient avoir les cadets.

MISSION

La mission du Programme des cadets est de contribuer au développement et à la préparation des jeunes à devenir adulte en les rendant aptes à relever les défis de la société moderne par l'entremise d'un programme dynamique ancré dans la collectivité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Quelle est la mission du Programme des cadets?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. La mission du Programme des cadets est de contribuer au développement et à la préparation des jeunes à devenir adulte en les rendant aptes à relever les défis de la société moderne par l'entremise d'un programme dynamique ancré dans la collectivité.

Point d'enseignement 2

Énoncer la vision du Programme des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Diriger l'activité de remue-méninges avant d'énoncer la vision.



Selon le dictionnaire Canadian Oxford Dictionary (2001), la vision peut être définie comme l'acte ou le moyen de voir. La vision du Programme des cadets énonce ce que le Programme des cadets doit **être** et **comment** il espère y arriver.

ACTIVITÉ

Durée : 4 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de faire un remue-méninges sur ce qu'ils pensent être la vision du Programme des cadets.

RESSOURCES

- Un tableau de papier.
- Des marqueurs pour le tableau de papier.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Diviser la classe en deux groupes.
- Donner un morceau de papier et un marqueur à chaque groupe.

- Demander à chaque groupe de faire un remue-méninges sur ce qu'ils pensent être la vision du Programme des cadets.
- Accorder deux minutes aux groupes pour terminer cette activité.
- Après les deux minutes, demander à chaque groupe de présenter ses idées.
- Terminer l'activité en présentant la définition incluse dans ce point d'enseignement.

MESURES DE SÉCURITÉ

L'instructeur doit superviser les cadets durant l'activité.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Durant l'activité, l'instructeur doit superviser le progrès des cadets et s'assurer que tous les membres de la classe y participent.
- Répondre à toutes les questions que pourraient avoir les cadets.

VISION

La vision du Programme des cadets est celle d'une organisation axée sur le développement des jeunes qui se veut pertinente, crédible et proactive, en offrant un programme de choix aux jeunes du Canada, et qui les prépare à devenir les chefs de demain grâce à des activités amusantes, stimulantes, bien organisées et sécuritaires.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Quelle est la vision du Programme des cadets?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. La vision du Programme des cadets est celle d'une organisation axée sur le développement des jeunes qui se veut pertinente, crédible et proactive, en offrant un programme de choix aux jeunes du Canada, et qui les prépare à devenir les chefs de demain grâce à des activités amusantes, stimulantes, bien organisées et sécuritaires.

Point d'enseignement 3

Décrire les objectifs du Programme des cadets.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Les objectifs du Programme des cadets sont :

- développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership;
- promouvoir la bonne forme physique;
- susciter l'intérêt des jeunes pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes (FC).

DÉVELOPPER CHEZ LES JEUNES LES QUALITÉS DE CIVISME ET DE LEADERSHIP

Le Programme des cadets aide au développement des cadets pour qu'ils deviennent de bons chefs et citoyens.

Par l'entremise d'activités liées au civisme et au service communautaire, le cadet développe une appréciation de l'appartenance à la communauté et de la participation au sein des cadets et des communautés locales, régionales, provinciales, nationales et mondiales. La participation active des cadets aura des répercussions positives sur les communautés locales, ce qui contribuera à la force et à la vitalité de la communauté.

Par l'entremise d'activités de leadership, les cadets développent des compétences interpersonnelles et assument des responsabilités en tant que membres efficaces d'une équipe, chefs et entraîneurs dynamiques. Ils se donneront la capacité de se conduire de façon morale et socialement responsable.

PROMOUVOIR UNE BONNE FORME PHYSIQUE

Le Programme des cadets vise à promouvoir le bien-être physique. Les cadets développent une compréhension des bienfaits d'une bonne forme physique et d'un mode de vie sain. Cette compréhension, combinée à une participation continue à des activités physiques, aide au développement d'attitudes et de comportements positifs qui fortifient la résilience chez les cadets et leur permet d'affronter des défis.

SUSCITER L'INTÉRÊT DES JEUNES POUR LES ACTIVITÉS MARITIMES, TERRESTRES ET AÉRIENNES DES FC

Le Programme des cadets vise à initier les jeunes aux activités maritimes, terrestres et aériennes des FC. Les cadets acquièrent des compétences propres à l'élément en interagissant avec leurs collectivités respectives des FC. Le Programme des cadets éduque et promeut le lien avec les communautés maritimes civiles, d'aventure et d'aviation. Ces expériences et ces interactions combinées sont essentielles à l'identité particulière des organisations de cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air. De plus, elles caractérisent le Programme des cadets dans son ensemble par rapport aux autres programmes de développement des jeunes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les objectifs du Programme des cadets?
- Q2. Comment le Programme des cadets fait-il la promotion d'une bonne forme physique?
- Q3. Comment le Programme des cadets suscite-t-il l'intérêt pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership, promouvoir la bonne forme physique et susciter l'intérêt des jeunes pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des FC.
- R2. Le Programme des cadets vise à promouvoir le bien-être physique. Les cadets développent une compréhension des **bienfaits d'une bonne forme physique** et d'un mode de vie sain. Cette compréhension, combinée à la **participation continue à des activités physiques**, aide au développement **d'attitudes** et de comportements positifs qui fortifient la résilience chez les cadets et leur permet d'affronter des défis.
- R3. Le Programme des cadets vise à initier les jeunes aux activités maritimes, terrestres et aériennes des FC. Les cadets acquièrent des compétences propres à l'élément en interagissant avec leurs collectivités respectives des FC. Le programme des cadets éduque et promeut le lien avec les communautés maritimes civiles, d'aventure et d'aviation. Ces expériences et ces interactions combinées sont essentielles à l'identité particulière des organisations de cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air. De plus, elles **caractérisent le Programme des cadets** dans son ensemble par rapport aux autres programmes de développement des jeunes.

Point d'enseignement 4**Énoncer la devise du programme des cadets de l'Armée.**

Durée : 3 min

Méthode : Exposé interactif

DEVISE

La devise du programme des cadets de l'Armée est « *Acer Acerpori* ». La devise *Acer Acerpori* est un terme latin qui signifie « Tant vaut la sève, tant vaut l'érable ».



La feuille d'érable est un symbole traditionnel du Canada et la couronne signifie l'allégeance à Sa Majesté la Reine. La devise ACER ACERORI est en latin. Le terme « ACER » signifie l'érable. Le terme « ACERPORI » signifie littéralement « petit garçon érable », soit un petit arbre. Le « I » dans « ACERPORI » signifie vient « de ». La devise signifie donc littéralement « du petit garçon érable vient l'érable ». Nous le rendons par l'expression « Tant vaut la sève, tant vaut l'érable ».

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

Q1. Quelle est la devise du programme des cadets de l'Armée?

Q2. Que veut dire « *Acer Acerpori* »?**RÉPONSES ANTICIPÉES**R1. *Acer Acerpori*.

R2. « Tant vaut la sève, tant vaut l'érable ».

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

ACTIVITÉDurée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de confirmer l'apprentissage du contenu des points d'enseignement de la leçon. Les cadets doivent assembler les casse-tête de la mission, de la vision, des objectifs et de la devise du programme des cadets de l'Armée.

RESSOURCES

- Les casse-tête fournis à l'annexe A.
- Des enveloppes.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Découper chaque casse-tête qui se trouve à l'annexe A et placer les morceaux de chacun dans une enveloppe distincte.
- Diviser la classe en quatre groupes.

- Donner une enveloppe contenant un casse-tête à chaque groupe.
- Demander à chaque groupe de faire le casse-tête qui se trouve dans l'enveloppe.
- Une fois les casse-tête terminés, demander à un membre de chaque groupe de lire à voix haute ce qui est écrit sur le casse-tête de leur groupe.
- Terminer l'activité en confirmant de nouveau l'apprentissage de chaque casse-tête.

MESURES DE SÉCURITÉ

- L'instructeur doit superviser les cadets durant l'activité.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Durant l'activité, l'instructeur doit superviser le progrès des cadets et s'assurer que tous les membres de la classe y participent.
- Répondre à toutes les questions que pourraient avoir les cadets.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les objectifs, la mission, la vision et la devise du programme des cadets de l'Armée donnent aux cadets une meilleure compréhension de ce que signifie être un cadet de l'Armée. Les préceptes de l'objectif et de la devise contribuent à un sens de la fierté d'appartenir au programme des cadets de l'Armée.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-010 Cad. (1999). OAIC 11-03, *Mandat du programme des cadets*. Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 1). Ottawa, Ontario.

C2-040 Ligue des cadets de l'Armée du Canada. (2006). *Politique 3.1 : Mandat du programme des cadets*. Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.armycadetleague.ca/templates/pdf/refmanual/english/pol_3_1.pdf.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CASSE-TÊTE

**LE PROGRAMME DES CADETS A
POUR MISSION DE CONTRIBUER AU
DÉVELOPPEMENT ET À LA
PRÉPARATION DES JEUNES À
DEVENIR ADULTE EN LES RENDANT
APTÉS À RELEVÉR LES DÉFIS DE LA
SOCIÉTÉ MODERNE PAR L'ENTREMISE
D'UN PROGRAMME DYNAMIQUE
ANCRÉ DANS LA COMMUNAUTÉ.**

**UN ORGANISME DE DÉVELOPPEMENT
DE LA JEUNESSE PERTINENT,
CRÉDIBLE ET PROACTIF QUI OFFRE
UN PROGRAMME DE CHOIX AUX
JEUNES DU CANADA AFIN DE LES
PRÉPARER À DEVENIR LES CHEFS DE
DEMAIN GRÂCE À DES ACTIVITÉS
AMUSANTES, STIMULANTES, BIEN
ORGANISÉES ET SÉCURITAIRES.**

**DÉVELOPPER CHEZ LES JEUNES
LES QUALITÉS DE CIVISME ET
DE LEADERSHIP.**

**PROMOUVOIR LA
BONNE FORME PHYSIQUE.**

**STIMULER L'INTÉRÊT DE LA
JEUNESSE POUR LES ACTIVITÉS
MARITIMES, TERRESTRES ET
AÉRIENNES DES
FORCES CANADIENNES.**

ACER ACERPORI

« TANT VAUT LA SÈVE, TANT
VAUT L'ÉRABLE ».



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM M107.05 – PORTER L'UNIFORME DES CADETS DE L'ARMÉE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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 les PE 1, 5 et 6 afin d'initier les cadets aux règles et responsabilités relatives à l'uniforme des cadets, ainsi qu'aux tenues réglementaires.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 2 à 4 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon de porter correctement les diverses coiffures et les divers vêtements du haut et du bas du corps.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure de porter correctement l'uniforme de cadet de l'Armée selon la norme établie dans l'OAIC 46-01, *Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne*.

IMPORTANCE

Puisque l'uniforme des cadets est facilement reconnaissable, la tenue et l'apparence personnelles des cadets doivent leur faire honneur et faire honneur à l'Organisation des cadets du Canada (OCC).

Point d'enseignement 1

Expliquer les règles et les responsabilités générales relatives à l'uniforme des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

OCCASIONS POUR PORTER L'UNIFORME

L'uniforme de cadet de l'Armée doit se porter au moment :

- De participer à l'instruction ou de se rendre à l'endroit où l'instruction se déroule ou d'y revenir, à moins que le Cmdt du corps de cadets donne des instructions contraires.
- De se rendre à un CIEC ou d'y revenir.
- D'assister à des cérémonies ou à des soirées où le port de l'uniforme est approprié et autorisé par le Cmdt du corps de cadets ou du CIEC.

RESPONSABILITÉ ENVERS L'UNIFORME DES CADETS DE L'ARMÉE

Lorsqu'on remet un uniforme aux cadets de l'Armée :

- tous les cadets sont responsables de l'entretenir, de le nettoyer, de le garder et de le retourner à la fin de leur service;
- le remplacement des articles usés de l'uniforme se fera aux frais de l'État lorsque l'uniforme a été entretenu avec des soins raisonnables;
- les articles d'uniforme distribués ne doivent pas être altérés ou modifiés pour obtenir un ajustement convenable;
- les insignes doivent être cousus soigneusement sur l'uniforme en utilisant un fil de couleur qui s'harmonise avec la couleur de l'insigne et de l'uniforme. Les insignes ne doivent pas être collés.

APPARENCE GÉNÉRALE DE L'UNIFORME

Pour entretenir son uniforme, le cadet doit :

- s'assurer qu'il est sans peluche ni saleté;
- polir les pièces de métal, s'il y a lieu;
- s'assurer que les insignes sont adéquatement posés sur l'uniforme en utilisant un fil de couleur qui s'harmonise bien avec la couleur de l'insigne et de l'uniforme;
- couper tout fil détaché qui peut paraître;
- effectuer tout entretien périodique qui peut être exigé pour garder l'uniforme propre et en bon état.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION

- Q1. Les cadets doivent-ils porter leur uniforme lorsqu'ils se rendent à un CIEC et en reviennent?
- Q2. Les cadets sont-ils responsables de payer leur uniforme?
- Q3. Vrai ou faux? Les insignes doivent être cousus soigneusement sur l'uniforme en utilisant un fil de couleur qui s'harmonise avec la couleur de l'insigne et de l'uniforme.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Oui.

R2. Non.

R3. Vrai.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer la bonne façon de porter la coiffure.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

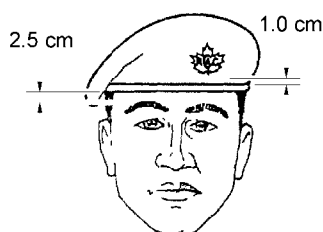


Les instructeurs doivent expliquer et démontrer comment porter chaque article de vêtements.

BÉRET

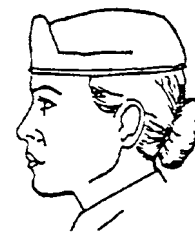
Le béret des cadets de l'Armée doit être porté de la façon suivante :

- le béret se porte droit sur la tête, la bande de cuir inférieure se trouvant à 2.5 cm au-dessus des sourcils;
- l'insigne centré au-dessus de l'œil gauche;
- la calotte du béret doit retomber sur le côté droit et à l'arrière;
- les cordons sont insérés dans l'écart sous la bande de cuir inférieure.



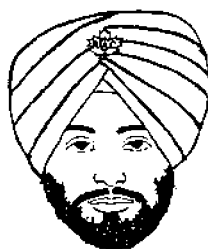
Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 1 Port du béret



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 2 Vue latérale du béret



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 3 Turban

INSIGNE DU BÉRET

L'insigne doit être porté sur le béret centré sur la plaquette intégrée avec la base de l'insigne à 1 cm au-dessus de la bande. Dans le cas de la tenue « Highland », l'insigne peut être centré sur la plaquette intégrée du côté gauche pour les régiments Glengarry, Balmoral ou Caubeen.



Le turban est porté bas, à la manière conventionnelle de Sikh, avec le dernier tour situé de gauche à droite sur le front. L'insigne de la coiffure est centré sur le devant du turban. Pour obtenir plus de renseignements sur la tenue réglementaire de Sikh, se référer à l'OAIC 46-01, annexe C.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 4 Insigne du béret de Cad RAC

Les instructions d'entretien du béret des Cadets royaux de l'Armée canadienne sont les suivantes :

- s'assurer qu'il est sans peluche ni saleté;
- polir l'insigne au besoin;
- laver la bande inférieure de cuir au besoin.

CHAPEAU D'ÉTÉ BEIGE À LARGE REBORD

Le chapeau d'été beige à large rebord peut être porté durant les activités d'été lorsque le béret ne convient pas.

TUQUE

La tuque peut être portée à l'extérieur lorsque les conditions météorologiques l'exigent.



Les bérets peuvent être verts, écarlates, noirs ou marrons selon la tenue de l'unité d'affiliation et pourvu que le Cmdt de l'unité d'affiliation donne la permission de le porter.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Au-dessus de quel œil doit-on centrer le béret?
- Q2. À quelle distance l'insigne de coiffure est-il situé au-dessus de la bande du béret?
- Q3. Quelles sont quelques-unes des choses qu'un cadet doit faire pour entretenir son béret?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Le béret est centré au-dessus de l'œil gauche.
- R2. Il est situé à 1 cm au-dessus de la bande.
- R3. N'importe quel des éléments suivants :
- s'assurer qu'il est sans peluche ni saleté;
 - polir l'insigne au besoin;
 - laver la bande inférieure de cuir au besoin.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer la bonne façon d'entretenir les vêtements du haut du corps.

Durée : 12 min

Méthode : Démonstration



L'instructeur doit expliquer et démontrer comment porter chaque article de vêtements.

INSIGNE

Insigne d'épaule de Cad RAC ou insigne de l'unité d'affiliation. Il doit être porté sur chaque manche de la veste d'uniforme du cadet.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

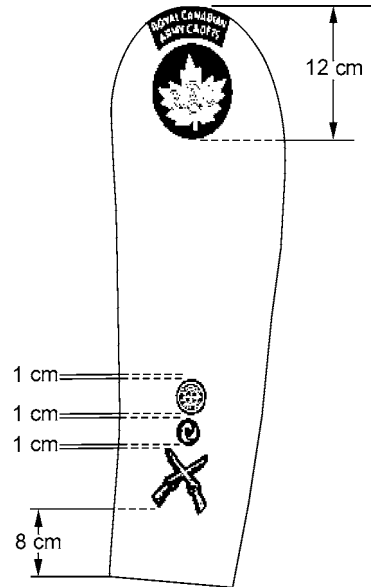
Figure 5 Insigne d'épaule de Cad RAC

Insigne de la feuille d'érable des cadets. Il doit être porté sur chaque manche de toutes les vestes d'uniforme des cadets autorisé, à l'exception de la chemise de tenue de combat qui est portée par les cadets-cadres au CIEC. Il doit être porté au côté gauche de la partie supérieure du manteau toute saison.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 6 Insigne de la feuille d'érable



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 7 Mise en place de l'insigne sur la veste d'uniforme

Pattes d'épaule amovibles de cadet. Elles doivent être portées avec les tenues réglementaires à manches courtes et le survêtement au corps de cadets et par les cadets-cadres avec toutes les tenues au CIEC. Dans le cas de la participation à un entraînement en campagne, le port des épaulettes de grade est seulement autorisé avec l'uniforme d'entraînement en campagne et l'uniforme de la Ligue des cadets de l'Armée. Les épaulettes doivent seulement être portées lorsque l'uniforme au complet est porté.

Brassard de cadet. Il peut être porté par les cadets-cadres (à la discrétion du Cmdt) qui détiennent des postes d'instruction au CIEC. Le brassard doit comprendre l'insigne d'épaule de Cad RAC et l'insigne approprié du grade provisoire.

CHEMISES

Chemise de cadet à manches courtes. Elle peut se porter avec une cravate, un foulard régimentaire ou à col ouvert avec ou sans la veste d'uniforme. Les épaulettes de grade doivent se porter avec une chemise à manches courtes.

Gilet de corps. Le t-shirt en coton vert olive peut se porter avec les tenues appropriées.

T-shirt de sport gris. Il doit se porter à l'intérieur du short de sport pendant les activités physiques.

Gilet de corps blanc. Le gilet de corps en coton peut se porter avec toutes les tenues. Il ne doit pas être visible à l'ouverture du col.

CHANDAILS ET MANTEAUX

Chandail à col roulé à manches longues. Les chandails peuvent se porter avec ou sans la veste, mais la veste doit être portée en allant ou en revenant d'un emplacement de corps de cadets. Les manches ne doivent pas être roulées ou remontées sur le bras.

Veste d'uniforme. La veste doit se porter entièrement boutonnée à l'exception du bouton du haut. Les manches doivent être repassées de façon à ce qu'il n'y ait aucun pli. Lorsqu'autorisées, les vestes peuvent être enlevées dans les édifices et les bureaux.

Ceinture de la veste. Elle doit se porter de sorte que le surplus de la ceinture, une fois attachée, soit sur le même côté que la bordure du trou de bouton. La boucle doit être ajustée de façon à ce que le surplus de la ceinture ne dépasse pas 8 cm.

Manteau toute saison. Il peut se porter à toute période de l'année lorsque les conditions météorologiques l'exigent. L'écusson de Cad RAC doit être porté sur la partie supérieure gauche du manteau toute saison. La doublure et le manteau extérieur peuvent être portés séparément ou ensemble. Les épaulettes de grade doivent se porter sur les deux. Les médailles, les rubans et les écharpes peuvent être portés sur le manteau toute saison pour les rassemblements en plein air.

ACCESSOIRES

Cravate. Elle doit être nouée soigneusement à l'aide d'un nœud Windsor double ou d'un nœud courant bien serré. Lorsque la veste est enlevée, on ne doit pas rentrer le bout de la cravate dans la chemise, sauf pour des raisons de sécurité.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

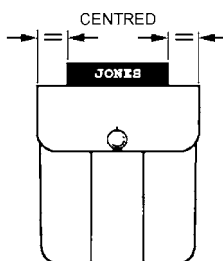
Figure 8 Nœud Windsor double



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 9 Nœud courant

Plaquette d'identité. On peut se la procurer localement. La plaquette d'identité de cadet officielle doit être amovible, fabriquée d'une plaque en plastique laminée noire et blanche de 6,3 cm de long et de 1,2 cm de haut et comprendre le nom de famille du cadet seulement en lettres blanches de 0,6 cm de haut.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 10 Poche de poitrine droite

Écharpe. L'adjudant-chef, l'adjudant-maître, l'adjudant et le sergent sont autorisés à porter une écharpe, en autant qu'ils respectent les règlements de tenue de l'unité d'affiliation. Les écharpes de l'Armée sont de couleur rouge ou écarlate selon le grade. L'écharpe est un accessoire de rassemblement qui peut être portée à l'unité locale. Le port de l'écharpe est permis seulement au CIEC ou en postes d'échange avec l'autorisation du Cmdt.

Gants de laine noire. Ils peuvent se porter lorsque les conditions météorologiques l'exigent ou lorsqu'on reçoit l'ordre de les porter.

Mitaines noires. Des mitaines noires unies pour les civils peuvent être portés avec le survêtement, le parka ou le manteau toute saison pendant les périodes de tenue d'hiver et lorsque les conditions météorologiques l'exigent.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Vrai ou faux? Les insignes d'épaule sont portés sur chaque manche.
- Q2. Est-ce que tous les cadets peuvent porter l'insigne de leur unité d'affiliation quand ils veulent?
- Q3. La plaquette d'identité est centrée au-dessus de quelle poche de poitrine?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Vrai.
- R2. Non, les cadets (corps de cadets) doivent avoir l'autorisation du Cmdt de l'unité d'affiliation pour porter l'insigne de cette unité.
- R3. La poche de poitrine droite.

Point d'enseignement 4

Expliquer et démontrer la bonne façon d'entretenir les vêtements du bas du corps.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration



L'instructeur doit expliquer et démontrer comment porter chaque article de vêtements.

PANTALON/CEINTURE/SHORT

Pantalon. Il doit être repassé, sans empois, pour avoir un pli au centre de chaque jambe sur le plan vertical. Les plis doivent s'étendre du haut jusqu'au bas de la jambe. La longueur du pantalon doit s'étendre jusqu'au troisième œillet des bottes.

Ceinture du pantalon. Le pantalon doit se porter avec une ceinture noire. Le Cmdt peut autoriser la boucle de ceinture des Cad RAC.

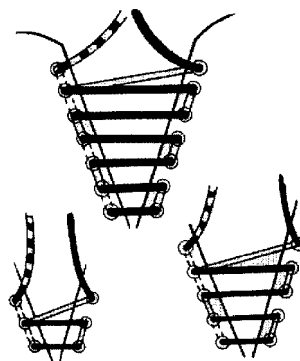
Short de sport gris. Il doit se porter à la taille sans que les sous-vêtements soient visibles.

CHAUSSURES

Chaussettes de laine grises. Elles doivent se porter avec les bottes et les espadrilles. Si un cadet souffre d'une allergie connue à la laine, il peut porter des chaussettes grises ou noires en nylon ou en coton.

Espadrilles. Elles doivent se porter selon les instructions du corps de cadets ou du Cmdt du CIEC.

Bottes. Elles doivent être lacées d'un côté à l'autre, transversalement. Les bottes ne doivent être modifiées par l'ajout de crampons de métal, de clous ou de tout autre accessoire de métal au talon ou à la semelle. Aucun vernis autre que le cirage à chaussures ne doit être utilisé pour donner un lustre aux bottes.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 11 Laçage des bottes

Il faut entretenir les bottes en :

- nettoyant les trépointes avec une vieille brosse à dents et du cirage à chaussure noir;
- se servant d'un linge doux placé autour de l'index en s'assurant qu'il est plat contre le coussinet tactile du doigt et sans plis;
- mouillant la pointe du linge et appliquant une petite quantité raisonnable de cirage à chaussure noir;
- appliquant le cirage à chaussure sur la botte en faisant un mouvement circulaire léger et régulier. Commencer avec des cercles plus grands pour couvrir toute la partie de la botte, puis des cercles plus petits au fur et à mesure que le cirage à chaussure pénètre dans la botte;
- continuant de frotter le cirage à chaussure avec des mouvements circulaires jusqu'à ce que les cercles formés par le cirage ne soient plus visibles;
- soufflant souvent sur les bottes pour aider à faire pénétrer le cirage à chaussure dans les bottes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

- Q1. Quelle doit être la longueur du pantalon?
- Q2. Est-ce que tous les cadets doivent porter des chaussettes de laine grises?
- Q3. Comment les bottes sont-elles lacées?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Le pantalon doit s'étendre jusqu'au troisième œillet des bottes.
- R2. Oui, à moins que le cadet souffre d'une allergie connue à la laine.
- R3. Elles doivent être lacées d'un côté à l'autre, transversalement.

Point d'enseignement 5**Expliquer et démontrer les aspects relatifs à l'apparence personnelle.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

GÉNÉRALITÉS

Les cadets en uniforme doivent avoir une apparence soignée et porter des chaussures propres et cirées. L'uniforme doit être propre et repassé convenablement en tout temps. En particulier, les boutons, les boutons-pression et les fermetures à glissière doivent être toujours fermés. Les poches ne doivent pas être remplies; les articles tels que des lunettes, des lunettes de soleil, des étuis à lunettes, des stylos, des crayons, des porte-clés ou du papier ne doivent pas être visibles ou sortis des poches ou être suspendus de la ceinture ou des poches.

STYLES DE COIFFURE

Les cheveux doivent être bien peignés et de style non extravagant. La longueur, le volume et le style des cheveux ne doivent pas empêcher le port convenable du béret. En particulier, le style et la couleur des cheveux ne doivent être ni bizarres, ni exagérés, ni inhabituels. Les couleurs inhabituelles, telles que le vert, le rouge vif, l'orange, le violet, etc., ne sont pas permises. Les cheveux doivent être fixés ou attachés en arrière pour dégager le visage et tous les accessoires utilisés pour fixer ou contrôler les styles de coiffure de façon à obstruer le visage le moins possible. Il ne faut pas porter d'articles décoratifs de coiffure à l'exception des barrettes discrètes de cadettes qui s'harmonisent avec la couleur des cheveux.

Styles de coiffure pour hommes. Les cheveux des cadets doivent être dégradés à l'arrière, sur les côtés et au-dessus des oreilles en fonction du style de la coiffure. Ils ne doivent pas avoir plus de 15 cm de long et doivent être suffisamment courts pour que, une fois le béret retiré et les cheveux peignés, aucun cheveu ne touche les oreilles ou ne descende par-dessus les sourcils.

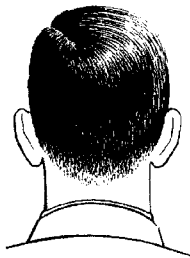
*Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne*

Figure 12 Vue arrière des cheveux

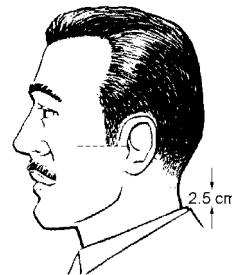
*Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne*

Figure 13 Vue latérale des cheveux

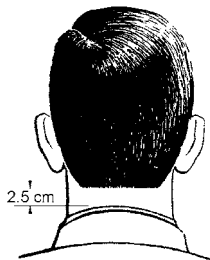
*Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne*

Figure 14 Longueur des cheveux

Favoris. Les favoris ne doivent pas dépasser une ligne horizontale imaginaire passant au centre des oreilles et leur extrémité inférieure doit être coupée à l'horizontale et dégradée en fonction du style de coiffure général.

Moustaches. Si la moustache est portée, la partie non rasée du visage ne doit pas dépasser les coins de la bouche. Les moustaches doivent être bien taillées, ne doivent pas dépasser 2 cm d'épaisseur, ne doivent pas dépasser les coins de la bouche et ne doivent pas dépasser la largeur de la bouche.

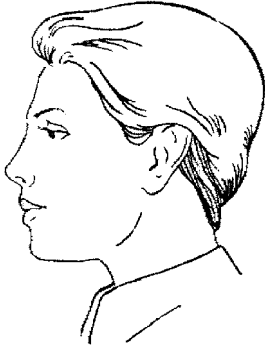


Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 15 Longueur de la moustache

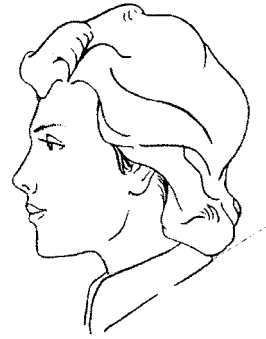
Barbes. Les barbes ne doivent pas être portées, à l'exception des cadets adeptes de la religion sikh ou les cadets qui ont un problème médical reconnu les empêchant de se raser. Dans ce dernier cas, une note d'un médecin est requise.

Styles de coiffure pour femmes. Les cheveux des cadettes ne doivent pas dépasser le bord inférieur du col de chemise. Les styles de coiffure extravagants, y compris ceux donnant un volume ou une hauteur exagérée, ne sont pas autorisés.



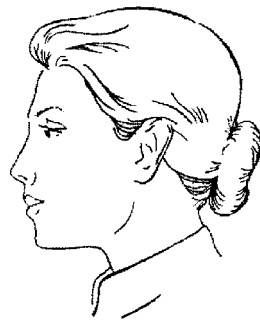
Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 16 Style de coiffure court



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 17 Style de coiffure bouclé



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 18 Cheveux droits relevés en chignon à l'arrière

Tresses. Les tresses doivent être de style sobre, bien serrées et attachées à leur extrémité par un nœud ou une petite attache non décorative. La tresse simple doit se placer au centre du dos. Les tresses doubles doivent se placer derrière les épaules. Les cheveux doivent avoir une longueur maximale lorsqu'ils sont ramassés derrière la tête et tressés et ne doivent pas dépasser le haut de l'aisselle.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 19 Tresse simple



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 20 Tresses doubles

Les tresses multiples ou les tresses africaines doivent être ramassées derrière la tête, bien serrées et attachées à leur extrémité par un nœud ou une petite attache non décorative. Les tresses multiples dépassant le bord inférieur du col de chemise doivent être ramassées en chignon. Les postiches et les rallonges ne sont pas permis.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 21 Vue arrière des tresses africaines



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 22 Vue latérale des tresses africaines



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 23 Béret et tresses africaines

MAQUILLAGE

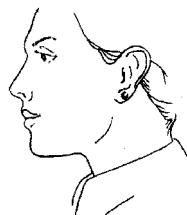
Les cadettes sont autorisées à porter un minimum de maquillage. Lorsqu'elles portent l'uniforme, le maquillage doit être appliqué sobrement. L'usage de faux cils, d'une épaisse couche de traceur pour les yeux, de fard à paupières ou de rouge à lèvres de couleur vive, de vernis à ongles coloré ou d'un maquillage excessif du visage est interdit.

BIJOUX

Les seuls bijoux pouvant être portés avec l'uniforme sont une montre-bracelet (de couleur et de modèle discrets), un bracelet d'alerte médicale et un maximum de deux bagues à condition qu'elles soient sobres.

Les cadettes en uniforme peuvent porter une seule paire de boucles d'oreilles en or lisse ou en argent ou des perles blanches, montées sur tige pour oreilles percées. La boucle d'oreille, portée au centre du lobe de l'oreille, doit être de forme sphérique et son diamètre ne doit pas dépasser 0,6 cm. Les cadets masculins ne sont pas autorisés à porter une ou des boucles d'oreilles.

Une seule paire de boucles d'oreilles peut être portée à la fois, chaque boucle se trouvant au centre du lobe de l'oreille.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 24 Mise en place des boucles d'oreilles

TATOUAGE ET PERÇAGE CORPOREL

Les cadets ne doivent pas avoir de tatouage visible qui pourrait être perçu comme offensant ou pouvant discréditer l'OCC. Les cadets en uniforme ne doivent pas porter de parures de perçage corporel visibles (langue incluse). L'utilisation d'un pansement adhésif pour couvrir un perçage n'est **pas** autorisé.

SOUS-VÊTEMENTS

Des sous-vêtements, y compris le soutien-gorge pour les cadettes, doivent être portés sous toutes les tenues réglementaires et doivent être de couleur appropriée qui ne les rend pas visibles à travers l'uniforme. Les hommes doivent aussi porter des sous-vêtements sous la tenue « Highland ».

LUNETTES ET LUNETTES DE SOLEIL

Les lunettes et les lunettes de soleil doivent être de couleur et de modèle discrets. Le port de lunettes de soleil avec des verres photochromiques ou miroirs n'est pas autorisé.

Les cadets, qui portent habituellement des verres correcteurs, peuvent porter des lunettes de soleil d'ordonnance à monture traditionnelle ou des lunettes de soleil superposables de style sobre lorsque les conditions et les circonstances l'exigent. Les autres cadets peuvent porter des lunettes de soleil de style sobre dont l'apparence générale est conforme à l'uniforme lorsque les conditions et les circonstances l'exigent. Les lunettes de soleil ne sont pas portées lors d'un rassemblement à moins d'être autorisées par le corps de cadets ou le Cmdt du CIEC pour des circonstances particulières.

AUTRES

Vêtements civils. Les vêtements civils, autres que certains articles énumérés dans l'OAIC 46-01, ne doivent pas être portés par les cadets en uniforme à moins qu'ils ne soient autorisés par le corps de cadets ou le Cmdt du CIEC dans des circonstances particulières. Ceci comprend, sans s'y limiter, les vestes d'uniforme et les chapeaux civils.

Sac à dos. Le sac à dos, de modèle civil et d'apparence sobre, peut être transporté dans la main gauche ou suspendu des deux épaules sur le dos, droit sur le dos. Aucun article ne doit être suspendu du sac à dos et des sangles et celles-ci ne doivent pas être amples.

Sac à main. (Pour les cadettes seulement) Le sac à main doit être noir et de style sobre et tenu dans la main gauche ou suspendu à l'avant-bras gauche. Lorsque le sac est transporté en bandoulière, la bretelle doit être suspendue à l'épaule gauche et le haut du sac ne doit pas se situer au-dessus de la taille. Le sac à main ne doit pas être transporté à l'épaule si la bretelle est raccourcie pour le porter à la main.

Transport d'objets. Les objets, tels qu'un porte-documents, un parapluie ou un imperméable, se transportent de la main gauche. Il ne faut pas alors balancer le bras gauche en marchant.



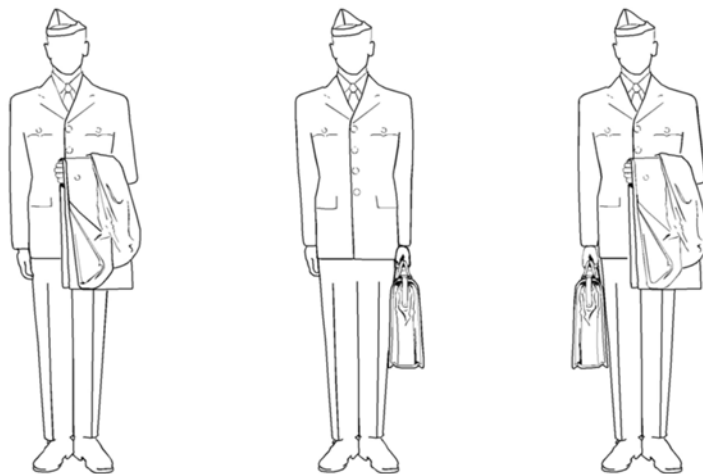
Il est inacceptable pour les cadets de mâcher de la gomme, de flâner ou de marcher d'un pas nonchalant, de garder les mains dans les poches, de fumer, de manger dans la rue, de se promener main dans la main et de commettre tout autre écart de conduite qui se veut incompatible avec une allure fière et ordonnée aux yeux du public.

Point d'enseignement 6**Expliquer les tenues réglementaires.**

Durée : 10 min

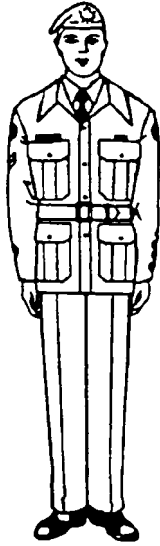
Méthode : Exposé interactif

Même s'il existe plusieurs catégories de tenues pour l'uniforme des cadets de l'Armée, les cadets doivent connaître les tenues qu'ils devront porter le plus souvent.



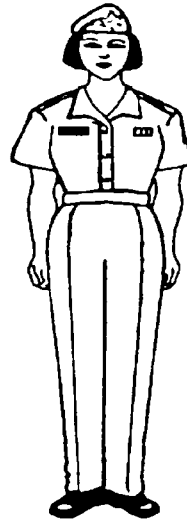
A-PD-201-000/PT-000, Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes

Figure 25 Transport d'objets



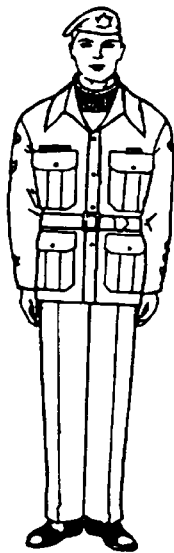
Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 26 Tenue de service C-2



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 27 Tenue de service C-2A



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 28 Tenue de service C-3



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 29 Tenue de conditionnement physique



Les instructeurs sont responsables d'expliquer les autres tenues qui sont portées par les corps de cadets avec l'autorisation du Cmdt de l'unité d'affiliation. Une façon de procéder est de présenter à la classe des cadets habillés en diverses tenues du genre à illustrer. Le cadet peut alors décrire comment l'uniforme se porte.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

QUESTIONS

- Q1. Quelles sont quelques-unes des choses qu'il n'est pas permis aux cadets de faire avec leurs cheveux?
- Q2. Est-ce que les cadets masculins peuvent porter des boucles d'oreilles?
- Q3. Quels tatouages sont défendus aux cadets?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les cadets ne peuvent pas blanchir leurs cheveux ou les colorer de couleur rouge vif, violet, vert ou orange.
- R2. Non, les cadets masculins ne sont pas autorisés à porter une ou des boucles d'oreilles.
- R3. Ceux qui sont perçus comme offensant ou pouvant discréditer l'OCC.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

ACTIVITÉ OPTIONNELLE

Durée : 10 min (si le temps le permet)

OBJECTIF

- L'objectif de cette activité est de demander aux cadets d'identifier divers articles de l'uniforme et de démontrer le port et l'entretien appropriés de chaque article.

RESSOURCES

- Les articles de l'uniforme à présenter dans le cadre de la leçon.
- Un sac d'épicerie ou un chapeau dans lequel on peut mettre des morceaux de papier.
- Des morceaux de papier sur lesquels les noms des articles de l'uniforme sont écrits (annexe A).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Couper les morceaux de papier sur lesquels les noms des articles de l'uniforme sont écrits et les placer dans un sac d'épicerie ou un chapeau.
- À tour de rôle, chaque cadet doit piger un morceau de papier et trouver l'article de l'uniforme.
- Une fois qu'il a trouvé l'article, le cadet doit montrer à la classe comment le porter et l'entretenir correctement.
- Refaire ces étapes jusqu'à ce que tous les cadets aient choisi un morceau de papier. Dans les cas où il y a plus de cadets que d'articles d'uniforme, remettre les morceaux de papier dans le contenant et recommencer l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

- L'activité doit être supervisée.

DIRECTIVES POUR L'INSTRUCTEUR

- Pendant l'activité, l'instructeur supervise les cadets lorsqu'ils présentent chaque article de l'uniforme et il doit apporter toute correction au besoin.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'uniforme des cadets de l'Armée doit être porté correctement en tout temps. Puisque l'uniforme des cadets est facilement reconnaissable, la tenue et l'apparence personnelle des cadets doivent leur faire honneur et faire honneur à l'OCC. Le but est de s'assurer que les cadets ont une apparence personnelle qui convienne à ce qu'on s'attend d'eux tout en étant sensible à l'ensemble de la communauté multiculturelle de la société canadienne.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être donnée au début de l'année d'instruction.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-000 DHP 3-2. (2001). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, Ottawa, Ontario, Défense nationale.

C2-039 Apparel Search. (2005). *Berets in the Military: Canada*. Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.apparelsearch.com/definitions/headwear_hats/beret_definitions.htm.

ARTICLES DE L'UNIFORME

Béret	T-shirt en coton vert	Mitaines et gants noirs	Espadrilles
Insigne de coiffure	Chandail à col roulé	Insigne d'identité	Chaussettes de laine grises
Chapeau d'été beige à large rebord	Veste et ceinture de la veste	Pantalon	Insigne d'épaule du corps de cadets
Tuque	Manteau toute saison	Ceinture noire	Insigne de grade de soldat
Chemise à manches courtes	Épaulettes de grade	Short de sport gris	
Cravate	T-shirt de sport gris	Bottes	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM M107.06 - PARTICIPER À UNE DISCUSSION PORTANT SUR
LES OCCASIONS D'INSTRUCTION D'ÉTÉ DE LA PREMIÈRE ANNÉE

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.

Réviser l'OAIC 40-01 pour se familiariser avec les occasions offertes aux cadets au Centre d'instruction d'été des cadets de l'Armée.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets aux occasions d'instruction offertes au CIEC.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure de connaître les occasions d'instruction d'été qui s'offrent lors de la première année et avoir été initiés aux divers volets d'instruction d'été du programme des cadets de l'Armée.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets comprennent quelles sont les occasions d'instruction disponibles pendant leur premier été au programme de sorte qu'ils puissent être au courant des cours auxquels ils ont le droit de participer.

Point d'enseignement 1**Discuter du cours d'instruction générale.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

OBJECTIF

L'objectif du cours d'instruction générale est de familiariser les cadets de l'Armée à l'environnement du centre d'instruction d'été des cadets, ainsi qu'aux cours d'instruction spécialisés qui leur sont offerts.

EMPLACEMENTS

Figure 1 Carte des centres d'instruction d'été au Canada

Le cours d'instruction générale, d'une durée de deux semaines, se donne à cinq centres d'instruction d'été de cadets (CIEC) partout au Canada. Les cadets voyageront probablement au CIEC de leur région, à moins de circonstances particulières. Le cours d'instruction générale se donne aux endroits suivants :

- CIEC d'Argonaut à Gagetown au Nouveau-Brunswick – de la région de l'Atlantique;
- CIEC de Blackdown à Borden en Ontario – de la région du centre;
- Centre d'instruction d'été des cadets (CIEC) à Valcartier au Québec – de la région de l'Est;
- CIEC de Vernon en Colombie-Britannique – de la région des Prairies et du Pacifique;
- CIEC de Whitehorse au Yukon – de la région du Nord.



Il faut indiquer l'endroit du CIEC où le cadet doit se rendre. Il faut aussi présenter des photos et des renseignements supplémentaires lorsque disponibles.

EXIGENCES DU COURS

Les cadets doivent participer à certaines exigences de rendement pendant le cours d'instruction générale. Voici quelques exigences :

- l'introduction aux spécialités : l'expédition, le tir de précision, la musique, les cérémonies, le conditionnement physique et les sports,
- l'introduction à la vie en communauté,
- le biathlon,
- la formation par l'aventure,
- le leadership,
- le développement de l'autodiscipline,
- la familiarisation avec les FC.

OCCASIONS D'INSTRUCTION SUPPLÉMENTAIRES FOURNIES PENDANT LE COURS

L'instruction générale offre des occasions d'instruction supplémentaires qui sont communes à tous les cours du programme du CIEC, telles que :

- les rassemblements hebdomadaires,
- les habiletés de vie,
- les sports récréatifs,
- la natation,
- le rassemblement de fin de cours.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

Q1. Pendant combien de temps dure l'instruction générale?

Q2. À quel endroit se trouve le CIEC où vous irez?

Q3. Quels sont quelques exemples d'activités qui sont communes à tous les cours du programme des cadets du CIEC?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. L'instruction générale est d'une durée de deux semaines.

R2. Les réponses varient selon les régions.

- CIEC d'Argonaut à Gagetown au Nouveau-Brunswick – de la région de l'Atlantique;
- CIEC de Blackdown à Borden en Ontario – de la région du centre;
- Centre d'instruction d'été des cadets (CIEC) à Valcartier au Québec – de la région de l'Est;
- CIEC de Vernon en Colombie-Britannique – de la région des Prairies et du Pacifique;
- CIEC de Whitehorse au Yukon – de la région du Nord.

R3. N'importe quel des éléments suivants : les rassemblements hebdomadaires, les habiletés de vie, les sports récréatifs, la natation et le rassemblement de fin de cours.

Point d'enseignement 2**Présenter la série de cours d'instruction d'été.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

SÉRIE DE COURS DE L'INSTRUCTION D'ÉTÉ

L'instruction d'été peut être vue comme étant le choix d'une voie d'instruction. Bien que les cadets ne soient pas limités à rester sur une voie d'instruction, c'est une option qui leur permet de progresser dans un domaine d'intérêt.

Tous les cadets de l'étoile verte devront compléter l'instruction générale avant de continuer dans diverses séries de cours d'instruction spécialisée. Voici les diverses séries de cours offertes aux cadets :

Séries de cours de leadership sur le cérémonial, incluant :

- Cours d'exercice militaire et cérémonial élémentaire;
- Cours d'instructeur d'exercice militaire et cérémonial;

Séries de cours de leadership sur les expéditions, incluant :

- Cours d'expédition élémentaire,
- Cours d'instructeur d'expéditions,
- Cours de leadership et défi,
- Expéditions avancées des cadets de l'Armée (surpassement de soi - Pays de Galles, surpassement de soi - Écosse et échange Feuille d'érable);

Séries de cours sur le tir au gros calibre, incluant :

- Cours de tir de précision élémentaire,
- Cours de tir de précision, gros calibre, phase I,
- Cours de tir de précision, gros calibre, phase II,
- Équipe nationale de tir des cadets de l'Armée;

Série de cours de leadership sur le tir avec la carabine à air comprimé, incluant : Cours d'instructeur en tir de précision, carabine à air;

Séries de cours de leadership sur le conditionnement physique et les sports, incluant :

- Cours de conditionnement physique et sports élémentaire,
- Cours d'instructeur de conditionnement physique et sports;

Série de cours sur la musique militaire, incluant :

- Cours de musique militaire - musicien élémentaire,
- Cours de musique militaire - musicien intermédiaire,
- Cours de musique militaire - musicien avancé;

Série de cours sur le corps de cornemuses, incluant :

- Cours de corps de cornemuses - musicien élémentaire,
- Cours de corps de cornemuses - musicien intermédiaire,
- Cours de corps de cornemuses - musicien avancé;

Autres cours et programmes d'échange, incluant :

- Cours élémentaire de parachutiste (5^e/6^e année);
- Programmes d'échange des cadets de l'Armée (5^e/6^e année) – échange Feuille d'érable, surpassement de soi - Écosse, surpassement de soi - Pays de Galles. Les endroits où se font les échanges des cadets de l'Armée varient,

Occasions d'instruction de niveau avancé – cadet-cadre (4^e année et plus)

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont deux des séries de cours d'instruction d'été que le cadet peut choisir?
- Q2. Est-ce que les cadets peuvent suivre un cours du programme du CIEC qui ne fait pas partie de leur série de cours actuelle?
- Q3. Si les cadets se joignent au programme lorsqu'ils sont plus âgés, doivent-ils participer au cours d'instruction générale à leur premier été au camp?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. N'importe lequel des suivants :

- Cours de leadership sur le cérémonial,
- Cours de leadership sur les expéditions,
- Cours sur le tir au gros calibre,
- Cours de leadership sur le tir avec la carabine à air comprimé,
- Cours de leadership sur le conditionnement physique et les sports,
- Cours sur la musique militaire,
- Cours sur le corps de cornemuses.

R2. Oui.

R3. Non, ils peuvent suivre un cours de deuxième année ou possiblement de troisième année.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Les instructeurs peuvent poser les questions suivantes :

QUESTIONS :

- Q1. Combien de temps dure l'instruction générale?
- Q2. Quelles sont deux des séries de cours d'instruction d'été que le cadet peut choisir?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. L'instruction générale est d'une durée de deux semaines.

R2. N'importe lequel des suivants :

- Cours de leadership sur le cérémonial,
- Cours de leadership sur les expéditions,
- Cours sur le tir au gros calibre,
- Cours de leadership sur le tir avec la carabine à air comprimé,
- Cours de leadership sur le conditionnement physique et les sports,
- Cours sur la musique militaire,
- Cours sur le corps de cornemuses.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Plusieurs cadets auront l'occasion de participer à des cours donnés dans un centre d'instruction d'été après avoir terminé le programme de l'étoile verte offert par le corps de cadets. Il est important pour eux de connaître les occasions qui leurs sont offertes dès leur premier été. Il est également important qu'ils soient au courant des occasions d'instruction offertes pendant les étés subséquents.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-077 A-CR-CCP-711/PG-001 Directeur - Cadets 3. (2007). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Instruction générale, Norme et plan de qualification*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C107.01 – ENTRETENIR L'UNIFORME DES CADETS DE L'ARMÉE

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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

Avant la leçon, le cadet doit rassembler tous les articles de son uniforme en vue de les apporter à la leçon.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour initier les cadets aux conseils relatifs au repassage de l'uniforme.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 à 8, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les soins à apporter à l'uniforme tout en donnant l'occasion aux cadets de mettre cette compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon, tirée de l'OCOM M107.05 (section 5), doit comprendre ce qui suit :

QUESTIONS

- Q1. Les cadets doivent-ils porter leur uniforme lorsqu'ils se rendent à un CIEC et en reviennent?
- Q2. Au-dessus de quel œil le béret est-il centré?
- Q3. Au-dessus de quelle poche de poitrine la plaquette d'identité est-elle centrée?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Oui.

R2. L'œil gauche.

R3. La poche droite.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure d'entretenir l'uniforme des cadets de l'Armée.

IMPORTANCE

Puisque l'uniforme des cadets est facile à reconnaître, la tenue et l'apparence personnelles des cadets doivent leur faire honneur et faire honneur à l'Organisation des cadets du Canada (OCC).

Point d'enseignement 1**Donner des conseils pour le repassage de l'uniforme.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CONSEILS POUR LE REPASSAGE DE L'UNIFORME

Il y a plusieurs points dont il faut se souvenir lors du repassage de l'uniforme :

- Avant de brancher le fer à repasser, s'assurer que la surface de repassage est propre.
- Vérifier que la température du fer à repasser n'est pas trop élevée pour éviter de brûler le tissu.
- S'assurer que la pièce d'uniforme est propre.
- Avoir à sa portée un vaporisateur d'eau ou un vaporisateur d'empois pour les plis.
- Un linge à repasser peut être utilisé pour éviter que les pièces d'uniforme brûlent ou deviennent luisantes. Voici des exemples d'articles qui peuvent servir de linge à repasser :
 - une serviette mince;
 - une taie d'oreiller;
 - un tissu de coton doux; ou
 - un sac de papier.



Il faut faire preuve d'une extrême prudence lorsqu'on utilise un fer à repasser.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. À quoi sert un linge à repasser?
- Q2. Nommez certains articles qui peuvent servir de linge à repasser.
- Q3. Que faut-il faire avant de brancher un fer à repasser?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Pour éviter que les pièces d'uniforme deviennent luisantes.
- R2. Une serviette mince, une taie d'oreiller, un tissu de coton doux et un sac de papier.
- R3. S'assurer que la surface de repassage est propre.

Point d'enseignement 2**Démontrer la bonne façon d'entretenir le pantalon.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration

PANTALON

Le pantalon doit toujours être propre et exempt de peluche. Le pantalon doit avoir des plis bien repassés au centre de chaque jambe, à l'avant et à l'arrière. Chaque pli doit s'étendre de haut en bas de la jambe. Pour bien repasser un pantalon, on doit :

- tenir la jambe du pantalon par le bas en alignant les coutures et en s'assurant que les plis sont bien centrés à l'avant et à l'arrière de la jambe;
- étendre le pantalon à plat sur la planche à repasser;
- vaporiser de l'eau sur le pantalon;
- placer un linge à repasser sur la jambe du pantalon;
- repasser le pantalon jusqu'à ce qu'un pli net se forme à l'avant et à l'arrière du pantalon, sur toute la longueur, de haut en bas de la jambe;
- toujours repasser le pantalon en formant le même pli pour éviter la formation d'autres plis.



Le bas du pantalon doit atteindre le troisième œillet des bottes.

Point d'enseignement 3**Démontrer la bonne façon d'entretenir la chemise à manches courtes.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration

CHEMISE À MANCHES COURTES

La chemise à manches courtes vert tilleul doit être propre et repassée de la façon suivante :

- les manches doivent présenter des plis le long du centre de la manche, centrés sur les épaulettes de la chemise jusqu'au bas de la manche;
- les panneaux avant et arrière doivent être repassés à plat et être exempts de pli;
- le collet doit être repassé à plat;
- toute la chemise doit être exempte de pli.

Point d'enseignement 4**Démontrer la bonne façon d'entretenir la veste.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

VESTE

La veste doit être propre et repassée de la façon suivante :

- les manches doivent être repassées sans laisser de pli;
- les panneaux avant et les poches doivent être repassés à plat;

- le panneau arrière doit être repassé à plat et être exempt de pli;
- le collet doit être repassé à plat.

Point d'enseignement 5
Démontrer les directives générales pour l'entretien des bottes.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

BOTTES

La botte entière, y compris les côtés, le talon et la pointe doivent être cirés en utilisant du cirage à chaussures noir et un linge à cirer doux. La langue, les trépointes et le rebord extérieur de la semelle doivent être noircis. Les bottes ne doivent pas être modifiées par l'ajout de crampons de métal, de clous ou de tout autre accessoire de métal au talon ou à la semelle, et elles doivent être lacées d'un côté à l'autre, horizontalement conformément aux indications de la figure 1.



Ce que les cadets ne doivent pas faire lors du cirage de leurs bottes :

- appliquer une source de chaleur sur la botte, p. ex. « un cirage par brûlement »,
- faire fondre le cirage,
- utiliser de la cire pour plancher,
- utiliser du cirage de couleur rouge sang-de-bœuf,
- utiliser du cirage liquide.



OAIC 46-01 Règlements relatifs à la tenue des cadets de l'Armée.

Figure 1 Laçage des bottes

Point d'enseignement 6**Démontrer la bonne façon d'entretenir le béret.**

Durée : 6 min

Méthode : Démonstration

LAVAGE DU BÉRET

Le nettoyage et l'entretien du béret :

- le laver avec un détergent doux à l'eau froide, en essorant l'excès d'eau;
- enlever les peluches avec une brosse antipeluche.

FORMER LE BÉRET

On forme le béret quand il est humide de la façon suivante :

- le béret est bien placé sur la tête conformément aux instructions de l'OAIC 46-01;
- la couronne est tirée vers la droite et vers l'arrière;
- le rebord droit ne doit pas couvrir l'oreille;
- le laisser sécher à l'air une fois qu'il a pris sa forme.



Ne jamais mettre son béret dans une sècheuse. Le béret rétrécira parce qu'il est fait de laine.



Les cadets peuvent devoir fixer l'insigne en métal ou en tissu au béret. Lorsqu'on attache un insigne métallique à un nouveau béret, une petite fente, qui ne doit pas dépasser la largeur du renfort, doit être découpée dans le tissu du béret, centrée sur le renfort de carton. Si un cadet doit effectuer une telle procédure, l'instructeur doit démontrer la bonne façon d'apposer l'insigne métallique. Les insignes en tissu sont fixés au béret, centrés sur le renfort de carton et cousus avec un fil d'une couleur qui s'harmonise avec la couleur de l'insigne.

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

- Q1. Quelle doit être la température de l'eau pour laver un béret?
- Q2. Comment doit-on faire sécher le béret?
- Q3. Démontrez la bonne méthode pour former le béret.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. De l'eau froide.
- R2. À l'air.

R3. L'instructeur doit observer la démonstration et s'assurer que :

- le béret est bien placé sur la tête conformément aux instructions de l'OAIC 46-01;
- la couronne est tirée vers la droite et vers l'arrière;
- le rebord droit ne couvre pas l'oreille.

Point d'enseignement 7

Démontrer la bonne façon de se coiffer.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration

CHEVEUX

Les cheveux doivent être bien peignés et de style sobre. La longueur, le volume et le style des cheveux ne doivent pas empêcher le port convenable du béret (le volume représente l'épaisseur de la masse de cheveux à partir de la peau quand les cheveux sont coiffés, par opposition à la longueur des cheveux). Le style et la couleur des cheveux ne doivent pas être d'apparence bizarre, exagérée ou inhabituelle. Les couleurs inhabituelles, telles que le vert, le rouge vif, l'orange, le violet, etc., ne sont pas permises. Les cheveux doivent être fixés ou attachés derrière la tête de façon à dégager le visage et tout accessoire nécessaire doit être utilisé pour fixer ou retenir la coiffure afin d'éviter de dissimuler le visage. Les parures pour cheveux sont interdites, à l'exception des barrettes discrètes de cadettes qui s'harmonisent avec la couleur des cheveux.

CHEVEUX DES HOMMES

- Les cheveux doivent être bien taillés à l'arrière, sur les côtés et au-dessus des oreilles pour s'harmoniser au style de coiffure. Ils ne doivent pas mesurer plus de 15 cm (6 po) de longueur et doivent être suffisamment courts pour que, une fois le béret enlevé et les cheveux peignés, aucun cheveu ne touche les oreilles ou ne descende par-dessus les sourcils. Ils ne doivent pas avoir un volume mesurant plus de 4 cm (1 1/2 po) d'épaisseur au-dessus de la tête, et doivent se dégrader jusqu'à se confondre avec le dégradé des côtés et de l'arrière; ils doivent être dégagés de la nuque et ne doivent pas descendre plus bas que 2,5 cm (1 po) au-dessus du col de chemise. Il est permis d'avoir les cheveux dégradés et coupés carré à l'arrière ou d'avoir le crâne complètement rasé.
- Les favoris ne doivent pas dépasser une ligne horizontale imaginaire passant au centre des oreilles et leur extrémité inférieure doit être coupée à l'horizontale et dégradée en fonction du style général de la coiffure.
- Si la moustache est portée seule, la partie non rasée du visage ne doit pas dépasser les coins de la bouche. La moustache, bien taillée, ne doit pas dépasser 2 cm (3/4 po) d'épaisseur, ne doit pas dépasser sous les coins de la bouche et ne doit pas dépasser la largeur de la bouche.
- Les barbes sont interdites, à l'exception des cadets adeptes de la religion sikhe ou les cadets qui ont un problème médical reconnu les empêchant de se raser. Dans ce dernier cas, une note d'un médecin est requise.

Les détails supplémentaires suivants s'appliquent aux cadettes :

- les cheveux ne doivent pas dépasser le bord inférieur du col de chemise (se référer à l'exception ci-dessous);
- les styles de coiffure extravagants, y compris ceux donnant un volume ou une hauteur exagérée, ne sont pas autorisés;
- les tresses doivent être de style sobre, bien serrées et attachées à leur extrémité par un nœud ou une petite attache non décorative;
- la tresse simple doit se placer au centre du dos;

- les tresses doubles doivent se placer derrière les épaules;
- les cheveux doivent avoir une longueur maximale lorsqu'ils sont ramassés derrière la tête et tressés et ne doivent pas dépasser le haut de l'aisselle; et
- les tresses multiples ou les tresses africaines doivent être ramassées derrière la tête, bien serrées et attachées à leur extrémité par un nœud ou une petite attache non décorative. Les tresses multiples dépassant le bord inférieur du col de chemise doivent être ramassées en chignon.



Exception. Avec l'autorisation du Cmdt du corps de cadets, une période de transition de 60 jours peut être accordée à une cadette afin de laisser pousser ses cheveux pour adopter un nouveau style. Pendant cette période ses cheveux peuvent dépasser le bord inférieur du col de chemise. Les postiches et les rallonges ne sont pas permis.

Point d'enseignement 8

Superviser et conseiller les cadets pendant qu'ils s'exercent à entretenir l'uniforme.

Durée : 30 min

Méthode : Exécution

ACTIVITÉ

Durée : 30 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'amener les cadets à démontrer la façon de prendre soin et d'entretenir l'uniforme des cadets de l'Armée.

RESSOURCES

- les pièces d'uniforme présentées dans le cadre de la leçon,
- des fers à repasser,
- des planches ou tables à repasser,
- des linges à repasser,
- une bouteille d'eau,
- du cirage à chaussures noir,
- un linge à polir doux,
- une vieille brosse à dents,
- des élastiques à cheveux,
- des filets à cheveux,
- des pinces à cheveux,
- un produit fixatif,
- des ciseaux,
- des instructeurs adjoints, le cas échéant.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Répartir la classe en cinq groupes.
- Chaque groupe est assigné à une station par laquelle il doit commencer :
 - Station 1 : Entretien du pantalon;
 - Station 2 : Entretien de la chemise à manches courtes;
 - Station 3 : Entretien de la veste;
 - Station 4 : Entretien des bottes;
 - Station 5 : Adoption d'une coiffure appropriée.
- Chaque groupe fait le tour de toutes les stations pour une durée déterminée; environ cinq minutes à chaque station.
- Les cadets doivent faire l'entretien des pièces d'uniforme présentes à chaque station, avec l'aide des cadets seniors ou des officiers s'ils sont disponibles.

MESURES DE SÉCURITÉ

Surveiller rigoureusement les cadets lorsqu'ils utilisent des fers chauds.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Pendant l'activité, superviser les cadets et les féliciter à mesure qu'ils font l'entretien de chaque pièce d'uniforme.
- Des instructeurs adjoints devraient être disponibles pour aider à la supervision des stations.
- Si un seul instructeur est disponible, il doit faire le tour des stations pour superviser tous les cadets.
- Signaler l'échéance des rotations entre les stations.
- Si les cadets ne possèdent pas les pièces d'uniforme, s'assurer que des pièces supplémentaires sont mis à la disposition des cadets.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La confirmation de fin de leçon consiste en l'inspection par l'instructeur des uniformes des cadets pour s'assurer qu'ils répondent à la norme indiquée.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'uniforme des cadets de l'Armée doit être porté convenablement en tout temps. Puisque l'uniforme des cadets est facile à reconnaître, la tenue et l'apparence personnelle des cadets doivent leur faire honneur et faire honneur à l'OCC. Le but est de s'assurer que les cadets ont une apparence personnelle conforme aux exigences.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

La présence d'un instructeur adjoint est recommandée pour cette leçon.

L'instructeur doit acquérir localement, et en quantités suffisantes, certaines des ressources pour améliorer cette période, y compris :

- une planche à repasser,
- un fer à repasser,
- de l'empois,
- du cirage à chaussures noir,
- un linge à polir doux,
- une brosse à dents pour les trépointes des bottes,
- des ciseaux,
- une brosse antipeluche,
- des élastiques à cheveux,
- des pinces à cheveux,
- des filets à cheveux.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-001 A-AD-265-000/AG-001 DHP 3-2. (2001). *Instructions sur la tenue des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Défense nationale.

A2-028 D Cad. (2005). OAIC 46-01, *Règlements relatifs à la tenue des cadets de l'Armée*. Tiré des Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 4, 27 pages). Ottawa, ON.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

OCOM C107.02 – PARTICIPER À UNE VISITE DU CORPS DE CADETS

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.

Coordonner une visite avec tous les départements du corps de cadets. Passer en revue les protocoles concernant les bureaux, les terrains de parade, les salles de classe, les aires de pause, les zones interdites et les zones de salut.

Tenir une séance d'information auprès des instructeurs adjoints. Prévoir un instructeur adjoint par groupe de quatre cadets.

Préparer les passeports du corps de cadets.

Préparer les cartes des installations du corps de cadets comportant des lieux d'intérêts numérotés.

Poser des autocollants de station à chaque lieu d'intérêt.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce qu'il s'agit d'une façon interactive pour les cadets de découvrir les installations de leur corps de cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon doit inclure :

- les grades des officiers (le PE2 de l'OCOM M107.02 [section 2]);
- les règlements pour saluer à l'intérieur d'un édifice (le PE3 de l'OCOM M107.03 [section 3]).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure :

- d'identifier l'emplacement des éléments suivants :
 - le terrain de parade;
 - les salles de classe;
 - les aires de pause;
 - la cantine;
 - les salles de toilettes;
 - les zones de communication;
 - le bureau du commandant (Cmdt);
 - le bureau de l'administration;
 - le bureau de l'instruction;
 - le bureau de l'approvisionnement;
 - les zones interdites;
- d'observer les protocoles appropriés associés à chaque emplacement.

IMPORTANCE

Bien connaître l'emplacement de toutes les installations du corps de cadets peut aider les cadets à suivre les instructions, à trouver l'information et à participer aux activités du corps de cadets.

Point d'enseignement 1**Participer à une visite du corps de cadets.**

Durée : 30 min

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

Ces renseignements sont fournis à titre indicatif seulement. Les renseignements présentés doivent être adaptés aux particularités du corps de cadets. Chaque corps de cadets peut posséder de l'information qui lui est propre et qui peut varier de celle donnée dans le présent guide.

TERRAIN DE PARADE

Le terrain de parade est l'endroit où les cadets exécutent leurs rassemblements. C'est là où les inspections et l'exercice militaire ont lieu, et où le corps de cadets tient ses rassemblements et ses autres cérémonies. Les protocoles appropriés du corps de cadets concernant le terrain de parade doivent être respectés.

SALLES DE CLASSE

Les salles de classe sont des lieux où les cadets reçoivent la majorité de leur instruction. L'espace de la salle de classe doit être respecté, particulièrement les installations partagées avec d'autres groupes. Tout ce qui n'appartient pas au corps de cadets ne doit pas être touché. Le protocole pour entrer et sortir de la salle de classe doit être respecté.

AIRES DE PAUSE

Les aires de pause sont les lieux où les cadets doivent se trouver lorsqu'ils n'ont pas de tâches à accomplir. Les directives du corps de cadets concernant l'utilisation de cette aire doivent faire l'objet d'une discussion.

CANTINE

La cantine est le magasin où l'on peut acheter des collations ou d'autres articles. L'argent recueilli par les ventes dans la cantine peut servir au profit du corps de cadets. Les heures d'ouverture, le personnel responsable et la façon d'utiliser l'argent doivent faire l'objet d'une discussion.

SALLES DE TOILETTE

Le lieu de ces installations doit être mentionné.

ZONES DE COMMUNICATION

Les zones de communication peuvent inclure les babillards, les feuilles d'activités à remplir, et l'endroit où sont affichés les ordres permanents et les ordres courants. Les ordres permanents contiennent les politiques du corps de cadets. Les ordres courants contiennent l'information concernant les obligations, les événements, les activités et les changements de personnel. L'autorisation d'affichage d'information doit faire l'objet d'une discussion.

BUREAU DU COMMANDANT

Si le Cmdt est disponible, il doit se présenter et expliquer brièvement ce qu'il fait. Si le Cmdt n'est pas disponible, c'est au guide de la visite de fournir cette information. Le Cmdt est au sommet de la voie hiérarchique du corps de cadets. Le Cmdt est responsable de l'instruction et de l'administration des cadets, des instructeurs civils et des officiers qui travaillent pour le corps de cadets. Normalement, les cadets ne visitent le bureau du Cmdt

qu'à la demande de celui-ci, ou à la demande d'un autre officier. Le protocole pour entrer dans un bureau et en sortir doit être révisé.

BUREAU DE L'ADMINISTRATION

Si le personnel d'administration est disponible, il doit se présenter et expliquer brièvement ce qu'il fait. Si le personnel n'est pas disponible, c'est au guide de la visite de fournir cette information. L'officier d'administration (O Admin) est responsable de gérer les tâches administratives. Il doit s'assurer que les formulaires, tels que les demandes d'inscription et les demandes d'instruction d'été des cadets, sont complètement remplis et sont retournés à temps. Il doit également s'assurer de leur participation à toutes les activités au sein du corps de cadets. Le personnel d'administration peut comprendre entre autres des officiers d'administration adjoints. Les cadets peuvent avoir besoin de se rendre au bureau d'administration pour remplir la paperasse, signaler des absences ou prendre des formulaires. Le protocole pour entrer dans un bureau et en sortir doit être révisé.

BUREAU DE L'INSTRUCTION

Si le personnel d'instruction est disponible, il doit se présenter et expliquer brièvement ce qu'il fait. Si le personnel n'est pas disponible, c'est au guide de la visite de fournir cette information. L'officier d'instruction (O Instr) est responsable de la coordination et de la mise en œuvre du programme d'instruction du corps de cadets. Il doit s'assurer que l'instruction est planifiée de façon logique, que les instructeurs sont préparés pour les cours, et que le matériel d'instruction est prêt pour les cours. Le personnel est également responsable de tous les formulaires administratifs relatifs à l'instruction, tels que les dossiers d'instruction. Le personnel d'instruction peut être composé entre autres de l'O Instr adjoint, de l'officier des normes et de l'O Instr de niveau. Normalement, les cadets ne visitent le bureau d'instruction qu'à la demande de l'officier d'instruction, ou à la demande d'un autre membre du personnel d'instruction ou d'un cadet sous-officier. Le protocole pour entrer dans un bureau et en sortir doit être révisé s'il y a lieu.

BUREAU DE L'APPROVISIONNEMENT

Si le personnel d'approvisionnement est disponible, il doit se présenter et expliquer brièvement ce qu'il fait. Si le personnel n'est pas disponible, c'est au guide de la visite de fournir cette information. L'officier d'approvisionnement (O Appro) est responsable de commander les pièces d'uniforme, de fournir les pièces d'uniforme au besoin et de distribuer d'autres équipements. Le personnel est également responsable de tous les formulaires administratifs directement liés à l'approvisionnement. Le personnel d'approvisionnement peut comprendre aussi des O Appro adjoints. Les cadets visitent normalement le bureau de l'approvisionnement pour recevoir leur uniforme et pour échanger les articles qui ne sont plus de leurs tailles ou qui sont endommagés. Il peut être nécessaire d'établir des rendez-vous. Si la section de l'approvisionnement a établi certaines heures d'ouverture pour les cadets, ces heures doivent être indiquées. Le protocole pour entrer dans un bureau et en sortir doit être révisé s'il y a lieu.

ZONES INTERDITES

Toutes les zones interdites aux cadets doivent être indiquées. Les conséquences découlant de l'infraction de cette politique doivent être expliquées.

ACTIVITÉ

Durée : 20 min

OBJECTIF

Cette activité vise à faire connaître au cadet les installations et le personnel de son corps de cadets.

RESSOURCES

- Cartes du corps de cadets comportant des lieux d'intérêts numérotés, si disponibles (un exemple de carte est fourni à l'annexe A).
- Passeports du corps de cadets.
- Autocollants.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de quatre et désigner un guide pour chaque groupe. Chaque cadet reçoit un passeport, fourni à l'annexe B, qu'il doit remplir pendant la visite.



La taille du groupe peut être modifiée selon le nombre de guides disponibles et le nombre de cadets de la classe.

2. Donner une carte à chaque groupe et lui indiquer un lieu d'intérêt qui doit être le point de départ. Dans la mesure du possible, laisser un lieu d'intérêt entre les points de départ pour éviter que des groupes se retrouvent à un lieu en même temps pendant la visite.
3. Chaque groupe doit visiter les lieux d'intérêt. Les guides de la visite doivent fournir les renseignements appropriés à chaque lieu d'intérêt. Consacrer seulement une ou deux minutes à chaque arrêt.
4. Chaque cadet doit répondre aux questions relatives à chaque lieu d'intérêt sur son passeport du corps de cadets. Le guide de la visite doit vérifier les réponses pour chaque lieu d'intérêt et offrir un autocollant en récompense pour terminer le passeport.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Tenir une séance d'information auprès des guides de la visite sur le déroulement de l'activité et leurs rôles respectifs.
- Faire le tour des installations du corps de cadets pour vérifier s'il y a des délais et aider à débloquer la circulation des groupes au besoin.
- Répondre aux questions.
- S'assurer que le protocole est respecté.

RÉFLEXION

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

DISCUSSION DE GROUPE



Les instructeurs doivent s'assurer que tous les objectifs de la leçon sont atteints vers la fin de l'étape de réflexion.

QUESTIONS DE DISCUSSION



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION

- Poser des questions qui facilitent la discussion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Préparer les questions avant la visite.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? »
- Essayer de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Pourquoi est-il important de savoir où toutes les installations du corps de cadets sont situées?
- Q2. Comment vous sentez-vous maintenant que vous savez où sont situées ces installations?
- Q3. Quelle autre information concernant les installations du corps de cadets peut vous aider à vous sentir plus à l'aise chez les cadets?

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Bien connaître l'emplacement de toutes les installations du corps de cadets aide les cadets à suivre les instructions, à trouver l'information, et à participer efficacement aux activités du corps de cadets.

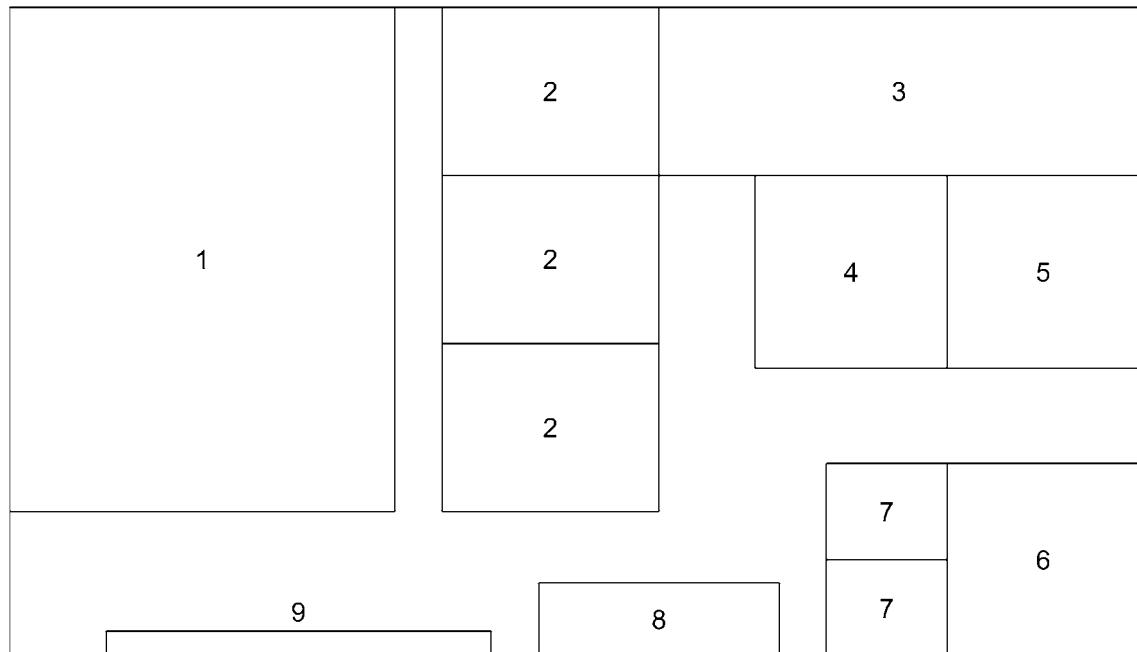
COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Aucun.

EXEMPLE DE CARTE



LIEUX D'INTÉRÊT :

1. Terrain de parade
2. Salles de classe
3. Bureau de l'approvisionnement ou magasin
4. Bureau de l'administration
5. Bureau de l'instruction
6. Bureau du commandant
7. Salles de bain
8. Cantine
9. Zone de communication

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PASSEPORT DU CORPS DE CADETS

<p>TERRAIN DE PARADE</p> <p>Quelles sont les règles concernant le terrain de parade?</p> <p><i>Autocollant</i></p>	<p>SALLES DE CLASSE</p> <p>Quelles sont les salles qui sont utilisées pour l'instruction en classe?</p> <p><i>Autocollant</i></p>
<p>AIRES DE PAUSE</p> <p>Qu'est-ce qu'une aire de pause?</p> <p><i>Autocollant</i></p>	<p>CANTINE</p> <p>Quand la cantine est-elle disponible?</p> <p><i>Autocollant</i></p>
<p>SALLES DE BAIN</p> <p>Où sont situées les salles de bain?</p> <p><i>Autocollant</i></p>	<p>ZONES DE COMMUNICATION</p> <p>Où les cadets s'inscrivent-ils pour les activités?</p> <p>Qui est autorisé à afficher de l'information?</p> <p><i>Autocollant</i></p>

<p>BUREAU DU COMMANDANT</p> <p>Quel est le nom du commandant?</p> <p><i>Autocollant</i></p>	<p>BUREAU DE L'ADMINISTRATION</p> <p>Quel est le nom de l'officier d'administration?</p> <p>Qui d'autre travaille à l'administration?</p> <p><i>Autocollant</i></p>
<p>BUREAU DE L'INSTRUCTION</p> <p>Quel est le nom de l'officier d'instruction?</p> <p>Qui d'autre travaille à l'instruction?</p> <p><i>Autocollant</i></p>	<p>BUREAU DE L'APPROVISIONNEMENT</p> <p>Quel est le nom de l'officier d'approvisionnement?</p> <p>Qui d'autre travaille à l'approvisionnement?</p> <p><i>Autocollant</i></p>
<p>ZONES INTERDITES</p> <p>Quelles sont les zones interdites aux cadets?</p> <p><i>Autocollant</i></p>	



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 9

OCOM C107.03 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RELATIVE À L'HISTOIRE DU CORPS DE CADETS

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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 activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets envers l'histoire de leur corps de cadets.

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments sur l'histoire de leur corps de cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets devraient connaître :

- la fondation de leur corps de cadets;
- les faits saillants du corps de cadets depuis ses débuts;
- les prix et les réalisations du corps de cadets.

IMPORTANCE

L'histoire d'un corps de cadets est une source de fierté pour ceux qui en font partie. La connaissance de l'histoire du corps de cadets permet aux cadets de connaître les événements qui ont marqué l'unité depuis ses débuts, et de reconnaître l'amélioration qu'elle a réalisée dans plusieurs domaines.

Point d'enseignement 1**Diriger une activité relative à l'histoire du corps de cadets.**

Durée : 40 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES

FONDATION DU CORPS DE CADETS

De nombreux événements marquent l'histoire de la création d'un corps de cadets. En voici quelques-uns :

- la date de la charte du corps de cadets;
- la composition initiale du corps de cadets, du personnel et des cadets;
- le premier répondant du corps de cadets.

FAITS SAILLANTS DU CORPS DE CADETS

Les corps de cadets participent à de nombreux événements de service communautaire. Certains événements ont lieu annuellement, tandis que d'autres ont lieu lors d'occasions spéciales. Ces événements comprennent, mais sans s'y limiter :

- les cérémonies militaires;
- les campagnes de financement pour les organismes de bienfaisance; et
- les événements communautaires.

De plus, le personnel du corps de cadets participe à plusieurs activités au sein de son unité, qui représentent une partie importante de l'histoire de l'unité. Ces activités peuvent comprendre, mais sans s'y limiter :

- la création de diverses activités au sein du corps de cadets (comme un peloton de précision, une fanfare, une équipe de premiers soins, une équipe de tir de précision, etc.);
- la participation aux échanges;
- les voyages du corps de cadets à divers endroits.

D'autres faits saillants dans l'histoire d'un corps de cadets incluent :

- la création d'un insigne du corps de cadets;
- l'affiliation d'un corps de cadets à une unité militaire des Forces canadiennes (FC).

RÉALISATIONS ET PRIX DU CORPS DE CADETS

Un corps de cadets peut être reconnu de diverses façons. La reconnaissance peut s'obtenir après avoir gagné une compétition ou en faisant preuve d'excellence dans un domaine particulier. Ces prix peuvent se mériter aux niveaux régional, provincial, national et, dans certains cas, international.

Un grand nombre d'occasions se présentent pour que les cadets gagnent des prix à tous les niveaux de l'Organisation des cadets du Canada (OCC). De tels prix gagnés par les cadets font honneur au corps de cadets.

Des bourses commémoratives sont des prix donnés en la mémoire d'une personne qui a fait des contributions importantes au corps de cadets local ou à l'OCC. Les bourses commémoratives qui sont offertes représentent une source importante de données historiques à l'intérieur du corps de cadets.

En plus des prix, il y a plusieurs autres réalisations qui constituent une partie fondamentale de l'histoire du corps de cadets. Elles comprennent, mais sans s'y limiter :

- les carrières civiles des anciens cadets;
- les carrières militaires des anciens cadets.

ACTIVITÉ

Durée : 40 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de faire connaître aux cadets l'histoire de leur corps de cadets.

RESSOURCES

- photos du corps de cadets,
- vidéo sur le corps de cadets,
- prix offerts au corps de cadets,
- feuilles pour tableau de papier,
- marqueurs pour tableau de papier,
- papier de bricolage,
- trois tables,
- carton bristol.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Avant l'activité :

- Préparer les stations d'apprentissage en fonction des trois sujets suivants :
 - la fondation du corps de cadets;
 - les faits saillants du corps de cadets;
 - les réalisations du corps de cadets.
- Identifier chaque station par une couleur.
- S'assurer que chaque station d'apprentissage est dynamique en ayant recours à des photos, des coupures de journaux, des vidéoclips, des lignes de temps, des souvenirs, des sommaires sur carton bristol ou d'autres articles.
- Préparer quatre cartes de recherche pour chaque station d'apprentissage.
- Chaque carte de recherche doit être de couleur différente et correspondre à la station d'apprentissage de la même couleur.
- Un mot clé doit être inscrit sur chaque carte pour indiquer au cadet l'information à chercher.

Pendant l'activité, les cadets :

- sont répartis en groupes de quatre pour un maximum de six groupes. S'il y a plus de 16 cadets, faire des groupes plus nombreux. Plus d'un groupe peut s'installer à une station d'apprentissage à la fois;

- doivent recevoir plusieurs cartes de recherche qui correspondent à chacune des trois stations d'apprentissage;
- disposeront de huit minutes pour trouver l'information;
- disposeront de sept minutes pour préparer leur information sur une feuille de tableau de papier.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Pendant l'activité, l'instructeur doit s'assurer que les cadets recueillent leurs données et se déplacent entre les stations d'apprentissage de façon efficace.

Point d'enseignement 2

Diriger une discussion de groupe sur l'activité.

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

RÉFLEXION

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

DISCUSSION DE GROUPE



Une fois l'activité terminée, l'instructeur doit demander aux groupes de présenter leur information devant la classe. L'instructeur doit appeler les groupes selon l'ordre des sujets énumérés dans la section connaissances préalables. L'instructeur doit s'assurer, après la présentation de chaque sujet, qu'il met l'accent sur l'information omise.

QUESTIONS À DÉBATTRE



- À cette étape, l'instructeur doit poser rapidement certaines questions aux cadets pour confirmer leur compréhension de la matière présentée dans cette leçon.
- Il se peut que quelques-unes des questions ci-dessous n'aient pas obtenu de réponse à la station d'apprentissage. Il incombe à l'instructeur de planifier une brève discussion sur ces questions, tout en mettant l'accent sur les points importants relevés par les cadets.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Pourquoi est-il important pour les membres du corps de cadets de connaître comment il a été fondé?
- Q2. Pourquoi les bourses commémoratives sont-elles importantes dans l'histoire d'un corps de cadets?
- Q3. Pourquoi est-il important pour les cadets de comprendre l'histoire de la participation du corps de cadets dans leur communauté?
- Q4. Quel rôle les activités (telles que le peloton de précision, la fanfare, l'équipe de premiers soins, etc.) jouent-elles dans le développement d'un corps de cadets?

CONCLUSION

RÉVISION

À la fin de la discussion de groupe, l'instructeur termine par un résumé, pour s'assurer que tous les points d'enseignement ont été abordés. L'instructeur doit également saisir cette occasion pour expliquer la façon dont le cadet mettra en pratique ces connaissances à l'avenir.

POINTS D'ENSEIGNEMENT PRINCIPAUX

PE1. Discuter de la fondation du corps de cadets.

PE2. Discuter des faits saillants du corps de cadets depuis ses débuts.

PE3. Discuter des prix et des réalisations du corps de cadets.

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Bien connaître l'histoire du corps de cadets donne aux cadets une raison d'être fier d'en faire partie. Avoir une bonne compréhension de ces renseignements peut donner aux cadets une plus grande appréciation du corps de cadets et leur permettre de transmettre ces renseignements aux autres.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

L'information utilisée par l'instructeur aux stations d'apprentissage dépendra du matériel disponible dans chaque unité.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Aucun.

BOURSES COMMÉMORATIVES

(Papier de bricolage vert)

Fondation du corps de cadets/de l'escadron

CHARTRE

(Papier de bricolage rouge)

Faits saillants du corps de cadets/de l'escadron

CAMPAGNE DE LA FONDATION DES MALADIES DU COEUR

(Papier de bricolage bleu)

Réalisations du corps de cadets/de l'escadron

LCOL SHEA PRIX DE CIVISME

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 10

OCOM C107.04 – ÉTABLIR UN CONTRAT D'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE

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 le PE 1, parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets aux contrats d'engagement communautaire et aux éléments requis avant d'établir le contrat.

Une activité pratique a été choisie pour le PE 2 pour élaborer un contrat d'engagement communautaire parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre au cadet d'élaborer et d'adapter des normes de comportement convenues, de même que d'éveiller chez le cadet le désir de faire respecter ces normes.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet aura contribué à l'élaboration du contrat d'engagement communautaire d'un groupe et comprendra son rôle de faire respecter les normes de comportement.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets participent à l'élaboration d'un contrat d'engagement communautaire, parce que cela leur donne l'occasion d'exprimer leurs besoins, ainsi que d'être à l'écoute des besoins de leurs pairs. Ce faisant, ils prennent connaissance des comportements qui sont requis pour s'assurer que chaque membre du groupe vit une expérience positive pendant l'année d'instruction.

Point d'enseignement 1**Expliquer les éléments nécessaires pour établir un contrat d'engagement communautaire.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CONTRAT D'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE (CEC)

Un contrat d'engagement communautaire est un accord conclu entre les membres d'un groupe. Les membres déterminent les valeurs et les comportements qui vont leur permettre d'atteindre des objectifs communs et de s'assurer de la sécurité physique et émotionnelle de chacun. Une fois ces éléments identifiés, les membres du groupe déterminent la meilleure façon de représenter cet accord, que ce soit par le dessin ou par tout autre moyen créatif.

Par une création partagée, et dans des mots que tous les cadets comprennent, le CEC permet aux cadets de saisir ce que l'on attend d'eux, de s'engager face à ces attentes, et d'en accepter la responsabilité.

Les objectifs du CEC sont :

- le respect de l'intégrité;
- le respect de la diversité;
- le respect des membres et du groupe auquel le cadet appartient.

Lorsque les instructeurs et les cadets se respectent mutuellement et comprennent les besoins de chaque membre pour se sentir respectés, il est plus facile de travailler ensemble à atteindre le même but et de se soutenir tous et chacun au cours du processus d'apprentissage.

CONDITIONS DU CEC

Avant d'établir un CEC, tous les cadets doivent être prêts à s'engager aux buts communs.

Être présent. Le CEC exige que chacun s'engage consciencieusement à être présent en **corps et en esprit**, ainsi que de s'engager à **participer** pleinement, d'accepter et d'être responsable de ses actions. Cela veut dire que chacun doit démontrer de l'intérêt au soutien mutuel et de s'engager activement au processus d'apprentissage.

Être en sécurité. Afin de stimuler l'intérêt, de faciliter la participation et de créer un milieu sans parti pris pour les membres du groupe, chacun doit se sentir en sécurité. L'instructeur a la responsabilité de s'assurer que les membres de l'équipe se sentent **physiquement et émotionnellement en sécurité** afin de participer au processus d'apprentissage. Cette responsabilité revient aussi aux membres du groupe. Les comportements et les attitudes ne doivent pas mettre en danger les autres membres du groupe. Un environnement sécuritaire encourage chaque membre à participer activement, à poser des questions et à fournir des réponses sans avoir peur d'être ridiculisé.

Établir des buts. Il est essentiel que chaque cadet établisse des buts personnels. Ces buts fournissent au membre et au groupe les points de référence à partir desquels ils feront des choix par rapport aux actions et aux plans. Dans chaque processus d'apprentissage, il est primordial d'établir des buts. Une fois que les buts sont établis, les membres du groupe et les personnes individuelles assument la responsabilité de les atteindre. Le CEC exige que les membres du groupe travaillent collectivement vers l'atteinte des buts du groupe et qu'ils se soutiennent entre eux pour atteindre des buts individuels.

Être honnête. Être honnête signifie que chacun est honnête avec les autres et avec lui-même. Par exemple, dans une situation de déception ou de colère, les membres de l'équipe doivent simplement reconnaître leurs sentiments face à la situation et expliquer ouvertement et de façon juste leur état d'esprit. De cette façon,

chacun sera capable de travailler à résoudre le problème. Être honnête exige que les membres puissent compter les uns sur les autres et être responsables de leurs propres paroles et actions.

Accepter et continuer. Le CEC nécessite que les membres du groupe reconnaissent qu'ils ne sont pas toujours en accord et qu'ils ont des opinions et des idées différentes. Dans ce cas-ci, les membres doivent choisir de mettre leurs différends de côté et de continuer pour atteindre les buts.

Utilisation d'un CEC

Les CEC peuvent être utilisés de différente façon, mais souvent ils réussissent par eux-mêmes. Ils deviennent des outils de promotion du travail d'équipe. On peut se référer à un CEC après une activité, une expérience ou une situation en demandant au groupe comment ils ont agi et réagi. Généralement, les membres du groupe s'y réfèrent même avant que le chef ne le fasse. Les membres du groupe doivent être capables d'identifier par eux-mêmes ce qui s'est bien et moins bien déroulé. Ils doivent aussi être capables d'identifier ce qu'ils doivent améliorer pour respecter leur « contrat ».

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les objectifs du CEC?
- Q2. Quelles sont les directives communes pour établir un CEC?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les trois objectifs du CEC sont :
- le respect de l'intégrité;
 - le respect de la diversité; et
 - le respect des membres et du groupe auquel le cadet appartient.
- R2. Avant d'établir un CEC, les cadets doivent s'engager aux buts communs. Quels sont ces buts?
- Être présent
 - Être en sécurité
 - Établir des buts
 - Être honnête
 - Accepter et continuer

Point d'enseignement 2

Établir un contrat d'engagement communautaire.

Durée : 20 min

Méthode : Activité pratique



Un contrat d'engagement communautaire peut prendre différentes formes. Les instructeurs doivent être créatifs dans leur approche lorsqu'ils présentent les contrats d'engagement communautaire. Une fois terminé, le contrat d'engagement communautaire doit être affiché en évidence dans un endroit où les cadets se souviendront de leur engagement envers le groupe.



Des exemples de contrats d'engagement communautaire sont disponibles à l'annexe A.

ACTIVITÉ

Durée : 20 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'élaborer un CEC de groupe qui aidera à créer un milieu positif pour chaque membre individuel et pour le groupe entier.

RESSOURCES

Selon le type de CEC établi, les ressources suivantes peuvent s'avérer nécessaires :

- des feuilles pour tableau de papier,
- du carton,
- des marqueurs,
- des stylos et des crayons,
- une règle,
- de la colle,
- des ciseaux,
- du papier de couleur,
- des magazines, etc.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets d'effectuer un remue-méninges au sujet des valeurs et des qualités que le groupe doit adopter pour atteindre des buts.
2. S'assurer que les cadets ont la même compréhension de toutes les valeurs et qualités énumérées.
3. Utiliser un tableau de papier pour inscrire les idées, demander aux cadets de faire un remue-méninges et de préparer une liste de comportements de groupe qui peuvent aider à atteindre les buts du groupe.
4. S'assurer que les cadets ont la même compréhension de tous les comportements énumérés.
5. En tant que groupe, demander aux cadets de représenter leurs valeurs et qualités en établissant un CEC.

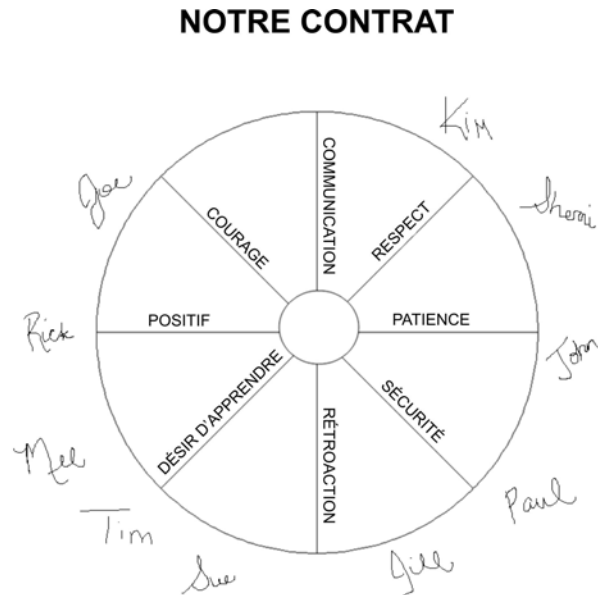
MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

FAÇONS DE REPRÉSENTER LE CONTRAT D'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE

Il y a plusieurs façons de représenter le contrat d'engagement communautaire. Ceux-ci comprennent :

Le cercle :



Nota. Créé par D Cad 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure A-1 Le cercle :

Dans cette représentation d'un CEC, on a dessiné une roue. Le cercle intérieur représente les personnes, le groupe et les buts. Le cercle extérieur symbolise que le groupe est un tout et que tous les membres se dirigent dans la même direction.

Les rayons qui partent du cercle intérieur vers le cercle extérieur représentent les valeurs choisies par tous les membres du groupe. Sans le respect de ces valeurs, le groupe ne pourra pas s'entendre sur les mêmes buts.

Le village

Dans cette représentation d'un CEC, l'instructeur dessine un cadre sur un carton ou une feuille de tableau de papier.



Nota. Créé par D Cad 3, 2012, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure A-2 Le village

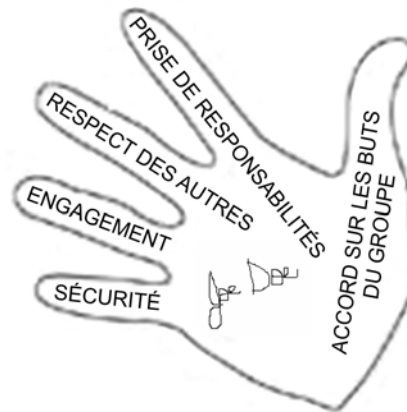
Il faut ensuite demander aux cadets de penser aux valeurs, aux qualités et aux comportements qui les font se sentir en sécurité et respectés, comme membre individuel et comme membre d'un groupe. Chaque cadet choisit la valeur, la qualité ou le comportement qu'il trouve le plus important et représente son choix en dessin ou en mots sur une feuille de papier. Ensuite, chaque cadet colle son dessin ou son texte à l'intérieur du cadre (le village) et explique brièvement aux autres cadets ce qui motive son choix.

L'activité est répétée, mais cette fois, les cadets identifient les choses qui pourraient empêcher le groupe d'atteindre ses buts et détruire le fonctionnement du village. Une fois de plus, chaque cadet choisit un élément, le représente et explique au groupe pourquoi il a choisi sa représentation. Demander ensuite à chaque cadet de coller son dessin ou son texte à l'extérieur du cadre (village).

Une fois le processus terminé, l'instructeur mentionne chaque valeur choisie par les cadets (à l'intérieur et à l'extérieur du village) et demande si chacun est d'accord. Les cadets doivent comprendre qu'ils consentent à respecter la valeur, la qualité ou le comportement de chaque personne pour permettre au corps de cadets (le village) de bien fonctionner et d'être un endroit où chacun se sent en sécurité et respecté.

Lorsque tous sont d'accord, à tour de rôle, ils (le personnel et les cadets) signent sur le village.

Le contrat à cinq doigts



Nota. Créé par D Cad 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure A-3 Le contrat à cinq doigts

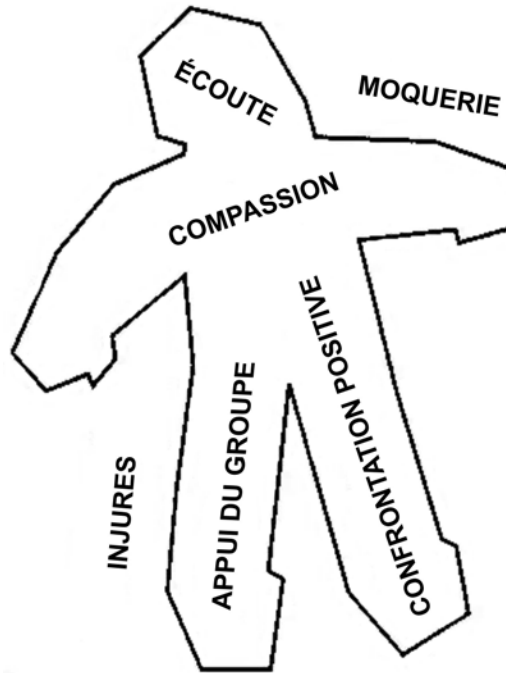
Les cadets, en tant que groupe, déterminent un ensemble de valeurs qui vont aider les membres du groupe à se sentir en sécurité, respectés, et unis. Ils vont discuter de ces valeurs pour s'assurer que chaque cadet comprend bien les valeurs et qu'ils sont d'accord que ces valeurs sont primordiales pour que les membres du groupe fonctionnent bien ensemble.

Dans l'exemple ci-dessus, cinq valeurs ont été déterminées, et chacune d'elle est représentée par un doigt de la main, comme suit :

- le petit doigt = la sécurité,
- l'auriculaire = l'engagement,
- le majeur = le respect des autres,
- l'index = la prise de responsabilités,
- le pouce = l'entente quant à l'atteinte des buts du groupe.

Lorsque tous sont d'accord sur les valeurs, les cadets dessinent leur main sur une feuille de papier et inscrivent l'une des valeurs choisies à l'intérieur de chaque doigt. Chaque cadet signe sur sa main et la colle sur un carton bristol ou sur un tableau de papier. L'ensemble des mains du groupe représente l'engagement mutuel de chacun d'eux.

L'Être humain



Nota. Tiré de Adventure in the Classroom: Using Adventure to Strengthen Learning and Build a Community of Life-Long Learners (p. 74), par M. Henton, 1996, Dubuque, Iowa, Kendall Hunt Publishing. Droit d'auteur 1996, par Project Adventure, Inc.

Figure A-4 L'Être humain

Dessiner la silhouette d'un corps de cadet sur deux feuilles du tableau de papier, collées ensemble.

À l'intérieur de la silhouette, les cadets dessinent ou écrivent les comportements, les qualités ou les valeurs qui rendront l'environnement sécuritaire et un endroit où chacun est respecté.

À l'extérieur de la silhouette, les cadets dessinent ou écrivent les comportements, les qualités ou les valeurs qui empêcheront l'environnement d'être sécuritaire, ainsi qu'un endroit où chacun est respecté.

Les cadets doivent être d'accord sur la signification de chaque mot et expliquer leurs choix.

Une fois terminé, demander à tous les cadets de signer sur l'Être humain.

La chaîne de mains

Demander aux cadets d'écrire une liste de mots et de phrases qui décrivent comment ils aimeraient être traités et comment ils traiteront les autres membres du groupe pour se sentir en sécurité et respectés.

Parmi les éléments de cette liste, demander aux cadets de choisir les 10 plus importants pour le groupe.

Sur une feuille du tableau à papier (deux feuilles peuvent être nécessaires), demander aux cadets de dessiner leurs mains autour de la feuille.

Écrire ensuite les 10 mots ou phrases choisies au centre de la feuille.

Les cadets signent leur propre main.



Nota. Créé par D Cad 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure A-5 La chaîne de mains

De quoi ai-je besoin? Que puis-je offrir?

Remettre deux morceaux de papier de différentes couleurs à chaque cadet.

L'instructeur demande aux cadets de penser à ce dont ils ont besoin pour se sentir en sécurité et respectés dans le groupe. Sur l'un des morceaux de papier, les cadets doivent écrire l'élément le plus important dont ils ont besoin.

L'instructeur leur demande ensuite de penser à ce qu'ils peuvent offrir au groupe pour permettre aux autres membres de l'équipe de se sentir en sécurité et respectés. Sur le dernier morceau de papier, les cadets doivent écrire l'élément le plus important.

Lorsqu'ils auront terminé d'écrire sur les deux morceaux de papier, les cadets présentent devant le groupe ce qu'ils ont écrit.

Une fois que tous ont expliqué ce dont ils ont besoin et ce qu'ils peuvent offrir, les cadets collent ces morceaux de papier sur un morceau de carton ou une feuille de tableau de papier, en s'assurant que les deux catégories sont divisées.

Donner l'occasion aux cadets de poser des questions sur les éléments du tableau.

Pour finir, tout le monde signe le tableau.

CHAPITRE 8

**OREN 108 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D’EXERCICE
MILITAIRE LORS D’UNE CÉRÉMONIE DE REVUE ANNUELLE**



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M108.01 – ADOPTER LES POSITIONS GARDE-À-VOUS, REPOS ET EN PLACE, REPOS

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/PF-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

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que les cadets doivent acquérir tout en leur donnant l'occasion de la mettre en pratique sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir adopté les positions garde à vous, en place, repos et repos.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement.
Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position du garde-à-vous.

Durée : 5 min

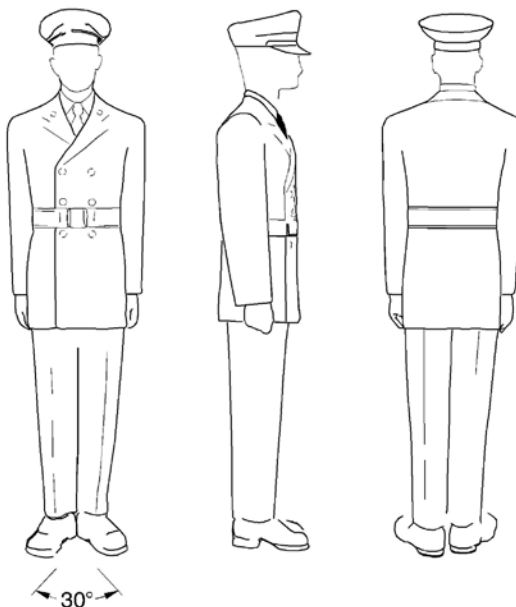
Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION DU GARDE-À-VOUS

Le cadet doit adopter la position du garde-à-vous, en s'assurant de :

1. coller et d'aligner les talons;
2. former un angle de 30 degrés avec les pieds;
3. maintenir le corps en équilibre et de répartir le poids également sur les deux pieds;
4. placer les épaules à la même hauteur et perpendiculaire à l'avant;
5. garder les bras aussi droits que possible, les coudes et les poignets collés au corps;

6. garder les poignets droits, le dos de la main vers l'extérieur, les doigts alignés et repliés sur la paume, les pouces appuyés contre le côté de l'index sur l'articulation du centre; le dos des doigts et les pouces touchant légèrement les cuisses et les pouces alignés sur la couture du pantalon;
7. tenir la tête droite, le cou touchant l'arrière du col, les yeux immobiles et le regard dirigé vers l'avant;
8. éviter de tendre toute partie du corps.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Position du garde-à-vous



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Position des poings au garde-à-vous



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le dos cambré ou les hanches trop avancées;
- les épaules et le corps tendus;
- le corps penché vers l'avant ou vers l'arrière;
- les pouces non alignés sur les coutures du pantalon;
- les pieds ne forment pas le bon angle.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'adoption par les cadets de la position du garde-à-vous servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position en place repos.

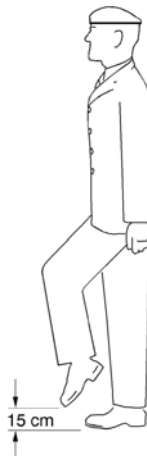
Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS

La position en place repos est une position intermédiaire entre le garde-à-vous et la position repos. Elle ne permet aucune détente, mais peut être maintenue sans effort plus longtemps que la position garde-à-vous.

Au commandement EN DÉCOMPOSANT, EN PLACE REPOS, ESCOUADE—UN, le cadet fléchit le genou gauche.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-4),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2005, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 3 Première partie du mouvement – En place repos



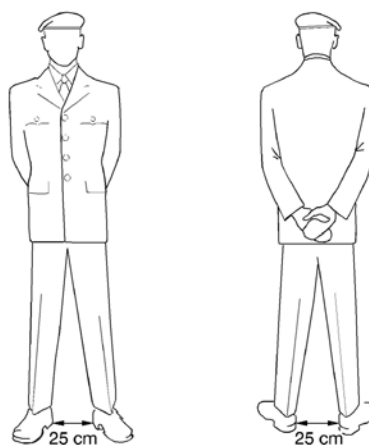
Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit :

1. coller et aligner les talons;
2. déplacer le pied gauche vers la gauche, le redresser au pas de gymnastique et le placer rapidement à plat sur le sol en laissant un écart de 25 cm entre l'intérieur du talon gauche et du talon droit;
3. en même temps, placer rapidement les bras derrière le dos, en les tendant le plus possible et en plaçant le dos de la main droite dans la paume de la main gauche, le pouce droit croisé par-dessus le pouce gauche, et les doigts collés et tendus;
4. répartir également le poids du corps sur les deux pieds.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-4), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 4 Position en place repos repos



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- déplacer le pied à une distance inadéquate;
- ne pas mettre le dos de la main droite entièrement dans la paume de la main gauche;
- les pouces sont entrelacés;
- tendre les bras de façon à bloquer les coudes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'adoption par les cadets de la position en place, repos repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position garde-à-vous à partir de la position en place repos.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, GARDE-À-VOUS, ESCOUADE—UN », fléchir le genou gauche et ramener le poids du corps sur le pied droit.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit :

1. tendre la jambe gauche au pas de gymnastique, placer le pied au sol, le bout du pied en premier, puis le talon, en gardant les talons alignés;
2. en même temps, d'un mouvement rapide, ramener les bras et les mains à la position du garde-à-vous.

Au commandement « GARDE-À—VOUS », combiner les deux mouvements. La mesure est marquée au compte de « UN ».



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des positions garde-à-vous et en place, repos.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'adoption par les cadets de la position du garde-à-vous à partir de celle de en place, repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 4**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position repos.**

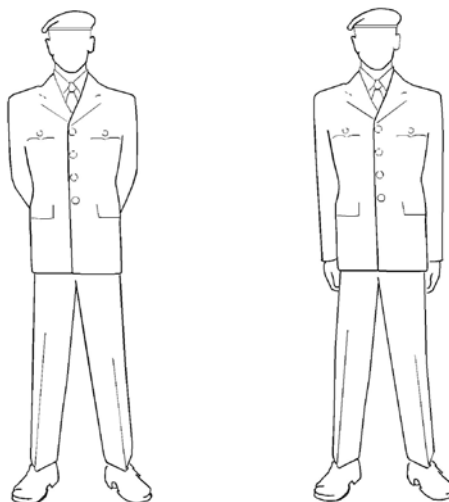
Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION REPOS

On ordonne la position repos pour permettre aux cadets de se détendre. Ce commandement ne se donne que lorsque l'escouade est en position en place repos.

Au commandement « RE—POS », le cadet doit fermer les mains et ramener les bras le long du corps, à la position du « garde-à-vous », puis se détendre.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-5),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 5 Position repos



En position repos, s'ils en ont obtenu la permission, les cadets peuvent ajuster leurs vêtements ou leur équipement sans bouger les pieds ni parler.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres : bouger, s'agiter ou parler sans permission.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

L'adoption par les cadets de la position repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 5

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position en place repos à partir de la position repos.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS À PARTIR DE LA POSITION REPOS

Au commandement préparatoire « ESCOUADE », le cadet doit adopter la position en place repos.



Il est préférable d'enseigner ce PE sous forme d'exercice collectif pour assurer le synchronisme et l'unité de l'escouade.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

L'une des erreurs communes est le manque d'attention.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

L'adoption par les cadets de la position en place repos à partir de la position repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'adoption par les cadets des positions garde-à-vous, en place repos et repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M108.02 – EXÉCUTER UN SALUT À LA HALTE SANS ARMES

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/PF-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

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.01 (Adopter les positions garde-à-vous, repos et en place repos).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté un salut à la halte sans armes.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un salut vers l'avant.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN SALUT VERS L'AVANT

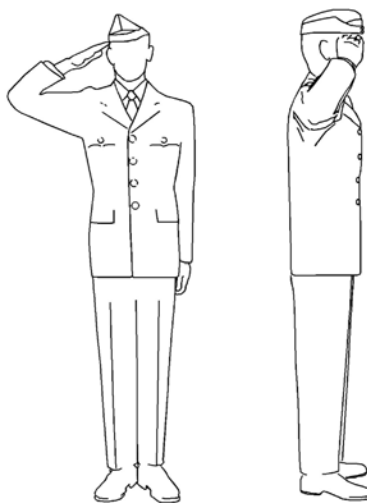


Le salut se fait de la main droite. S'il est impossible de saluer de la main droite à cause d'une incapacité physique ou parce que l'on transporte un objet, le salut se fait en tournant la tête et les yeux vers la droite ou vers la gauche ou en se tenant au garde-à-vous.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, SALUT VERS L'AVANT, SALUEZ, ESCOUADE—UN », le cadet doit :

1. fléchir le coude droit et ouvrir la paume de la main droite au moment où elle passe au niveau de l'épaule;

2. faire passer la main droite par le plus court chemin jusqu'au devant de la coiffure, de telle sorte que :
- la paume de la main soit dirigée vers le sol,
 - le pouce et les doigts soient bien tendus et collés,
 - le bout de l'index soit aligné sur l'extérieur du sourcil droit et se situe à 2 cm au-dessus de celui-ci et qu'il touche la bordure inférieure de la coiffure,
 - la main, le poignet et l'avant-bras forment une ligne droite et à un angle de 45 degrés avec le bras,
 - le coude soit aligné sur les épaules,
 - le bras soit parallèle au sol.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 1 Saluer vers l'avant sans armes



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- l'index ne touche pas à la coiffure;
- le poignet et les doigts ne forment pas une ligne droite;
- le pouce ne s'aligne pas sur les doigts;
- les paumes tournées vers l'avant ou vers l'arrière;
- l'index touche la monture des lunettes, le cas échéant.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », la main est ramenée rapidement à la position du garde-à-vous et, au même moment, la tête et les yeux sont tournés vers l'avant.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Au commandement « SALUT VERS L'AVANT, SALU—EZ », combiner les deux mouvements. Observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements au pas cadencé.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du salut vers l'avant servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un salut vers la droite et vers la gauche.

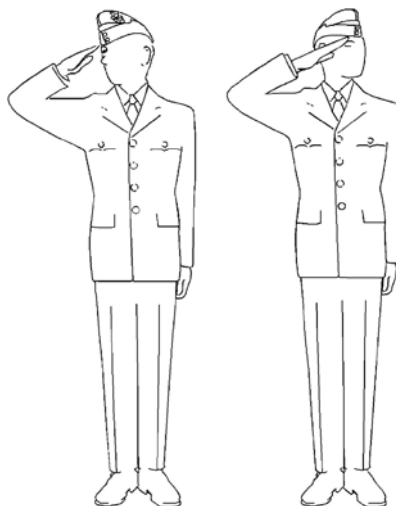
Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN SALUT VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU—EZ, ESCOUADE UN », le salut se fait de la façon décrite au PE1, sauf que l'on tourne rapidement la tête et les yeux vers la droite (gauche) aussi loin que possible sans effort excessif, tout en s'assurant que :

1. lorsque le salut se fait vers la gauche, la main, le poignet et le bras droits sont portés vers la gauche de façon à atteindre la bonne position, alignés sur l'extrémité du sourcil droit et 2 cm au-dessus de celui-ci de façon à toucher la coiffure;
2. lorsque le salut se fait vers la droite, le bras est ramené vers l'arrière. Le bout de l'index demeure aligné sur l'extrémité du sourcil droit et se place à 2 cm au-dessus de celui-ci, tout en touchant la coiffure.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-11), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Saluer vers la droite et vers la gauche



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du salut vers l'avant.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », la main est ramenée rapidement à la position du garde-à-vous et, au même moment, la tête et les yeux sont tournés vivement vers l'avant.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

Au commandement « SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU—EZ », combiner les deux mouvements. Observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du salut vers la droite et vers la gauche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du salut à la halte sans armes servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratique d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M108.03 – TOURNER À LA HALTE

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/PF-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

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.02 (Exécuter un salut à la halte sans armes).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les mouvements pour tourner à la halte.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de tourner à droite.

Durée : 10 min

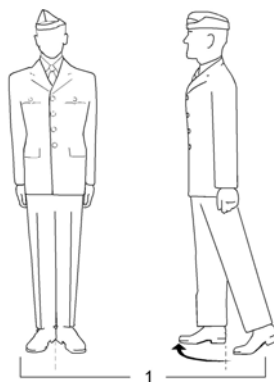
Méthode : Démonstration et exécution

TOURNER À DROITE



On tourne et on oblique pour changer de direction. Le changement de direction vers la droite ou la gauche implique un mouvement de 90 degrés et les demi-tours, un mouvement de 180 degrés.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, À DROITE Tourn—EZ, ESCOUADE UN », les cadets doivent tourner vers la droite à un angle de 90 degrés en pivotant sur le talon droit et la pointe du pied gauche, tout en soulevant le talon gauche et la pointe du pied droit. Garder les genoux raides, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied droit et la jambe gauche est tendue, le talon soulevé.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-13),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 1 Première partie du mouvement—À la halte, à droite, tournez



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

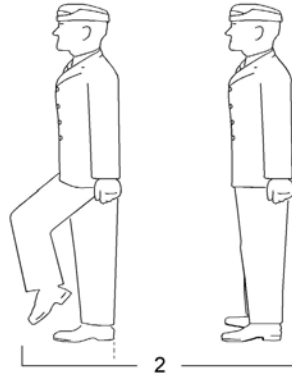


Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le poids est transféré au pied gauche;
- la jambe droite est pliée au lieu d'être droite;
- ne pas tenir les bras fermement de chaque côté.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », les cadets doivent fléchir le genou gauche, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied gauche à côté du pied droit de façon à prendre la position du garde-à-vous.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-13),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 2 Deuxième partie du mouvement—À la halte, à droite, tournez



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de lever le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « À DROITE—TOURNEZ », combiner les deux mouvements. Observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements, au pas cadencé.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du mouvement pour tourner à droite servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de tourner à gauche.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

TOURNER À GAUCHE

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, À GAUCHE TOURNEZ, ESCOUADE–UN », les cadets doivent tourner vers la gauche à un angle de 90 degrés en pivotant sur le talon gauche et la pointe du pied droit, tout en soulevant le talon droit et la pointe du pied gauche. Garder les genoux droits, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied gauche et la jambe droite est tendue, le talon légèrement soulevé.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées au virage à droite; mais s'appliquent ici à la gauche.

Au commandement « ESCOUADE–DEUX », la main est ramenée rapidement à la position du garde-à-vous et, au même moment, la tête est tournée vivement vers l'avant.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Au commandement « À GAUCHE – TOURNEZ », combiner les deux mouvements. Observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du mouvement pour tourner à gauche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

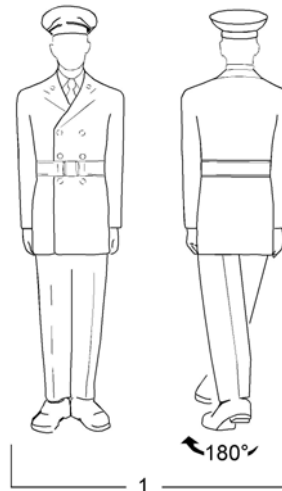
Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'effectuer un demi-tour.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN DEMI-TOUR

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, DEMI-TOUR, TOURNEZ, ESCOUADE—UN », les cadets doivent tourner vers la droite à un angle de 180 degrés en pivotant sur le talon droit et la pointe du pied gauche, tout en soulevant le talon gauche et la pointe du pied droit. Garder les genoux raides, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied droit et la jambe gauche est tendue, le talon soulevé.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-14), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Première partie du mouvement–Demi-tour à la halte



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

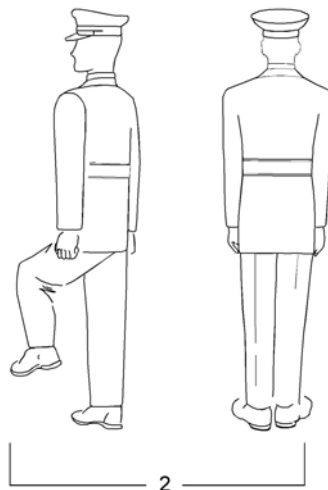


Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes comprennent celles associées aux virages à droite et les suivantes :

- tourner vers la gauche au lieu de vers la droite;
- effectuer un virage de plus ou de moins de 180 degrés;
- perdre l'équilibre.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou gauche, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied gauche à côté du pied droit de façon à prendre la position du garde-à-vous.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-14),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 4 Deuxième partie du mouvement—Demi-tour à la halte

Au commandement « DEMI-TOUR TOUR-NEZ », combiner les deux mouvements. Observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du virage à droite.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'exécution par les cadets d'un demi-tour servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements pour tourner à la halte servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M108.04 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE

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/PF-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

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.03 (Tourner à la halte).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir resserré les rangs vers la droite et vers la gauche.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de resserrer les rangs vers la droite.**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE

Resserrer les rangs vers la droite sert à déplacer les rangs vers la droite. Le commandement de resserrer les rangs vers la droite ne doit pas être donné que lorsque la distance à couvrir est d'au plus huit pas. Si la distance à couvrir est plus grande, l'escouade doit tourner et effectuer le nombre de pas nécessaires.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS LA DROITE, MARCHE, ESCOUADE—UN », le cadet doit :

1. fléchir le genou droit, déplacer le pied vers la droite et le poser au sol en laissant un espace de 25 cm entre les talons;
2. répartir le poids du corps également sur les deux pieds;
3. garder les bras le long du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit transférer le poids du corps sur le pied droit, puis fléchir le genou gauche et placer le pied gauche à côté du pied droit de façon à adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

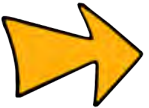


Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du premier mouvement.

Au commandement « UN PAS VERS LA DROITE—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la mesure suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-un »;
2. déplacement de deux pas, « un-un, pause, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un-un, pause, un-deux, pause, un-trois ».



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements au pas cadencé.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du resserrement des rangs vers la droite servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de resserrer les rangs vers la gauche.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

RESSERRER LES RANGS VERS LA GAUCHE

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS LA GAUCHE, MARCHÉ, ESCOUADE—UN », le cadet doit :

1. fléchir le genou gauche, déplacer le pied vers la gauche et le poser au sol en laissant un espace de 25 cm entre les talons;
2. répartir le poids du corps également sur les deux pieds;
3. garder les bras immobiles le long du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à la droite, mais s'appliquent ici à la jambe gauche.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit transférer le poids du corps sur le pied gauche, puis fléchir le genou droit et placer le pied droit à côté du pied gauche de façon à adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du premier mouvement.

Au commandement « UN PAS VERS LA GAUCHE—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la mesure suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-un »;
2. déplacement de deux pas, « un-un, pause, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un-un, pause, un-deux, pause, un-trois ».



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du resserrement des rangs vers la gauche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du resserrement des rangs vers la gauche et vers la droite servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM M108.05 – EXÉCUTER DES PAS VERS L'AVANT ET VERS L'ARRIÈRE

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/PF-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

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.04 (Exécuter les mouvements pour resserrer les rangs vers la droite et vers la gauche).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les pas vers l'avant et vers l'arrière.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter des pas vers l'avant.**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

PAS VERS L'AVANT

Les pas vers l'avant sont exécutés en vue de déplacer les rangs vers l'avant; cette manœuvre ne doit pas excéder trois pas. Si la distance à couvrir est plus grande, l'escouade doit se déplacer à la marche.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS L'AVANT MARCHÉ, ESCOUADE—UN », le cadet doit avancer le pied gauche et faire un demi-pas en transférant le poids du corps vers l'avant sur le pied gauche et en soulevant le talon droit, tout en gardant les bras immobiles de chaque côté du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- une longueur de pas incorrecte;
- partir du mauvais pied;
- ne pas tenir les bras fermement de chaque côté.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied droit au sol à côté du pied gauche de façon à revenir adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « UN PAS VERS L'AVANT—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la mesure suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-deux »;
2. déplacement de deux pas, « un, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un, un, un-deux ».



Lors de l'exécution de pas vers l'avant :

1. le mouvement se fait au pas cadencé;
2. chaque déplacement doit correspondre à la longueur d'un demi-pas (35 cm);
3. les bras doivent demeurer immobiles le long du corps;
4. lorsque deux pas sont exécutés, le pied gauche est ramené à côté du droit pour adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de pas vers l'avant servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter des pas vers l'arrière.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

PAS VERS L'ARRIÈRE

Les pas vers l'arrière sont exécutés en vue de déplacer les rangs vers l'arrière; cette manœuvre ne doit pas excéder trois pas. Si la distance à couvrir est plus grande, l'escouade doit se déplacer à la marche.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS L'ARRIÈRE MARCHE, ESCOUADE—UN », le cadet doit reculer le pied gauche et faire un demi-pas en transférant le poids du corps sur le pied droit et en soulevant le talon gauche, tout en gardant les bras immobiles de chaque côté du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des pas vers l'avant.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied droit au sol à côté du pied gauche de façon à revenir adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des pas vers l'avant.

Au commandement « UN PAS VERS L'ARRIÈRE—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la mesure suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-deux »;
2. déplacement de deux pas, « un, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un, un, un-deux ».



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets de pas vers l'arrière servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets de pas vers l'avant et vers l'arrière servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM M108.06 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS REQUIS POUR L'ALIGNEMENT PAR LA DROITE

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/PF-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

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.04 (Exécuter des pas vers l'avant et vers l'arrière).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les mouvements requis pour l'alignement par la droite.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un alignement par la droite.**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

**Guide de droite.** Représente la personne située à l'extrême droite du rang avant.**ALIGNEMENT PAR LA DROITE**

L'alignement d'une escouade est requis pour assurer une apparence uniforme et organisée lorsque l'escouade est en formation. Le mouvement le plus commun pour aligner une escouade est l'alignement par la droite.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, PAR LA DROITE, ALIGNEZ, ESCOUADE—UN », le guide de droite reste immobile alors que les autres avancent le pied gauche d'un demi-pas et plient le genou droit pour adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- une longueur de pas incorrecte;
- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », la file de droite reste immobile alors que les autres tournent la tête et les yeux vers la droite, aussi loin que possible, sans faire d'effort excessif. Simultanément, les personnes occupant le rang avant, sauf la personne à l'extrême droite, tendent pleinement le bras droit derrière l'épaule du voisin de droite. La main est fermée, comme à la position du garde-à-vous, le dos de la main est vers le haut et le bras est parallèle au sol.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

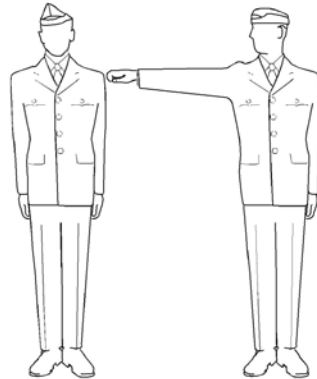


Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le bras n'est pas parallèle au sol;
- le rang du centre ou de l'arrière lève les bras;
- le corps est tordu;
- le regard n'est pas orienté dans la bonne direction.

Au commandement « ESCOUADE—TROIS », le guide de droite reste immobile alors que les autres s'alignent adéquatement, se placent à la bonne distance et à la bonne position en faisant des petits pas rapides. Commencer les mouvements du pied gauche.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-19),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2005, Ottawa, ON : Ministère de la Défense nationale.*

Figure 1 Alignement par la droite à intervalle d'un bras



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le bras frappe la personne d'à côté;
- la main tape le côté de la jambe.

Au commandement « PAR LA DROITE—ALIGNEZ », combiner les trois mouvements en observant la pause réglementaire entre les mouvements. On compte la mesure suivante : « un-deux, pause, bras, pause, déplacement ».



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements au pas cadencé.



Lorsque l'alignement se fait par la gauche, l'exercice militaire est le même que pour l'alignement par la droite, sauf que la tête et les yeux sont tournés vers la gauche et que le bras gauche est levé. Le guide de gauche reste immobile, les yeux fixés vers l'avant, et les personnes en file derrière laissent la distance appropriée entre les rangs.



L'alignement peut se faire à partir du centre, lorsque plusieurs escouades sont rassemblées en formation en ligne ou en masse. Le commandement donné est « PAR LE CENTRE—ALIGNEZ » et les escouades de flanc doivent s'aligner par la gauche ou par la droite, selon le cas.



Quand une escouade est formée et que la file creuse ne comprend qu'une seule personne, celle-ci s'aligne sur le rang avant lorsque l'escouade se déplace vers l'avant et sur le rang arrière lorsqu'elle se déplace vers l'arrière. Lorsque l'escouade se déplace sur un flanc, la personne doit s'aligner sur le flanc de direction.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de l'alignement par la droite servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement « fixe ».**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER LE MOUVEMENT « FIXE »

Au commandement « FIXE », les cadets doivent ramener vivement la tête et les yeux vers l'avant, puis ramener le bras droit vers l'arrière, par la droite, puis à la position du garde-à-vous sans frapper la cuisse.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du mouvement « fixe » servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un alignement épaule à épaule.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

Au commandement « PAR LA DROITE, ÉPAULE À ÉPAULE—ALIGNEZ », procéder comme l'alignement par la droite, sans toutefois lever les bras, ni laisser d'intervalle de bras lors de l'alignement. Laisser suffisamment d'espace entre les épaules de chaque personne dans le rang pour permettre l'exécution des mouvements qui suivent l'alignement.



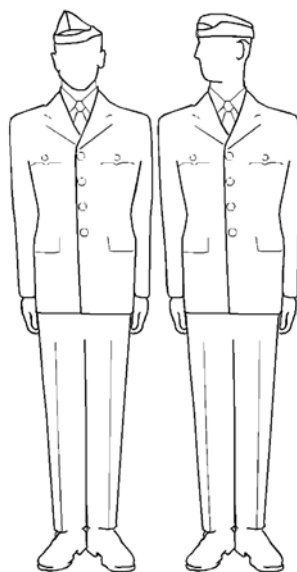
Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à l'alignement par la droite, sauf que le bras n'est pas levé.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-19),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON : Ministère de la Défense nationale.*

Figure 2 Alignement épaule à épaule

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'exécution par les cadets d'un alignement épaule à épaule servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

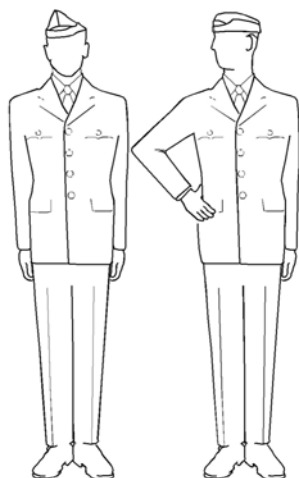
Point d'enseignement 4

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un alignement coude à coude.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

Au commandement « PAR LA DROITE, COUDE À COUDE—ALIGNEZ », procéder comme l'alignement par la droite, sauf que la main droite est placée sur la hanche ou la ceinture de la veste, selon le cas. Les poings sont fermés, pointés vers le sol et tendus, les pouces vers l'arrière, et le coude touche le bras du cadet de droite de la pointe du coude.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-19),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON : Ministère de la Défense nationale.*

Figure 3 Alignement coude à coude



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à l'alignement d'intervalle de bras auxquelles s'ajoutent le poignet plié et la main qui ne s'appuie pas sur la hanche.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements requis pour l'alignement par la droite servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM M108.07 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR OUVRIR ET FERMER LES RANGS

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/PF-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

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.06 (Exécuter les mouvements requis pour l'alignement par la droite).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les mouvements pour ouvrir et fermer les rangs.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'ouvrir les rangs.**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



La longueur normale d'un demi-pas est de 35 cm.

OUVRIRE LES RANGS

Pendant la formation de groupe, les cadets sont inspectés lorsque les rangs sont ouverts. Pour adopter cette formation, les cadets doivent exécuter les mouvements pour ouvrir les rangs.

Le cadet doit ouvrir les rangs de la façon suivante :

1. le rang avant avance de trois demi-pas;
2. le rang arrière recule de trois demi-pas;
3. le rang du centre reste immobile.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-22), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Ouvrir les rangs, escouade sur trois rangs

Lorsque l'escouade est sur deux rangs, le rang avant reste immobile et le rang arrière recule de trois demi-pas.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-23), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Ouvrir les rangs, escouade sur deux rangs

Au commandement « OUVREZ LES RANGS–MARCHE », les mouvements doivent être exécutés en faisant trois demi-pas vers l'avant et vers l'arrière, le mouvement final consistant à :

1. fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique, ramenant le pied droit rapidement sur le sol à côté du pied gauche;
2. adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- faire de trop grands pas vers l'avant;
- faire de trop petits pas vers l'arrière;
- lever le genou en faisant des pas vers l'avant ou vers l'arrière;
- se déplacer en faisant partie du rang du centre.

Le mouvement se fait au pas cadencé et les bras doivent demeurer immobiles de chaque côté.

La mesure de ce mouvement est « UN, UN, UN-DEUX ».

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets des mouvements pour ouvrir les rangs servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de fermer les rangs.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

FERMER LES RANGS

Le cadet doit fermer les rangs de la façon suivante :

1. le rang avant recule de trois demi-pas;
2. le rang arrière avance de trois demi-pas;
3. le rang du centre reste immobile.

Au commandement « FERMEZ LES RANGS-MARCHE », les mouvements doivent être exécutés en faisant trois demi-pas vers l'avant et vers l'arrière, le mouvement final consistant à :

1. fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique, ramenant le pied droit rapidement sur le sol à côté du pied gauche;
2. adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des mouvements pour ouvrir les rangs.

Le mouvement se fait au pas cadencé et les bras doivent demeurer immobiles de chaque côté.

La mesure de ce mouvement est « UN, UN, UN-DEUX ».



Lorsque l'escouade est sur deux rangs, le rang avant reste immobile et le rang arrière avance de trois demi-pas.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Demander aux cadets de s'exercer dans les rangs avant, arrière et du centre.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets des mouvements pour fermer les rangs servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements pour ouvrir et pour fermer les rangs servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

OCOM M108.08 – MARCHÉ ET HALTE AU PAS CADENCÉ

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/PF-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

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.07 (Exécuter les mouvements requis pour ouvrir et fermer les rangs).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté la marche et la halte au pas cadencé.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter la marche au pas cadencé.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



La longueur normale d'un pas est de 75 cm.

MARCHE AU PAS CADENCÉ

Les corps/escadrons exécutent les mouvements et les exercices à pied au pas cadencé, au pas ralenti et au pas de gymnastique. À la marche au pas cadencé, la cadence est établie à 120 pas par minute.



Le pas cadencé peut être maintenu pendant de longues périodes et convient à l'exécution des tâches courantes.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, PAS CADENCÉ, MARCHE, ESCOUADE—UN », le cadet doit avancer le pied gauche et faire un demi-pas, la pointe du pied soulevée, et poser d'abord le talon directement au sol en orientant la pointe du pied directement vers l'avant, tout en balançant le bras droit directement vers l'avant et le bras gauche directement vers l'arrière, à la hauteur de la taille.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- faire un pas plus grand que 35 cm (demi-pas);
- poser ou frapper le pied gauche à plat au sol au lieu de poser le talon d'abord;
- balancer les bras à une hauteur inappropriée.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », les cadets doivent poursuivre la marche en effectuant des pas de longueur réglementaire, en avançant les jambes successivement en les déplaçant en ligne droite, en balançant les bras alternativement en ligne droite, à partir de l'épaule, de l'avant vers l'arrière, en gardant les poings fermés, comme en position du garde-à-vous, et en gardant l'alignement sur le flanc de direction.



Le flanc de direction est le rang, ou la file, désigné par le commandant et à partir duquel l'alignement doit s'établir, lors de la formation en escouade.



Exécuter les mouvements lorsque :

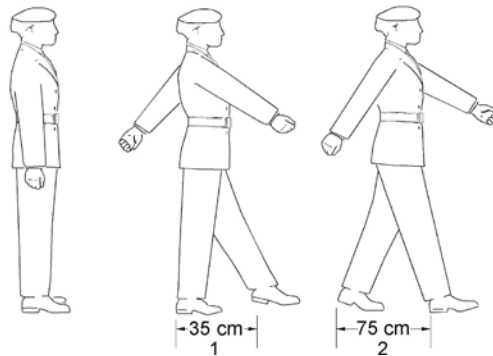
- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées au pas initial, sauf que ici, le pas est supérieur ou inférieur à 75 cm.

Au commandement « PAS CADENCÉ—MARCHE », combiner les deux mouvements. La mesure est marquée par « GAUCHE—DROITE—GAUCHE ».



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-6),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 1 Marche au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de la marche au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter la halte au pas cadencé.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

HALTE AU PAS CADENCÉ

Au commandement, « EN DÉCOMPOSANT, HALTE, ESCOUADE—UN », donné lorsque le pied gauche est en avant et au sol, le cadet doit retenir le mouvement vers l'avant en plaçant le pied droit à plat au sol et en utilisant le talon pour s'arrêter, puis ramener le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres : faire un pas plus grand ou plus petit que 75 cm et ne pas balancer les bras vers l'avant et l'arrière.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit faire un demi-pas du pied gauche et le placer à plat au sol, puis ramener le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées au pas initial, sauf qu'ici, le pas est supérieur ou inférieur à 35 cm (un demi-pas).

Au commandement « ESCOUADE—TROIS », le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique tout en ramenant les bras le long du corps le plus rapidement possible, en adoptant la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

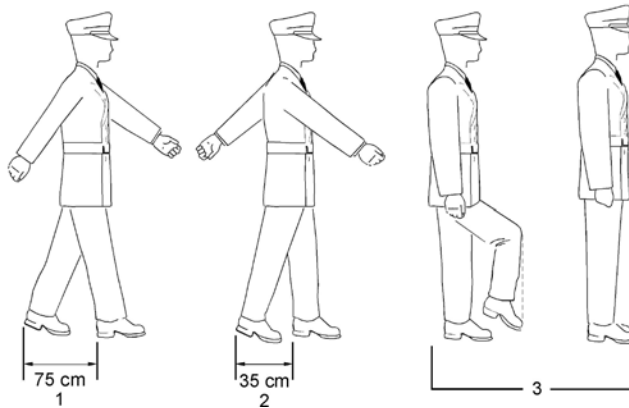
Les erreurs communes sont entre autres : ne pas ramener les bras le long du corps et ne pas plier le genou droit et le tendre au pas de gymnastique.

Au commandement « ESCOUADE—HALTE », combiner les deux mouvements au pas cadencé. La mesure de ce mouvement est « UN, UN, UN-DEUX ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-3), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Halte au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets de la halte au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets de la marche et de la halte au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 9

OCOM M108.09 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR MARQUER LE PAS, AVANCER ET S'ARRÊTER AU PAS CADENCÉ

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/PF-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

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.08 (Exécuter la marche et la halte au pas cadencé).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir marqué le pas, et s'être avancé et arrêté au pas cadencé.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de marquer le pas.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

MARQUER LE PAS

Les mouvements pour marquer le pas sont exécutés pour cesser le déplacement vers l'avant pendant une courte période, lors de la marche. La cadence est la même lorsqu'on marque le pas que lorsqu'on marche. Seules les jambes bougent; la partie supérieure du corps demeure à la position du garde-à-vous, les bras immobiles le long du corps.



Le commandement pour marquer le pas est donné lorsque le pied droit est en avant et au sol.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, MARQUEZ LE PAS, ESCOUADE—UN » le cadet doit faire un demi-pas du pied gauche et poser le pied à plat sur le sol de façon naturelle. Maintenir la cadence, ramener le pied droit vers le pied gauche sans fléchir la jambe ni toucher le sol tout en ramenant les bras le long du corps le plus rapidement possible, et adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- faire un pas plus grand que 35 cm (demi-pas);
- toucher le sol du pied droit lorsqu'il est déplacé vers le pied gauche.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou gauche de façon à permettre à la partie inférieure de la jambe et au pied de former un angle naturel, tenir la pointe du pied à 15 cm au-dessus du sol, déposer la pointe du pied au sol avant le talon à mesure que la jambe redescend, puis continuer de marquer le pas jusqu'au commandement « VERS—L'AVANT » ou « HALTE » soit donné.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

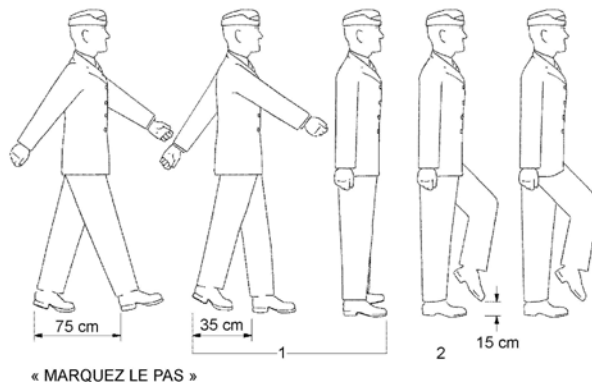
- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- se balancer d'un côté à l'autre;
- augmenter la cadence des pas;
- ne pas maintenir l'alignement.

Au commandement « MARQUEZ LE - PAS », combiner les deux mouvements. La mesure est marquée par « GAUCHE—RAMENÉ—GAUCHE—DROITE—GAUCHE ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-16), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Marquer le pas au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets des mouvements pour marquer le pas servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'avancer en marquant le pas.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

AVANCER EN MARQUANT LE PAS

Le commandement pour avancer est donné lorsque le pied gauche est au sol.

Ce mouvement n'est pas divisé en étapes puisqu'il est plus facile de l'apprendre en un mouvement complet.

Au commandement « VERS L'A—VANT », le cadet doit tendre la jambe droite et adopter la position du garde-à-vous, avancer le pied gauche vers l'avant en faisant un demi-pas et continuer de marcher au pas cadencé en balançant le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.

Au commandement « MARQUEZ LE - PAS », combiner les deux mouvements. Observer la mesure suivante : « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- ne pas se déplacer en même temps que l'escouade;
- commencer les mouvements du mauvais pied;
- faire un pas initial plus grand qu'un demi-pas.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets des mouvements pour avancer en marquant le pas servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

HALTE AU PAS CADENCÉ EN MARQUANT LE PAS



Le commandement est donné lorsque le pied gauche est au sol.

Ce mouvement n'est pas divisé en étapes puisqu'il est plus facile de l'apprendre en un mouvement complet.

Au commandement « ESCOUADE – HALTE », le cadet doit :

1. marquer le pas une fois de plus avec le pied droit;
2. marquer le pas une fois de plus avec le pied gauche;
3. tendre la jambe droite au pas de gymnastique et adopter la position du garde-à-vous.

La mesure est marquée en comptant « un, un-deux ».

Au commandement « MARQUEZ LE - PAS », combiner les deux mouvements. Observer la mesure suivante : « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

L'une des erreurs communes est de ne pas s'arrêter en même temps que le reste de l'escouade.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements pour marquer le pas, avancer et s'arrêter au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 10

OCOM M108.10 – EXÉCUTER UN SALUT À LA MARCHE

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/PF-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

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.02 (Exécuter un salut à la halte sans armes).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté un salut à la marche.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1**Exécuter un salut à la marche.**

Durée : 15 min

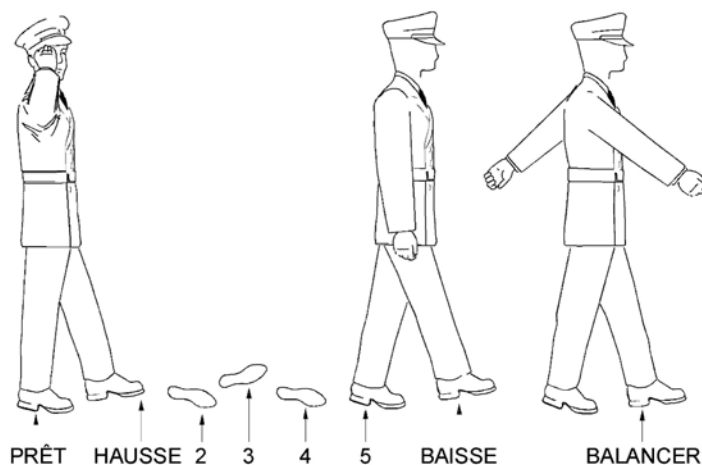
Méthode : Démonstration et exécution

FAIRE LA DÉMONSTRATION DU MOUVEMENT COMPLET EN COMPTANT LA MESURE

On rappelle aux instructeurs qu'ils doivent donner le bon exemple pendant l'exercice militaire dès qu'ils se trouvent sur le terrain de parade. Des mouvements d'exercice militaire appropriés, combinés à un comportement professionnel, sont d'une importance considérable et doivent servir d'exemple tout au long de la période d'instruction.

L'instructeur doit faire la démonstration complète du mouvement d'exercice militaire en comptant la mesure. Un instructeur adjoint entraîné peut exécuter cette démonstration.

La démonstration doit être faite à partir de différents points d'observation, au besoin.



A-PD-201-000/PT-000 Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes, 2001

Figure 1 Saluer à la marche

FAIRE LA DÉMONSTRATION DE LA PREMIÈRE PARTIE DU MOUVEMENT (PREMIER NUMÉRO)

Pour faciliter l'instruction, les commandements de l'exercice militaire ont été décomposés en mouvements individuels, ou numéros. Le ou les instructeurs doivent démontrer et expliquer chaque numéro.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALUEZ, ESCOUADE – UN » donné au moment où le pied gauche est en avant et au sol, le cadet doit exécuter la première partie du mouvement :

1. faire le pas suivant du pied droit;
2. balancer le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière de façon naturelle.

FAIRE RÉPÉTER LE PREMIER MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le premier mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA DEUXIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (DEUXIÈME NUMÉRO)

Au commandement « ESCOUADE – DEUX », le cadet doit exécuter la deuxième partie du mouvement :

1. faire le pas suivant du pied gauche;
2. ramener le bras gauche le long du corps;
3. ramener le bras droit le long du corps et vers l'avant, puis saluer d'un seul mouvement continu.

FAIRE RÉPÉTER LE DEUXIÈME MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le deuxième mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.

DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA TROISIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (TROISIÈME NUMÉRO)

Au commandement « ESCOUADE – TROIS », le cadet doit faire quatre pas au pas cadencé, en terminant avec le pied gauche en avant.

FAIRE RÉPÉTER LE TROISIÈME MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le troisième mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.

DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA QUATRIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (QUATRIÈME NUMÉRO)

Au commandement « ESCOUADE – QUATRE », le cadet doit exécuter la quatrième partie du mouvement :

1. faire un pas du pied droit;
2. ramener le bras droit le long du corps.

FAIRE RÉPÉTER LE QUATRIÈME MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le quatrième mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.

DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA CINQUIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (CINQUIÈME NUMÉRO)

Au commandement « ESCOUADE – CINQ », le cadet doit continuer à marcher.

FAIRE RÉPÉTER LE CINQUIÈME MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le cinquième mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.

EXÉCUTER DEUX DÉMONSTRATIONS COMPLÈTES ET FINALES

Au commandement « SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU – EZ », les mouvements sont combinés, et on compte la mesure suivante : « prêt – hausse – deux – trois – quatre – cinq – baisse – balance ».

Le ou les instructeurs doivent exécuter une démonstration complète et permettre aux cadets de s'exercer.

Point d'enseignement 2

S'exercer à saluer à la marche.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pendant le salut, la tête est tournée vers la droite (gauche) autant que possible, sans effort excessif.

Au commandement « SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU – EZ », les mouvements sont combinés, et on compte la mesure suivante : « prêt – hausse – deux – trois – quatre – cinq – baisse – balance ».



Nota : Ce mouvement nécessite beaucoup de pratiques en groupe. On incite donc l'instructeur à consacrer entièrement ce temps pour cette pratique.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'exécution du salut à la marche (**à droite et à gauche**) en escouade, en insistant sur les mouvements avec lesquels ils ont éprouvé de la difficulté, servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

Exécuter le mouvement complet quand :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du salut à la marche servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 11

OCOM M108.11 – EXÉCUTER UN SALUT D'UNE ESCOUADE EN MARCHÉ

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-801/PF-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

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.10 (Exécuter un salut à la marche).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté le salut d'une escouade en marche.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement de la tête à droite (gauche) pour saluer en marche.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

TÊTE À DROITE (GAUCHE) DE L'ESCOUADE EN MARCHÉ

Pendant la marche en tant que membre d'une escouade, les cadets ne doivent pas saluer dans les rangs. Ils doivent plutôt tourner la tête en direction de la personne ou de l'objet à saluer.



Le commandement du salut de l'escouade en marche est donné au moment où le pied gauche est en avant et au sol.

Au commandement TÊTE À—DROITE (GAUCHE), le cadet doit :

1. faire le pas suivant du pied droit;
2. au moment où le pied gauche se pose à nouveau sur le sol, tourner la tête et les yeux vers la droite (gauche) aussi loin que possible, sans faire d'effort excessif, et regarder la personne à qui s'adresse le salut droit dans les yeux;
3. continuer à balancer les bras;
4. maintenir l'alignement, la direction et la cadence tout en continuant la marche.



Le guide du flanc de direction garde les yeux et la tête droit devant afin de garder la bonne direction.



Le commandant de l'escouade salue.



Exécuter les mouvements lorsque :

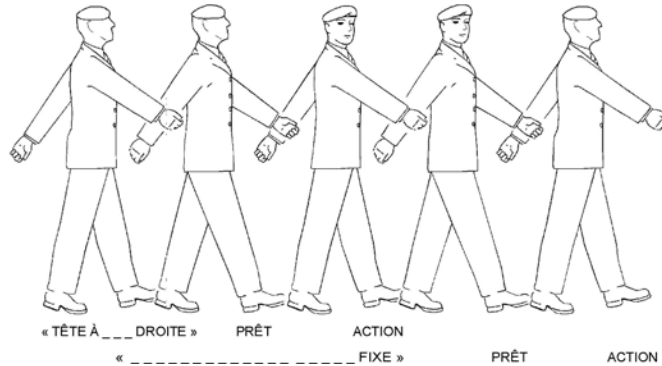
- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- tourner la tête immédiatement au lieu de la tourner après le second pas vers l'avant.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-25), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 TÊTE À DROITE (GAUCHE) EN MARCHÉ

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du mouvement de la tête à droite (gauche) pour exécuter un salut d'une escouade en marche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement « fixe » pour saluer en marche.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

MOUVEMENT « FIXE » D'UNE ESCOUADE EN MARCHÉ



Le commandement du salut d'une escouade en marche est donné au moment où le pied gauche est en avant et au sol.

Au commandement « FIXE », les cadets doivent faire le pas suivant du pied droit et, en même temps que le pied gauche est ramené vers l'avant et touche le sol, tourner vivement la tête vers l'avant.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- tourner la tête immédiatement au lieu de la tourner après le second pas vers l'avant.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du mouvement « fixe » pour exécuter le salut d'une escouade en marche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du salut à la marche servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
ÉTOILE VERTE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 12

**OCOM M108.12 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS
D'EXERCICE MILITAIRE LORS D'UNE REVUE ANNUELLE**

Durée totale :

90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 13

OCOM C108.01 – EXÉCUTER DES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE SUPPLÉMENTAIRES

Durée totale :

180 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR CET OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 14

OCOM C108.02 – PARTICIPER À UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-701/PF-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.

Faire des photocopies du guide de notation et de la feuille de notation qui se trouvent aux annexes C et D et en remettre une à chaque juge.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de participer à une compétition d'exercice militaire.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire des OCOM M108.01 à OCOM M108.11

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à une compétition d'exercice militaire.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

ACTIVITÉ

Durée : 90 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une compétition d'exercice militaire.

RESSOURCES

- tables,
- chaises,
- ruban à masquer,
- chronomètre,
- compteurs manuels,
- séquence d'exercice militaire,
- stylos,
- repères de défilé,
- juges.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Installer la salle d'exercice militaire ou le terrain de parade extérieur en y plaçant des tables et des chaises. Délimiter la zone d'exercice militaire et y inclure une zone à accès restreint assez grande pour qu'on puisse y exécuter les exercices de marche et de conversion, puis placer une table destinée aux juges au centre d'un des côtés du secteur d'exercice militaire.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets de première année en escouades d'au plus 10 cadets.
2. Désigner un capitaine d'équipe (capitaine de peloton de précision) étant un cadet de troisième année d'instruction au minimum pour diriger la séquence d'exercice militaire.
3. Laisser à chaque équipe le temps de s'exercer en formation d'escouade avant la compétition. Le capitaine de l'équipe profitera de cette période pour revoir tous les mouvements répétés dans le cadre de l'OREN 108.
4. Demander au capitaine de l'équipe d'exercice militaire de diriger tout au long de la séquence.
5. Sans aide et à titre de peloton de précision dans un environnement compétitif, le peloton exécutera les commandements et on notera la performance de la séquence d'exercice militaire spécifiée. Lorsqu'ils ne s'exécutent pas, les cadets observeront de façon respectueuse la performance des autres pelotons de précision.
6. Les juges noteront l'uniforme des cadets à un moment approprié avant ou après la compétition, à l'aide du guide de notation de l'annexe C et la feuille de notation de l'annexe D. Lorsque de nombreuses escadrilles sont en compétition, il faut utiliser le temps le plus efficacement possible. Pendant que les escadrilles participent tour à tour à la compétition, celles qui attendent leur tour ou celles qui ont déjà participé peuvent prendre part à d'autres activités simultanées (par exemple, pendant qu'une escadrille attend son tour, une autre escadrille passe l'inspection des uniformes).

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement.
Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la compétition d'exercice militaire servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet aux cadets de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-001 Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LIGNES DIRECTRICES RELATIVES À LA TENUE D'UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE DE PREMIÈRE ANNÉE

OFFICIELS

1. L'équipe d'officiels est composée des personnes suivantes :
 - a. Le juge en chef – dont les responsabilités sont :
 - (1) évaluer le capitaine d'équipe et marquer les points;
 - (2) administrer les pénalités;
 - (3) interpréter les règlements;
 - b. Le ou les juges d'exercice militaire ont la responsabilité d'évaluer la performance de l'équipe et de marquer les points pendant la séquence d'exercice militaire.

TENUE

2. La tenue de compétition est laissée à la discrétion de l'O Instr du corps et doit se conformer à l'OAIC 46-01. L'uniforme C-1 est favorisé, mais les conditions météorologiques seront le facteur déterminant.

SÉQUENCE D'EXERCICE MILITAIRE

3. Lors de l'appel à la compétition, l'équipe (accompagnée du capitaine chargé de diriger) fait son entrée sur le terrain, alignée en rangs serrés; le guide doit se tenir dans la position désignée, soit face à la table des juges. Lorsque le capitaine du peloton de précision se présente pour l'inspection, il doit s'approcher du juge en chef, lui donner le nom de l'équipe et demander la permission de poursuivre la compétition.
4. Lorsqu'il reçoit la permission du juge en chef, le capitaine de l'équipe dirigera l'équipe quant aux mouvements d'exercice militaire conformément à l'annexe B. L'escouade doit revenir à sa position initiale une fois les mouvements terminés. Le capitaine de l'équipe doit ensuite se présenter au juge en chef et demander la permission de quitter le terrain.

CHRONOMÉTRAGE

5. Un maximum de 15 minutes seront accordées à chaque équipe faisant partie de la compétition. Le chronométrage doit commencer immédiatement après que le capitaine de l'équipe ait obtenu la permission de poursuivre, et doit se terminer au moment où le capitaine se présente au juge en chef à la fin de la séquence d'exercice militaire.

AUTORITÉ EN MATIÈRE D'EXERCICE MILITAIRE

6. Tous les mouvements d'exercice militaire s'exécuteront conformément aux instructions de la publication A-PD-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*.

POINTAGE

7. Les juges noteront les participants à l'aide du guide de notation situé à l'annexe C et la feuille de notation située à l'annexe D. Un point sera soustrait pour chaque erreur ou infraction individuelle commise jusqu'à un maximum de 80 points. Un maximum de cinq points sera déduit pour un seul mouvement (p. ex., lorsque toute l'équipe exécute un mouvement de façon inadéquate, un total de cinq points sera déduit).

PÉNALITÉS

8. Des pénalités seront imposées pour certaines infractions. Des points supplémentaires ne peuvent être soustraits si l'infraction a déjà fait l'objet d'une pénalité.

9. Le juge en chef imposera les pénalités suivantes aux infractions correspondantes et en soustraira les points du pointage :
- a. Omission d'un mouvement d'exercice militaire 5 points.
 - b. Exécution de mouvements d'exercice militaire qui ne respectent pas la séquence 1 point.
 - c. Retard lors de l'appel 2 points.
 - d. Dépassement de la limite de temps permise pour l'exécution de la séquence 2 points.

INTERPRÉTATION DES RÈGLEMENTS

10. Advenant qu'aucune solution équitable ne puisse être trouvée dans les règlements, le juge en chef sera doté du pouvoir de créer un règlement que doit respecter chaque participant.

SÉQUENCE D'EXERCICE MILITAIRE

EXERCICE MILITAIRE À LA HALTE

1. Repos
2. En place repos
3. Garde-à-vous
4. Saluer vers l'avant
5. Tourner à gauche
6. Tourner à droite
7. Demi-tour
8. Obliquer vers la droite
9. Demi-tour
10. Ouvrir les rangs
11. Aligner par la droite
12. Fixe
13. Fermer les rangs
14. Tourner à droite

EXERCICE MILITAIRE EN MARCHÉ

1. Pas cadencé
2. Marquer le pas
3. Avancer
4. Marquer le pas
5. Halte
6. Pas cadencé
7. Conversion vers la gauche
8. Conversion vers la gauche
9. Saluer à droite en marche
10. Conversion vers la gauche
11. Conversion vers la droite
12. Conversion vers la droite
13. Conversion vers la droite
14. Marquer le pas
15. Halte

EXERCICE MILITAIRE À LA HALTE

1. Tourner à gauche
2. Aligner par la droite
3. Fixe

GUIDE DE NOTATION DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE

INSPECTION

L'inspection est notée sur cinq points et porte sur les éléments suivants :

Le béret. Le béret doit être porté du côté droit de la tête. Le point inférieur du pli frontal doit être au centre du front et le coin frontal du calot doit se trouver à 2,5 cm (1 po) au-dessus du sourcil droit.

Cheveux des hommes. Les cheveux doivent être bien peignés et dégradés à l'arrière, sur les côtés et au-dessus des oreilles. Les cheveux ne doivent pas toucher les oreilles ni le col. Les favoris ne doivent pas dépasser une ligne horizontale imaginaire passant au centre de l'oreille et leur extrémité inférieure doit être coupée à l'horizontale et dégradée en fonction du style général de la coiffure. La barbe n'est pas admise, sauf chez les participants de religion sikhe.

Cheveux des femmes. Ils doivent être bien peignés et ne pas dépasser le bord inférieur du col de la veste. Les coiffures de style ou de couleur bizarres ne sont pas autorisées en uniforme. La tresse simple doit être placée au centre du dos. Les tresses doubles doivent être placées dans le dos. Toutes les tresses multiples doivent être ramassées derrière la tête. Si elles dépassent le bord inférieur du col, on doit les ramasser en chignon. La tresse ne doit pas dépasser l'aisselle. Les parures pour cheveux ne sont pas autorisées, et l'on doit s'assurer que les pinces à cheveux tiennent les cheveux en place et qu'elles sont les plus discrètes possible.

Apparence. Seuls une montre-bracelet, un bracelet d'alerte médicale et un maximum de deux bagues peuvent être portés avec l'uniforme (à condition qu'elles soient sobres). Les cadettes peuvent porter une seule paire de boutons d'oreilles en or ou en argent ou des perles blanches pour oreilles percées. Le maquillage doit être appliqué sobrement. L'usage de faux cils, de fard à paupières de couleur ou de vernis à ongles est interdit avec l'uniforme. Les cadets masculins ne sont pas autorisés à porter des boucles d'oreilles. L'utilisation de pansement (p. ex., Band-Aid) pour couvrir un perçage n'est pas autorisée.

Pantalon. Il doit être repassé de façon à avoir des plis au centre de chaque jambe et être muni d'une ceinture noire.

Chemise à manches courtes. Repassée de façon à laisser un pli le long du côté supérieur de chaque manche. Le port des épaulettes de grade est obligatoire.

Bottes. Elles doivent être entièrement cirées, lacées d'un côté à l'autre (horizontalement) et portées avec des chaussettes grises en laine.

Capitaine du peloton de précision

Se rapporter. Le capitaine du peloton de précision se présente aux juges avec confiance et de la bonne façon.

Commandements. Les commandements doivent être donnés correctement, sur le bon pied et à des intervalles appropriés. Ils doivent être clairs et puissants pour que l'ensemble de l'équipe les entende et y obéisse.

Capacité de maîtriser l'équipe. Capacité de commander et de maîtriser le peloton de précision et de lui donner les bons ordres.

SÉQUENCE OBLIGATOIRE

Tous les exercices militaires à la halte et en marche de la séquence obligatoire sont notés sur un total de cinq points. Un point sera soustrait pour les erreurs commises dans les éléments suivants :

Mouvement du corps. Effort investi dans les mouvements.

Exactitude des mouvements. Cet élément comprend la réponse immédiate et correcte au commandement en observant la pause réglementaire (deux battements au pas cadencé) au besoin.

Exactitude de l'alignement. L'alignement des rangs et des flancs à la halte et en marche.

Stabilité. Aucun mouvement excessif, peu importe la partie de la séquence d'exercice militaire exécutée, p. ex., agitation, ajustement de l'uniforme, etc.

Précision. Les mouvements sont exécutés de façon synchronisée.

FEUILLE DE POINTAGE DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE

Équipe : _____

Date : _____

Capitaine du
 peloton de
 précision : _____

Inspection – maximum de 30 points			
1.	Béret		/5
2.	Cheveux		/5
3.	Apparence		/5
4.	Pantalons		/5
5.	Chemise à manches courtes		/5
6.	Bottes		/5
Total partiel			/30
Capitaine de l'équipe d'exercice militaire – maximum de 40 points			
1.	Se rapporter		/10
2.	Commandements		/20
3.	Capacité à maîtriser l'équipe		/10
Total partiel			/40
Mouvements d'exercice militaire – maximum de points			
Exercice militaire à la halte			
1.	Repos		/5
2.	En place repos		/5
3.	Garde-à-vous		/5
4.	Saluer vers l'avant		/5
5.	Tourner à gauche		/5
6.	Tourner à droite		/5
7.	Demi-tour		/5
8.	Obliquer vers la droite		/5
9.	Demi-tour		/5
10.	Ouvrir les rangs		/5
11.	Aligner par la droite		/5
12.	Fixe		/5
13.	Fermer les rangs		/5
14.	Tourner à droite		/5
Exercice militaire en marche			
1.	Pas cadencé		/5
2.	Marquer le pas		/5
3.	Avancer		/5
4.	Marquer le pas		/5
5.	Halte		/5
6.	Pas cadencé		/5
7.	Conversion vers la gauche		/5
8.	Conversion vers la gauche		/5
9.	Saluer à droite en marche		/5
10.	Conversion vers la gauche		/5
11.	Conversion vers la droite		/5

12.	Conversion vers la droite		/5
13.	Conversion vers la droite		/5
14.	Marquer le pas		/5
15.	Halte		/5
Exercice militaire à la halte			
1.	Tourner à gauche		/5
2.	Aligner par la droite		/5
3.	Fixe		/5
Total partiel			/
Total partiel			/
Commentaires			
Pénalités			
Pénalités - Total partiel			
Inspection			/
Capitaine de l'équipe d'exercice militaire			/
Obligatoire			/
Moins le total des pénalités			
Total global			/
Nom du juge :			
Date :		Signature du juge :	

CHAPITRE 9

OREN 111 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE BIATHLON D'ÉTÉ



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM C111.01 PARTICIPER À UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE BIATHLON

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 et plan de qualification 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.

Confirmer le nombre de zones dans votre région.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter le biathlon et de donner un aperçu du sport.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à une séance d'information sur le biathlon.

IMPORTANCE

Il est primordial pour les cadets de participer à une séance d'information sur le biathlon, parce qu'elle présente l'histoire et les composantes du biathlon et aide à se préparer à une activité de biathlon.

Point d'enseignement 1**Présenter le biathlon.**

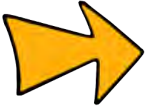
Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

LE BIATHLON

Traditionnellement, le biathlon comporte deux activités — le tir de précision à la carabine de petit calibre et le ski de fond de style libre. Il existe d'autres formes de compétitions de biathlon — ces compétitions doivent inclure une activité cardiovasculaire et une composante de tir de précision. La composante de tir de précision d'un biathlon exige un contrôle de la motricité fine, une grande stabilité et beaucoup de précision. On utilise traditionnellement une carabine de petit calibre .22. La combinaison de ces deux activités très contradictoires constitue le sport du biathlon.

Le biathlon est considéré comme un sport de la vie de tous les jours. La première compétition homologuée de biathlon s'est déroulée près de la frontière entre la Suède et la Norvège en 1767 et opposait les douaniers de ces deux pays. Le biathlon s'est développé à travers la chasse et la guerre, jusqu'à ce qu'il soit présenté à titre de sport de démonstration aux premiers Jeux olympiques d'hiver de 1924 à Chamonix, en France. Il a fallu attendre l'adoption de carabines de petit calibre et l'année 1960, à Squaw Valley en Californie, pour que le biathlon devienne un sport olympique sanctionné pour hommes. En 1992, à Albertville, en France, le biathlon est aussi devenu un sport olympique pour femmes.



Des dessins découverts dans des cavernes en Norvège, représentant des hommes en ski de fond et portant des armes, font remonter le biathlon à plus de 5 000 ans.

TYPES DE COURSES

Il existe six types différents de courses dans les compétitions de biathlon du MCC.

INDIVIDUELLE

Dans une course individuelle, les concurrents s'élancent un par un. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course individuelle est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

Une pénalité de 40 secondes est imposée au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

SPRINT

Dans un sprint, les concurrents s'élancent un par un ou en masse. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Un sprint est constitué de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski; et
6. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le concurrent doit faire un tour de ski supplémentaire.

DÉPART EN MASSE

Dans une course avec départ en masse, tous les concurrents s'élancent en même temps. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course avec départ en masse est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. un tir de cinq coups;
9. une randonnée à ski; et
10. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

Un tour de pénalité est ajouté au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

POURSUITE

La poursuite consiste en une course où les compétiteurs s'élancent un à un, selon un tirage ou les résultats précédents d'une épreuve qui s'est déroulée pendant le même championnat. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes

géographiques du lieu de l'épreuve. Une poursuite est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. un tir de cinq coups;
9. une randonnée à ski;
10. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le concurrent doit faire un tour de ski supplémentaire.

RELAIS

Dans une course à relais, tous les concurrents s'élancent en même temps. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course à relais est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups (trois cartouches de réserve);
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups (trois cartouches de réserve);
5. une randonnée à ski;
6. toucher soit le torse, les bras, les mains, les jambes, les pieds, la tête ou la carabine du membre de l'équipe qui sort de la zone de relais;
7. le dernier skieur qui termine la séquence mentionnée ci-dessus sans toucher. La course se termine lorsque la ligne d'arrivée est franchie.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur de la dernière équipe franchit la ligne d'arrivée.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le concurrent doit faire un tour de ski supplémentaire.

PATROUILLE

La course de patrouille consiste en un départ simultané et une séance de tir au champ de tir. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. L'équipe doit skier ensemble en maintenant une distance maximale de 30 m entre le premier et le dernier skieur. Cette distance est calculée lorsqu'ils entrent au champ de tir et franchissent la ligne d'arrivée. Elle peut également être mesurée lors d'une séquence en ski. Les membres de la patrouille doivent transporter le matériel de patrouille dans un sac à dos. Le matériel peut varier, mais il est habituellement constitué de quatre à six couvertures de laine. On transporte les couvertures dans

des sacs à dos et la répartition de celles-ci est laissée à la discrétion de l'équipe. Une course de patrouille est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
2. une randonnée à ski;
3. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
4. une randonnée à ski;
5. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
6. une randonnée à ski;
7. un tir illimité de coups; et terminer lorsque la dernière pale de la cible présente un tir réussi.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le concurrent doit faire un tour de ski supplémentaire.

Règles spéciales pour une course de patrouille

- Chaque compétiteur doit tirer au moins deux fois.
- Les équipes ne peuvent quitter le champ de tir avant d'avoir atteint toutes les cibles ou avant d'avoir tiré 20 coups.
- Le tir croisé est autorisé en vertu de la règle 1.9.2 du *Guide de Biathlon Canada*. Lorsqu'un membre de l'équipe a atteint ses cinq cibles, il peut tirer sur les cibles d'un membre de son équipe. Ceci peut se faire uniquement lorsque le feu croisé a été annoncé et que le compétiteur qui ne tirera pas décharge sa carabine et la dépose sur le matelas de tir.
- Une pénalité de cinq minutes sera ajoutée au temps final de l'équipe si deux compétiteurs tirent sur la même cible en même temps.
- Chaque équipe doit demeurer groupée conformément à la règle 1.9.3 du *Guide de Biathlon Canada*.
- La carabine peut être supportée par le sac à dos sur le pas de tir uniquement lors d'une course de patrouille.
- Un membre de la patrouille doit porter ou transporter le sac à dos lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée ou qu'il entre au champ de tir.
- Un membre de la patrouille doit terminer la course avec le sac à dos.

Fin de la course de patrouille

Il existe une limite de temps pour la course de patrouille. Après 45 minutes, le champ de tir est fermé aux équipes qui arrivent et des pénalités sont ajoutées au temps final de l'équipe. Une pénalité de 15 minutes sera ajoutée au temps final de l'équipe, pour chaque séquence de ski qui n'est pas complétée.

RÉSULTATS FINAUX POUR TOUS LES TYPES DE COURSES

Les résultats sont basés sur les temps en ski combinés avec les crédits de temps ou les pénalités attribués pour produire un temps final. La première place revient à l'équipe qui a le temps de course le plus court.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS:

- Q1. Quelles sont les deux activités qui composent le biathlon?
- Q2. Quels sont les six types différents de courses dans les compétitions de biathlon du MCC?
- Q3. Dans quelle course permet-on le tir croisé?

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Une activité de tir de précision et une activité cardiovasculaire.
- R2. Les courses individuelles, le sprint, la course à départ en masse, la poursuite, le relais et les courses de patrouille.
- R3. Uniquement dans la course de patrouille, conformément à la règle 1.9.3 du *Guide de Biathlon Canada*.

Point d'enseignement 2

Décrire les événements compétitifs au sein du MCC.

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

CORPS DE CADETS LOCAL (ÉTAPE 1)

À l'étape 1, le commandant du corps de cadets (Cmdt) est le bureau de première responsabilité (BPR) et il recommande la personne qui participera à la compétition de la zone selon le programme de biathlon du corps de cadets. S'il n'existe pas de programme de biathlon au sein du corps, les cadets peuvent participer à la compétition à la discrétion du Cmdt. Les équipes de biathlon sont composées de trois compétiteurs de même sexe, dont au moins un doit être junior (un cadet qui n'a pas encore eu son 15^e anniversaire le ou avant le 15 mars de l'année d'instruction).

ZONE (ÉTAPE 2)

À l'étape 2, les cadets participent à une compétition de la zone avec les corps situés dans le même secteur géographique. Les corps qui ne peuvent participer à la compétition de zone en raison des limitations géographiques peuvent tenir une compétition locale et faire parvenir les résultats au coordonnateur de biathlon de zone ou régional qui est le BPR à cette étape. Le coordonnateur régional du biathlon est responsable d'afficher les noms des compétiteurs qui iront à la compétition de niveau provincial ou territorial, selon les résultats des compétiteurs et le nombre total de compétiteurs admissibles de la région.

PROVINCIALE/TERRITORIALE (ÉTAPE 3)

À l'étape 3, le nombre de compétiteurs dans chaque catégorie dépend du nombre de zones dans la région, et est décidé par le coordonnateur régional du biathlon qui est le BPR à cette étape. Ces catégories comprennent les équipes féminines, les équipes composées féminines, les équipes masculines, et les équipes composées masculines. Les équipes composées sont constituées des meilleurs compétiteurs individuels d'une zone, sans provenir nécessairement du même corps de cadets. Les équipes de corps sont sélectionnées à partir du pointage total des trois compétiteurs les plus rapides du corps. Il n'est pas nécessaire de dévoiler les membres individuels des équipes de corps avant que les résultats finaux de la course ne soient affichés.

NATIONAL (ÉTAPE 4)

L'étape 4 du processus de sélection est basée sur le nombre d'équipes qui peuvent faire compétition par région. Le BPR pour cette étape est le coordonnateur du biathlon national. Les équipes de corps doivent aligner le

compétiteur junior et senior le plus rapide, en plus du skieur du même corps ayant le meilleur temps en vertu de son résultat final de la course de qualification.

Les équipes composées sont sélectionnées selon les résultats finaux de la course, parmi les compétiteurs qui ne sont pas déjà sélectionnés pour une équipe de corps. Chaque équipe composée comprend le prochain skieur senior le plus rapide, le prochain skieur junior le plus rapide, et le prochain compétiteur le plus rapide.



Discuter de la distribution de l'équipe régionale (figure 1).

Équipes	Atlantique				Est	Centre	Prairies			Pacifique	Nord
	NF	NS	NB	PÉ	QC	ON	MB	SK	AB	BC	
Équipe féminine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe composée féminine	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
Équipe masculine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe composée masculine	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1

Nota. Créé par le D Cad 4, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Distribution des équipes au niveau régional

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS:

- Q1. Quel est le nombre minimum de compétiteurs juniors par équipe?
- Q2. Combien y a-t-il de niveaux de compétition au sein du MCC?
- Q3. Comment sélectionne-t-on l'équipe composée?

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Il y a un minimum d'un compétiteur junior par équipe.
- R2. Il y a quatre niveaux de compétition :
- le niveau du corps,
 - le niveau de la zone,
 - le niveau provincial ou territorial, et
 - le niveau national.
- R3. Les équipes composées sont sélectionnées selon les résultats finaux de la course, parmi les compétiteurs qui ne sont pas déjà sélectionnés pour une équipe de corps. Chaque équipe composée comprend le

prochain skieur senior le plus rapide, le prochain skieur junior le plus rapide, et le prochain compétiteur le plus rapide.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la séance d'information sur le biathlon servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le biathlon est un sport individuel et d'équipe stimulant et excitant qui encourage la bonne condition physique, qui est l'un des objectifs du Programme des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-036 Cadets Canada. (sans date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnat de biathlon*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C0-084 Biathlon Canada. (2003). *Guide Biathlon Canada*. Ottawa, Ontario : Biathlon Canada.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS

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.

S'assurer de l'installation d'un poste de premiers soins pendant les activités pratiques.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les méthodes de préparation pour une activité de biathlon et les techniques de course.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets aux techniques de course dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives aux techniques de course dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent avoir couru des sprints courts.

IMPORTANCE

Il est primordial pour les cadets de courir des sprints courts parce que c'est une méthode permettant d'augmenter l'endurance, ce qui sera très utile au moment de participer aux activités du biathlon d'été.

Point d'enseignement 1**Expliquer comment se préparer pour des activités du biathlon d'été.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LES VÊTEMENTS

Les vêtements portés pendant la course sont importants pour réguler la température corporelle et permettre une bonne liberté de mouvement. La superposition de couches de vêtements est importante parce qu'elle conserve la chaleur du corps et assure le confort en plein air.



Fournir des exemples de vêtements utilisés pour les différentes couches au moment de les décrire.

La couche de base ou couche principale

La couche qui se retrouve sur la peau s'appelle couche de base. Il peut s'agir d'une camisole synthétique bien ajustée, mais pas serrée. Elle doit être fabriquée d'un tissu qui absorbe la transpiration et l'élimine de la peau, comme le polyester.



Les vêtements humides absorbent la chaleur du corps, même dans les températures au-dessus du niveau de gel. Cette perte de chaleur rapide peut entraîner une chute dangereuse de la température du corps.

La couche intermédiaire

La deuxième couche, appelée couche intermédiaire, fournit une isolation et élimine l'humidité de la couche de base. Cette couche doit être ajustée, mais pas serrée. Il peut s'agir d'une chemise à fermeture à glissière munie d'un col haut, ou d'une chemise avec un col. Par temps chaud, cette couche peut être utilisée comme couche extérieure.

Couche externe

La dernière couche, appelée couche externe, fournit une protection contre les intempéries. Elle doit permettre à l'air de circuler et à l'excédent d'humidité de s'échapper. Il peut s'agir d'un tissu résistant au vent ou d'une veste imperméable.

Il est plus facile de rester au chaud que d'essayer de se réchauffer après avoir eu froid. Des couches d'isolation supplémentaires peuvent être requises pour se garder au chaud, lorsqu'on demeure immobile par temps froid. La plus grande partie de la chaleur du corps d'une personne se perd par la tête et le visage. Il est toujours préférable de porter quelque chose sur la tête, peu importe les conditions météorologiques. L'été, un chapeau protège la tête du soleil et fournit de l'ombre, alors qu'en hiver, un chapeau empêche la chaleur de s'échapper.

LES CHAUSSURES

Les espadrilles doivent être confortables une fois lacées. Il faut toujours porter des chaussettes propres et sèches lorsqu'on porte des espadrilles.

HYDRATATION

Le corps est constitué de 60 % d'eau et, par conséquent, l'hydratation est primordiale, particulièrement lorsqu'on participe à des activités physiques. Le corps perd continuellement de l'eau en respirant, en transpirant et en urinant. Il est recommandé de boire de l'eau environ deux heures avant la séance d'exercice, souvent pendant l'exercice, et après celle-ci. Les boissons énergétiques représentent un substitut de l'eau pour ceux qui courent plus de 4 km lors d'une séance, ou pour ceux qui s'adonnent à plus d'une heure d'activité physique modérée.

NUTRITION

Il est primordial de suivre les directives d'une saine alimentation énumérées dans le manuel *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, particulièrement pour ceux qui sont physiquement actifs. Il faut prendre les repas au moins 30 minutes avant l'activité physique, afin de permettre suffisamment de temps pour la digestion.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS:

- Q1. Pourquoi est-il important de porter plusieurs couches de vêtements?
- Q2. Quel pourcentage du corps est constitué d'eau?
- Q3. Où peut-on trouver les directives d'une saine alimentation?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il est important de porter plusieurs couches de vêtements pour conserver la chaleur du corps et assurer le confort en plein air.
- R2. Le corps est constitué de plus de 60 % d'eau.
- R3. On peut les retrouver dans le manuel *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Point d'enseignement 2

Décrire les techniques de course.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LE RYTHME

Il s'agit de la vitesse à laquelle le coureur devrait courir pour parcourir la distance. Le rythme est essentiel pour chaque coureur et est important pour maintenir le niveau d'énergie et d'endurance. Les personnes doivent déterminer leur rythme en fonction de ce qu'elles ressentent dans leur corps et des conditions environnementales. Si une personne est incapable de parler pendant qu'elle court, c'est signe qu'elle se déplace trop rapidement ou sur une trop longue distance. Cette situation peut l'empêcher de courir aussi longtemps que ceux qui suivent un rythme qui leur convient.

Au début, le rythme devrait être la vitesse moyenne prévue pour la course. On peut augmenter le rythme à la mi-course, si ce rythme peut être maintenu pour le reste de la course. Vers la fin de la course, il faut évaluer la réserve d'énergie et déterminer si l'on peut augmenter la vitesse pour la portion finale de la course.



Une bonne façon de déterminer un rythme approprié est de faire le « test de la parole ». Un coureur doit être capable de parler facilement lorsqu'il court, sinon, il doit ralentir le rythme.

POSTURE ET ALIGNEMENT DU CORPS

Avoir une bonne posture et un bon alignement du corps pour la course peut permettre au corps de mieux supporter la course et au coureur d'améliorer sa performance. Les techniques de base pour la posture et l'alignement du corps comprennent : garder les mains à la hauteur de la taille afin de prévenir la tension dans les bras et les épaules; rester bien droit, avec la tête dans les airs, le dos droit, les épaules au même niveau, afin de prévenir les contractions douloureuses du tibia et les douleurs lombaires; et atterrir doucement sur les pieds pour éviter de rebondir et d'éviter les pertes d'énergie et prévenir des blessures aux pieds et aux jambes.

SPRINTS COURTS

Les sprints courts sont des brèves périodes d'exercice à haute intensité exécutées pendant un exercice d'aérobic régulier, qui visent à rendre une personne momentanément essoufflée. Pour des résultats optimaux, il faut poursuivre l'activité physique après avoir complété les sprints courts. On peut effectuer les sprints courts pendant n'importe quel type d'exercice d'aérobic (p. ex., la course, le cyclisme, ou la natation). L'entraînement régulier combiné aux sprints courts peut augmenter le rendement athlétique global.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS:

- Q1. Pourquoi le rythme est-il important pour la course?
- Q2. Quelle est une bonne méthode pour déterminer un rythme approprié pour la course?
- Q3. Décrire une technique pour la posture et l'alignement du corps pendant la course.

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Le rythme est important pour les coureurs pour maintenir le niveau d'énergie et d'endurance.
- R2. Le test de la parole est une bonne méthode pour déterminer un rythme approprié pour la course.
- R3. Les techniques de base pour une bonne posture et un bon alignement du corps comprennent :
- garder les mains à la hauteur de la taille afin de prévenir la tension dans les bras et les épaules;
 - rester bien droit, avec le menton relevé, le dos droit, les épaules au même niveau, afin de prévenir les contractions douloureuses du tibia et les douleurs lombaires; et
 - atterrir doucement sur les pieds pour éviter de rebondir et d'éviter les pertes d'énergie et prévenir des blessures aux pieds et aux jambes.

Point d'enseignement 3

Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

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

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

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

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

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



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

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

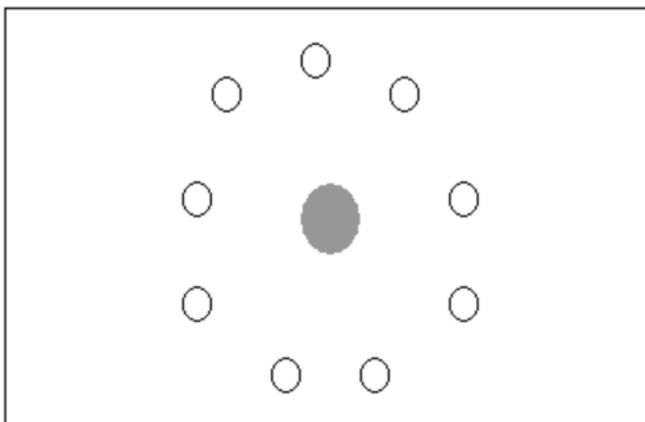
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

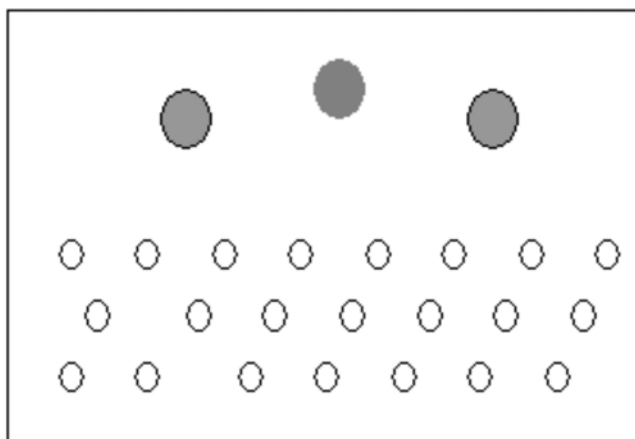
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

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



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Superviser les cadets pendant qu'ils effectuent des sprints courts.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de se pratiquer à effectuer des sprints courts.

RESSOURCES

- Un endroit avec un terrain plat suffisamment grand pour qu'on puisse y courir; et
- Un sifflet.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Faire courir les cadets à une vitesse confortable.
- Pendant la course, demander aux cadets d'effectuer un minimum de deux sprints courts. Pour effectuer un sprint court :
 - donner un signal aux cadets avant qu'ils effectuent leur sprint court;
 - donner le signal de départ;
 - demander aux cadets de courir le plus rapidement possible pendant environ 30 secondes;
 - donner le signal de la fin du sprint; et
 - indiquer aux cadets de reprendre leur rythme régulier.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets une fois qu'ils ont terminé la course.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

La participation des cadets aux sprints courts servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 5

Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



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

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

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

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



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

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 3).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les lignes directrices sur les étirements indiquées au PE 3.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux sprints courts servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les sprints courts représentent une activité amusante et stimulante qui peut améliorer le rendement athlétique global d'une personne, ce qui sera utile au moment de participer aux activités de biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Des images des vêtements, des types d'hydratation, et des choix d'aliments peuvent être utilisées à la place de ces éléments, si ces derniers ne sont pas disponibles.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, Ontario et Buffalo, New York, Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 16 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercices programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercices*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

C0-078 Mountain Equipment Co-op. (2007). *Info-conseils : Vêtements. Système multicouche*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.mec.ca/Main/content_text.jsp?bmLocale=fr_CA&bmForm=setLanguageCookie&bmFormID=jEKGbdo&bmSubmit=SetLanguageCookie

C0-079 REI. (2007). *Outdoor fitness expert advice*. Extrait le 12 février 2007 du site <http://www.rei.com/online/store/LearnShareArticlesList?categoryId=Crosstrain>

C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness & performance*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_1index.shtml

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Étirements : 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications Inc.

C0-100 ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, Ontario : Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

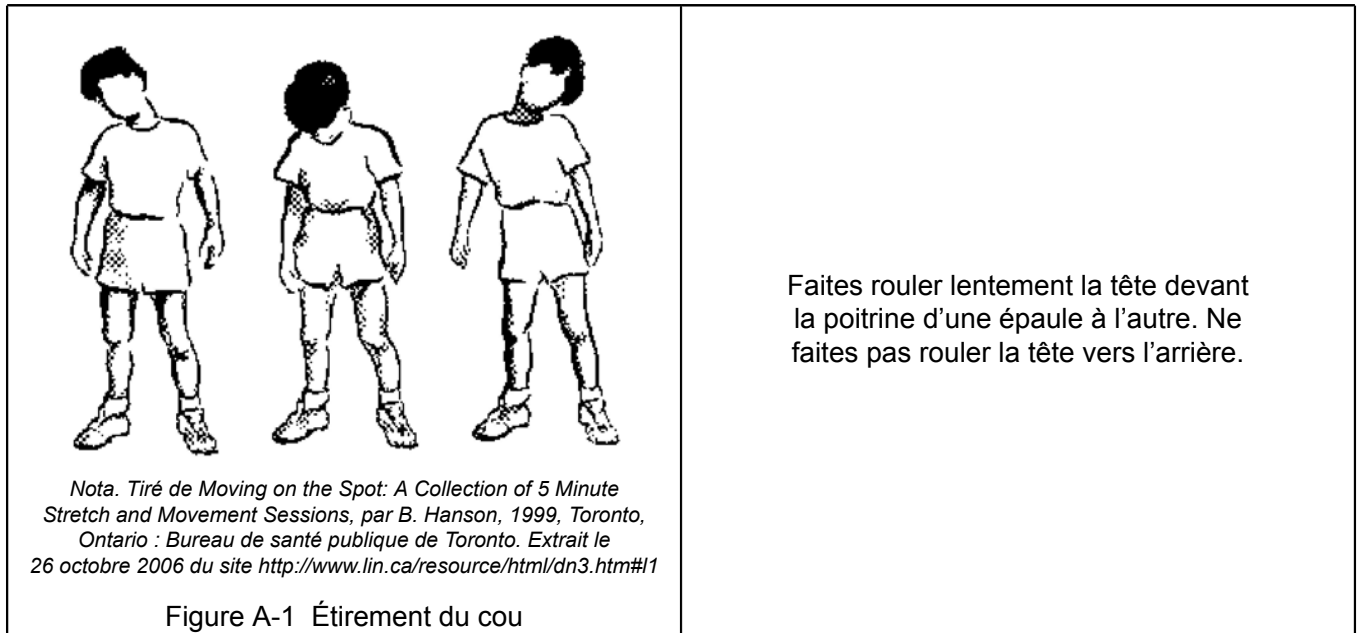
C0-147 The HealthCentral Network. (2007). *MyDietExcercise.com : Winds sprint your way to fitness*. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.healthcentral.com/diet-exercise/fitness-survival-guides-81076-137.html>

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>





CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES D'ÉTIREMENT




a. Cou :



b. Épaules :

 <p><i>Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario : Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</i></p> <p>Figure A-2 Pousée des épaules</p>	<p>En position debout, allongez les bras vers l'arrière, puis entrelacez les doigts. Montez les épaules et poussez-les vers l'arrière.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario : Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</i></p> <p>Figure A-3 Haussement des épaules</p>	<p>En position debout, lever les épaules le plus haut possible puis baissez-les en étirant le cou vers le haut.</p> <p>Poussez les épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant.</p> <p>Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Warm Ups, par Martha Jefferson Hospital, Droit d'auteur 2001, Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php</i></p> <p>Figure A-4 Cercles avec les bras</p>	<p>Tendez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites de petits cercles avec les bras, en augmentant graduellement la grandeur des cercles.</p> <p>Inversez la direction des cercles.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/</i></p> <p>Figure A-5 Étirement des épaules</p>	<p>En position debout ou assise, prenez le bras droit dans la main gauche et placez-le devant la poitrine; saisissez le bras à l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans l'épaule droite.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>

c. Bras :

 <p><i>Nota. Tiré de Exercices. Droit d'auteur 1998 par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/home.htm</i></p> <p>Figure A-6 Rotations des poignets</p>	<p>Faites tourner les mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet.</p> <p>Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/</i></p> <p>Figure A-7 Étirement des triceps</p>	<p>En position debout, passez le bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec la main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49</i></p> <p>Figure A-8 Étirement des avant-bras</p>	<p>En position à genoux, placez les mains au sol devant vous, les doigts pointant vers les genoux et les pouces, vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous vers l'arrière.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>

d. Poitrine et abdominaux :



Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Figure A-9 Étirement de la poitrine

Tenez-vous debout devant un mur. Avec le bras droit plié et le coude à la hauteur de l'épaule, placez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps dans le sens opposé au bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.



Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario : Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Figure A-10 Étirement latéral

Tenez-vous debout avec le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous au niveau des hanches du côté droit du corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

e. Dos :

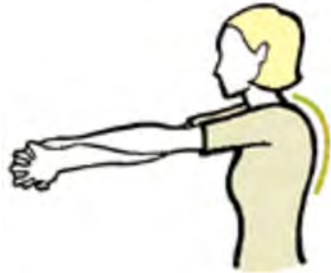


Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Figure A-11 Étirement du bas du dos

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez l'arrière des genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Figure A-12 Étirement du haut du dos

Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras par-dessus l'autre. En plaçant les paumes de la main face à face, entrelacez les doigts et exercez une pression vers l'extérieur avec les bras. Abaissez tranquillement le menton sur la poitrine en expirant. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

f. Jambes :



Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier

Couchez-vous à plat sur le sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Soulevez et redressez lentement une jambe, en la saisissant derrière la cuisse avec les deux mains.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Figure A-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous au sol avec les jambes repliées et les plantes des pieds collées. Tenez les orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

Tenez les chevilles et, avec les coudes, poussez les genoux vers le sol.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.






Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Figure A-15 Fléchisseur de hanches

Posez le genou droit au sol. Placez le pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant votre main gauche sur cette jambe pour garder l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant le plus de poids du corps vers la jambe avant. Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Au besoin, posez la rotule du genou sur une serviette pliée pour plus de confort.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

f. Jambes (suite) :

 <p><i>Nota. Tiré de Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46</i></p> <p>Figure A-16 Rotations des chevilles</p>	<p>En position assise, faites une rotation du pied dans le sens horaire, puis dans le sens antihoraire.</p> <p>Changer et répéter l'exercice du côté opposé.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/</i></p> <p>Figure A-17 Étirement des mollets</p>	<p>Placez-vous en face à trois pas d'un mur. Avancez la jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant la jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur. Gardez les orteils devant et les talons au sol. Appuyez-vous contre le mur en gardant la jambe gauche droite. Vous devriez sentir l'étirement dans le mollet gauche.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/</i></p> <p>Figure A-18 Étirement des quadriceps</p>	<p>Tenez-vous debout, une main appuyée contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez le pied gauche en pliant le genou, comme si vous tentiez de vous donner un coup de talon au derrière. Éviter de pencher les hanches vers l'avant. Saisissez la cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans la cuisse gauche.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM C111.03 – SIMULER UN TIR AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

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.

Photocopier l'annexe A de l'OCOM C111.02 pour les PE 3 et 5.

Aménager un champ de tir pour la carabine à air comprimé conçu conformément au chapitre 1, section 8 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Un exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 2 pour présenter les techniques pour faire diminuer la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets à la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

Une activité pratique a été choisie pour le PE 3 à 5 puisqu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de pratiquer le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique, dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de pratiquer le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets pratiquent le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique parce que ces techniques leur seront utiles pour les activités du biathlon d'été.

Point d'enseignement 1**Identifier les techniques pour faire diminuer la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

TECHNIQUES POUR FAIRE DIMINUER LE RYTHME CARDIAQUE**La santé cardiovasculaire**

Une des meilleures méthodes pour conserver un rythme cardiaque moins élevé est d'être en bonne forme physique. Être en bonne forme physique permet également au rythme cardiaque de revenir à la normale plus rapidement que pour une personne qui n'est pas en forme. Plus rapidement la fréquence cardiaque descend, plus rapidement, et probablement avec plus de précision, peut-on commencer le tir. Un ralentissement de la fréquence cardiaque permet également de réduire le risque de mouvement et d'améliorer les habiletés motrices au moment de tirer.

LA VISUALISATION

La visualisation permet de voir ce que l'on souhaite accomplir. Il s'agit d'un savoir-faire étudié. Avoir confiance en soi est directement lié au rendement et au résultat. Pour visualiser, trouvez un endroit calme, fermez vos yeux et créez une image mentale de ce que vous souhaitez accomplir. Comme dans toute autre chose, plus une personne pratique, plus claires seront les images. La visualisation doit être positive et réaliste. Le but de la visualisation pour le biathlon d'été à ce stade est de visualiser le ralentissement de la fréquence cardiaque et le retour à la fréquence cardiaque au repos.

ACTIVITÉDurée : 2 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de visualiser une meilleure performance.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se disperser dans la pièce.
2. Demander aux cadets de tendre le bras droit, de se tourner le plus loin vers la droite sans bouger les pieds, et de pointer vers un point sur le mur.
3. Indiquer aux cadets de reprendre leur position initiale.
4. Demander aux cadets de fermer les yeux et de se visualiser en train de pointer un point sur le mur qui est plus loin que leur point original.

5. Avec les yeux fermés, demander aux cadets d'indiquer ce point sur le mur en utilisant la même méthode qu'à l'étape deux.
6. Demander aux cadets d'ouvrir les yeux et de regarder à quelle distance ils ont pointé.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

Décrire la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART).

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CIBLES

La cible BART comprend les caractéristiques suivantes :

- cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
- des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
- un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.

Cette cible comprend cinq cibles circulaires noires sur un fond blanc. Lorsqu'une cible est atteinte, une pale blanche apparaît et recouvre le cercle noir. Lorsqu'un parcours de tir est terminé et que le marqueur de couloir a noté le pointage, la corde est tirée et la cible est remise à l'état initial.



Nota. Tiré de « Biathlon Style Airgun Target », par Devin Mfg., Inc., 2005, Devin Manufacturing Incorporated, Droit d'auteur 2005 par Devin Mfg., Inc. Extrait le 15 février 2007 du site <http://www.devinmfg.com/targets1.html>

Figure 1 Cible de carabine à air comprimé pour le biathlon

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS:

- Q1. Que signifient les lettres BART?
- Q2. Quelle est l'une des caractéristiques de la cible BART?
- Q3. Combien y a-t-il de cibles sur la cible BART?

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Cible de carabine à air comprimé pour biathlon.
- R2. La cible de carabine à air comprimé pour biathlon (BART) possède les caractéristiques suivantes :
- cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
 - des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
 - un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.
- R3. Il y a cinq cibles sur la cible BART.

Point d'enseignement 3

Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

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

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

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

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

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais faire de sauts pendant les étirements.

- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



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

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

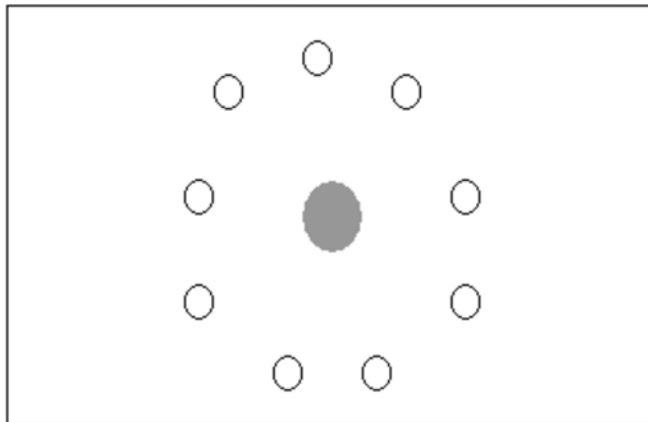
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

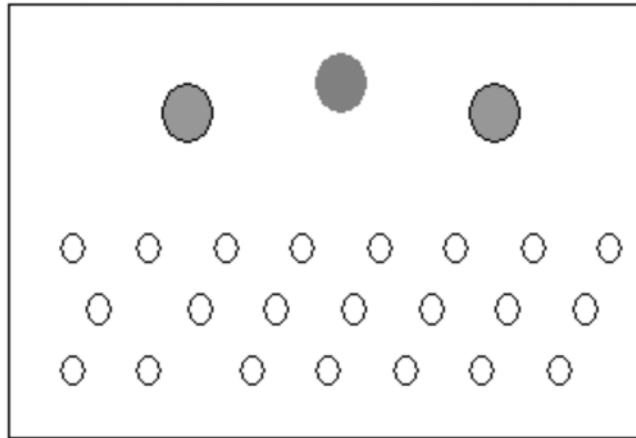
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 2 et 3).



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

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



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A de l'OCOM C111.02 .

MESURES DE SÉCURITÉ

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Diriger une activité où les cadets doivent simuler le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (deux par couloir de tir),
- des matelas de tir de précision (deux par couloir de tir),
- cible BART et cadre de cible (un par couloir de tir), et
- des lunettes de sécurité.



Si les ressources sont suffisantes, on pourra augmenter le nombre de couloirs de tir.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aménager un champ de tir conformément à la publication A-CR-CCP-177/PT-001 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets*.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Il faut faire augmenter le rythme cardiaque des cadets en les faisant participer à l'activité d'échauffement du PE 3.
2. Demander aux cadets de s'approcher du pas de tir et de se préparer à tirer en utilisant la technique décrite au PE 1.
3. Demander aux cadets d'adopter la position couchée et de simuler le tir sur la cible BART.
4. Répéter les étapes un à trois pour chaque relève, jusqu'à ce que tous les cadets aient participé.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir auront lieu conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-001 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets*.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

Point d'enseignement 5

Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



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

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

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

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



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

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 2 et 3 du PE 3).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 3.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE 4 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Être capable d'utiliser des techniques, telles que la visualisation, pour faire diminuer la fréquence cardiaque sera utile au moment de participer aux activités du biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Les cadets doivent avoir complété l'OREN 106 (Tirer à la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Programme de tir de précision des cadets, Manuel de référence*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, Ontario et Buffalo, New York, Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercise programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Étirements : 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.

C0-150 ISBN 0-88011-463-0 Nideffer, R. PhD. (1992). *Psyched to win: How to master mental skills to improve your physical performance*. Champaign, Illinois, Leisure Press.

C0-151 Devin Manufacturing Incorporated. (2005). *Biathlon style airgun target*. Extrait le 15 février 2007 du site <http://www.devinmfg.com/targets1.html>

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM C111.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

Durée totale :

180 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/PF-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.

S'assurer que tous les membres qui prennent part à la direction de cette activité connaissent très bien les lignes directrices relatives à la compétition qui se trouvent à l'annexe A.

Photocopier l'annexe A de l'OCOM C111.02 pour les PE 3 et 5.

Photocopier l'annexe B, au besoin.

S'assurer de l'installation d'un poste de premiers soins.

Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat, et un champ de tir conformément à la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La 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 du biathlon d'été et la décrivent d'un point de vue 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 biathlon d'été 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, le cadet devra avoir participé à une activité récréative de biathlon d'été.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité récréative de biathlon d'été parce qu'elle requiert de la discipline personnelle, permet de développer des compétences en tir de précision et promouvoir la bonne forme physique.

Point d'enseignement 1**Conduire la séance d'information sur l'activité.**

Durée : 30 min

Méthode : Exposé interactif



Sur les lieux des installations, le cadet devrait être mis au courant de la zone de départ, du parcours, du champ de tir et de la zone d'arrivée.

DISPOSITION DU PARCOURS

Chaque cadet doit :

- courir un circuit de 250 à 500 m;
- tirer de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 m;
- tirer de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 m; et
- terminer la course.



Le parcours de 250 à 500 mètres devrait être clairement marqué avant le début de la leçon.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les éléments suivants :

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

POINTAGE

Le pointage de cette activité de biathlon sera établi en fonction du temps et des pénalités.

PÉNALITÉS

Des pénalités seront ajoutées au temps des participants, de la façon suivante :

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
 - ne pas céder dans une zone congestionnée;
 - pousser ou bousculer;
 - utiliser des paroles obscènes;
 - gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité d'une minute sera imposée.
- Pour chaque infraction à la sécurité au pas de tir, une pénalité d'une minute sera imposée :
 - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des cadets;
 - passer à l'avant du pas de tir;
 - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour biathlon.

ZONES INTERDITES

Faire connaître aux cadets toutes les zones interdites et les questions de sécurité liées au secteur d'entraînement.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS:

- Q1. Nommez deux règlements liés à cette activité de biathlon.
- Q2. De quelle façon les points de l'activité récréative de biathlon d'été seront-ils attribués?
- Q3. Nommez une infraction très mineure aux principes de l'esprit sportif et de sportivité.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les éléments suivants :
- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
 - Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
 - Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
 - Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
 - La bretelle de la carabine à air comprimé des cadets est le seul matériel d'aide de tir autorisé.
 - La carabine doit être sécurisée après les tirs.
 - Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups avec la nouvelle carabine.
 - Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
 - Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

R2. Les points de l'activité seront comptés en fonction du temps et des pénalités.

R3. Voici des infractions très mineures aux principes de l'esprit sportif et de sportivité :

- ne pas céder dans une zone congestionnée;
- pousser ou bousculer;
- utiliser des paroles obscènes;
- gêner d'autres compétiteurs.

Point d'enseignement 2

Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

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

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

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

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

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



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

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

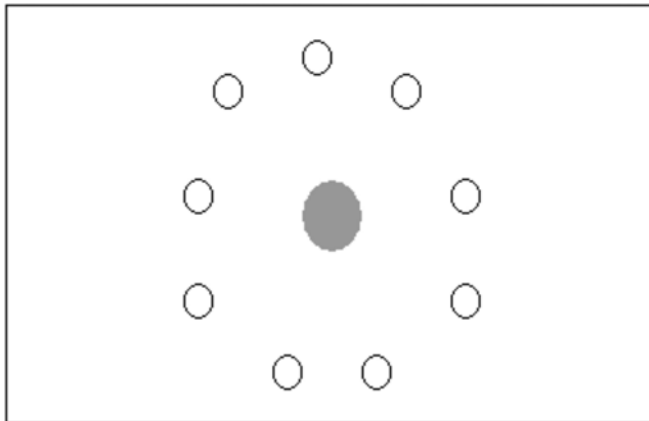
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

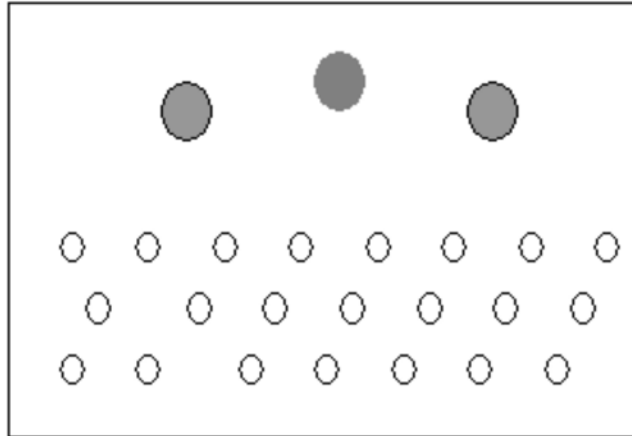
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

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



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A de l'OCOM C111.03 .

MESURES DE SÉCURITÉ

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Diriger une activité récréative de biathlon d'été.

Durée : 100 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

RESSOURCES

Pour un nombre de 20 cadets par groupe, les ressources suivantes sont requises pour chaque événement :

- des carabines à air comprimé des cadets (5),
- des matelas de tir de précision (10),
- des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs),
- des chronomètres (5),
- une cible BART et un cadre de cible (5),
- des lunettes de sécurité (8),
- des crayons et des stylos,
- un tableau d'affichage,
- des feuilles de pointage de biathlon se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de contrôle du parcours qui se trouvent à l'annexe B, et
- des feuilles de notation du champ de tir qui se trouvent à l'annexe B.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat.
- Aménager un champ de tir pour carabine à air comprimé conformément à l'annexe A.
- Monter les cibles et les cadres de cibles.
- Placer deux tapis par couloir de tir.
- Placer une carabine à air comprimé des cadets à chaque pas de tir.
- Placer une paire de lunettes de sécurité à chaque pas de tir.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Les instructions sur l'activité se trouvent à l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que toutes les procédures réglementaires de sécurité du champ de tir sont suivies.
- S'assurer que les cadets boivent beaucoup d'eau et qu'ils s'appliquent de l'écran solaire.
- S'assurer que le parcours de course est clairement indiqué et que les points d'intersection sont surveillés partout où il faut traverser une route.
- S'assurer qu'un secouriste est assigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets pendant l'activité et après.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4**Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.**

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique



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

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

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

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



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

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

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

RESSOURCES

Un endroit assez grand pour permettre à tous les cadets d'exercer une activité de récupération.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour la récupération (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 2).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Des exemples d'étirements se trouvent à l'annexe A de l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts).

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 2.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

Point d'enseignement 5

Diriger une séance de rétroaction

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe



Le but de la discussion de groupe est de permettre aux cadets de partager ce qu'ils ont appris de l'expérience.



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

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

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Qu'avez-vous aimé le plus au sujet de l'activité?
- Q2. Quelles difficultés avez-vous rencontrées pendant l'activité?
- Q3. Qu'avez-vous appris au sujet de vous-même en participant à cette activité? Au sujet de vos compétences en tir de précision? Au sujet de votre condition physique?

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à une activité récréative de biathlon d'été doit servir de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le biathlon d'été est une activité récréative qui exige de la discipline personnelle, permet le développement des compétences en tir de précision et favorise la bonne forme physique. Des occasions de pratiquer le biathlon compétitif sont offertes aux échelons local, régional et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Les résultats devraient être affichés afin que les cadets puissent les voir. L'OREN 111 correspond à une activité d'instruction complémentaire. L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

L'OCOM C111.01 (Participer à une séance d'information sur le biathlon), l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts), et l'OCOM C111.03 (Simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) doivent être enseignés avant de donner cette leçon.

La ligne de départ et la ligne d'arrivée doivent se trouver au même endroit, près du pas de tir.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada*, Manuel de référence - *Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

A0-032 Cadets Canada. (2002). *Règlements des compétitions de biathlon et règlements disciplinaires de l'UIB concernant les cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

A0-036 Cadets Canada. (sans date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnats de biathlon*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, Ontario et Buffalo, New York, Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercise programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Étirements : 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

LIGNES DIRECTRICES POUR DIRIGER UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

OBJECTIFS

Les objectifs de l'activité récréative de biathlon d'été sont les suivants :

- pratiquer et améliorer les compétences en tir de précision;
- améliorer le niveau de condition physique; et
- initier les cadets au biathlon d'été.

COMPOSITION

Chaque cadet de l'étoile verte sera inscrit individuellement.

INSTALLATIONS

Les installations nécessaires à l'activité récréative de biathlon d'été sont les suivantes :

- un parcours sur un terrain plat d'environ 250 à 500 m, avec les lignes de départ et d'arrivée près du champ de tir. Le parcours doit être suffisamment large pour permettre qu'un maximum de 10 cadets à la fois puisse courir. Les points d'intersection où il faut traverser une route doivent être clairement indiqués, un point d'intersection central doit être établi et le contrôle de la circulation doit être assuré.
- un champ de tir à la carabine à air comprimé doit être aménagé conformément aux instructions de la section 8 de la partie 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-001, avec un minimum d'un couloir de tir par cadet par groupe.

DOTATION EN PERSONNEL

Il faut beaucoup de personnel pour diriger une activité récréative de biathlon d'été. Ces postes peuvent être comblés par le personnel du corps, dont les postes suivants :

- **Le délégué technique (DT).** Responsable du déroulement général de la compétition, y compris l'imposition des pénalités et l'interprétation des règlements.
- **Officier de sécurité de champ de tir (OSCT).** Responsable du déroulement général des activités au champ de tir.
- **OSCT adjoint.** Responsable des cibles et de la distribution des munitions; il doit assister l'OSCT, au besoin.
- **Marqueur de couloir.** Responsable du marquage des points et de noter les résultats sur la feuille de notation du champ de tir (se trouvant à l'annexe B).
- **Chef des statistiques.** Responsable de compiler toutes les données de l'événement (p. ex. les résultats du champ de tir, les heures de départ et d'arrivée et les pénalités imposées).
- **Coureur.** Responsable de ramasser les feuilles de pointage et de les porter au chef des statistiques.
- **Responsable des lignes de départ et d'arrivée.** Responsable du départ de la course et de noter les heures d'arrivée sur la feuille de pointage (se trouvant à l'annexe B).
- **Contrôle du parcours.** Responsable de noter chaque fois qu'un cadet fait un circuit sur la feuille de contrôle du parcours (se trouvant à l'annexe B).
- **Secouriste.** Responsable des cas de blessures pouvant survenir pendant la compétition.

FORMAT

Réunion du capitaine d'équipe

Tous les cadets doivent participer à la réunion du capitaine d'équipe. Pendant cette réunion, le capitaine présentera tous les renseignements dont les cadets ont besoin pour participer à l'activité récréative de biathlon d'été. Les renseignements suivants sont donnés aux cadets :

- les heures de départ;
- les tâches relatives aux couloirs de tir;
- les dernières prévisions météorologiques;
- la présentation du personnel de la compétition.

Circuit de course

Chaque concurrent doit courir trois circuits distincts de 250 à 500 m. À chaque circuit, il faudra :

- s'assembler pour un départ individuel (les cadets partiront à 10 secondes d'intervalle pour courir le premier circuit);
- franchir la ligne d'arrivée.

Le champ de tir

Chaque cadet tire de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART. Après chaque session de tir, le marqueur responsable du couloir notera les résultats du cadet et réinitialisera la cible BART.

ORDRE

Cette activité récréative de biathlon d'été se déroulera dans l'ordre suivant :

1. courir un circuit de 250 à 500 m;
2. tirer de cinq à huit plombs vers la cible BART;
3. courir un circuit de 250 à 500 m;
4. tirer de cinq à huit plombs vers la cible BART;
5. courir un troisième circuit de 250 à 500 m; et
6. franchir la ligne d'arrivée.

ÉQUIPEMENT

Pour un nombre de 20 cadets par groupe, l'équipement requis pour diriger l'activité récréative de biathlon d'été devra comprendre, mais sans s'y limiter, les éléments suivants :

- des carabines à air comprimé des cadets (5),
- des matelas de tir de précision (10),
- des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs),
- des chronomètres (5);
- une cible BART et un cadre de cible (5),
- des lunettes de sécurité (8),
- des crayons et des stylos,

- un tableau d'affichage,
- des feuilles de pointage de biathlon se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de contrôle du parcours qui se trouvent à l'annexe B, et
- des feuilles de notation du champ de tir qui se trouvent à l'annexe B.

TENUE

Des vêtements appropriés compte tenu des prévisions météorologiques.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

POINTAGE

Le pointage doit se faire de la façon suivante :

- **Temps.** Le temps final du cadet est le temps écoulé entre le début et la fin, plus les pénalités imposées s'il y a lieu.
- **Tir.** Pour chaque séance de tir, le nombre de cibles ratées sera noté sur la feuille de notation par le marqueur du couloir (voir l'annexe B). Pour chaque cible ratée, une pénalité d'une minute sera ajoutée au temps total du cadet.

PÉNALTÉS

Des pénalités seront ajoutées au temps des concurrents, de la façon suivante :

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
 - ne pas céder dans une zone congestionnée;
 - pousser ou bousculer;
 - utiliser des paroles obscènes;
 - gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité d'une minute sera imposée.

- Une pénalité d'une minute sera imposée pour chaque infraction à la sécurité, comme les suivantes :
 - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des cadets;
 - passer à l'avant du pas de tir;
 - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour biathlon.

ZONES INTERDITES

Les zones interdites doivent être clairement identifiées avant le début de l'activité récréative de biathlon d'été.

NOTA

- Le personnel de contrôle du parcours notera chaque fois qu'un cadet a couru un circuit. Voir la feuille de contrôle du parcours à l'annexe B.
- Le responsable des lignes de départ et d'arrivée prendra des notes pour chaque cadet. Lorsque la feuille sera entièrement remplie (ou presque), le coureur la portera au chef des statistiques. Voir la feuille de pointage à l'annexe B.
- Si des dossards sont disponibles, on pourra les utiliser pour identifier les cadets.

FEUILLE DE CONTRÔLE DU PARCOURS

Nom du cadet	Vérification du circuit 1	Vérification du circuit 2	Vérification du circuit 3

Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure B-1 Feuille de contrôle du parcours

FEUILLE DE POINTAGE

Nom du cadet	Heure de départ	Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3	Heure d'arrivée	Pénalités de course et de sécurité	Pénalités de tir	Temps total

NOTA :

Le responsable des lignes de départ et d'arrivée doit noter les heures de départ et d'arrivée de la course et remettre les feuilles de pointage au marqueur.

FEUILLE DE NOTATION DU CHAMP DE TIR

Nom du marqueur : _____

Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	Commentaires / pénalités
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 10

OREN X20 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 1

OCOM MX20.01A – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DES FAC

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 2

OCOM MX20.01B – PARTICIPER À UNE VISITE DE FAMILIARISATION DES FAC

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 3

OCOM MX20.01C – TIRER AVEC LE FUSIL C7

Durée totale :

320 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, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, 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.

Photocopier le test de maniement du fusil C7 qui se trouve à l'annexe A, et en donner une copie à chaque cadet.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 3 afin de présenter les renseignements de base et d'expliquer les procédures.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 4 et 7 à 12 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer une vérification de sécurité et les actions à prendre en réponse aux commandements de champ de tir tout en donnant une occasion au cadet de pratiquer sous supervision.

La méthode d'exécution a été choisie pour le PE 5 puisqu'elle permet au cadet de pratiquer le maniement du fusil C7 dans un environnement contrôlé.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 6 et 14 à 16 puisqu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment viser avec un fusil C7, de même que les procédures requises pour le démonter, le nettoyer et le remonter.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 13 et 17 parce qu'il s'agit d'une façon interactive qui permet au cadet de pratiquer et de faire l'expérience des procédures de champ de tir et de perfectionner ses connaissances et compétences en tir de précision dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir tiré avec le fusil C7.

IMPORTANCE

Il est important pour les cadets d'effectuer différentes activités d'instruction avec le fusil C7 avant d'effectuer un tir. Les mesures de sécurité sont essentielles pour s'assurer que tous les participants sont en sécurité au champ de tir. Agir de façon sécuritaire est la priorité absolue lors du tir avec un fusil C7. Apprendre et pratiquer les commandements du champ de tir augmentera la sécurité au champ de tir et aidera à s'assurer que tous les cadets ont une expérience de tir positive. Chaque cadet qui effectue un tir avec un fusil C7 doit comprendre les étapes pour chaque commandement du champ de tir, de même que ce qu'il doit faire sur le pas de tir si le fusil ne tire pas. Savoir comment nettoyer le fusil C7 fera en sorte qu'il pourra continuer à fonctionner efficacement. Avant de nettoyer le fusil, il doit être démonté pour avoir accès à toutes les pièces. Après le nettoyage du fusil, il doit être monté et vérifié pour s'assurer qu'il fonctionne bien. Ces connaissances permettront que le tir de familiarisation se déroule de façon sécuritaire et efficace.



L'accent doit être mis sur la sécurité tout au long de l'instruction avec le fusil C7. Tout cadet qui ne respecte pas les règles et règlements se verra refuser la permission d'utiliser le fusil C7.

Point d'enseignement 1

Expliquer les règles et les règlements de sécurité qui s'appliquent au fusil C7.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

Les règles et les règlements de sécurité suivants s'appliquent au fusil C7 :

- Toujours faire une vérification de sécurité lorsqu'on ramasse ou qu'on reçoit un fusil.
- Toujours contrôler le fusil lorsqu'on le tient.
- Toujours manipuler le fusil comme s'il était chargé.
- Toujours s'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté) lorsque le fusil est armé.
- Ne jamais toucher la détente sauf pour tirer au champ de tir.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quand les contrôles de sécurité sont-ils effectués?
- Q2. Où se trouve le sélecteur de contrôle de tir lorsque le fusil est armé?
- Q3. Quand faut-il toucher à la détente?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Lorsqu'on ramasse ou qu'on reçoit un fusil.
- R2. À la position « S » (sûreté).
- R3. Seulement lorsqu'on se trouve sur un champ de tir.

Point d'enseignement 2

Identifier les parties du fusil C7.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Pendant l'identification des parties du fusil C7, soutenir l'intérêt des cadets en montrant chacune d'entre elles du doigt au fur et à mesure qu'on en discute.



Les groupes de la carcasse supérieure et de la carcasse inférieure peuvent être séparés en retirant la goupille des carcasses.

PARTIES DU FUSIL C7

Le fusil C7 peut être séparé en deux parties. Il y a deux goupilles qui maintiennent le fusil ensemble : la goupille des carcasses et la goupille de pivot de la carcasse. Les deux goupilles séparent le groupe de la carcasse supérieure du groupe de la carcasse inférieure. Lors du démontage du fusil, la goupille des carcasses sera utilisée. Les cadets auront rarement besoin d'utiliser la goupille de pivot de la carcasse.

Groupe de la carcasse supérieure

Le groupe de la carcasse supérieure comprend les pièces suivantes :

- **Carcasse supérieure**
 - **Poignée de transport.** Une poignée de transport qui intègre la hausse et qui est fixée sur le haut de la carcasse supérieure.
 - **Fenêtre d'éjection.** Les cartouches sont expulsées du fusil par la fenêtre d'éjection qui se trouve du côté droit de la carcasse supérieure.
 - **Volet de la fenêtre d'éjection.** La fenêtre d'éjection est protégée par un volet qui s'ouvre par un mouvement vers l'avant / vers l'arrière de la culasse.
 - **Défecteur de douilles.** À l'arrière du volet de la fenêtre d'éjection, il y a un déflecteur de douilles pour les tireurs gauchers.
 - **Pousse-culasse.** Un pousse-culasse à commande manuelle fixé sur le côté arrière droit de la carcasse supérieure est toujours utilisé pour pousser la culasse complètement vers l'avant.
 - **Guidon et hausse.** Le guidon et la hausse, lorsqu'ils sont utilisés ensemble, aident le tireur à viser la cible.
- **Canon**
 - **Cache-flammes.** Le fusil est muni d'un cache-flammes qui dirige le gaz chaud de la bouche du canon. Il réduit également la visibilité de la lueur de départ lors du tir.
 - **Garde-main.** Entouré de deux garde-mains interchangeables en nylon rempli de fibre de verre et recouvert d'aluminium munis d'encoques pour permettre à l'air de circuler.
- **Culasse et poignée d'armement.** La culasse est actionnée par la poignée d'armement située sur l'extrémité supérieure arrière du groupe de la carcasse supérieure. La culasse a une tête rotative qui s'enclenche dans le canon lorsqu'un tir est effectué.

Groupe de la carcasse inférieure

Le groupe de la carcasse inférieure comprend les pièces suivantes :

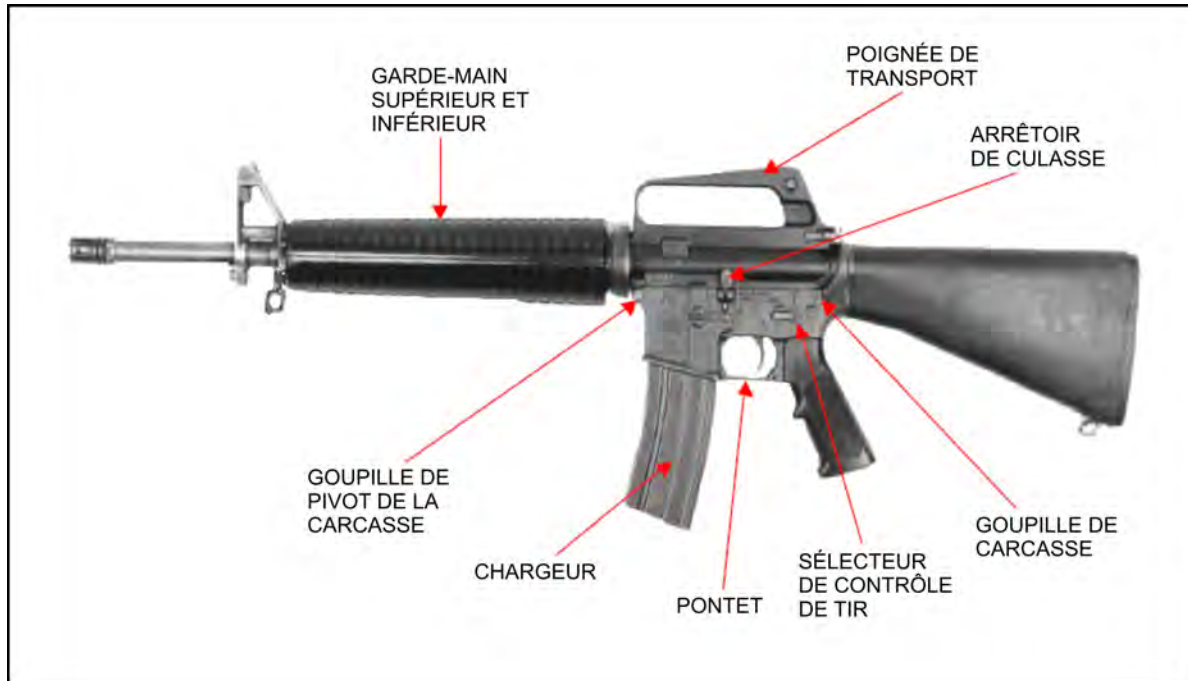
- **Carcasse inférieure**
 - **Détente.** Souvent appelée gâchette, la détente est utilisée pour tirer avec le fusil. Le doigt ne doit jamais être placé sur la détente à moins de vouloir tirer.
 - **Pontet.** Un dispositif de sécurité pour empêcher un tir accidentel qui rend l'accès à la détente plus difficile.
 - **Poignée de crosse.** La main qui tient le fusil tiendra la poignée de crosse. La poignée de crosse fournit de la stabilité lors de l'utilisation du fusil.
 - **Sélecteur de contrôle du tir.** Un levier à trois positions du sélecteur de contrôle du tir est situé du côté gauche. Les trois positions sont « S » (sûreté), « R » (répétition) et « AUTO » (automatique). Le levier du sélecteur ne peut pas être placé à la position « S » jusqu'à ce que le fusil soit armé.
 - **Arrêteur de la culasse.** Un arrêteur de la culasse situé sur le côté gauche permet à la culasse d'être maintenue en position ouverte ou d'être libérée de la position ouverte.

- **Chargeur.** Le chargeur contient les cartouches à tirer. Lorsque le chargeur n'est pas installé sur le fusil, la zone est appelée logement du chargeur ou fenêtre du chargeur.
- **Loquet du chargeur.** Le bouton du loquet du chargeur permet d'enlever le chargeur du fusil lorsqu'il est activé. Il est situé du côté droit.
- **Crosse et plaque de couche.** La crosse est faite de nylon renforcé à l'aide de fibre de verre et comprend un compartiment de rangement pour une trousse de nettoyage. L'accès à ce compartiment est possible par la plaque de couche. La crosse est offerte en deux longueurs : normale et courte.



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

Figure 1 Côté droit du fusil C7



*Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale..
Created by Director Cadets 3, 2008, Ottawa, ON: Department of National Defence.*

Figure 2 Côté gauche du fusil C7

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les deux groupes de la carcasse du fusil C7?
- Q2. Quelles sont les parties situées sur la carcasse supérieure?
- Q3. Quelles sont les parties situées sur la carcasse inférieure?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les groupes de la carcasse supérieure et de la carcasse inférieure.
- R2. La poignée de transport, la hausse, la fenêtre d'éjection, le volet de la fenêtre d'éjection, le déflecteur de douilles, le pousse-culasse ainsi que le guidon et la hausse.
- R3. La détente, la poignée de crosse, la fenêtre du chargeur, le sélecteur de contrôle du tir, l'arrêteur de la culasse et le loquet du chargeur.

Point d'enseignement 3

Expliquer les caractéristiques du fusil C7.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CARACTÉRISTIQUES DU FUSIL C7

Calibre. 5.56 mm.

Poids. Le fusil pèse 3.34 kg (7.36 livres). Lorsqu'il est pleinement chargé, il pèse 3.89 kg (8.58 livres).

Longueur. Le fusil complet mesure 1 m de longueur.

Types de tir. Il peut être tiré à répétition ou en mode automatique.

Fonctionnement Il est actionné par le gaz, refroidi à l'air et alimenté par chargeur.

Portée efficace de l'arme. Il est efficace jusqu'à 400 m.

Mires. Il y a le guidon à l'avant et la hausse à l'arrière. La hausse a un petit et un grand œilletons. Le grand œilleton est utilisé pour les distances de moins de 300 m. Le petit œilleton est utilisé pour les distances supérieures à 300 m.

Capacité du chargeur. Un chargeur peut contenir jusqu'à 30 cartouches.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quel est le calibre du fusil C7?
 Q2. Quelle est la longueur du fusil C7?
 Q3. Combien de cartouches est-ce qu'un chargeur peut contenir?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. 5.56 mm.
 R2. 1 m.
 R3. 30 cartouches.

Point d'enseignement 4

Expliquer, démontrer et demander au cadet de pratiquer une vérification de sécurité individuel.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre pour effectuer une vérification de sécurité.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.



Souligner l'importance d'effectuer régulièrement des contrôles de sécurité sur le fusil C7.
Chaque cadet doit effectuer une vérification de sécurité pendant ce PE.

VÉRIFICATION DE SÉCURITÉ INDIVIDUEL

Les contrôles de sécurité doivent être effectués dans les circonstances suivantes :

- lors du ramassage ou de la réception d'un fusil;
- avant ou après l'instruction;
- avant de démonter un fusil;
- pendant la distribution et le retour à l'approvisionnement;
- avant ou après les exercices de tir; et
- lorsqu'il y a un doute concernant l'état sécuritaire du fusil.

Pour effectuer une vérification de sécurité individuel :



Lors de l'exécution d'une vérification de sécurité sur un fusil équipé d'un chargeur, retirer le chargeur avant d'adopter la position de chargement debout.



Si l'exécution d'une vérification de sécurité se fait dans la position couchée, sauter l'étape 1.

1. Adopter la position de chargement debout (voir la figure 3) comme suit :
 - (a) tenir le fusil du côté droit (gauche) du corps par la poignée de crosse avec l'index de la main droite (gauche) sur la partie extérieure du pontet;
 - (b) saisir l'extrémité inférieure du garde-main avec la main gauche (droite);
 - (c) placer le pied gauche (droit) un pas en avant de l'autre pied; et
 - (d) pointer le fusil vers le haut à environ 55 degrés.
2. Tirer la poignée d'armement vers l'arrière.
3. Pousser l'arrêteur de la culasse.
4. Incliner le fusil.
5. Inspecter la chambre.
6. S'assurer que le fusil n'est pas obstrué.
7. Tirer la poignée d'armement complètement vers l'arrière.
8. Laisser le mécanisme s'avancer en contrôlant sa course.
9. Pousser le pousse-culasse.
10. Tirer avec le fusil.

11. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.
12. Déposer le fusil au sol, le volet de la fenêtre d'éjection vers le haut.



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

Figure 3 Position de chargement debout – Exemple 1



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

Figure 4 Position de chargement debout – Exemple 2

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

- Q1. Quand les contrôles de sécurité doivent-ils être effectués?
- Q2. Quelle est la prochaine étape après avoir inspecté la chambre et laissé le mécanisme s'avancer?
- Q3. Quel côté sera orienté vers le haut lorsque le fusil est déposé?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Les contrôles de sécurité doivent être effectués dans les circonstances suivantes :

- lors du ramassage ou de la réception d'un fusil;
- avant ou après l'instruction;
- avant de démonter un fusil;
- pendant la distribution et le retour à l'approvisionnement;
- avant ou après les exercices de tir; et
- lorsqu'il y a un doute concernant l'état sécuritaire du fusil.

- R2. Pousser le pousse-culasse.
R3. Le côté avec la fenêtre d'éjection.

Point d'enseignement 5

Demander au cadet de se pratiquer à tenir le fusil C7 dans la position couchée.

Durée : 5 min

Méthode : Rendement



Les cadets ont déjà reçu l'instruction sur la façon d'adopter la position couchée. L'accent devrait porter sur la façon de tenir le fusil C7.

L'information sur la position couchée se trouve dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, Norme et plan de qualification de l'étoile verte, OCOM M106.03 (Appliquer les techniques élémentaires de tir de précision).

TENIR LE FUSIL C7 DANS LA POSITION COUCHÉE


Demander à chaque cadet de tenir le fusil C7 dans la position couchée.

Pour tenir le fusil C7 dans la position couchée :

1. Adopter la position couchée.
2. Ramasser le fusil.
3. Placer la crosse du fusil dans l'épaule droite (gauche).
4. Placer la main gauche (droite) sur le garde-main.
5. Saisir la poignée de crosse avec la main droite (gauche).
6. Placer la joue droite (gauche) de façon naturelle sur la crosse.
7. Regarder dans le guidon et la hausse avec l'œil de visée.



Lorsque vous tenez le fusil dans la position couchée, le doigt devrait toujours être contre la partie extérieure du pontet, à moins de tirer.



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

Figure 5 Tenir le fusil C7 dans la position couchée (vue du côté droit)



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

Figure 6 Tenir le fusil C7 dans la position couchée (vue du côté gauche)



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

Figure 7 Tenir le fusil C7 dans la position couchée

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

La participation des cadets à l'activité sur la façon de tenir un fusil C7 dans la position couchée servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 6

Expliquer et démontrer comment viser avec le fusil C7 en regardant dans le guidon et la hausse.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



Pendant le PE 8, les cadets regarderont dans les mires et s'assureront qu'elles sont bien réglées.

VISER AVEC LE FUSIL C7

Il y a deux mires sur le fusil C7 (guidon et hausse). La hausse a deux œilletons (petit et grand) qui basculent facilement de l'un à l'autre.



Lors du tir avec un fusil C7, la cible sera à une distance de 100 m. Par conséquent, le grand œilleton devrait être utilisé.

Lors de l'alignement des mires, il est important que le guidon et la hausse soient visibles en direction de la cible.



Nota. Tiré de Armes : Le fusil de 5.56 mm et la carabine C8 de 5.56 mm (vol. 18) (p. 57), par les Forces canadiennes, 1987, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1994 par le Ministère de la Défense nationale.

Figure 8 Image de visée appropriée

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 6

QUESTIONS :

- Q1. Combien de mires y a-t-il sur le fusil C7?
- Q2. Combien d'œilletons est-ce que la hausse possède?
- Q3. Quel œilleton devrait être utilisé lors d'un tir à une distance de 100 m?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Deux – guidon et hausse.
- R2. Deux — petit et grand.
- R3. Le grand œilleton.

Point d'enseignement 7

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les actions au commandement CHARGEZ.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement CHARGEZ.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.



S'assurer que les cadets connaissent les différences entre une cartouche réelle et une cartouche leurre. Les cartouches leures seront utilisées pendant l'instruction sur le fusil C7.

CHARGEZ

Au commandement CHARGEZ, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Prendre un chargeur.
2. Vérifier que les cartouches sont placées correctement.



Lors de la vérification pour savoir si les cartouches sont placées correctement, s'assurer simplement qu'elles sont droites et que la partie postérieure de chaque cartouche qui est visible est droite et appuyée contre l'arrière du chargeur. Lorsque les cartouches ne sont pas placées correctement, elles causent des enrayages fréquents.

3. Pousser le chargeur à fond dans son logement.
4. Vérifier que le chargeur est bien assujetti en tirant en descendant.
5. Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 7

La participation des cadets à la pratique des actions à effectuer au commandement CHARGEZ servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 8

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les actions au commandement PRÊT ou DISTANCE.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement PRÊT ou DISTANCE.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

PRÊT OU DISTANCE

Au commandement PRÊT ou DISTANCE, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Vérifier le guidon et la hausse pour s'assurer qu'ils sont bien réglés.
2. Armer le fusil.



Lors de l'armement du fusil, s'assurer que les cadets tirent la poignée d'armement complètement vers l'arrière et ensuite, qu'ils la laissent aller. Ne pas faire cela est appelé « forcer la poignée d'armement » puisqu'elle est ramenée manuellement à sa place. Forcer la poignée d'armement peut causer des enrayages.

3. Pousser le pousse-culasse.
4. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.
5. S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté).
6. Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 8

La participation des cadets à la pratique des actions à effectuer au commandement PRÊT ou DISTANCE servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 9

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les actions au commandement TIREZ.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement TIREZ.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

TIREZ

Au commandement TIREZ, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition).



Conformément à l'OAIC 14-41, *Utilisation du C7/8 au sein des OCC*, qui se trouve à l'appendice 3 de l'annexe A, les cadets NE doivent PAS tirer en mode automatique.

2. Tirer toutes les cartouches du chargeur.
3. Remplacer les chargeurs selon les besoins.



Lorsque toutes les cartouches ont été tirées, la culasse restera à l'arrière du fusil. Pour changer un chargeur :

1. Retirer le chargeur vide à l'aide du loquet du chargeur.
2. Prendre un nouveau chargeur.
3. Vérifier que les cartouches sont placées correctement.
4. Pousser le chargeur à fond dans son logement.
5. Vérifier que le chargeur est bien assujéti en tirant en descendant.
6. Relâcher l'arrêtoir de la culasse.
7. Pousser le pousse-culasse.
8. Continuer le tir.



S'assurer que les cadets savent que lorsqu'ils sont au champ de tir, ils peuvent déposer le fusil lorsqu'ils ont fini de tirer et attendre d'autres commandements.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 9

La participation des cadets à la pratique des actions à effectuer au commandement TIREZ servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 10**Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les actions au commandement DÉCHARGEZ.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement DÉCHARGEZ.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

DÉCHARGEZ

Au commandement DÉCHARGEZ, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « S » (sûreté).
2. Retirer le chargeur.
3. Armer le fusil deux fois.
4. Tirer la poignée d'armement vers l'arrière.
5. Pousser l'arrêtoir de la culasse.
6. Incliner le fusil vers la gauche.
7. Attendre que le fusil soit vérifié par l'officier de sécurité de champ de tir (OSCT).
8. Attendre de recevoir le commandement DÉGAGEZ de l'OSCT.
9. Relâcher l'arrêtoir de la culasse.
10. Pousser le pousse-culasse.
11. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition).
12. Tirer avec le fusil.
13. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.
14. Déposer le fusil au sol.



Certains OSCT peuvent utiliser le commandement PRÉPAREZ-VOUS POUR L'INSPECTION en tant que commandement distinct après le commandement DÉCHARGEZ.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 10

La participation des cadets à pratiquer les actions à effectuer au commandement DÉCHARGEZ servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 11

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les actions au commandement CÉSSEZ LE FEU.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement CÉSSEZ LE FEU. .
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

CÉSSEZ LE FEU

Au commandement CÉSSEZ LE FEU, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « S » (sûreté).
2. Attendre un autre commandement.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 11

La participation des cadets à la pratique des actions à effectuer au commandement CÉSSEZ LE FEU servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 12**Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les actions immédiates.**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer la première action immédiate.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.
4. Répéter les étapes 1 à 3 pour les deux prochaines actions immédiates.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

ACTIONS IMMÉDIATES

Les actions immédiates sont les enrayages qui surviennent lorsque le fusil arrête soudainement de tirer. Les actions à effectuer dépendent totalement de la position de la culasse. La première étape à effectuer lorsque le fusil arrête de tirer est d'incliner le fusil et de regarder dans la fenêtre d'éjection. La culasse sera à l'une des positions suivantes :

- à l'arrière,
- complètement à l'avant, ou
- partiellement vers l'avant.



Lorsque le fusil arrête de tirer, la première étape est d'incliner le fusil et d'examiner la position de la culasse.

La culasse est à l'arrière

Lorsque le fusil arrête de tirer et que la culasse est à l'arrière, c'est probablement parce que le chargeur est vide.

Lorsque la culasse est à l'arrière, le cadet doit effectuer ce qui suit :

1. S'assurer que le chargeur est bien vide et s'il y a lieu, le changer.
2. Relâcher l'arrêtoir de la culasse.
3. Pousser le pousse-culasse.
4. Continuer le tir.

La culasse est complètement à l'avant

Lorsque le fusil arrête de tirer et que la culasse est complètement à l'avant, c'est probablement parce que la culasse n'a pas ramassé une cartouche. Ceci pourrait être causé par un chargeur qui n'a pas été correctement logé.

Lorsque la culasse est complètement à l'avant, le cadet doit effectuer ce qui suit :

1. S'assurer que le chargeur est bien dans son logement et verrouillé en place.
2. Armer le fusil tout en observant si une cartouche ou une douille est éjectée.
3. Si une cartouche est éjectée :
 - (a) pousser le pousse-culasse; et
 - (b) continuer le tir.
4. Si aucune cartouche n'est éjectée :
 - (a) essayer de continuer le tir; et
 - (b) au besoin, demander de l'aide.

La culasse est partiellement vers l'avant

Lorsque le fusil arrête de tirer et que la culasse est partiellement vers l'avant, c'est probablement parce qu'il y a une obstruction.

Lorsque la culasse est partiellement vers l'avant, le cadet doit effectuer ce qui suit :

1. Armer le fusil.
2. Pousser l'arrêteur de la culasse.
3. Examiner la chambre du fusil.
4. Retirer le chargeur si une cartouche ou une douille est coincée dans la chambre.
5. Éliminer la cause de l'obstruction.
6. Replacer le chargeur.
7. Relâcher l'arrêteur de la culasse.
8. Pousser le pousse-culasse.
9. Continuer le tir.



Lorsqu'il y a un doute, lever votre main et demander de l'aide.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 12

La participation des cadets à la pratique des actions immédiates servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 13**Demander aux cadets de participer à une activité de champ de tir simulé.**

Durée : 30 min

Méthode : Activité pratique



Commencer le test de maniement qui se trouve à l'annexe A pendant ce PE. Lorsque du temps supplémentaire est nécessaire, effectuer ce test au début du PE 17.

Chaque cadet doit avoir réussi le test de maniement afin de pouvoir tirer avec le fusil C7.

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est que les cadets pratiquent des exercices de tir et qu'ils exécutent des commandements de champ de tir.

RESSOURCES

- des fusils C7 (un par pas de tir),
- des chargeurs (au moins deux par pas de tir),
- des cartouches leurres de 5.56 mm (10 par cadet),
- des protecteurs d'oreilles (une paire par pas de tir),
- des tapis de tir (un par pas de tir), et
- le test de maniement du fusil C7 qui se trouve à l'annexe A (un par cadet).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Trouver un lieu sûr où huit cadets avec des fusils qu'on peut pointer en direction de la cible.
2. Placer huit tapis de tir sur le pas de tir simulé.
3. Déposer un fusil sur chaque tapis de tir.
4. Déposer une paire de protecteurs d'oreilles et un chargeur contenant cinq cartouches leurres sur chaque tapis de tir.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en relèves d'au plus huit cadets.
2. Guider la première relève de cadets dans l'activité de champ de tir simulé à l'aide des commandements de champ de tir suivants :
 - (a) AVANCEZ AU PAS DE TIR.
 - (b) ADOPTEZ LA POSITION COUCHÉE.
 - (c) METTEZ LES PROTECTEURS D'OREILLES.
 - (d) RAMASSEZ LE FUSIL.
 - (e) CHARGEZ.

- (f) DISTANCE OU PRÊT.
- (g) TIREZ.



Bien qu'il n'existe pas de commandements de champ de tir pour les actions immédiates, demander aux cadets d'effectuer les actions.

Une façon d'effectuer ceci est la suivante :

- Donner le commandement CESSEZ LE FEU.
- Demander aux cadets de pousser l'arrêtoir de la culasse.
- Dire aux cadets qu'ils tiraient en direction de la cible lorsque le fusil a soudainement arrêté.
- Demander aux cadets d'exécuter l'action immédiate.

- (h) Décharger.
 - (i) Se préparer à l'inspection.
 - (j) Déposer le fusil au sol.
 - (k) Retirer les protecteurs d'oreilles.
 - (l) Se lever.
 - (m) Quitter le pas de tir.
3. Répéter l'étape 2 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de relève.
 4. Effectuer le test de maniement du fusil, qui se trouve à l'annexe A, pendant que les cadets effectuent l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Les fusils doivent toujours pointer en direction de la cible.
- Les cadets doivent respecter les règles et les règlements du champ de tir pendant la durée de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 13

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

Point d'enseignement 14

Expliquer et démontrer le démontage sommaire du fusil C7.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



Il y a deux niveaux auxquels le fusil C7 peut être démonté : détaillé et sommaire. Pendant cette instruction, les cadets devront uniquement démonter le fusil de façon sommaire.

Expliquer et démontrer le processus pour le démontage sommaire d'un fusil C7. S'assurer que tous les cadets peuvent voir la démonstration.

DÉMONTAGE SOMMAIRE DU FUSIL C7

Pour nettoyer le fusil, il doit premièrement être démonté sommairement. Pour démonter sommairement le fusil C7 :

1. Effectuer une vérification de sécurité individuel (sans actionner la détente).
2. S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté).
3. Déverrouiller la carcasse supérieure en poussant ou en tirant la goupille des carcasses.
4. Tirer la poignée d'armement partiellement vers l'arrière.
5. Retirer la culasse.
6. Pousser la poignée d'armement complètement vers l'avant.
7. Déposer le fusil au sol.
8. Retirer la culasse de la glissière.
9. Déposer la culasse et la glissière.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 14

La participation des cadets au démontage sommaire du fusil C7 servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 15

Expliquer et démontrer le nettoyage du fusil C7 après un exercice au champ de tir.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



La trousse de nettoyage devrait contenir les articles suivants :

- un étui,
- une baguette en quatre tronçons,
- un lavoir de canon,
- un écouvillon de canon,
- un écouvillon de chambre,
- un écouvillon de culasse et de clavette de glissière,
- une bouteille contenant un mélange de produit de nettoyage, de lubrifiant et d'agent de préservation (CLP),
- des nettoie-pipes, et
- des tampons (38 mm sur 50 mm).



Il y a trois types de nettoyage : régulier, avant le tir et après le tir. Les cadets devront nettoyer le fusil après avoir tiré au champ de tir.

Expliquer et démontrer le processus pour nettoyer un fusil C7. S'assurer que tous les cadets peuvent voir la démonstration.

NETTOYER LE FUSIL C7

Pour que le fusil soit fonctionnel, un entretien régulier du fusil doit être effectué régulièrement.

CHAMBRE

Le nettoyer avec un écouvillon de chambre fixé à la baguette de nettoyage.

Cache-flammes

Le nettoyer à l'aide d'un écouvillon de canon.

CANON

1. Insérer la baguette en quatre tronçons (à deux tours d'être serrée) avec un écouvillon humide (CLP) dans le canon (une partie devrait sortir de la bouche du canon).
2. Remplacer le lavoire de canon avec l'écouvillon de canon et l'insérer dans le canon.
3. Répéter plusieurs fois (la baguette peut devoir être desserrée).
4. Faire passer un écouvillon sec et ensuite un écouvillon légèrement imbibé de CLP.

Culasse et glissière

1. Nettoyer l'intérieur de la culasse et de la clavette de glissière à l'aide d'un écouvillon de culasse et de clavette de glissière et ensuite l'essuyer à l'aide d'un nettoie-pipe.
2. À l'aide d'un écouvillon imbibé de CLP, nettoyer toutes les pièces de la culasse.
3. Lubrifier la culasse et la glissière.
4. Sécher la culasse et la clavette de glissière et déposer une goutte de CLP à l'intérieur du tube.

Carcasse supérieure

1. Nettoyer la surface extérieure avec un écouvillon imbibé de CLP et une brosse de nettoyage et sécher.
2. Nettoyer l'extérieur du tube à gaz qui dépasse de la carcasse supérieure à l'aide d'une baguette en deux tronçons et d'un écouvillon de canon.
3. Utiliser un nettoie-pipe pour nettoyer aussi loin que possible dans le tube à gaz.
4. Nettoyer les surfaces intérieures.
5. Lubrifier légèrement l'intérieur de la carcasse supérieure, la surface extérieure du canon, le guidon et la surface sous le garde-main.
6. Pousser et tirer sur le guidon et placer deux ou trois gouttes de CLP autour de la zone en la faisant pénétrer.

Carcasse inférieure

1. Nettoyer la surface extérieure avec un écouvillon imbibé de CLP et une brosse de nettoyage et sécher.
2. Nettoyer l'intérieur en portant une attention particulière au logement du chargeur et au groupe de détente.
3. Appliquer du CLP généreusement au groupe de détente, la goupille des carcasses et la goupille de pivot.

Crosse et garde-mains

1. Essuyer les surfaces externes.
2. Ne pas mettre d'huile sur les surfaces en nylon.



Lors du nettoyage avant le tir, inspecter le fusil pour déterminer s'il doit être nettoyé. Dans la majorité des cas, essuyer les surfaces exposées serait suffisant. S'il s'avère nécessaire de nettoyer le fusil, ce nettoyage doit être effectué de la même façon que le nettoyage régulier, à l'exception que l'âme, la tête de culasse et la chambre doivent être exempts de lubrifiant.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 15

La participation des cadets au nettoyage du fusil C7 servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 16

Expliquer et démontrer le montage du fusil C7.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



Expliquer et démontrer le processus de montage d'un fusil C7. S'assurer que tous les cadets peuvent voir la démonstration.

MONTER LE FUSIL C7

Pour monter le fusil C7 :

1. Remettre la culasse dans la glissière.
2. Tirer la poignée d'armement partiellement vers l'arrière.
3. Placer la culasse dans le fusil.
4. Pousser la poignée d'armement complètement vers l'avant.
5. S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté).
6. Verrouiller la carcasse supérieure au moyen de la goupille des carcasses.
7. Effectuer le test de fonctionnement comme suit :
 - (a) armer le fusil;
 - (b) tenter de tirer lorsque le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté);
 - (c) mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition);

- (d) appuyer sur la détente;
- (e) armer le fusil tout en retenant la détente vers l'arrière;
- (f) relâcher la détente (après avoir entendu le chien tomber);
- (g) appuyer sur la détente;
- (h) régler le sélecteur de contrôle de tir à la position « AUTO » (automatique);
- (i) appuyer sur la détente;
- (j) armer le fusil tout en retenant la détente vers l'arrière;
- (k) relâcher la détente (après avoir entendu le chien tomber);
- (l) remettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition); et
- (m) fermer le volet de la fenêtre d'éjection.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 16

La participation des cadets au montage du fusil C7 servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 17

Demander au cadet d'effectuer 25 tirs avec le fusil C7.

Durée : 170 min

Méthode : Activité pratique



Tous les tirs de familiarisation doivent être dirigés par un officier de sécurité de champ de tir pour gros calibre (OSCT(GC)). Consulter et respecter les politiques indiquées dans les OAIC 14-41, Utilisation du C7/8 au sein des OCC, qui se trouvent à l'appendice 3, annexe A.

Toutes les activités du champ de tir doivent être effectuées conformément aux Ordres permanents du champ de tir propres à l'endroit utilisé.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de tirer 25 cartouches en utilisant le fusil C7.

RESSOURCES

- des fusils C7 (un par pas de tir),
- des cartouches de 5.56 mm (25 cartouches par cadet),
- des chargeurs (au moins trois par cadet),
- des cibles de tir de précision (une par pas de tir),
- un cadre de cible (une paire par pas de tir),
- des protecteurs d'oreilles (une paire par pas de tir),
- des tapis de tir (un par pas de tir),

- une trousse de premiers soins (une),
- une civière (une),
- un téléphone cellulaire ou une radio (une),
- des tables pliantes (trois),
- des sacs de sable vides (cinq),
- des drapeaux verts et rouges (deux ensembles),
- des marqueurs de cible (5 rouleaux),
- Lorsque des tranchées des cibles sont utilisées :
 - des casques (un par personne),
 - des indicateurs (un par personne),
 - des dispositifs de communication (deux : un pour l'OSCT et un pour le groupe des cibleurs);
- des ordres permanents du champ de tir (un),
- des trousse de nettoyage (une pour quatre cadets),
- le test de maniement du fusil C7 qui se trouve à l'annexe A, au besoin (un par cadet), et
- des stylos et des crayons (cinq).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aménager les pas de tir, les cibles et les tranchées des cibles (s'il y a lieu).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner une séance d'information sur l'activité au champ de tir.



Si les cadets doivent effectuer des signaux dans les tranchées des cibles, une séance d'information doit avoir lieu avant le début de l'activité.

2. Demander à chaque cadet d'effectuer le test de maniement du fusil C7, au besoin.
3. Diviser les cadets en relèves.
4. Guider la première relève de cadets dans l'activité de champ de tir à l'aide des commandements de champ de tir.



S'assurer que les cadets ont l'occasion de voir leurs cibles au moins une fois pendant le tir de familiarisation. Ils peuvent effectuer des ajustements, s'ils le souhaitent, afin de tenter de s'améliorer.

5. Répéter l'étape 4 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de relève.
6. Demander aux cadets de démonter sommairement, de nettoyer et de monter le fusil C7, en groupes de quatre.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Les fusils doivent toujours pointer en direction de la cible.
- Les cadets doivent respecter toutes les règles et les règlements du champ de tir pendant la durée de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 17

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets au tir avec un fusil C7 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important pour les cadets de participer aux activités de familiarisation des Forces armées canadiennes (FAC). Tirer avec un fusil C7 est l'une des nombreuses activités de familiarisation des FAC pendant laquelle les cadets peuvent tisser des liens et acquérir des connaissances au sujet des FAC.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Chaque cadet doit réussir le test de maniement du fusil C7 (qui se trouve à l'annexe A) avant de pouvoir tirer au fusil.

La trousse de nettoyage comprend :

- un étui,
- une baguette en quatre tronçons,
- un lavoir de canon,
- un écouvillon de canon,
- un écouvillon de chambre,
- un écouvillon de culasse et de clavette de glissière,
- une bouteille contenant un mélange de produit de nettoyage, de lubrifiant et d'agent de préservation (CLP),
- des nettoie-pipes, et
- des tampons (38 mm sur 50 mm).

Tous les tirs de familiarisation doivent être dirigés par un officier de sécurité de champ de tir (gros calibre - C7). Consulter et respecter les politiques indiquées dans les OAIC 14-41, *Utilisation du C7/8 au sein des OCC*, qui se trouvent à l'appendice 3, annexe A.

Le tir sera un tir de familiarisation et devra comprendre une inspection des cibles au moins une fois au cours du tir de 25 cartouches pour permettre aux cadets d'effectuer des réglages, s'ils le désirent.

Lorsque des tranchées des cibles sont utilisées, on prendra le temps d'enseigner leur fonctionnement aux cadets.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-062 B-GL-317-018/PT-001 Forces canadiennes. (1987). *Armes : Le fusil C7 et la carabine C8 de 5.56 mm (vol. 18)*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

TEST DE MANIEMENT DU FUSIL C7

Nom du cadet : _____

Peloton : _____

MESURES DE SÉCURITÉ

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1. Adopter la position de chargement debout (s'il y a lieu).	OUI	NON
2. Tirer la poignée d'armement vers l'arrière et pousser l'arrêteur de la culasse.	OUI	NON
3. Incliner le fusil et inspecter la chambre.	OUI	NON
4. S'assurer que le fusil n'est pas obstrué.	OUI	NON
5. Tirer la poignée d'armement complètement vers l'arrière.	OUI	NON
6. Laisser le mécanisme s'avancer en contrôlant sa course et pousser le pousse-culasse.	OUI	NON
7. Tirer avec le fusil.	OUI	NON
8. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.	OUI	NON
9. Déposer le fusil au sol, le volet de la fenêtre d'éjection vers le haut.	OUI	NON

CHARGEZ

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1. Prendre un chargeur.	OUI	NON
2. Vérifier si les cartouches sont placées correctement.	OUI	NON
3. Pousser le chargeur à fond dans son logement.	OUI	NON
4. Vérifier que le chargeur est bien assujéti en tirant en descendant.	OUI	NON
5. Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.	OUI	NON

PRÊT OU DISTANCE

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1. Vérifier le guidon et la hausse pour s'assurer qu'ils sont bien réglés.	OUI	NON
2. Armer le fusil.	OUI	NON
3. Pousser le pousse-culasse.	OUI	NON
4. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.	OUI	NON
5. S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté).	OUI	NON
6. Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.	OUI	NON

ACTION IMMÉDIATE – CULASSE À L'ARRIÈRE

« Le fusil tire bien et s'arrête soudainement. »

Le cadet doit incliner le fusil et examiner la position de la culasse.

« La culasse est complètement à l'arrière. »

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET		ACTION EFFECTUÉE	
1.	S'assurer que le chargeur est bien vide et le changer.	OUI	NON
2.	Relâcher l'arrêtoir de la culasse.	OUI	NON
3.	Pousser le pousse-culasse et continuer le tir.	OUI	NON

ACTION IMMÉDIATE – CULASSE COMPLÈTEMENT VERS L'AVANT

« Le fusil tire bien et s'arrête soudainement. »

Le cadet doit incliner le fusil et examiner la position de la culasse.

« La culasse est complètement à l'avant. »

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET		ACTION EFFECTUÉE	
1.	S'assurer que le chargeur est bien dans son logement et verrouillé en place.	OUI	NON
2.	Armer le fusil et vérifier si une cartouche ou une douille est éjectée.	OUI	NON
3.	Pousser le pousse-culasse et continuer le tir.	OUI	NON

ACTION IMMÉDIATE – CULASSE PARTIELLEMENT VERS L'AVANT

« Le fusil tire bien et s'arrête soudainement. »

Le cadet doit incliner le fusil et examiner la position de la culasse.

« La culasse est partiellement vers l'avant et il y a une obstruction. »

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET		ACTION EFFECTUÉE	
1.	Armer le fusil et pousser l'arrêtoir de la culasse.	OUI	NON
2.	Examiner la chambre.	OUI	NON
3.	Retirer le chargeur si une cartouche ou une douille est coincée dans la chambre.	OUI	NON
4.	Éliminer la cause de l'obstruction.	OUI	NON
5.	Replacer le chargeur.	OUI	NON
6.	Relâcher l'arrêtoir de la culasse.	OUI	NON
7.	Pousser le pousse-culasse et continuer le tir.	OUI	NON

DÉCHARGEZ

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET		ACTION EFFECTUÉE	
1.	Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « S » (sûreté).	OUI	NON
2.	Retirer le chargeur.	OUI	NON
3.	Armer le fusil deux fois.	OUI	NON
4.	Tirer la poignée d'armement vers l'arrière et pousser l'arrêt de la culasse.	OUI	NON
5.	Incliner le fusil vers la gauche et attendre que le fusil soit vérifié par l'OSCT.	OUI	NON
6.	Relâcher l'arrêt de la culasse.	OUI	NON
7.	Pousser le pousse-culasse.	OUI	NON
8.	Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition).	OUI	NON
9.	Tirer avec le fusil.	OUI	NON
10.	Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.	OUI	NON
11.	Déposer le fusil au sol.	OUI	NON

Commentaires :

Signature de l'OSCT (GC) : _____

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 4

OCOM MX20.01D – PARTICIPER À UN DÎNER RÉGIMENTAIRE

Durée totale :

Une séance = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX20.01D (Participer à un dîner régimentaire) présenté dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4.

Une semaine avant le dîner régimentaire, photocopier la brochure Dîner régimentaire de cadets pour l'élément approprié présentée aux annexes A à C, et en remettre une copie à chaque cadet.

Une semaine avant le dîner régimentaire, photocopier le document de cours Rôle du président du comité du mess (PCM) présenté à l'annexe D et le remettre au cadet qui jouera le rôle de PCM.

Une semaine avant le dîner régimentaire, photocopier le document de cours Rôle du vice-président du comité du mess (VPCM) présenté à l'annexe E et le remettre au cadet qui jouera le rôle de VPCM.

Se reporter à l'aide-mémoire concernant la préparation d'un dîner régimentaire présenté à l'annexe F pour orienter la préparation du dîner régimentaire.

Informers les cadets du code vestimentaire lors d'un dîner régimentaire.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Demander aux cadets de lire la brochure Dîner régimentaire de cadets pour l'élément approprié en préparation au dîner régimentaire.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de faire l'expérience d'un dîner régimentaire dans un cadre sécuritaire et contrôlé. Cette activité est une façon interactive de donner corps aux connaissances des cadets en ce qui touche les FAC.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette séance, les cadets doivent avoir participé à un dîner régimentaire.

IMPORTANCE

Le dîner régimentaire est un événement protocolaire où des militaires partagent un repas dans un cadre formel et représente l'une des plus importantes traditions des FAC. De tout temps, la vie et la routine des organisations militaires ont reposé sur l'ordre et la discipline, et sur des traditions qui diffèrent de celles que l'on retrouve dans la société civile. Cela favorise un bon moral et développe l'esprit de corps.

ACTIVITÉ



Les procédures et les protocoles du dîner régimentaire doivent être adaptés pour respecter les règles du Programme des cadets. Bien que le service de boissons alcoolisées s'inscrive dans les traditions des FAC, on ne doit pas, conformément à l'OAIC 13-23, *Politique sur l'utilisation de drogues et d'alcool*, en servir aux cadets. Le porto peut être remplacé par du jus de raisin lors d'un dîner régimentaire de cadets.

1. Tenir un dîner régimentaire, y compris :
 - (a) le rassemblement avant le dîner,
 - (b) les appels de mess,
 - (c) l'arrivée de la table d'honneur,
 - (d) le dîner,
 - (e) le service du porto,
 - (f) le toast à Sa Majesté,
 - (g) les marches,
 - (h) les discours, et
 - (i) le départ de la table d'honneur.
2. Demander aux cadets de signer un livre des visiteurs où ils pourront témoigner de leur expérience.

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La participation à un dîner régimentaire vous a permis de faire l'expérience de coutumes, de traditions et de rituels des FAC. Les dîners régimentaires sont des événements joyeux dans le cadre desquels tous les membres, sans égard à leur grade, peuvent se réunir dans un cadre où les bonnes manières sont de mise.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

La tenue d'un dîner régimentaire offre aux cadets plusieurs occasions d'exercer leur leadership :

- Les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et tenir un dîner régimentaire sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets); et
- Les cadets de phase trois, de l'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de phase quatre, de l'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles qu'exercer les fonctions de président et vice-président du comité du mess conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets).

Le dîner régimentaire doit être organisé en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps ou à l'escadron.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A-CR-050-801/PH-002 Direction - Cadets 6. (2009). *Plan d'instruction EP1 - Cadres des instructeurs de cadets (CIC) Cours élémentaire de formation d'officier*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A-AD-200-000/AG-000 Directeur – Distinctions honorifiques et reconnaissances. (1999). *Les décorations, les drapeaux et la structure du patrimoine des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A-AD-262-000/AG-000 Directeur - Éducation physique, loisirs et commodités. (1984). *Administration des mess*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

MCAFC 1-900 Commandement aérien. (2007). *Procédures de dîner régimentaire du commandement aérien*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

HMCS Queen Regina's Naval Reserve Division. (2009). *Chief Petty Officers & Petty Officers mess dinner naval customs*. Extrait le 28 avril 2009 du site <http://www.hmcsqueen.ca/cpomessdinner.pdf>.

Love, D.W. (1990). *Manual of Canadian naval etiquette*. Victoria, BC: VENTURE, le Centre d'instruction des officiers de marine.

ReadyAyeReady (2009). *Naval Toasts of the day – customs and traditions: Naval toasts of the day*. Extrait le 1^{er} avril 2009 du site <http://www.readyayeready.com/tradition/naval-toasts-of-theday.htm>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Règles

Le coup de maillet pour le bénédicité marque le début officiel du dîner. Entre ce moment et le toast du jour, les règles suivantes s'appliquent :

Personne ne peut arriver en retard et s'asseoir à la table, quitter la table, lire (si ce n'est le menu et le programme musical) ou transmettre ou recevoir des messages.

Lorsque le PCM ou le VPCM frappe sur la table, tout le monde doit se taire et garder le silence jusqu'à ce qu'il ait fini de parler.

Les demandes sont formulées par le biais du VPCM. La permission du PCM doit être accordée lorsqu'un convive arrive en retard à la table ou y revient.

Il n'y a pas de grade ni de titre dans le mess. Tous les membres présents s'adressent l'un à l'autre en employant la formule : « Monsieur » ou « Madame ». Les seules personnes auxquelles on doit s'adresser par leur titre sont le PCM et le VPCM.

Aucun membre ne doit engager une conversation avec les membres de la table d'honneur ou de la table opposée. Les membres doivent entretenir avec les personnes se trouvant en face, à côté ou en diagonale d'eux seulement.

Aucun convive ne peut entamer un plat avant le président, employer un langage grossier, discuter de questions politiques ou d'autres sujets controversés, parler de travail, parler une langue étrangère (sauf si des invités de pays étrangers sont présents) ou faire des plaisanteries vulgaires ou insultantes.

Les membres ne doivent pas applaudir. Les convives doivent plutôt frapper doucement sur la table pour exprimer leurs opinions et leurs demandes.

Les membres ne doivent pas porter un toast (p. ex. dire « À votre santé » ou d'autres expressions similaires ou encore lever leur verre en guise de bienvenue).

Programme du dîner régimentaire

Rassemblement avant le dîner

Appel de mess

Arrivée de la table d'honneur

Service du repas

Service du porto

Toasts

Marches

~ Pause ~

Café et dessert

Discours

Départ de la table d'honneur



Dîner régimentaire des cadets de la Marine

Le dîner régimentaire est un événement protocolaire où des militaires partagent un repas dans un cadre formel et représente l'une des plus importantes traditions des Forces armées canadiennes (FAC). En plus de permettre aux cadets de se familiariser avec une importante tradition des FAC, le dîner régimentaire est un événement pertinent puisqu'on doit y suivre les mêmes règles de conduite qu'en société.

Rassemblement avant le dîner

Les cadets et les invités sont conviés une demi-heure avant l'heure de dîner prévue. Au cours de cette période, les membres consultent le plan de table et rencontrent l'invité d'honneur. Durant le rassemblement, tous les membres prêtent leurs respects à l'invité d'honneur, à condition de ne pas interrompre indûment des conversations en cours avec des invités supérieurs.

Présentations

Tous les invités doivent être présentés à autant de membres présents que possible. Lorsqu'on se présente, il est d'usage de dire : « M. Bloggins, permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ». Si l'on ne sait pas à qui on s'adresse, il est d'usage de dire : « Permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ».

Appels de mess

Un clairon lance un appel 15 minutes avant le dîner. Cet appel signale aux invités qu'ils devront bientôt se rendre à la salle à manger et les avise de passer aux toilettes avant le début du dîner régimentaire. En l'absence d'un clairon ou d'un cornemuseur, l'appel de mess peut être lancé verbalement.

Plans de table

Les places sont réparties, puis un plan de table officiel est élaboré et affiché. Les places individuelles sont identifiées à l'aide d'un marque-place. Les membres doivent s'asseoir à la place qui leur a été assignée; il n'est pas permis de changer de place.

Marche d'entrée

Cinq minutes avant le repas, le premier maître d'hôtel entre dans l'antichambre et annonce au PCM : « Monsieur/Madame, le dîner est servi ». Les membres se rendent à la place qui leur a été assignée et se tiennent debout derrière leur chaise. Lorsque tous les membres ont gagné leur place, le PCM et l'invité d'honneur entrent dans la salle à manger. Si une fanfare est présente, elle peut jouer « The Roast Beef of Olde England ». Personne ne doit s'asseoir avant le PCM.

Bénédicticité

Lorsque tous les convives sont assis, le PCM réclame le silence en frappant sur la table avec un maillet. Le PCM demande à un membre du mess de dire le bénédicité. Si un aumônier est présent, c'est lui qui dit le bénédicité.

Service du porto

Dans un mess de la Marine, les carafes doivent être glissées vers la gauche et ne jamais quitter la table. On se passe le porto en le glissant sur la table pour des raisons pratiques car si une carafe lourde est soulevée dans un navire en marche, les mouvements du navire pourraient ramener rapidement la table vers la carafe, ce qui risquerait de faire renverser le porto.

Toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le VPCM annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ». Les convives disent chacun « La Reine / The Queen » et portent un toast en son honneur. Dans la Marine, les membres restent assis lors du toast à Sa Majesté.

Les membres de la Marine ne font **jamais** tinter leur verre lorsqu'ils portent un toast ou font des salutations. Cette coutume provient d'une vieille superstition selon laquelle « un verre qui tinte sonne le glas pour la mort d'un marin ». Les marins trinquent plutôt avec le dos de la main qui tient le verre.

Toast du jour

Après le toast à Sa Majesté, le président demande à un membre de porter le toast du jour.

Lundi - Nos navires	Vendredi - Notre pays
Mardi - Nos marins	Samedi - Nos familles
Mercredi - Nous-mêmes	Dimanche - Nos amis absents
Jeudi - Notre Marine	

Marches

Après les toasts, on joue « Heart of Oak ». Si d'autres éléments sont présents, on joue la marche appropriée. Un membre se met au garde-à-vous pendant l'interprétation de sa propre marche seulement.

Discours

Après les toasts et les marches, le PCM peut laisser la place aux invités spéciaux qui souhaitent prononcer un discours.

Départ de la salle à manger

Une fois toutes les fonctions du mess accomplies, le PCM clôture le dîner régimentaire en frappant sur la table avec le maillet. Tous les membres doivent se lever pour le départ de la table d'honneur.

Étiquette du dîner

Garder les coudes près du corps en tout temps et ne jamais les déposer sur la table.

Ne pas jouer avec l'argenterie ou la verrerie.

L'argenterie est disposée dans l'ordre où elle doit être utilisée; les couteaux à droite de l'assiette et les fourchettes à gauche.

Le pain doit être rompu avec les doigts.

Ne jamais parler la bouche pleine ou gesticuler avec des ustensiles dans les mains.

Ne jamais demander ce qui n'est pas offert, comme le beurre, le vinaigre ou le ketchup.

Le thé ou le café doit être siroté et la tasse doit être replacée dans la soucoupe entre chaque gorgée.

Président du comité du mess (PCM)

Le président est entièrement responsable, peu importe son grade ou son ancienneté. Le PCM accueille l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la salle à manger, demande qu'on dise le bénédicité, impose des amendes aux membres dissipés, débute le service du porto, porte le toast à Sa Majesté, permet le retrait des convives pour prendre une pause, présente l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la sortie de la salle à manger.

Vice-président du comité du mess (VPCM)

Le vice-président aide le président à maintenir l'ordre durant le dîner régimentaire. Il dirige les membres vers la salle à manger, transmet les messages des membres au président, attire l'attention du président sur toute mauvaise conduite à d'autres tables, débute le service du porto et aide à porter le toast à Sa Majesté.

Règles

Le coup de maillet pour le bénédicité marque le début officiel du dîner. Entre ce moment et le toast du jour, les règles suivantes doivent être respectées :

Personne ne peut arriver en retard et s'asseoir à la table, quitter la table, lire (si ce n'est le menu et le programme musical) ou transmettre ou recevoir des messages.

Lorsque le PCM ou le VPCM frappe sur la table, tout le monde doit se taire et garder le silence jusqu'à ce qu'il ait fini de parler.

Les demandes sont formulées par le biais du VPCM. La permission du PCM doit être accordée lorsqu'un convive arrive en retard à la table ou y revient.

Il n'y a pas de grade ni de titre dans le mess. Tous les membres présents s'adressent l'un à l'autre en employant la formule : « Monsieur » ou « Madame ». Les seules personnes auxquelles on doit s'adresser par leur titre sont le PCM et le VPCM.

Aucun membre ne doit engager une conversation avec les membres de la table d'honneur ou de la table opposée. Les membres doivent s'entretenir avec les personnes se trouvant en face, à côté ou en diagonale d'eux seulement.

Aucun convive ne peut entamer un plat avant le président, employer un langage grossier, discuter de questions politiques ou d'autres sujets controversés, parler de travail, parler une langue étrangère (sauf si des invités de pays étrangers sont présents) ou faire des plaisanteries vulgaires ou insultantes.

Les membres ne doivent pas applaudir. Les convives doivent plutôt frapper doucement sur la table pour exprimer leurs opinions et leurs demandes.

Les membres ne doivent pas porter un toast (p. ex. dire « À votre santé » ou d'autres expressions similaires ou encore lever leur verre en guise de bienvenue).

Programme du dîner régimentaire

Rassemblement avant le dîner

Appel de mess

Arrivée de la table d'honneur

Service du repas

Service du porto

Toasts

Marches

~ Pause ~

Café et dessert

Discours

Départ de la table d'honneur



Dîner régimentaire des cadets de l'Armée

Le dîner régimentaire est un événement protocolaire où des militaires partagent un repas dans un cadre formel et représente l'une des plus importantes traditions des Forces armées canadiennes (FAC). En plus de permettre aux cadets de se familiariser avec une importante tradition des FAC, le dîner régimentaire est un événement pertinent puisqu'on doit y suivre les mêmes règles de conduite qu'en société.

Rassemblement avant le dîner

Les cadets et les invités sont conviés une demi-heure avant l'heure de dîner prévue. Au cours de cette période, les membres consultent le plan de table et rencontrent l'invité d'honneur. Durant le rassemblement, tous les membres prêtent leurs respects à l'invité d'honneur, à condition de ne pas interrompre indûment des conversations en cours avec des invités supérieurs.

Présentations

Tous les invités doivent être présentés à autant de membres présents que possible. Lorsqu'on se présente, il est d'usage de dire : « M. Bloggins, permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ». Si l'on ne sait pas à qui on s'adresse, il est d'usage de dire : « Permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ».

Appels de mess

Un clairon ou un cornemuseur lance un appel 15 minutes avant le dîner. Cet appel signale aux invités qu'ils devront bientôt se rendre à la salle à manger et les avise de passer aux toilettes avant le début du dîner régimentaire. En l'absence d'un clairon ou d'un cornemuseur, l'appel de mess peut être lancé verbalement.

Plans de table

Les places sont réparties, puis un plan de table officiel est élaboré et affiché. Les places individuelles sont identifiées à l'aide d'un marque-place. Les membres doivent s'asseoir à la place qui leur a été assignée; il n'est pas permis de changer de place.

Marche d'entrée

Cinq minutes avant le repas, le premier maître d'hôtel entre dans l'antichambre et annonce au PCM : « Monsieur/Madame, le dîner est servi ». Les membres se rendent à la place qui leur a été assignée et se tiennent debout derrière leur chaise. Lorsque tous les membres ont gagné leur place, le PCM et l'invité d'honneur entrent dans la salle à manger. Si une fanfare est présente, elle peut jouer « The Roast Beef of Olde England ». Personne ne doit s'asseoir avant le PCM.

Bénédicté

Lorsque tous les convives sont assis, le PCM réclame le silence en frappant sur la table avec un maillet. Le PCM demande à un membre du mess de dire le bénédicité. Si un aumônier est présent, c'est lui qui dit le bénédicité.

Service du porto

Dans le cadre d'un dîner régimentaire de l'Armée, les carafes doivent être passées vers la gauche et déposées fermement sur la table par chaque membre. La carafe ne doit pas être déposée à ce point fermement qu'elle déplacera d'autres objets se trouvant sur la table ou causera des dommages.

Toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le VPCM annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ». Les convives disent chacun « La Reine / The Queen » et portent un toast en son honneur. Le toast à Sa Majesté est porté debout.

Marches

Après les toasts, on joue la marche régimentaire. Si d'autres éléments sont présents, on joue la marche appropriée. Un membre se met au garde-à-vous pendant l'interprétation de sa propre marche seulement.

Discours

Après les toasts et les marches, le PCM peut laisser la place aux invités spéciaux qui souhaitent prononcer un discours.

Départ de la salle à manger

Une fois toutes les fonctions du mess accomplies, le PCM clôture le dîner régimentaire en frappant sur la table avec le maillet. Tous les membres doivent se lever pour le départ de la table d'honneur.

Étiquette du dîner

Garder les coudes près du corps en tout temps et ne jamais les déposer sur la table.

Ne pas jouer avec l'argenterie ou la verrerie.

L'argenterie est disposée dans l'ordre où elle doit être utilisée; les couteaux à droite de l'assiette et les fourchettes à gauche.

Le pain doit être rompu avec les doigts.

Ne jamais parler la bouche pleine ou gesticuler avec des ustensiles dans les mains.

Ne jamais demander ce qui n'est pas offert, comme le beurre, le vinaigre ou le ketchup.

Le thé ou le café doit être siroté et la tasse doit être replacée dans la soucoupe entre chaque gorgée.

Président du comité du mess (PCM)

Le président est entièrement responsable, peu importe son grade ou son ancienneté. Le PCM accueille l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la salle à manger, demande qu'on dise le bénédicité, impose des amendes aux membres dissipés, débute le service du porto, porte le toast à Sa Majesté, permet le retrait des convives pour prendre une pause, présente l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la sortie de la salle à manger.

Vice-président du comité du mess (VPCM)

Le vice-président aide le président à maintenir l'ordre durant le dîner régimentaire. Il dirige les membres vers la salle à manger, transmet les messages des membres au président, attire l'attention du président sur toute mauvaise conduite à d'autres tables, débute le service du porto et aide à porter le toast à Sa Majesté.

Règles

Le coup de maillet pour le bénédicité marque le début officiel du dîner. Entre ce moment et le toast du jour, les règles suivantes s'appliquent :

Personne ne peut arriver en retard et s'asseoir à la table, quitter la table, lire (si ce n'est le menu et le programme musical) ou transmettre ou recevoir des messages.

Lorsque le président ou le vice-président frappe sur la table, tout le monde doit se taire et garder le silence jusqu'à ce qu'il ait fini de parler.

Les demandes sont formulées par le biais du VPCM. La permission du président doit être accordée lorsqu'un convive arrive en retard à la table ou y revient.

Il n'y a pas de grade ni de titre dans le mess. Tous les membres présents s'adressent l'un à l'autre en employant la formule : « Monsieur » ou « Madame ». Les seules personnes auxquelles on doit s'adresser par leur titre sont le président et le vice-président.

Aucun membre ne doit engager une conversation avec les membres de la table d'honneur ou de la table opposée. Les membres doivent entretenir avec les personnes se trouvant en face, à côté ou en diagonale d'eux seulement.

Aucun convive ne peut entamer un plat avant le PCM, employer un langage grossier, discuter de questions politiques ou d'autres sujets controversés, parler de travail, parler une langue étrangère (sauf si des invités de pays étrangers sont présents) ou faire des plaisanteries vulgaires ou insultantes.

Les membres ne doivent pas applaudir. Les convives doivent plutôt frapper doucement sur la table pour exprimer leurs opinions et leurs demandes.

Les membres ne doivent pas porter un toast (p. ex. dire « À votre santé » ou d'autres expressions similaires ou encore lever leur verre en guise de bienvenue).

Programme du dîner régimentaire

Rassemblement avant le dîner

Appel de mess

Arrivée de la table d'honneur

Service du repas

Service du porto

Toasts

Marches

~ Pause ~

Café et dessert

Discours

Départ de la table d'honneur



Dîner régimentaire des cadets de l'Air

Le dîner régimentaire est un événement protocolaire au cours duquel des militaires partagent un repas dans un cadre formel et représente l'une des plus importantes traditions des Forces canadiennes (FAC). En plus de permettre aux cadets de se familiariser avec une importante tradition des FAC, le dîner régimentaire est un événement pertinent puisqu'on doit y suivre les mêmes règles de conduite qu'en société.

Rassemblement avant le dîner

Les cadets et les invités sont conviés une demi-heure avant l'heure de dîner prévue. Au cours de cette période, les membres consultent le plan de table et rencontrent l'invité d'honneur. Durant le rassemblement, tous les membres prêtent leurs respects à l'invité d'honneur, à condition de ne pas interrompre indûment des conversations en cours avec des invités supérieurs.

Présentations

Tous les invités doivent être présentés par leurs escortes à autant de membres présents que possible. Lorsqu'on se présente, il est d'usage de dire : « M. Bloggins, permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ». Si l'on ne sait pas à qui on s'adresse, il est d'usage de dire : « Permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ».

Appels de mess

Un clairon ou un cornemuseur lance un appel 15 minutes avant le dîner. Cet appel signale aux invités qu'ils devront bientôt se rendre à la salle à manger et les avise de passer aux toilettes avant le début du dîner régimentaire. En l'absence d'un clairon ou d'un cornemuseur, l'appel de mess peut être lancé verbalement.

Plans de table

Les places sont réparties, puis un plan de table officiel est élaboré et affiché. Les places individuelles sont identifiées à l'aide d'un marque-place. Les membres doivent s'asseoir à la place qui leur a été assignée; il n'est pas permis de changer de place.

Marche d'entrée

Cinq minutes avant le repas, le premier maître d'hôtel entre dans l'antichambre et annonce au PCM : « Monsieur/Madame, le dîner est servi ». Les membres se rendent à la place qui leur a été assignée et se tiennent debout derrière leur chaise. Lorsque tous les membres ont gagné leur place, le PCM et l'invité d'honneur entrent dans la salle à manger. Si une fanfare est présente, elle peut jouer « The Roast Beef of Olde England ». Personne ne doit s'asseoir avant le PCM.

Bénédicticité

Lorsque tous les convives sont assis, le PCM réclame le silence en frappant sur la table avec un maillet. Le PCM demande à un membre du mess de dire le bénédicité. Si un aumônier est présent, c'est lui qui dit le bénédicité.

Service du porto

Dans un mess de l'Air, les carafes doivent être glissées vers la gauche et ne jamais être déposées sur la table. La carafe doit être déposée sur la table uniquement lorsqu'elle est vide et qu'elle doit être remplie ou remplacée, ou lorsqu'elle revient au PCM ou au VPCM.

Toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le vice-président annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ». Les convives disent chacun « La Reine / The Queen » et portent un toast en son honneur. Le toast à Sa Majesté est porté debout.

Marches

Après les toasts, on joue « Royal Canadian Air Force ». Si d'autres éléments sont présents, la fanfare joue la marche appropriée. Un membre se met au garde-à-vous pendant l'interprétation de sa propre marche seulement.

Discours

Après les toasts et les marches, le PCM peut laisser la place aux invités spéciaux qui souhaitent prononcer un discours.

Départ de la salle à manger

Une fois toutes les fonctions du mess accomplies, le PCM clôture le dîner régimentaire en frappant sur la table avec le maillet. Tous les membres doivent se lever pour le départ de la table d'honneur.

Étiquette du dîner

Garder les coudes près du corps en tout temps et ne jamais les déposer sur la table.

Ne pas jouer avec l'argenterie ou la verrerie.

L'argenterie est disposée dans l'ordre où elle doit être utilisée; les couteaux à droite de l'assiette et les fourchettes à gauche.

Le pain doit être rompu avec les doigts.

Ne jamais parler la bouche pleine ou gesticuler avec des ustensiles dans les mains.

Ne jamais demander ce qui n'est pas offert, comme le beurre, le vinaigre ou le ketchup.

Le thé ou le café doit être siroté et la tasse doit être remplacée dans la soucoupe entre chaque gorgée.

Président du comité du mess (PCM)

Le président est entièrement responsable, peu importe son grade ou son ancienneté. Le PCM accueille l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la salle à manger, demande qu'on dise le bénédicité, impose des amendes aux membres dissipés, débute le service du porto, porte le toast à Sa Majesté, permet le retrait des convives pour prendre une pause, présente l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la sortie de la salle à manger.

Vice-président du comité du mess (VPCM)

Le VPCM aide le PCM à maintenir l'ordre durant le dîner régimentaire. Il dirige les membres vers la salle à manger, transmet les messages des membres au PCM, appelle l'attention du PCM sur toute mauvaise conduite à d'autres tables, débute le service du porto et aide à porter le toast à Sa Majesté.

RÔLE DU PRÉSIDENT DU COMITÉ DU MESS (PCM)

Accueillir l'invité d'honneur

Le PCM doit accueillir l'invité d'honneur dans le foyer du mess, l'escorter au rassemblement qui précède le dîner et le présenter aux personnes présentes et aux invités.

Escorter l'hôte officiel ou l'invité d'honneur

Un clairon ou un cornemuseur, si disponible, doit lancer les appels appropriés pour annoncer le dîner. Après le deuxième appel, le PCM doit escorter l'invité d'honneur à la table d'honneur. En l'absence d'un clairon ou d'un cornemuseur, l'appel de mess peut être lancé verbalement.

Bénédicté

Lorsque le premier maître d'hôtel a signalé au vice-président du comité du mess (VPCM) que tous les convives sont présents, le PCM donne un coup de maillet et demande à l'aumônier, ou à un membre désigné d'avance (souvent le membre au grade le plus bas présent), de dire le bénédicité.

Service du porto

Le PCM indique que le porto est prêt à être passé en versant une petite quantité de porto dans un verre, en y goûtant et en passant la carafe à sa gauche.

Porter un toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le vice-président annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ». Les convives disent chacun « La Reine / The Queen » et portent un toast en son honneur.

Permettre le retrait des convives pour prendre une pause

Le PCM peut choisir de prendre une courte pause si de longs discours ou de longues présentations sont prévus après le dîner. Cette pause peut se faire avant ou après le service du porto. Le PCM doit annoncer que les membres de la table d'honneur quitteront les premiers la salle à manger pour prendre la pause et préciser la durée de la pause. À la fin de la pause, le PCM doit frapper sur la table avec le maillet pour attirer l'attention.

Présenter l'invité d'honneur

Le PCM doit présenter l'invité d'honneur et d'autres invités prenant place à la table d'honneur à un moment approprié pendant le dîner. Tous les discours sont prononcés après les toasts, après quoi le PCM fera les annonces appropriées pour l'occasion.

Mauvaise conduite et amendes

Si une personne dans le mess a une mauvaise conduite ou enfreint une règle, le PCM peut :

1. lui donner un avertissement;
2. lui ordonner de s'excuser;
3. lui ordonner de donner une performance;
4. lui imposer une amende;
5. lui ordonner de quitter le mess; ou
6. lui imposer toute autre amende jugée acceptable.

Si un membre arrive en retard au dîner, son excuse peut être acceptée, mais on peut lui refuser la permission de dîner. On peut également lui imposer une amende.

Les directives suivantes s'appliquent aux amendes :

- Les amendes imposées à un invité doivent être payées par leur hôte.
- Les amendes sont payées après les toasts.
- Un convive peut attirer l'attention du PCM sur une infraction, mais il doit demander la permission de répéter ou de démontrer l'infraction aux règles de façon judicieuse afin d'éviter de se voir lui-même imposer une amende.

Lorsque le dîner est terminé et que la table est débarrassée, le premier maître d'hôtel annonce au président : « Monsieur/Madame, la table est desservie ».

Départ de la salle à manger

Une fois les discours terminés, le PCM signale la fin du dîner et escorte la table d'honneur jusqu'à la sortie de la salle à manger.

RÔLE DU VICE-PRÉSIDENT DU COMITÉ DU MESS (VPCM)

Le VPCM aide le président du comité du mess (PCM) à maintenir l'ordre et, selon le corps ou l'escadron auquel il appartient, doit :

Maintenir l'ordre

Le VPCM peut aider le PCM en contrôlant la conduite dans le bras de table dont il est responsable et en attirant son attention sur une conduite inappropriée à d'autres bras de table. Le VPCM peut également suggérer des amendes appropriées pour punir les conduites inopportunes.

Diriger les invités vers la salle à manger

Le VPCM doit s'assurer que tous les membres du personnel se rendent rapidement à la salle à manger et prendre place dès que tous sont entrés dans la salle. Le premier maître d'hôtel doit informer discrètement le VPCM que tous les convives sont présents.

Transmettre les messages des membres au Président

Si un convive souhaite s'adresser au président, il doit d'abord le faire savoir à un vice-président qui réclame alors le silence en frappant sur la table avec le maillet, se lève, fait face au PCM et lui demande s'il donne la permission au membre de s'adresser à lui.

Attirer l'attention du PCM sur une mauvaise conduite à d'autres tables

Il incombe au VPCM d'aider le PCM à maintenir l'ordre et la discipline. Le VPCM doit donc être conscient de la conduite de tous les membres du mess et non seulement de ceux dont il a la responsabilité. Si le VPCM observe une conduite qui lui semble contraire à l'ordre et à l'étiquette, il doit attirer l'attention du PCM sur celle-ci.

Débuter le service du porto

S'il y a plusieurs carafes de porto, le VPCM peut contrôler le passage du porto aux membres sous sa responsabilité. Le VPCM passe le porto vers la gauche et remet le bouchon sur la carafe lorsque celle-ci a fait le tour de la table. Le VPCM est le dernier à remplir son verre.

Porter le toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le vice-président annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ».

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

AIDE-MÉMOIRE CONCERNANT LA PRÉPARATION D'UN DÎNER RÉGIMENTAIRE

TENUE. Le dîner régimentaire est généralement un dîner formel. Les membres qui assistent au dîner régimentaire doivent donc revêtir une tenue de soirée. Les militaires doivent porter la tenue réglementaire numéro 2 ou « veste de soirée de militaire », et les cadets doivent également respecter ce code vestimentaire. Consulter l'OAIC pertinent pour en savoir davantage sur les tenues. **HÔTE OFFICIEL.** L'hôte officiel du dîner régimentaire est normalement le commandant du corps ou de l'escadron de cadets, ou son représentant.

INVITÉ D'HONNEUR. L'invité d'honneur, le cas échéant, doit être escorté jusqu'au mess par le président du comité du mess (PCM). En l'absence d'un invité d'honneur, l'hôte officiel peut jouer ce rôle.

ACCUEIL DU PCM. Le PCM doit accueillir l'hôte officiel et l'invité senior dans le foyer du mess, puis les escorter au rassemblement qui précède le dîner et les présenter aux membres du mess.

APPEL DE MESS. Un signal (clairon, cornemuse, musique enregistrée ou consigne verbale) appelle les convives à se rendre à la salle à manger. Le premier appel est lancé 15 minutes avant le début du dîner. Le deuxième appel est lancé 5 minutes avant le début du dîner. Après le deuxième appel, le PCM escorte l'hôte officiel et l'invité d'honneur à la table d'honneur. Le vice-président du comité du mess (VPCM) doit s'assurer que tous les membres du personnel se rendent rapidement à la salle à manger et prendre place dès que tous sont entrés dans la salle à manger. Lorsque les membres du personnel ont pris place derrière leur chaise, le VPCM avise le PCM que tous les convives sont présents. À ce moment, le PCM donne un coup de maillet et demande au membre désigné au préalable (sous le membre au grade le plus bas présent) de dire le bénédicité. À la fin du bénédicité, tous les convives s'assoient.

PRÉSENTATIONS PAR LE PCM. Au début du dîner, lorsque tous les convives sont assis, le PCM présente la table d'honneur.

ÉTIQUETTE DU DÎNER. Le dîner régimentaire est un moment pour apprécier la camaraderie et la conversation avec des collègues et des invités, savourer un bon repas et s'amuser dans une ambiance détendue d'un cadre formel. Les convives ne doivent pas adopter une conduite immature ou vulgaire.

AMENDES. Les membres qui affichent une conduite immature ou vulgaire peuvent se voir imposer une amende. Si cette conséquence n'est pas poussée à l'extrême, elle peut être une source de divertissement lors d'un dîner régimentaire. Des amendes sont imposées aux membres qui enfreignent les règlements du mess ou les contournent, ou qui dissimulent sciemment une violation des règlements par un autre membre.

Si une personne enfreint le règlement, on peut :

- lui ordonner de quitter le mess;
- lui ordonner de s'excuser;
- lui ordonner de donner une performance;
- lui donner un avertissement; ou
- lui imposer toute autre amende jugée acceptable par le président.

PAUSE. Lorsqu'il arrive que de longues formalités, comme des discours ou des présentations, soient prévues après le dîner, le PCM peut accorder une courte pause avant ou après le service du porto, à sa discrétion, selon le nombre de discours et leur longueur, et le nombre de convives présents. À la fin de la pause, le PCM doit frapper sur la table avec le maillet pour attirer l'attention.

SERVICE DU PORTO. Lorsque le dernier service est terminé et que les tables ont été débarrassées, les carafes de porto sont déposées sur les tables. Le gestionnaire de l'accueil ou le premier maître d'hôtel indiquera au PCM que le porto est prêt à être passé. Les bouchons doivent alors être enlevés et le président indiquera que le porto est prêt à être passé en versant une petite quantité de porto dans son verre, en y goûtant et

en passant la carafe vers sa gauche. Le service du porto doit être effectué conformément à la tradition de l'élément. Une fois versé, le porto ne doit pas être touché jusqu'au toast à Sa Majesté.

BOISSONS ALCOOLISÉES. Conformément aux règles, aucune boisson alcoolisée ne sera servie lors du dîner régimentaire. On utilisera du jus de raisin pour maintenir la tradition du service du porto. Toutes les références au porto mentionnées dans le présent document renvoient à du jus de raisin.

TOAST À SA MAJESTÉ. Lorsque le gestionnaire de l'accueil ou le premier maître d'hôtel indique au PCM que tout le monde a été servi, le PCM donne un coup de maillet pour attirer l'attention et toutes les conversations cessent; le PCM se lève et annonce « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le VPCM se lève à son tour et annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada », selon le cas. À ce moment, les membres du personnel et les invités se lèvent tous, tiennent leur verre à hauteur de la taille et disent chacun, en anglais ou en français, « La Reine / The Queen », puis portent un toast en son honneur. Les convives déposent leurs verres sur la table et s'assoient. Il est important de noter que, dans la Marine, la tradition veut que les membres restent assis pendant le toast à Sa Majesté.

Le PCM fera alors les annonces appropriées pour l'occasion et présentera l'hôte officiel si ce dernier souhaite prendre la parole. L'hôte officiel présentera l'invité d'honneur. Le PCM, l'hôte officiel et l'invité d'honneur ne doivent pas être interrompus pendant leurs discours.

DÉPART DE LA SALLE À MANGER. Lorsque les discours sont terminés et que l'hôte officiel a signalé au PCM qu'il est temps de quitter la salle à manger, tous les membres se lèvent et restent debout jusqu'à ce que l'hôte officiel, l'invité supérieur, le PCM et les autres membres de la table d'honneur aient quitté la salle à manger.

PLAN DE TABLE. Il existe de nombreuses façons de disposer les tables lors d'un dîner régimentaire. Celles-ci peuvent être placées de manière à former une seule table en longueur ou une table d'honneur assortie de plusieurs bras. La place assignée au PCM et au VPCM peut également varier. Des exemples de plans de table sont présentés ci-dessous.

Lors de l'élaboration du plan de table, il est important de mélanger les grades à chaque table. Dans la mesure du possible, mélanger les membres de sexe masculin et féminin. Les places devraient être comblées depuis la table d'honneur vers l'extrémité du bras et il ne devrait jamais y avoir de places vides. Si un membre ne peut assister au dîner, il faut enlever son couvert et les autres membres doivent s'écarter pour remplir l'espace laissé libre.

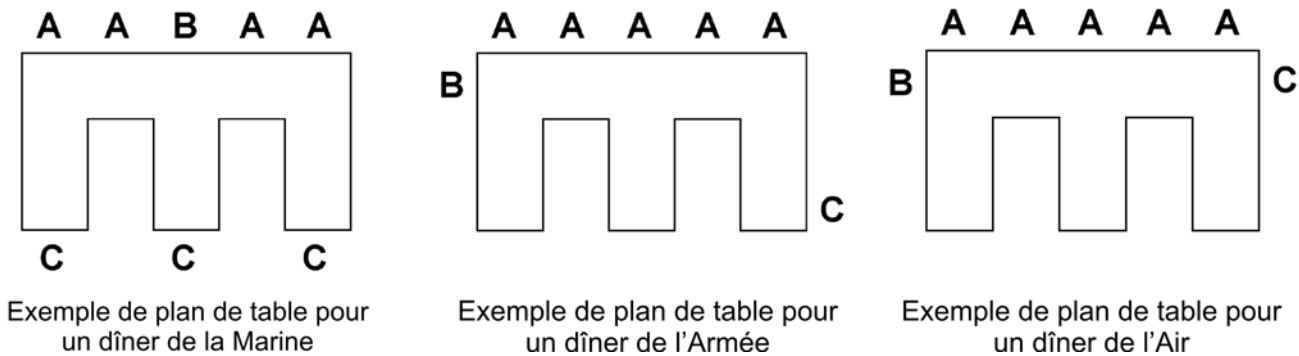


Figure F-1 Exemple de plan de table pour le dîner d'un élément

Symbole	Signification
A	Invités
B	Président du comité du mess
C	Vice-président du comité du mess

COUVERTS. Selon la tradition, les dîners régimentaires sont des événements formels et des couverts formels sont de mise. Une panoplie d'ustensiles peut être utilisée. Les ustensiles doivent être utilisés en partant de l'extérieur. Les ustensiles utilisés sont débarrassés après chaque service.

Une panoplie de verres peut également être utilisée. Chaque verre a une fonction spécifique. Étant donné qu'aucune boisson alcoolisée ne sera servie lors du dîner, il est acceptable d'utiliser un seul verre.

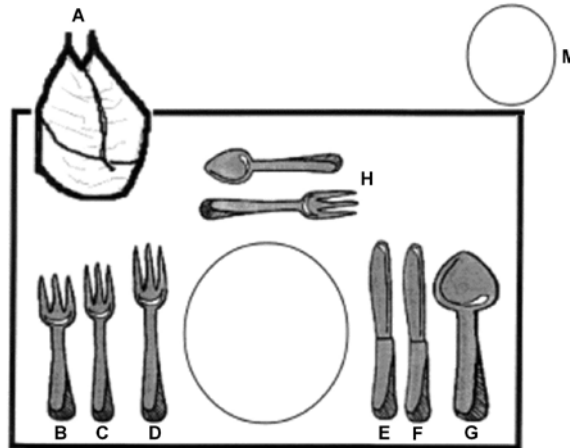


Figure F-2 Couvert

Serviette de table et petit pain (article A)

La serviette de table et le petit pain sont placés sur le napperon avant que les convives prennent place.

Fourchette à salade (article B)

Le premier plat est soit une salade verte ou une salade de fruits. Utiliser la fourchette à salade qui se trouve à l'extrême gauche de l'assiette à dîner pour manger la salade. Ne pas se servir du couteau pour couper la salade. Si la salade ne peut être prise avec la fourchette, la laisser dans l'assiette. Ne pas pousser la nourriture sur la fourchette avec les doigts.

Pendant qu'on mange l'entrée, déposer la fourchette à 45 degrés par rapport au milieu de l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Une fois le plat terminé, déposer la fourchette à six heures sur l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette.

Cuillère à soupe (article G)

Utiliser la cuillère à soupe qui se trouve à l'extrême droite de l'assiette à dîner pour manger la soupe. La soupe est toujours prise du côté de la cuillère. On doit toujours ramener la cuillère vers soi; c'est-à-dire avec un mouvement de l'arrière vers l'avant du bol. Ne jamais incliner le bol pour le vider ni souffler sur la soupe pour la faire refroidir.

Pendant qu'on mange la soupe, déposer la cuillère à 45 degrés par rapport au milieu du bol pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Une fois le plat terminé, déposer la cuillère à six heures dans le bol pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre le bol.

Fourchette et couteau à poisson (articles C et F)

Utiliser le couteau à poisson qui se trouve à l'extrême droite et la fourchette du milieu pour manger le plat de poisson. Tenir le couteau de la main droite et la fourchette de la main gauche. Un gaucher peut faire l'inverse. Pendant qu'on mange le plat de poisson, déposer la fourchette et le couteau à 45 degrés de chaque côté du milieu de l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Une fois le plat terminé,

déposer la fourchette et le couteau à 45 degrés du milieu de l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette.

Fourchette et couteau de table (article D et E)

Utiliser les ustensiles qui restent de chaque côté de l'assiette pour manger le plat principal. Tenir les ustensiles de la même façon que pour manger le plat de poisson. Ne jamais prendre la viande avec les mains. Ne manger que ce qui peut être coupé avec le couteau et la fourchette.

Pendant qu'on mange le plat principal, déposer la fourchette et le couteau à 45 degrés de chaque côté du milieu de l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Lorsqu'on a terminé le plat, déposer la fourchette et le couteau à 45 degrés pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette.

Service à dessert (article H)

Le dernier plat est le dessert. Deux ustensiles servant au dessert se trouvent dans le haut du napperon. Seul un des deux est nécessaire. Le dessert marque la fin du repas, mais non du dîner. Pendant qu'on mange le dessert, déposer la cuillère ou la fourchette à six heures sur l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette. Une fois le plat terminé, déposer la cuillère ou la fourchette à six heures sur l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette.

Verre à eau (article M)

L'eau est servie à tous les membres avant le début du dîner.



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 5

OCOM MX20.01E – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DES FAC

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 6

OCOM MX20.01F – ASSISTER À UNE CÉRÉMONIE COMMÉMORATIVE DES FAC

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 7

**OCOM MX20.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS
RELATIVES AUX VIDÉOS SUR LA FAMILIARISATION DES FAC**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX20.01G (Participer à activités relatives aux vidéos sur la familiarisation des FAC) présenté dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4.

Les instructeurs peuvent présenter la vidéo de leur choix sur la familiarisation des FAC et créer leurs propres activités amusantes et interactives ou choisir une vidéo de la liste suivante :

- *Une guerre singulière – les Canadiens en Sicile et en Italie – 1^{re} partie* (60 minutes),
- *Une guerre singulière – les Canadiens en Sicile et en Italie – 2^e partie* (60 minutes),
- *Opération Apollo – l'âge d'or de la Marine canadienne dans la guerre au terrorisme, 2001-2003* (30 minutes),
- *The Boys of Kelvin High – Canadians in Bomber Command – 1^{re} partie* (60 minutes),
- *The Boys of Kelvin High – Canadians in Bomber Command – 2^e partie* (60 minutes),
- *Le 22^e Régiment en Afghanistan* (45 minutes),
- *The International Fleet Reviews of The Canadian Navy Centennial 2010* (22 minutes).

Photocopier la page de questions sur la vidéo pertinente qui est présentée à l'annexe A et en remettre une copie à chaque cadet ou préparer sa propre page de questions. Les pages de réponses sont présentées à l'annexe B.

Rassembler les ressources nécessaires :

- le matériel vidéo (p. ex., un téléviseur, un lecteur DVD, une tablette, un ordinateur portable, des haut-parleurs),
- les vidéos, et
- les autres ressources nécessaires selon l'activité choisie, le cas échéant.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et interactive de donner corps aux connaissances des cadets en matière des FAC.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette séance, les cadets doivent avoir visionné une vidéo sur la familiarisation des FAC.

IMPORTANCE

Il est important de présenter une vidéo sur la familiarisation des FAC aux cadets pour leur permettre de développer un intérêt à l'égard des activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.

ACTIVITÉ

1. Tenir une activité d'introduction pour évaluer les connaissances des cadets en regard du thème de la vidéo. Consulter le tableau ci-dessous qui contient des suggestions d'activités à l'intention de l'instructeur. Les activités d'introduction devraient aborder :
 - (a) l'importance de la vidéo ou des vidéos présentée(s), ou
 - (b) le rôle des FAC dans la vidéo.
2. Distribuer la page de questions sur la vidéo, présentée à l'annexe A, et fournir des précisions supplémentaires aux cadets, le cas échéant.
3. Demander aux cadets de visionner la vidéo.
4. Diriger une séance de rétroaction et demander aux cadets de réfléchir sur ce qu'ils ont vu et sur la manière dont cette vidéo influencera leur perception des FAC. Consulter le tableau ci-dessous pour obtenir des suggestions d'activités de suivi.



ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES GÉNÉRALES

Remue-méninges. Former un seul groupe ou répartir les cadets en plus petits groupes et leur demander de nommer ce qu'ils savent au sujet du thème de la vidéo (p. ex., les bombardiers de la Seconde Guerre mondiale). Si le thème de la vidéo est plutôt méconnu, préparer des questions susceptibles de stimuler la réflexion chez les cadets (p. ex., Quel était le rôle du Bomber Command? Où les bombardiers se trouvaient-ils? Combien de membres d'équipage un bombardier comptait-il?). Si l'activité est dirigée en un seul groupe, noter des mots clés dans un réseau de pensées à mesure que la séance de remue-méninges progresse.

Réfléchir – jumeler – partager. Demander aux cadets de réfléchir individuellement au thème de la vidéo et d'énoncer ce qu'ils en savent (p. ex., l'opération Apollo). Demander aux cadets de partager ce qu'ils savent au sujet du thème de la vidéo avec un partenaire. Inviter les cadets à partager ce qu'ils ont appris auprès de leur partenaire avec l'ensemble du groupe.

Tableau SVA. Demander aux cadets de remplir un tableau à trois colonnes :

- ce qu'ils **S**avent du thème de la vidéo (p. ex., la revue de la flotte internationale),
- ce qu'ils aimeraient apprendre en **V**isionnant la vidéo, et
- ce qu'ils ont **A**ppris sur le thème de la vidéo (à remplir après le visionnement de la vidéo dans le cadre de l'activité de suivi).



ACTIVITÉS DE SUIVI SUGGÉRÉES

Faits saillants. Demander aux cadets d'énumérer individuellement les trois faits les plus intéressants ou les plus surprenants qu'ils ont appris lors du visionnement de la vidéo. Demander aux cadets de partager ces faits saillants et d'en discuter avec un partenaire ou en petits groupes. Si le temps le permet, inviter les cadets à partager les faits saillants avec l'ensemble du groupe.

Questions des cadets. Demander aux cadets de rédiger une question qu'ils se posent à la suite du visionnement. Autrement dit, qu'aimeraient-ils apprendre au sujet du thème abordé? Répondre aux questions des cadets ou les mettre au défi de trouver la réponse à leur propre question d'ici la prochaine séance.

Questions du responsable de l'activité. Demander aux cadets de répondre à des questions invitant à la réflexion en ce qui concerne le thème de la vidéo. Par exemple, si la vidéo portait sur l'opération Apollo, les questions pourraient comprendre : Quelles conséquences la décision du gouvernement canadien de ne pas participer aux offensives menées contre l'Irak a-t-elle eu sur les navires canadiens qui se trouvaient dans le golfe Persique? Êtes-vous d'accord avec la décision du gouvernement? Pourquoi?

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets connaissent les activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre des activités relatives aux vidéos sur la familiarisation des FAC :

- Les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger la séance sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets); et
- Les cadets de phase trois, de l'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de phase quatre, de l'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles que diriger une activité relative à une vidéo sur la familiarisation des FAC conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

DVD vidéo Chadderton, H. C. (réalisateur) (2000). *Une guerre singulière : Les Canadiens en Sicile et en Italie*. Ontario, Les Amputés de guerre du Canada.

DVD vidéo Gimblett, R. H. (auteur) (2004). *Opération Apollo – l'âge d'or de la Marine canadienne dans la guerre au terrorisme – 2001-2003*. Canada, Magic Light Publishing.

DVD vidéo Chadderton, H. C. (réalisateur) (2005). *The boys of Kelvin High: Canadians in Bomber Command*. Ontario, Les Amputés de guerre du Canada.

DVD vidéo Guilmain, C. (réalisateur) (2012). *Le 22e Régiment en Afghanistan*. Office national du film du Canada.

DVD vidéo (2010). *The international fleet reviews of The Canadian navy centennial 2010*. Canada, Ministère de la Défense nationale.

***The Boys of Kelvin High:
The End of the Beginning
Questions - 1re partie***

Durée : 57 min 30 sec

Aperçu : C'est l'histoire remarquable de ces aviateurs qui, nuit après nuit, ont combattu à bord de puissants bombardiers. Malgré de grandes difficultés, ils ont inexorablement livré bataille pour vaincre le régime nazi d'Hitler. *The End of the Beginning* montre ces hommes à l'entraînement, lors de l'armement en équipage et pendant la bataille de la Rhur et le raid des Dambusters.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 8:00 – L'équipage d'un Lancaster qui « tentait d'infliger le coup de grâce à l'ennemi » a été _____

2. 14:00 – Dans la liste suivante, encercler cinq des occupations que les recrues pourraient avoir choisies à l'école d'entraînement aérien par excellence en 1940 :

Pilote	Navigateur	Mécanicien	Stewart
Viseur de lance-bombes	Radiotélégraphiste	Mitrailleur	
3. 20:25 – Les équipages des bombardiers britanniques étaient composés à ____ % de Canadiens.
4. 29:10 – On appelait souvent le mécanicien en chef _____.
5. 33:35 – Quel repas les équipages avaient-ils l'habitude de prendre avant de s'envoler pour une mission?
_____ et _____.
6. 40:00 – Les équipages des bombardiers Pathfinders étaient :

7. 49:45 – L'escadron du Bomber Command qui a attaqué des barrages hydroélectriques allemands en mai 1943 était connu sous le nom de _____.

***The Boys of Kelvin High:
The End of the Beginning
Questions - 2^e partie***

Durée : 57 min 30 sec

Aperçu : C'est l'histoire remarquable de ces aviateurs qui, nuit après nuit, ont combattu à bord de puissants bombardiers. Malgré de grandes difficultés, ils ont inexorablement livré bataille pour vaincre le régime nazi d'Hitler. *Press on Regardless* passe en revue les expériences vécues par les équipages et les dangers auxquels ils ont été exposés dans le cadre d'événements tels le raid de Peenemunde et la bataille de Berlin.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 08:50 – Un système à impulsion radar fort précis du nom de « Oboe » a surtout été utilisé à bord du _____.
2. 10:00 – Les bandes de feuilles de métal ou d'aluminium lâchées d'un avion se nomment _____.
3. 12:20 – Les canons « pour la défense aérienne » allemands inquiétaient vivement les équipages des bombardiers car ils pouvaient, dans bien des cas, atteindre des cibles se trouvant jusqu'à _____ pieds dans les airs.
4. 17:00 – En mars 1943, les services secrets britanniques ont appris l'existence de _____ allemandes sans pilote à longue portée nommées V1 et V2.
5. 27:55 – Plus de 50 % de tous ceux qui ont volé au sein du _____ ont été tués, blessés ou faits prisonniers.
6. 28:05 – L'espérance de vie moyenne d'un membre d'équipage était d'environ _____ sorties.

**Une guerre singulière :
Questions - 1^{re} partie**

Durée : 60 min

Aperçu : Un récit qui montre comment les Canadiens débarqués en Sicile et en Italie se sont heurtés à des obstacles considérables, jusqu'alors jamais rencontrés par l'Armée canadienne, et ont dû concevoir des techniques leur permettant de combattre en terre inhospitalière une force ennemie expérimentée et ce, sans répit pendant presque deux ans.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 06:00 – Pour quelle raison la remise d'une médaille au caporal Huron Brant revêt-elle tant d'importance?

Première bataille en Sicile	Statut d'autochtone
Origines allemandes	Entrée à Rome

2. 16:00 – Les forces militaires internationales ont salué la créativité des ingénieurs des FAC qui ont appris à _____ les mines terrestres.

3. 21:00 – À quel endroit a-t-on vu de nombreux corps de métier et secteurs (armée, marine, aviation) des FAC travailler de concert et remporter une victoire décisive?

Victoria	Naples
Île Bell	Messine

4. 24:00 – Quelle tactique de combat bien connue, qui a remplacé le système de 'barrage roulant' britannique, attribue-t-on au colonel canadien Cy Neroutsos?

5. 50:00 – Nommer la stratégie mise au point par les Canadiens lors de la bataille d'Ortona, qui a permis d'éviter que les membres des FAC soient exposés aux dangers le long des routes?

**Une guerre singulière :
Questions - 2^e partie**

Durée : 60 min

Aperçu : Un récit qui rend hommage à la 1^{re} division canadienne, à la 5^e division canadienne et à la 1^{re} brigade blindée canadienne, qui ont livré la bataille au cœur de l'Europe et empêché l'expansion de quelque vingt divisions allemandes qui, autrement, auraient pu défendre le nord de l'Italie. Dans le cadre d'une mauvaise plaisanterie, les Canadiens combattant en Italie furent surnommés les « D-Day Dodgers ».

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 04:00 – Comment s'appelait le commando secret qui a franchi la ligne Hitler, située en terrain montagneux, pour se rendre à Rome?

1 ^{er} détachement du Service spécial	Force aéroportée
Force opérationnelle interarmées 2	Régiment d'opérations spéciales du Canada

2. 13:00 – Encercler les régiments qui ont contribué à rompre la ligne Gustav?

48 th Highlanders of Canada	Régiment de Trois-Rivières
Royal Canadian Regiment	Royal 22 ^e Régiment

3. 20:00 – Les _____ canadiennes ont joué un rôle important en tant que femmes désirant apporter leur soutien aux troupes de combat.

4. 30:00 – Les troupes engagées dans la campagne d'Italie se sont fait connaître sous le nom de « D-Day dodgers ». Dans quel pays n'ont-elles pas combattu?

5. 44:00 – Quel cavalier des FAC, membre des Seaforth Highlanders, s'est mérité la Croix de Victoria au cours de la bataille de Savio pour avoir détruit deux chars et fait fuir l'infanterie qui les accompagnait?

Le 22e Régiment en Afghanistan
Questions

Durée : 45 min

Aperçu : Dans ce documentaire, nous entendons les propos de soldats qui servent dans le Royal 22^e Régiment. Les membres du régiment ont été filmés sur le terrain, en mars 2011, alors qu'ils étaient déployés en Afghanistan. Ils parlent facilement et avec une rare franchise d'eux-mêmes et de leur travail, alors qu'ils effectuent des patrouilles ou qu'ils exécutent leurs fonctions sur la base. Les images captées et les entretiens réalisés nous rappellent la complexité des enjeux en présence sur le terrain et font la lumière sur les expériences peu comprises vécues par les hommes et les femmes qui ont servi en Afghanistan.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 01:00 – Dans quel district afghan les membres du Royal 22^e Régiment ont-ils mené leurs opérations?

Kandahar	Kaboul	Panjwai	Helmand
----------	--------	---------	---------

2. 12:00 – Les FAC exécutent souvent des missions qui visent à assurer la sécurité de projets de

3. 20:00 – À quel corps de métier appartenait le militaire blessé qui a donné ordre d'accomplir la tâche requise?

Infanterie	Corps médical
Logistique	Marine

4. 28:00 – Quelle devise les militaires du Royal 22^e Régiment utilisent-ils pour décrire l'approche employée en Afghanistan?

5. 34:00 – Quel métier exerçait le soldat Stéphane Perreault avant de s'enrôler dans les FAC?

***The International Fleet Reviews of the
Canadian Navy Centennial
Questions***

Durée : 22 min

Aperçu : Dans ce documentaire, la Marine royale du Canada analyse son premier siècle en tant qu'institution nationale; elle commémore et célèbre 100 ans de service naval et réaffirme son engagement vis-à-vis du deuxième siècle qui vient de s'amorcer.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 3:45 – Les 18 navires de la flotte du Pacifique ont été passés en revue par Son Excellence, la _____ du Canada, Michaëlle Jean.
2. 5:40 – La gouverneure générale a voyagé à bord du NCSM _____ pendant la revue de la flotte du Pacifique.
3. 8:50 – Le point culminant de la revue fut la démonstration offerte par le 413e escadron de la Force aérienne, mieux connu sous le nom de _____.
4. 10:40 – Sa Majesté la reine Elizabeth II du _____ a fait son arrivée le 29 juin en après-midi.
5. 12:40 – Lors de la revue de la flotte de l'Atlantique, des membres d'équipage du NCSM Halifax et des _____ locaux ont tiré une salve d'honneur.
6. 14:40 – Près de _____ navires canadiens et alliés ont pris part à la revue de la flotte, à Halifax.
7. 20:50 – La Marine royale du Canada a présenté un sabre royal à Sa Majesté la reine. Le sabre restera au _____ et sera porté par le commandant de la garde du drapeau lors de chaque défilé avec le drapeau royal.

Operation Apollo Questions

Durée : 30 min

Aperçu : Operation Apollo explique la participation navale du Canada à la campagne internationale contre le terrorisme menée au lendemain des attaques terroristes du 11 septembre 2001 aux États-Unis. Ce documentaire montre la mobilisation de la Marine canadienne qui a déployé d'abord un navire, puis jusqu'à six navires et 1 500 marins au plus fort des opérations. Pendant le déploiement, les navires ont pris part à des opérations de protection de la force, à des opérations de soutien de la flotte, à des opérations d'interdiction de leadership et à des opérations d'interdiction maritime. Les membres des équipes d'arraisonnement de la Marine canadienne ont interpellé plus de 10 000 navires et procédé à plus de 260 arraisonnements - près de 60 pour 100 de l'ensemble des arraisonnements effectués par la flotte de la coalition.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 1:20 – Le vice-amiral _____, commandant de la Marine canadienne, a ordonné la mise sur pied d'un groupe opérationnel canadien peu après les attaques du 11 septembre 2001.
2. 5:05 – Les petits navires à coque de bois du nom de _____ sont difficilement repérables à l'aide de radars et sont considérés comme étant bourrés d'explosifs.
3. 10:35 – Le NCSM Algonquin a capturé deux terroristes d'Al-Qaïda qui se déplaçaient à bord de ce type de bateau :

berline ultra rapide destroyer
4. 17:42 – Le NCSM _____ a dû rebrousser chemin et rentrer à Halifax parce que son _____ était endommagé.
5. 21:10 – Il ne faisait aucun doute dans l'esprit du commodore Girard que le détroit d'Hormuz était _____ dû à la présence de la flotte canadienne.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

The Boys of Kelvin High
The End of the Beginning
Réponses - 1re partie

Durée : 57min 30 sec

Aperçu : C'est l'histoire remarquable de ces aviateurs qui, nuit après nuit, ont combattu à bord de puissants bombardiers. Malgré de grandes difficultés, ils ont inexorablement livré bataille pour vaincre le régime nazi d'Hitler. *The End of the Beginning* montre ces hommes à l'entraînement, lors de l'armement en équipage et pendant la bataille de la Rhur et le raid des Dambusters.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 8:00 – L'équipage d'un Lancaster qui « tentait d'infliger le coup de grâce à l'ennemi » a été

ABATTU.

2. 14:00 – Dans la liste suivante, sélectionner quelques-unes des occupations que les recrues pourraient avoir choisies à l'école d'entraînement aérien par excellence en 1940 :

Pilote	Navigateur	Mécanicien	Stewart
Viseur de lance-bombes	Radiotélégraphiste	Mitrailleur	

3. 20:25 – Les équipages des bombardiers britanniques étaient composés à 25 % de Canadiens.

4. 29:10 – On appelait souvent le mécanicien en chef : CHEF.

5. 33:35 – Quel repas les équipages avaient-ils l'habitude de prendre avant de partir en mission?
DU BACON et DES OEUFS.

6. 40:00 – Les équipages des bombardiers Pathfinders étaient :

Promus d'un grade	Hautement qualifiés en navigation
À leur deuxième tour	Porteurs d'une aile en or sur leur poche gauche

7. 49:45 – L'escadron du Bomber Command qui a attaqué des barrages hydroélectriques allemands en mai 1943 était connu sous le nom de DAMBUSTERS.

The Boys of Kelvin High
Press on Regardless
Réponses - 2^e partie

Durée : 57min 30 sec

Aperçu : C'est l'histoire remarquable de ces aviateurs qui, nuit après nuit, ont combattu à bord de puissants bombardiers. Malgré de grandes difficultés, ils ont inexorablement livré bataille pour vaincre le régime nazi d'Hitler. *Press on Regardless* passe en revue les expériences vécues par les équipages et les dangers auxquels ils ont été exposés dans le cadre d'événements tels le raid de Peenemunde et la bataille de Berlin.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 08:50 – Un système à impulsion radar fort précis du nom de « Oboe » a surtout été utilisé à bord du MOSQUITO.
2. 10:00 – Les bandes de feuilles de métal ou d'aluminium lâchées d'un avion se nomment FENÊTRE.
3. 12:20 – Les canons « pour la défense aérienne » allemands inquiétaient vivement les équipages des bombardiers car ils pouvaient, dans bien des cas, atteindre des cibles se trouvant jusqu'à 10 000 à 11 000 pieds dans les airs.
4. 17:00 – En mars 1943, les services secrets britanniques ont appris l'existence de BOMBES OU ROQUETTES allemandes sans pilote à longue portée nommées V1 et V2.
5. 27:55 – Plus de 50 % de tous ceux qui ont volé au sein du BOMBER COMMAND ont été tués, blessés ou faits prisonniers.
6. 28:05 – L'espérance de vie moyenne d'un membre d'équipage était d'environ 14 sorties.

**Une guerre singulière :
Réponses - 1^{re} partie**

Durée : 60 min

Aperçu : Un récit qui montre comment les Canadiens débarqués en Sicile et en Italie se sont heurtés à des obstacles considérables, jusqu'alors jamais rencontrés par l'Armée canadienne, et ont dû concevoir des techniques leur permettant de combattre en terre inhospitalière une force ennemie expérimentée et ce, sans répit pendant presque deux ans.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 06:00 – Pour quelle raison la remise d'une médaille au caporal Huron Brant revêt-elle tant d'importance?

Première bataille en Sicile

Statut d'autochtone

Origines allemandes

Entrée à Rome

2. 16:00 – Les forces militaires internationales ont salué la créativité des ingénieurs des FAC qui ont appris à DÉSAMORCER les mines terrestres.

3. 21:00 – À quel endroit a-t-on vu de nombreux corps de métier et secteurs (armée, marine, aviation) des FAC travailler de concert et remporter une victoire décisive?

Victoria

Naples

Île Bell

Messine

4. 24:00 – Quelle tactique de combat bien connue, qui a remplacé le système de 'barrage roulant' britannique, attribue-t-on au colonel canadien Cy Neroutsos?

LA COLONNE MOBILE

5. 50:00 – Nommer la stratégie mise au point par les Canadiens lors de la bataille d'Ortona, qui a permis d'éviter que les membres des FAC soient exposés aux dangers le long des routes?

PERCEMENT DE TROU DE COMMUNICATION

**Une guerre singulière :
Réponses - 2^e partie**

Durée : 60 min

Aperçu : Un récit qui rend hommage à la 1^{re} division canadienne, à la 5^e division canadienne et à la 1^{re} brigade blindée canadienne, qui ont livré la bataille au cœur de l'Europe et empêché l'expansion de quelque vingt divisions allemandes qui, autrement, auraient pu défendre le nord de l'Italie. Dans le cadre d'une mauvaise plaisanterie, les Canadiens combattant en Italie furent surnommés les « D-Day Dodgers ».

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film. Chacune comporte une référence temporelle à la réponse.

1. 04:00 – Comment s'appelait le commando secret qui a franchi la ligne Hitler, située en terrain montagneux, pour se rendre à Rome?

1^{er} détachement du Service spécial Aéroporté

Force opérationnelle interarmées 2 Régiment d'opérations spéciales du Canada

2. 13:00 – Encercler les régiments qui ont contribué à rompre la ligne Gustav?

48th Highlanders of Canada **Régiment de Trois-Rivières**

Royal Canadian Regiment **Royal 22^e Régiment**

3. 20:00 – Les infirmières militaires canadiennes ont joué un rôle important en tant que femmes désirant apporter leur soutien aux troupes de combat.

4. 30:00 – Les troupes engagées dans la campagne d'Italie se sont fait connaître sous le nom de « D-Day dodgers ». Dans quel pays n'ont-elles pas combattu?

LA FRANCE

5. 44:00 – Quel cavalier des FAC, membre des Seaforth Highlanders, s'est mérité la Croix de Victoria au cours de la bataille de Savio pour avoir détruit deux chars et fait fuir l'infanterie qui les accompagnait?

LE SOLDAT EARNEST « SMOKEY » SMITH

Le 22e Régiment en Afghanistan
Réponses

Durée : 45 min

Aperçu : Dans ce documentaire, nous entendons les propos de soldats qui servent dans le Royal 22^e Régiment. Les membres du régiment ont été filmés sur le terrain, en mars 2011, alors qu'ils étaient déployés en Afghanistan. Ils parlent facilement et avec une rare franchise d'eux-mêmes et de leur travail, alors qu'ils effectuent des patrouilles ou qu'ils exécutent leurs fonctions sur la base. Les images captées et les entretiens réalisés nous rappellent la complexité des enjeux en présence sur le terrain et font la lumière sur les expériences peu comprises vécues par les hommes et les femmes qui ont servi en Afghanistan.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

- 01:00 – Dans quel district afghan les membres du Royal 22^e Régiment ont-ils mené leurs opérations?

Kandahar	Kaboul	Panjwai	Helmand
----------	--------	----------------	---------
- 12:00 – Les FAC exécutent souvent des missions qui visent à assurer la sécurité de projets de **CONSTRUCTION**.
- 20:00 – À quel corps de métier appartenait le militaire blessé qui a donné ordre d'accomplir la tâche requise?

Infanterie	Corps médical
Logistique	Marine
- 28:00 – Quelle devise les militaires du Royal 22^e Régiment utilisent-ils pour décrire l'approche employée en Afghanistan?

<u>COMBATTRE</u>	<u>CONVAINCRE</u>	<u>CONSTRUIRE</u>
-------------------------	--------------------------	--------------------------
- 34:00 – Quel métier exerçait le soldat Stéphane Perreault avant de s'enrôler dans les FAC?

MACHINISTE EN INFORMATIQUE

***The International Fleet Reviews of the
Canadian Navy Centennial
Réponses***

ne royale du Canada
e et célèbre 100 ans
le qui vient de s'amor

dant le visionnement
ce temporelle à la rép

Operation Apollo **Réponses**

Durée : 30 min

Aperçu : Operation Apollo explique la participation navale du Canada à la campagne internationale contre le terrorisme menée au lendemain des attaques terroristes du 11 septembre 2001 aux États-Unis. Ce bref documentaire montre la mobilisation de la Marine canadienne qui a déployé d'abord un navire, puis jusqu'à six navires et 1 500 marins au plus fort des opérations. Pendant le déploiement, les navires ont pris part à des opérations de protection de la force, à des opérations de soutien de la flotte, à des opérations d'interdiction de leadership et à des opérations d'interdiction maritime. Les membres des équipes d'arraisonnement de la Marine canadienne ont interpellé plus de 10 000 navires et procédé à plus de 260 arraisonnements - près de 60 pour 100 de l'ensemble des arraisonnements effectués par la flotte de la coalition.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 1:20 – Le vice-amiral RON BUCK, commandant de la Marine canadienne, a ordonné la mise sur pied d'un groupe opérationnel canadien peu après les attaques du 11 septembre 2001.
2. 5:05 – Les petits navires à coque de bois du nom de DUOES sont difficilement repérables à l'aide de radars et sont considérés comme étant bourrés d'explosifs.
3. 10:35 – Le NCSM Algonquin a capturé deux terroristes d'Al-Qaïda qui se déplaçaient à bord de ce type de bateau :

berline **ultra rapides** destroyer
4. 17:42 – Le NCSM IROQUOIS a dû rebrousser chemin et rentrer à Halifax parce que son HÉLICOPTÈRE était endommagé.
5. 21:10 – Il ne faisait aucun doute dans l'esprit du commodore Girard que le détroit d'Hormuz était PLUS SÛR dû à la présence de la flotte canadienne.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 8

**OCOM MX20.01H – PARTICIPER À DES ATELIERS
D'APPRENTISSAGE SUR LA FAMILIARISATION DES FAC**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX20.01H (Participer à des ateliers d'apprentissage sur la familiarisation des FAC) présenté dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4.

Sélectionner des ateliers d'apprentissage en se reportant au tableau.

Sujet	Atelier d'apprentissage	Autodirigé	Instructeur	15	30	60
				min	min	min
L'histoire des FAC	Annexe A	L'histoire des FAC - Chronologie des événements		X		X
	Annexe B	L'histoire des FAC - Le Canada se souvient		X		X
	Annexe C	L'histoire des FAC - Activité de réflexion		X	X	
	Annexe D	La bataille de l'Atlantique - Jeu de bataille navale	X			X
	Annexe E	La bataille de la crête de Vimy - Jeu de bataille terrestre	X			X
	Annexe F	La bataille d'Angleterre - Jeu de bataille aérienne	X			X
	Annexe G	La bataille de l'Atlantique		X		X
	Annexe H	La bataille de la crête de Vimy		X		X
	Annexe I	La bataille d'Angleterre		X		X
	Annexe J	Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth		X		X

Sujet	Atelier d'apprentissage		Autodirigé	Instructeur	15	30	60
					min	min	min
Les rôles des FAC	Annexe K	Les rôles des FAC		X		X	
	Annexe L	Les rôles des FAC - La défense du Canada		X		X	
	Annexe M	Les rôles des FAC - La défense de l'Amérique du Nord	X	X	X		
	Annexe N	Les rôles des FAC - La contribution à la paix et à la sécurité internationales	X	X	X		
Les FAC de nos jours	Annexe O	Les six missions principales des FAC		X			X
	Annexe P	Les FAC de nos jours		X			X
	Annexe Q	DART et LDAT	X	X		X	
Faire carrière dans les FAC	Annexe R	Faire carrière dans les FAC	X	X	X		
	Annexe S	La vie dans la Marine royale du Canada, l'Aviation royale du Canada ou l'Armée canadienne		X	X		
Communiquer avec un membre des FAC en déploiement	Annexe T	Communiquer avec un membre des FAC en déploiement	X	X		X	

Planifier et préparer les activités conformément aux annexes A à T.

Outre les activités suggérées aux annexes A à T, les responsables des activités peuvent créer leurs propres activités interactives, stimulantes et amusantes.

Rassembler les ressources nécessaires à la tenue des activités sélectionnées ainsi qu'un chronomètre. Il faudra faire appel à des instructeurs adjoints pour la tenue de certains ateliers d'apprentissage.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

INTRODUCTION

APPROCHE

Des ateliers d'apprentissage ont été choisis pour la présente leçon car ils constituent une façon amusante et interactive de donner corps aux connaissances des cadets sur les FAC.

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente séance, les cadets doivent posséder une meilleure compréhension des FAC acquise par le biais des thèmes abordés dans les ateliers d'apprentissage sélectionnés.

IMPORTANTANCE

Il est important que les cadets participent à des ateliers d'apprentissage sur la familiarisation des FAC pour acquérir une meilleure compréhension des FAC et de son histoire, de son rôle et de ses contributions au sein du Canada et de la communauté internationale. Ces ateliers d'apprentissage sont en lien direct avec l'objectif du Programme des cadets qui consiste à stimuler l'intérêt des cadets pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.

ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes.
2. Organiser un système de rotation qui permettra aux groupes de passer d'atelier en atelier. Expliquer la marche à suivre pour passer d'un atelier à l'autre, le temps alloué à chaque atelier et le signal indiquant de changer d'atelier.
3. Attribuer son premier atelier d'apprentissage à chaque groupe.
4. Superviser les cadets et leur donner des directives au besoin.

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les ateliers d'apprentissage permettent d'acquérir une meilleure compréhension des FAC et de son histoire, de son rôle et de ses contributions au sein du Canada et de la communauté internationale. En participant à ces ateliers d'apprentissage, les cadets ont pris conscience des activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il existe de nombreuses ressources qui permettent de rendre la familiarisation des FAC intéressante et interactive. En voici quelques exemples :

- À l'assaut - Une aventure interactive - un jeu d'aventure interactif qui permet aux participants de faire l'expérience de la vie dans les tranchées pendant la Première Guerre mondiale.
http://www.warmuseum.ca/cwm/games/overtop/index_f.shtml
- Armoured Warrior - un jeu interactif basé sur l'expérience de la Première Armée canadienne qui a combattu lors de la Seconde Guerre mondiale.
<http://www.museedelaguerre.ca/cwm/games/armwar/indexwarfra.shtml>
- Passerelle pour l'histoire militaire canadienne - un service en ligne fournissant l'accès à des sites Web et des ressources numérisées portant sur l'histoire militaire canadienne.
<http://www.cmhg.gc.ca/flash/index-fra.asp?t=1>
- Centre Juno Beach, pour les éducateurs - une liste de ressources de provenances diverses, y compris des activités, des ressources sur support audio ou vidéo, des sites Web, etc.
<http://www.junobeach.org/fr/pour-les-enseignants/>
- Galerie d'imagerie des Forces armées canadiennes et Caméra de combat des Forces canadiennes - Caméra de combat est un lien direct entre les opérations et les manchettes, et la galerie d'imagerie contient des photos sur les opérations depuis 1990.
<http://www.combatcamera.forces.gc.ca/site/combat-camera-fra.asp>

Ces ateliers d'apprentissage fournissent aux cadets plusieurs occasions d'exercer leur leadership :

- les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger une activité d'« atelier d'apprentissage » sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets); et
- les cadets de phase trois, de l'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de phase quatre, de l'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles que diriger un atelier d'apprentissage sur la familiarisation des FAC conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Canadaatwar.ca. (2013). *WW I: The Battle of Vimy Ridge – Canada At War*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.canadaatwar.ca/page9.html>

Forces canadiennes. (2012). *Rôles des Forces canadiennes* Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.forces.gc.ca/site/pri/first-premier/defstra/role-fra.asp>

Canadian Geographic. (2011). *Canada's Worst Natural Disaster of all Time*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.canadiangeographic.ca/blog/posting.asp?ID=439>

Canadianbusiness.com. (2012). *Q&A with fighter pilot Kirk 'Rambo' Soroka*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.canadianbusiness.com/wp-content/uploads/2012/02/50b9b9914147a66f1c0f53a4066a.jpg>

Passerelle pour l'histoire militaire canadienne. (2013). *L'expansion de l'ARC et le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth* Extrait le 7 août 2013 du site <http://www.cmhg.gc.ca/cmh/page-663-fra.asp?flash=1>

Canadian Wings. (2012). *The Battle of Britain*. Extrait le 7 août 2013 du site http://www.canadianwings.com/Battle%20of%20Britain/bob_canadians.php

CBC Learning. (2001). *The Battle of Britain*. Extrait le 8 août 2013 du site <http://www.cbc.ca/history/EPISCONTENTSE1EP14CH1PA1LE.html>

CBC News. (2010) *Disaster Relief: Canada's Rapid Response Team*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.cbc.ca/news/canada/story/2010/01/13/f-disasters-military-dart.html>

Commonwealth Air Training Plan Museum (2010) *Virtual Tour*. Extrait le 7 août 2013 du site <http://www.airmuseum.ca/tourtext.html>

The Globe and Mail. (2013) *Domestic Terrorism becoming a Greater Concern for Canadian Spy Agency*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.theglobeandmail.com/news/politics/domestic-terrorism-becoming-a-greater-concern-for-canadian-spy-agency/article8478299/>

The Globe and Mail. (2013) *MacKay Orders Revamp of Canadian Forces Command*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.theglobeandmail.com/news/politics/mackay-orders-revamp-of-canadian-forces-command/article4104781/>

History Learning Site (2000-2013) *Battle of Britain*. Extrait le 17 septembre 2013 du site http://www.historylearningsite.co.uk/battle_of_britain.htm

The Huffington Post. (2013) *Second Canadian Confirmed Killed in Algeria Attack*. Extrait le 25 mars 2013 du site http://www.huffingtonpost.ca/2013/03/23/canadian-algeria-dead-attack_n_2941532.html

Défense nationale et les Forces canadiennes. (2013) *Stratégie de défense Le Canada d'abord*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.forces.gc.ca/site/pri/first-premier/missions-fra.asp>

National Geographic. (2012) 9:11 25 *Indelible Pictures*. Extrait le 25 mars 2013 du site http://news.nationalgeographic.com/news/2011/09/pictures/110908-about-911-september-9-11-twin-world-trade-center-towers-indelible/#/september-9-11-attacks-anniversary-ground-zero-world-trade-center-pentagon-flight-93-second-airplane-wtc_39997_600x450.jpg

Site Web de l'OTAN. (sans date). *Renseignements de base sur l'OTAN*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.nato.int/cps/fr/natolive/index.htm>

Site Web du NORAD. (sans date). *Renseignements de base sur le NORAD*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.norad.mil/about/index.html>

NORAD News. (2013) *CONR to Protect the Skies during Super Bowl XLVII*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.norad.mil/News/2013/020113.html>

Sécurité publique Canada. (2010) *Air India Flight 182 – Background*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.publicsafety.gc.ca/prg/ns/ai182/ai-bk-eng.aspx>

School History. (2012) *Battle of Britain*. Extrait le 17 septembre 2013 du site <http://www.schoolhistory.co.uk/year9links/wwii/battleofbritain.pdf>

Show Canada. (2010) *Vancouver 2010 Winter Olympics – Totem*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.show-canada.com/portfolio/2010-vancouver-olympics-totem/>

Site Web de l'ONU (sans date). *Renseignements de base sur l'ONU*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.un.org/fr/>

Veterans.gc.ca. (2013). *La capture de la crête de Vimy - Anciens Combattants Canada* Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/eng/history/firstwar/vimy/vimy5>

Veterans.gc.ca. (2013). Programme d'entraînement aérien du Commonwealth Extrait le 12 septembre 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/eng/remembrance/history/second-world-war/bcatp/page1>

WarMuseum.ca. (2013). WarMuseum.ca - *La bataille de la crête de Vimy, 9-12 avril 1917 - la Première Guerre mondiale*. Extrait le 26 mars 2013 du site http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/vimy/index_f.shtml

WarMuseum.ca (2004). *Cartes de la crête de Vimy*. Extrait le 13 mars 2013 du site http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/vimy/vimy_maps_f.shtml
http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/chrono/1931air_training_plan_f.shtml

WarMuseum.ca. (2013). Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique Extrait le 13 mars 2013 du site http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/newspapers/canadawar/britishairplan_f.shtml

Wikipedia.com. (2013). Bataille de la crête de Vimy. Extrait le 26 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Bataille_de_la_cr%C3%AAtte_de_Vimy

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec certains aspects de l'histoire des FAC.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Photocopier les feuilles représentant la guerre des Boers, la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée présentées à l'appendice 2 et les énoncés pour la chronologie des événements de l'histoire des FAC présentés à l'appendice 3.
3. Découper les énoncés.
4. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) un tableau blanc ou un tableau de papier,
 - (b) des marqueurs, et
 - (c) des tampons adhésifs ou du ruban.
5. Dessiner la chronologie des événements sur un tableau blanc ou un tableau de papier en se rapportant à l'appendice 1.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

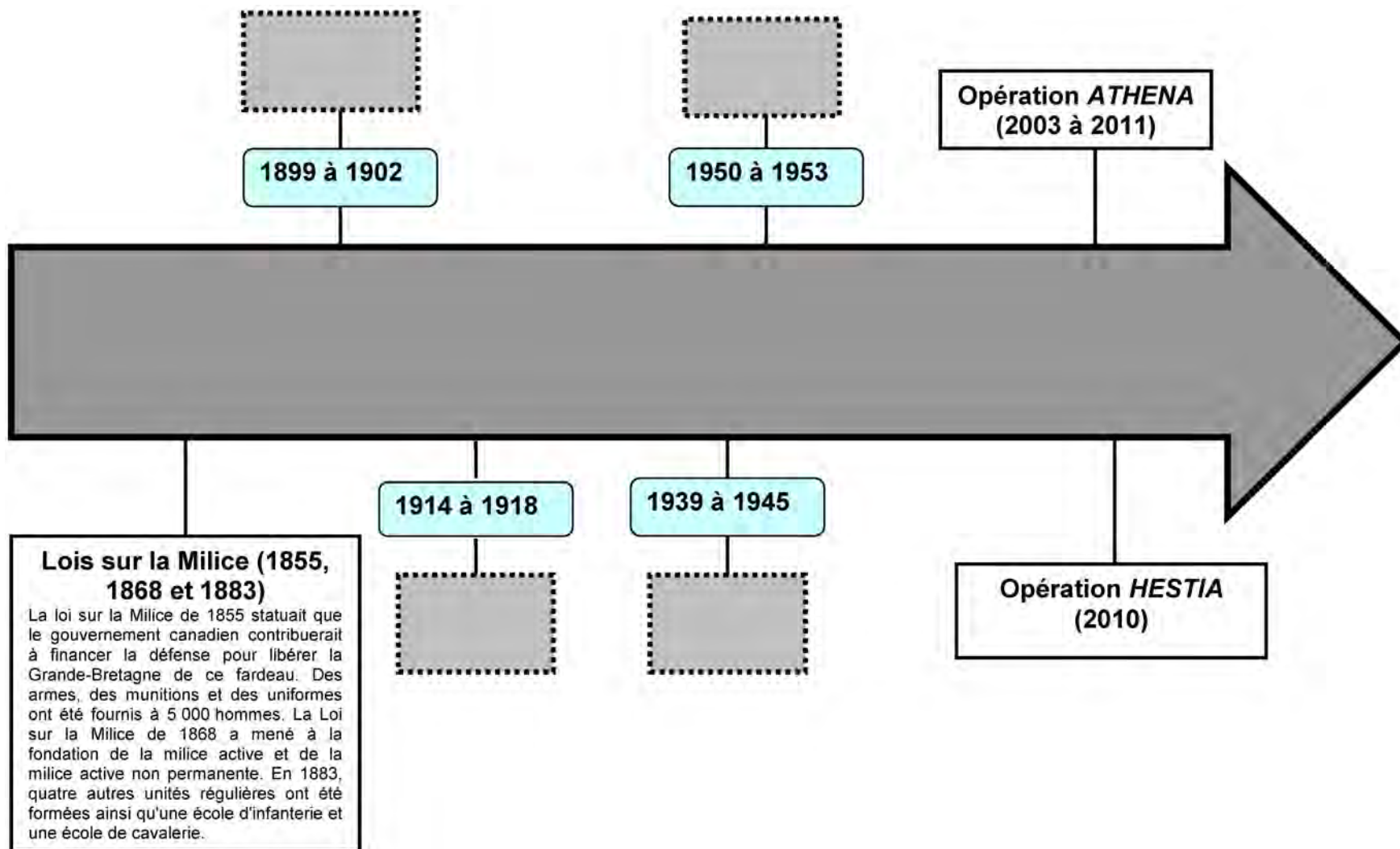
1. Demander aux cadets de dresser la liste de ce qu'ils savent à propos de l'histoire des FAC sur un tableau blanc ou un tableau de papier. Préparer des questions susceptibles de stimuler la réflexion chez les cadets (p. ex., à quelles guerres le Canada a-t-il participé? Combien de guerres mondiales y a-t-il eu?).
2. Demander aux cadets de placer les feuilles qui représentent la guerre des Boers, la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée sur les dates correspondantes de la chronologie. La clé de correction est présentée à l'appendice 4.
3. Remettre un énoncé à chaque cadet.
4. Demander aux cadets d'associer leur énoncé à l'événement et à l'élément pertinents. La clé de correction est présentée à l'appendice 5.
5. Demander à chaque cadet de préciser un fait qu'il a appris en ce qui concerne l'histoire des FAC.



Pour en savoir davantage sur la guerre des Boers, la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS et ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La guerre des Boers



Elle marque la première participation du Canada à une guerre outre-mer. Des 7 500 Canadiens qui ont servi, 242 sont morts en service. La maladie a fait plus de morts que les opérations militaires. Le Royal Canadian Regiment (RCR) a reçu ses premiers honneurs de guerre à Paarderburg, en Afrique du Sud.

La Première Guerre mondiale



Lors de la Première Guerre mondiale, le Canada a décidé de recourir à la conscription. Des 600 000 hommes qui ont servi lors de la Première Guerre mondiale, 60 000 sont morts au combat et 172 000 ont été blessés.

La Seconde Guerre mondiale



La famille royale néerlandaise s'est réfugiée au Canada pendant l'occupation des Pays-Bas par les Allemands. La princesse héritière des Pays-Bas, Juliana, a donné naissance à son troisième enfant, la princesse Margriet, à l'Hôpital Civic d'Ottawa. Pour assurer la citoyenneté néerlandaise au bébé, le Parlement du Canada a voté une loi spéciale qui donnait à la chambre d'hôpital le privilège d'« extraterritorialité ». Le jour suivant la naissance de la princesse, le drapeau néerlandais a été hissé sur la Tour de la Paix; c'est la seule fois dans l'histoire où un drapeau étranger a flotté au-dessus des édifices du Parlement.

C'est à la Première Armée canadienne qu'on doit la libération d'une bonne partie des Pays-Bas de l'occupation allemande. Pour remercier les Canadiens, le peuple néerlandais a donné au Canada 100 000 bulbes de tulipes triés sur le volet, qui ont été plantés sur la Colline du Parlement et le long de la promenade Reine-Élisabeth. L'année suivante, la princesse Juliana a fait cadeau de 20 000 bulbes de tulipe. Tous les ans, Ottawa reçoit, de la famille royale néerlandaise, 10 000 bulbes de tulipe qu'elle plante pour symboliser la paix, la liberté et l'amitié internationale.

La guerre de Corée



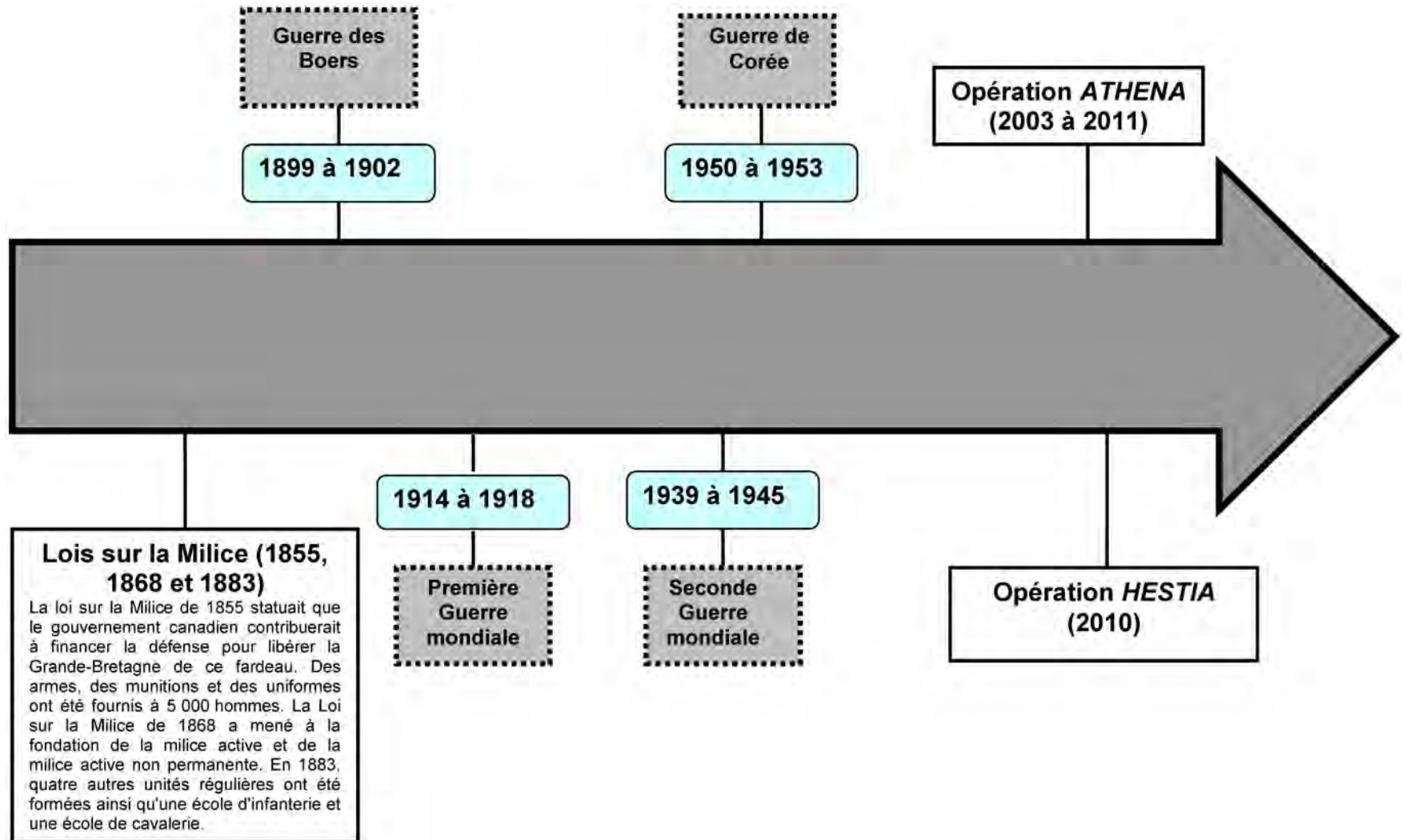
En comparaison de sa population totale, le Canada a envoyé un plus grand nombre de soldats à la guerre de Corée que la plupart des pays des Nations Unies (ONU). Plus de 22 000 Canadiens ont servi; 300 sont morts au combat et 1 200 ont été blessés.

ÉNONCÉS POUR LA CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC

<p>À cette époque, la Marine royale du Canada (MRC) n'avait pas encore été fondée.</p>
<p>À cette époque, l'Aviation royale du Canada (ARC) n'avait pas encore été fondée.</p>
<p>Répondant à une demande impériale, le Premier ministre Wilfrid Laurier envoya un contingent canadien de 1 000 soldats de la Marine royale du Canada (MRC) outre-mer.</p>
<p>La Marine royale du Canada a joué un rôle mineur pendant les combats en mer et n'a pas réussi à contrer la menace allemande, surtout lorsque les sous-marins allemands sont entrés en scène.</p>
<p>Au début de cette guerre, le Canada ne possédait ni pilotes, ni avions. À la fin de cette guerre, les aviateurs canadiens obtinrent plus de 800 décorations. Trois aviateurs, le major W.A. Bishop, le major R. Collishaw et le major W.G. Baker obtinrent la croix de Victoria (VC).</p>
<p>Les Allemands ont introduit les gaz toxiques et les ont utilisés à grande échelle lors de cette guerre.</p>
<p>La bataille de l'Atlantique a été livrée pendant cette guerre. Chaque année, on commémore cette bataille lors du premier dimanche de mai.</p>
<p>Durant cette guerre, les équipages ont peint des oeuvres d'art sur le nez des avions. Source de fierté, d'inspiration, d'esprit de corps et de chance pour l'équipage. À l'époque, les cadets de l'Air reçurent une instruction préliminaire et bon nombre d'eux servirent avec distinction dans les escadrons opérationnels.</p>
<p>Des soldats canadiens ont pris part au raid sur Dieppe. Plus de 900 Canadiens ont été tués et près de 2 000 ont été faits prisonniers. Lors de cette guerre, l'armée canadienne fut la seule à atteindre son objectif au jour J.</p>
<p>Durant ce conflit, la Marine royale du Canada fut le premier élément des Forces armées canadienne à prêter assistance.</p>
<p>Pendant ce combat, les pilotes ont officiellement détruit au moins neuf avions ennemis et en ont endommagé huit autres. Ils ont également détruit plusieurs locomotives, wagons et camions.</p>
<p>Au cours de ce conflit, le 2^e Bataillon de la Princess Patricia's Canadian Light Infantry (2PPCLI) s'est vu décerner la décoration United States Presidential Unit Citation et la décoration Republic of Korea Presidential Unit Citation pour avoir défendu la vallée de Kapyong.</p>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC – CLÉ DE CORRECTION



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ÉNONCÉS POUR LA CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FORCES CANADIENNES – CLÉ DE CORRECTION

À cette époque, la Marine royale du Canada (MRC) n'avait pas encore été fondée.	Guerre des Boers Marine
À cette époque, l'Aviation royale du Canada (ARC) n'avait pas encore été fondée.	Guerre des Boers Air
Répondant à une demande impériale, le Premier ministre Wilfrid Laurier envoya un contingent canadien de 1 000 soldats de la Marine royale du Canada (MRC) outre-mer.	Guerre des Boers Armée
La Marine royale du Canada a joué un rôle mineur pendant les combats en mer et n'a pas réussi à contrer la menace allemande, surtout lorsque les sous-marins allemands sont entrés en scène.	Première Guerre mondiale Marine
Au début de cette guerre, le Canada ne possédait ni pilotes, ni avions. À la fin de cette guerre, les aviateurs canadiens obtinrent plus de 800 décorations. Trois aviateurs, le major W.A. Bishop, le major R. Collishaw et le major W.G. Baker obtinrent la croix de Victoria (VC).	Première Guerre mondiale Air
Les Allemands ont introduit les gaz toxiques et les ont utilisés à grande échelle lors de cette guerre.	Première Guerre mondiale Armée
La bataille de l'Atlantique a été livrée pendant cette guerre. Chaque année, on commémore cette bataille lors du premier dimanche de mai.	Seconde Guerre mondiale Marine
Durant cette guerre, les équipages ont peint des oeuvres d'art sur le nez des avions. Source de fierté, d'inspiration, d'esprit de corps et de chance pour l'équipage. À l'époque, les cadets de l'Air reçurent une instruction préliminaire et bon nombre d'eux servirent avec distinction dans les escadrons opérationnels.	Seconde Guerre mondiale Air
Des soldats canadiens ont pris part au raid sur Dieppe. Plus de 900 Canadiens ont été tués et près de 2 000 ont été faits prisonniers. Lors de cette guerre, l'armée canadienne fut la seule à atteindre son objectif au jour J.	Seconde Guerre mondiale Armée
Durant ce conflit, la MRC fut le premier élément des FAC à prêter assistance.	Guerre de Corée Marine
Pendant cette guerre, les pilotes ont détruit neuf avions ennemis et en ont endommagé huit autres. Ils ont également détruit plusieurs locomotives, wagons et camions.	Guerre de Corée Air
Au cours de ce conflit, le 2 ^e Bataillon de la Princess Patricia's Canadian Light Infantry (PPCLI) s'est vu décerner la décoration United States Presidential Unit Citation et la décoration Republic of Korea Presidential Unit Citation pour avoir défendu la vallée de Kapyong.	Guerre de Corée Armée

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec certains aspects de l'histoire des FAC.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Imprimer une copie du journal *Le Canada se souvient* (2011) à l'adresse : <http://www.veterans.gc.ca> > FRANÇAIS > JEUNES ET ENSEIGNANTS > LE CANADA SE SOUVIENT > JOURNAUX PRÉCÉDENTS > 2011 > VERSION PDF (<http://www.veterans.gc.ca/pdf/remembrance/information-for-students/cr-times/CRTimes-2011-FRA.pdf>) pour chaque cadet.
3. Photocopier le document de cours Questions présenté à l'appendice 1 et la Feuille du mot clé présentée à l'appendice 2, et en remettre une copie à chaque cadet.
4. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des crayons et des stylos,
 - (b) des surligneurs, et
 - (c) un tableau blanc ou un tableau de papier,



Une autre édition du journal *Le Canada se souvient* peut être choisie. Créer une feuille du mot clé et des questions.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de dresser la liste de ce qu'ils savent à propos de l'histoire des FAC, de ses décorations et citations, et de ses principaux engagements et ses principales opérations. Préparer des questions susceptibles de stimuler la réflexion chez les cadets (p. ex., à quelles guerres le Canada a-t-il participé? Combien de guerres mondiales y a-t-il eu? À quelles opérations de maintien de la paix de l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN) ou des Nations Unies (ONU) le Canada a-t-il participé?).
2. Remettre au cadet le journal *Le Canada se souvient* (2011), le document de cours Questions, la feuille du mot clé, un stylo et un surligneur.
3. Demander aux cadets de lire le journal *Le Canada se souvient* (2011) et de noter leurs réponses aux questions sur la feuille du mot clé. La feuille du mot clé - clé de correction est présentée à l'appendice 3.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE CANADA SE SOUVIENT (2011)

QUESTIONS

1. Lors de la Seconde Guerre mondiale, les Canadiens ont réduit leur consommation de nourriture et de biens. La viande, les oeufs, le sucre, le chocolat et _____ constituaient des denrées de luxe.
2. Qui est décédé en 1950 et s'est vu décerner à titre posthume le « Médaillon des Forces canadiennes pour service distingué » en 2010?
3. Quel est le nom du premier navire-hôpital canadien qui fut torpillé par un sous-marin allemand, au large de la côte de l'Irlande?
4. Qui a débuté comme cadet de l'Air pour ensuite devenir la première femme membre de la célèbre équipe de vol de précision des Forces armées canadiennes, les Snowbirds?
5. Quelle journaliste fut tuée par une bombe en bordure de route au sud de la ville de Kandahar en 2009?
6. Qui est devenu le premier veuf à recevoir la Croix du Souvenir?
7. Quelle décoration Lorne Green s'est-il vu décerner?
8. Que célèbre-t-on le 1^{er} juillet de chaque année?
9. Où l'« agent 50 » est-il né?
10. Quel édifice a été dédié aux Canadiens morts au combat durant la Première Guerre mondiale?
11. Quel groupe terroriste a détourné quatre avions de ligne américains et attaqué le World Trade Center et le Pentagone le 11 septembre 2001?
12. Qui fut la première Canadienne à recevoir la médaille de la Croix-Rouge royale?
13. Lors de la guerre de Corée, où Léo Major a-t-il dirigé un peloton qui a réussi à repousser une attaque ennemie massive?
14. Quel type d'opérations les membres des FAC effectuaient-ils au Cambodge?
15. Quel rôle René Lévesque a-t-il joué pour l'armée américaine au cours de la Seconde Guerre mondiale?
16. Quel fut l'un des épisodes les plus sanglants de la Première Guerre mondiale?
17. Qui était surnommée « Ronnie la femme à la mitrailleuse Bren » durant la Seconde Guerre mondiale?
18. Dans quel sport la Coupe Memorial est-elle décernée chaque année?
19. Sous quel nom la côte 355 était-elle connue?
20. Dans quelle guerre les Canadiens ont-ils servi entre 1899 et 1902?
21. Quel nom donnait-on aux sous-marins allemands pendant la Seconde Guerre mondiale?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE DU MOT CLÉ

1											F								
2											O								
3											R								
4											C								
5											E								
6											S								
7											C								
8											A								
9											N								
10											A								
11											D								
12											I								
13											E								
14											N								
15											N								
16											E								
17											S								
18											H								
19											I								
20											S								
21											T								

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE DU MOT CLÉ – CLÉ DE CORRECTION

1										C	A	F	É						
2			J	E	R	I	M	I	A	H	J	O	N	E	S				
3				L	I	A	N	D	O	V	E	R	Y	C	A	S	T	L	E
4	M	A	R	Y	S	E	C	A	R	M	I	C	H	A	E	L			
5					M	I	C	H	E	L	L	E	L	A	N	G			
6										J	A	S	O	N	B	E	A	N	
7					O	R	D	R	E	D	U	C	A	N	A	D	A		
8					F	E	T	E	D	U	C	A	N	A	D	A			
9										V	A	N	C	O	U	V	E	R	
10			T	O	U	R	D	E	L	A	P	A	I	X					
11							A	L	Q	A	I	D	A						
12							G	E	O	R	G	I	N	A	P	O	P	E	
13									C	O	T	E	3	5	5				
14								D	E	M	I	N	A	G	E				
15				C	O	R	R	E	S	P	O	N	D	A	N	T			
16								S	O	M	M	E							
17		V	E	R	O	N	I	C	A	F	O	S	T						
18												H	O	C	K	E	Y		
19						P	E	T	I	T	G	I	B	R	A	L	T	O	R
20			A	F	R	I	Q	U	E	D	U	S	U	D					
21								U	B	O	O	T							

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec certains aspects de l'histoire des FAC.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cet atelier d'apprentissage.
2. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des copies des images présentées aux appendices 1 à 3,
 - (b) du papier, et
 - (c) des stylos et des crayons.



Des images autres que celles fournies peuvent être utilisées.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Distribuer l'image de la Première Guerre mondiale présentée à l'appendice 1 aux cadets.
2. Demander aux cadets d'examiner l'image et d'y réfléchir en silence pendant environ 30 secondes.
3. Demander aux cadets de répondre individuellement, par écrit, à deux questions ou plus :
 - (a) Quelles sont les premières réflexions que cette image a suscité chez vous?
 - (b) Quel état d'esprit cette image véhicule-t-elle?
 - (c) Que connaissez-vous de cette guerre?
 - (d) Qu'est-ce que cette image raconte au sujet de cette guerre?
 - (e) Imaginez que vous êtes le photographe - que se passe-t-il d'autre autour de vous?
4. Demander aux cadets d'échanger leurs réponses aux questions avec un partenaire.
5. Répéter les étapes 1 à 4 pour les images présentées aux appendices 2 et 3.



Pour en savoir davantage sur la guerre des Boers, la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS et ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'Armée canadienne avance derrière un char anglais lors de la bataille de la crête de Vimy en 1917. La bataille a eu lieu en France au cours de la Première Guerre mondiale.



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

.....
Des véhicules amphibies Buffalo transportent des Canadiens à travers l'Escaut, en Zélande, Belgique, au cours de
la Seconde Guerre mondiale.
.....



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Les Canadiens attendent l'ordre d'intervenir contre les forces communistes lors de la guerre de Corée en 1951.



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille de l'Atlantique.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
2. Photocopier le jeu de bataille navale présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Afficher les règles du jeu de bataille navale présentées à l'appendice 2 à chaque atelier.
4. Photocopier la feuille de questions A du jeu de bataille navale, présentée à l'appendice 3, pour la moitié du groupe et la feuille de questions B, présentée à l'appendice 4, pour l'autre moitié.
5. Photocopier le document de cours La bataille de l'Atlantique présenté à l'appendice 5 et en remettre une copie à chaque cadet.
6. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des crayons et des stylos, et
 - (b) des surligneurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Répartir les cadets en équipes de deux.
2. Distribuer le document de cours La bataille de l'Atlantique à chaque cadet.
3. Distribuer la feuille de questions A du jeu de bataille navale à un cadet et la feuille de questions B à l'autre cadet.
4. Demander aux cadets de lire les règles du jeu de bataille navale et de commencer la partie.



Pour en savoir davantage sur la bataille de l'Atlantique, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS ET ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE > LA SECONDE GUERRE MONDIALE > LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

JEU DE BATAILLE NAVALE

La bataille de l'Atlantique



	ATTAQUES ENNEMIES											VOS ATTAQUES										
10																						
9																						
8																						
7																						
6																						
5																						
4																						
3																						
2																						
1																						
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Règles du jeu

- 1** Réviser le document de cours La bataille de l'Atlantique pour être en mesure de répondre aux questions.
- 2** Vous aurez besoin de deux grilles de jeu : L'une pour les attaques ennemies et l'autre pour vos attaques. Sur la grille des attaques ennemies, disposez vos navires et notez les tirs ennemis. Sur la grille de vos attaques, notez vos propres tirs.
- 3** Avant de commencer la partie, disposez vos navires sur la grille des attaques ennemies avec un surligneur. Assurez-vous que chaque navire occupe le nombre prévu de cases sur la grille conformément au tableau ci-dessous. Les navires peuvent être disposés à l'horizontale ou à la verticale, et un seul navire peut occuper une même case.

Type de navire	Taille
Porte-avions	5 cases
Cuirassé	4 cases
Sous-marin	3 cases
Destroyer	3 cases
Patrouilleur	2 cases

- 4** Une fois les navires positionnés, la partie peut commencer! Lors de chaque tour, annoncez la case que vous attaquez et remplissez-la sur la grille de vos attaques avec un stylo ou un crayon. Les cases sont identifiées par une lettre et un chiffre. Par exemple : 'J'attaque D3!'
- 5** Votre partenaire vous indique si un navire occupe cette case et remplit celle-ci sur sa grille des attaques ennemies.
- 6** Votre partenaire choisit une case; vous lui indiquez si un navire occupe cette case et remplissez celle-ci sur votre grille des attaques ennemies.
- 7** Une fois toutes les cases abritant un navire remplies, le cadet dont le navire a été « touché » pose à l'autre joueur la question associée à ce navire. Si le cadet donne la bonne réponse, on lui concède la destruction de la cible. La partie se poursuit jusqu'à ce que toutes les cases abritant des navires aient été remplies.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions A du jeu de bataille navale

Type de navire	Questions et réponses
Porte-avions (5 cases)	De combien de navires la Marine royale du Canada (MRC) disposait-elle au début de la guerre? 13 navires
Cuirassé (4 cases)	Combien de secondes fallait-il à un U-boot pour plonger? 30 secondes
Sous-marin (3 cases)	Combien de membres de la MRC ont trouvé la mort pendant la bataille de l'Atlantique? Environ 2 000
Destroyer (3 cases)	En juin 1941, combien de tonnes de marchandises alliées furent perdues aux mains des U-boot? Plus de 500 000 tonnes
Patrouilleur (2 cases)	Au cours de quelle guerre la bataille de l'Atlantique a-t-elle été livrée? La Seconde Guerre mondiale



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions B du jeu de bataille navale

Type de navire	Questions et réponses
Porte-avions (5 cases)	À la fin du conflit, combien de navires de guerre restait-il à la Marine royale du Canada (MRC)? 373 navires de guerre
Cuirassé (4 cases)	Combien de mois les U-boot pouvaient-ils rester en mer sans retourner à leur port? Au moins trois mois
Sous-marin (3 cases)	Combien de navires de la MRC furent coulés lors de la bataille de l'Atlantique? 24 navires
Destroyer (3 cases)	Combien de sous-marins allemands les avions et les navires canadiens ont-ils coulés? 50 U-boot
Patrouilleur (2 cases)	Combien de temps la bataille de l'Atlantique a-t-elle duré? Plus de 6 ans



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La bataille de l'Atlantique



Sous-marins allemands

- Connus sous le nom de U-boot.
- Temps de plongée de 30 secondes.
- Capables de rester en mer pendant au moins 3 mois.



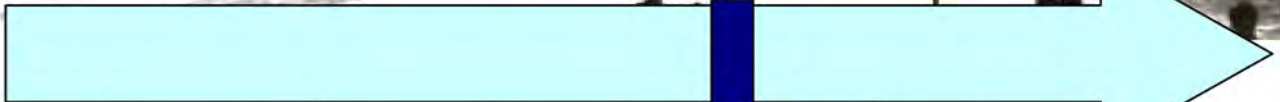
Pertes tragiques

Lors de la bataille de l'Atlantique, environ 2 000 membres de la MRC ont perdu la vie.



Marine royale du Canada (MRC)

- La bataille de l'Atlantique a débuté en septembre 1939.
- À la fin de la guerre, il restait 373 navires de guerre à la MRC.
- En juin 1941, plus de 500 000 tonnes de marchandises alliées furent perdues aux mains des U-boot.
- Lors de la bataille de l'Atlantique, 24 navires de la MRC ont été coulés.
- Les avions et les navires canadiens ont coulé 50 U-boot lors de la bataille de l'Atlantique.



1939 1945

Guerre des Boers

Première Guerre mondiale

Seconde Guerre mondiale

Guerre de Corée



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille de la crête de Vimy.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
2. Photocopier le jeu de bataille terrestre présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Afficher les règles du jeu de bataille terrestre présentées à l'appendice 2 à chaque atelier.
4. Photocopier la feuille de questions A du jeu de bataille terrestre, présentée à l'appendice 3, pour la moitié du groupe et la feuille de questions B, présentée à l'appendice 4, pour l'autre moitié.
5. Photocopier le document de cours La bataille de la crête de Vimy présenté à l'appendice 5 et en remettre une copie à chaque cadet.
6. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des crayons et des stylos, et
 - (b) des surligneurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Répartir les cadets en équipes de deux.
2. Distribuer le document de cours La bataille de la crête de Vimy à chaque cadet.
3. Distribuer la feuille de questions A du jeu de bataille terrestre à un cadet et la feuille de questions B à l'autre cadet.
4. Demander aux cadets de lire les règles du jeu de bataille terrestre et de débiter la partie.



Pour en savoir davantage sur la bataille de la crête de Vimy, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS ET ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE > LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE > LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

JEU DE BATAILLE TERRESTRE

La bataille de la crête de Vimy



	ATTAQUES ENNEMIES												VOS ATTAQUES											
10																								
9																								
8																								
7																								
6																								
5																								
4																								
3																								
2																								
1																								
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Règles du jeu

- 1** Passer en revue le contenu de l'affiche pour être en mesure de répondre aux questions.
- 2** Vous aurez besoin de deux grilles de jeu : L'une pour les attaques ennemies et l'autre pour vos attaques. Sur la grille des attaques ennemies, disposez vos véhicules et notez les tirs ennemis. Sur la grille de vos attaques, notez vos propres tirs.
- 3** Avant de débiter la partie, disposez vos véhicules sur la grille des attaques ennemies avec un surligneur. Assurez-vous que chaque véhicule occupe le nombre prévu de cases sur la grille conformément au tableau ci-dessous. Les véhicules peuvent être disposés à l'horizontale ou à la verticale, et un seul véhicule peut occuper une même case.

Type de véhicule	Taille
Char d'assaut	5 cases
Véhicule blindé léger (VBL)	4 cases
Véhicule logistique lourd à roues (VLLR)	3 cases
Véhicule logistique moyen à roues (VLMR)	3 cases
G-Wagen	2 cases

- 4** Une fois les véhicules positionnés, la partie peut commencer! Lors de chaque tour, annoncez la case que vous attaquez et remplissez-la sur la grille de vos attaques avec un stylo ou un crayon. Les cases sont identifiées par une lettre et un chiffre. Par exemple : 'J'attaque D3!'
- 5** Votre partenaire vous indique si un véhicule occupe cette case et remplit celle-ci sur sa grille des attaques ennemies.
- 6** Votre partenaire choisit une case; vous lui indiquez si un véhicule occupe cette case et remplissez celle-ci sur votre grille des attaques ennemies.

7

Une fois toutes les cases abritant un véhicule remplies, le cadet dont le véhicule a été « touché » pose à l'autre joueur la question associée à ce véhicule. Si le cadet donne la bonne réponse, on lui concède la destruction de la cible. La partie se poursuit jusqu'à ce que toutes les cases abritant des véhicules aient été remplies.



Questions A du jeu de bataille terrestre

Type de véhicule	Questions et réponses
Char d'assaut (5 cases)	Après la bataille de la crête de Vimy, quel traité le Canada a-t-il signé pour marquer la fin de la guerre? Le Traité de Versailles
VBL (4 cases)	Combien de temps la bataille de la crête de Vimy a-t-elle duré? 3 jours
VLLR (3 cases)	Combien de Canadiens ont perdu la vie lors de la bataille de la crête de Vimy? 3 600 Canadiens
VLMR (3 cases)	Qui a tenté, sans succès, de s'emparer de Vimy en 1915? Les Français
G-Wagen (2 cases)	Pendant quelle guerre, la bataille de la crête de Vimy a-t-elle été livrée? La Première Guerre mondiale



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



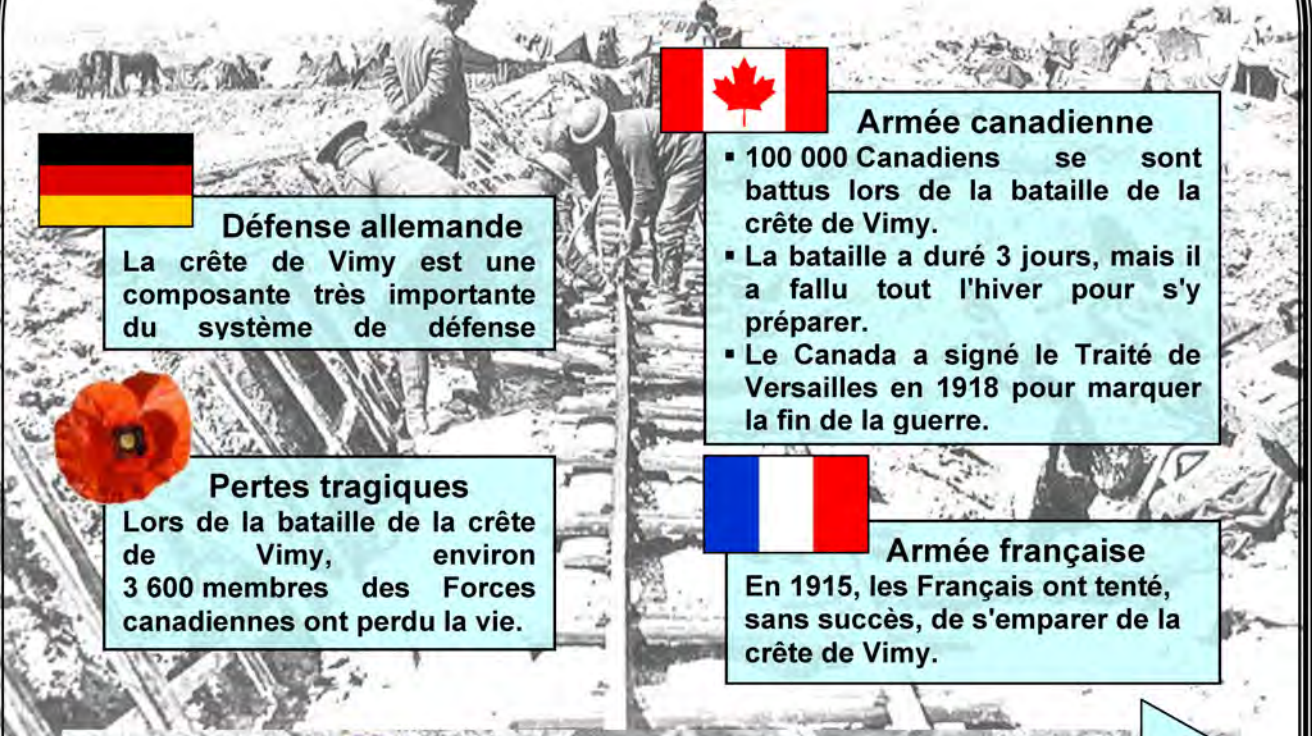
Questions B du jeu de bataille terrestre

Type de véhicule	Questions et réponses
Char d'assaut (5 cases)	Comment s'appelle le monument commémoratif qui a été aménagé au sommet de la côte 145? Le monument commémoratif du Canada à Vimy
VBL (4 cases)	Combien de temps a-t-il fallu aux Alliés pour se préparer à la bataille de la crête de Vimy? Tout l'hiver
VLLR (3 cases)	Combien de Canadiens se sont battus lors de la bataille de la crête de Vimy? 100 000 Canadiens
VLMR (3 cases)	La crête de Vimy est l'une des principales composantes du système de défense de quel pays? L'Allemagne
G-Wagen (2 cases)	Dans quel pays la crête de Vimy est-elle située? La France



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La bataille de la crête de Vimy



Défense allemande

La crête de Vimy est une composante très importante du système de défense



Pertes tragiques

Lors de la bataille de la crête de Vimy, environ 3 600 membres des Forces canadiennes ont perdu la vie.



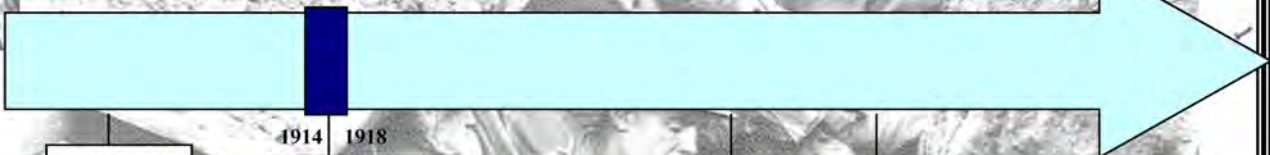
Armée canadienne

- 100 000 Canadiens se sont battus lors de la bataille de la crête de Vimy.
- La bataille a duré 3 jours, mais il a fallu tout l'hiver pour s'y préparer.
- Le Canada a signé le Traité de Versailles en 1918 pour marquer la fin de la guerre.



Armée française

En 1915, les Français ont tenté, sans succès, de s'emparer de la crête de Vimy.



Carte de la crête de Vimy

Monument commémoratif du Canada à Vimy

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE D'ANGLETERRE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille d'Angleterre.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
2. Photocopier le jeu de bataille aérienne présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Afficher les règles du jeu de bataille aérienne présentées à l'appendice 2 à chaque atelier.
4. Photocopier la feuille de questions A du jeu de bataille aérienne, présentée à l'appendice 3, pour la moitié du groupe et la feuille de questions B, présentée à l'appendice 4, pour l'autre moitié.
5. Photocopier le document de cours La bataille de l'Angleterre présenté à l'appendice 5 et en remettre une copie à chaque cadet.
6. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des stylos et des crayons, et
 - (b) un surligneur.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Répartir les cadets en équipes de deux.
2. Distribuer le document de cours La bataille de l'Angleterre à chaque cadet.
3. Distribuer la feuille de questions A du jeu de bataille aérienne à un cadet et la feuille de questions B à l'autre cadet.
4. Demander aux cadets de lire les règles du jeu de bataille aérienne et de débiter la partie.



Pour en savoir davantage sur la bataille de l'Angleterre, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS ET ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE > LA SECONDE GUERRE MONDIALE > LA BATAILLE DE L'ANGLETERRE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

JEU DE BATAILLE AÉRIENNE

La bataille de l'Angleterre



	ATAQUES ENNEMIES												VOS ATTAQUES										
10																							
9																							
8																							
7																							
6																							
5																							
4																							
3																							
2																							
1																							
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Règles du jeu

- 1** Réviser l'affiche pour être en mesure de répondre aux questions.
- 2** Vous aurez besoin de deux grilles de jeu : L'une pour les attaques ennemies et l'autre pour vos attaques. Sur la grille des attaques ennemies, disposez vos avions et notez les tirs ennemis. Sur la grille de vos attaques, notez vos propres tirs.
- 3** Avant de débiter la partie, disposez vos avions sur la grille des attaques ennemies avec un surligneur. Assurez-vous que chaque avion occupe le nombre prévu de cases sur la grille conformément au tableau ci-dessous. Les avions peuvent être disposés à l'horizontale ou à la verticale, et un seul avion peut occuper une même case.

Type d'avion	Taille
Forteresse volante B17	5 cases
AVRO Lancaster	4 cases
Hawker Hurricane	3 cases
Mustang	3 cases
Spitfire	2 cases

- 4** Une fois les avions positionnés, la partie peut commencer! Lors de chaque tour, annoncez la case que vous attaquez et remplissez-la sur la grille de vos attaques avec un stylo ou un crayon. Les cases sont identifiées par une lettre et un chiffre. Par exemple : 'J'attaque D3!'
- 5** Votre partenaire vous indique si un avion occupe cette case et remplit celle-ci sur sa grille des attaques ennemies.
- 6** Votre partenaire choisit une case; vous lui indiquez si un avion occupe cette case et remplissez celle-ci sur votre grille des attaques ennemies.

7

Une fois toutes les cases correspondant à la position occupée par un avion remplies, le cadet dont l'avion a été « touché » pose à l'autre joueur la question associée à cet avion. Si le cadet donne la bonne réponse, on lui concède la destruction de la cible. La partie se poursuit jusqu'à ce que toutes les cases abritant des avions aient été remplies.



Questions A du jeu de bataille aérienne

Type d'avion	Questions et réponses
Forteresse volante B17 (5 cases)	Quel genre de tactique les Allemands ont-ils mis en oeuvre pour tenter d'acquérir la supériorité aérienne sur la Royal Air Force (RAF)? Les tactiques Blitzkrieg
AVRO Lancaster (4 cases)	Au début de la bataille d'Angleterre, quelles cibles la Force aérienne allemande attaquait-elle? Elle attaquait les stations radar et bombardait les aérodromes
Hawker Hurricane (3 cases)	Qui a remporté la bataille d'Angleterre? Les forces alliées
Mustang (3 cases)	Qui se livraient bataille? Les forces alliées et les pouvoirs de l'axe
Spitfire (2 cases)	Au cours de quelle guerre la bataille d'Angleterre a-t-elle été livrée? La Seconde Guerre mondiale



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions B du jeu de bataille aérienne

Type d'avion	Questions et réponses
Forteresse volante B17 (5 cases)	Au cours de la guerre qui a été le théâtre de la bataille d'Angleterre, le Canada a accepté de fournir des installations et de l'entraînement pour les aviateurs de tous les pays du Commonwealth. Quel était le nom de cet accord? Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth
AVRO Lancaster (4 cases)	Vers la fin de la bataille d'Angleterre, quelles cibles l'aviation allemande attaquait-elle? Les grandes villes
Hawker Hurricane (3 cases)	Combien de pilotes canadiens ont perdu la vie pendant cette bataille? 23 pilotes canadiens
Mustang (3 cases)	Comment se nommait l'aviation allemande? La Luftwaffe
Spitfire (2 cases)	Qui voulait envahir l'Angleterre? Les Allemands



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La bataille de l'Angleterre



Aviation allemande

- Fait partie des pouvoirs de l'axe.
- Connue sous le nom de la « Luftwaffe ».
- Emploie les tactiques Blitzkrieg pour acquérir la suprématie aérienne.
- Au début de la bataille, elle attaque les stations radar et bombarde les aérodromes.



Royal Air Force (RAF)

- Fait partie des forces alliées.
- Le Canada a signé le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth pendant la guerre. Le Canada a accepté de fournir des installations, de l'entraînement et du personnel pour la formation des aviateurs de tous les pays du Commonwealth.



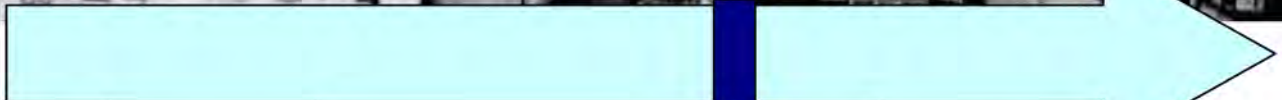
Pertes tragiques

Lors de la bataille d'Angleterre, environ 23 pilotes canadiens ont perdu la vie.

LES FORCES ALLIÉES

VS

**LES POUVOIRS DE
L'AXE**

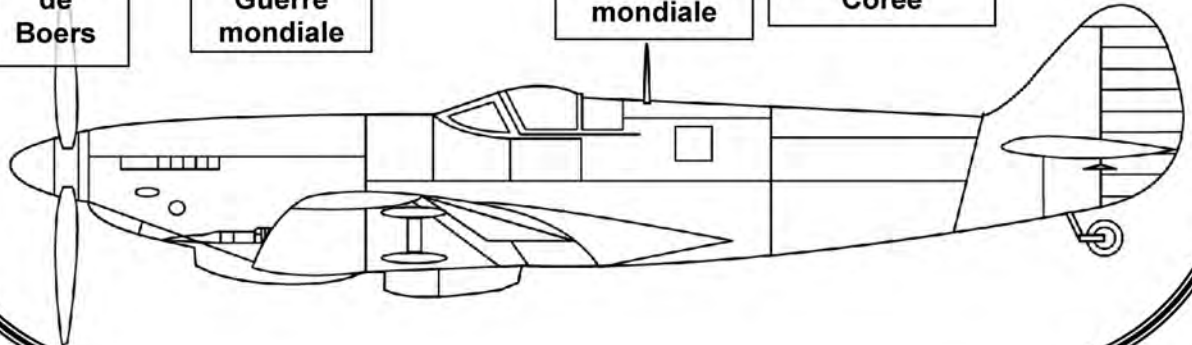


Guerre de Boers

Première Guerre mondiale

Seconde Guerre mondiale

Guerre de Corée



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille de l'Atlantique.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Photocopier le document de cours Le Canada se souvient de la bataille de l'Atlantique présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Rassembler les ressources nécessaires : 2 objets qui font du bruit (p. ex. une clochette, une sonnette de vélo, un mirliton).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :



Cette activité doit prendre la forme d'un « jeu-questionnaire ». Si possible, prévoir un petit prix qui pourra être remis à l'équipe gagnante.

1. Répartir les cadets en deux équipes.
2. Distribuer le document de cours Le Canada se souvient de la bataille de l'Atlantique et le lire en groupe.
3. Lire une question aux équipes et les inviter à y répondre.
4. Si l'équipe répond correctement, lui accorder 5 points. Si l'équipe répond incorrectement, permettre à l'autre équipe de proposer une réponse.
5. Continuer ainsi jusqu'à ce que les cadets aient répondu à toutes les questions ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE CANADA SE SOUVIENT DE LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE



Introduction

La bataille de l'Atlantique a été la plus longue bataille ininterrompue de la Seconde Guerre mondiale, et le Canada y a joué un rôle central. La bataille a commencé le premier jour des hostilités, en septembre 1939, et s'est terminée presque six années plus tard, lorsque l'Allemagne a capitulé en mai 1945.

La bataille de l'Atlantique

La bataille de l'Atlantique est le combat pour le contrôle de l'océan Atlantique entre les forces alliées et les forces allemandes. Pour les Alliés, c'était une question d'assurer le transport ininterrompu d'hommes et d'approvisionnements cruciaux entre l'Amérique du Nord et l'Europe, où ils étaient destinés au combat, tandis que les Allemands, eux, voulaient couper ces lignes de ravitaillement. Pour y arriver, des sous-marins allemands, appelés U-boot, ainsi que d'autres bâtiments de guerre patrouillaient l'océan Atlantique dans le but de couler les navires de transport des Alliés.

La bataille de l'Atlantique a amené la guerre aux portes du Canada alors que les U-boot torpillaient des navires en vue de la côte Est du Canada et même dans le fleuve Saint-Laurent. La Marine marchande du Canada, la Marine royale du Canada (MRC) et l'Aviation royale du Canada (ARC) ont joué un rôle essentiel dans les efforts des Alliés. Les villes de la côte Est se sont bientôt trouvées, elles aussi, à participer à la bataille puisque des convois alliés (des groupes de navires qui traversaient l'Atlantique ensemble sous la protection d'escortes navales) quittaient fréquemment des ports achalandés comme Halifax et Sydney, en Nouvelle-Écosse, et St. John's, à Terre-Neuve, durant la guerre.

Les défis et les succès

Au début de la guerre, la Marine marchande a essuyé de lourdes pertes aux mains des U-boot, les Alliés peinant à trouver des moyens efficaces de refouler la menace ennemie. Entre 1939 et 1942, les Allemands ont multiplié le nombre de U-boot de 30 à 300 et mis au point des techniques de chasse efficaces, comme l'emploi de groupes de sous-marins, appelés wolfpacks ou meutes de loups, pour attaquer les convois. Au début, leurs efforts ont porté des fruits car 454 000 tonnes de pertes en marchandises ont été causées par les U-boot dans le seul mois de juin 1941. Les Allemands ont continué d'accumuler leurs succès entre janvier et juillet 1942, alors que tout près de 400 navires alliés ont été coulés, contre sept U-boot seulement. La situation était très grave pour les Alliés, qui ne pouvaient remplacer leurs navires marchands à la même vitesse qu'ils les perdaient, mettant ainsi en péril la ligne de ravitaillement entre l'Amérique du Nord et l'Europe.

La technologie a joué un rôle important dans la bataille de l'Atlantique. Certes, les avions protégeaient les navires marchands, mais la distance franchissable par les avions utilisés par les Alliés au début de la guerre était insuffisante pour assurer la couverture aérienne des convois à travers l'Atlantique. En fait, la région centrale de l'océan, qui se trouvait hors du rayon d'action des avions, a été baptisée le « trou noir » car c'est là où les convois ont subi les pertes les plus lourdes. Heureusement, la mise en service de nouveaux avions à long rayon d'action a aidé à réduire les risques associés à ce tronçon redoutable de la traversée.

Durant la bataille de l'Atlantique, les deux parties ont constamment tenté de prendre le dessus dans les domaines de la technologie et des tactiques. Les Allemands ont mis au point des torpilles qui étaient attirées par le bruit des hélices des navires. Les scientifiques alliés ont riposté en créant un dispositif générateur de

bruit qui était remorqué derrière les navires pour déjouer les torpilles. De plus, les nouvelles technologies radar et sonar (ASDIC) ont permis aux Alliés de détecter les U-boot, et de nouvelles armes, comme les bombes Hedgehog, les ont aidés à couler les sous-marins plus efficacement. Les Allemands ont aussi connu des avancées technologiques comme les cols d'entrée d'air qui ont permis aux U-boot de faire fonctionner leurs moteurs diesel tout en se déplaçant sous l'eau, et le radar embarqué qui a accru les capacités techniques des sous-marins allemands. Au bout du compte, les tactiques et l'équipement améliorés des Alliés leur ont permis de renverser le cours de la bataille en leur faveur, et la flotte de U-boot a essuyé des pertes importantes au cours des dernières phases de la guerre.

La croissance de la marine du Canada a été remarquable. Au début de la Seconde Guerre mondiale, la MRC ne comptait que six navires océaniques et 3 500 marins. Cependant, à la fin de la guerre, le Canada avait l'une des plus importantes marines au monde grâce à ses 434 navires en service et à ses 95 000 hommes et femmes en uniforme. L'industrie du Canada a aussi joué un rôle de taille dans la croissance de nos forces armées et de notre marine marchande. De 1941 à 1945, les chantiers navals canadiens ont produit quelque 403 navires marchands, 281 navires d'attaque, 206 dragueurs de mines, 254 remorqueurs et 3 302 chalands de débarquement.

Sacrifices

Les Canadiens ont payé cher pour la victoire des Alliés dans la bataille de l'Atlantique. Plus de 1 600 marins marchands du Canada et de Terre-Neuve ont été tués. En matière de pourcentage, leur taux de pertes était supérieur à celui de toutes les autres forces combattantes du Canada durant la Seconde Guerre mondiale – un marin marchand sur sept parmi ceux qui ont servi a été tué ou blessé.

La bataille de l'Atlantique a également coûté cher à la MRC et à l'ARC. La plupart des 2 000 officiers et marins de la MRC qui ont été tués pendant la guerre ont perdu la vie durant la bataille de l'Atlantique, qui a aussi fauché 752 membres de l'ARC. Il n'y a pas eu que des pertes militaires. Le 14 octobre 1942, 136 civils sont morts lorsque le traversier SS *Caribou* a été coulé entre la Nouvelle-Écosse et Terre-Neuve.

Héritage

Sans leurs victoires maritimes, les Alliés n'auraient jamais gagné la Seconde Guerre mondiale. Il a fallu surmonter bien des épreuves, mais, grâce à leur courage, les membres de la MRC, de la Marine marchande et de l'ARC ont permis aux convois alliés de continuer de circuler et aux lignes de ravitaillement de l'Europe de demeurer ouvertes. Ces femmes et ces hommes courageux faisaient partie des plus d'un million de Canadiens qui ont servi la cause de la paix et de la liberté pendant la Seconde Guerre mondiale.

LE CANADA SE SOUVIENT DE LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE QUESTIONS ET RÉPONSES

1. Vrai ou faux : La bataille de l'Atlantique a été la plus longue bataille ininterrompue de la Seconde Guerre mondiale.
Vrai.
2. Vrai ou faux : La bataille de l'Atlantique a amené la guerre aux portes du Canada alors que les U-boot torpillaient des navires en vue de la côte Est du Canada et même dans le fleuve Saint-Laurent.
Vrai.
3. Vrai ou faux : Entre janvier et juillet 1942, plus de U-boot ont été coulés que de navires marchands.
Faux.
4. Qu'est-ce que les Allemands ont mis au point qui était attiré par le bruit des hélices des navires?
Des torpilles.
5. Combien de membres de la Marine royale du Canada et de l'Aviation royale du Canada ont été tués lors de la bataille de l'Atlantique?
2 000 membres de la MRC et 750 membres de l'ARC.
6. Au cours de quel mois la bataille de l'Atlantique a-t-elle débuté?
Septembre 1939
7. Sous quel nom les sous-marins allemands étaient-ils connus?
U-Boot
8. Quelles trois villes de la côte Est étaient des ports achalandés alliés durant la bataille de l'Atlantique?
Halifax et Sydney (Nouvelle-Écosse) et St. John's (Terre-Neuve).
9. Sous quel nom la zone au milieu de l'océan Atlantique où les plus lourdes pertes des convois alliés sont survenues était-elle connue?
Le trou noir
10. Le 14 octobre 1942, 136 personnes sont mortes quand ce traversier a été torpillé entre la Nouvelle-Écosse et Terre-Neuve.
SS Caribou
11. Pourquoi était-il si important de contrôler l'océan Atlantique lors de la Seconde Guerre mondiale?
C'était une question d'assurer le transport crucial d'hommes et d'approvisionnements entre l'Amérique du Nord et l'Europe.
12. Nommez les trois entités canadiennes qui ont joué un rôle crucial dans les efforts des Alliés pour transporter les approvisionnements vers l'Europe.
La Marine marchande du Canada,
la Marine royale du Canada (MRC), et
l'Aviation royale du Canada (ARC).

13. Combien de marins marchands du Canada et de Terre-Neuve ont été tués lors de la bataille de l'Atlantique?

Plus de 1 600.

LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille de la crête de Vimy.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Photocopier le document de cours La Première Guerre mondiale - La bataille de la crête de Vimy présenté à l'appendice 2 et en remettre une copie à chaque cadet.
- Rassembler les ressources nécessaires : 2 objets qui font du bruit (p. ex. une clochette, une sonnette de vélo, un mirliton).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :



Cette activité doit prendre la forme d'un « jeu-questionnaire ». Si possible, prévoir un petit prix qui pourra être remis à l'équipe gagnante.

1. Répartir les cadets en deux équipes.
2. Distribuer le document de cours La Première Guerre mondiale - La bataille de la crête de Vimy et demander aux cadets de le lire.
3. Lire une question aux équipes et les inviter à y répondre.
4. Si l'équipe répond correctement, lui accorder 5 points et lire les renseignements supplémentaires. Si l'équipe répond incorrectement, permettre à l'autre équipe de proposer une réponse.
5. Continuer ainsi jusqu'à ce que les cadets aient répondu à toutes les questions ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE – LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY QUESTIONS ET RÉPONSES

1. Au cours de quelle guerre la bataille de la crête de Vimy a-t-elle été livrée?

La Première Guerre mondiale.



La Première Guerre mondiale a débuté en juillet 1914 et a pris fin le 11 novembre 1918.

2. Dans quel pays la crête de Vimy se situe-t-elle?

La France.



La Première Guerre mondiale a débuté lorsque l'Allemagne a envahi la France et la Belgique.

3. À qui les quatre divisions du Corps d'armée canadien tentaient-elles de prendre la crête de Vimy?

La Sixième Armée allemande.



La Sixième Armée allemande était chargée de défendre la portion du front ouest qui abritait la crête de Vimy.

4. La bataille de la crête de Vimy fut la première bataille au cours de laquelle le Corps expéditionnaire canadien a combattu ensemble :

Les forces canadiennes ont combattu comme une seule unité sous commandement canadien.



Jusqu'à ce stade de la guerre, les divisions canadiennes avaient été sous commandement anglais. Pour livrer la bataille de la crête de Vimy, les quatre divisions canadiennes ont été rassemblées en une seule unité sous commandement canadien.

5. Qui a pris le commandement du Corps canadien en mai 1916?

Sir Julian Byng.



Sir Julian Byng était, à ce stade de la guerre, le lieutenant-général anglais qui a pris le commandement des troupes canadiennes dans la région de la crête de Vimy en juin 1916. Après la guerre, en 1921, Byng a été fait gouverneur-général du Canada. Sa femme, Lady Byng, et lui-même étaient, par ailleurs, de fervents amateurs de hockey et, en 1925, Lady Byng a fait don d'un trophée pour récompenser des qualités de gentilhomme combinées à

un haut standard d'habiletés au jeu. Le trophée Lady Byng Memorial est encore décerné à ce jour.

6. Pourquoi des officiers du Corps canadien ont-ils interrogé des officiers français et assisté à des exposés de l'Armée française pendant qu'ils planifiaient l'attaque sur la crête de Vimy?

Pour connaître les tactiques qui fonctionnaient ou non, réduire les pertes et préparer l'assaut.



Pour guider l'élaboration d'un plan d'attaque sur la crête de Vimy, les officiers du Corps canadien ont assisté à des exposés donnés par l'Armée française sur la bataille de Verdun. La raison en était que la bataille de Verdun avait été l'un des quelques succès remportés par les Alliés en 1916. Ils ont également interrogé des officiers français et comparé les divergences existant entre les croyances des officiers supérieurs et les expériences vécues par les officiers subalternes pour tenter de se faire une idée de ce qui s'était réellement produit.

7. Comment se nomme la tactique d'infanterie en vertu laquelle un groupe effectue un tir de suppression sur l'ennemi tandis que le second groupe avance?

La progression par bond.



Au cours de la Première Guerre mondiale, il était de pratique courante que tous les membres de l'infanterie se dirigent vers les positions ennemies selon une ligne de marche accidentée. Dans le cadre de cette tactique, les soldats devaient affronter les tirs ennemis et tombaient au combat, ce qui mettait fin à l'avancée. Le plan d'attaque pour la crête de Vimy prévoyait que l'infanterie canadienne avancerait par bond sous un barrage roulant. Cette tactique a permis aux Canadiens de maintenir leur élan lors de l'attaque.

8. Qu'est-ce qu'un « barrage roulant »?

Une tactique en vertu de laquelle les tirs d'artillerie sont lentement dirigés vers une position plus avancée pour assurer une couverture.



Lors du barrage roulant, les tirs d'artillerie sont dirigés juste au-delà de l'infanterie en marche. Les tirs d'artillerie se déplacent lentement vers l'avant de manière à couvrir l'infanterie. À Vimy, les Canadiens avaient été longuement entraînés pour apprendre une tactique qui s'est ensuite fait connaître sous le nom de « descente sur Vimy » où l'infanterie avançait de 100 mètres aux 3 minutes, ce qui lui permettait de rester directement derrière les tirs d'artillerie. Le barrage roulant était une tactique qui n'avait connu qu'un succès mitigé jusqu'à Vimy. Le général Sir Arthur Currie, convaincu des mérites de l'utilisation d'un écrasant tir d'artillerie sur un front étroit, a aidé à perfectionner la tactique du barrage roulant.

9. Une nouvelle tactique utilisée par les Canadiens à Vimy consistait à entraîner chaque soldat de sorte que chacun sache quoi faire et où aller, et connaisse l'objectif visé. Pourquoi cette tactique était-elle efficace?

Cette tactique donnait aux soldats les connaissances nécessaires pour prendre le commandement advenant que le chef du peloton soit tué ou blessé, et pour atteindre leur objectif même s'ils étaient séparés de leurs chefs.

10. Pourquoi les Canadiens creusaient-ils des tunnels avant d'attaquer?

Pour poser des mines et permettre aux soldats canadiens de s'approcher le plus près possible des lignes allemandes avant de lancer l'assaut.



Le sol dans le secteur de Vimy était propice au creusage de tunnels, ce qui a entraîné une importante guerre souterraine. Les deux parties se sont mises à creuser des tunnels et à faire exploser des mines sous les tranchées ennemies. En préparation pour Vimy, les ingénieurs miniers ont creusé 12 passages souterrains pouvant atteindre 1.2 km de longueur et ont déposé des engins explosifs à leur extrémité qui, déclenchés, créaient des tranchées à travers le no man's land que l'infanterie pouvait ensuite emprunter pour se rendre en toute sécurité aux lignes allemandes.

11. Pourquoi les Canadiens ont-ils mené des raids de tranchées avant la bataille?

Pour harceler l'ennemi et recueillir des renseignements.



Dans la période qui a précédé la bataille de la crête de Vimy, le Corps canadien a mené des raids de tranchée. Les raids de tranchées étaient des attaques de faible envergure contre les positions ennemies habituellement menées de nuit.

12. Du 2 avril 1917 jusqu'au début de l'offensive, le 9 avril, tous les canons de l'arsenal canadien bombardaient les lignes allemandes. Pourquoi les Allemands qualifient-ils cette période de « semaine de souffrances »?

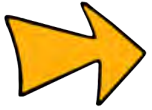
Le barrage a presque complètement anéanti les tranchées et les ouvrages de défense allemands et a maintenu les troupes allemandes en état d'alerte pendant 18 jours. Elles ne pouvaient pas être réapprovisionnées.



La phase 1 du bombardement d'artillerie a débuté le 20 mars 1917 avec la moitié des 983 canons qui bombardaient systématiquement les points renforcés, les tranchées et les batteries des Allemands en prenant surtout soin de débarrasser la crête des barbelés. On a délibérément varié les cibles et l'intensité du barrage pour tromper les Allemands. Le 2 avril 1917, l'artillerie est passée à la phase 2, qui prévoyait le bombardement quasi constant des positions ennemies par tous les canons de l'arsenal canadien.

13. Que s'était-il produit à la tombée de la nuit du deuxième jour de la bataille?

Le Corps canadien avait capturé tous les objectifs, mis à part le « Bourgeon ».



Ayant capturé les trois lignes de tranchées allemandes à la fin de la journée du 9 avril 1917, l'avancée a débuté le jour suivant avec des renforts britanniques. Soutenues par deux sections de chars d'assaut et des brigades anglaises fraîches, les divisions canadiennes avaient, à la tombée de la nuit, capturé toute la crête mis à part le « Bourgeon », le point de plus élevé de la crête, qui était bien fortifié.

14. En 1922, la France a conféré au Canada le droit d'utilisation à perpétuité d'une partie de la crête de Vimy. Qu'est-ce que le Canada a inauguré sur ce site en 1936?

Le Monument commémoratif du Canada à Vimy.



Il a fallu 11 ans et 1.5 million de dollars pour aménager le monument commémoratif, qui a été dévoilé par le roi Edward VIII. Il s'agit du plus imposant monument commémoratif outre-mer du Canada.

LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE – LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY

Juillet 1914 - les Allemands envahissent la France. La crête de Vimy est capturée en octobre.

Une guerre de tranchées s'ensuit de 1914 à 1918.

La crête de Vimy est un escarpement d'environ 7 km de longueur, qui s'élève à 60 mètres autour des plaines avoisinantes. La pente est graduelle sur le versant ouest (canadien) et plus abrupte sur le versant est.

Mai 1916 - Sir Julian Byng prend le commandement du Corps canadien.



Le général Sir Arthur Currie, commandant de la 1^{re} Division canadienne.

Pour tenter de franchir les lignes allemandes, les Anglais ont lancé une offensive près de la ville d'Arras en avril 1917. La crête de Vimy, qui se trouvait à l'extrémité nord de la ligne, était aux mains de la Sixième Armée allemande.

En préparation pour la bataille, les officiers du Corps canadien ont interrogé des officiers français pour connaître les tactiques qui avaient fonctionné ou non lors de batailles précédentes.

Dans les moments qui ont précédé la bataille, les Canadiens ont mené des « raids de tranchées » pour harceler l'ennemi et recueillir des renseignements.



Reproduction à l'échelle des tranchées sur la crête de Vimy.

L'attaque contre la crête de Vimy a fait l'objet d'une planification exhaustive, qui comprenait :

- la progression par bonds des pelotons derrière un barrage roulant (où les tirs d'artillerie sont lentement dirigés vers une position plus avancée pour assurer une couverture) pour maintenir l'avancée;
- l'entraînement de chaque soldat à savoir exactement quoi faire et où aller, et à connaître l'objectif pour être en mesure de prendre le commandement advenant que le chef du peloton soit tué;
- le recours à de nouvelles techniques de contrebatterie comme le repérage par éclats et le repérage acoustique pour localiser le feu ennemi; et
- le creusage de tunnels sous les lignes allemandes pour poser des mines et protéger les soldats.

Du 2 avril 1917 jusqu'au début de l'offensive, le 9 avril, tous les canons de l'arsenal canadien ont bombardé les lignes allemandes. Les Allemands qualifient cette période de « semaine des souffrances » parce que leurs tranchées et leurs ouvrages de défense ont presque été anéantis, ils n'ont pu être réapprovisionnés et ils ont été maintenus dans un état d'alerte pendant toute la durée de cette période.

La bataille a débuté à 5 h 30 le 9 avril 1917 et à 7h 30, trois des quatre divisions canadiennes avaient atteint leur deuxième objectif.



Soldats canadiens marchant derrière un char d'assaut sur la crête de Vimy.

3 598 Canadiens ont été tués et 7 004 ont été blessés. Quatre Canadiens ont reçu la Croix de Victoria.

À la fin de la journée du 9 avril 1917, le Corps canadien avait capturé trois lignes de tranchées allemandes. L'avancée s'est poursuivie le jour suivant et, à la tombée de la nuit, les Canadiens avaient capturé tous les objectifs mis à part le « Bourgeon ».

En 1922, la France a accordé au Canada les droits d'utilisation à perpétuité du site qui abrite le Monument commémoratif du Canada à Vimy. Une partie du parc de 100 hectares, qui est semée de tunnels, de tranchées, de cratères et de munitions non explosées, est fermée au public.

LA BATAILLE D'ANGLETERRE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille d'Angleterre.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Photocopier le document de cours La bataille d'Angleterre présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Rassembler les ressources nécessaires : 2 objets qui font du bruit (p. ex. une clochette, une sonnette de vélo, un mirliton).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :



Cette activité doit prendre la forme d'un « jeu-questionnaire ». Si possible, prévoir un petit prix qui pourra être remis à l'équipe gagnante.

1. Distribuer le document de cours La bataille d'Angleterre et demander aux cadets d'en faire la lecture. Au cours de leur lecture, demander aux cadets d'inscrire un astérisque (*) à côté de l'information qu'ils jugent importante et un point d'interrogation à côté des éléments au sujet desquels ils aimeraient en apprendre davantage.
2. Répartir les cadets en deux équipes.
3. Distribuer le document de cours La bataille d'Angleterre et demander aux cadets d'en faire la lecture.
4. Lire une question aux équipes et les inviter à y répondre.
5. Si l'équipe répond correctement, lui accorder 5 points. Si l'équipe répond incorrectement, permettre à l'autre équipe de proposer une réponse.
6. Continuer ainsi jusqu'à ce que les cadets aient répondu à toutes les questions ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La bataille d'Angleterre fut un rude combat aérien que se sont livré les forces allemandes et anglaises de juillet 1940 à mai 1941 pour le contrôle de l'espace aérien de la Grande-Bretagne, et dont les plus violents ont eu lieu entre juillet et octobre 1940.

Elle fut l'une des batailles les plus notoires de la Seconde Guerre mondiale.

Les Allemands y ont subi la défaite pour la première fois dans la Seconde Guerre mondiale et c'est la première bataille de toute l'histoire à avoir été livrée exclusivement par voie aérienne.

L'Allemagne s'attendait à conquérir rapidement la Grande-Bretagne, d'abord en dominant son espace aérien, puis en dépêchant des soldats le long de la Manche (Opération Sealion).

Les troupes allemandes ont d'abord ciblé les aérodromes, mais elles se sont rapidement mises à bombarder des cibles stratégiques générales dans l'espoir de saper le moral des forces britanniques.

La très vaste majorité des défenseurs étaient des Britanniques, mais des pilotes de chasse de bon nombre d'autres nations, en outre des Canadiens, se sont joints à eux.

Le 11 juillet, au deuxième jour de la bataille, un premier chasseur canadien fut abattu. Le sous-lieutenant d'aviation D. A. Hewitt de Saint-Jean, N.-B. s'est rué sur un bombardier Dornier avec son Hurricane du 501 Squadron et a lui-même été touché. Sous un épais panache de fumée, son avion a plongé dans l'océan.

LA BATAILLE D'ANGLETERRE



À l'été 1940, quelques centaines de pilotes de chasse ont mis un frein à l'attaque aérienne massive contre l'Angleterre menée par Hitler. Cent pilotes canadiens comptaient parmi ceux-ci.

« Il va sans dire que la vue de ces affreux bombardiers noirs qui déferlaient par vagues successives constitue une scène horrible » se rappelle le pilote canadien Ernest McNab. « Vous venez la bouche sèche comme de la laine de coton. Vous perdez tout sens de l'espace et du temps. Nous avons combattu bien au-delà des nuages, dans notre propre univers - un vaste univers où règne un froid intense, un univers strié par les traces de plumage blanc découlant du manège des aéronefs. Cela donnait l'impression d'un furieux exercice de dessin dans le ciel. »

Winston Churchill, le premier ministre britannique, a déclaré « La bataille de France est terminée. Je crois que la bataille d'Angleterre va bientôt commencer. L'ennemi déchaînera bientôt sur nous la somme de sa furie et de sa puissance. Sachons assumer notre devoir de sorte que si l'Empire britannique devait survivre mille ans, l'humanité dira : « Ce fut leur plus noble moment. » (18 juin 1940)

L'utilisation du radar fut la clé de la victoire britannique. Les stations aménagées à proximité de la côte détectaient et suivaient les avions allemands, puis on traçait leurs trajectoires dans les salles des opérateurs du Fighter Command pendant que des chasseurs Hurricane et Spitfire prenaient leur envol pour les intercepter.

Plus de 400 membres d'équipage et du personnel de piste canadiens ont participé à la bataille lors de l'été et de l'automne fatidiques de 1940, et des plus de 100 pilotes qui ont combattu, 23 ont été tués et 30 ont péri à un moment ultérieur, toujours pendant la guerre.

À la fin de la guerre, 232 632 hommes et 17 030 femmes avaient servi dans la RCAF; 17 101 d'entre eux avaient perdu la vie.

Parmi les autres pays qui ont combattu, nommons :

l'Australie
la Nouvelle-Zélande
l'Afrique du Sud
la Rhodésie du Sud
l'Irlande
les États-Unis d'Amérique
la Pologne
la République tchèque
la Belgique
la France
Israël

Le 15 septembre 1940, l'Allemagne a lancé une attaque aérienne en bonne et due forme. Les sirènes annonçant un raid aérien ont retenti sur Londres. Des vagues d'avions allemands avançant sur Londres ont fait des milliers de morts et ont laissé la ville en ruines. Les pilotes britanniques, canadiens et autres pilotes alliés se sont précipités à leurs chasseurs Hurricane et Spitfire.

« Ce fut un spectacle épouvantable » se rappelle McNab. « Plus de mille avions sillonnaient le ciel juste au sud de Londres. Ils étaient tellement nombreux qu'ils couraient autant le risque d'entrer en collision avec un allié que d'être abattus. »

Le premier ministre britannique, Winston Churchill, se trouvait dans le poste de commandement, profondément enfoui sous les rues de Londres. « J'ai demandé au vice-maréchal de l'air quelles étaient nos réserves » écrit-il. 'Nous n'en avons pas' a-t-il répliqué. Les risques étaient élevés, nos marges de manoeuvre étaient faibles et les possibilités étaient infinies. »

À la fin de la journée, les Allemands avaient perdu au-delà de 60 avions et n'étaient pas parvenus à anéantir les défenses aériennes des forces alliées. Même si certaines villes britanniques allaient être bombardées chaque nuit pendant les six prochains mois, la menace d'invasion avait été évitée et les Alliés avaient remporté la bataille d'Angleterre.

LA BATAILLE D'ANGLETERRE QUESTIONS ET RÉPONSES

1. Qui fut le premier Canadien à trouver la mort lors de la bataille d'Angleterre?
Le sous-lieutenant d'aviation D. A. Hewitt
2. Qu'est-ce qui a donné l'avantage à la RAF sur la Luftwaffe?
La vitesse des chasseurs Spitfire et Hurricane.
3. Vrai ou faux : La bataille d'Angleterre fut la première bataille de toute l'histoire à être livrée exclusivement par voie aérienne.
Vrai.
4. Vrai ou faux : La bataille d'Angleterre marque la première fois où les Allemands ont subi la défaite lors de la Seconde Guerre mondiale.
Vrai.
5. Tout le crédit de la victoire remportée lors de la bataille d'Angleterre revient-il aux pilotes de chasse britanniques?
Non. Plus de 11 pays ont participé.
6. À quel point la technologie a-t-elle aidé la RAF à remporter la bataille d'Angleterre?
Elle a beaucoup aidé en raison des avions et du radar.
7. Combien de membres d'équipage et du personnel de piste canadiens ont participé à la bataille d'Angleterre?
Plus de 400.
8. Combien de Canadiens ont été tués pendant la bataille?
23.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE (PEACB)

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser le cadet avec le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Faire des recherches sur les aéroports locaux et déterminer si certains sont en mesure de retracer leurs origines à l'époque du programme. Le cas échéant, partager cette information avec les cadets.
3. Photocopier le document de cours Le Canada se souvient du Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
4. Rassembler les ressources nécessaires : 2 objets qui font du bruit (p. ex. une clochette, une sonnette de vélo, un mirliton).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :



Cette activité doit prendre la forme d'un « jeu-questionnaire ». Si possible, prévoir un petit prix qui pourra être remis à l'équipe gagnante.

1. Distribuer le document de cours Le Canada se souvient du Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique et demander aux cadets de le lire. Au cours de leur lecture, demander aux cadets d'inscrire un astérisque (*) à côté de l'information qu'ils jugent importante et un point d'interrogation à côté des éléments au sujet desquels ils aimeraient en apprendre davantage.
2. Répartir les cadets en deux équipes.
3. Lire une question aux équipes et les inviter à y répondre.
4. Si l'équipe répond correctement, lui accorder 5 points. Si l'équipe répond incorrectement, permettre à l'autre équipe de proposer une réponse.
5. Continuer ainsi jusqu'à ce que les cadets aient répondu à toutes les questions ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Photo: DND RCAF PL 3730

INTRODUCTION

Lorsque la Seconde Guerre mondiale a éclaté en 1939, un océan séparait le Canada du théâtre des combats en Europe. Mais la distance géographique n'a pas empêché le pays de jouer un rôle important dans la lutte pour recouvrer la paix.

L'une des plus importantes contributions de notre pays à l'effort de guerre fut le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique (PEACB). En vertu d'une entente signée en 1939, le Canada devait fournir des installations et de l'entraînement aux aviateurs de tous les pays du Commonwealth. Le Canada était l'endroit idéal pour la mise en œuvre d'un tel programme, car il était loin des champs de bataille, et on y disposait de grands espaces libres et d'excellentes conditions de vol.

L'« AÉRODROME DE LA DÉMOCRATIE »

Le PEACB était une entreprise d'une énorme envergure. En 1939, l'Aviation royale du Canada (ARC) ne comptait que 4 000 personnes et possédait moins de 12 aéroports et des installations d'entraînement pour seulement 400 membres du personnel de piste par an. L'ARC devait maintenant former des milliers de personnes. Elle devait recruter des instructeurs, construire des bases aériennes, acquérir des avions et mettre sur pied des écoles de formation pour diverses spécialités. À la fin de la guerre, on comptait 151 écoles de formation, et chaque province avait des installations du PEACB. Le Canada était devenu, selon l'expression du président Roosevelt des É.-U., l'« aérodrome de la démocratie ».

- Durant sa période de fonctionnement, le PEACB disposait de 3 540 appareils et employait 33 000 membres des forces aériennes et 6 000 civils.
- Le gouvernement a construit 7 000 hangars, casernes et salles d'exercices pour les bases aériennes et les écoles de formation.

- La plupart des écoles de formation disposaient de trois pistes, de 100 pieds de largeur et de 2 500 pieds de longueur. Pour la construction de toutes ces pistes, on a coulé autant de béton qu'il en faudrait pour construire une route de 20 pieds de largeur reliant Ottawa à Vancouver.
- Selon l'entente initiale sur l'établissement du PEACB, la Grande-Bretagne devait payer 218 millions de dollars, le Canada 313 millions, l'Australie 97 millions et la Nouvelle-Zélande 21 millions. Toutefois, les coûts ont largement dépassé les prévisions de 1939. En fin de compte, le Canada a payé 1,6 milliard, et le coût total s'est élevé à 2,2 milliards. En devises d'aujourd'hui, cela signifie que chaque contribuable canadien a payé plus de 3 000 dollars, uniquement pour le PEACB.

UNE FORMATION RIGoureuse

Dans le cadre du PEACB, la formation était rigoureuse et très exigeante. La formation des pilotes, des radiotélégraphistes, des mitrailleurs de bord, des observateurs aériens et des mécaniciens de bord dispensée dans les écoles spécialisées durait des mois.

- La formation des futurs pilotes était la plus longue et la plus difficile. Ils devaient passer de l'École préparatoire d'aviation à l'École élémentaire de pilotage, où ils effectuaient leur premier vol, puis aux écoles de pilotage militaires, où ils étaient séparés en deux groupes : les pilotes de chasseurs et les pilotes de bombardiers. Ensuite, ils rejoignaient les unités d'entraînement supérieur au pilotage et d'entraînement opérationnel avant de se rendre outre-mer.
- Parmi les Canadiens formés dans le cadre du PEACB, on comptait 25 747 pilotes, 12 855 navigateurs, 6 659 bombardiers d'aviation, 12 744 radiotélégraphistes, 12 917 mitrailleurs de bord et 1 913 mécaniciens de bord.



Veterans Affairs Canada
Anciens Combattants Canada

Canada

- Les risques et les sacrifices consentis par ceux et celles qui ont servi notre pays durant la Seconde Guerre mondiale ne furent pas uniquement le lot des personnes engagées dans la défense active. La formation aussi pouvait être dangereuse - 856 stagiaires sont morts dans des écrasements au cours des cinq années de fonctionnement du PEACB. Si ce chiffre semble élevé, le fait qu'en 1944, il n'y ait eu qu'un seul accident mortel pour 22 388 heures de vol est tout à l'honneur du PEACB.

CHACUN Y MET DU SIEN

Les civils ont joué un rôle important au sein du PEACB, en fournissant des instructeurs pour les écoles de formation et en offrant du soutien communautaire aux pilotes qui se trouvaient loin de chez eux.

- Des pilotes professionnels et des pilotes de brousse participaient au Programme à titre d'instructeurs et travaillaient avec le personnel militaire.
- Au début, le gouvernement confia aux aéroclubs canadiens l'organisation et la direction des écoles élémentaires de pilotage. Beaucoup de membres d'aéroclubs avaient servi durant la Première Guerre mondiale et ils constituaient une source immédiate de main-d'oeuvre qualifiée.
- Les instructeurs civils des écoles élémentaires de pilotage insistaient sur la sécurité, et leur maxime était la suivante : « Il y a des vieux pilotes et des pilotes téméraires. Il n'y a pas de vieux pilotes téméraires ».
- Certains aéroclubs payaient le coût total d'une école de formation à l'aide de fonds privés ou de dons des collectivités. À Vancouver, des citoyens ont payé de leur poche le coût de 14 avions d'entraînement.
- Les associations féminines organisaient des cantines, les organismes sportifs fournissaient du matériel d'athlétisme et les clubs philanthropiques, des articles tels que des pianos pour les salles à manger des casernes.

- Beaucoup de gens invitaient les stagiaires à prendre des repas chez eux, soit comme un geste patriotique ou dans le cadre de leur contribution à l'effort de guerre.

Un succès retentissant

Le succès du Programme fut remarquable. À la fin de la guerre, 131 533 pilotes, observateurs, mécaniciens de bordet autres membres du personnel navigant avaient obtenu leurs diplômes dans le cadre du Programme pour les forces aériennes du Canada, de la Grande-Bretagne, de l'Australie et de la Nouvelle-Zélande. Même si plus de la moitié des diplômés du PEACB provenaient du continent nord-américain, des ressortissants de divers pays du monde furent aussi formés dans le cadre du Programme (2 000 Français, 900 Tchécoslovaques, 680 Norvégiens, 450 Polonais et à peu près autant de Belges et de Hollandais).

- 72 835 diplômés ont joint l'Aviation royale du Canada.
- 42 110 diplômés ont joint la Royal Air Force (britannique).
- 9 606 diplômés ont joint la Royal Australian Air Force.
- 7 002 diplômés ont joint la Royal New Zealand Air Force.

LE LEG

Quand on connaît l'histoire militaire de notre pays, on comprend mieux le Canada dans lequel on vit aujourd'hui et comment on peut construire l'avenir ensemble. Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique a aidé à créer au Canada un legs qui se perpétue aujourd'hui et qui démontre que notre avenir est en fait construit sur le passé. Pour en savoir davantage sur le rôle que le Canada a joué durant la Seconde Guerre mondiale, veuillez consulter le site Web des Anciens Combattants Canada à l'adresse suivante : www.vac-acc.gc.ca ou composer le 1-877-604-8469 pour en savoir davantage sur les publications disponibles.

Photo: Canadian Forces PL 907



LE CANADA SE SOUVIENT LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE (PEACB) QUESTIONS ET RÉPONSES

1. Pourquoi le Canada était-il l'endroit idéal pour la mise en oeuvre du PEACB?

Il était loin de la plupart des champs de bataille, et on y disposait de grands espaces libres et d'excellentes conditions de vol.

2. Quel fut le coût total du programme pour les Canadiens?

Le coût total a été de 2.2 milliards de dollars.

3. Quel type de formation était offert dans les écoles spécialisées?

La formation des pilotes, des radiotélégraphistes, des mitrailleurs de bord, des observateurs aériens et des mécaniciens de bord.

4. Combien de pilotes, d'observateurs, de mécaniciens de bord et d'autres membres d'équipage ont obtenu leurs diplômes dans le cadre du PEACB? 131,533.

131,533.

5. À votre avis, quels bienfaits les communautés ont-elles tirées du PEACB?

Des emplois pour les membres de la communauté, des retombées économiques et les installations aménagées pour les élèves de ces écoles dont les membres de la communauté pourraient se servir après la guerre.

6. Quelles ont été les retombées durables du PEACB?

L'aménagement de nouveaux aéroports ou la modernisation des aéroports existants et le développement de communautés autour des nouveaux aéroports.

7. En vos propres mots, pourquoi croyez-vous qu'il est important de connaître l'histoire militaire du Canada?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les rôles des FAC.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Photocopier les fiches de renseignements présentées aux appendices 1 à 3 et en remettre une copie à chaque cadet.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - du papier, et
 - des marqueurs et des crayons.

Pour les besoins de cette activité, deux ensembles de groupes seront formés (comme le décrivent les instructions relatives à l'activité) :



- des groupes d'experts, et
- des groupes casse-tête.

Se référer à la figure 1 pour obtenir une représentation visuelle du format de ces groupes, où chaque groupe casse-tête compte cinq cadets.

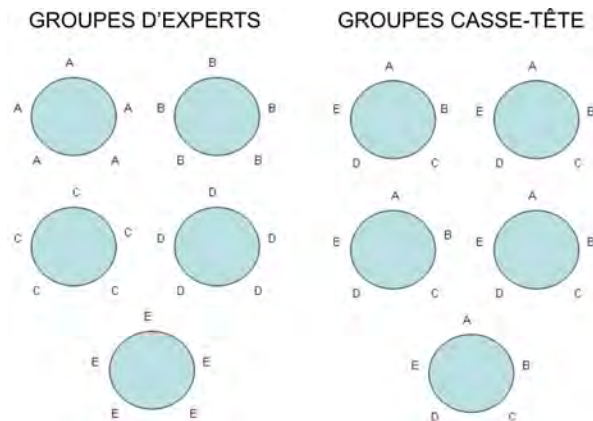


Figure 1 Format des groupes pour l'activité casse-tête

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) Ils prendront part à une activité casse-tête sur les rôles des FAC.
 - (b) Une structure casse-tête permet à chaque cadet, en tant que membre d'une équipe, de devenir un « expert » dans sa partie du travail. Les cadets interpréteront, aussi bien seuls qu'en tant que membres à part entière d'une équipe, l'information reçue, puis la présenteront.

- (c) Les cadets seront répartis en trois équipes d'experts, et chacune d'elles recevra une fiche de renseignements qu'elle devra réviser. Les cadets deviendront des experts dans leur fiche de renseignements.
 - (d) Après avoir révisé leur fiche de renseignements et préparé une présentation de 3 à 5 minutes, les cadets devront former de nouvelles équipes casse-tête en se regroupant avec les cadets des autres équipes d'experts de sorte qu'un cadet de chaque équipe d'experts fasse partie des nouvelles équipes casse-tête.
 - (e) Ils présenteront alors tour à tour leurs fiches de renseignements.
2. Répartir les cadets en trois équipes d'experts égales (ou six équipes casse-tête égales si les cadets sont nombreux).
 3. Distribuer du papier, des marqueurs et des crayons ainsi qu'une fiche de renseignements différente à chaque équipe d'experts.
 4. Demander aux cadets de réviser les fiches de renseignements et d'en discuter, puis de préparer une présentation de 3 à 5 minutes faisant ressortir 2 à 3 points clés de leur fiche de renseignements. Encourager les cadets à utiliser les marqueurs et les crayons ainsi que les feuilles de papier pour créer des aides visuelles pour leur présentation.
 5. Demander aux cadets de former des équipes casse-tête en plaçant un membre de chaque équipe d'experts dans un nouveau groupe. Chaque équipe casse-tête devrait compter trois membres. S'il faut regrouper deux cadets ayant les mêmes renseignements dans une même équipe casse-tête, ceux-ci devront présenter les renseignements ensemble.
 6. Demander aux cadets de donner leur présentation de 3 à 5 minutes à leur équipe casse-tête.
 7. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en offrant des suggestions et des conseils pour qu'ils s'améliorent.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS – LA DÉFENSE DU CANADA

Les FAC assurent la sécurité des Canadiens et aident à exercer la souveraineté du Canada.

Elles travaillent en étroite collaboration avec les partenaires du gouvernement fédéral pour assurer la surveillance ininterrompue du territoire canadien et de ses voies d'approche aériennes et maritimes, y compris en Arctique. La présence des FAC dans l'Arctique aide à assurer la souveraineté du Canada dans cette région.

Elles doivent identifier les menaces et avoir la capacité de les contrer rapidement et efficacement.

L'atteinte de l'excellence au pays exige des FAC qu'elles :

- **surveillent le territoire canadien ainsi que ses voies d'approche aériennes et maritimes;**
- **maintiennent des capacités de recherche et sauvetage leur permettant de se rendre auprès des victimes de sinistres ou de catastrophes n'importe où au Canada, 24 heures sur 24, sept jours sur sept; et**
- **aident les autorités civiles à faire face à une vaste gamme de menaces allant du désastre naturel aux attaques terroristes.**

Les FAC aident les autres ministères dans les domaines suivants :

- **la surpêche,**
- **le crime organisé,**
- **le transport clandestin de drogue et de personnes,**
- **les activités qui nuisent à l'environnement, et**
- **la sécurité lors d'événements internationaux tels que les Jeux olympiques de Vancouver de 2010.**



Les rôles des FAC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FICHE DE RENSEIGNEMENTS – LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD

Un partenaire solide et fiable

Les FAC collaborent avec les États-Unis pour le Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD). Ce commandement a été mis sur pied en 1958 et sa principale mission consiste à défendre les voies d'approche aériennes et maritimes de l'Amérique du Nord.

Les deux commandements consacrent des efforts à l'appui des services d'urgence civils dans l'éventualité d'une crise.

Les FAC et l'armée américaine utilisent les mêmes équipements, prennent part à des exercices conjoints et s'échangent du personnel.

À titre d'exemple de la contribution des FAC à la défense de l'Amérique du Nord, mentionnons :

L'OPÉRATION NOBLE EAGLE. Lors de l'opération Noble Eagle, on a d'abord mobilisé des milliers de membres de la Garde nationale et de la Réserve pour mener des missions visant à protéger des installations militaires, des aéroports et d'autres cibles possibles comme des ponts, des centrales électriques et des installations portuaires. La région canadienne du NORAD (RC NORAD) a mené des missions de défense aérienne dans le cadre de l'opération Noble Eagle (ONE) dans la région de Windsor, en Ontario et Détroit, au Michigan, à l'occasion du 40^e Super Bowl qui a eu lieu le 5 février 2006 au stade Ford Field.

L'OPÉRATION UNISON. Dans le cadre de l'opération « Unison », le gouvernement fédéral a déployé un groupe de travail composé de trois navires de guerre — les NCSM ATHABASKAN, NCSM TORONTO et NCSM VILLE DE QUÉBEC — du navire de la Garde côtière, le NGCC SIR WILLIAM ALEXANDER, de trois hélicoptères Sea King et d'un hélicoptère BO-105 aux États-Unis après le passage de l'ouragan Katrina. À la demande de la United States Coast Guard, les FAC ont mis plusieurs hélicoptères Griffon et leurs équipages à la disposition des États de la Nouvelle-Angleterre.



Les rôles des FAC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FICHE DE RENSEIGNEMENTS – LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES

Il est essentiel pour le Canada d'assurer une leadership à l'échelle internationale s'il veut être considéré comme un acteur crédible sur la scène mondiale. Les FAC doivent donc avoir les capacités nécessaires pour apporter une contribution significative dans les domaines suivants :

- les opérations internationales,
- l'aide humanitaire,
- les opérations de stabilisation, ou
- les opérations de combat.

Les opérations sont souvent menées de pair avec l'Organisation des Nations Unies (ONU) et l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN). De plus, les FAC participent, là où les circonstances l'exigent, à des missions avec d'autres membres de la communauté internationale.

Le Canada doit être prêt à intervenir et à fournir les ressources appropriées en appui des intérêts nationaux et les objectifs internationaux.

Faire preuve de leadership à l'étranger : Leçons retenues de la mission en Afghanistan

Les FAC ont retenu de nombreuses leçons de leur mission en Afghanistan. Cette mission a renforcé le besoin de :

- maintenir des unités aptes au combat;
- fournir des équipements qui conviennent aux combattants déployés de façon à ce qu'ils puissent prendre part, seuls ou avec des alliés, aux opérations, qu'il s'agisse de contrer des dispositifs explosifs de circonstance ou de contribuer aux efforts de reconstruction; et
- travailler en étroite collaboration avec des partenaires et développer de bonnes relations de travail avec ceux-ci.



Les rôles des FAC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA DÉFENSE DU CANADA

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec l'un des rôles des FAC - la défense du Canada.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Afficher la fiche de renseignements — La défense du Canada présentée à l'annexe K, appendice 1 bien en vue dans l'atelier d'apprentissage. On peut également imprimer la fiche de renseignements sur une feuille de papier plus grande pour s'assurer que tous les cadets puissent la lire.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de lire la fiche de renseignements et d'en discuter.
2. Demander aux cadets de préparer un sketch illustrant le rôle des FAC dans la défense du Canada. Le sketch devrait aborder plusieurs aspects de ce rôle. Il pourrait prendre la forme, par exemple, d'une entrevue menée par un journaliste auprès de membres des FAC prêtant assistance à des civils à la suite d'un désastre naturel.
3. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en leur faisant des suggestions et en leur donnant des conseils.
4. Demander aux cadets de présenter leur sketch.
5. Demander aux cadets de réfléchir à un fait intéressant qu'ils ont appris au sujet du rôle des FAC dans la défense du Canada et de partager leur réflexions avec leur équipe.



Les cadets voudront peut-être présenter leur sketch aux autres cadets ou le présenter lors de la revue annuelle.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec l'un des rôles des FAC - la défense de l'Amérique du Nord.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cet atelier d'apprentissage peut être dirigé par un instructeur ou être autodirigé par les cadets eux-mêmes.
- Photocopier la fiche de renseignements — La défense de l'Amérique du Nord, présentée à l'annexe K, appendice 2, et la feuille de travail La défense de l'Amérique du Nord, présentée à l'appendice 1 du présent annexe, et en remettre une copie à chaque cadet.
- Passer en revue la clé de correction de la feuille de travail La défense de l'Amérique du Nord présentée à l'appendice 2 du présent annexe.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de lire la fiche de renseignements La défense de l'Amérique du Nord.
2. Distribuer la feuille de travail La défense de l'Amérique du Nord à chaque cadet.
3. Répartir les cadets en équipes de deux.
4. Demander au premier cadet de poser une question tirée de la feuille de travail au deuxième cadet. Le deuxième cadet répondra alors à la question. Le premier cadet apportera des rectifications, au besoin, puis félicitera le deuxième cadet. Les deux cadets copieront la réponse sur leur feuille de travail.
5. Demander au deuxième cadet de poser une question tirée de la feuille de travail au premier cadet. Le premier cadet répondra alors à la question. Le deuxième cadet apportera des rectifications, au besoin, puis félicitera le premier cadet. Les deux cadets copieront la réponse sur leur feuille de travail.
6. Répéter les étapes 4 et 5 jusqu'à ce que la feuille de travail soit remplie.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD – UN PARTENAIRE SOLIDE ET FIABLE

Feuille de travail

- A. Posez la première question à votre partenaire. Lorsque votre partenaire y aura répondu, indiquez-lui s'il a donné la bonne réponse. Corrigez sa réponse ou félicitez-le selon le cas. Copiez la réponse sur la feuille de travail.
- B. Demandez à votre partenaire de vous poser la question suivante. Lorsque vous y aurez répondu, demandez à votre partenaire d'indiquer si vous avez donné la bonne réponse. Copiez la réponse sur la feuille de travail.
- C. Répétez les étapes A et B jusqu'à ce que la feuille de travail soit remplie.

- 1. Avec qui les FAC collaborent-elles à la défense de l'Amérique du Nord?**

- 2. Qu'est-ce que le NORAD et quelles sont ses responsabilités?**

- 3. Comment se nommait l'opération menée en appui du 40^e Super Bowl?**

- 4. Comment se nommait l'opération déployée à la suite de l'ouragan Katrina?**

- 5. Comment les FAC et les forces américaines peuvent-elles collaborer?**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD – UN PARTENAIRE SOLIDE ET FIABLE

Feuille de travail

CLÉ DE CORRECTION

- 1. Avec qui les FAC collaborent-elles à la défense de l'Amérique du Nord?**
Les forces armées des États-Unis d'Amérique.
- 2. Qu'est-ce que le NORAD et quelles sont ses responsabilités?**
Le Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD) est chargé de défendre les voies d'approche aériennes et maritimes de l'Amérique du Nord.
- 3. Comment se nommait l'opération menée en appui du 40^e Super Bowl?**
L'opération Noble Eagle.
- 4. Comment se nommait l'opération déployée à la suite de l'ouragan Katrina?**
L'opération Unison.
- 5. Comment les FAC et les forces américaines peuvent-elles collaborer?**
Ils utilisent les mêmes équipements, prennent part à des exercices conjoints et s'échangent du personnel.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec l'un des rôles des FAC - la défense de l'Amérique du Nord.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cet atelier d'apprentissage peut être dirigé par un instructeur ou être autodirigé par les cadets eux-mêmes.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la fiche de renseignements — La contribution à la paix et à la sécurité internationales présentée à l'annexe K, appendice 3,
 - la feuille d'instruction La contribution à la paix et à la sécurité internationales présentée à l'appendice 1 du présent annexe,
 - des feuilles de papier vierge, et
 - des crayons de couleur et des marqueurs.
- Afficher la fiche de renseignements — La contribution à la paix et à la sécurité internationales présentée à l'annexe K, appendice 3, bien en vue dans l'atelier d'apprentissage. On peut également imprimer la fiche de renseignements sur une feuille de papier plus grande pour s'assurer que tous les cadets puissent la lire.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité La contribution à la paix et à la sécurité internationales.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES

FEUILLE D'INSTRUCTION

1. Réviser la fiche de renseignements — La contribution à la paix et à la sécurité internationales.
2. Dessiner une image qui reproduit les points clés de la fiche de renseignements. L'image devrait correspondre à une représentation visuelle du rôle des FAC dans la contribution à la paix et à la sécurité internationales.
3. En équipe, afficher vos images à l'intention des autres cadets.



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les six missions principales des FAC.

DURÉE : 60 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Photocopier les fiches de renseignements présentées aux appendices 1 à 4 et en remettre une copie à chaque cadet.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - du papier, et
 - des marqueurs et des crayons.



Pour les besoins de cette activité, deux ensembles de groupes seront formés (comme le décrivent les instructions relatives à l'activité) :

- des groupes d'experts, et
- des groupes casse-tête.

Se référer à la figure 1 pour obtenir une représentation visuelle du format de ces groupes lorsque chaque groupe casse-tête compte cinq cadets.

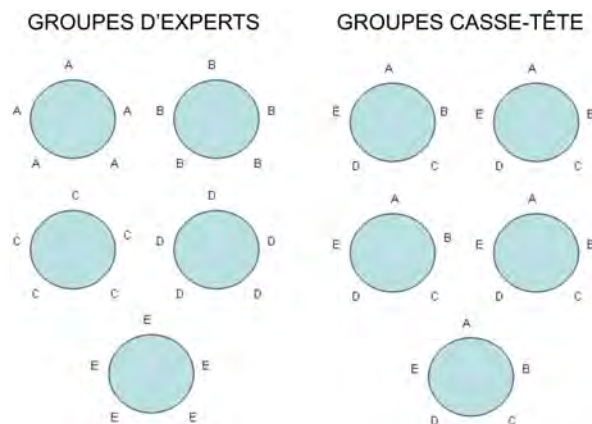


Figure 1 Format des groupes pour l'activité casse-tête

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) Ils prendront part à une activité casse-tête au sujet des six missions principales des FAC. Leurs missions sont les suivantes :
 - (1) défendre les territoires arctiques du Canada et protéger l'espace aérien canadien,
 - (2) soutenir les événements internationaux ayant lieu au Canada,

- (3) réagir à une attaque terroriste majeure,
 - (4) soutenir les autorités civiles,
 - (5) diriger des opérations internationales majeures, et
 - (6) fournir un déploiement international rapide.
- (b) Une structure casse-tête permet à chaque cadet, en tant que membre d'une équipe, de devenir un « expert » dans sa partie du travail. Les cadets interpréteront, aussi bien seuls qu'en tant que membres à part entière d'une équipe, l'information reçue, puis la présenteront.
 - (c) Même s'il y a six missions, certaines d'entre elles ont été réunies de sorte que les cadets soient divisés en quatre équipes d'experts, et chaque équipe recevra une fiche de renseignements à réviser. Les cadets deviendront des experts dans leur fiche de renseignements.
 - (d) Après avoir révisé leur fiche de renseignements et préparé une présentation de 3 à 5 minutes, les cadets devront former de nouvelles équipes casse-tête en se regroupant avec les cadets des autres équipes d'experts de sorte qu'un cadet de chaque équipe d'experts fasse partie des nouvelles équipes casse-tête.
 - (e) Ils présenteront alors tour à tour leurs fiches de renseignements.
2. Répartir les cadets en quatre équipes égales d'experts.
 3. Distribuer du papier, des marqueurs et des crayons ainsi qu'une fiche de renseignements différente à chaque équipe d'experts.
 4. Demander aux cadets de réviser les fiches de renseignements et d'en discuter, puis de préparer une présentation de 3 à 5 minutes faisant ressortir 2 à 3 points clés de leur fiche de renseignements. Encourager les cadets à utiliser les marqueurs et les crayons ainsi que les feuilles de papier pour créer des aides visuelles pour leur présentation.
 5. Demander aux cadets de former des équipes casse-tête en plaçant un membre de chaque équipe d'experts dans un nouveau groupe. Il devrait y avoir quatre membres par équipe. S'il faut regrouper deux cadets ayant les mêmes renseignements dans une même équipe casse-tête, ceux-ci devront présenter les renseignements ensemble.
 6. Demander à chaque cadet de donner leur présentation de 3 à 5 minutes à leur équipe casse-tête.
 7. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en offrant des suggestions et des conseils pour qu'ils s'améliorent.

DÉFENDRE LES TERRITOIRES ARCTIQUES DU CANADA ET PROTÉGER L'ESPACE AÉRIEN CANADIEN



La station des Forces canadiennes (SFC) Alert est le lieu habité en permanence le plus septentrional du monde, situé à seulement 817 kilomètres du pôle Nord géographique.



Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD)



Le NORAD est un organisme américano-canadien. Il assure la surveillance aérospatiale au-dessus de l'Amérique du Nord. La plupart des enfants de l'Amérique du Nord ont grandi en connaissant le nom NORAD, car c'est l'organisme qui guette le trajet du père Noël autour du monde.



Missions du NORAD

Les missions du NORAD se font en étroite collaboration avec les partenaires de Homeland Defense, de la sécurité et de la police pour empêcher une attaque aérienne contre l'Amérique du Nord, pour protéger la souveraineté des espaces aériens des États-Unis et du Canada en réagissant aux approches inconnues, indésirables et non autorisées d'aéronefs et en effectuant des opérations dans ces espaces aériens et pour fournir des alertes aérospatiales et maritimes pour l'Amérique du Nord.

Le Canada est une nation arctique : 40 % de sa masse terrestre est située dans les territoires, le pays comprend 162 000 kilomètres de côtes arctiques et 25 % de la masse terrestre totale de l'Arctique. Notre gouvernement exerce fermement sa souveraineté à l'égard de ses terres et de ses eaux dans l'Arctique. Cette souveraineté existe depuis longtemps, est bien établie et se fonde sur des titres historiques, le droit international et la présence des Inuits et d'autres peuples autochtones dans la région depuis des milliers d'années.

Menée depuis 2007, l'opération NANOOK est un exercice conjoint de la Marine royale canadienne, de l'Armée canadienne, de l'Aviation royale du Canada et des Forces spéciales, qui travaillent avec d'autres ministères fédéraux ainsi qu'avec des partenaires provinciaux, territoriaux, régionaux et internationaux afin d'assurer une présence visible dans l'Arctique et de faire la démonstration de la capacité du Canada de réagir à des situations d'urgence dans la région.

La Force opérationnelle interarmées (Nord) (FOIN) est l'une des six forces opérationnelles interarmées du Canada qui dirigent des opérations sur le continent auxquelles participent les FAC. Elle dirige trois opérations principales de souveraineté : NANOOK, NUNAKPUT et NUNALIVUT. Ces opérations, qui combinent des patrouilles et des exercices de sécurité à grande échelle, sont l'occasion pour les FAC de travailler étroitement avec les partenaires aux échelles municipale, territoriale et fédérale partout dans la région arctique.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SOUTENIR LES ÉVÉNEMENTS INTERNATIONAUX AYANT LIEU AU CANADA / RÉAGIR À UNE ATTAQUE TERRORISTE MAJEURE



La GRC a mis au point le GIS V2010 en 2003, réunissant la police et les FAC. Ensemble, ils étaient chargés de planifier et de diriger les opérations de sécurité durant les Jeux olympiques et paralympiques d'hiver de 2010. Leurs tâches comprenaient, sans toutefois s'y limiter : la sécurité des installations sportives, la sécurité de la marine et de l'aviation, la gestion des transports et des incidents de circulation, la sécurité des lieux, le triage et la vérification en matière d'accréditation et les services de protection.

4500 membres des FAC ont prêté leur aide lors des Jeux olympiques de Vancouver. Leur participation s'appelait l'*Op Podium*.



En 2010, les FAC ont prêté main-forte à la GRC et leurs partenaires policiers pour assurer la sécurité des participants aux sommets du Groupe des huit et du Groupe des vingt et de toute la population canadienne. Il s'agissait d'un des événements de sécurité les plus importants à avoir lieu au Canada. Le personnel des FAC effectuait des patrouilles, observait ce qui se passait et remplissait des fonctions de sécurité à l'Aéroport international Lester B. Pearson-Toronto et dans la région de Huntsville. L'aviation du Canada effectuait des missions de surveillance, fournissait des alertes lointaines et assurait un transport aérien en plus de s'acquitter de ses tâches habituelles dans le cadre des directives de NORAD. La Marine royale canadienne fournissait une protection portuaire et des équipes de plongée tandis que l'Armée canadienne assurait la surveillance, effectuait des patrouilles et établissait des postes d'observation à l'aéroport et dans la région de Huntsville.



L'*opération APOLLO* était la contribution militaire du Canada durant la campagne internationale d'antiterrorisme qui a eu lieu en octobre 2001 jusqu'en octobre 2003.

Les Forces maritimes combinées ont été fondées en 2002 et elles sont responsables de coordonner et diriger la participation navale dans la lutte internationale contre le terrorisme. En 2008, leur mandat s'est élargi pour inclure des mesures contre la piraterie, car la marine marchande subissait de plus en plus d'attaques.

Les Forces maritimes combinées possèdent trois flottilles d'opérations :

- La force opérationnelle 150, responsable de la sécurité maritime et de la lutte contre le terrorisme;
- La force opérationnelle 151, responsable de la lutte contre la piraterie;
- La force opérationnelle 152, responsable de la sécurité et de la collaboration dans le golfe Persique.

Une force opérationnelle est un groupe d'unités qui évolue temporairement sous les ordres d'un commandant dans le but de mener à bien une mission ou une opération précise.

Le Canada dispose aussi de Forces d'opérations spéciales qui peuvent rapidement envoyer des troupes partout dans le monde.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SOUTENIR LES AUTORITÉS CIVILES



Les membres des FAC viennent en aide à la population canadienne lorsqu'elle est menacée par des incendies, des inondations et des tempêtes.

Les FAC ont réagi aux inondations dans la région de Montérégie au Québec en lançant l'Op LOTUS (E) 1-11. De graves inondations et des pluies torrentielles ont obligé 1800 personnes à quitter leurs maisons. Plus de 650 membres du personnel des FAC ont été déployés dans cette région.

Les FAC ont également porté assistance lors des inondations suivantes :

1996 – L'inondation de la rivière Saguenay
1997 – L'inondation de la rivière Rouge au Manitoba
2008 – L'inondation de la baie James en Ontario (1001 personnes ont été évacuées)

En juin 2013, des membres du personnel des FAC et des aéronefs ont été déployés dans des installations du sud de l'Alberta. Des aéronefs et des équipages de l'ARC ont été déployés dans des aérodromes d'un bout à l'autre de la province et ont aidé les autorités civiles dans leurs opérations de recherche, de sauvetage et d'évacuation, y compris le sauvetage de 31 personnes durant l'évacuation initiale.



Après une tempête de neige durant laquelle 27 cm de neige étaient tombés, il y avait plus d'un mètre de neige dans les rues de la ville. Cette tempête a poussé les conseillers municipaux de Toronto à demander de l'aide aux militaires pour déblayer les routes, ce qui a bien amusé les gens partout au Canada.

Durant ces opérations et d'autres encore, les FAC utilisent leurs compétences et leurs capacités spéciales pour venir en aide au Canada et à ses citoyens lors des périodes de crise.

La région géographique de la tempête de verglas de 1997 s'étendait sur l'Ontario, le Québec, le Nouveau-Brunswick et la Nouvelle-Écosse.

L'*opération LAMA* est le nom de code qui désigne le soutien offert par les FAC aux autorités civiles pour les efforts de rétablissement après le passage d'un ouragan n'importe où au Canada. L'*Op LAMA* permet aux FAC d'apporter du soutien à tous les niveaux de gouvernement – fédéral, provincial et municipal.

L'*opération PALACI* représente l'aide que les FAC apportent à l'Agence Parcs Canada pour empêcher le déclenchement de grosses avalanches dans le col Rogers, protéger les voyageurs et déblayer la route Transcanadienne 1 et les liaisons ferroviaires du Chemin de fer Canadien Pacifique entre la Colombie-Britannique et le reste du Canada.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DIRIGER DES OPÉRATIONS INTERNATIONALES MAJEURES / FOURNIR UN DÉPLOIEMENT INTERNATIONAL RAPIDE



Lorsqu'une force opérationnelle canadienne est déployée au-delà des frontières et des eaux canadiennes, elle fait d'habitude partie d'une mission multinationale dirigée par l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN) ou l'Organisation des Nations Unies (ONU).

Le rôle de combat en Afghanistan des FAC a pris fin en 2011 et maintenant, l'*OP ATTENTION* est la participation du Canada à la Mission de formation de l'OTAN en Afghanistan (MFO-A) qui fournit le soutien en formation et en développement professionnel aux forces de sécurité nationale de l'Afghanistan : l'Armée nationale afghane (ANA), la Force aérienne afghane (FAA) et la Police nationale afghane (PNA).



L'opération ARTEMIS est la participation continue des FAC aux opérations de sécurité maritime et de contre-terrorisme dans la région de la mer d'Arabie.



Les opérations appartiennent habituellement à une ou plusieurs des catégories suivantes :

- Opérations de combat (p. ex., l'*OP APOLLO*)
- Opérations de sécurité régionale (p. ex., l'*OP ARTEMIS*)
- Opérations de soutien de la paix et de stabilisation (*OP JADE*)
- Opérations d'instructions et consultatives (*OP ATTENTION*)
- Opérations humanitaires (*OP HESTIA*)
- Opérations d'évacuation de non-combattants (*OP MOBILE*)

L'opération *HESTIA* était la participation des Forces armées canadiennes aux opérations d'aide humanitaire qui ont suivi le terrible séisme qui a frappé Port-au-Prince, en Haïti, le 12 janvier 2010.

L'opération *JADE* est la contribution canadienne à l'Organisme des Nations Unies chargé de la surveillance de la trêve (ONUST) dans le Moyen-Orient. L'organisme comprend des observateurs militaires rattachés aux forces du maintien de la paix dans une région. Celle-ci comprend le plateau du Golan, le Liban et le Sinaï.

L'opération *MOBILE* était la participation des FAC à l'intervention internationale qui a suivi le soulèvement populaire en Libye contre le régime du Mouammar Kadhafi.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES

OBJECTIF : L'objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec les six missions principales des FAC.

DURÉE : 60 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cet atelier d'apprentissage nécessite un instructeur.
- Photocopier les fiches de renseignements situées à l'Annexe O aux appendices 1 à 4.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - le modèle de scénarimage pour une vidéo des FAC situé à l'appendice 1,
 - des crayons et des stylos,
 - des marqueurs, et
 - des appareils d'enregistrement vidéo, si disponibles.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

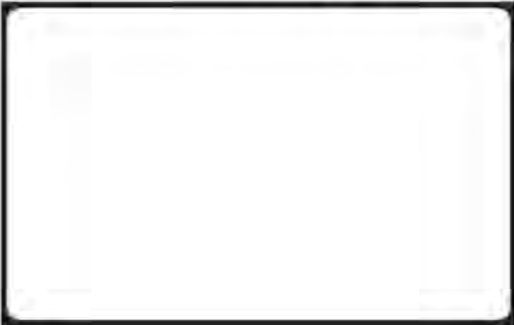
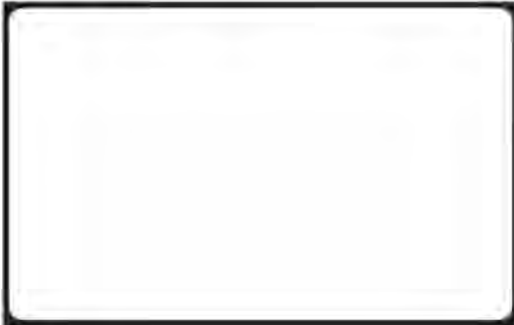
1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) Les cadets seront répartis entre quatre groupes et ils recevront une fiche de renseignements décrivant une des missions principales des FAC. S'il n'y a pas assez de cadets pour former quatre groupes, chaque groupe peut recevoir deux fiches de renseignements ou le nombre de fiches de renseignements portant sur les missions principales peut être réduit.
 - (b) Après avoir étudié leur fiche de renseignements, chaque groupe créera une annonce publicitaire de 30 secondes faisant la promotion d'une des missions principales des FAC, tout en mentionnant le plus d'éléments clés provenant de leur fiche de renseignements possible.
 - (c) On s'attendra à ce que les cadets fassent une représentation de leur annonce devant les autres cadets, ou qu'ils la présentent électroniquement.
2. Répartir les cadets en groupes et distribuer une fiche de renseignements, le modèle de scénarimage pour une vidéo des FAC et des crayons à chaque groupe.
3. Accorder 5 minutes aux groupes pour qu'ils puissent lire leur fiche de renseignements et se familiariser avec ses informations.
4. Accorder 20 minutes aux équipes pour qu'elles puissent réfléchir à un concept pour la réalisation d'une annonce publicitaire de 30 secondes et créer un scénario ou un scénarimage en bonshommes-allumettes à l'aide du modèle qui leur a été remis.
5. Si les ressources le permettent, demander aux équipes d'enregistrer leurs vidéos en plus de créer un scénarimage. Divers appareils peuvent être utilisés tels que des téléphones cellulaires, des appareils photo numériques et des caméras vidéo.
6. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en offrant des suggestions et des conseils pour qu'ils s'améliorent.

7. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour expliquer son concept et présenter son scénarimage ou sa vidéo aux autres équipes.
8. Le commandant du corps ou de l'escadron peut autoriser le téléchargement des vidéos sur les sites Web du corps ou de l'escadron ou sur YouTube, ou leur présentation lors de revues annuelles, de dîners militaires, etc.

**VIDÉO DES FORCES ARMÉES CANADIENNES
MODÈLE DE SCÉNARIMAGE**

Nom du projet : _____

Membres du groupe : _____





CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec l'Équipe d'intervention en cas de catastrophe (EICC) des FAC et avec le laboratoire déployable d'analyse technique (LDAT).

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Photocopier le document de cours Fournir du soutien partout dans le monde situé à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
- Photocopier la fiche de questions située à l'appendice 2 et en remettre une copie à chaque groupe.
- Photocopier la feuille-réponses située à l'appendice 3.
- Prévisualiser et télécharger la vidéo sur l'EICC.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) En groupes, vous devrez répondre à des questions sur l'EICC ou le LDAT, des unités spéciales des FAC qui répondent à des urgences partout dans le monde.
 - (b) Après avoir répondu aux questions, vous aurez à souligner cinq faits sur votre unité spéciale.
 - (c) Chaque groupe partagera ses faits avec l'autre groupe.
2. Répartir les cadets en deux groupes. Un groupe se lancera dans l'étude de l'EICC et l'autre, du LDAT.
3. Distribuer le document de cours intitulé Fournir de l'aide partout dans le monde et la fiche de questions connexe à chaque groupe.
4. Demander aux groupes de répondre aux questions.
5. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin. Utiliser la feuille-réponses pour vérifier si les cadets ont donné les bonnes réponses.
6. Demander à chaque groupe de partager cinq faits sur leur unité spéciale avec l'autre groupe.
7. Présenter la vidéo de l'EICC aux cadets.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FURNIR DE L'AIDE PARTOUT DANS LE MONDE

ÉQUIPE D'INTERVENTION EN CAS DE CATASTROPHE (EICC)

L'EICC représente environ 200 membres du personnel des FAC capables d'être rapidement déployés par la voie aérienne dans les zones sinistrées autour du monde.

Son objectif principal est de fournir des services d'urgence tels que de l'eau potable et des services médicaux jusqu'à l'arrivée des secours à long terme. Cependant, ses missions ne durent pas plus de 40 jours.

Le gouvernement du Canada prend la décision d'envoyer l'EICC après avoir reçu une demande d'un pays ou des Nations Unies.

Presque tout ce dont l'EICC a besoin, y compris plus de 40 véhicules, 340 tonnes de provisions et 11 tonnes de fournitures médicales, est entreposé à la BFC Trenton et peut être expédié en moins de 48 heures.

La station de premiers soins de l'EICC peut fournir de l'aide à jusqu'à 250 patients externes et 10 personnes hospitalisées par jour. De plus, son système de purification d'eau peut produire 50 000 litres d'eau potable par jour et peut traiter des puits au chlore et effectuer l'inspection de l'alimentation en eau.

L'EICC a été déployée durant : L'Op CENTRAL (Honduras, 1998), l'Op TORRENT (Turquie, 1999), l'Op STRUCTURE (Sri Lanka, 2004), l'Op PLATEAU (Pakistan, 2005) et l'Op HESTIA (Haïti, 2010).

Lorsque les FAC doivent rapidement déplacer des gens, des fournitures ou de l'équipement partout dans le monde, elles font appel au gigantesque **CC-177 Globemaster**. Son envergure de 174 pieds (53.04 m), sa portée de 4025 milles (6482 km) et sa charge utile de 86 000 livres / 43 tonnes (39 000 kg) en font l'aéronef idéal pour cette tâche.

LABORATOIRE DÉPLOYABLE D'ANALYSE TECHNIQUE (LDAT)

Derrière la porte d'un contenant d'expédition d'apparence bien ordinaire d'un navire de charge se trouve un monde de machines de haute technologie et de techniciens hautement qualifiés cherchant à identifier des terroristes ou quiconque tenterait de faire du mal aux soldats canadiens. Il s'agit du **LDAT**, les techniciens en scène de crime des FAC.

Des lumières fluorescentes bleues illuminent l'équipement de haute technologie, et des images d'empreintes digitales, d'empreintes faciales et d'autres facteurs d'identification décorent les murs.

Deux **LDAT** très avancés et entièrement équipés sont rangés à l'intérieur de onze contenants de vingt pieds qui peuvent être expédiés par camion, par train, par bateau et par aéronef partout dans le monde pour ensuite être installés en moins de 24 heures.

Le **LDAT** analyse des objets tels que des téléphones cellulaires, des narcotiques et des engins explosifs improvisés (EEI) pour trouver des images faciales ou rétinienne et des empreintes digitales. Le **LDAT** peut ensuite vérifier des bases de données et des dossiers autorisés sur les groupes terroristes et clandestins pour voir si ces données correspondent.

Le **LDAT** appartient à l'Armée canadienne, mais des représentants de chaque élément des FAC travaillent dans le laboratoire. Le **LDAT** soutient l'entièreté des FAC et d'autres agences canadiennes et internationales.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

QUESTIONS

1. Que signifie l'acronyme EICC?
2. Que signifie l'acronyme LDAT?
3. Quel est le nom de l'avion utilisé par les FAC pour transporter d'immenses quantités de fournitures et d'équipement?
4. Où l'équipement de l'EICC est-il entreposé?
5. Où est rangé le LDAT?
6. Qui prend la décision d'envoyer l'EICC en mission?
7. Quelle est la durée habituelle d'une mission de l'EICC?
8. En combien de temps l'EICC peut-elle être déployée?
9. Combien de patients externes l'équipe médicale de l'EICC peut-elle aider en une journée?
10. Combien de litres d'eau l'EICC peut-elle produire en une journée?
11. Qu'est-ce qui décore les murs du LDAT?
12. Quelle est la couleur des lumières qui illuminent le LDAT?
13. Que font les membres du LDAT avec les images relevées sur l'équipement qu'ils analysent?
14. À quel élément des FAC le LDAT appartient-il?
15. À qui le LDAT apporte-t-il son soutien?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE-RÉPONSES

1. Que signifie l'acronyme EICC? **Équipe d'intervention en cas de catastrophe**
2. Que signifie l'acronyme LDAT? **Laboratoire déployable d'analyse technique**
3. Quel est le nom de l'avion utilisé par les FAC pour transporter d'immenses quantités de fournitures et d'équipement?
CC-177 Globemaster
4. Où l'équipement de l'EICC est-il entreposé? **À la BFC Trenton**
5. Où est rangé le LDAT?
Dans onze contenants de vingt pieds d'un navire de charge
6. Qui prend la décision d'envoyer l'EICC en mission? **Le gouvernement du Canada**
7. Quelle est la durée habituelle d'une mission de l'EICC? **Pas plus de 40 jours**
8. En combien de temps l'EICC peut-elle être déployée? **48 heures**
9. Combien de patients externes l'équipe médicale de l'EICC peut-elle aider en une journée?
250
10. Combien de litres d'eau l'EICC peut-elle produire en une journée? **50 000 litres**
11. Qu'est-ce qui décore les murs du LDAT?
Des images d'empreintes digitales, d'empreintes faciales et d'autres facteurs d'identification
12. Quelle est la couleur des lumières qui illuminent le LDAT? **Des lumières fluorescentes bleues**
13. Que font les membres du LDAT avec les images relevées sur l'équipement qu'ils analysent?
Ils vérifient si elles correspondent aux informations des bases de données sur les terroristes connus et les groupes clandestins.
14. À quel élément des FAC le LDAT appartient-il? **À l'Armée canadienne**
15. À qui le LDAT apporte-t-il son soutien?
À tous les éléments des Forces canadiennes et à d'autres agences canadiennes et internationales

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CARRIÈRES DANS LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : L'objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec les types d'emplois que l'on peut exercer au sein des FAC.

DURÉE : 15 minutes

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cet atelier d'apprentissage peut être dirigé par un instructeur ou être autodirigé par les cadets eux-mêmes.
- Photocopier les cartes du défi de jumelage situées à l'appendice 1.
- Décider quelle stratégie d'activité de jumelage sera utilisée.
- Découper les cartes du défi de jumelage de façon à ce qu'il y ait quatre cartes par page : deux images étiquetées du métier et deux descriptions du métier.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de jumeler les images du métier aux descriptions du métier en participant à l'une des activités suivantes.



Garder un exemplaire du défi de jumelage de cartes qui n'a pas été découpé pour vérifier si les cadets ont bien jumelé les cartes.

Choix A – Jumelage simple (grand groupe). Former un grand groupe, placer les cartes sur la table et demander aux cadets de jumeler les images du métier aux descriptions du métier.

Choix B – Jumelage simple (petits groupes)

1. Déterminer le nombre de petits groupes et répartir les cartes entre ce nombre de groupes en s'assurant que l'image du métier et la description du métier qui correspondent reviennent au même groupe.
2. Demander aux cadets de placer les cartes sur la table et de jumeler les images du métier aux descriptions du métier.

Choix C – Salon de l'emploi

1. Répartir les cadets en deux groupes égaux. Donner les cartes d'images du métier aux cadets du premier groupe et les cartes de descriptions du métier aux cadets du deuxième groupe. S'il y a moins de dix cadets par groupe, certains cadets auront peut-être plus d'une carte. Inversement, s'il y a plus de dix cadets par groupe, certains cadets devront peut-être se mettre en groupes de deux ou plus.
2. Demander aux cadets qui tiennent une carte d'image du métier de trouver un endroit dans la pièce où ils nommeront leur métier (p. ex., « manoeuvrier », ou « je suis manoeuvrier »).
3. Demander aux cadets qui tiennent une carte de description du métier de lire leur carte, puis de se promener dans la pièce « à la recherche » de l'image correspondant à la description de leur métier.
4. Lorsque des cadets sont jumelés, leur demander de vérifier leur choix avec leur partenaire, puis de se donner le bras jusqu'à ce que tous les cadets soient jumelés.

5. Demander aux cadets de montrer leurs cartes jumelées et de lire le nom du métier ainsi qu'une ou deux phrases pour le décrire.

Choix 4 – Jeu « Qui est-ce ? »

1. Afficher les images du métier aux murs de la pièce.
2. Répartir les cadets en paires et donner la description du métier à l'un d'eux. Le cadet de chaque paire qui détient la carte ne doit pas montrer ou partager l'information avec son partenaire.
3. Demander au deuxième cadet de commencer en demandant à son partenaire « peux-tu deviner qui je suis? »
4. Demander au premier cadet de répondre en donnant des indices au deuxième cadet pour l'aider à trouver la carte correspondante affichée au mur.
5. Demander au deuxième cadet de commencer en disant « Tu... » suivi d'un bref indice (p. ex., « tu travailles sur le terrain », « tu es vêtu de vert », « tu viens en aide aux gens »).
6. Demander aux cadets de se tenir debout en se donnant le bras près de leur image lorsqu'ils ont terminé.



L'instructeur peut créer des jeux de « Qui est-ce ? » semblables à la version originale de Hasbro.

CARTES DU DÉFI DE JUMELAGE



Sapeur de combat

Description du métier :

- Construire et entretenir des routes, des terrains d'aviation, des héliports, des ponts, des chaussées, des radiers et des bâtiments permanents et temporaires.
- Fournir de l'eau potable en examinant, en purifiant et en filtrant les sources locales et en construisant des systèmes de distribution locaux.
- Détecter et éliminer les mines et les explosifs en vrac.
- Démolir des routes et des ponts et créer des champs de mines pour empêcher l'avance de l'ennemi.



Technicien de munitions

Description du métier :

- Gérer l'entreposage des munitions.
- Préparer les munitions et les expédier.
- Effectuer l'entretien des installations fixes, des installations sur le terrain et des installations déployées.
- Effectuer les procédures d'élimination sûre des explosifs et des munitions.
- Mener des opérations d'élimination des engins explosifs improvisés.



Technicien de coque

Description du métier :

- Effectuer l'entretien et la réparation de la tuyauterie, des systèmes de pompage et de noyage et du matériel de chauffage à vapeur et de dégivrage du navire, ainsi que de ses systèmes de pollution et d'assainissement.
- Effectuer le soudage à l'arc et le soudage oxyacétylénique.
- Effectuer les travaux de charpenterie et de peinture pour entretenir et réparer les appareils de navire.
- Utiliser et entretenir l'équipement anti-incendie et de réparation.
- Calculer la stabilité du navire et trouver des problèmes possibles.



Officier de marine de surface et de fond

Description du métier :

- Agir en tant qu'officier de quart des navires militaires canadiens.
- Apporter une expertise à une grande variété d'activités.
- Diriger et mettre au point des stratégies, des tactiques et des procédures concernant l'utilisation de navires, de sous-marins, d'aéronefs, de capteurs maritimes, de l'information de combat et des systèmes d'armes.
- Offrir son opinion par rapport à la conception, à l'obtention et à l'évaluation des navires ou des systèmes.



Soldat d'infanterie

Description du métier :

- Utiliser et entretenir une grande variété d'armes, y compris une carabine, des grenades, des mitrailleuses légères, semi-lourdes et lourdes et des armes antichar.
- Utiliser de l'équipement sophistiqué pour la communication de campagne, la navigation et la surveillance avec vision nocturne.
- Livrer des combats à mains nues.
- Faire appel à des tactiques de camouflage et de dissimulation, de patrouille, d'assaut, de défense et de fuite et d'évasion.



Officier d'artillerie

Description du métier :

- Utiliser et gérer des canons de campagne, des roquettes, des systèmes de missile et des systèmes d'acquisition d'objectif.
- Devenir expert avec les télémètres laser, les calculateurs de tir et les systèmes de communication.
- Travailler avec les systèmes mondiaux de positionnement (GPS), l'équipement de surveillance et les véhicules aériens sans pilote.



Manœuvrier

Description du métier :

- Utiliser et entretenir l'équipement de bord relié à la manutention des cargaisons, aux ancres et au transfert du matériel en mer.
- Utiliser de petites embarcations pour la navigation.
- Planifier, organiser et diriger les exercices militaires et les cérémonies.
- Surveiller le travail des équipages de pont et leur venir en aide dans leurs travaux d'entretien du navire et de l'équipement de ce dernier, y compris le raclage et la peinture.
- Coordonner les quarts en mer et au port.



Technicien en électricité

Description du métier :

- Utiliser et surveiller l'équipement qui génère et distribue de l'énergie électrique.
- Offrir un soutien d'entretien électrique pour toutes les machines techniques et l'équipement auxiliaire du navire.
- Utiliser des chargeurs de batterie, des tableaux de distribution électriques et des dispositifs de mesure.
- Aider à la vérification, le réglage, la réparation, l'installation et l'inspection des systèmes d'équipement électriques et électroniques.



Pilote

Description du métier :

- Diriger des opérations de vol avec de nombreux aéronefs de l'ARC.
- Planifier, communiquer, coordonner et exécuter des missions tactiques pour appuyer une autorité civile ou pour atteindre des objectifs militaires.
- Prendre part aux missions d'aide humanitaire et de secours aux sinistrés, ainsi qu'aux opérations d'interception aérienne.
- Utiliser de la technologie sophistiquée pour les systèmes de navigation tactique de précision, les systèmes avancés de communication, les systèmes de capteurs, les systèmes de contre-mesures et les systèmes de lancement d'armes.



Officier des systèmes de combat aérien

Description du métier :

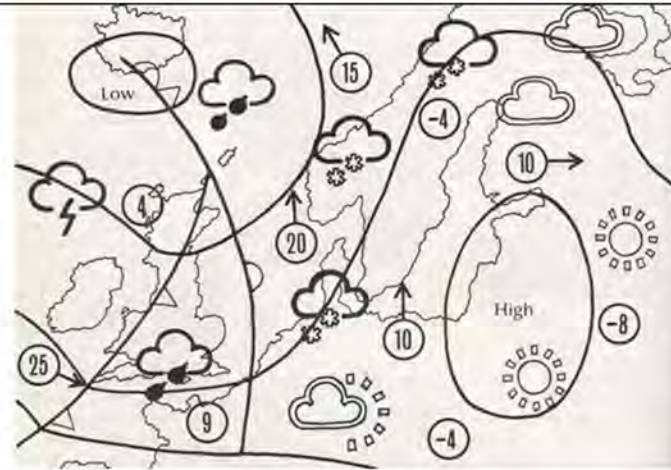
- Diriger des opérations de recherche et sauvetage et des opérations anti-sous-marines.
- Effectuer la surveillance et le guidage de la surface.
- Prendre part à des patrouilles de souveraineté et de surveillance des pêcheries, ainsi qu'à des opérations antidrogues.
- Suivre une formation sur la guerre électronique et l'utilisation des véhicules aériens sans pilote.



**Technicien en structures
d'aéronef**

Description du métier :

- Éliminer ou réparer les défauts avec des dispositifs de fixation spéciaux pour aéronefs, des métaux, des matériaux composites, des produits chimiques, des adhésifs, des peintures et des textiles.
- Fabriquer et installer les composants structurels d'un aéronef pour les projets de prototypes.
- Fabriquer de l'équipement pour aéronefs à partir de métaux de base à l'aide d'outils de coupe spéciaux, d'une tour parallèle et de fraiseuses.
- Fabriquer et réparer des structures d'aéronef en utilisant une variété de matériaux.



Technicien en météorologie

Description du métier :

- Observer et enregistrer les conditions météorologiques de la surface, de l'eau et en altitude.
- Traiter, analyser et interpréter les informations météorologiques.
- Utiliser et entretenir l'équipement et les instruments météorologiques spécialisés.
- Discuter des conditions météorologiques actuelles et prévues avec les membres du personnel des unités de l'air, de la mer et de la terre.
- Prévoir les conditions météorologiques.



Technicien dentaire



Technicien médical

Description du métier :

- Effectuer des procédures dentaires préventives et donner des instructions dentaires préventives.
- Produire des rayons X et des impressions préliminaires pour des modèles d'étude.
- Effectuer des procédures cliniques dentaires en laboratoire.
- Effectuer une maintenance préventive de l'équipement dentaire.
- Utiliser et entretenir l'unité de traitement dentaire aérotransportable.

Description du métier :

- Être le premier dispensateur de soins pour les patients.
- Prescrire des médicaments conformément à leur champ d'exercice.
- Participer à des opérations de sauvetage pour tirer des gens de véhicules accidentés, de chars d'assaut, de navires, d'aéronefs et d'édifices endommagés.
- Amasser des spécimens et effectuer des procédures simples en laboratoire.
- Effectuer des électrocardiogrammes et des audiogrammes.



Commis de soutien à la gestion des ressources

Description du métier :

- S'occuper des documents de paye et de congé.
- Créer et distribuer des lettres aux autres groupes militaires et civils.
- Gérer l'administration et les services des ressources humaines.
- Gérer les services de soutien de la gestion financière.
- Gérer les services de soutien du personnel.
- Gérer l'administration de l'entreprise et l'administration générale.



Cuisinier

Description du métier :

- Utiliser, nettoyer et entretenir l'équipement et les installations des services d'alimentation.
- Contribuer à la manipulation et à la vérification de la nourriture et des fournitures non alimentaires.
- Préparer et servir des repas variés, allant de plats qui pourraient figurer au menu d'une cafétéria jusqu'à un repas cérémonieux à plusieurs services pour des dignitaires militaires et civils.



Technicien de la construction

Description du métier :

- Construire, réparer et entretenir des édifices servant à la protection du personnel et de l'équipement.
- Réaliser des conceptions et des caractéristiques structurales connexes.
- Réaliser des croquis structuraux connexes.
- Construire des défenses en campagne
- Renforcer les structures en campagne.
- Ériger des structures préfabriquées.



Forces d'opérations spéciales

Description du métier :

- S'entraîner aux techniques avancées de défense armée.
- Prendre part à des opérations de contre-terrorisme et d'assistance armée.
- Prêter une assistance armée afin de soutenir la sécurité nationale du Canada.
- Prendre part à une variété d'opérations militaires qui pourraient comprendre sans toutefois s'y limiter : la surveillance, la prestation de conseils de sécurité et la protection individuelle rapprochée.



Technicien en recherche et sauvetage

Description du métier :

- Effectuer des opérations de recherche et sauvetage terrestres, maritimes et aériennes.
- S'entraîner aux soins médicaux d'urgence pour pouvoir les donner.
- S'entraîner à l'utilisation d'un parachute et s'en servir régulièrement.
- Diriger des opérations en montagne.
- Être prêt à répondre à une urgence sur-le-champ.



Police militaire

Description du métier :

- Enquêter sur les incidents impliquant des infractions militaires ou criminelles et faire un rapport sur ceux-ci.
- Mettre au point des mesures de prévention du crime et les mettre en vigueur pour protéger les communautés militaires des actes criminels.
- Offrir des services de sécurité dans certaines ambassades canadiennes autour du monde.
- Effectuer d'autres tâches policières, comme le contrôle de la circulation, l'enquête d'un accident de la route et les interventions d'urgence.

LA VIE DANS LA MARINE ROYALE DU CANADA (MRC), L'AVIATION ROYALE DU CANADA (ARC) OU L'ARMÉE CANADIENNE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la vie dans la MRC, l'ARC ou l'Armée canadienne.

DURÉE : 15 minutes

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Choisir et télécharger une des vidéos du site www.forces.ca/fr/media, www.forces.ca>QUI NOUS SOMMES > LA VIE DANS LES FORCES > Marine, Armée, Force aérienne et Force de réserve, telle que :
 - La vie dans la Marine, 9 min 30 s
 - La vie dans l'Armée canadienne, 7 min 50 s
 - La vie dans l'Aviation royale canadienne, 7 min 53 s
- Rassembler les ressources nécessaires : De l'équipement multimédia (ordinateur portable / projecteur / haut-parleurs).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de regarder une des vidéos.
2. Après la vidéo, discuter avec les cadets de ce qu'ils ont appris en la regardant. Les questions peuvent comprendre :
 - (a) Pouvez-vous nommer une chose que vous avez apprise sur la vie dans la MRC, l'ARC ou l'Armée canadienne?
 - (b) Avez-vous vu une tâche effectuée par la MRC, l'ARC ou l'Armée canadienne que vous faites en tant que cadets?
 - (c) Quelles sortes de tâches la MRC, l'ARC et l'Armée canadienne effectuent-elles pour assurer votre sécurité?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

COMMUNIQUER AVEC UN MEMBRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) DÉPLOYÉ

OBJECTIF : Le but de cette activité est de permettre aux cadets de communiquer avec un membre des FAC déployé.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Consulter le site Web des opérations des Forces canadiennes (<http://www.forces.gc.ca/fr/operations.page>?) et imprimer les informations concernant les opérations actuelles auxquelles participe le personnel des FAC.
- Afficher les informations sur les opérations dans un endroit bien en évidence dans l'atelier d'apprentissage. On peut également les imprimer sur une feuille de papier plus grande pour assurer que tous les cadets puissent les lire.
- Préparer une enveloppe ou un colis qui contiendra les cartes postales à envoyer au membre déployé des FAC. Pour plus de détails, se référer au document de cours Le courrier pour « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes » situé à l'appendice 1.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - le document de cours sur l'information des opérations,
 - des cartes postales,
 - des stylos et des crayons, et
 - des crayons de couleur.



Les cartes postales peuvent être de simples fiches avec l'écusson du corps ou de l'escadron à l'arrière.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) Les cadets enverront une carte postale à un membre des FAC actuellement déployé dans le cadre d'une opération.
 - (b) Ils écriront un bref paragraphe au membre des FAC qui contiendra des informations sur le corps ou l'escadron, le nom du cadet et au moins une question sur l'opération à laquelle participe le membre déployé. Le message ne doit contenir aucune information personnelle.
 - (c) Les cartes postales seront révisées pour assurer qu'aucune information personnelle n'est révélée et que le contenu du message est convenable.
2. Diriger une discussion sur l'opération choisie, durant laquelle seront abordés les sujets suivants :
 - (a) l'emplacement,
 - (b) la culture de la région,

- (c) les difficultés possibles que devront surmonter les membres des FAC, et
 - (d) la façon dont l'opération touche aux valeurs canadiennes.
3. Faire une révision de l'appendice et partager les détails pertinents avec les cadets.
 4. Demander aux cadets d'écrire une carte postale au membre déployé.
 5. Demander à chaque cadet de partager sa question destinée au membre des FAC avec le groupe.
 6. Envoyer les cartes postales au membre déployé en suivant les instructions du document de cours Le courrier pour « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes ».

LE COURRIER « POUR N'IMPORTE QUEL MEMBRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES »

Les membres des FAC qui servent outre-mer aiment bien recevoir de la correspondance de la part des Canadiens ainsi que des groupes, des écoles, des corps ou des escadrons de cadets ou des organismes de partout au pays.

Envois en nombre

Les écoles, les groupes, les entreprises et les associations peuvent envoyer des cartes et des lettres rassemblées dans un colis. Le colis ne doit contenir que de la correspondance. Si un colis contient autre chose que de la correspondance, il sera renvoyé à l'expéditeur aux frais de ce dernier.

Adresse

Le programme de poste-lettres gratuit de Postes Canada n'est pas applicable aux lettres et aux cartes adressées à « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes »; donc, avant de les envoyer, il faudra payer des frais d'affranchissement.

Seuls les colis décrits à la section « envois en nombre » ci-dessus sont acceptables. Les colis adressés à « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes » qui contiennent autre chose que de la correspondance seront renvoyés à l'expéditeur aux frais de ce dernier.

Toutes les lettres et les colis qui contiennent des lettres ou des cartes doivent être adressés à « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes ». Prière de se référer au www.forces.gc.ca > Écrivez aux militaires pour plus d'information sur les adresses postales. Remarquer que les lignes « grade / initiales / nom » et « unité / section » de l'adresse opérationnelle doivent être remplacées par « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes ».

Par exemple, une lettre envoyée en Afghanistan devrait avoir l'adresse suivante :

N'importe quel membre des Forces armées canadiennes
Op Attention
Kaboul
PO Box 5140 Stn Forces
Belleville ON K8N 5W6

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 9

OCOM CX20.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC

Durée totale :

Six séances (18 périodes)

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 11

**OREN 121 – PARTICIPER À UN EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT EN CAMPAGNE
(EEC) EN BIVOUAC D'UNE NUITÉE EN TANT QUE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE**



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M121.01 – CHOISIR L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments lors du choix des vêtements pour une activité de plein air. Le partage d'idées lors d'une discussion de groupe encourage les cadets à évaluer leurs propres réflexions et peut les amener à examiner de nouveau leurs réflexions antérieures. La participation à une discussion de groupe améliore les aptitudes à écouter des cadets et facilite la constitution d'une équipe.

L'exposé interactif a été choisie pour les PE 2 à 4, parce qu'il permet à l'instructeur d'initier les cadets aux types de sacs de couchage et autres articles nécessaires lors d'une activité de plein air.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon, le cadet doit être capable de choisir l'équipement personnel approprié à sa participation à un exercice d'entraînement en campagne (EEC). Les cadets doivent être capables d'identifier le système multicouche, de choisir des vêtements appropriés aux conditions météorologiques, de choisir l'équipement de couchage et d'identifier les articles supplémentaires qui peuvent être utiles lors d'un EEC.

IMPORTANCE

Comprendre les besoins de base pour l'équipement personnel pour un EEC permet aux cadets d'être préparés aux conditions météorologiques, d'être à l'aise dans leur environnement et de se préparer à la participation aux exercices ultérieurs.

Point d'enseignement 1**Expliquer les facteurs à tenir compte lors du choix des vêtements pour une activité de plein air.**

Durée : 20 min

Méthode : Exposé interactif

SYSTÈME MULTICOUCHE

La façon la plus efficace de se sentir à l'aise et de rester au chaud dans des températures froides et variées est de porter de multiples couches de vêtements plutôt qu'un seul vêtement. On peut adapter les couches, qui offrent une protection au corps, contre l'humidité, le vent, la température et l'effort.

Principes multicouche

La régulation de la température

- La température de l'air qui entoure le corps montera et descendra selon :
 - le nombre d'activités effectuées;
 - la température ambiante;
 - les changements climatiques (p. ex. le vent, la pluie et la neige); et
 - l'altitude.
- La façon la plus simple d'avoir le contrôle sur les changements de température du corps est d'utiliser le principe multicouche.

Isolation

- L'isolation ralentit le transfert de chaleur. On définit la quantité de chaleur d'un vêtement par sa capacité à garder la chaleur. Plus il peut retenir de chaleur, plus celle-ci reste près du corps longtemps et plus le vêtement est chaud.
- L'isolant idéal est très léger, aussi mince que du tissu et peut être comprimé.

Matériel

Matériaux synthétiques	
Polypropylène	<ul style="list-style-type: none"> • Tissu fabriqué par l'homme qui possède plusieurs propriétés de la laine • Relativement peu coûteux • Fait du même matériel que les contenants de lait en plastique • Couche de base
Polyester	<ul style="list-style-type: none"> • Très résistant et gonflant • Léger • Propre, inodore et anallergique • La moisissure ne s'y développe pas

Acrylique	<ul style="list-style-type: none"> • N'est pas souvent utilisé • Possède de bonnes propriétés isolantes • Bon marché • Il est peu coûteux
Tyvek	<ul style="list-style-type: none"> • Pas très durable • N'est pas respirant
Coolmax	<ul style="list-style-type: none"> • Tissu de polyester breveté • Possède d'excellentes propriétés d'imbibition par capillarité • Couche de base
Gore-tex	<ul style="list-style-type: none"> • Imperméable à l'eau et au vent • Respirabilité limitée • Couche extérieure
Thermax	<ul style="list-style-type: none"> • Polyester tissé finement • Sèche rapidement • Couche de base

Tissus naturels

Coton	<ul style="list-style-type: none"> • Absorbe et retient l'humidité • À éviter comme couche principale • Peut causer l'hypothermie (puisque le coton garde l'humidité, il refroidit le corps). • Peut servir comme couche isolante tel un coton ouaté
Laine	<ul style="list-style-type: none"> • N'absorbe pas l'humidité • Garde ses propriétés isolantes même lorsque mouillée • Meilleure utilisation comme isolant
Soie	<ul style="list-style-type: none"> • Possède de bonnes caractéristiques isolantes même pour les tissus très minces • Très confortable près de la peau • Quelque peu fragile (doit être lavé et séché délicatement)

Types de couches de vêtements

Le principe multicouche permet un excellent contrôle de la température immédiate du corps. On peut séparer la structure multicouche en trois groupes.

Couche de base. Cette couche touche la peau. Lors de randonnée pédestre et en montagne, de canotage ou d'escalade, le corps transpire pour se refroidir. Puisque la couche de base touche à la peau, elle doit être fait d'un tissu qui garde le corps au chaud même lorsqu'il est mouillé. Cette couche doit transférer l'humidité de la peau à l'air ou aux autres couches d'où elle peut s'évaporer. Il s'agit de l'imbibition par capillarité (p. ex. une couche mèche). Les meilleurs matériaux sont **le polypropylène**, **le polyester** et d'autres tissus

synthétiques. On trouve ces matériaux en trois différentes catégories de poids et ils possèdent tous les mêmes caractéristiques suivantes.

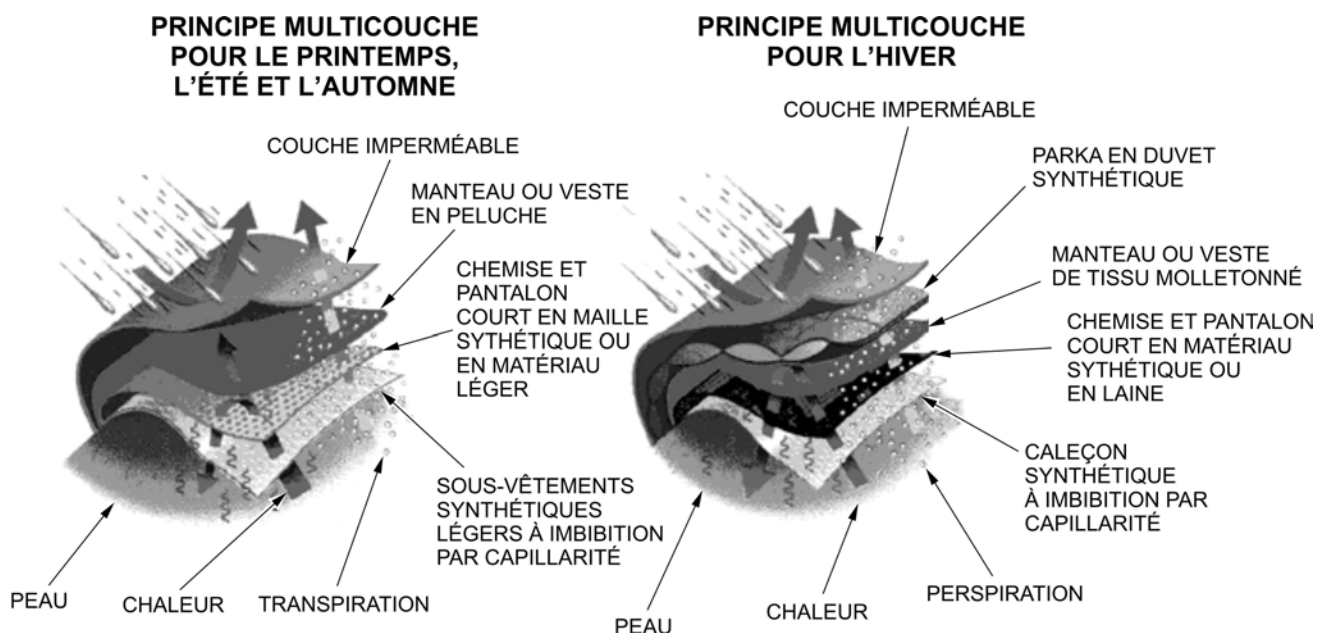
- Types
 - Léger – convient aux activités hautement aérobiques où la transpiration est la plus présente.
 - Moyen – procure la régulation et l'isolation de l'humidité pour les activités intermittentes.
 - Épais – meilleur dans des conditions froides ou d'inaction.
- Caractéristiques
 - Léger et solide
 - Absorbe très peu d'eau
 - Sèche rapidement



Il faut se rappeler que l'eau (transpiration) est un bon conducteur de chaleur. Les vêtements humides éloignent la chaleur du corps, même dans des températures sous le point de congélation. Cette perte de chaleur rapide peut faire chuter la température du corps dramatiquement.

Couche d'isolation. Cette couche intermédiaire fournit l'isolation et disperse la transpiration accumulée dans les sous-vêtements. Afin de ralentir la perte de chaleur, cette couche doit être capable de retenir la chaleur du corps. Cela se produit à cause de la structure des fibres qui crée de petits interstices d'air qui enferment les molécules d'air chaud. Des caractéristiques supplémentaires comme une glissière aux aisselles et une glissière frontale pleine longueur facilitent la ventilation. À l'instar de la couche de base, la couche d'isolation doit être ajustée sans être serrée.

Couche extérieure. La couche coupe-vent ou imperméable est la couche qui protège une personne des intempéries et elle doit permettre à l'air de circuler et à l'excès d'humidité de s'évaporer. Dans des conditions sèches, un coupe-vent respirant ou un vêtement souple et lisse peut être suffisant. Si les conditions météorologiques attendues sont plus sévères, un imperméable peut être plus efficace. Un vêtement fait d'un tissu respirant et imperméable protège du vent et de la pluie, tout en laissant l'humidité s'échapper.



Hiking and Backpacking, A Complete Guide, par Karen Berger, 1995

Figure 1 Multicouche

11-M121.01-5

SE VÊTIR

On peut se vêtir de nombreuses façons pour la plupart des activités. Lorsqu'on est au chaud, on peut se concentrer sur l'activité qui se déroule et en profiter. On peut ajuster l'épaisseur de l'isolation selon l'activité qui se déroule et les circonstances particulières. Le système multicouche est la meilleure façon de contrôler la température du corps.



Se rappeler :

- Il est plus facile de rester au chaud que de se réchauffer après avoir eu froid.
- Il faut plus d'isolant pour rester au chaud lorsqu'on reste assis que si on bouge.
- On perd la chaleur plus facilement grâce à la conduction par un objet froid et solide que grâce à la convection par l'air froid.

On doit choisir des vêtements appropriés aux conditions météorologiques pour chaque partie du corps. On doit considérer beaucoup de parties du corps et de nombreux types de vêtements. Voici une liste de vêtements appropriés pour des parties du corps.

Tête et visage

- Tuque et chapeau
- Passe-montagne
- Chapeau Tilley
- Capuchon d'un parka
- Cagoule
- Foulards

Tronc

- Tricot de corps
- Chemise
- Chandail
- Veste
- Manteau
- Parka

Cou

- Col roulé
- Cache-cou
- Foulards
- Haut-col
- Capuchon d'un parka

Jambes

- Pantalons
- Pantalon isolé
- Coupe-vent

Mains

- Gants
- Mitaines

ACTIVITÉ

Durée : 15 min

OBJECTIF

Le but de cette activité est d'inculquer aux cadets la compréhension des choix de vêtements appropriés à une randonnée d'un jour ou d'un EEC en tenant compte des conditions météorologiques.

RESSOURCES

- Mises en situation : Temps froid, temps pluvieux et temps chaud.
- des feuilles de tableau de papier,
- des marqueurs.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

L'instructeur est responsable de séparer les cadets en petits groupes.

On suggère les instructions suivantes :

- Séparer les cadets en groupes de quatre à six personnes.
- Fournir l'essentiel pour prendre des notes (tableau de papier et marqueurs).
- Donner à chacun des groupes un des trois sujets suivants : 1) vêtements pour temps froid, 2) vêtements pour les temps pluvieux et 3) vêtements pour temps chaud.
- Fournir aux cadets les détails du prochain exercice d'unité.
- Demander aux cadets d'établir une liste des vêtements nécessaires qui sont appropriés aux conditions météorologiques qu'on leur a assignées.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Répartir les cadets en au moins trois groupes.
- Donner à chaque groupe une mise en situation différente. S'il y a plus de trois groupes, deux groupes ou plus peuvent travailler sur une même mise en situation.
- Les groupes élaboreront une liste de vêtements nécessaires à la mise en situation présentée.
- Une fois l'activité terminée, les cadets doivent présenter leurs idées.
- Permettre aux cadets des autres de groupes de discuter de la liste élaborée.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION :

- Q1. Quels sont les types d'épaisseurs du système multicouche?
- Q2. Quel est le meilleur matériel pour la couche de base?
- Q3. Donnez un exemple d'une fibre naturelle.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Couche de base, couche isolante et couche extérieure.
- R2. Polypropylène.
- R3. Soie, laine et coton.

Point d'enseignement 2

Discuter de la sélection de sacs de couchage pour une activité extérieure.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

MATÉRIAU ISOLANT

On divise le matériau isolant pour les sacs de couchage en deux catégories : le naturel et le synthétique.





L'isolant naturel est généralement un duvet d'oiseaux aquatiques (les plumes courtes qui sont les plus près du corps d'un canard ou d'une oie qui isolent l'animal en eau froide). Il existe une variation dans la qualité de duvet et les méthodes utilisées pour le fixer en place à l'intérieur du revêtement intérieur et extérieur du sac. On mesure les sacs de couchage de duvet par leur capacité de remplissage en pouces cubes par once de duvet. Un mélange de duvet d'une bonne qualité a une cote de 550. On devrait chercher un sac avec une bonne qualité de duvet et avec l'isolant qui est maintenu par des « cloisons » (les séparations cousues entre les deux revêtements qui tiennent le duvet en place). Le duvet est l'isolant le plus chaud et le plus léger pour un sac de couchage. Par contre, il perd sa capacité à retenir la chaleur lorsqu'il est mouillé et il est très difficile de le faire sécher en campagne.

L'isolant synthétique consiste en des fils de plastique qui sont soit continus, soit à fibres courtes (les fils sont environ cinq centimètres de longueur) et qui peuvent être vides. Les fibres courtes peuvent être un mélange de fils minces et épais. Les fils plus minces et plus légers remplissent les trous et enferment l'air chaud efficacement tout en offrant du confort et du gonflant.

Certains sacs offrent plus d'isolation sur le dessus qu'en dessous. Il faut éviter les sacs dont les deux revêtements sont cousus ensemble pour fixer l'isolant puisque de cette façon on crée des coutures où il n'y a pas d'isolant. La plupart des isolants synthétiques retiennent leur valeur d'isolation quand ils sont humides. Certains matériaux synthétiques sont très légers et chauds, et par conséquent ils représentent de tout point de vue un meilleur choix que le duvet pour un sac de couchage polyvalent. Pour les sacs de couchage, le prix est habituellement une bonne référence pour la qualité.

CONFECTION D'UN SAC DE COUCHAGE

Méthodes

 <p>www.mec.ca/main/content</p> <p>Cousu bord à bord : Méthode utilisée pour fabriquer les sacs de couchage légers ou chauds, synthétiques ou en duvet. Par contre, les coutures créent des fuites thermiques.</p>	 <p>www.mec.ca/main/content</p> <p>Piqué double décalé : Méthode utilisée seulement pour fabriquer des sacs de couchage synthétiques. Elle ne crée pas de ponts thermiques froids et est moins coûteuse que le cloisonnement par parois.</p>	 <p>www.mec.ca/main/content</p> <p>Cloisonnement par parois inclinées : Méthode utilisée seulement pour fabriquer les sacs de couchage synthétiques. Elle offre le meilleur rapport chaleur-poids, mais est plus coûteuse que la méthode en piqué double décalé.</p>	 <p>www.mec.ca/main/content</p> <p>Cloisons à canaux continus : Méthode utilisée pour fabriquer des sacs de couchage en duvet. Ils possèdent des cloisons en filet ajoutées aux coutures pour éviter les ponts thermiques froids et empêcher le duvet de bouger. Coûteux, mais très chaud.</p>
--	---	--	---

Parties d'un sac de couchage

Le revêtement extérieur est fabriqué de tissu léger, souvent de nylon ou de polyester. Il doit être d'un poids et d'une qualité suffisants pour protéger la couche d'isolant.

Le revêtement intérieur est fabriqué de tissu léger. Chercher un revêtement intérieur qui ne retient pas l'humidité. Le revêtement intérieur de beaucoup de sacs peu coûteux est fabriqué en coton et en flanelle, qui

sont confortables, mais qui ne sont pas appropriés pour les expéditions ou randonnées en montagne puisque les sacs intérieurs faits de coton prennent trop de temps à sécher.

Le capuchon est une partie du sac principal que l'on peut mettre autour de la tête par temps froid. Ceci garde la tête au chaud sans que l'humidité de la respiration s'accumule dans le sac.

La doublure est un sac mince que l'on place à l'intérieur du sac principal pour le garder propre et pour donner un peu plus d'isolation.

La housse protectrice est un sac durable placé sur le sac principal pour protéger le revêtement extérieur et pour offrir plus d'isolation. On peut utiliser les housses protectrices qui sont fabriquées d'un tissu imperméable et imperméable respirant comme petits abris. Il existe plusieurs bons modèles de ces « sacs bivouac » qui ont des ouvertures à moustiquaire pour protéger le visage des insectes et pour permettre une certaine aération par temps chaud.

TYPES DE SACS DE COUCHAGE

Le choix d'un sac de couchage ressemble beaucoup au choix des vêtements pour l'extérieur. Il doit être de la bonne grandeur (longueur et largeur), être assez isolé pour les températures les plus froides prévues, être fabriqué de tissu respirant qui ne garde pas l'humidité et avoir une bonne fermeture à glissière.

Lors du choix d'un sac de couchage, il faut vérifier la grandeur en entrant et en bougeant dans le sac. Il devrait y avoir assez de place pour une doublure et des vêtements supplémentaires en temps froid. Il faut s'assurer d'avoir assez de place pour bouger les bras, d'être capable de fermer le sac de l'intérieur et d'avoir assez de place pour les pieds pour qu'ils puissent être à l'aise. Il y a trois styles de sac de couchage qui possèdent leurs propres avantages.

Sac momie. Le sac momie doit son nom à la ressemblance entre la personne qui se trouve dans le sac et une momie égyptienne. Le sac rétrécit à partir de l'ouverture et suit les courbes du corps. Il ne reste que peu d'espace une fois dans le sac. La fermeture à glissière arrête au milieu du côté du sac et est protégée par un rabat isolant (également appelé « bourrelet coupe-froid »). L'ouverture du sac comporte un capuchon isolé muni d'un cordon d'ajustement pour ajuster la collerette autour du visage pour retenir l'air chaud. Les sacs momie sont conçus pour maximiser la rétention de la chaleur, sont idéals en temps très froid et viennent en deux sacs séparés, un intérieur et un extérieur, qu'on utilise ensemble. Le sac momie est certainement le type de sac le plus chaud.



www.mec.ca

Figure 2 Sac momie

Sac conique. Il s'agit d'un compromis entre l'efficacité d'un sac momie et l'économie d'un sac rectangulaire. Le sac rétrécit à partir de l'ouverture jusqu'au pied, mais est beaucoup moins étroit qu'un sac momie. On y trouve souvent un capuchon avec un cordon d'ajustement ou un prolongement sur un côté qui offre une isolation pour la tête. Selon l'isolant, il s'agit d'un bon choix pour le camping de printemps, d'été et d'automne.



www.mec.ca

Figure 3 Sac conique

Sac rectangulaire. Il s'agit du sac de couchage économique le plus populaire. La fermeture à glissière permet au sac de s'ouvrir pleinement pour donner une couverture double. Le sac de couchage est ample et on l'utilise pour le camping en temps chaud et pour l'intérieur. Il comporte de nombreux désavantages pour les randonnées ou les expéditions. Le surplus d'espace au torse, aux jambes et aux pieds signifie qu'il faut plus d'énergie calorifique pour se réchauffer et se garder au chaud. Le surplus de matériel rend le sac plus gros et plus lourd. Il n'offre pas de protection pour la tête en temps froid. Le matériel pour la doublure tend à garder l'humidité et les odeurs.



www.mec.ca

Figure 4 Sac rectangulaire

Sac militaire. Il comporte cinq parties, s'inspirant du modèle 1951.

1. **La couche extérieure** du sac de couchage est faite de nylon. Son but principal est de garder le sac de couchage propre et de le protéger de l'humidité.
2. **Le sac extérieur** est rempli de duvet à 40 % et de plumes à 60 %.
3. **Le sac intérieur** a la même composition que le sac extérieur. Le sac intérieur est fixé au sac extérieur et à la doublure grâce à une série de boucles.
4. **La doublure** est en flanelle et s'attache au sac intérieur.
5. **Le capuchon** (non présenté) se tire sur la tête et se fixe grâce à des sangles à porter sous les aisselles.



Figure 5 Le sac extérieur



Figure 6 Le sac intérieur



Figure 7 La doublure

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les deux types d'isolant utilisés pour les sacs de couchage?
- Q2. Lors de la planification d'un EEC d'une nuit en hiver où on prévoit qu'il fera très froid, quel type de sac de couchage devrait-on apporter pour les temps froids?
- Q3. Vous prévoyez dormir souvent en campagne à l'occasion de la nouvelle année d'instruction. Vous décidez d'acheter un sac de couchage à isolant naturel. Quelle capacité de remplissage devriez-vous rechercher?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les fibres naturelles et synthétiques.
- R2. Un sac de couchage momie.
- R3. Une capacité de remplissage de 550.

Point d'enseignement 3

Identifier les matelas de sol.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

MATELAS DE SOL

Le matelas de sol est la base de l'ensemble de couchage. Le matelas agit comme coussin sur un sol ferme et forme une barrière thermique chaude entre le sol et le sac de couchage. Il faut choisir un matelas approprié à l'activité et à la température. Plus la température est froide, plus il doit être rembourré. On les trouve de différentes longueurs et styles.

Matelas en mousse à alvéoles clos. La mousse est légère et n'absorbe pas l'eau. Il y a plusieurs épaisseurs de matelas en mousse, selon le confort et la densité de l'isolant recherché. La plupart des matelas en mousse sont abordables et durables.



Figure 8 Matelas en mousse à alvéoles clos

Matelas pneumatique. Est composé de caoutchouc, de vinyle ou d'une combinaison de matériel d'une épaisseur variable. Il est habituellement plus lourd que le matelas en mousse, mais offre une bonne isolation

lorsqu'il est entièrement gonflé. Ses désavantages incluent la facilité de l'endommager et la perte de temps entraîné par le gonflage et le dégonflage. Si on gonfle le matelas à la bouche par temps froid, des cristaux de glace se forment à l'intérieur à cause de l'humidité de l'haleine et isolent moins du sol que l'air sec (plus tard, en se réchauffant, l'humidité fera pourrir le matelas).



Figure 9 Matelas pneumatique

Matelas de mousse et pneumatique autogonflant. Est fabriqué de mousse et comporte une valve qui le gonfle rapidement. Il offre une meilleure isolation thermique, est plus confortable et chaud et est léger comme un matelas en mousse.



Figure 10 Matelas de mousse et pneumatique autogonflant

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quel type de matelas de sol n'a pas besoin d'être gonflé?
- Q2. Nommer un désavantage du matelas gonflable.
- Q3. Nommer un avantage du matelas autogonflant.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Matelas en mousse à alvéoles fermés.
- R2. Il se perce facilement, il prend du temps à se gonfler et à se dégonfler et des cristaux de glace peuvent se former à l'intérieur du matelas.
- R3. Il est très confortable, plus chaud, léger et offre une meilleure isolation thermique.

Point d'enseignement 4**Expliquer le choix d'équipement personnel supplémentaire.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

ACCESSOIRES

Lors de randonnées ou d'exercice de fins de semaine, on a toujours besoin d'apporter de l'équipement supplémentaire qui n'est pas nécessairement essentiel à l'exercice. Voici une liste des petits articles que l'on doit toujours garder dans son sac pour une randonnée en montagne :

- **Insectifuge.** L'ingrédient actif d'un insectifuge est le DEET. Il en existe de nombreuses marques, par contre, plus la concentration est élevée, plus le produit est efficace.



Mise en garde : Une concentration trop élevée de DEET peut causer des problèmes de santé. Santé Canada a condamné les produits ayant une concentration de plus de 30 % de DEET.

Tel qu'émis par l'Agence de santé publique du Canada :

- Les enfants de moins de deux ans ne doivent pas utiliser d'insectifuge contenant du DEET.
 - Les enfants de 2 à 12 ans ne doivent pas dépasser trois applications par jour et la concentration de DEET doit être de 10 % ou moins.
 - Les personnes de 12 ans et plus doivent utiliser de l'insectifuge ayant une concentration de 30 % et moins.
- **Lampe de poche.** On doit toujours avoir une lampe de poche pour s'éclairer dans la noirceur. Plus elle est petite, moins elle est lourde. Il faut toujours s'assurer d'apporter des piles et une ampoule supplémentaires.
 - **Baume à lèvres.** Les lèvres brûlent facilement à n'importe quelle altitude et peuvent craquer et saigner à cause des vents secs par temps froid.
 - **Carte et boussole.** Lors de toute randonnée, on devrait apporter une carte et une boussole. Prendre la mauvaise direction et se perdre peut arriver à tout le monde.
 - **Allumettes.** Il faut au moins 20 allumettes imperméables à l'eau. Ranger les allumettes dans un contenant séparé et un frottoir (des contenants de film photographique de 35 mm devraient faire l'affaire) dans la trousse.
 - **Un bloc-notes et un crayon.** Permettent de prendre des notes ou de laisser un message.
 - **Couteau de poche ou outil polyvalent.** Outil utile pour de nombreuses applications dans la campagne. Les couteaux de chasse à longue lame fixe ne sont pas appropriés pour la plupart des activités des cadets.
 - **Écran solaire.** Un facteur de protection solaire de 15 signifie qu'il faudra quinze fois plus de soleil pour brûler la peau que si elle n'était pas protégée. On peut éviter la plupart des coups de soleil grâce à un écran solaire de FPS 15, mais on recommande un FPS de 29 ou plus.
 - **Trousse de survie.** Représente les besoins de l'utilisateur. Elle contient des articles utiles par rapport à l'endroit où l'on va.
 - **Sifflet.** un dispositif de signalisation.



Des témoignages qui dépeignent comment l'inconfort en forêts résulte du manque de préparation, renforceront ces points d'enseignement.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

- Q1. Quels accessoires devrait-on apporter en randonnée ou à un EEC?
- Q2. Quel est le nombre minimum d'allumettes qu'on devrait apporter lors d'un exercice de nuit?
- Q3. Quel est l'ingrédient actif de l'insectifuge?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les réponses peuvent varier. Certaines réponses peuvent ne pas être sur la liste, mais tout de même être bonnes.
- R2. Le nombre minimum d'allumettes à emporter pour un exercice de nuit est 20 allumettes.
- R3. L'ingrédient actif d'un insectifuge est le DEET.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Les cadets devront choisir leur propre équipement lors de la préparation d'un EEC. L'instructeur évalue leur sélection officieusement à leur arrivée à l'EEC.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets devront choisir leur propre équipement et l'emballer pour chaque EEC.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Comprendre quel équipement personnel est nécessaire à une activité extérieure permet aux cadets d'être préparés aux conditions et d'être à l'aise dans leur environnement. C'est particulièrement important car les activités extérieures sont une partie intégrante du programme des cadets de l'Armée.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être donnée avant l'EEC en bivouac.

Il faut vérifier les sacs à dos des cadets pour voir s'ils contiennent l'équipement nécessaire avant l'EEC.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-010 B-GG-302-002/FP-002 FMC. (1982). *Entraînement fondamental aux opérations par temps froid, opérations dans l'arctique et la zone subarctique* (volume 2). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

C2-009 Harvey, Mark (1999) *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, NY, Fireside

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

C2-012 0-89886-643-X Weiss, H. (1988). *Secrets of warmth for comfort or survival*. Seattle, WA, The Mountaineers.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M121.02 – TRANSPORTER L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

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 le PE 1 pour présenter aux cadets l'emballage de l'équipement personnel.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon de porter un sac à dos.

INTRODUCTION

RÉVISION

Révision de l'OCOM M121.01 (Choisir l'équipement personnel) :

- Q1. Quels accessoires devrait-on apporter en randonnée ou à un EEC?
- Q2. Quel est le nombre minimum d'allumettes qu'on devrait apporter lors d'un exercice de nuit?
- Q3. Quel est l'ingrédient actif de la plupart des insectifuges?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Une lampe de poche, du baume pour les lèvres, une carte et une boussole, des allumettes, un calepin et un crayon, un couteau de poche, un écran solaire, un sifflet, une trousse de survie et un insectifuge. D'autres réponses peuvent aussi être bonnes.
- R2. 20 allumettes.
- R3. L'ingrédient actif d'un insectifuge est le DEET.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet sera en mesure de sélectionner, bien emballer et de porter un sac à dos.

IMPORTANCE

Cette leçon permet aux cadets de s'entraîner en campagne et de transporter leur équipement de façon sécuritaire et efficace.

Point d'enseignement 1**Expliquer comment emballer l'équipement personnel.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif



L'instructeur doit démontrer aux cadets la méthode d'emballage d'un sac à dos pour satisfaire à l'objectif du PE. Le sac à dos doit contenir les articles suivants :

- des vêtements (assez pour une nuit en campagne);
- une tente;
- une tasse;
- un sac de couchage;
- des vêtements contre la pluie;
- une trousse d'hygiène;
- de la nourriture;
- deux sacs de poubelle;
- un poêle individuel;
- un réservoir à combustible simulé;
- une bouteille d'eau;
- un ensemble de casseroles;
- une trousse de survie.

TYPES DE SACS À DOS

Les sacs à dos sont disponibles en divers formats et styles, et possèdent différentes caractéristiques. De nombreux sacs à dos sont conçus pour un usage spécifique. Ils varient par leur structure et leurs caractéristiques. On peut diviser les sacs à dos en deux catégories : sac à dos à armature externe et sac à dos à armature interne.

Armature externe. Un sac est attaché à une armature de métal ou de résine visible. Certains modèles de sacs à armature externe possèdent une armature ajustable en longueur, par contre, la plupart ont une armature fixe. Il est important de choisir une armature de la bonne grandeur. Essayer le sac à dos et s'assurer que la ceinture et ses protecteurs de hanches sont bien ajustés sur les hanches. Les courroies d'épaules doivent être reliées au harnais au même niveau que les épaules. Les sacs à armature externe comportent des avantages comme des désavantages.

Avantages :

- Son centre de gravité est haut; il aide à garder une position debout.
- Il y a une bonne circulation d'air entre le dos et le sac, ce qui diminue la chaleur en randonnée.
- Facile à remplir.
- Moins cher qu'un sac à armature interne.
- Ne s'affaisse pas sous un poids lourd.
- Il peut servir de civière pour évacuer un blessé.
- Il peut servir à transporter des objets encombrants.

Inconvénients :

- Le centre de gravité haut rend le maintien de l'équilibre plus difficile en terrain accidenté et en skiant.
- Il n'est pas collé au dos, rendant donc les obstacles plus difficiles à franchir.
- Il est encombrant lors des voyages aériens.



Figure 1 Sac à dos à armature externe

Armature interne. L'armature de ces sacs est faite de résine ou d'aluminium et est cousue à l'intérieur des poches dans le harnais du sac. L'armature comporte habituellement deux « montants » verticaux qui suivent le panneau arrière. Les armatures en aluminium doivent être moulées au dos de l'utilisateur. L'intérieur du sac est conçu pour porter tout l'équipement et l'extérieur est doté de poches et d'accessoires. On peut attacher un sac de couchage au-dessus ou en dessous de certains modèles de plus petits sacs. Tout comme les sacs à dos à armature externe, il est important de bien ajuster l'armature interne du sac. Certains modèles sont disponibles en plusieurs grandeurs et d'autres sont munis de montants ajustables ou remplaçables.

Il comporte des avantages comme des désavantages.

Avantages :

- Il est bas et porté près du corps, permettant une liberté dans le mouvement et un bon équilibre.
- Il est plus facile de débroussailler, de ramper en terrain rocheux, etc. grâce à sa grosseur.
- Son harnais est confortable.
- On peut l'ajuster et le mouler au corps.

Inconvénients :

- Il est difficile à remplir et emballer.
- Il est plus cher que les sacs à armature externe.
- Il ne fait pas de très bonnes civières.
- Il n'est pas pratique pour le transport d'objets encombrants ou gros.
- La circulation d'air par derrière est limitée.



www.abc-of-hiking.com/hiking-backpacks

Figure 2 Sac à dos à armature interne

Caractéristiques du sac à dos

Les caractéristiques du sac à dos sont des éléments supplémentaires intégrés au sac à dos qui permettent de le remplir et de le porter. Dépendamment de l'utilisation voulue du sac à dos, on peut chercher les caractéristiques suivantes :

- **Ouverture du sac.** L'ouverture du sac est une caractéristique importante. Une petite ouverture aide à l'imperméabilité, mais rend plus difficile l'emballage et le déballage. Une grande ouverture est pratique, mais les longues fermetures à glissière ou les attaches supplémentaires se brisent plus souvent. Il faut s'assurer que la fermeture à glissière ou les attaches ne seront pas les points de tension lorsque le sac est rempli et porté. Si la fermeture à glissière se brise, la fermeture du sac peut être difficile. La plupart des plus gros sacs ont deux compartiments internes ou plus. Cela aide à garder les objets plus lourds aux bons endroits et l'équipement organisé.
- **Harnais d'épaules.** Des bretelles simples conviennent aux charges légères. Par contre, il est préférable de choisir des bretelles courbées, plus larges et plus rembourrées pour les charges plus lourdes. Cela empêche les bretelles de s'enfoncer dans les épaules.
- **Sangle de poitrine.** Cette sangle s'attache sur la poitrine habituellement avec des attaches en plastique. Lorsqu'elle est ajustée, elle empêche le sac à dos de tirer sur les épaules.
- **Ceinture de hanches.** La ceinture de hanches transfère la tension des épaules aux hanches, donc plus proche du centre de gravité, rendant la charge plus facile à porter. Il faut chercher une ceinture qui commence sous le coussinet lombaire et qui fait le tour de la taille. Il faut s'assurer que le coussinet est fait d'une mousse légère et large afin d'éviter les points de pression qui peuvent devenir rapidement douloureux.



www.abc-of-hiking.com/hiking-backpacks

Figure 3 Caractéristiques de la figure A

- **Sangles de compacité.** Ces sangles permettent de comprimer le sac à dos et son contenu. Plus la charge est compacte, plus il sera facile de la porter.
- **Sangles à déclenchement rapide.** De nombreux sacs à dos sont munis de sangles d'épaules conçues pour se détacher rapidement en cas d'urgence ou lorsque le temps ou l'endroit le requiert.
- **Configuration des poches intérieures et extérieures.** Les poches intérieures et extérieures permettent un meilleur rangement des vivres, de l'équipement et du contenu du sac à dos. On utilise principalement les poches extérieures pour les articles qui doivent être accessibles durant l'escalade. On ne doit pas trop remplir les poches extérieures afin de ne pas changer le centre d'équilibre.
- **Sac-gourde.** De nombreux sacs possèdent un réservoir souple d'eau intégré (sacs d'hydratation) ou une poche conçue pour un réservoir souple d'eau et une ouverture pour le tube d'alimentation.
- **Protège-sac imperméable.** Les sacs à dos ne sont habituellement pas imperméables à 100 %. Certains sacs à dos ont un protège-sac imperméable intégré qui est simplement une enveloppe imperméable qui entoure le sac entièrement.
- **Couvercle à collet réversible.** Sur les gros sacs à dos se trouve une poche supérieure que l'on peut renverser pour accéder à l'intérieur du sac.
- **Courroies élastiques et sangles d'équipement.** La plupart des sacs à dos sont dotés de courroies élastiques ou de sangles d'équipement ou les deux auxquelles on peut attacher de l'équipement à l'extérieur du sac (p. ex. bâtons de marche, piolet et crampons).



www.abc-of-hiking.com/hiking-backpacks

Figure 4 Caractéristiques de la figure B

EMBALLER

Lors de la préparation à un exercice de randonnée, il est important d'emballer efficacement le sac. Chaque randonnée et chaque sac à dos sont différents, par contre, en suivant les méthodes d'emballage suivantes, on peut profiter de la randonnée confortablement et facilement. Afin que le sac à dos soit bien emballé, on doit utiliser la méthode d'emballage ACE qui est la suivante : Accessibilité, Compacité et Équilibre. Voici les ingrédients : **A**ccessibilité, **C**ompacité et **É**quilibre.

Accessibilité. Lorsqu'on va en randonnée, on doit toujours garder certains articles. Dans certains cas, ce n'est que pour la commodité. Pour gagner du temps, garder à portée de main les articles qui seront utiles durant la randonnée. Voici une liste des articles suggérés à garder à portée de main.

<ul style="list-style-type: none"> • Dîner • Eau • Cartes • Écran solaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Vêtements supplémentaires pour se réchauffer • Vêtements de pluie • Trousse de premiers soins • Collation 	<ul style="list-style-type: none"> • Papier hygiénique • Serviette de bain • Appareil photo • Lunettes de soleil
---	--	--

Équilibre. On transporte plus facilement un sac lourd équilibré qu'un sac léger non équilibré. Si le dessus du sac est lourd, il sera difficile de garder l'équilibre, plus particulièrement pour franchir les obstacles et marcher sur un terrain en pente. Un sac à dos trop lourd au bas rendra difficile l'enjambée. La clé est d'emballer les articles lourds et denses près du corps, entre les omoplates et le bas de la cage thoracique. Des articles comme la nourriture, la tente et la radio sont idéaux pour le milieu du sac à dos.



L'OAIC 14-37 stipule que les cadets âgés de 12 à 15 ans peuvent transporter des charges de moins de 25 % de leur poids. Les cadets de 16 ans ne doivent pas porter une charge supérieure à 30 % de leur poids.

Compacité. Lorsqu'on emballe l'équipement, il est important de bien l'emballer et d'utiliser l'espace de façon judicieuse. Un sac à dos compact sera plus plaisant à transporter. Pour tirer avantage de la grandeur du sac, séparer les gros items en plus petits items. Trouver les espaces vides à remplir, comme les casseroles, les chaudrons, les tasses et les chaussures. On peut remplir ces espaces avec de la nourriture ou des vêtements. D'autres articles peuvent être comprimés grâce à des sacs de compacité. Si le sac à dos est muni de sangle de compacité, elles peuvent le comprimer.

Facteurs à considérer lors de l'emballage du sac

- Empêcher l'eau d'accéder au sac de couchage et aux vêtements en doublant le sac avec un sac de poubelle. Pour les petits articles, les mettre dans des sacs de plastique hermétiques.
- Prendre des sacs et organiser les articles par ensemble, par exemple :
 - les sous-vêtements chauds, les bas, les chapeaux et les gants dans un sac; et
 - les ustensiles, la lampe de poche supplémentaire, les piles et le nécessaire de toilette dans un autre.
- Mettre la nourriture en haut du combustible.
- Mettre les articles lourds et denses, comme la nourriture, près du corps.
- Les articles divers comme les chaussures peuvent remplir les petits espaces.
- On doit garder l'eau dans un endroit accessible.
- Les articles comme les cartes, la trousse de premiers soins, le dîner et les vêtements chauds devraient se trouver dans le haut du sac ou dans une poche extérieure.
- Attacher les poches et éviter de laisser un article pendre.
- Toujours protéger et couvrir les tranchants de l'équipement et des outils.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont les deux catégories de sac à dos?
- Q2. Nommez cinq caractéristiques d'un sac à dos.
- Q3. Nommez et décrivez la méthode d'emballage ACE.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. À armature externe et à armature interne.
- R2. Cinq des éléments suivants : harnais d'épaules, sangle de poitrine, ceinture, poches intérieures et extérieures, sac-gourde, protège-sac imperméable, couvercle à collet réversible, courroies élastiques et sangles d'équipement.
- R3. **Accessibilité, Compacité et Équilibre** (explications fournies plus haut).

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer la bonne façon de porter un sac à dos.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration

PORTER UN SAC À DOS

L'instructeur doit informer les cadets gauchers qu'ils peuvent suivre les directives en utilisant la main opposée, afin d'utiliser la main dominante.

Il y a de nombreuses façons de prendre un sac à dos et de le mettre. Si on met le sac à dos de façon incorrecte, on peut se blesser au dos. Voici une méthode étape par étape considérée sécuritaire pour endosser un sac à dos :

1. Détacher la ceinture et desserrer les bretelles.
2. Prendre le sac à dos de la main droite par la barre transversale de laquelle pendent les bretelles, en mettant la main gauche sur la bretelle droite. Le lever assez haut pour l'appuyer sur le genou droit.
3. Glisser le bras droit sous la bretelle et balancer le sac sur le dos.
4. Passer le bras gauche dans l'autre bretelle.
5. Serrer la ceinture et les bretelles.
6. S'assurer que les bouts des ceintures et des sangles sont rangés et on est prêt à partir.



Lorsqu'il est bien ajusté, le sac à dos doit permettre de faire facilement des mouvements d'épaules et de hanches. Cela permet à la personne qui le porte de se tenir debout en position normale et de marcher à un pas régulier.



- Donner l'occasion aux cadets de mettre le sac à dos, dans la mesure où le temps le permet.
- Dans les cas où on doit utiliser les sacs à dos des FC, on doit s'assurer qu'ils sont assemblés correctement.

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

- Q1. Que doit-on desserrer avant de mettre le sac à dos?
- Q2. Lorsque le sac est sur le dos et bien ajusté, que doit-on s'assurer de ranger?
- Q3. Lorsqu'il est bien ajusté, le sac à dos doit permettre de faire facilement des mouvements des _____ et des _____.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Détacher la ceinture et desserrer les bretelles.
- R2. Ranger les bouts des ceintures et des sangles.
- R3. Des épaules et des hanches.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont les deux catégories de sac à dos?
- Q2. Nommez et décrivez la méthode d'emballage ACE.
- Q3. Que doit-on desserrer avant de mettre le sac à dos?
- Q4. Lorsque le sac est sur le dos et bien ajusté, que doit-on s'assurer de ranger?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. À armature externe et à armature interne.
- R2. **Accessibilité, Compacité et Équilibre.**
- R3. Détacher la ceinture et desserrer les bretelles.
- R4. Ranger les bouts des ceintures et des sangles.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent préparer leurs propres sacs à dos avant un exercice d'entraînement en campagne. Demander aux cadets d'apporter leur sac emballé pour l'évaluer avant l'exercice.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets peuvent maintenant aller en campagne et porter leur équipement de façon sécuritaire et efficace.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être donnée avant l'EEC en bivouac.

Il faut vérifier les sacs à dos des cadets pour voir s'ils contiennent l'équipement nécessaire pour l'EEC.

Les cadets doivent transporter leur équipement personnel tout au long de l'EEC.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C2-004 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and Wilderness Survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, ON, Paul Tawrell.

C2-005 (ISBN 0-393-31334-4) Berger, K. (1995). *Hiking and Backpacking, a Trail Side Guide*. New York, NY, Norton and Company, Inc.

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M121.03 – FAIRE DES NOEUDS ET DES BRÊLAGES

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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 le PE 1 et le PE 2 afin d'initier les cadets aux types, aux soins et à l'entretien des cordes.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 3 pour donner l'occasion à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon de faire divers nœuds, et de superviser les cadets pendant la mise en pratique des compétences.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure de nouer différents types de nœuds et de brêlages, y compris :

- Un nœud simple (demi-nœud);
- Un nœud droit (nœud plat);
- Un nœud en huit;
- Un nœud en huit double (boucle en huit avec prolongement et retissage, nœud en huit sur une boucle);

- Une demi-clef à capeler;
- Une demi-clé.

IMPORTANTANCE

On utilise des nœuds et les brélages pour nouer, construire et fixer. Les cadets devront faire des nœuds pour monter un abri et aménager l'emplacement de la tente. Il est donc important de savoir comment faire des nœuds correctement et quand et où on doit les utiliser.

Point d'enseignement 1**Expliquer les types de cordages et leur utilisation courante.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Tous les termes spécialisés utilisés dans ce guide pédagogique se trouvent à l'annexe A). On peut distribuer ce document de cours aux cadets à la fin de cette leçon.

TYPES DE CORDE

Les cordes sont faites avec des fibres naturelles ou synthétiques. Le chanvre et la manille sont les fibres naturelles les plus couramment utilisées, mais le sisal, le coton et la fibre de coco sont aussi utilisés. Les cordes de fibres naturelles de grosseurs plus larges servent souvent à fabriquer des ponts de corde parce qu'elles ne s'étirent pas beaucoup et la main ne glisse pas quand la corde est humide.

Fibres naturelles

Le chanvre provient de la tige de la plante *Cannabis sativa*. Cette fibre naturelle est une des fibres naturelles de corde les plus solides même si elle a tendance à pourrir si elle est laissée trop longtemps humide. On doit souvent goudronner les cordes de chanvre pour qu'elles ne pourrissent pas.

La manille est la fibre qui provient du bananier sauvage, *chanvre de Manille*. Ce matériau est aussi solide que le chanvre et plus résistant au pourrissement, donc on a rarement besoin de le goudronner.

Le sisal est une fibre de fabrication de cordes provenant d'une plante de type cactus de l'Amérique centrale nommée *Agave sisalana*. Elle est plus faible que la manille ou le chanvre et doit être traitée avec des produits chimiques pour la rendre à l'épreuve de l'eau et résistante au pourrissement.

Le coton est principalement utilisé pour la fabrication de petites cordes et des ficelles. Le coton moisit facilement, c'est pourquoi on a besoin de le goudronner.

La fibre de coco est une fibre naturelle qui provient de la partie extérieure de la noix de coco. Elle n'est pas un matériau très résistant mais elle est légère et possède un degré d'élasticité élevé. Il s'agit de la seule corde à fibre naturelle qui flotte.

Fibres synthétiques

Les cordes synthétiques sont habituellement faites de nylon, de polyester ou de polypropylène. Les cordes synthétiques sont habituellement plus résistantes et légères que les cordes naturelles.

Les cordes de **nylon** sont très résistantes (plus de deux fois et demie la force du chanvre). Cette corde est principalement utilisée lorsque des charges à impact brusque peuvent être appliquées, comme la corde d'amarrages et la corde d'alpinisme. Elle est utilisée pour la plupart des lignes de pêche lorsqu'elle est filée en un fil monofilament lourd. Les cordes de nylon perdent environ 5 à 10 % de leur force quand elles sont mouillées. Elle résiste bien à l'usure, elle est résistante au frottement, à la moisissure et au pourrissement. La corde de nylon est la plus solide des cordes synthétiques.

Le polyester, également connu sous le nom de Dracon ou Térylène, est plus faible que le nylon mais maintient sa force lorsqu'il est mouillé. Il résiste au pourrissement et au frottement.

Le polypropylène n'est pas aussi solide que le nylon et le polyester mais est considérablement plus économique. Il est léger donc il flotte, le rendant utile comme cordes de sauvetage et de petites amarres. Cependant, le polypropylène ne résiste pas bien à l'abrasion.



Au cours des quelques dernières années, on a développé des matériaux de cordes additionnels. Ils sont plus légers, plus solides et s'étirent moins que la plupart des fibres naturelles et synthétiques. Ces cordes sont fabriquées de produits chimiques. On trouve le Kevlar, le Tawron, le Technora, le Spectra, le Dynema, le Vectran et le Zylon dans ces nouveaux matériaux.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les deux types de cordes?
- Q2. Quels sont les types de corde en fibres naturelles?
- Q3. Quel est le pourcentage de force perdu quand la corde en nylon est mouillée?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les fibres naturelles et synthétiques.
- R2. Le chanvre, la manille, le sisal.
- R3. 5 à 10 %.

Point d'enseignement 2

Expliquer la façon d'entretenir le cordage

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

SOINS ET ENTRETIEN DES CORDES

Les cordes, tout comme les autres pièces d'équipement, nécessitent un entretien continu pour s'assurer qu'elles sont en bon état quand il le faut. Voici quelques lignes directrices pour l'entretien des cordes :

Exposition au soleil : Toutes les cordes se détériorent un peu à cause des rayons ultraviolets du soleil. On doit les ranger dans un endroit frais, sec et sombre.

Contamination chimique ou par émanation : Si la corde entre en contact avec ces substances, elle peut commencer à se détériorer. Si elle est contaminée, la laver avec de l'eau froide courante. Enlever l'huile et la graisse à l'aide d'une solution savonneuse douce.

Entreposage : On doit entreposer les cordes dans des bacs placés sur une surface surélevée ou les pendre dans un endroit où la circulation de l'air est bonne. On doit ranger les cordes dans un endroit frais, sec et sombre pour éviter les rayons du soleil et la chaleur excessive. Le froid excessif peut rendre la corde cassante.

Usure naturelle: On ne peut l'éviter; si elle n'est pas excessive, elle est sans danger. Remplacer les cordes si on perçoit une usure de 20 %. Chercher des parties usées, pourries ou endommagées. On peut observer des dommages sérieux lorsque les brins sont déformés et que la forme est inégale.

Nettoyage et séchage : Selon la fréquence de l'utilisation, on doit laver les cordes selon l'état d'utilisation actuelle. Si la corde est recouverte de boue et d'argile, il faut la laver avant de la réutiliser. Pour les nettoyer, les laver dans une cuve remplie d'eau et de détergent liquide (le détergent doit convenir au nettoyage de corde). Rincer, enrouler et pendre pour sécher.



Conseils généraux pour les soins des cordes :

- Surlier, faire fondre (couteau chaud) ou envelopper les extrémités de la corde pour empêcher la corde de s'effiloche;
- Éviter d'accrocher ou de traîner la corde sur des roches pointues;
- Inspecter la corde avant et après chaque utilisation pour détecter les dommages;
- Ne pas marcher sur une corde;
- Répartir l'usure de la corde.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les effets de la lumière du soleil sur les cordes?
- Q2. Où doit-on entreposer les cordes?
- Q3. Quand doit-on jeter une corde?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Toutes les cordes se détériorent un peu à cause des rayons ultraviolets du soleil.
- R2. On doit entreposer les cordes dans des bacs placés sur une surface surélevée ou les pendre dans un endroit où la circulation de l'air est bonne. On doit ranger les cordes dans un endroit frais, sec et sombre.
- R3. Lorsqu'on observe facilement une usure de 20 %. Chercher des parties usées, pourries ou endommagées.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer comment faire des nœuds.

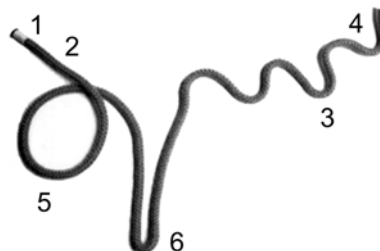
Durée : 65 min

Méthode : Démonstration et exécution

FAIRE DES NOEUDS



Avant de montrer la façon de faire des nœuds, il faut clarifier les termes suivants, car ils serviront à expliquer comment faire différents nœuds.



Pocket Guide to Knots and Splices, par Des Pawson, 1991

Figure 1 Parties d'une corde

1. **Bout libre.** Il s'agit du bout de la corde qui est utilisé pour faire le nœud.
2. **Courant.** Il s'agit du bout le plus court de la corde, qui est manipulé pour faire le nœud.
3. **Dormant.** C'est la partie de la corde qui est ordinairement « immobile » au moment de faire le nœud. C'est souvent le bout le plus long, celui qui se dégage de la boucle ou du nœud.
4. **Bout fixe.** Le bout de la corde qui n'est pas immédiatement utilisé pour faire un nœud.
5. **Boucle.** Il s'agit d'un cercle créé pendant la création du nœud.
6. **Double.** Milieu d'une corde. Ce terme désigne aussi la boucle d'une corde qui n'est pas croisée sur elle-même.



Ces pages Web présentent une excellente animation des nœuds :

<http://www.mistral.co.uk/42brghtn/knots/42ktmenu.html>

<http://www.korpegard.se>



On doit donner deux cordes courtes et deux petits poteaux aux cadets pour qu'ils puissent faire les nœuds, les demi-clés et les brêlages avec l'instructeur.

NOEUD SIMPLE

- **Autres noms :** Demi-nœud.
- **Utilisations :** Il sert à empêcher l'extrémité de la corde de se défaire ou à empêcher une corde de passer dans un œil.
- **Qualités :** Facile à faire, reste en place.
- **Défauts :** Il est difficile à défaire. Un demi-nœud dans le milieu d'une corde diminue sa force d'environ la moitié.

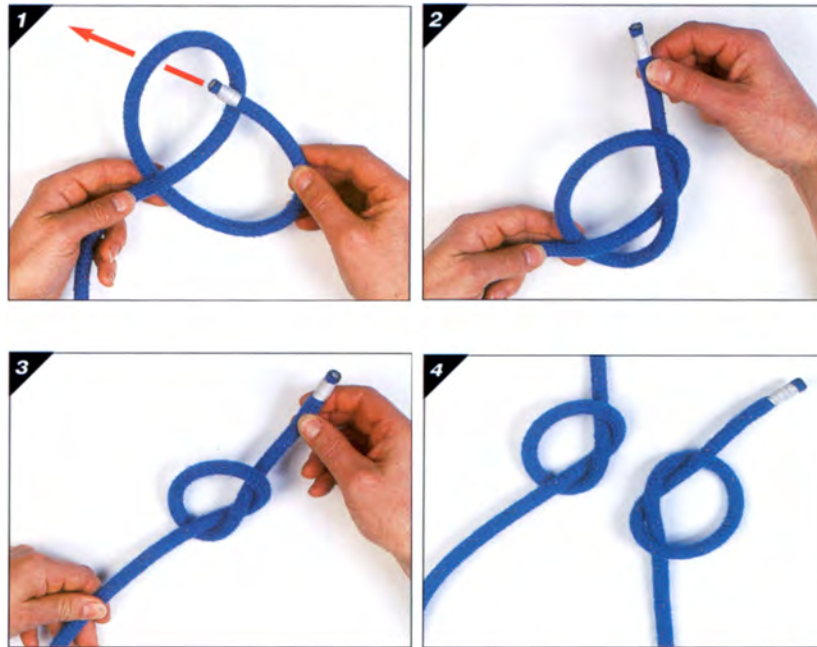


L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la compétence complète à apprendre

L'instructeur doit également fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour acquérir toute la compétence.

Procédure :

1. Faire une boucle avec le bout libre passant sous le dormant de la corde (voir la figure 2, image 1).
2. Faire passer le bout libre dans le milieu de la boucle formée par le croisement et puis hors de la boucle (voir la figure 2, image 2).
3. Tirer sur les deux extrémités pour serrer le nœud.
4. Pendant le serrage, la position du nœud peut être déplacée plus près de l'extrémité si cela est nécessaire (voir la figure 2, image 3).



Pocket Guide to Knots and Splices, par Des Pawson, 1991

Figure 2 Nœud plat



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

NOEUD PLAT

- **Autres appellations** : Nœud droit et nœud de marin.
- **Utilisations** : Ce nœud sert à unir deux cordes de même diamètre. Il est également utilisé en secourisme pour attacher les pansements.
- **Qualités** : Il reste plat, tient bien et est facile à défaire.



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

L'instructeur doit également fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de chaque étape nécessaire pour acquérir toute la compétence.

Procédure :

1. Prendre les bouts libres de deux cordes différentes et placer le bout libre gauche par dessus le bout libre droit (voir la figure 3, image 1).
2. Faire passer l'extrémité gauche au-dessous, puis par dessus l'extrémité droite (voir la figure 3, image 2).
3. Rapprocher de nouveau les deux extrémités et placer l'extrémité droite par dessus l'extrémité gauche. (Voir la figure 3, image 3).

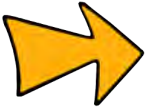
4. Faire passer l'extrémité droite au-dessous, puis par dessus l'extrémité gauche (voir la figure 3, image 4).
5. Aligner le nœud en tirant sur les deux extrémités (voir la figure 3, image 5).



Figure 3 Nœud plat



Lorsqu'il est bien fait, le bout libre et le bout fixe d'une corde se trouvent du même côté du double formé par l'autre corde. Pour faire ce nœud, un bon truc est de répéter « le côté gauche par-dessus et sous le côté droit, le côté droit par dessus et sous le côté gauche ».



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

NŒUD EN HUIT

- **Utilisations** : Il sert à empêcher l'extrémité de la corde de se défaire ou à empêcher une corde de passer dans un œil.
- **Qualités** : Il joue le même rôle que le nœud simple, mais il est plus gros et plus facile à défaire.



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

L'instructeur doit également fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour acquérir toute la compétence.

Procédure :

1. Commencer par faire une boucle en passant le bout libre sous le bout fixe en faisant un double dans le bout libre (voir la figure 4, image 1).
2. Faire passer le bout libre devant le bout fixe et dans la boucle à partir de l'arrière (voir la figure 4, image 2).
3. Le nœud doit ressembler au chiffre huit, d'où son nom (voir la figure 4, image 3).



Figure 4 NŒUD EN HUIT



Les cadets doivent **RÉPÉTER** les gestes faits par l'instructeur durant la démonstration pour chaque étape de la compétence. Le ou les instructeurs doivent **SUPERVISER** les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.

NOEUD EN HUIT DOUBLE

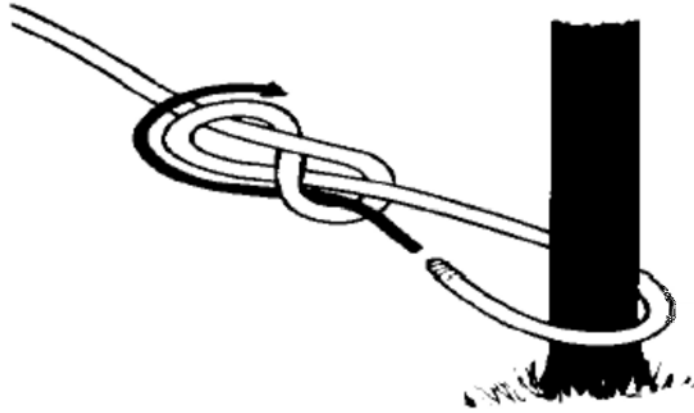
- **Autre appellation** : Boucle en huit.
- **Utilisations** : Il sert à attacher une corde à un tronc d'arbre, à un poteau ou à un objet semblable.
- **Qualités** : Il ne glisse pas et il est facile à défaire.



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

L'instructeur doit également fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour acquérir toute la compétence.

Procédure : Il existe deux façons de faire ce nœud. Cependant, la première méthode est celle utilisée pour attacher la corde à un grand arbre ou à poteau ou un tronc large (voir l'image 5).

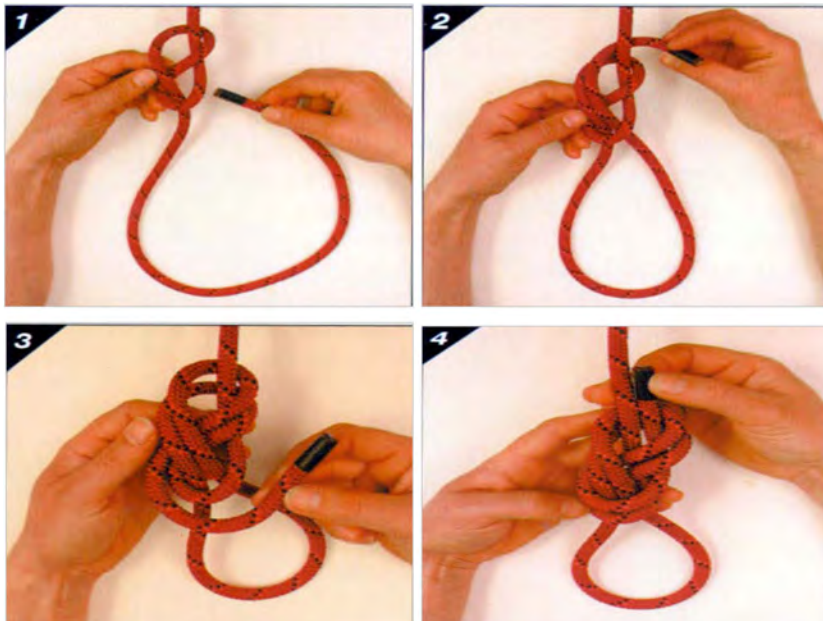


Livre de référence des Cadets de l'Armée

Figure 5 Nœud en huit double

Les étapes de la 1^{re} méthode sont les suivantes :

1. Faire un nœud en huit lâche (voir la figure 6, image 1).
2. Faire passer le bout libre dans la boucle dont elle vient de sortir (voir la figure 6, image 2).
3. Placer le bout libre le long de la corde du premier nœud en huit sous le bout fixe.
4. Faire suivre le premier nœud en huit par le bout libre sous la corde double (voir la figure 6, image 3).
5. Le bout libre suit le premier nœud en huit (voir la figure 6, image 4).
6. Tirer fort et aligner le nœud en l'aplatissant et en s'assurant que les cordes sont côte à côte.



Pocket Guide to Knots and Splices, par Des Pawson, 1991

Figure 6 Nœud en huit double, 1^{re} méthode

Les étapes de la 2^e méthode sont les suivantes : doubler la corde et effectuer les étapes du nœud en huit. (Voir la vue 7.)



Pocket Guide to Knots and Splices, par Des Pawson, 1991

Figure 7 Nœud en huit double, 2^e méthode



Les cadets doivent RÉPÉTER les gestes faits par l'instructeur durant la démonstration pour chaque étape de la compétence. Le ou les instructeurs doivent SUPERVISER les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.

DEMI-CLÉ À CAPELER (NOEUD DE CABESTAN)

- **Utilisations** : Elle est utilisée pour terminer des nœuds comme le tour mort et deux demi-clés ainsi que différents types de brêlages. Elle sert à attacher une corde à un poteau, une rampe ou un objet semblable.
- **Qualités** : Rapide et facile à attacher. Il est possible de la faire à l'aide de l'extrémité ou du double de la corde.



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

L'instructeur doit également fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de chaque étape nécessaire pour acquérir toute la compétence.

Procédure : Il y a deux façons de faire une demi-clé à capeler; une à l'aide de l'extrémité et l'autre à l'aide du double.

Les étapes pour attacher une demi-clé à capeler à l'aide de l'extrémité de la corde sont les suivantes :

1. Passer le bout libre de la corde par-dessus la rampe, de l'avant vers l'arrière.
2. Passer le bout libre sous la rampe, puis par-dessus le bout fixe vers la gauche.
3. Faire passer le bout libre par-dessus la rampe vers la gauche.
4. Faire passer le bout libre sous la rampe et la remonter au croisement sous la corde reposant sur la rampe.
5. Serrer la demi-clé jusqu'à ce que le bout libre et le bout fixe soient côte à côte.
6. Laisser suffisamment de corde à l'extrémité pour l'empêcher de se défaire.

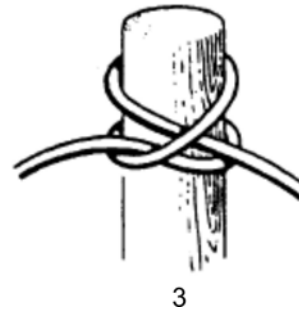
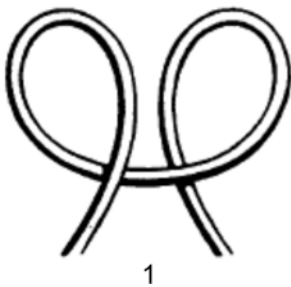


Livre de référence des Cadets de l'Armée

Figure 8 Demi-clé à capeler

Les étapes pour attacher une demi-clé à capeler à l'aide du double sont les suivantes :

1. Au milieu de la corde, faire un croisement ou un nœud demi-clé avec la corde se trouvant sur le dessus à gauche.
2. À la droite du premier croisement, faire un nœud demi-clé ayant exactement la même configuration que la première (voir la figure 9, image 1).
3. Placer le nœud demi-clé de droite sur le nœud demi-clé de gauche (voir la figure 9, image 2).
4. La paire de demi-clés est maintenant enfilée sur le poteau (voir la figure 9, image 3).



Livre de référence des Cadets de l'Armée

Figure 9 Demi-clé à capeler



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

DEMI-CLÉ

- **Utilisations** : Il sert à solidifier d'autres nœuds. Accrocher, attacher ou arrimer des objets.
- **Qualificatif** : Facile à faire.
- **Défaut** : Il ne peut pas maintenir une grande tension.



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

L'instructeur doit également fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour acquérir toute la compétence.

Procédure : Enfiler la corde autour du poteau, derrière le dormant et dans le milieu de la boucle.



Livre de référence des Cadets de l'Armée

Figure 10 Nœud demi-clé



Les cadets doivent **RÉPÉTER** les gestes faits par l'instructeur durant la démonstration pour chaque étape de la compétence. Le ou les instructeurs doivent **SUPERVISER** les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.



Donner aux cadets l'annexe B (document de cours sur les nœuds, les demi-clés et les brêlages).

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTION :

- Q1. Quel est le défaut du nœud demi-clé?
- Q2. Quel nœud doit-on utiliser pour attacher une corde à un tronc d'arbre?
- Q3. Quels sont les deux types de fibre qu'on peut utiliser pour fabriquer des cordes?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il ne peut pas maintenir une grande tension.
- R2. Un nœud en huit double.
- R3. Les fibres naturelles et synthétiques.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Les cadets doivent faire les nœuds, les nœuds demi-clé et les brêlages enseignés dans le présent OCOM.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les nœuds, les demi-clés et les brêlages ont de nombreuses utilisations en campagne et sont nécessaires dans diverses situations comme l'érection d'un abri ou la construction d'un site de campement ou d'un pont de corde. Il est important de savoir comment nouer des nœuds correctement et les situations où on doit les utiliser.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR LL'INSTRUCTEUR

L'instructeur doit s'assurer que les cadets ont des occasions de pratiquer la fabrication des nœuds, des demi-clés et des brêlages.

On doit donner aux cadets l'occasion de faire des nœuds pendant l'EEC en bivouac.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-004 B-GN-181-105/FP-E00 DMPPD 9-4. (1997). *CFCD 105 fleet seamanship rigging and procedures manual*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

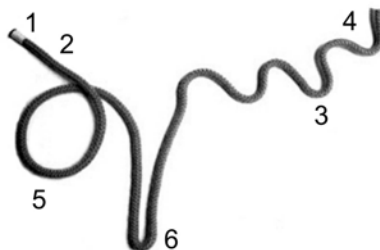
C2-007 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket guide to knots and splices*. Edison, NJ, Chartwell Books, Inc.

GLOSSAIRE

Double	La partie médiane d'une longueur de corde. Ce terme désigne aussi la boucle d'une corde qui n'est pas croisée sur elle-même.
Usure	Usure par abrasion.
Glène	Cordage lové sur lui-même en plusieurs séries de ronds, habituellement à des fins d'entreposage.
Cordage	Terme général pour identifier tous les types et grosseurs de corde.
Tour croisant	Une boucle de corde faite en croisant la corde sur elle-même.
Œillet	Le trou intérieur d'une boucle de corde; une boucle permanente faite au bout d'une corde.
Moisissure	Tous les champignons, qui attaquent les cordes exposées à l'humidité, et produisent une mince couche pelucheuse et blanchâtre ou une décoloration.
Bout fixe	Le bout de la corde qui n'est pas immédiatement utilisé dans le nouage d'un nœud.
Dormant	La partie de la corde qui habituellement demeure « fixe » pendant le processus de nouage de nœud. C'est souvent le bout le plus long, celui qui se dégage de la boucle ou du nœud.
Goudronner	Enduire la corde d'un liquide épais et collant, de couleur brune à noire, d'une odeur piquante, qu'on obtient par la distillation destructive de bois, de charbon, de tourbe, d'argile, etc., pour allonger la durée de vie de la corde.
Bout libre	La toute fin de la corde utilisée durant le nouage de nœud. Se nomme également « bout libre ».
Partie courante	Le bout le plus court de la corde, qui est manipulé pour faire le nœud. Se nomme également « courant ».

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M121.03 – NOEUDS, DEMI-CLÉS, BRÊLAGES



Pocket guide to knots and splices, par D. Pawson, 1991

Figure B-1 Parties d'une corde

1. Bout libre. Il s'agit du bout de la corde qui est utilisé pour faire le nœud.
2. Courant. Il s'agit du bout le plus court de la corde, qui est manipulé pour faire le nœud.
3. Dormant. C'est la partie de la corde qui est ordinairement « immobile » au moment de faire le nœud. C'est souvent le bout le plus long, celui qui se dégage de la boucle ou du nœud.
4. Bout fixe. Le bout de la corde qui n'est pas immédiatement utilisé pour faire un nœud.
5. Boucle. Il s'agit d'un cercle créé pendant la création du nœud.
6. Double. Milieu d'une corde. Ce terme désigne aussi la boucle d'une corde qui n'est pas croisée sur elle-même.



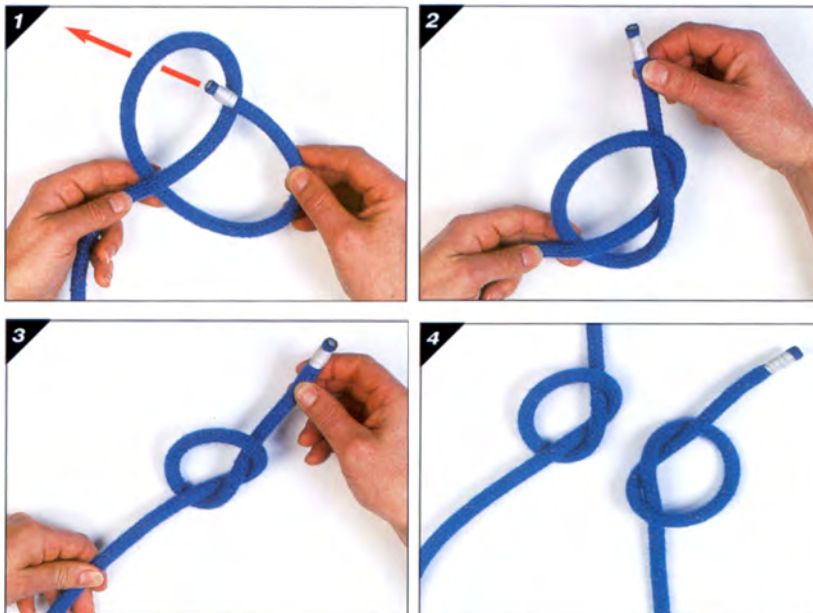
Ces pages Web présentent une excellente animation des nœuds.

<http://www.mistral.co.uk/42brghtn/knots/42ktmenu.html>

<http://www.korpegard.se>

NOEUD SIMPLE

- **Autres appellations** : Demi-nœud.
- **Utilisations** : Il sert à empêcher l'extrémité de la corde de se défaire ou à empêcher une corde de passer dans un œil.
- **Qualités** : Facile à faire, reste en place.
- **Défauts** : Il est difficile à défaire. Un demi-nœud dans le milieu d'une corde diminue sa force d'environ la moitié.
- **Procédure** :
 - (1) Faire une boucle avec le bout libre passant sous le dormant de la corde (voir la figure B-2, image 1).
 - (2) Faire passer le bout libre dans le milieu de la boucle formée par le croisement et puis hors de la boucle (voir la figure B-2, image 2).
 - (3) Tirer sur les deux extrémités pour serrer le nœud. Pendant le serrage, la position du nœud peut être déplacée plus près de l'extrémité si cela est nécessaire (voir la figure B-2, image 3).



Pocket guide to knots and splices, par D. Pawson, 1991

Figure B-2 Nœud simple

NOEUD PLAT

- **Autres appellations** : Nœud droit et nœud de marin.
- **Utilisations** : Ce nœud sert à unir deux cordes de même diamètre. Il est également utilisé en secourisme pour attacher les pansements.
- **Qualités** : Il reste plat, tient bien et est facile à défaire.
- **Procédure** :
 - (1) Prendre les bouts libres de deux cordes différentes et placer le bout libre gauche par dessus le bout libre droit (voir la figure B-3, image 1).
 - (2) Faire passer l'extrémité gauche au-dessous, puis par dessus l'extrémité droite (voir la figure B-3, image 2).

- (3) Rapprocher de nouveau les deux extrémités et placer l'extrémité droite par dessus l'extrémité gauche. (Voir la figure B-3, image 3).
- (4) Faire passer l'extrémité droite au-dessous, puis par dessus l'extrémité gauche (voir la figure B-3, image 4).
- (5) Aligner le nœud en tirant sur les deux extrémités (voir la figure B-3, image 5).

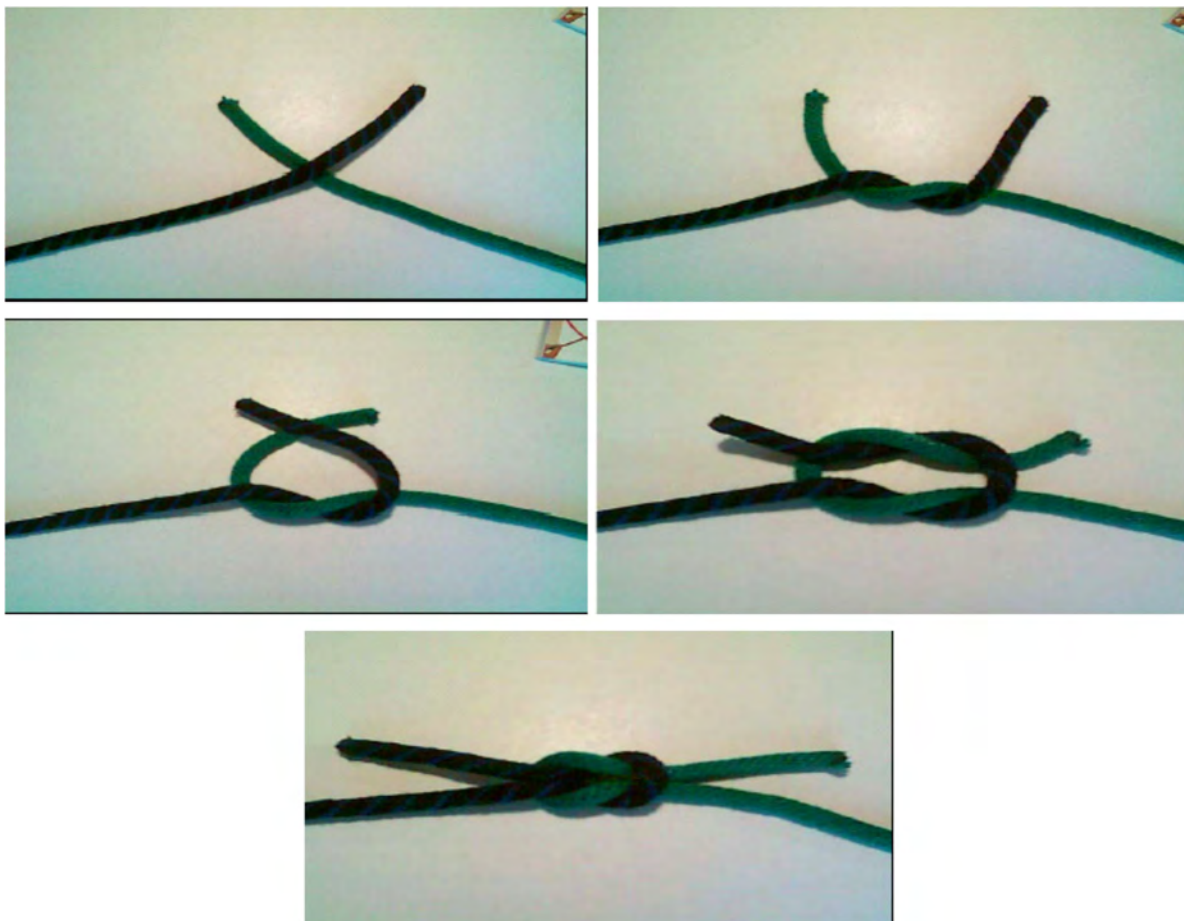


Figure B-3 Nœud simple



Lorsqu'il est bien fait, le bout libre et le bout fixe d'une corde se trouvent du même côté du double formé par l'autre corde. Pour faire ce nœud, un bon truc est de répéter « le côté gauche par-dessus et sous le côté droit, le côté droit par dessus et sous le côté gauche ».

NŒUD EN HUIT

- **Utilisations** : Il sert à empêcher l'extrémité de la corde de se défaire ou à empêcher une corde de passer dans un œil.
- **Qualités** : Il joue le même rôle que le nœud simple, mais il est plus gros et plus facile à défaire.

- **Procédure :**

- (1) Commencer par faire une boucle en passant le bout libre sous le bout fixe en faisant un double dans le bout libre (voir la figure B-4, image 1).
- (2) Faire passer le bout libre devant le bout fixe et dans la boucle à partir de l'arrière (voir la figure B-4, image 2).
- (3) Le nœud doit ressembler au chiffre huit, d'où son nom (voir la figure B-4, image 3).

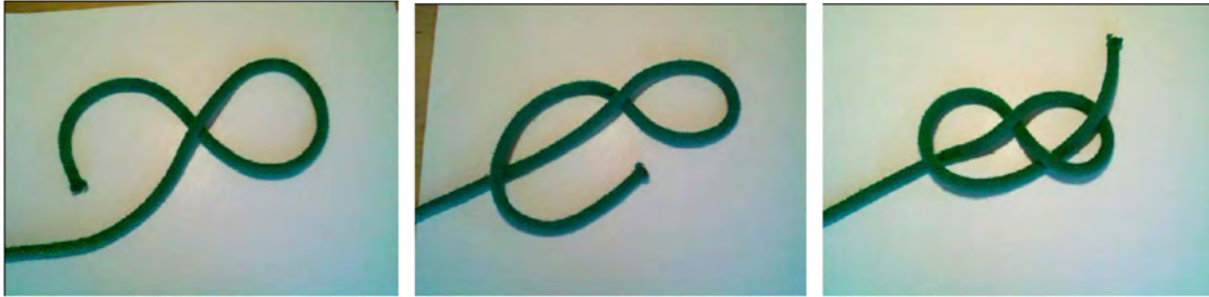


Figure B-4 NŒUD EN HUIT

NOEUD EN HUIT DOUBLE

- **Autre appellation :** Boucle en huit.
- **Utilisations :** Il sert à attacher une corde à un tronc d'arbre, à un poteau ou à un objet semblable.
- **Qualités :** Il ne glisse pas et il est facile à défaire.
- **Procédure :** Il existe deux façons de faire ce nœud. Cependant, la première méthode est celle utilisée pour attacher la corde à un poteau ou un tronc long ou large (voir la figure B-5).

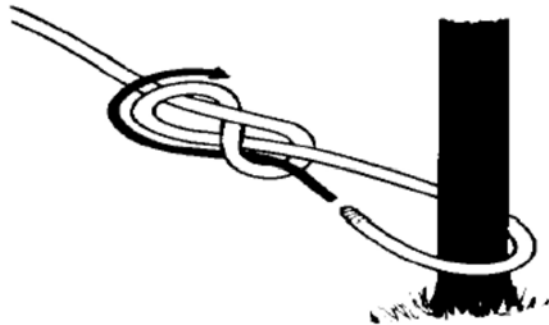
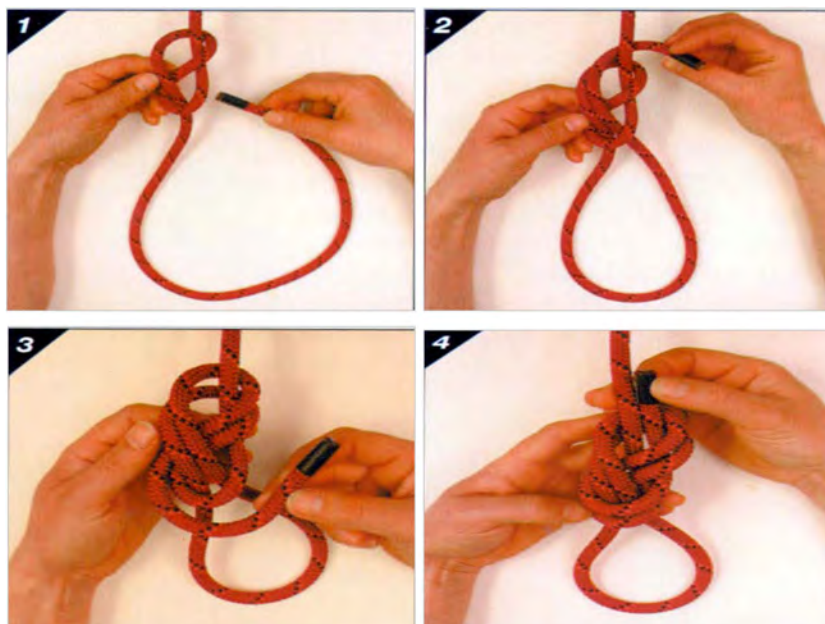


Figure B-5 Nœud en huit double

Les étapes de la 1re méthode sont les suivantes :

1. Faire un nœud en huit lâche (voir la figure B-6, image 1).
2. Faire passer le bout libre dans la boucle dont elle vient de sortir (voir la figure B-6, image 2).
3. Placer le bout libre le long de la corde du premier nœud en huit sous le bout fixe. Faire suivre le premier nœud en huit par le bout libre sous la corde double (voir la figure B-6, image 3).
4. Le bout libre suit le premier nœud en huit (voir la figure B-6, image 4).
5. Tirer fort et aligner le nœud en l'aplatissant et en s'assurant que les cordes sont côte à côte.



Pocket guide to knots and splices, par D. Pawson, 1991

Figure B-6 Nœud en huit double, 1^{re} méthode

Les étapes de la 2^e méthode sont les suivantes : doubler la corde et effectuer les étapes du nœud en huit (voir la figure B-7.)



Pocket guide to knots and splices, par D. Pawson, 1991

Figure B-7 Nœud en huit double, 2^e méthode

DEMI-CLÉ

- **Utilisations** : Il sert à solidifier d'autres nœuds. Accrocher, attacher ou arrimer des objets.
- **Qualificatif** : Facile à faire.
- **Défaut** : Il ne peut pas maintenir une grande tension.
- **Procédure** : Enfiler la corde autour du poteau, derrière le dormant et dans le milieu de la boucle.



Livre de référence des Cadets de l'Armée

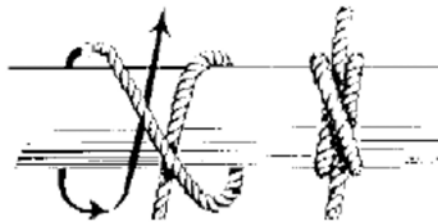
Figure B-8 Nœud demi-clé

DEMI-CLÉ À CAPELER (NOEUD DE CABESTAN)

- **Utilisations** : Elle est utilisée pour terminer des nœuds comme le tour mort et deux demi-clés ainsi que différents types de brêlages. Elle sert à attacher une corde à un poteau, une rampe ou un objet semblable.
- **Qualités** : Rapide et facile à attacher. Il est possible de la faire à l'aide de l'extrémité ou du double de la corde.
- **Procédure** : Il y a deux façons de faire une demi-clé à capeler; une à l'aide de l'extrémité et l'autre à l'aide du double.

Les étapes pour attacher une demi-clé à capeler à l'aide de l'extrémité de la corde sont les suivantes :

1. Passer le bout libre de la corde par-dessus la rampe, de l'avant vers l'arrière.
2. Passer le bout libre sous la rampe, puis par-dessus le bout fixe vers la gauche.
3. Faire passer le bout libre par-dessus la rampe vers la gauche.
4. Faire passer le bout libre sous la rampe et la remonter au croisement sous la corde reposant sur la rampe.
5. Serrer la demi-clé jusqu'à ce que le bout libre et le bout fixe soient côte à côte.
6. Laisser suffisamment de corde à l'extrémité pour l'empêcher de se défaire.



Livre de référence des Cadets de l'Armée

Figure B-9 Demi-clé à capeler

Les étapes pour attacher une demi-clé à capeler à l'aide du double sont les suivantes :

1. Au milieu de la corde, faire une croix ou un nœud demi-clé avec la corde se trouvant sur le dessus à gauche.
2. À la droite du premier croisement, faire un nœud demi-clé ayant exactement la même configuration que la première (voir la figure B-10, image 1).
3. Placer le nœud demi-clé de droite sur le nœud demi-clé de gauche (voir la figure B-10, image 2).
4. La paire de demi-clés est maintenant enfilée sur le poteau (voir la figure B-10, image 3).

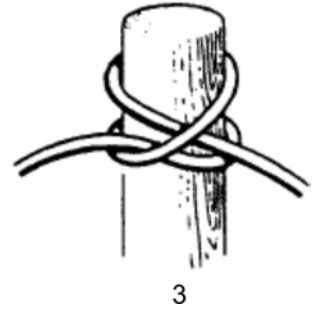
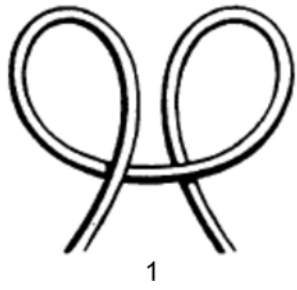


Figure B-10 Demi-clé à capeler

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M121.04 – ASSEMBLER UNE TROUSSE DE SURVIE

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 cette leçon afin d'initier les cadets au contenu et à l'entretien d'une trousse de survie.

INTRODUCTION

RÉVISION

QUESTIONS

- Q1. Quelles sont les deux catégories de sac à dos?
- Q2. Nommez cinq caractéristiques d'un sac à dos.
- Q3. Nommez la méthode d'emballage ACE du sac.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. À armature externe et à armature interne.
- R2. Cinq des éléments suivants : harnais d'épaules, sangle de poitrine, ceinture, poches intérieures et extérieures, sac gourde, couvercle de collet réversible, collet à cordon coulissant, courroies élastiques et sangles d'équipement.
- R3. **A**ccessibilité, **C**ompacité et **É**quilibre.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, les cadets doivent être capables de décrire le contenu et l'assemblage d'une trousse de survie.

IMPORTANCE

Une trousse de survie appropriée est essentielle pour les cadets qui se trouvent en situation de survie. Les cadets doivent se familiariser avec ce sujet, et doivent être en mesure d'assembler une trousse de survie.

Point d'enseignement 1**Identifier le contenu d'une trousse de survie.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

CONTENU D'UNE TROUSSE DE SURVIE

On doit apporter une trousse de survie lorsqu'on se déplace ou travaille dans les bois, parce que le contenu de la trousse pourrait sauver une vie dans une situation d'urgence. La trousse de survie doit être transportée dans une poche, puisqu'une personne peut perdre son sac à dos (volontairement ou non) pendant une situation d'urgence.



Répartir les cadets en groupes de quatre à six personnes et leur demander de faire une liste des articles que devrait contenir une trousse de survie. Ils auront cinq minutes pour rédiger la liste.

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

- Reconnaître le contenu d'une trousse de survie.

RESSOURCES

- Un tableau de papier.
- Des marqueurs.
- Imagination fertile.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Le but de l'activité est de donner aux cadets l'occasion d'identifier des articles qu'ils devraient apporter dans la trousse de survie, avant qu'on leur enseigne le contenu d'une trousse de survie.
- Instructions pour l'activité :
 - Introduire la leçon avec la définition d'une trousse de survie, en ne mentionnant pas son contenu.
 - Répartir la classe en groupes de quatre à six cadets.
 - Leur donner une feuille pour tableau de papier et quelques marqueurs pour écrire.
 - Leur donner cinq minutes pour déterminer le contenu d'une trousse de survie.
 - Demander aux groupes d'afficher leurs feuilles de papier sur les murs de la salle de classe.
 - À ce moment, l'instructeur doit continuer avec le PE1 qui décrit le contenu d'une trousse de survie.
 - Le but est de faire comprendre aux cadets quels articles sont utilisables pour une trousse de survie.

MESURES DE SÉCURITÉ

Cette activité doit être supervisée.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Superviser les cadets, en donnant de l'aide et des indices au besoin.



L'instructeur doit demander aux cadets d'afficher leurs listes à l'avant de la salle de classe. L'instructeur présentera ensuite le PE en comparant les listes rédigées par les cadets avec la liste donnée ci-dessous. L'instructeur surlignera les termes sur les listes des cadets qui sont aussi sur la liste ci-dessous.

On présentera les articles de la liste ci-dessous qui n'apparaissent pas sur les listes des cadets après l'activité de comparaison.

CONTENU D'UNE TROUSSE DE SURVIE

Le contenu d'une trousse de survie doit être spécifique à l'activité en cours et aux conditions dans lesquelles cette activité aura lieu. Le contenu peut inclure des articles tels que :

- **Bougies.** Elles sont irremplaçables pour allumer un feu et une source d'éclairage. Couper la bougie en forme de carré pour faciliter l'emballage. Si elle est faite de suif, on peut la manger en cas d'urgence ou on peut l'utiliser pour frire – mais s'assurer qu'elle est vraiment constituée de suif : la cire de paraffine est non comestible, tout comme d'autres types de chandelles. Le suif ne se conserve pas bien, notamment à la chaleur.
- **Boussole.** Une petite boussole lumineuse. Certaines petites boussoles peuvent être difficiles à utiliser. Les cadets doivent s'assurer de savoir comment les utiliser avant l'exercice en campagne. Une boussole à liquide est idéale, mais il est important de vérifier souvent qu'elle ne coule pas, qu'il n'y a pas de bulles et qu'elle est entièrement fonctionnelle. Le pointeur est susceptible à la rouille. Les cadets doivent s'assurer que le pointeur est sur son pivot et qu'il tourne librement.
- **Hameçons et ligne de pêche.** Une sélection d'hameçons différents dans une petite boîte métallique ou un paquet. Quelques pesées en plomb fendu devraient être ajoutées aux hameçons. Il faut se rappeler qu'avec un petit hameçon on attrapera des petits et des gros poissons, mais avec un gros hameçon on attrapera seulement de gros poissons. Il faut inclure le plus de ligne possible, ce qui sera utile pour attraper des oiseaux.
- **Scie flexible.** Ces scies ont souvent de grands anneaux aux extrémités du fil pour faire des poignées. Ces anneaux prennent trop de place et on doit les enlever; on peut utiliser des boutons en bâtonnet de bois au besoin. Enduire le fil d'une couche de graisse afin de le protéger de la rouille et du bris. Les scies flexibles peuvent servir à couper de gros arbres ou de grosses branches.
- **Pierre à feu.** Elle fonctionne lorsqu'elle est humide et elle continuera de fonctionner bien après que l'allumette est éteinte. Une pierre à feu usinée munie d'un déclencheur fonctionne très bien dans une situation de survie.
- **Loupe.** Elle permet d'allumer un feu à l'aide des rayons de soleil et elle est très utile pour chercher des échardes et des piqûres.
- **Allumettes.** Les allumettes imperméables sont utiles, mais plus grosses que des allumettes ordinaires. On peut « imperméabiliser » les allumettes en trempant leur tête dans de la cire à bougie fondue. Pour économiser l'espace, briser chaque tige d'allumette en deux. Il est plus facile d'utiliser des allumettes pour faire un feu que toute autre méthode; les allumettes ne doivent pas être utilisées inutilement, mais plutôt lorsque les méthodes improvisées ne fonctionnent pas.
- **Petite lampe.** Elle peut être utilisée le soir pour s'orienter. Des piles de rechange devraient également faire partie de la trousse de survie.
- **Aiguilles et fil.** Plusieurs aiguilles, incluant au moins une ayant un très grand chas qui laisse passer des fils à duité épaisse. Du fil solide devrait être choisi et enroulé autour des aiguilles.

- **Stylo et papier.** Pour prendre en note les blessures, laisser un message, etc.
- **Trousse de premiers soins.** Emballer les médicaments dans des contenants étanches avec du coton pour éviter le bruit. Cette trousse est une trousse de base seulement, parce que chaque unité doit apporter une trousse de premiers soins complète avec elles pendant ses exercices en campagne. Mentionner quelques articles communs, comme :
 - **Pansements adhésifs.** Pansement adhésif aide à contrôler ou arrêter le saignement d'une petite blessure.
 - **Petit guide de poche de premiers soins.** À consulter en campagne lorsqu'on ne connaît pas un traitement.
 - **Moleskine.** Un pansement adhésif en feuille développé pour les mains et les pieds. Faite d'un tissu non tissé très respirant qui est extensible, résistant à la sueur et à l'eau, et se conforme à la peau. La couche de protection aide à réduire la friction et les callosités, et fonctionne à merveille pour garder le pansement comme deuxième peau en place.
 - **Deuxième peau.** Pansement hydrogel qui aide à protéger contre les blessures, la pression et la friction. Aide à soulager les piqûres, les morsures, le sumac vénéneux et les ampoules.
- **Sacs de plastique.** Deux grands sacs de plastique orange pouvant servir d'abri et être utilisés pour les signaux de détresse.
- **Miroir de signalisation.** Attire l'attention en reflétant les rayons du soleil. Des miroirs en plastique de deux pouces par trois pouces sont suffisants (d'autres possibilités sont le miroir de la boussole, la vitre d'une montre ou un morceau de papier d'aluminium).
- **Fil à collet.** Préférentiellement du fil de laiton (une longueur de 60 à 90 cm [2 à 3 pi]). Il est généralement utilisé pour les collets, mais il pourrait régler plusieurs problèmes en situation de survie (p. ex. fabriquer des outils, etc.).
- **Comprimés de purification de l'eau.** À utiliser lorsque l'eau n'est pas potable et qu'il n'est pas possible de la faire bouillir.
- **Sifflet.** Un dispositif de signalisation sonore. Efficace pour faire peur aux animaux et pour émettre un signal d'aide.



Cette liste n'est pas exhaustive, et elle est dressée pour laisser le choix aux cadets, en gardant à l'esprit les différentes conditions en campagne. On peut trouver un document de cours avec tout le contenu dans la trousse à l'annexe C. L'instructeur peut choisir de faire circuler les documents à ce moment, ou à la fin du cours.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. On peut m'utiliser pour envoyer des signaux à un avion. Que suis-je?
- Q2. Je peux vous procurer des poissons pour manger. Que suis-je?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Miroir de signalisation.
- R2. Hameçon.

Point d'enseignement 2**Contenant de la trousse de survie.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

Le contenu d'une trousse de survie est très important. Pour contenir ces articles et s'assurer qu'ils restent au sec et en bon état, on a besoin d'un contenant qui est durable, imperméable, et léger. Ces contenants peuvent être :

Plastique rigide. Imperméable et très durable. Essayer de trouver un contenant étanche; disponible dans n'importe quel grand magasin.

Plastique souple. Ce matériel, selon sa conception, peut être très durable. Les contenants Tupperware ont souvent des couvercles étanches, et ils sont aussi disponibles dans n'importe quel grand magasin.

Contenant en métal. Très durable, imperméable, et utile pour faire bouillir l'eau. Cependant, il pourrait rouiller s'il n'est pas fait d'acier inoxydable.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Où peut-on trouver la majorité de ces articles?
- Q2. Pourquoi a-t-on besoin d'un contenant pour la trousse de survie?
- Q3. Le contenant doit avoir quelles caractéristiques?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Magasin à rayons.
- R2. Garde le contenu ensemble dans un contenant durable, léger et imperméable.
- R3. Durable, imperméable et léger.
-

Point d'enseignement 3**Discuter de l'entretien régulier des articles de la trousse de survie.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

Une trousse de survie déjà préparée et prête à apporter est toujours utile; cependant, lorsque le temps passe, il faut vérifier les articles à l'intérieur de la trousse de survie. Le cadet doit vérifier les choses suivantes :

Vérification des dates d'expiration. Certains articles de la trousse de survie auront des dates d'expiration. Il faut faire une vérification complète de tous les articles de façon régulière pour s'assurer que les produits sont encore bons. Les articles périmés peuvent causer plus de mal que de bien.

Remplacement des articles usés ou endommagés. Au fil du temps, plusieurs articles peuvent devenir usés ou endommagés. S'assurer d'avoir des articles de rechange pour remplir la trousse de survie.

Remplacement des articles manquants. Le maintien du contenu d'une trousse de survie peut devenir un fardeau. S'assurer d'avoir une liste de tous les articles, faire un inventaire du contenu régulièrement, et remplacer tous les articles qui sont manquants dès que possible.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Pourquoi doit-on faire des vérifications périodiques d'une trousse de survie?
- Q2. Quels types de vérifications doit-on faire?
- Q3. Quand doit-on remplacer les articles manquants?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. S'assurer que les dates de péremption ne sont pas dépassées. Remplacer les articles manquants, endommagés ou usés.
- R2. Vérifier les dates de péremption, remplacer les articles usés ou endommagés et remplacer les articles manquants.
- R3. Dès que possible.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

MISE EN SITUATION

Vous partez en excursion de camping avec des amis pour la fin de semaine. Vous serez dans un endroit où le couvert forestier est important et à proximité d'une source d'eau. Vous ne pouvez apporter que cinq articles de votre trousse de survie. Quels sont-ils?



L'instructeur peut diviser la classe en petits groupes (différents de la fois précédente). Leur demander de décider ensemble des cinq articles à apporter, et de justifier leurs réponses.

Ensuite, demander à un chef d'équipe de chaque groupe de présenter le résultat à la classe.

Une fois que chaque groupe a eu la chance de présenter sa liste, demander aux cadets de déterminer s'ils veulent conserver leur liste d'origine ou la modifier, en tenant compte des listes des autres groupes.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- Différentes réponses selon les groupes.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Pour une étude approfondie, les cadets peuvent compléter un exercice de correspondance, disponible avec la feuille de réponses à l'annexe B. L'annexe A est un glossaire de termes pour tous les articles d'une trousse de survie.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les articles de la trousse peuvent devenir essentiels à la survie. Plus il y a d'articles dans la trousse, meilleures sont les chances de survie.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être donnée avant la première fois que les cadets se rendent en campagne.

Les cadets devront préparer leur propre trousse de survie pour l'activité applicable en campagne.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C2-008 (ISBN 0-00-265314-7) Wiseman, J. (1999). *The SAS Survival Handbook*. Hammersmith, Londres, Harper Collins Publishers.

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

DOCUMENT DE COURS – GLOSSAIRE DE L'OCOM M121.04

CONTENU D'UNE TROUSSE DE SURVIE

- **Bougies.** Elles sont irremplaçables pour allumer un feu et une source d'éclairage. Couper la bougie en forme de carré pour faciliter l'emballage. Si elle est faite de suif, on peut la manger en cas d'urgence ou on peut l'utiliser pour frire – mais s'assurer qu'elle est vraiment constituée de suif : la cire de paraffine est non comestible, tout comme d'autres types de chandelles. Le suif ne se conserve pas bien, notamment à la chaleur.
- **Boussole.** Une petite boussole lumineuse. Certaines petites boussoles peuvent être difficiles à utiliser. Le personnel doit s'assurer de savoir comment l'utiliser avant l'exercice en campagne. Une boussole à liquide est idéale, mais il est important de vérifier souvent qu'elle ne coule pas, qu'il n'y a pas de bulles et qu'elle est entièrement fonctionnelle. Le pointeur est susceptible à la rouille. Le personnel doit s'assurer que le pointeur est sur son pivot et qu'il tourne librement.
- **Hameçons et ligne de pêche.** Une sélection d'hameçons différents dans une petite boîte métallique ou un paquet. Quelques pesées en plomb fendu devraient être ajoutées aux hameçons. Il faut se rappeler qu'un petit hameçon attrapera des petits et des gros poissons, mais qu'un gros hameçon attrapera seulement de gros poissons. Il est important d'inclure autant de fils que possible. Il peut s'avérer utile pour attraper des oiseaux.
- **Scie flexible.** Ces scies ont souvent de grands anneaux aux extrémités du fil pour faire des poignées. Ces anneaux prennent trop de place et on doit les enlever; on peut utiliser des boutons en bâtonnet de bois au besoin. Enduire le fil d'une couche de graisse afin de le protéger de la rouille et du bris. Les scies flexibles peuvent servir à couper de gros arbres ou de grosses branches.
- **Pierre à feu.** Elle fonctionne lorsqu'elle est humide et elle continuera de fonctionner bien après que l'allumette est éteinte. Une pierre à feu usinée munie d'un déclencheur fonctionne très bien dans une situation de survie.
- **Loupe.** Elle permet d'allumer un feu à l'aide des rayons de soleil et elle est très utile pour chercher des échardes et des piqûres.
- **Allumettes.** Les allumettes imperméables sont utiles, mais plus grosses que des allumettes ordinaires qu'on peut « imperméabiliser » en les trempant dans de la cire à bougie fondue. Pour économiser l'espace, briser chaque tige d'allumette en deux. Il est plus facile d'utiliser des allumettes pour faire un feu que toute autre méthode; les allumettes ne doivent pas être utilisées inutilement, mais plutôt lorsque les méthodes improvisées ne fonctionnent pas.
- **Petite lampe.** Elle peut être utilisée le soir pour s'orienter. Des piles de rechange devraient également faire partie de la trousse de survie.
- **Aiguilles et fil.** Plusieurs aiguilles, incluant au moins une ayant un très grand chas qui laisse passer des fils à duite épaisse. Du fil solide devrait être choisi et enroulé autour des aiguilles.
- **Stylo et papier.** Pour prendre en note les blessures, laisser un message, etc.
- **Sacs de plastique.** Deux grands sacs de plastique orange pouvant servir d'abri et être utilisés pour les signaux de détresse.
- **Miroir de signalisation.** Attire l'attention en reflétant les rayons du soleil. Des miroirs en plastique de 2 pouces par 3 pouces sont suffisants (d'autres possibilités sont le miroir de la boussole, la vitre d'une montre ou un morceau de papier d'aluminium).
- **Fil à collet.** Préférentiellement du fil de laiton (une longueur de 60 à 90 cm [2 à 3 pi]). Il est généralement utilisé pour les collets, mais il pourrait régler plusieurs problèmes en situation de survie (p. ex. fabriquer des outils, etc.).

- **Comprimés de purification de l'eau.** À utiliser lorsque l'eau n'est pas potable et qu'il n'est pas possible de la faire bouillir.
- **Sifflet.** Un dispositif de signalisation sonore. Efficace pour faire peur aux animaux et pour émettre un signal d'aide. Sifflet idéal : Fox 40.

ARTICLES DE LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS

- **Pansements adhésifs.** Pansement stérile aide à contrôler ou arrêter le saignement d'une petite blessure.
- **Petit guide de poche de premiers soins.** À consulter en campagne lorsqu'on ne connaît pas un traitement.
- **Moleskine.** Un pansement adhésif en feuille développé pour les mains et les pieds. Faite d'un tissu non tissé très respirant qui est extensible, résistant à la sueur et à l'eau, et se conforme à la peau. La couche de protection aide à réduire la friction et les callosités, et fonctionne à merveille pour garder le pansement comme deuxième peau en place.
- **Deuxième peau.** Pansement hydrogel qui aide à protéger contre les blessures, la pression et la friction. Aide à soulager les piqûres, les morsures, le sumac vénéneux et les ampoules.

EXERCICE DE CORRESPONDANCE SUR LE CONTENU D'UNE TROUSSE DE SURVIE

Allumettes	1 <input type="checkbox"/>	A. Fonctionne même lorsque humide et brûlera longtemps après que _____ s'épuise.
Bougie	2 <input type="checkbox"/>	B. Plusieurs, dont au moins une munie d'un très grand chas laissant passer un fil épais. Un fil résistant doit être choisi et enroulé.
Pierre à feu	3 <input type="checkbox"/>	C. Une variété d'hameçons dans une petite boîte ou un paquet. On doit inclure la plus grande quantité de ligne à pêche.
Loupe	4 <input type="checkbox"/>	D. Permet de s'éclairer dans l'obscurité.
Aiguilles et fil	5 <input type="checkbox"/>	E. Peut être utilisé pour couper de gros arbres ou des branches.
Hameçons et ligne à pêche	6 <input type="checkbox"/>	F. La couche de protection aide à réduire la friction et les callosités. Idéal pour tenir les pansements seconde peau en place.
Boussole	7 <input type="checkbox"/>	G. Peut allumer un feu par l'ensolleillement direct et est utile pour trouver les échardes et les piqûres.
Petite lampe de poche	8 <input type="checkbox"/>	H. Permet de noter les blessures, de laisser des messages, etc.
Scie flexible	9 <input type="checkbox"/>	I. Indispensable pour allumer un feu et est une source de lumière. Couper en forme carré pour faciliter l'emballage.
Antihistaminique	10 <input type="checkbox"/>	J. À utiliser là où l'eau n'est pas potable et qu'il est impossible de la faire bouillir.
Sifflet	11 <input type="checkbox"/>	K. Le personnel doit s'assurer de savoir comment l'utiliser avant l'exercice en campagne. On recommande le modèle à liquides.
Stylo et papier	12 <input type="checkbox"/>	L. Un dispositif de signalisation sonore.
Moleskine	13 <input type="checkbox"/>	M. Pour traiter les allergies, les morsures et les piqûres d'insectes.
Comprimés de purification de l'eau	14 <input type="checkbox"/>	N. Hydrofuge et utile, mais plus encombrant que le type sans frottoir classique non sécuritaire.

EXERCICE DE CORRESPONDANCE SUR LE CONTENU D'UNE TROUSSE DE SURVIE

CLÉ DE CORRECTION

TROUSSE DE SURVIE	
Allumettes	1. N
Bougie	2. I
Pierre à feu	3. A
Loupe	4. G
Aiguilles et fil	5. B
Hameçons et ligne à pêche	6. C
Boussole	7. K
Petite lampe de poche	8. D
Scie flexible	10. E
Antihistaminique	11. M
Sifflet	12. L
Stylo et papier	13. H
Moleskine	14. F
Comprimés de purification de l'eau	15. J



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM M121.05 – RECONNAÎTRE LES RISQUES ENVIRONNEMENTAUX

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 afin de permettre à l'instructeur d'initier les cadets aux risques environnementaux.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devra identifier le comportement animal, les insectes dangereux et les plantes dangereuses, de même que les stratégies possibles pour savoir comment leur faire face.

IMPORTANCE

Lors d'un exercice en campagne, il est important de savoir comment reconnaître les risques environnementaux et d'y faire face, afin de rester en sécurité en tout temps.

Point d'enseignement 1**Expliquer la façon d'interpréter le comportement des animaux sauvages.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LANGAGE ANIMAL

Les animaux utilisent le langage du corps pour donner des directions et indiquer à leur espèce s'ils sont enragés, contents, calmes ou blessés. Ils indiquent où trouver de la nourriture, avertissent leur espèce du danger probable ou leur rappellent qui est le chef. La communication entre pairs et autour d'eux se fait par des maniérismes subtils et évidents. Les quatre messages de base transmis par la faune sauvage par le langage du corps sont : la joie, la soumission, la frayeur et l'agression.

JOIE

On définit la joie par un état de bien-être, de bonheur calme. Un animal qui affiche un état de joie ne se sent pas menacé par la présence d'une personne et continue de manger, dormir ou se déplacer. La plupart des espèces démontrent la joie de façon similaire. Un chevreuil p. ex. branle la queue et les oreilles, marche lentement à pas égal et, baisse et monte la tête de façon alerte. Un animal qui est dans cet état lorsqu'il est entouré de la faune est habituellement conscient de la présence humaine, mais ne devient pas habituellement agressif à moins qu'il y ait un changement dans la dynamique.

SOUSSION

On définit la soumission comme l'acte de concéder, de céder. Il s'agit d'une expression de courtoisie sociale et de soumission envers les autres qui pourraient l'interpréter comme un signal d'alarme. Lorsque les animaux se croisent, comme les chevreuils et les coyotes, ils baissent souvent la tête et leurs oreilles ou s'accroupissent et mettent la queue entre leurs jambes. Ces signes de soumission signifient : « tout est beau » ou « restons calmes ». On dénote des positions similaires chez d'autres animaux, des loups aux chevaux sauvages.

ALERTE

On définit l'alerte comme un avertissement du danger. Un animal effrayé n'est pas calme, mais est soudainement alerte. Lorsqu'un animal dresse les oreilles et fixe, il démontre un signe de frayeur. Le stress survient lorsque l'animal est trop près du danger pour être sécuritaire. Lorsque l'animal est effrayé, il arrête soudainement de manger, peut changer de direction et, s'il est debout, peut s'éloigner ou se tourner soudainement et vous faire face.

Certains animaux ont des façons uniques d'exprimer l'alerte : un castor frappe la queue sur l'eau, un chevreuil expose sa queue blanche et court dans un endroit plus sécuritaire. Les mouffettes et les lapins battent du pied sur le sol. Le poil sur le dos des coyotes se redresse, leurs jambes se raidissent et leurs oreilles s'abaissent.

Les animaux effrayés envoient des avertissements aux autres incluant à leur famille. À l'apparition de ces signes, il est temps de partir. Un animal effrayé est stressé et peut devenir agressif ou peut fuir son habitat lorsqu'il sent que ces actions sont nécessaires à sa survie.

AGRESSION

On définit l'agression comme un acte ou une pratique d'attaque sans provocation, une attaque non provoquée. Parfois, lorsque quelqu'un n'a pas su déceler les premiers avertissements d'un animal et qu'il a envahi son habitat, l'animal ne reculera pas et voudra confronter la personne. Les animaux qui deviennent agressifs protègent habituellement leurs petits, la nourriture ou ont été surpris par une nouvelle présence.

Pour répondre à des actions agressives, on doit utiliser le langage du corps pour désamorcer une situation. Tous les gestes faits peuvent être interprétés comme une riposte. Dans la plupart des cas, il faut se tenir droit

et se faire gros. Prendre un gros bâton et reculer lentement. L'animal pensera que son « adversaire est trop gros pour l'affronter » et ne voudra pas se battre.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Quelle est la définition de la joie?
- Q2. Quels sont les signes de soumission d'un animal?
- Q3. Si une personne rencontre un orignal qui se tient droit, qui la regarde en face et qui grogne furieusement, en présence de quel signe est-elle?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. On définit la joie par un état de bien-être, de bonheur calme.
- R2. Les animaux baissent souvent la tête et les oreilles ou s'accroupissent et mettent la queue entre leurs jambes.
- R3. Agression.

Point d'enseignement 2

Discuter des insectes dangereux.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

On trouve des insectes qui mordent et piquent partout en milieu sauvage. Ils représentent le danger le plus commun pour l'amateur de la nature. Environ 15 pour 100 des personnes auront une mauvaise réaction à la suite de piqûres d'abeille ou de guêpe et de morsures d'insecte. Pour elles, un insecte peut introduire une condition connue comme « choc anaphylactique » – où les tissus enflent beaucoup et peuvent bloquer les voies respiratoires. Les réactions peuvent commencer par des maux de têtes, de la fièvre et des spasmes musculaires, et peuvent produire des éruptions étendues, des nausées, des étourdissements et une respiration difficile.

Les insectes communs comme les maringouins et les tiques sont porteurs d'un grand nombre de maladies graves comme le virus du Nil occidental, la fièvre typhoïde, la dysenterie, la malaria et la fièvre jaune. Il est important de distinguer les insectes susceptibles d'être dangereux, de connaître les précautions à prendre et savoir quoi faire si on se fait piquer par l'un d'eux.

SCORPIONS

Les scorpions habitent dans les pâturages du sud de l'Alberta, en Saskatchewan et dans la vallée de l'Okanagan en Colombie-britannique. Le scorpion canadien est une espèce relativement inoffensive appelée *Paruroctonus boreus* qui mesure un pouce et demi en longueur. Au Canada, les scorpions sont actifs de mai à septembre seulement.

Il y a seulement 25 espèces de scorpions qui sont mortels pour l'homme et celui canadien n'en fait pas partie. Leur piqûre ressemblerait à celle d'une abeille, avec une petite douleur et une démangeaison locale. Si on est piqué, il faut appliquer une compresse d'eau froide ou immerger la piqûre dans l'eau froide. On peut prendre une aspirine si c'est nécessaire et aller voir un médecin si la douleur persiste.



http://people.uleth.ca/~dan.johnson/bws/dj_p_boreaus_cricket_400.png

Figure 1 Scorpion

MARINGOUINS

Les maringouins sont porteurs de plusieurs maladies. S'ils piquent une personne, cela peut causer des réactions et rendre la personne malade. Des piqûres multiples peuvent causer un renflement et de la fièvre.

Des études récentes sur les maringouins donnent les conclusions suivantes :

- Les maringouins sont attirés par les personnes plus grandes et celles qui sont plus agitées parce qu'elles expirent plus de dioxyde de carbone, ce qui attire les maringouins.
- Ils sont attirés par les vêtements humides et encore plus les vêtements imbibés de sueur. Ils préfèrent aussi la couleur bleu.
- Les maringouins peuvent détecter les humains d'aussi loin que six mètres. Ils sont attirés par la chaleur, l'humidité et le dioxyde de carbone. Tous ces facteurs sont amplifiés quand on se déplace beaucoup durant une journée chaude.
- Le maringouin injecte de la salive dans le corps, lors de sa morsure, pour l'aider à extraire le sang. C'est cette salive qui cause les démangeaisons.

TIQUES

Les tiques peuvent causer de l'irritation et dans certains cas sont porteurs de germes dangereux. Leur corps est plat et rond muni d'une petite tête qui mord et mange pour faire une plaie.



SAS Survival Guide, par John Wiseman, 1999

Figure 2 Tique

Les randonneurs pédestres et les marcheurs doivent vérifier leurs jambes tous les jours pour voir si des tiques ont pénétré dans la peau. Si on découvre une tique, il faut suivre les étapes suivantes :

1. Utiliser de la chaleur, de l'huile, de la gelée de pétrole, de l'alcool, du vernis à ongle ou de l'eau chaude pour faire lâcher prise à la tique. Cela empêchera la tique de respirer et elle lâchera prise immédiatement;
2. Si la tique ne lâche pas prise, laisser l'huile sur la peau pour une demi-heure et utiliser des pincettes pour l'enlever en la pinçant le plus près possible de la peau, en tirant doucement. Ne pas utiliser ses doigts pour la retirer;
3. Laver la zone touchée avec de l'eau et du savon.

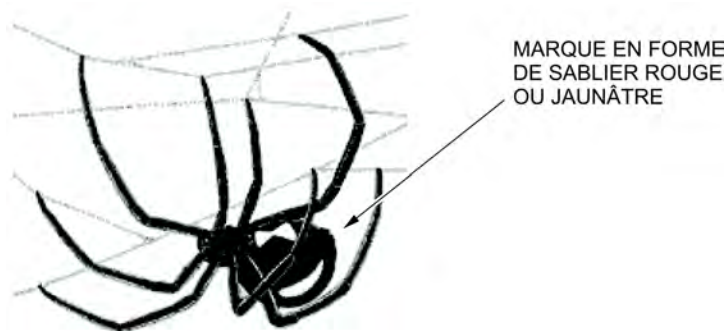
ARAIGNÉES

Même si la plupart des araignées sont venimeuses et considérées prédateurs, parmi les milliers d'espèces canadiennes, peu d'entre elles sont réellement considérées être une menace pour la santé. En réalité, les araignées sont utiles pour le contrôle d'autres ravageurs dans la maison ou le jardin car elles se nourrissent de divers insectes et araignées. Habituellement, elles mordent et injectent du venin dans leur proie. Les araignées, cependant, mordent rarement les humains. Le venin de la plupart des espèces n'est pas toxique pour les humains, il occasionne pas plus qu'un léger œdème, une inflammation ou une sensation de démangeaison. Au Canada, l'araignée recluse brune et la veuve noire sont les deux araignées qui peuvent poser une menace à la santé.

Araignée veuve noire

Les araignées veuves noires ont le corps de couleur brun foncé à noir brillant. Cependant, les jeunes veuves noires sont de couleur blanche. Quand leurs pattes sont étendues, elles mesurent 2,54 cm sur 3,81 cm. La femelle est extrêmement venimeuse. Elle a une marque de sablier rouge ou jaune au-dessous de l'estomac (voir la figure 3). Le mâle n'a pas cette marque et est plus petit.

Les veuves noires se trouvent habituellement en plein air dans les hangars, les toilettes extérieures, sous les pierres, les bûches, dans les souches creuses et quelques fois à l'intérieur dans les coins sombres des garages, les murs de pierres, les granges ou les piles de bois. Leur toile est distincte. Les fils de soie sont tissés dans de nombreuses directions qui donnent à la toile l'apparence d'une concentration de fils tissés irrégulièrement. Le fil de soie de la toile est bien plus pesant et fort que celui d'autres espèces qui font des toiles de la même forme.



<http://desertmuseum.org>

Figure 3 Veuve noire femelle

Les veuves noires femelles mordent si on les manipule ou on les touche accidentellement. Leurs morsures produisent une rougeur locale avec deux petits points rouges, une douleur intense, de la transpiration, du tremblement, de la nausée et de la faiblesse. La victime pourrait même avoir des contorsions agonisantes et de la difficulté à parler et à respirer. Les morsures sont rarement mortelles mais peuvent invalider une personne jusqu'à une semaine. L'effet du venin survient dans environ 30 minutes et attaque le système nerveux. Un sérum est nécessaire pour amortir les effets du venin de la veuve noire.

Il faut garder la victime calme et appliquer un antiseptique sur la morsure en se rendant chez le médecin. Appliquer de la glace autour de la morsure pour ralentir la propagation du venin.

Le port de gants de cuir quand on travaille près d'habitats potentiels de veuves noires aidera à éviter de se faire mordre.

ABEILLES

Les abeilles sont des insectes de nature sociale dont la piqûre est venimeuse, qui abondent dans les milieux urbains. Si on dérange leurs nids, les abeilles se défendent et peuvent infliger de multiples piqûres.

Les abeilles à miel sont moins agressives puisqu'elles vivent dans des arbres creux et d'autres cavités bien protégées. Elles n'ont pas besoin de protéger leurs nids alors il n'est pas nécessaire qu'elles soient agressives et qu'elles piquent aussi souvent pour protéger leur nid. Ce type d'abeille ne pique qu'une fois car l'aiguillon barbelé reste implanté dans la peau. Il faut enlever l'aiguillon implanté dans la peau, dès que possible, car le sac de venin continuera à pomper pendant deux ou trois minutes pour injecter le venin plus profondément dans la peau. La meilleure façon d'enlever l'aiguillon est de le gratter avec un ongle, cela évitera de presser le venin du sac.

Les abeilles africaines font leur nid dans l'ouverture des branches d'arbre et dans des trous dans le sol. Leurs nids sont vulnérables aux attaques et elles doivent se battre contre des prédateurs potentiels. Par conséquent, elles sont facilement provoquées et constamment sur la défensive. Elles réagissent plus rapidement, demeurent agitées plus longtemps et pourchassent leurs ennemis plus loin que les abeilles européennes. La piqûre d'une seule abeille africaine n'est pas plus dangereuse que la piqûre d'autres abeilles à miel, mais une attaque massive d'une centaine d'abeilles et une centaine de piqûres peuvent causer la mort. Quelques fois on réfère aux abeilles africaines comme « abeilles meurtrières ».

Les abeilles africaines ressemblent aux autres abeilles à miel, mais elles sont plus petites, pèsent moins et leurs aiguillons et leurs ailes antérieures sont plus courts. Elles sont plus nerveuses dans leurs ruches et volent plus loin et sur un tracé plus en zigzag que les abeilles européennes.

GUÊPES

Il y a plusieurs espèces de guêpes en Amérique du nord, y compris, la guêpe jaune, le frelon et le poliste. La couleur varie du noir à des combinaisons de noir avec du jaune, du blanc ou des marques brunes. Le corps ailé et élancé mesure 10 à 19 mm. Toutes les espèces de guêpes ont un rostre pour mastiquer et les femelles ont un aiguillon.



www.abellgroup.com

Figure 4 Guêpes

Les nids se situent autour des bâtiments, sur les vérandas, sous les avant-toits, au plafond, dans les greniers ou dans les arbres et les buissons. Plusieurs espèces de guêpe construisent leurs nids sous le sol. Les guêpes sont très protectrices de leur nid et, bien qu'elles n'utilisent le nid que pour une saison, il peut contenir jusqu'à plus de 10 000 à 30 000 membres de l'espèce.

Comme font les abeilles, les guêpes injectent du venin sous la peau. Les guêpes ont des aiguillons lisses contrairement aux abeilles et par conséquent peuvent piquer à de nombreuses reprises. Leur piqûre produit une brûlure intense pendant quelques minutes, suivie d'une rougeur et d'une démangeaison au point de la piqûre. Une enflure peut se former et disparaître dans trois ou quatre heures. Une piqûre de guêpe, en plus d'être très douloureuse peut se révéler grave et quelques fois causer la mort.

Quand on se fait piquer par une guêpe, il faut laver la zone de la piqûre avec de l'eau et du savon. Si l'aiguillon et le sac restent dans la plaie, on peut les gratter pour les enlever avec son ongle ou à l'aide d'une lame de couteau. Puis, on doit laver de nouveau la zone affectée.

ÉVITER LES INSECTES

La plupart des insectes sont une nuisance plutôt qu'un danger. Lorsque les maringouins, les mouches noires, les mouches à chevreuil ou les aoûtats dérangent les randonneurs, ceux-ci ont plusieurs options pour déjouer ces nuisances et réduire l'exposition en contrôlant leur environnement. Essayer d'éviter les sites de campement où il y a de l'herbe haute, des mauvaises herbes et de l'eau stagnante; les insectes y sont abondants.

Voici des mesures préventives pour éviter les insectes :

Vêtements et parfums

- Éviter de porter des vêtements de couleurs vives puisqu'ils attirent les insectes. Porter des vêtements de couleur pâle.
- Couvrir le corps le plus possible.
- Limiter l'utilisation de parfums (p. ex. de l'eau de Cologne, des parfums, des désodorisants, des shampoings, etc.) puisque les insectes sont attirés par leur odeur. Utiliser des savons et du détergent sans odeur.

Insectifuges

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

Efficacité des produits :

- **DEET** : Protège des morsures de deux à six heures. Généralement, plus la concentration de DEET est élevée, plus la protection est longue. Par contre, l'utilisation d'un produit ayant une concentration plus élevée que 30 % n'apporte pas plus de protection.
- **P-menthane 3,8 diol** : Donne une protection allant jusqu'à deux heures. Les enfants de moins de trois ans ne doivent pas l'utiliser.
- **Huile de soja** : Donne une protection d'une heure à trois heures et demie.

AVERTISSEMENT

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

NOTA

Santé Canada recommande :

- Les enfants de moins de six mois NE doivent PAS utiliser d'insectifuge qui contient du DEET.
- Les enfants âgés de six mois à deux ans NE doivent PAS utiliser d'insectifuge qui contient du DEET.
- Les enfants de 2 à 12 ans : appliquer un maximum de trois fois par jour en utilisant la concentration de DEET la plus faible, soit 10 % ou moins.
- Les personnes âgées de plus de 12 ans : appliquer un insectifuge d'une concentration de DEET de 30 % ou moins.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Pourquoi est-il important de se protéger contre les insectes?
- Q2. Que peut-on utiliser pour enlever les tiques de la peau?
- Q3. Comment peut-on reconnaître la veuve noire femelle?
- Q4. Quel remède faut-il utiliser contre la morsure d'une veuve noire?
- Q5. Quelle marque distincte fait ressortir l'araignée recluse des autres araignées?
- Q6. Quelles précautions faut-il prendre pour éviter de se faire mordre par une araignée recluse brune?
- Q7. Quel est la concentration de DEET que les cadets peuvent utiliser?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Parce que certaines personnes ont de graves réactions aux piqûres et aux morsures. Les insectes sont porteurs de maladies graves.
- R2. La chaleur, l'huile, la gelée de pétrole, l'alcool, le vernis à ongles, l'eau chaude.
- R3. Elle a une marque de sablier rouge ou jaune au-dessous de l'abdomen.
- R4. Un sérum (antivenin).
- R5. Elle a une marque distincte en forme de violon sur le dos.
- R6. Secouer les chaussures et les vêtements entreposés ou non utilisés avant de les porter. Vérifier le linge de lit des lits inoccupés. Porter des gants de cuir en travaillant autour d'habitats probables.
- R7. Pour les cadets de 12 ans, appliquer un maximum de trois fois par jour en utilisant la concentration de DEET la plus faible, soit 10 % ou moins. Les cadets de 12 ans et plus doivent utiliser de l'insectifuge ayant une concentration de 30 % et moins.

Point d'enseignement 3

Expliquer la façon d'identifier les plantes vénéneuses.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

SUMAC VÉNÉNEUX

Le sumac vénéneux se trouve dans toutes les provinces à l'exception de Terre-Neuve et pousse sur les berges sablonneuses, pierreuses ou rocheuses des ruisseaux, des rivières et des lacs. Il pousse dans les fourrés, le long de l'orée ou l'ouverture d'un bois.

Caractéristiques

- Plante brillante.
- Pousse comme :
 - une vigne grimpante, un sous-arbrisseau de 5 à 120 cm de hauteur;
 - une vigne aérienne qui grimpe sur les surfaces rugueuses jusqu'à 15 m.
- Les feuilles ont trois folioles dont celle du milieu est plus longue que les deux autres.



PRINTEMPS ET ÉTÉ

AUTOMNE

www.cwss-scm.ca/weeds/images/F22_centralPoidonIvy.jpg

Figure 5 Sumac vénéneux

- Les feuilles sont rougeâtres au printemps, vertes à l'été et différents tons de rouge, jaune, orange et bronze à l'automne.

SUMAC À VERNIS

On trouve le sumac à vernis dans les marécages boisés du sud de l'Ontario et du sud du Québec. C'est un grand arbrisseau ou un petit arbre de 6 à 12 folioles rassemblées en paires et une foliole additionnelle à la fin. Les petites fleurs vert jaunâtre, en grappe, donnent de petits fruits vert blanchâtre qui pendent en grappes de 10 à 30 cm de longueur.



http://res2.agr.gc.ca/ecorc/poison/vernix_f.htm

Figure 6 Sumac à vernis



http://res2.agr.gc.ca/ecorc/poison/vernix_f.htm

Figure 7 Sumac à vernis



http://res2.agr.gc.ca/ecorc/poison/vernix_f.htm

Figure 8 Sumac à vernis avec baies blanches

SUMAC DE L'OUEST

On trouve le sumac de l'Ouest dans l'Ouest du Canada. Il pousse en buisson, en racine de vignes et en forme d'arbrisseau. Ses feuilles sont en trois folioles aux bords rugueux et très velues. Les fruits blancs sont également velus. Le sumac de l'Ouest change continuellement de couleurs correspondant aux saisons : rouge au printemps, vert à l'été et bronze rougeâtre à l'automne.



www.knowledge.org/oak/identify.html

Figure 9 Sumac de l'Ouest



www.odsu.com/images/poioak1b.jpg

Figure 10 Sumac de l'Ouest



www.coloma.com/reference/401-1-18-poisonoak.jpg

Figure 11 Sumac de l'Ouest

Symptômes d'infection

Les symptômes de réactions allergiques au sumac vénéneux, à vernis et de l'Ouest sont similaires. Les voici :

- Démangeaisons sévères de la peau.
- Inflammation rougeâtre et boursouflures de la peau.
- Dans des cas graves, des boursouflures suintantes se développent.

Laver la peau infectée le plus tôt possible avec de l'eau froide afin de minimiser la gravité de l'éruption cutanée et de prévenir la propagation de la sève sur la peau non contaminée. Même si l'irritation est intense, la plupart des cas disparaissent d'une semaine à 10 jours. On peut soulager la démangeaison en appliquant des lotions comme la calamine, qui est disponible dans la plupart des pharmacies.



On peut traiter le sumac vénéneux par les remèdes à base de plantes médicinales naturelles. En campagne, si on entre en contact avec le sumac vénéneux, à vernis ou de l'Ouest, trouver une plante nommée l'impatiante du Cap (de préférence orange et non jaune). Pour appliquer l'impatiante du Cap, couper la tige, frotter son intérieur sur la peau exposée. Cela soulagera l'irritation et préviendra éventuellement les éruptions.



www.westol.com/~banding/jewelweed-090602.jpg

Figure 12 Impatiente du Cap orange



www.donwiss.com/pictures/F-2001-07-0410019.jpg

Figure 13 Impatiente du Cap



www.naturealmanac.com/natural_events/j/jewelweed.jpg

Figure 14 Impatiente du Cap orange

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Quelles sont les trois plantes vénéneuses du Canada?
- Q2. Quels sont les symptômes d'une personne qui est entrée en contact avec une plante vénéneuse?
- Q3. Quelle est le nom de la plante que l'on peut prendre comme remède à base de plantes médicinales pour traiter une personne exposée à la plante vénéneuse?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Sumac vénéneux, sumac à vernis et sumac de l'Ouest.
- R2. Démangeaison sévère de la peau, inflammation rougeâtre et boursouffures. Dans des cas graves, des boursouffures suintantes se développent.
- R3. Impatiente du Cap.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Pourquoi est-il important de se protéger contre les insectes?
- Q2. Que peut-on utiliser pour enlever les tiques de la peau?
- Q3. Comment peut-on reconnaître la veuve noire femelle?
- Q4. Quelles sont les trois plantes vénéneuses du Canada?
- Q5. Quels sont les symptômes d'une personne qui est entrée en contact avec une plante vénéneuse?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Parce que certaines personnes ont de graves réactions aux piqûres et aux morsures. Les insectes sont porteurs de maladies graves.
- R2. La chaleur, l'huile, la gelée de pétrole, l'alcool, le vernis à ongles, l'eau chaude.
- R3. Elle a une marque de sablier rouge ou jaune au-dessous de l'abdomen.
- R4. Sumac vénéneux, sumac à vernis et sumac de l'Ouest.
- R5. Démangeaison sévère de la peau, inflammation rougeâtre et boursouffures. Dans des cas graves, des boursouffures suintantes se développent.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important pour que toutes les personnes qui participent à un exercice en campagne sachent reconnaître et faire face aux animaux, insectes et plantes dangereux afin d'assurer la sécurité de tous les participants.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

On doit donner cette leçon avant l'exercice en bivouac.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

C2-008 (ISBN 0-00-265314-7) Wiseman, J. (1999). *The SAS Survival Handbook*. Hammersmith, Londres, Harper Collins Publishers.

C2-032 Curtis, S. (septembre 1998). *Watch your Language*. Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.backpacker.com/article/1,2646,135_article,00.html.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM M121.06 – IDENTIFIER LES BLESSURES CAUSÉES PAR L'ENVIRONNEMENT

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 cette leçon afin de permettre à l'instructeur d'initier les cadets aux malaises causés par l'environnement.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de reconnaître les effets que le temps chaud et le temps froid peuvent avoir sur le corps et comment identifier et prévenir les blessures causés par l'environnement.

IMPORTANCE

Les cadets doivent savoir comment reconnaître les dangers par temps chaud et temps froid, et comment traiter les effets de ces conditions. Savoir comment bien identifier diverse malaises causés par la chaleur et le froid et comment prendre les mesures de prévention appropriées assurera une expérience d'instruction en campagne sécuritaire, amusante et valable quelles que soient les conditions météorologiques.

Point d'enseignement 1**Expliquer comment identifier les blessures causées par le froid.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif



Ce PE comprend beaucoup de renseignements de base que l'instructeur doit utiliser pour développer un plan de leçon. Lors de la présentation, il mettra l'accent sur les mesures **préventives** mentionnées tout au long de ce texte. On peut trouver une discussion détaillée des malaises causés par le froid dans l'OCOM C121.04 (section 13).

GELURES

Les gelures surviennent quand les tissus mous du corps gèlent. Lorsque la circulation du sang ralentit, le liquide entre les cellules peut geler. Les cellules deviennent déshydratées quand les cristaux de glace se forment sur elles. Les gelures se forment sur les parties du corps telles les doigts, les orteils, le menton, le nez et les oreilles. Elles représentent un danger constant pendant des activités aux températures inférieures au point de congélation, surtout lorsqu'il y a des vents forts.

Signes et symptômes des étapes des gelures :

Gelures superficielles. Aussi appelées gelures légères. Elles affectent seulement la peau, et ne causent pas beaucoup de dommages. Seulement la couche superficielle de la peau gèle. Elles peuvent se développer à la suite du contact entre la peau et le métal froid ou lorsqu'il y a un refroidissement éolien extrême. Après qu'on réchauffe l'endroit avec la gelure superficielle, la peau gelée devient rouge, et après quelques jours, la peau pèlera, et ressemblera à un coup de soleil. Voici quelques signes et symptômes :

- La peau devient blanche et engourdie.
- Les tissus sous la zone affectée sont encore mous.
- Le blessé pourrait ne pas la ressentir.
- On peut remarquer un point blanc.

Gelures profondes. La gelure passe au tissu sous-jacent. Elle pourrait sembler dure à la surface, et molle en dessous. Normalement, des ampoules se forment dans les 24 heures qui suivent le réchauffement. La gelure a besoin d'un réchauffement approprié, pas juste d'une application de chaleur. Si la gelure devient encore plus profonde, la blessure affecte les tissus plus profonds et les muscles. Des ampoules remplies de liquide ou de sang, ou qui se forment dans les 48 heures qui suivent le réchauffement, indiquent des gelures profondes. Elles peuvent entraîner une perte de tissu et des dommages permanents, incluant la perte de quelques parties ou toute la zone affectée. Les soins en campagne appropriés peuvent faire la différence entre un handicap temporaire et une blessure permanente.

Voici quelques signes et symptômes :

- Douleur ou engourdissement des doigts, des orteils, des talons ou des mains et pieds entiers.
- Le tissu est dur autour de la zone affectée.
- La zone affectée est froide et blanche (parfois violette).
- Aucune douleur ou sensation dans l'extrémité gelée.

La prévention

Gelure superficielle. Est fréquente sur le visage, est associée avec le vent naturel ou le vent occasionné par un véhicule en mouvement. Un passe-montagne peut prévenir les gelures parce qu'il conserve une poche d'air chaud autour du visage. En vents forts, couvrir le nez et les joues avec un masque facial, un foulard, ou tout autre tissu qui conserve la chaleur. Il est difficile de ressentir la gelure, alors le premier signe peut venir d'un compagnon qui remarque un point blanc sur votre visage. Les gelures sur les mains sont communes si on travaille avec du métal froid ou qu'on le touche.

Gelure profonde. Survient souvent lorsqu'on est exposé aux températures au-dessous du point de congélation et que l'on ne peut se réchauffer, ou lorsque les mains et les pieds sont mouillés et gelés. Il est important de manger souvent pour maintenir la chaleur corporelle, de boire souvent pour éviter la déshydratation, et de se reposer pour éviter la fatigue, tout en restaurant la circulation. Il faut réchauffer des pieds engourdis et douloureux immédiatement.

Traitement

Ne pas utiliser de neige, ni d'huile. Ne pas appliquer de pression, ne pas frotter, ne pas masser.

Gelure superficielle. Sert d'avertissement. Un nez gelé est la gelure superficielle la plus commune. Les gelures superficielles peuvent être dégelées avec la chaleur corporelle. Placer la paume de la main chaude sur les joues ou les oreilles, et se placer les mains avec gelures auprès de la poitrine, entre les cuisses ou sous les aisselles. Dans le cas de gelures superficielles avec ampoules, la victime pourrait devoir être évacuée pour des soins médicaux.

Gelure profonde. Enlever tout vêtement serré tels les bottes, les chaussettes, les gants, sans endommager encore plus la zone affectée. On doit placer la partie gelée près d'une partie du corps non gelée, ou l'exposer à l'air chaud. Le dégel rapide à l'aide de la chaleur externe est la façon la plus facile de traiter la gelure. Nettoyer et panser l'endroit pour prévenir l'infection. Ne pas forcer la personne blessée de s'exercer, et ne pas la chauffer devant un feu en plein air. Obtenir immédiatement des soins médicaux.

LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES D'HYPOTHERMIE

L'exposition au froid, ou l'hypothermie, est la baisse de la température centrale du corps. L'exposition comprend trois types— légère, modérée et grave. Il est difficile de reconnaître la fin d'un niveau et le début du prochain sans un thermomètre spécial.

Signes et symptômes des étapes de l'hypothermie :

Exposition légère. Pendant l'exposition légère, le blessé :

- est éveillé;
- tremble;
- peut répondre intelligemment aux questions;
- pourrait avoir des troubles d'élocution;
- perd l'intérêt dans l'activité;
- se plaint qu'il a froid.

Exposition modérée. Pendant l'exposition modérée, le blessé :

- est confus et illogique;
- ne veut pas bouger, et pourrait être fatigué;
- est maladroit et trébuchant;

- ne tremble plus;
- montre des signes de dureté des muscles;
- a un pouls lent et respire lentement;
- pourrait avoir une haleine fruitée;
- pourrait avoir des pupilles dilatées;
- pourrait uriner dans ses vêtements.

Le blessé est en danger, et s'approche de l'hypothermie grave, l'inconscience et la mort.

Exposition grave. L'exposition modérée devient rapidement l'exposition grave. Rendu à ce point, le blessé est dans un coma, et est très proche de la mort. En exposition grave, le blessé :

- est presque inconscient;
- a une respiration lente et peu profonde ainsi qu'un pouls faible, lent, irrégulier ou absent;
- a la peau pâle, très froide et peut-être bleue.

Pendant ce temps, le blessé aura l'apparence d'être mort. Il est important de se rappeler que, même s'il semble être mort, il pourrait avoir un pouls faible et une respiration. On ne peut pas déterminer si quelqu'un est mort avant qu'on ne réchauffe le corps et qu'il n'y ait toujours pas un signe de vie.

La prévention

Il y a de nombreuses actions à prendre afin de prévenir l'exposition :

- Se préparer pour le pire et prendre des vêtements supplémentaires.
- Éviter d'avoir trop chaud et de transpirer : porter des vêtements respirants amples en couches. Le coton devient humide facilement et est lent à sécher. La laine est chaude, même lorsqu'elle est mouillée, et des tissus modernes comme le polypropylène ou le polyester sont meilleurs pour la couche touchant le corps.
- Éviter d'avoir froid pendant une longue période : prendre des pauses pour boire des boissons chaudes, et essayer de s'abriter du vent. Ne pas continuer si vous avez vraiment froid.
- Manger souvent : c'est une source d'énergie pour le corps. Les sucres et les féculents se convertissent en énergie le plus rapidement.
- Boire beaucoup : la déshydratation est une des causes majeures à l'exposition. Des boissons chaudes et sucrées sont les meilleures, mais on peut aussi boire de l'eau froide. Ne mangez pas de la neige si vous avez froid.
- Exercer les gros muscles : cela crée la chaleur. Continuer d'agiter les orteils et les doigts s'ils se refroidissent. Les agiter ne vous réchauffera pas beaucoup : pour ce faire, il faut bouger les gros muscles des bras et des jambes. Balancer les bras vigoureusement, et placer les mains sous les aisselles.
- Vérifiez vos camarades souvent : s'ils commencent à être maladroits, à trembler, à avoir des troubles d'élocution, ou de se comporter de façon étrange, vous pouvez soupçonner l'exposition. Rappelez-vous que les personnes qui souffrent de l'exposition ne peuvent pas toujours la ressentir.

Traitements

Exposition légère. Si on pense qu'un camarade souffre de l'exposition légère, on doit :

- arrêter pour prendre une pause;
- l'empêcher de perdre plus de chaleur corporelle;
- lui trouver un abri;

- remplacer ses vêtements mouillés;
- permettre aux tremblements de continuer, parce que c'est un mécanisme de réchauffement du corps;
- lui donner de la nourriture et des boissons chaudes.

Le réchauffement par contact peau-sur-peau ou avec un sac de couchage est la meilleure façon d'aider la personne.

Exposition modérée. Si le blessé souffre de l'exposition modérée, le traiter comme pour l'exposition légère, en ajoutant les points suivants :

- Éviter d'être brusque et ne pas le laisser marcher.
- Ne pas lui donner de liquide avant qu'il ne soit éveillé, et qu'il comprenne ce qui se passe. Cela aidera à prévenir l'étouffement.

Ne jamais être brusque avec quelqu'un qui a subi une exposition modérée, et ne pas le laisser bouger beaucoup, parce que le mouvement affecte le cœur, et peut entraîner l'insuffisance cardiaque.

Exposition grave. Il faut avoir un traitement médical. Cependant, il y a certains soins qu'on peut donner à une personne qui souffre d'exposition grave. Ce sont :

Si la personne respire ou s'il y a un pouls, vous devriez :

- manipuler la personne avec beaucoup de délicatesse;
- éviter toutes pertes de chaleur;
- l'amener doucement à un centre médical.

Si l'aide médicale n'est pas disponible, et que vous êtes loin de l'aide, vous devriez :

- immédiatement et délicatement la déménager dans un abri chaud;
- mettre des bouteilles d'eau chaude (enveloppées) à côté de la poitrine, du cou et à l'aine mais pas ailleurs; et
- garder la personne au chaud et la laisser récupérer très lentement, tout en ne la bougeant pas.

Il est très important que les bouteilles d'eau ne soient que légèrement chaudes, parce que trop de chaleur endommagera la peau. Ne frotter pas les mains, les pieds ou les jambes, ni les bouger si on peut éviter cela. Si le blessé récupère, son ouïe est le premier sens à revenir, ensuite la vue. Il pourrait perdre le contrôle de ses intestins.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Quelle est la gelure superficielle la plus commune?
- Q2. Quels sont les trois types d'exposition?
- Q3. Quelles sont certaines choses que vous pouvez faire pour prévenir l'exposition?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Un nez gelé.

R2. Légère, modérée, grave.

R3. N'importe quel des éléments suivants : prendre des vêtements supplémentaires, éviter la transpiration et le refroidissement à long terme, manger souvent, boire beaucoup, rester actif, veiller sur les autres fréquemment.

Point d'enseignement 2

Expliquer comment identifier les malaises causés par la chaleur.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

CRAMPES DUES À LA CHALEUR



L'instructeur présentera les renseignements suivants, en mettant l'accent sur le traitement et la prévention de ces malaises. Lors de la planification de la leçon, l'instructeur doit se rappeler d'insister sur l'importance d'avertir un superviseur ou un cadet sénior si on remarque les signes ou les symptômes.

Les crampes dues à la chaleur sont causées par la perte du sel lors de la transpiration excessive, et elles surviennent parce que le système de refroidissement du corps ne réussit pas à contrôler la température du corps. C'est un signe d'avertissement d'épuisement par la chaleur, et elles surviennent dans les muscles qui font le plus d'effort, comme les bras, les jambes et l'abdomen.

Symptômes :

- Respiration peu profonde.
- Vomissement.
- Étourdissement.

Traitement :

- Mettre à l'ombre.
- Au repos.
- Boire de l'eau avec un peu de sel dissous (seulement une pincée pour 500 mL).

ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR

L'épuisement par la chaleur est causé par l'exposition aux hautes températures et à l'humidité, avec une perte de fluides corporels par la transpiration excessive. On peut souffrir d'épuisement par la chaleur sans être directement exposé au soleil : le fait d'être dans un bâtiment chaud avec une mauvaise ventilation peut être assez.

Symptômes :

- Visage pâle;
- Peau froide et suante.
- Pouls faible.
- Étourdissement.
- Faiblesse; crampes possibles.

Traitements :

- Mettre à l'ombre.
- Au repos.
- Boire de l'eau avec un peu de sel dissous (seulement une pincée pour 500 mL).

COUP DE CHALEUR

Un coup de chaleur se produit lorsque le cerveau ne réussit pas à réguler la température du corps à l'aide des mécanismes de refroidissement, et la transpiration arrête. On peut souffrir de coup de chaleur après seulement quelques heures d'exposition à la chaleur intense, mais normalement on ne souffre de coup de chaleur qu'après quelques jours d'exposition prolongée (p. ex. vague de chaleur, vacances sous les tropiques). Les personnes venant des climats tempérés qui n'ont pas eu la chance de s'acclimater font face à un risque plus élevé d'être affecté. Pendant des activités ardues ou à des températures élevées, les chances de souffrir d'un coup de chaleur augmentent.

Symptômes :

- Peau chaude et sèche.
- Visage rouge et fébrile (transpiration arrêtée).
- Élévation de la température.
- Pouls rapide et fort.
- Mal de tête sévère, souvent avec vomissement.
- Possibilité d'inconscience.

Traitements :

- Se reposer à l'ombre avec la tête et les épaules légèrement levées.
- Enlever les vêtements extérieurs, refroidir le corps en trempant les sous-vêtements avec de l'eau TIÈDE (l'eau froide peut faire augmenter la température centrale) et en s'éventant.
- Vaporiser ou arroser de l'eau sur la personne.
- On doit mettre la personne dans un endroit froid et humide avec une bonne ventilation.
- Lorsque la personne redevient consciente, lui donner de l'eau à boire.
- Lorsque sa température du corps retourne à la normale, remettre les vêtements et la garder au chaud pour prévenir un refroidissement.

COUP DE SOLEIL

Un coup de soleil est la brûlure de la peau par l'exposition au soleil ou aux rayons ultraviolets. La peau brûle quand l'exposition au soleil (ou aux rayons ultraviolets) dépasse la capacité du corps de protéger la peau (le pigment protecteur). La meilleure prévention pour le coup de soleil est de couvrir le plus de surface cutanée possible, et d'appliquer un écran solaire avec un FPS minimum de 29 à la peau nue.

Une personne au teint clair peut prendre un coup de soleil en dedans de 15 minutes au soleil de midi, tandis qu'une personne avec la peau basanée pourrait tolérer cette exposition pendant des heures sans effet. Un vrai coup de soleil avec des ampoules est très dangereux, surtout pour les personnes avec la peau claire ou sensible. Si le coup de soleil couvre plus de deux tiers du corps, il peut causer la mort.

Traitement :

- Éviter l'exposition supplémentaire.
- Rester à l'ombre.
- Couvrir les ampoules avec des pansements (NE PAS LES ÉCLATER).
- Obtenir de l'aide médicale.

YEUX DOULOUREUX

Les reflets du soleil peuvent causer de la douleur pour les yeux. Cela arrive souvent lorsqu'on est sur un lac ou un océan, dans le désert, ou dans un endroit couvert de neige. C'est causé par la surexposition au soleil ou par les particules de poussière.

Traitement :

- Rester à l'ombre.
- Couvrir les yeux après les avoir nettoyés.
- Utiliser un masque et appliquer une couche foncée sous les yeux avec du charbon pour prévenir la nouvelle crise.
- Porter des lunettes de soleil.

DÉSHYDRATATION

La déshydratation est une condition qui survient lorsqu'une personne élimine plus de fluides qu'elle en absorbe. Le corps humain comprend environ deux tiers d'eau, et quand une personne devient déshydratée, cela signifie que la quantité d'eau dans le corps est tombée en dessous du niveau requis pour le bon fonctionnement du corps.

Pour prévenir la déshydratation, on doit boire beaucoup d'eau. On recommande qu'une personne boive 1,2 litre (de six à huit verres) d'eau par jour. Lorsqu'on fait de l'exercice, la consommation d'eau doit augmenter à un litre d'eau par heure d'exercice en plus de la quantité quotidienne. La consommation d'eau doit augmenter aussi si on fait de l'exercice dans des conditions excessives de chaleur ou par temps chaud, parce qu'on transpire plus et élimine plus de liquide du corps.

Conséquences et symptômes de la perte de liquide :

Perte de liquide de 1 à 5 %	Perte de liquide de 6 à 10 %	Perte de liquide de 11 à 20 %
<ul style="list-style-type: none"> • Soif • Inconfort mineur • Manque d'appétit • Peau à pigment dispersé • Impatience • Somnolence • Nausée 	<ul style="list-style-type: none"> • Étourdissement • Mal de tête • Respiration difficile • Absence de salive • Élocutions indistinctes • Incapacité de marcher 	<ul style="list-style-type: none"> • Délire ou désorientation • Enflure de la langue • Incapacité à avaler • Vision obscurcie • Peau engourdie et flétrie

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Nommez trois malaises causés par la chaleur.
- Q2. Si vous étiez exposés aux rayons ultraviolets pendant une période de temps prolongée, qu'est-ce qui vous arriverait?
- Q3. Quels sont les symptômes d'un coup de chaleur?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Coup de chaleur, déshydratation, épuisement par la chaleur.
- R2. Le coup de soleil.
- R3. Peau chaude et sèche, visage rouge et fiévreux (plus de transpiration), hausse de température, pouls rapide et fort, mal de tête sévère, souvent avec vomissement, possibilité d'inconscience.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Décrivez les étapes préventives à prendre pour prévenir l'hypothermie.
- Q2. Comment un cadet peut-il éviter la déshydratation?
- Q3. Comment un cadet peut-il prévenir un coup de soleil?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. N'importe quel des éléments suivants : prendre des vêtements supplémentaires, éviter la transpiration et le refroidissement à long terme, manger souvent, boire beaucoup, rester actif, veiller sur les autres fréquemment.
- R2. Pour prévenir la déshydratation, on doit boire beaucoup d'eau. On recommande qu'une personne boive 1,2 litre (de six à huit verres) d'eau à chaque jour. Lorsqu'on fait de l'exercice, la consommation d'eau doit augmenter à un litre d'eau par heure en plus de la quantité quotidienne. La consommation d'eau doit augmenter aussi si on fait de l'exercice dans des conditions excessives de chaleur ou par temps chaud, parce qu'on transpire plus et élimine plus de liquide du corps.
- R3. La meilleure prévention pour le coup de soleil est de couvrir le plus de peau possible, et d'appliquer un écran solaire avec un FPS minimum de 30 à la peau nue.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets seront maintenant plus en mesure de reconnaître les malaises causés par l'environnement, ainsi que les blessures qui peuvent survenir lors de la participation aux exercices d'entraînement en campagne en toute saison.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

On doit donner cette leçon avant l'exercice en bivouac.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

C2-008 (ISBN 0-00-265314-7) Wiseman, J. (1999). *The SAS Survival Handbook*. Hammersmith, Londres, Harper Collins Publishers.

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



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM M121.07 – DRESSER UNE TENTE DE GROUPE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 1 et 3 parce qu'elle permet à l'instructeur de démontrer comment dresser et démonter une tente dans un environnement contrôlé.

La méthode d'instruction par exécution a été choisie pour les PE 2 et 4 parce qu'elle permet aux cadets de se pratiquer à dresser et démonter une tente sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit dresser une tente en tant que membre d'un groupe et aménager son espace de tente personnel.

IMPORTANCE

Il est important d'avoir des abris pour protéger les cadets contre les intempéries et d'offrir des endroits où dormir. Les abris qui ne sont pas efficaces dérangeront le déroulement de l'instruction et entraîneront des risques pour les cadets.

Point d'enseignement 1**Expliquer les tentes.**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration



Les cadets utiliseront des tentes commerciales de grandeurs et formes différentes, fabriquées en divers matériaux et qui se dressent de différentes façons. Les instructeurs et les utilisateurs doivent lire les livrets d'information fournis avec la tente utilisée afin de se familiariser avec la façon de la dresser.

RENSEIGNEMENTS SUR LES TENTES

Les styles de tentes modernes comprennent la tente en dôme, la tente tunnel et la tente à barre horizontale (structure en A). Il y a des tentes trois saisons et des tentes quatre saisons. Les tentes trois saisons sont conçues pour offrir une bonne aération au printemps, en été et en automne et fournir une bonne protection contre les intempéries dans toutes les conditions sauf lors de chutes de neige abondante et de vents très violents. Plusieurs tentes trois saisons sont munies des toiles intérieures en filet qui aident à réduire la condensation et qui peuvent souvent être utilisées sans le double-toit pour se protéger des insectes et se rafraîchir pendant les nuits chaudes. Les tentes trois saisons sont plus aérées, moins coûteuses, plus légères et plus compactes ou plus logeables que les tentes quatre saisons. Leur polyvalence les rend populaires chez les randonneurs, les avironeurs et les cyclistes. Une tente quatre saisons est fabriquée à partir de matériaux plus résistants et est conçue pour résister à de grands vents et être utilisée dans des climats froids. Pour les expéditions de grande randonnée pédestre, choisir une tente ou un abri qui fournit une protection suffisante pour une personne et ses effets personnels. Il n'y a pas de tente ou d'abri à l'épreuve du feu, il faut donc faire preuve de prudence avec une flamme nue.

Chaque tente est catégorisée en fonction du nombre de personnes qu'elle peut loger. Lors de l'achat d'une tente, il faut choisir une tente conçue pour loger au moins une personne de plus afin de permettre le rangement des effets personnels. Certains modèles de tentes sont pourvus d'un petit endroit à l'abri près de la porte, appelé un vestibule, pour entreposer les effets personnels.

Certaines tentes ont un double-toit (une bâche imperméable qui recouvre la tente) pour se garder au sec, tandis que d'autres ont des parois et un toit imperméables simples. Toutes les tentes doivent être complètement sèches avant de les entreposer à long terme.

PARTIES D'UNE TENTE



www.mec.ca/tarn3

Figure 1 Exemple de tente et parties nommées (sans haubans)

Les abris préfabriqués sont disponibles dans un grand nombre de styles, de grandeurs, de formes et de matériaux. La plupart des abris utilisent certains articles communs, tels que :

- Les poteaux (aluminium, fibre de carbone ou fibre de verre). Ils servent à soutenir les parois de la tente.
- Haubans (pour le support). On peut les fabriquer à partir d'un matériel léger et imperméable et on les étire du tissu de la tente pour leur donner une forme et une stabilité.
- La tente adéquate. Les tentes et les abris sont généralement fabriqués en nylon, en polyester, en toile ou en coton, et, souvent, sont constitués d'un grand morceau de tissu dans laquelle on insère les poteaux.
- Piquets. Certaines tentes nécessitent des piquets qui doivent être fixés au sol pour offrir un soutien supplémentaire à la structure de la tente ou pour retenir les extrémités des haubans.
- Double-toit. Un grand nombre de tentes utilisent un double-toit afin d'offrir une imperméabilité supplémentaire. Souvent, les double-toits servent de vestibule ou de compartiment à la porte avant ou arrière, où on peut entreposer des effets personnels supplémentaires.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Quelle grandeur de tente devrait-on prendre pour loger deux personnes avec leurs effets personnels?
- Q2. Pour quelles saisons les tentes sont-elles catégorisées et quelle est la différence entre les deux?
- Q3. Comment appelle-t-on le matériel en bâche que l'on met au-dessus de la tente?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Une tente pour trois personnes si on veut y ranger les effets personnels.
- R2. Les tentes trois saisons et les tentes quatre saisons. Les tentes trois saisons sont conçues pour le printemps, l'été et l'automne. Les tentes quatre saisons sont fabriquées à partir de matériaux plus résistants qui sont conçus pour résister aux vents forts et sont utilisées dans des climats froids.
- R3. Double-toit.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer comment dresser une tente.

Durée : 20 min

Méthode : Démonstration et exécution

MONTAGE ET ANCRAGE



Montage

- Les instructeurs doivent démontrer aux cadets comment dresser une tente commerciale utilisée par le corps de cadets.
- Rassembler les cadets dans un endroit approprié et effectuer toutes les étapes de montage de la tente commerciale, étape par étape, telles que décrites dans le livret d'instruction du fabricant.

Se souvenir des points suivants lors du montage d'une tente :

- trouver un endroit à l'abri;
- éviter les branches et tout autre danger en surplomb;
- éviter les endroits avec des arbres morts au cas où le vent ou d'autres conditions environnementales les feraient tomber;
- éviter les sommets de colline à découvert qui exposent la tente au vent et aux éclairs;
- éviter les dépressions où l'eau de pluie peut s'accumuler;
- s'assurer d'être à au moins 100 m de l'aire de préparation des repas (les ours et autres animaux sont attirés par l'odeur de la nourriture);
- orienter l'entrée de la tente du côté opposé au vent;
- s'assurer que l'aire de repos est exempte d'objets pointus, de brindilles et de grosses roches;
- ne jamais monter d'abri sur une route ou un chemin.

Afin de réduire les impacts sur l'environnement et la faune :

- s'assurer d'être à au moins 100 m d'eau libre – les animaux sauvages locaux ont besoin d'eau pour leur survie et la présence d'un campement sur le bord de l'eau peut interrompre leurs habitudes;
- choisir une aire de campement qui n'est pas à la vue directe de la faune (à au moins 10 m d'un sentier, d'un chemin ou d'une route);
- monter l'abri sur une surface dure comme le sable, la roche ou le gazon – on peut endommager des plantes fragiles de façon permanente en utilisant l'endroit. Éviter de déplacer de grosses roches ou branches.

Lors du montage, la résistance de la tente dépend de sa fabrication, sa conception et sa qualité. Également, un montage bien réalisé rendra la tente plus résistante. Une tente bien montée est plus solide, plus aérodynamique, reste plus au sec lors de tempêtes et dure plus longtemps qu'une tente lâche et affaissée. Lors du montage, s'assurer de :

- bien ancrer la tente avec des piquets en s'assurant que les cordes sont raides (sans jeu ni mou);
- bien fixer la tente et le double-toit avec l'arrimage disponible.



Une tente raide est plus solide, et l'eau et la neige peuvent être dégagées plus facilement.

ACTIVITÉ – DRESSER UNE TENTE INDIVIDUELLE

OBJECTIF

- L'objectif de l'activité est que les cadets dressent une tente à un endroit approprié.

RESSOURCES

- Tentes.
- Effets personnels (sac à dos et son contenu).
- Sacs de couchage.
- Matelas pneumatiques.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Cette activité sera dirigée comme une compétition, similaire aux principes d'un jeu. Les cadets seront mis au défi de dresser une tente complète et aménager leur espace de campement en 40 minutes. Voici les instructions :

- Les cadets seront assignés à des groupes correspondants au nombre de personnes que la tente fournie peut loger. Pendant l'EEC, les cadets dormiront dans la même tente que leur groupe assigné;
- on assignera aux groupes de cadets un endroit où dresser la tente tel qu'il a été déterminé avant cette leçon;
- les cadets dresseront les tentes selon les instructions du fabricant tel que mentionné au PE1;
- une fois les groupes et les endroits assignés (déterminés précédemment), expliquer aux cadets qu'il y aura un petit défi pendant le montage de la tente;
- les cadets auront seulement 15 minutes pour monter la tente et aménager leur espace;
- l'instructeur supervise les cadets continuellement tout au long du point d'enseignement en donnant des directives au besoin;
- l'aide et la supervision des autres membres du personnel peuvent être nécessaires et sont encouragées.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Les cadets doivent être supervisés de près tout au long de cette leçon.
- Lorsque des outils (p. ex., haches, couteaux, marteaux) sont utilisés s'assurer qu'il y ait une supervision directe.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Durant cette activité, l'instructeur doit continuellement superviser les cadets.
- Être toujours conscient de ce qui se produit sur les sites de campement.
- Aider les cadets qui ont de la difficulté en n'oubliant pas qu'il s'agit d'une compétition.
- Une fois le temps écoulé, évaluer le montage des tentes pour déterminer quel groupe a terminé de monter le meilleur abri (se référer à la confirmation du PE2 pour les détails des critères d'évaluation).
- Une fois le groupe gagnant déterminé, user de créativité et récompenser les cadets.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

Critères d'évaluation de la tente :

- l'aire de repos doit être exempte de tout objet pointu qui pourrait endommager la tente;
- la tente est dressée selon les instructions du fabricant, en s'assurant que :
 - les piquets fixent la tente au sol à des endroits appropriés en rapport à la tente;
 - les haubans sont raides et disposés dans un endroit sécuritaire et contribuent à la solidité générale de la tente;
 - les poteaux sont complètement assemblés et fixés solidement;
 - les autres critères énoncés au PE 2 qui peuvent s'appliquer.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer comment aménager une tente.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ESPACE DE TENTE

Étant donné que les abris préfabriqués sont disponibles en plusieurs styles, grandeurs et formes, il est difficile de déterminer une disposition spécifique de l'espace de tente qui s'adapte à tous les modèles. Par contre, il y a quelques directives simples que tous les campeurs devraient suivre :

- lors des journées chaudes ou sans nuages, laisser les portes de la tente ouvertes pour faire circuler l'air (fermer le double-toit);
- le matelas pneumatique est déroulé dans la tente, s'il est autogonflant, allouer assez de temps pour gonfler le matelas;
- on laisse le sac de couchage roulé jusqu'au coucher, si un sac de couchage en duvet est utilisé, laisser le sac se gonfler et se remplir d'air;
- garder l'espace propre car la poussière ou d'autres objets pourraient déchirer la tente;
- ranger les effets personnels au pied de la tente ou à l'extérieur sous une bâche;
- enlever les chaussures avant d'entrer (empêche la poussière et l'eau d'entrer dans la tente);
- ne pas ranger la nourriture à l'intérieur de la tente.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'instructeur demande aux cadets d'aménager leur espace de lit et corrige les erreurs le plus tôt possible. L'instructeur évalue l'espace de lit en s'assurant que :

- l'espace de lit est bien rangé et correctement aménagé;
- le matelas pneumatique est placé à plat, sa valve ouverte pour que l'air le gonfle;
- le sac de couchage est toujours roulé;
- tout autre critère du PE3 doit être pris en considération, au besoin.



L'instructeur peut mettre fin à la leçon et demander aux cadets de réaliser d'autres activités, conformément à l'horaire d'instruction de l'EEC. Le PE 4 peut se dérouler à la fin de l'EEC et faire partie du démontage du site.

Point d'enseignement 4

Démontage.

Durée : 20 min

Méthode : Démonstration et exécution



L'instructeur doit démontrer toutes les étapes à suivre pour enlever une tente d'un site de campement, ou le **démontage** d'une tente. Les cadets démontent à leur tour leurs tentes, sous la supervision de l'instructeur qui donne une rétroaction.

DÉMONTAGE

Avant d'enlever une tente d'un site de campement, on doit d'abord réunir tous les composants de la tente. On enlève en premier les ficelles ou les cordes qui fixent la structure. L'espace de lit doit être remis comme il était (replacer les bâtons et les roches enlevés pour dormir). Enlever les déchets qui restent.



Si le temps le permet, les corps de cadets peuvent décider d'intégrer une activité similaire à celle présentée au PE 2.

PLIAGE ET ENTREPOSAGE

Les abris préfabriqués sont disponibles selon un grand nombre de styles, de grandeurs, de formes et de matériaux. Afin de bien plier la tente, suivre les instructions du fabricant.

À la fin d'un voyage de camping, si la tente doit être rangée pendant une longue période, le campeur doit :

- secouer la tente pour enlever les saletés ou les débris de l'intérieur de la tente;
- laver la tente avec de l'eau et une éponge;
- faire sécher complètement. Si la tente est rangée mouillée, la température ambiante, la boue et l'eau entraîneront la formation de moisissure et la détérioration du matériel de la tente;
- ranger la tente dans un grand sac perméable à l'air pour faciliter l'évaporation de la condensation;

- ranger les poteaux assemblés pour éliminer la tension sur les cordes élastiques. Si ce n'est pas possible, on doit les plier en deux pour que l'élastique soit étiré de façon égale et les ranger dans un grand sac pour éliminer la tension;
- ranger loin du soleil dans un endroit frais, sombre et sec.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

Les cadets doivent, sous supervision, démonter une tente en tant que membre d'un groupe pendant que l'instructeur donne une rétroaction. L'instructeur doit s'assurer que d'autres instructeurs sont disponibles, au cas où la supervision des tous les groupes de tente serait difficile.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La confirmation de cette leçon doit avoir lieu tout au long de l'EEC, où les cadets doivent d'abord dresser et aménager une tente, la démonter et l'emballer pour la ranger.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Une tente bien dressée assure un abri confortable, sécuritaire et stable. Un espace de tente bien aménagé contribue également à une expérience de camping avec nuitée agréable.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon peut avoir lieu pendant l'EEC en bivouac. Le montage et le démontage d'une tente se dérouleront conformément à l'horaire de l'EEC (p.ex., à l'arrivée et avant le départ).

La durée prévue est approximative car elle peut varier en fonction du groupe.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

OCOM M121.08 – APPLIQUER LES PRINCIPES DU CAMPING ÉCOLOGIQUE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter aux cadets les principes du camping écologique.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de mettre en pratique les principes du camping écologique pendant le déroulement d'un exercice d'entraînement en campagne (EEC) en bivouac.

IMPORTANCE

L'instruction sur les expéditions joue un grand rôle dans le programme des cadets de l'Armée. Qu'il soit question d'une instruction au corps de cadets ou d'expéditions internationales, les occasions de participer à ce type d'instruction sont nombreuses. Les connaissances présentées dans cette leçon permettront aux cadets d'y participer efficacement, tout en respectant l'environnement et en le remettant à sa condition naturelle à leur départ.

Point d'enseignement 1**Expliquer les sept principes du camping écologique.**

Durée : 25 min

Méthode : Exposé interactif



Cette leçon sera enseignée en campagne, en deux étapes.

Étape 1. L'instructeur doit expliquer les sept principes du camping écologique en utilisant la méthode par l'exposé interactif. Il a 15 minutes pour le faire. Il y a un document de cours disponible à l'annexe A de ce guide pédagogique, intitulé les principes de camping écologique, qui a été développé pour les cadets.

Étape 2. À la fin de l'étape 1, l'instructeur répartira les cadets en sept groupes, assignera à chaque groupe un principe du camping écologique, et leur demandera de développer une mini pièce de théâtre reliée à leur principe. Dix minutes sont prévues pour cette activité.

Dans certaines régions du pays, les conséquences de la surutilisation sont très visibles. À certains endroits, les sentiers sont tellement érodés que les racines des arbres peuvent former une structure en toile d'araignée à un pied ou plus au-dessus du sol. Des feux de camp, des déchets et des parcelles dénudées et sans vie sont chose courante, mais ne sont que les signes évidents de cet impact. Il y a plusieurs autres facteurs qui sont moins évidents, comme la pollution de l'eau et l'absence de certaines plantes et certains animaux. Il ne s'agit que de quelques-unes des raisons pour lesquelles on a adopté le principe du camping écologique. Les sept principes qui suivent sont des lignes directrices à suivre lorsqu'on participe à une activité de formation par l'aventure en plein air.

PRÉPARER ET PRÉVOIR

Planifier en tenant compte des objectifs et des attentes. Suivre les étapes suivantes avant de partir afin de minimiser l'incidence des humains sur le sentier. Voici quelques points qui aideront à la préparation :

- **Connaître les règlements et les particularités des lieux visités.** L'environnement est très diversifié. Prendre le temps de faire une recherche sur les endroits précis aidera le groupe à emballer leurs articles et à se préparer.
- **Se préparer pour les intempéries, les dangers et les situations d'urgence.** Ne jamais tenir pour acquis les renseignements concernant les intempéries, les dangers potentiels et les urgences et ne jamais sous-estimer leur importance. Communiquer avec les services de prévisions météorologiques et faire une recherche de l'historique saisonnier des conditions météorologiques de l'endroit afin de recueillir le plus de renseignements sur les conditions météorologiques qui pourraient survenir. Toujours prévoir les pires conditions météorologiques possibles et toujours être prêt pour les situations d'urgence.
- **Planifier minutieusement les repas et remballer les aliments afin de réduire les déchets.** Réduire la quantité de nourriture à transporter, en planifiant minutieusement les repas et en remballant les aliments, permet de réduire la quantité de déchets produits. L'élimination de ces déchets réduit la possibilité de laisser accidentellement des déchets sur les lieux.

SE DÉPLACER ET CAMPER SUR DES SURFACES PERMANENTES

La végétation piétinée et les sentiers érodés peuvent durer pendant des années, ou même des décennies. Choisir de marcher et dresser les tentes sur des surfaces permanentes (c.-à-d. roche, sable, gravier, herbes sèches, neige ou eau). Il faut observer les lignes directrices suivantes :

- **Concentrer la randonnée dans les sentiers et les sites de campement déjà établis.** Dans des endroits populaires, concentrer la randonnée aux sentiers où il est évident que d'autres personnes ont déjà utilisés. Marcher aux endroits déjà utilisés réduira l'incidence globale à long terme sur l'environnement.

- **Marcher en file indienne au milieu du sentier, même s'il est humide ou boueux.** Les sentiers utilisés souvent montrent des signes d'utilisation. Se déplacer au milieu du sentier réduit l'élargissement de l'usure jusqu'aux bords du sentier.
- **Éviter de prendre des raccourcis hors des sentiers établis.** Rester sur les sentiers établis. Prendre des raccourcis autour des routes ou des obstacles permet de gagner du temps, mais l'incidence sur la végétation et l'environnement est importante.
- **Se déplacer sur les roches, le gravier, les herbes sèches ou la neige.** Ces surfaces sont permanentes et peuvent résister à l'usure causée par le déplacement des humains. Dans les endroits vierges où il n'y a pas d'incidence visible, le groupe ne doit pas marcher en file indienne, mais doit plutôt se disperser et se déplacer sur des parcours différents.
- **Camper à 100 mètres des lacs et des cours d'eau.** Il est possible de polluer l'eau souterraine et l'eau venant des lacs et des cours d'eau par le contact humain accru. En faisant du camping à une distance d'au moins 60 mètres de ces sources d'eau, les cadets feront leur part pour limiter l'incidence sur l'écosystème de la région.

ÉLIMINER LES DÉCHETS DE FAÇON APPROPRIÉE

On emballer, on remballer. Inspecter le site de camping et les aires de repos pour ramasser les déchets ou la nourriture oubliée. Remballer tous les déchets, les restes et les ordures.

Élimination des matières de vidange. Enfouir les matières de vidange dans des chatières de 16 à 20 centimètres et à au moins 60 mètres des sources d'eau, des camps et des sentiers. Couvrir et déguiser la chatière après avoir terminé. S'assurer de suivre les directives supplémentaires données par le propriétaire ou la personne responsable du secteur d'entraînement et de respecter les directives régionales établies.

Rapporter le papier hygiénique et les produits d'hygiène. Les serviettes sanitaires et le papier hygiénique utilisés prennent beaucoup de temps à se décomposer, surtout si plusieurs personnes participent à la randonnée. S'assurer de suivre un plan d'élimination approprié.

Se laver le corps ou laver la vaisselle. Transporter l'eau à une distance de 60 mètres des cours d'eau ou des lacs, et utiliser une petite quantité de savon biodégradable. Disperser l'eau de vaisselle après l'avoir filtrée dans une passoire.

LAISSER INTACT CE QUE L'ON TROUVE

Durant la randonnée, on peut trouver de nombreuses structures merveilleuses, des objets fascinants et des articles intéressants. On ne doit pas toucher à ces objets pour que les autres puissent les apprécier aussi.

- **Préserver les vestiges.** Les structures du patrimoine ou historiques et des artefacts sont pour l'appréciation de tous.
- **Laisser la flore et la faune intactes.** Ne pas toucher ou perturber les plantes, les roches et les animaux.
- **Éviter de construire des structures.** En campagne, la pratique courante est d'inventer ou de fabriquer des structures et des meubles ou de creuser des tranchées pour se faciliter la vie. Cependant, ces gestes ont une incidence visible et non naturelle de la présence humaine sur l'environnement. Si des structures doivent être absolument fabriquées, une fois qu'elles ne sont plus nécessaires, il faut remettre l'environnement à son état d'origine.

MINIMISER L'IMPACT DES FEUX DE CAMP

Les feux traditionnels ouverts ont une incidence destructive sur le paysage à long terme, et on peut éviter ces effets en utilisant des poêles légers. Si les feux sont permis, faire des feux à incidence minimale en se servant d'un site de feu existant, d'un bac à feu ou d'un remblai de terre. N'utiliser que du bois mort et des branches par terre plus petites que le poignet d'un adulte. Maintenir le feu petit en brûlant tout le bois jusqu'aux cendres. Saturer ensuite les cendres avec de l'eau et les disperser. Il devrait y avoir peu ou aucune trace indiquant qu'il y a eu un feu.

RESPECTER LA FAUNE

Dans leur environnement naturel, les animaux ne sont pas habitués à la présence des humains. Même si certains animaux sauvages peuvent s'adapter à la présence humaine, d'autres animaux s'enfuient, abandonnant parfois leurs petits et leur habitat préféré. En tant qu'invités de l'environnement et en tant qu'aventuriers, on doit respecter la faune en suivant les lignes directrices simples suivantes :

- observer les animaux sauvages de loin;
- ne jamais nourrir les animaux;
- protéger la faune et la nourriture en entreposant les rations et les déchets en lieu sûr;
- garder les animaux de compagnie sous contrôle;
- éviter tout contact avec la faune lorsque les animaux sont plus vulnérables (p. ex., pendant l'accouplement, la nidification, l'élevage des petits ou pendant l'hiver).

RESPECTER LES AUTRES VISITEURS

Durant la randonnée, il est probable que l'on rencontre d'autres voyageurs. S'assurer de respecter les autres et de faire preuve de courtoisie :

- en respectant les usagers afin qu'ils puissent apprécier leur aventure;
- en cédant le passage aux autres usagers du sentier;
- en établissant le campement à l'écart des sentiers et des autres usagers;
- en permettant aux bruits de la nature de prédominer en évitant de parler fort ou de faire beaucoup de bruit.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

ACTIVITÉ – CHARADES

Durée : 10 min

OBJECTIF

Reconnaître les sept principes du camping écologique.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Cette activité d'apprentissage exigeant une participation se déroule sous forme de charades données par de petits groupes. L'instructeur divise les cadets en sept groupes et donne à chaque groupe un principe du camping écologique. Chaque groupe va devoir effectuer une mise en situation de son principe, et les autres groupes doivent deviner le nom du principe. Les instructions suivantes expliquent la procédure exacte pour le déroulement de l'activité.
- Instructions sur l'activité :
 - répartir les cadets en sept petits groupes;
 - donner à chaque groupe un principe du camping écologique;

- Donner aux cadets 30 secondes pour créer une mise en situation sans paroles d'une minute qu'ils présenteront au groupe;
- choisir au hasard les groupes pour présenter leur charade devant le groupe;
- s'il y a suffisamment de temps, répéter la charade, mais en assignant aux groupes des principes différents;
- on pourrait avoir un défi où le groupe qui identifie le plus de principes gagne.

Nota: On pourrait aussi retarder l'activité à la soirée pour que les cadets puissent pratiquer leurs charades avant de les présenter.

MESURES DE SÉCURITÉ

Pendant la présentation des charades, l'instructeur doit se servir de son jugement personnel et il doit intervenir s'il pense que la sécurité est compromise. Il s'agit d'une activité supervisée.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Les instructeurs doivent superviser et surveiller l'activité de façon continue pour s'assurer que les cadets présentent la matière correctement.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les sept principes du camping écologique?
- Q2. Dans la forêt, il y a souvent des écureuils qui se promènent autour du site de campement. Quelle quantité de nourriture pouvez-vous donner aux écureuils?
- Q3. Que doit-on vérifier pour déterminer les vêtements qu'on devrait apporter à une randonnée?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. (1) Planifier et se préparer, (2) se déplacer et camper sur des surfaces permanentes, (3) éliminer les déchets de façon appropriée, (4) laisser les objets là où ils se trouvent, (5) réduire l'impact des feux de camp, (6) respecter la faune, (7) respecter les autres visiteurs.
- R2. Aucune nourriture ne doit être donnée aux animaux sauvages.
- R3. Les prévisions météorologiques et l'historique des conditions météorologiques de l'endroit.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent réviser les sept principes du camping écologique.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'instruction sur les expéditions joue un grand rôle dans le programme des cadets de l'Armée. Le défi quotidien pour les cadets qui participeront à des expéditions sera de savoir protéger l'environnement et de lui accorder le respect qu'il mérite. Les connaissances acquises au cours de cet OCOM permettront aux cadets de participer à de telles expéditions tout en préservant l'état naturel de l'environnement.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon peut avoir lieu durant l'EEC en bivouac.

Dans certains cas, cette leçon pourra être dirigée comme une visite d'un secteur local, en sélectionnant les endroits où certains principes pourraient être mieux expliqués.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C2-011 (ISBN 0-89886-910-2) McGivney, A. (2003). *Leave No Trace, a Guide to the New Wilderness Etiquette*. Seattle, Washington,

DOCUMENT DE COURS – LES PRINCIPES DU CAMPING ÉCOLOGIQUE

Préparer et prévoir	Se déplacer et camper sur des surfaces durables
<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les règlements et les particularités des lieux visités. • Se préparer pour les intempéries, les dangers et les situations d'urgence. • Planifier minutieusement les repas et remballer les aliments afin de réduire les déchets. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrer la randonnée dans les sentiers et les sites de camping déjà établis. • Marcher en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou humide. • Éviter de prendre des raccourcis hors des sentiers établis. • Se déplacer sur les roches, le gravier, les herbes sèches ou la neige. • Camper à 60 mètres des lacs et des cours d'eau.
Éliminer les déchets de façon appropriée	Laisser intact ce que l'on trouve
<ul style="list-style-type: none"> • On emballe, on remballe. • Éliminer les matières de vidange. • Rapporter le papier hygiénique et les produits d'hygiène. • Se laver le corps ou laver la vaisselle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Préserver les vestiges. • Laisser la flore et la faune telles que trouvées. • Éviter de construire des structures.
Minimiser l'impact des feux de camp	Respecter la faune
<ul style="list-style-type: none"> • Faire des feux à incidence minimale en se servant d'un site de feu existant, d'un bac à feu ou d'un remblai de terre. • Brûler seulement du bois mort ou se trouvant par terre. • Maintenir le feu petit en brûlant tout le bois jusqu'aux cendres. Saturer ensuite les cendres avec de l'eau et les disperser. • Il ne devrait y avoir aucune trace indiquant qu'il y a eu un feu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observer la faune à distance. • Ne jamais nourrir les animaux. • Protéger la faune et la nourriture en entreposant les rations et les déchets en lieux sûrs. • Contrôler les animaux domestiques. • Éviter tout contact avec la faune lorsque les animaux sont plus vulnérables (p. ex., pendant l'accouplement, la nidification, l'élevage des petits ou pendant l'hiver).
Respecter les autres visiteurs	
<ul style="list-style-type: none"> • Respecter les usagers afin qu'ils puissent apprécier leur aventure. • Céder le passage aux autres usagers du sentier. • Camper à l'écart des sentiers et des autres usagers. • Permettre aux sons de la nature de dominer. Éviter de faire beaucoup de bruit. 	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 9

OCOM M121.09 – RESPECTER LA ROUTINE DU SITE DE CAMPEMENT

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets d'apprendre au sujet de la disposition d'un site de campement et de ses éléments dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les bonnes mesures d'hygiène en campagne tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette compétence (pendant l'EEC) sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

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

Point d'enseignement 1

Diriger une visite guidée du site de bivouac en décrivant la disposition de chaque élément et en expliquant leur emplacement.

Durée : 20 min

Méthode : Activité pratique

ÉLÉMENTS D'UN SITE DE BIVOUAC

On doit enseigner ce point d'enseignement en campagne à la suite de l'établissement du site de bivouac, sous forme d'activité détaillée à la fin de ce point d'enseignement.

DISPOSITION D'UN SITE DE BIVOUAC

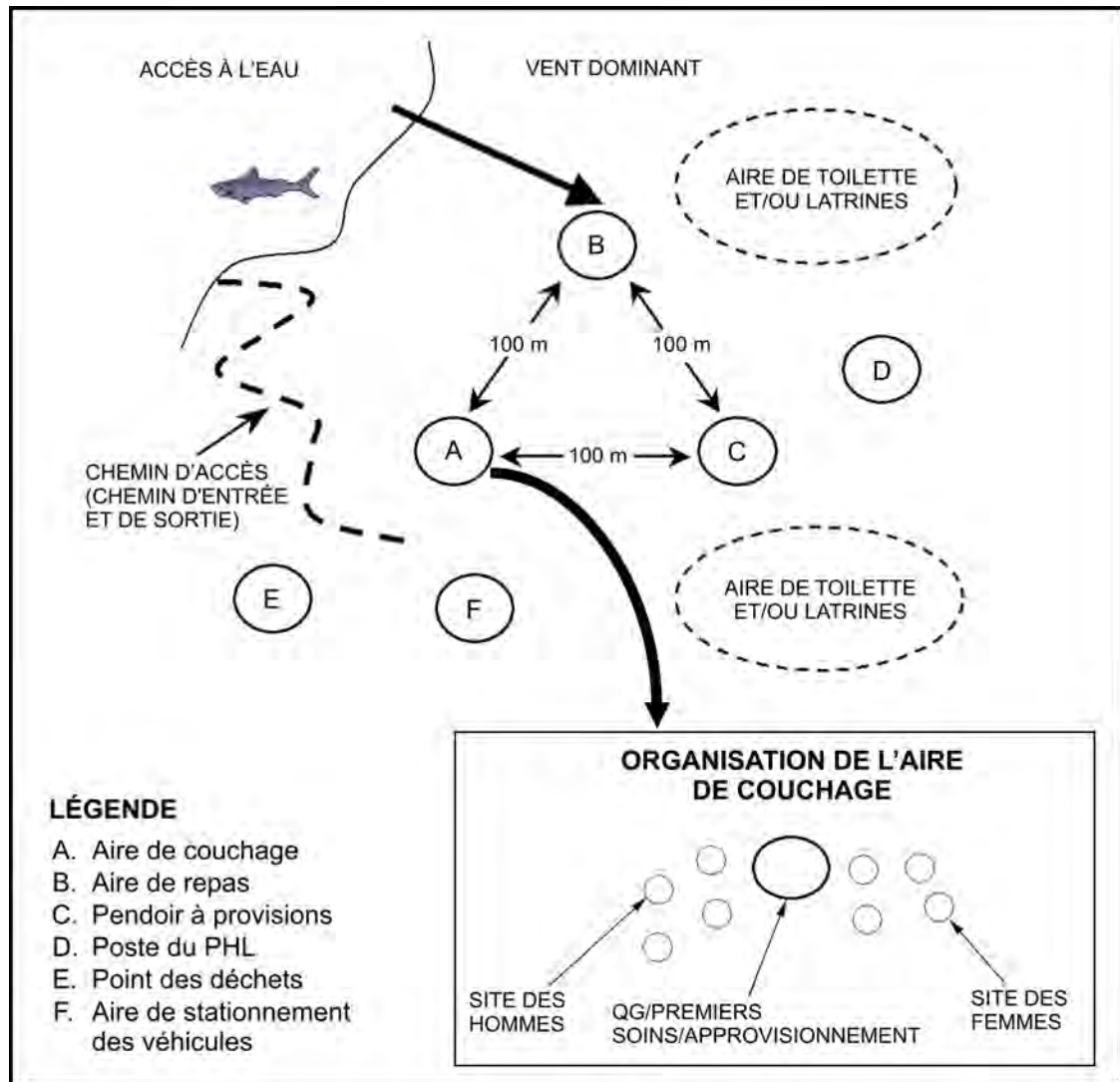
Les éléments d'un site de bivouac doivent comporter les éléments suivants :

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

Élément	Description
<ul style="list-style-type: none"> Aire de stationnement des véhicules 	<ul style="list-style-type: none"> Endroit clairement identifié pour le stationnement de véhicules de soutien à l'exercice. À cet endroit, il devrait y avoir des plateaux d'égouttement à placer sous les moteurs.
<ul style="list-style-type: none"> Point d'eau potable 	<ul style="list-style-type: none"> Endroit d'entreposage et de puisage de l'eau potable.
<ul style="list-style-type: none"> Point des produits pétroliers, huiles et lubrifiants (PHL) 	<ul style="list-style-type: none"> Entrepôt clairement identifié pour les combustibles.
<ul style="list-style-type: none"> Quartiers des femmes et des hommes 	<ul style="list-style-type: none"> Aires de couchage.
<ul style="list-style-type: none"> Point des déchets 	<ul style="list-style-type: none"> Point central de collecte et d'entreposage de déchets.



Une fois qu'on a parlé des aspects énumérés ci-dessus du site de bivouac, 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 du camping écologique de l'OCOM M121.08 (section 8) pour améliorer la visite.



Livre de référence des Cadets de l'Armée

Figure 1 Exemple d'un site de bivouac

ACTIVITÉ

Durée : 20 min

OBJECTIF

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

RESSOURCES

Éléments du site de bivouac :

- Aire de couchage.
- Aire de repas/Mess.
- Pendoir à provisions (s'il y a lieu).
- QG, premiers soins et approvisionnement.
- Site des hommes.
- Site des femmes.
- Point des PHL.
- Point des déchets (protégé des animaux).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- L'activité doit avoir lieu lorsque les cadets seniors ont terminé d'aménager le site de bivouac. Les éléments du bivouac doivent être clairement identifiés pour les cadets de l'étoile verte.
- Avant la visite, l'instructeur prend un moment pour réviser avec les cadets ce qu'ils vont voir sur le site.
- Dans une rotation ordonnée, guider les cadets dans le bivouac en expliquant chaque élément et son utilisation.
- On alloue une période de vingt minutes pour cette visite guidée. À la fin de la visite, s'assurer de poser des questions aux cadets sur les éléments du site de bivouac.

MESURES DE SÉCURITÉ

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

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Pendant la visite guidée, l'instructeur est tenu de superviser les cadets tout en expliquant chaque élément du site de bivouac. Il doit également saisir les occasions de faire un lien avec les principes du 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 : 30 min

Méthode : Démonstration et exécution



Les points suivants servent de renseignements de base que l'instructeur peut utiliser 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 se protéger contre la maladie et favorisent une bonne santé. Les vêtements et l'équipement de même que le corps doivent être propres et secs. Il faut 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 procure non seulement un bien-être personnel, les pairs l'apprécieront aussi.

- **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 : le visage, le cou, les pieds, les aisselles et l'aîne (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 au dentifrice. 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 une gaze. Se rincer la bouche après chaque repas.
- **Les pieds.** Utiliser de la poudre pour les pieds et de la poudre pour le corps à l'aïne 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. Tout changement dans les activités et la diète pourrait apporter un stress supplémentaire sur le système digestif, 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 car cela entraînera une perte de sommeil et rendra la personne inconfortable.
- **Soigner les blessures.** (Infections, coupures et ecchymoses mineures). Même les blessures mineures peuvent possiblement s'aggraver si elles s'infectent. Traiter adéquatement chaque coupure, entorse ou ecchymose.
- **Rasage.** Lorsque 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

Durée : 30 min

OBJECTIF

Expliquer et démontrer 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, d'un poste d'hygiène où on peut étaler et présenter les articles de la trousse d'hygiène à tous les cadets.
- L'objectif est d'expliquer et de démontrer comment maintenir une bonne hygiène personnelle en campagne. Dans la mesure du 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 se brosser les dents et se vérifier les pieds.

MESURES DE SÉCURITÉ

Il s'agit d'une activité supervisée.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

L'instructeur est responsable de la conduite des cadets.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. À quelle fréquence une personne doit-elle se laver les cheveux en campagne?
- Q2. Par quoi peut-on 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'EEC et l'instructeur donnera des conseils et fera des corrections si nécessaire.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent maintenir une bonne hygiène personnelle lors d'un EEC et s'assurer de faire leurs soins d'hygiène personnelle avant d'aller se coucher chaque soir.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les activités en plein air font partie intégrante du programme des cadets de l'Armée. Pour plusieurs 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 celui de tout le groupe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon peut avoir lieu pendant l'EEC en bivouac.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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



**CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE**

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 10

OCOM C121.01 – CONSTRUIRE DES COMMODITÉS EN CAMPAGNE

Durée totale :

120 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

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment faire des nœuds tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette compétence sous supervision.

Une activité pratique a été choisie pour le PE 2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de construire des commodités en campagne dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon doit inclure le nouage :

- d'un nœud plat (OCOM M121.03 [section 3]);
- d'une demi-clé à capeler (OCOM M121.03 [section 3]).

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devra construire des commodités en campagne en utilisant les nœuds et les brêlages présentés.

IMPORTANCE

Les commodités en campagne sont très utiles sur le site de bivouac, allant de l'entreposage de la nourriture au séchage de bois. La construction de ces objets rend la vie en campagne plus agréable.

Point d'enseignement 1

Expliquer, démontrer comment faire les nœuds et les brêlages utilisés dans la construction de commodités en campagne et demander aux cadets de se pratiquer.

Durée : 50 min

Méthode : Démonstration et exécution

NŒUDS

Nœud constricteur. En ajoutant un repli, la demi-clé à capeler devient un nœud constricteur que l'on peut serrer autour de n'importe quel objet. Lorsque fait avec de la ficelle mince, il peut servir de surliure à la fin d'une corde. Il peut servir d'étrangleur ou une serre ronde lorsqu'on essaie de recoller une fente dans du bois. Le nœud peut être extrêmement serré si on le noue autour d'un tournevis par exemple. Parfois, on doit le couper avec un couteau tant il est serré.



L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la méthode complète.

L'instructeur doit ensuite fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour bien faire le nœud.



The Pocket Guide to Knots and Splices, Des Pawson, 2001

Figure 1 Le nœud constricteur

Pour faire le nœud constricteur :

1. commencer avec une demi-clé à capeler;
2. mettre le bout libre par-dessus et en dessous du dormant donnant la moitié d'un nœud plat; et
3. pour finir le nœud, tirer fermement pour que le demi-nœud soit pris sous la traverse de la demi-clé à capeler.



Les cadets **SIMULENT** la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape du processus. Le ou les instructeurs doivent **SUPERVISER** les cadets pendant cette simulation.

Demi-nœud étrangleur. Tout comme le demi-nœud (OCOM M121.03), ce nœud est un nœud d'arrêt qui sert à tenir les objets quand la tension est la même aux deux extrémités, etc. L'ajout d'un glissement permet de le détacher facilement. La boucle restante permet au nœud d'être défait ou « glissé » en tirant sur le bout court émergeant du nœud.



L'instructeur doit fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de la méthode complète.

L'instructeur doit ensuite fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de chaque étape nécessaire pour bien faire le nœud.



The Pocket Guide to Knots and Splices, Des Pawson, 2001

Figure 2 Demi-nœud étrangleur

Pour faire le demi-nœud étrangleur :

- faire une boucle dans le courant et replier comme un demi-nœud; et
- serrer le nœud.



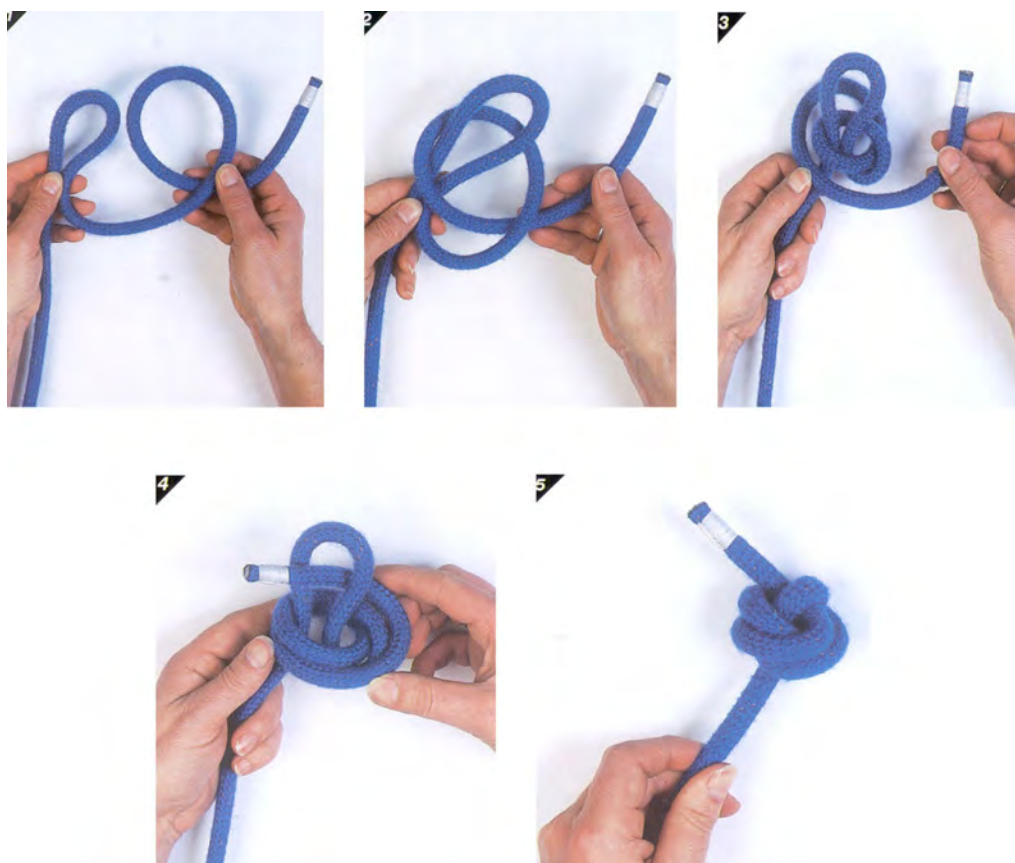
Les cadets SIMULENT la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape du processus. Le ou les instructeurs doivent SUPERVISER les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.

Nœud d'arrêt Ashley. Lorsqu'on a besoin d'un gros nœud, on fait ce nœud au bout d'une corde et il empêche une corde de passer au travers d'un trou. Il permet aussi d'empêcher une corde de s'effiloche davantage.



L'instructeur doit fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de la méthode complète.

L'instructeur doit ensuite fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de chaque étape nécessaire pour bien faire le nœud.



The Pocket Guide to Knots and Splices, Des Pawson, 2001

Figure 3 Nœud d'arrêt Ashley

Pour faire le nœud d'arrêt Ashley :

1. faire une boucle dans le bout libre, le dormant vers le haut; faire une boucle dans le dormant;
2. insérer la boucle formée dans le dormant à l'intérieur de la boucle;
3. serrer un petit peu, prendre le courant et, dans un mouvement anti-horaire, le diriger vers le dormant;
4. insérer le bout libre dans la boucle en s'assurant que le courant est ajusté dans le croisé du demi-nœud original. Enlever tout le mou pour faire un nœud serré; et
5. le nœud est terminé.



Les cadets SIMULENT la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape du processus. Le ou les instructeurs doivent SUPERVISER les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.

AJUTS

Nœud d'écoute. Le nœud d'écoute est une des façons les plus simples et faciles de joindre deux cordes ensemble. Il est plus efficace si les cordes sont de la même grosseur ou presque de la même grosseur.



L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la méthode complète.

L'instructeur doit ensuite fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour bien compléter l'ajut.



The Pocket Guide to Knots and Splices, Des Pawson, 2001

Figure 4 Nœud d'écoute

Pour faire un nœud d'écoute :

1. plier le bout d'une corde sur lui-même pour former une boucle. Si les deux cordes n'ont pas la même grosseur, on doit prendre la plus grosse. Prendre le bout libre de la deuxième corde et le mettre dans la boucle;
2. faire tourner le bout libre de la corde autour du bout le plus court de la première corde et autour derrière le dormant; et
3. passer le bout libre de la deuxième corde en dessous de lui-même et le serrer.



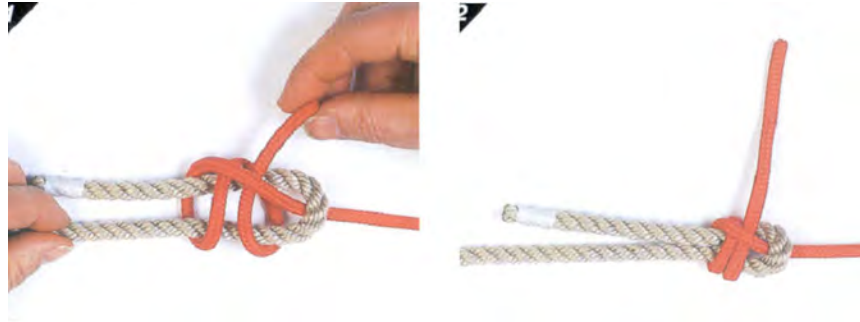
Les cadets doivent **RÉPÉTER** les gestes faits par l'instructeur durant la démonstration pour chaque étape de la compétence. Le ou les instructeurs doivent **SUPERVISER** les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.

Nœud d'écoute double. Tout comme le nœud d'écoute, il est plus efficace si les deux cordes à joindre ont un diamètre différent. Le nœud est formé avec la plus petite corde. Le tour supplémentaire du nœud d'écoute double fait une grosse différence en empêchant les cordes de glisser ou le nœud de se défaire.



L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la méthode complète.

L'instructeur doit ensuite fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour bien compléter l'ajut.



The Pocket Guide to Knots and Splices, Des Pawson, 2001

Figure 5 Nœud d'écoute double

Pour faire un nœud d'écoute double :

1. faire un nœud d'écoute et enrouler ensuite la corde une deuxième fois autour de la boucle avec le bout libre de la deuxième corde; et
2. tirer fermement pour serrer le nœud.



Les cadets **SIMULENT** la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape du processus. Le ou les instructeurs doivent **SUPERVISER** les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.

BRÉLAGE

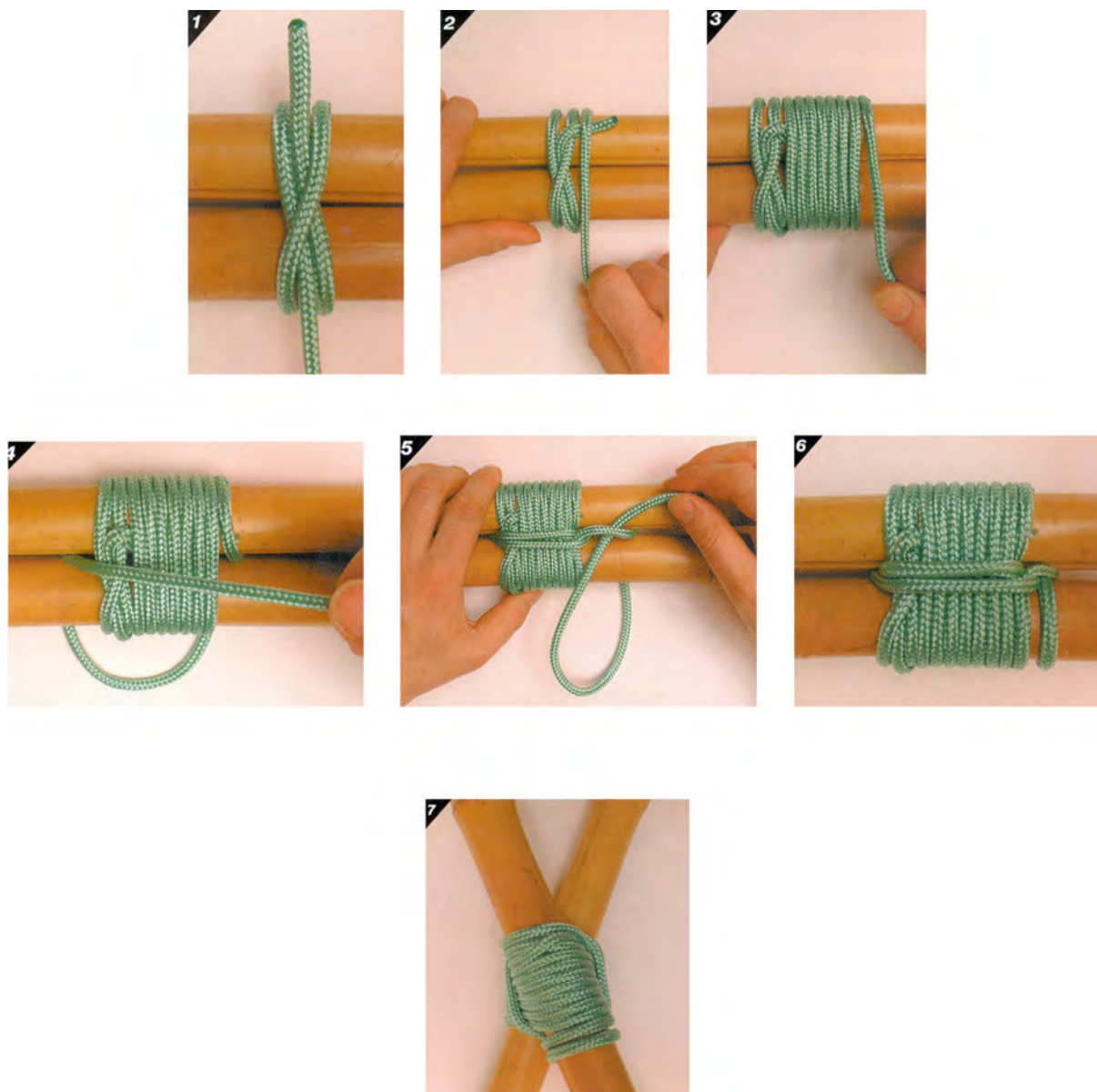
Brélage de bigue. Il a deux utilisations :

- il forme une structure en « A » ou un ensemble de bigue à l'aide d'un brélage de bigue; et
- on peut faire plusieurs brélagés pour joindre des montants à d'autres pour former un bras ou un poteau plus large.



L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la méthode complète.

L'instructeur doit ensuite fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour bien compléter le brélage.



The Pocket Guide to Knots and Splices, Des Pawson, 2001

Figure 6 Brêlage de bigue

Pour faire un brêlage de bigue :

1. faire une demi-clé à capeler autour des montants;
2. enrouler autour des deux montants, bloquant l'extrémité de la demi-clé à capeler;
3. faire de huit à dix tours de plus autour de la paire de montants. On pourrait finir le brêlage par une demi-clé à capeler autour des deux montants; ou
4. ajouter quelques tours bloquants en apportant le bout de la corde entre les deux montants;
5. terminer avec une demi-clé à capeler autour d'un des montants;

6. tirer fermement sur le bout libre et mettre l'extrémité lâche entre les montants parallèles du brêlage de bigue terminé; et
7. ouvrir le brêlage de bigue complété pour former une bigue ou une structure en « A ».



Les cadets doivent RÉPÉTER les gestes faits par l'instructeur durant la démonstration pour chaque étape de la compétence. Le ou les instructeurs doivent SUPERVISER les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1



Les cadets PRATIQUENT l'exécution de chaque nœud, nœud d'ajut et brêlage. L'instructeur SUPERVISE les cadets pendant cette pratique et fournit des commentaires s'il y a lieu.

QUESTIONS

- Q1. Quelle est l'utilisation du nœud d'arrêt Ashley?
- Q2. Un nœud d'ajut peut-il joindre deux bouts de cordes de grosseurs différentes?
- Q3. Donnez une des utilisations d'un brêlage de bigue.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Empêcher une corde de passer au travers d'un trou et de s'effiloche.
- R2. Oui, il le peut.
- R3. Une des utilisations suivantes : construire une structure en « A », ou une bigue grâce à un brêlage de bigue, ou plusieurs brêlages joignent des montants pour former un bras ou un poteau plus large.

Point d'enseignement 2

Demander aux cadets de construire deux commodités en campagne.

Durée : 60 min

Méthode : Activité pratique

COMMODITÉS DE CAMPAGNE

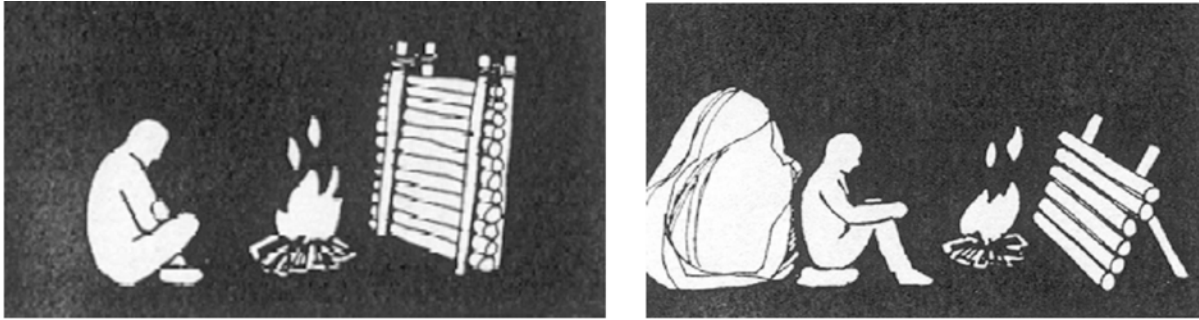
Pendoir à provisions. Un pendoir à provisions permet aux campeurs d'entreposer de la nourriture et d'empêcher que des animaux y accèdent.



The backpacker's field manual: A Comprehensive Guide to Mastering Back Country Skills, par Rick Curtis, 1998

Figure 7 Pendoir à provisions

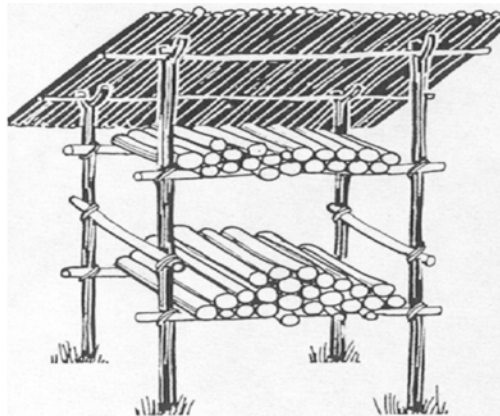
Mur réflecteur de chaleur. Un mur réflecteur de chaleur protège le feu contre le vent qui peut le disperser et faire propager les étincelles sur le site de bivouac. Il reflète également la chaleur sur le site de bivouac. La grosseur du mur varie selon le besoin.



The SAS Survival Handbook, par John Wiseman, 1986

Figure 8 Mur réflecteur de chaleur.

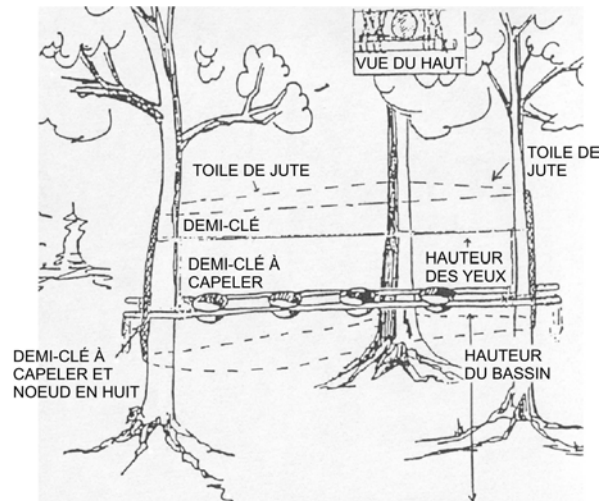
Support de séchage. Un support de séchage devrait se trouver près d'un feu pour que le bois sèche, mais pas trop proche pour l'enflammer si une étincelle l'atteint. Les deux étages du support permettent d'ajouter plus de bois mouillé tout en le séparant du bois déjà sec.



The SAS Survival Handbook, par John Wiseman, 1999

Figure 9 Support de séchage

Lavabos (ablution). On peut construire des lavabos similaires à la structure illustrée à la figure 10. Les lignes pointillées indiquent où on peut suspendre des rideaux pour ajouter de l'intimité.



Aide-mémoire de campagne, École régionale des instructeurs de cadets, 1999

Figure 10 Support à lavabos

ACTIVITÉ

OBJECTIF

Les cadets doivent fabriquer les commodités de campagne pour le site de bivouac en utilisant les nœuds et les brêlages enseignés jusqu'à présent.

RESSOURCES

On fournit aux cadets :

- Une quantité appropriée de corde.
- Les ressources naturelles présentes en campagne qui sont appropriées à la fabrication des commodités de campagne.
- Des illustrations pour la fabrication des commodités de campagne, trouvées à l'annexe A.
- De la supervision.
- Un minimum d'aide au besoin.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- On sépare les cadets en groupe de quatre et on leur donne une illustration d'une commodité de campagne présentée lors de cette leçon. On leur fournira le matériel susmentionné et un temps limite de 100 minutes pour la préparation et la fabrication des commodités de campagne.



Les cadets doivent choisir les nœuds et les brêlages les plus appropriés, présentés lors de l'OCOM M121.03 (section 3) et de cet OCOM, pour fabriquer leurs commodités de campagne.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les cadets doivent suivre les règles de sécurité en campagne suivantes :

- Utiliser les outils de façon sécuritaire.
- Ne pas courir ou se bousculer.
- Utiliser le système de surveillance mutuelle en tout temps.
- Respecter les limites établies.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Lors de la fabrication des commodités de campagne, l'instructeur doit superviser les cadets et doit assurer leur sécurité.



On rappelle aux cadets d'utiliser les principes du camping écologique en prenant le bois abattu et en replaçant les matériaux naturels qu'ils ont déplacés. On peut fabriquer des commodités de campagne avec des bûches, du bois mort, etc., par contre, on doit redistribuer ces articles une fois que l'activité est terminée.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'évaluation des commodités de campagne fabriquées constitue la confirmation de fin de leçon. L'instructeur évalue la stabilité, la qualité des nœuds et l'apparence globale.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Après avoir appris comment améliorer le camp de base, on est mieux préparé à profiter du site de campement en campagne. Les commodités de campagne aident à se sentir chez soi même si on est loin de la maison.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

On doit obtenir la permission des autorités locales avant d'utiliser des ressources naturelles pour construire des commodités de campagne.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-008 D Cad. (1999). *Aide-mémoire de campagne de l'ÉRIC* (1re éd.). Ottawa, Ontario, Défense nationale.

C2-007 (ISBN 0-7858-1446-9) Pawson, D. (2001). *Pocket guide to knots and splices*. Edison, New Jersey, Chartwell Books, Inc.

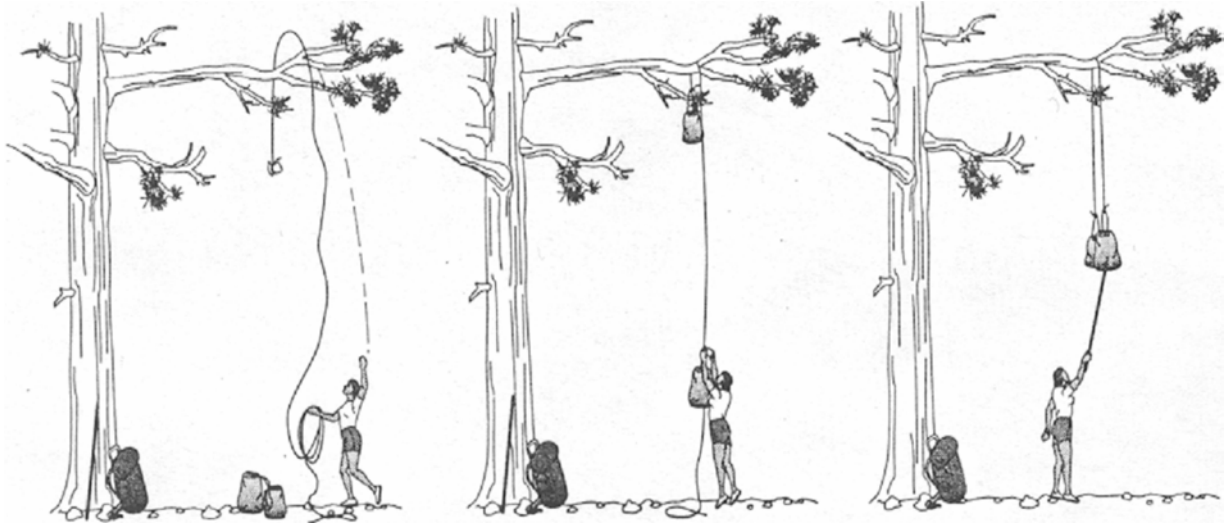
C2-008 (ISBN 0-00-265314-7) Wiseman, J. (1999). *The SAS Survival Handbook*. Hammersmith, Londres, Harper Collins Publishers.

C2-016 (ISBN 0-517-88783-5) Curtis, R. (1998). *The Backpacker's Field Manual: A Comprehensive Guide to Mastering Backcountry Skills*. New York, New York : Three Rivers Press.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CONSTRUIRE DES COMMODITÉS DE CAMPAGNE

PENDOIR À PROVISIONS



Instructions :

1. Trouver un arbre avec une branche solide. Elle doit être au moins à 5 m (15 pieds) du sol et il ne doit pas y avoir d'objet sur lequel un ours pourrait monter. La corde doit être à au moins 3 mètres (10 pieds) du tronc de l'arbre.
2. Séparer la nourriture des autres articles et les mettre dans deux sacs égaux.
3. Lancer la corde au-dessus de la branche. Attacher un bout de la corde à un des sacs avec un demi-nœud étrangleur.
4. Monter le sac le plus près de la branche possible.
5. Attacher l'autre sac à la corde aussi haut que possible. Faire une boucle dans la corde près du sac pour la récupération.
6. Pousser le deuxième sac à la hauteur du premier à l'aide d'un grand bâton.
7. Pour récupérer les sacs, accrocher la boucle à l'aide du bâton et tirer la corde. Enlever le sac et descendre le premier sac.

Mesures de sécurité :

- S'assurer qu'il n'y a personne de près lorsqu'on lance et récupère les sacs.
- Les objets entreposés dans chaque sac ne doivent pas peser plus de 0,91 kg (2 lb).
- Il est important de distribuer le poids également dans les deux sacs.

Norme :

Un pendoir à provisions doit se conformer le plus possible aux caractéristiques susmentionnées. L'instructeur doit être convaincu qu'un animal n'est pas en mesure d'atteindre le sac. L'instructeur évalue la propreté, la bonne apparence et l'utilisation appropriée de tous les nœuds et les brêlages.

MUR RÉFLECTEUR DE CHALEUR



Instructions :

1. Les cadets doivent trouver un endroit approprié pour isoler la chaleur, comme une roche dans la figure ci-dessous.
2. S'il n'y a pas d'endroit convenable, il doit y avoir deux murs qui réfléchissent la chaleur sur les personnes autour du feu.
3. Attacher deux montants à l'aide d'une demi-clé à capeler en les espaçant de 10,2 à 15,2 cm (4 à 6 po) pour les remplir de plus petits bois ronds et de branches trouvées aux alentours.
4. Comme dans la deuxième figure, le mur réflecteur peut être en angle et les montants qui le supportent peuvent être brêlés à l'aide d'une demi-clé à capeler.

Mesures de sécurité :

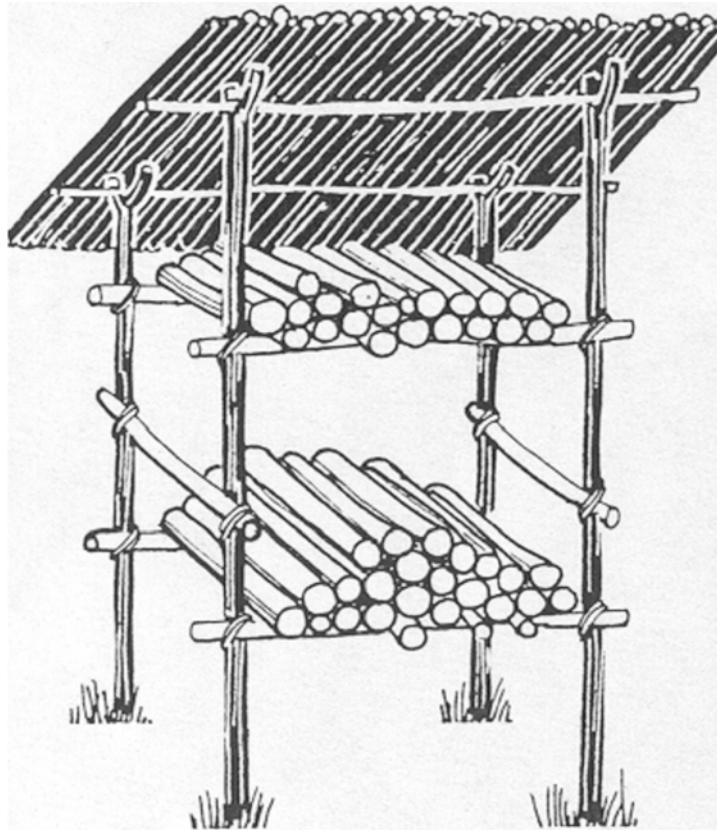
1. Les cadets doivent être prudents lorsqu'ils ramassent du bois pour construire le mur. Il faut utiliser le système de surveillance mutuelle.
2. Il faut prendre les bûches qu'on est capable de transporter.
3. Il ne faut pas que le mur soit trop haut pour qu'il puisse tomber sur soi s'il bascule.

Norme :

Le mur réflecteur doit être stable et se situer dans un endroit stratégique pour réfléchir la chaleur. L'instructeur évalue la propreté, la bonne apparence et l'utilisation appropriée de tous les nœuds et les brêlages.



SUPPORT DE SÉCHAGE



Instructions :

1. Trouver quatre bâtons qui possèdent un embranchement en « Y » à leur extrémité.
2. Il faut raccourcir deux des bâtons de 15,2 cm (6 po). On place une barre entre chaque paire de bâtons pour supporter un toit.
3. Prendre un demi-abri ou brûler ensemble des bâtons de grosseur, longueur et épaisseur similaires pour former un toit pour le support de séchage à bois. Le toit doit être aussi large ou plus large que la structure de la base.
4. Brûler un bâton de chaque côté de la structure et y déposer du bois pour le faire sécher.
5. Ajouter des bâtons sur les côtés de la structure pour améliorer le support ou un autre étage pour le bois.

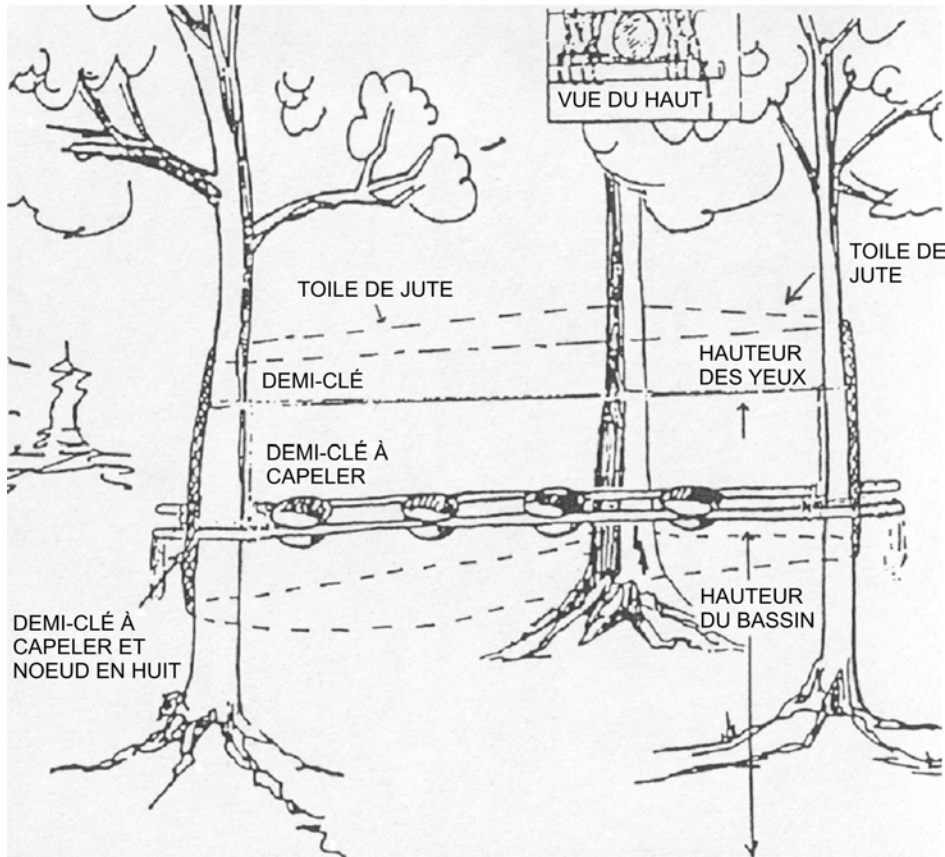
Mesures de sécurité :

Installer le toit avant de monter la structure; elle risque moins de tomber et de blesser quelqu'un.

Norme :

La structure doit être autoportante et doit être capable de supporter du bois sur un ou deux étages, en fonction de sa complexité. L'instructeur évalue la propreté, la bonne apparence et l'utilisation appropriée de tous les nœuds et les brûlages.

SUPPORT À LAVABOS



Instructions :

1. Trouver trois arbres de 2,4 à 3,0 m (8 à 10 pi) de distance dans une formation triangulaire. Si l'on ne trouve pas de troisième arbre, on peut prendre un piquet (un grand bâton solide utilisé comme poteau).
2. Trouver deux bâtons un peu plus longs que la distance entre deux des arbres. Ces bâtons doivent supporter quatre lavabos.
3. Brêler les bâtons de chaque côté des arbres à la hauteur de la ceinture.
4. Fabriquer quatre supports à lavabos en nouant des entrelacements en figure en huit et jumelés. Les brêlages doivent être assez proches pour y insérer un lavabo.

Nota: On peut utiliser des tapis de sol à l'extérieur de la formation d'arbres, pour ajouter de l'intimité.

Mesures de sécurité :

1. S'assurer de prendre des bâtons que l'on peut transporter de façon sécuritaire.
2. On doit tenir le bout des bâtons pendant qu'on les attache et les brêle aux arbres.

Norme :

L'aire de lavage doit être capable de supporter les lavabos et être à une hauteur atteignable par tous. L'instructeur évalue la propreté, la bonne apparence et l'utilisation appropriée de tous les nœuds et les brêlages.



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 11

OCOM C121.02 – EXPLIQUER LES EFFETS DE L'EXPOSITION AU CLIMAT FROID

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 pour présenter aux cadets les effets de l'exposition au climat froid.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon, les cadets doivent être en mesure de choisir l'équipement personnel approprié à leur participation à un exercice d'entraînement en campagne (EEC) par temps froid.

IMPORTANCE

Il est plus difficile de s'assurer que les cadets sont en santé et sécuritaires pendant l'entraînement par temps froid. Le risque d'exposition au froid augmente énormément quand les personnes ne sont pas informées des divers facteurs de risque. Pour cette raison, chaque cadet doit connaître les facteurs de risque associés au temps froid avant de participer à l'entraînement par temps froid.

Point d'enseignement 1**Identifier les types de froid.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

TYPES DE FROID

- **Froid humide.** Les conditions de froid humide se produisent lorsque la température est proche du point de congélation, avec la température de jour fluctuant entre le gel et le dégel. La couche extérieure des vêtements doit être imperméable à l'eau et au vent, et la couche intermédiaire doit être isolante et chaude. L'imperméabilité est essentielle.
- **Froid sec.** Les conditions de froid sec se produisent lorsque la température est inférieure à $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$, quand le sol est gelé et la neige est sèche. On peut identifier ce type de froid par le son qui se produit lorsqu'on marche sur la neige. Le vent et les basses températures indiquent qu'il est nécessaire de protéger le corps entier. Les vêtements doivent fournir une isolation appropriée pour le corps, en réchauffant l'air circulant autour du corps à $18,3\text{ }^{\circ}\text{C}$. La couche intermédiaire doit être recouverte par une couche extérieure qui est imperméable à l'eau et au vent.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. À quelles températures les conditions de froid humide se produisent-elles?
- Q2. Quelles sont certaines caractéristiques du froid sec?
- Q3. À quelles températures les conditions de froid sec se produisent-elles?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les conditions de froid humide se produisent lorsque la température est supérieure à $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$.
- R2. Les conditions de froid sec incluent le sol gelé et la neige sèche.
- R3. Les conditions de froid sec se produisent lorsque la température est inférieure à $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Point d'enseignement 2**Expliquer les effets du refroidissement éolien sur le corps humain.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

LE REFROIDISSEMENT ÉOLIEN ET SES EFFETS SUR LE CORPS HUMAIN

Le refroidissement éolien est un taux de déperdition, calculé par le nombre de calories perdues pendant une heure venant d'un mètre carré à une température de surface constante de $33\text{ }^{\circ}\text{C}$ (la température neutre de la peau). Le refroidissement éolien comprend l'effet du vent et de la température (voir la figure 1).

La zone de confort humain dépend d'une température constante du corps. Lorsqu'il y a des vents violents, il semble faire beaucoup plus froid que lorsque tout est calme.

Il faut se rappeler qu'une lecture du thermomètre n'est pas assez pour fournir une indication valable des effets que les conditions météorologiques peuvent avoir sur le corps. L'échelle du refroidissement éolien ne peut pas être associée directement à la zone de confort humain, parce qu'elle n'inclut pas des facteurs importants comme l'activité, l'humidité, la perte de chaleur en respirant, le rayonnement du soleil, et les effets d'une baisse de la température de la peau.

		Température en air calme								
		0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
Vitesse du vent (km/h)	10	-2	-7	-12	-17	-22	-27	-32	-38	-45
	15	-5	-10	-16	-22	-28	-33	-39	-45	-51
	20	-7	-13	-19	-25	-31	-37	-43	-50	-57
	25	-10	-16	-23	-29	-36	-42	-49	-55	-62
	30	-11	-17	-24	-31	-37	-44	-50	-57	-65
	35	-12	-19	-26	-33	-40	-47	-54	-61	-68
	40	-13	-20	-27	-34	-41	-48	-55	-62	-70
	45	-14	-22	-29	-36	-44	-51	-57	-65	-73
	50	-15	-22	-30	-37	-44	-52	-59	-66	-74
	55	-16	-23	-31	-38	-46	-53	-60	-68	-75
	60	-16	-24	-31	-39	-46	-54	-61	-69	-77
		Danger minimal			Dangereux La peau exposée peut geler en une minute			Très dangereux La peau exposée peut geler en 30 secondes		

Tableau de refroidissement éolien

Figure 1 Température de refroidissement éolien

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Le refroidissement éolien est défini comme étant le nombre de quel élément, perdu par dissipation pendant une heure sur une surface d'un mètre carré gardée à la température neutre de la peau?
- Q2. Vrai ou faux? Lorsqu'il y a un vent violent, la température peut sembler être plus froide qu'elle l'est vraiment.
- Q3. De quels autres facteurs doit-on tenir compte en plus du refroidissement éolien?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Le nombre de calories.
- R2. Vrai.
- R3. Les facteurs incluent l'activité, l'humidité, la perte de chaleur en respirant et le rayonnement du soleil.

Point d'enseignement 3

Discuter des règles visant l'entraînement par temps froid.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

RÈGLES DE BASE VISANT L'ENTRAÎNEMENT PAR TEMPS FROID QUI PERMETTENT AU CORPS DE S'ADAPTER AUX CONDITIONS FROIDES

Le corps humain doit être protégé. Pour demeurer fonctionnel, il doit être propre, au sec et moyennement chaud, et les fonctions essentielles du corps doivent être maintenues. Le repos et la nutrition sont essentiels.

Voici quatre règles de base à garder à l'esprit :

- **Rester en forme.** Les vêtements pour temps froids sont très lourds, et si l'on fait de l'activité physique en les portant, on peut se fatiguer rapidement. On ne s'épuise pas trop rapidement, si l'on est en forme. Un cadet qui dort ne gèlera pas à moins qu'il soit très épuisé. Une personne se réveillera bien avant le point de danger.
- **Hydratation adéquate.** L'hiver, les gens ne boivent pas assez d'eau, parce qu'elle est plus difficile à trouver. La déshydratation entraîne la fatigue, alors il faut boire de l'eau même si on n'a pas soif. Cette règle va de pair avec « rester en forme ». Lorsqu'on augmente son niveau d'activité physique pour rester en forme, on doit remplacer les liquides perdus par la transpiration. Il faut mentionner aussi que le fait de porter des vêtements lourds provoque la transpiration, une perte qui pourrait ne pas être apparente. Cette transpiration pourrait entraîner la déshydratation si l'on ne la traite pas.
- **Manger pour rester en forme.** Le corps a besoin de repas chauds régulièrement pour qu'on puisse se sentir de son mieux, et pour assurer une performance maximale. Il faut s'assurer de manger, même si l'on n'a pas faim. Il est important de manger trois repas par jour avec le plus d'aliments chauds possibles. En mangeant des collations santé, tel le mélange montagnard, entre les repas et avant de se coucher, on aide le corps à produire la chaleur grâce au métabolisme.
- **Garder une attitude saine.** Une attitude positive aidera une personne à survivre plus longtemps dans le froid. Rester alerte, joyeux et travailler fort. C'est une combinaison gagnante pour garder une attitude positive. L'entraînement par temps froid peut être difficile et désagréable, ce qui peut affecter le moral et l'humeur. On peut profiter de plusieurs activités par temps froid, en ayant de la patience, un esprit ouvert et de la détermination.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Nommez deux des règles de base de l'entraînement par temps froid qui permettent au corps de s'adapter au froid.
- Q2. Est-ce que l'épuisement intense fait augmenter ou fait diminuer la possibilité de décès par temps froid?
- Q3. Devez-vous boire de l'eau même si vous n'avez pas soif?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. N'importe laquelle des réponses dans la liste suivante :

- rester en forme;
- hydratation adéquate;
- manger pour rester en forme; et
- garder une attitude saine.

R2. Augmente.

R3. Oui, vous devez boire de l'eau même si vous n'avez pas soif.



Attention – Les tâches peuvent être plus difficiles et prendre plus de temps à faire par temps froid, mais le froid ne les rend pas impossible à faire. Avec l'équipement et la formation appropriés, on peut vaincre le froid.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La meilleure confirmation de fin de leçon serait d'aller dehors et réviser les conditions météorologiques. Cependant, si elles ne sont pas appropriées, la confirmation de fin de leçon pourrait se faire en posant les questions suivantes :

QUESTIONS

- Q1. À quelles températures les conditions de froid humide se produisent-elles?
- Q2. Nommez quelques caractéristiques du froid sec.
- Q3. Le refroidissement éolien est défini comme étant le nombre de quel élément, perdu par dissipation pendant une heure sur une surface d'un mètre carré gardée à la température neutre de la peau?
- Q4. Vrai ou faux? Lorsqu'il y a un vent violent, la température peut sembler être plus froide qu'elle l'est vraiment.
- Q5. Devez-vous boire de l'eau même si vous n'avez pas soif?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les conditions de froid humide se produisent lorsque la température est supérieure à $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ($-14\text{ }^{\circ}\text{F}$).
- R2. Les conditions de froid sec incluent le sol gelé et la neige sèche.
- R3. Le nombre de calories.
- R4. Vrai.
- R5. Oui.



L'instructeur peut choisir d'écrire chaque question sur un bout de papier et de les placer dans un sac. S'il y a beaucoup de cadets, les diviser en paires. Ensuite, chaque groupe (ou personne, pour les petits groupes) pige un papier du sac. Le cadet doit lire la question à haute voix et donner la réponse au reste du groupe.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Se rappeler : on peut coexister avec le froid **si** l'on se prépare et qu'on se protège en suivant les règles de base visant l'entraînement par temps froid.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon peut être enseignée comme leçon séparée ou comme pré-instruction à l'OCOM C121.05 (Participer à l'entraînement par temps froid).

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, Défense nationale.

C2-029 The Green Lane. (2002, 2005). *Windchill*. Extrait le 25 mai 2006 du site <http://www.msc.ec.gc.ca/windchill>.



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 12

OCOM C121.03 – CHOISIR DES VÊTEMENTS POUR TEMPS FROID

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 cette leçon afin de présenter aux cadets les choix de vêtements pour temps froid.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de l'OCOM M121.01 (section 1) pour cette leçon doit inclure :

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les trois types de couches de vêtements?
Q2. Nommer un bon choix de tissu pour la couche de base.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Couche de base, couche isolante et couche extérieure.
R2. Polypropylène.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit savoir comment choisir les vêtements appropriés pour temps froid.

IMPORTANCE

Les cadets ont besoin de connaître comment choisir les meilleurs types de vêtements qui leur permettront de profiter du climat hivernal et de prévenir les blessures causées par le froid.

Point d'enseignement 1**Expliquer les principes de conception des vêtements.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

PRINCIPES DE FABRICATION DES VÊTEMENTS

Le corps humain doit toujours maintenir une température de 37 °C. Les vêtements forment une couche isolante qui empêche la chaleur du corps de s'échapper dans l'air ambiant.

Les vêtements pour temps froid doivent avoir de bonnes caractéristiques isolantes tout en ayant de bonnes caractéristiques d'aération pour prévenir la surchauffe et pour permettre à la transpiration de s'évaporer. Les deux considérations les plus importantes lorsqu'on s'habille pour le froid sont : l'isolation et les couches.

- **Isolation.** Tout matériel qui limite le transfert de chaleur est un isolant. En plus d'être léger, l'air sec est un excellent isolant. Les tissus qui renferment des quantités d'air sans mouvement (air stagnant) sont les meilleurs isolants. Il y a des isolants naturels comme la laine et la fourrure, ainsi que des isolants faits de tissus synthétiques comme le molleton.
- **Système multicouche.** Voici quelques principes du système de couches superposées pour isoler le corps dans un climat froid :
 - La couche de base doit être faite d'un tissu approprié qui élimine la sueur de la peau pour qu'elle puisse s'évaporer.
 - Plusieurs couches de vêtement de poids moyen garderont une personne plus au chaud qu'un seul vêtement lourd, même si son épaisseur est égale à l'épaisseur des couches combinées. L'air est piégé entre les couches, alors la chaleur sort moins vite du corps.
 - Les vêtements intermédiaires doivent être plus poreux, avec plus de poches d'air, tandis que les couches extérieures devraient être plus imperméables à l'eau et au vent. Les couches extérieures forment la barrière entre l'air froid de l'extérieur et l'air chaud, emprisonné et immobile de l'intérieur.
 - Le système de couches superposées permet d'ajuster la quantité de vêtements que l'on porte à une vaste gamme de températures et d'activités. On n'a qu'à enlever ou ajouter une couche de vêtement à la fois. Cela permet d'équilibrer la chaleur du corps.
 - La couche extérieure doit permettre à l'humidité de s'échapper, tout en conservant la chaleur. Dans un froid sec, ce tissu ne doit pas être imperméable à l'eau, mais il doit être imperméable au vent.
 - Lorsqu'on est habillé de façon appropriée, on devrait se sentir à l'aise sans avoir froid.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Nommez deux types de matériaux isolants.
- Q2. Qu'est-ce qui est plus chaud, plusieurs couches de vêtements de poids moyen, ou une seule couche de vêtement épaisse?
- Q3. Les couches extérieures doivent être imperméables à quoi?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. La laine et la fourrure.
- R2. Plusieurs couches de vêtements de poids moyen.
- R3. Imperméable à l'eau et au vent.

Point d'enseignement 2**Expliquer les principes pour choisir des chaussures appropriées.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

PRINCIPES IMPORTANTS LIÉS AU CHOIX ET À L'UTILISATION DES CHAUSSURES

Les pieds sont sensibles au froid parce qu'ils se mouillent très facilement, de l'extérieur et par la sueur.

Les principes suivants sont utiles pour choisir et porter les chaussures :

- **S'assurer que les chaussures ne sont pas trop serrées et qu'elles possèdent des épaisseurs.** Les parties d'une chaussure qui forment les couches sont la botte et les différentes combinaisons de chaussettes et de semelles intérieures.
- **Éviter de gêner la circulation.** Plusieurs paires de chaussettes trop serrées ou des lacets trop serrés peuvent entraver la circulation de sang venant du haut du corps, ce qui peut occasionner des gelures aux pieds.
- **Changer les chaussettes et les semelles intérieures le plus souvent possible.** Puisque les chaussures deviennent souvent plus trempées que les autres vêtements, choisir des chaussures fabriquées à l'épreuve de l'humidité, p. ex. avec une semelle en caoutchouc et le dessus en tissu. On doit toujours avoir plusieurs paires de chaussettes sèches, et on doit changer les chaussettes le plus tôt possible une fois qu'elles sont trempées. Si les chaussures ont des semelles intérieures remplaçables, comme les mukluks, on doit changer les semelles intérieures ainsi que les chaussettes.
- **Faire sécher les chaussures lorsqu'elles sont humides.** On doit bien faire sécher les chaussures à la première occasion.
- **S'assurer que les chaussures et les pieds sont propres.** Les chaussures doivent être exemptes de terre et de boue, et on doit nettoyer les pieds fréquemment. On doit toujours bouger et masser les pieds lorsqu'on change de chaussettes.
- **S'assurer que les chaussures sont bien ajustées pour prévenir le frottement et les ampoules.** On doit bien ajuster les fixations de ski et de raquettes. Les fixations mal ajustées peuvent irriter les pieds ou entraîner une usure et une détérioration excessive de la botte.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Quelles couches trouve-t-on dans les chaussures?
- Q2. À quelle fréquence doit-on changer de chaussettes?
- Q3. Qu'est-ce qui se produit lorsqu'on porte deux paires de chaussettes trop serrées?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Bottes, chaussettes, semelles intérieures.
- R2. Le plus souvent possible, et aussitôt qu'elles deviennent humides.
- R3. Elles peuvent gêner la circulation du sang et occasionner des gelures aux pieds.

Point d'enseignement 3**Expliquer les principes pour conserver la chaleur par temps froid.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

PRINCIPES POUR CONSERVER LA CHALEUR PAR TEMPS FROID

On peut se rappeler des principes pour conserver la chaleur par temps froid avec l'acronyme PASS :

P – Porter des vêtements propres. Important pour des raisons d'hygiène et de confort. La saleté et la graisse s'introduisent dans les poches d'air, ce qui permet à la chaleur de s'échapper du corps plus facilement, et vous aurez froid plus tôt.

A – Éviter d'avoir trop chaud. On transpire quand on a trop chaud et cela rend les vêtements humides. L'humidité conductrice s'introduit dans les poches d'air, permettant ainsi à la chaleur du corps de s'échapper. On peut éviter d'avoir trop chaud en aérant ou en enlevant des couches.

S – Couches de vêtements pas trop **serrées**. Les vêtements et les chaussures qui sont trop serrés gênent la circulation, ce qui augmente le danger de subir des gelures. Les vêtements ne doivent pas être trop amples non plus parce que l'air emprisonné peut alors circuler, ce qui occasionne une perte de chaleur. Le système de couches superposées permet d'enlever des vêtements avant d'avoir trop chaud et d'ajouter des vêtements si on a froid.

S – Garder les vêtements au sec. L'humidité pénétrera vos vêtements de l'extérieur et de l'intérieur. Le givre ou la neige qui s'accumule sur les vêtements fond et mouille les vêtements.



Pour rester au chaud, n'oubliez pas l'acronyme "PASS".

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Que signifie l'acronyme PASS?
- Q2. Pourquoi vos vêtements doivent-ils être propres?
- Q3. Pourquoi doit-on porter des vêtements en plusieurs couches?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Vêtements propres, éviter d'avoir trop chaud, couches pas trop serrées, vêtements secs.
- R2. Les vêtements doivent être propres pour que la saleté et la graisse ne bloquent pas les poches d'air, et que l'air puisse circuler autour du corps.
- R3. Lorsqu'on porte des vêtements en couches, on peut les enlever si l'on a chaud ou les ajouter si l'on a froid.

Point d'enseignement 4**Discuter de la façon de maintenir la chaleur du corps**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CONSERVER LA TEMPÉRATURE DU CORPS

Comme cela a été indiqué dans cette leçon, la température du corps doit rester constante. Le corps gère la température de deux façons : la perte de chaleur et le gain de chaleur.

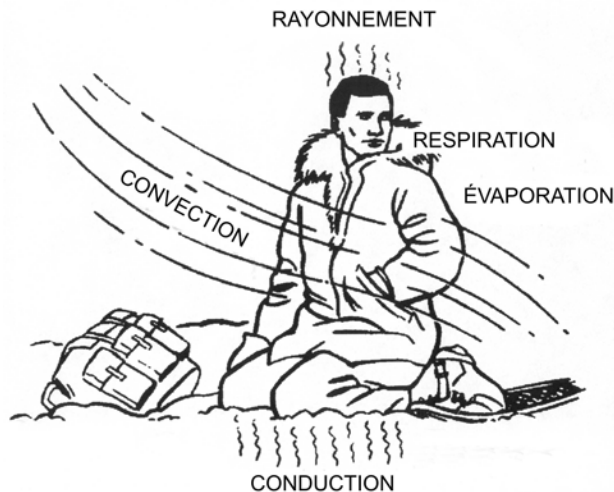
Augmentation de la chaleur. Le corps augmente la production de chaleur de deux façons :

- **Musculaire.** La chaleur corporelle est générée quand les muscles travaillent. Lorsque le corps se refroidit, il commence à frissonner, une action qui consiste en contractions non contrôlées, irrégulières et non coordonnées des muscles volontaires. Contrairement aux animaux, les humains n'ont aucun dispositif spécial qui leur permet d'acquérir de la chaleur par temps froid. L'humain est intelligent cependant et à l'aide d'activités physiques, de vêtements spéciaux, d'abris, et la capacité d'allumer un feu, on peut maintenir une température corporelle normale dans un climat froid.
- **Métabolique.** La production de la chaleur dans les tissus peut être augmentée par les réactions chimiques métaboliques qui prennent place, principalement dans le foie, mais elle n'est pas assez élevée pour réchauffer tout le corps. Le corps humain est comme une voiture, et la nourriture est son carburant. Certains aliments sont meilleurs pour le corps que d'autres. Les glucides donnent beaucoup d'énergie pour pouvoir faire plus d'activité physique. Il faut manger trois repas par jour et des collations entre les repas, et lorsqu'on sent la faim. En mangeant des aliments nutritifs et en buvant beaucoup d'eau, on permet au corps de travailler à son plein potentiel.

Perte de chaleur. Le corps se refroidit par la transpiration. Environ 90 à 95 % de la chaleur corporelle est expulsée par la peau, le reste est expulsé par les poumons lors de la respiration.

On perd la chaleur corporelle de quatre façons (voir la figure 1) :

- **Par convection.** Elle se produit quand l'air ou l'eau à une température plus basse que celle du corps entre en contact avec la peau et s'éloigne du corps par la suite. Lorsque l'air est en contact avec le corps, il est réchauffé. L'air froid qui le remplace doit également être réchauffé. La chaleur qui réchauffe l'air est perdue quand l'air se déplace. Plus la différence de température entre la surface du corps et la vitesse à laquelle l'air circule est grande, plus la perte de chaleur est grande.
- **Par conduction.** Elle se produit quand l'air ou l'eau à une température plus basse que celle du corps entre en contact avec la peau et s'éloigne du corps par la suite. L'air est un mauvais conducteur de chaleur, et l'air calme, qui ne cause pas de perte de chaleur directe, est un excellent isolant.
- **Par évaporation.** La transpiration excessive occasionne aussi la transpiration insensible. La transpiration peut se produire par temps froid comme par temps chaud. L'air froid est sec et le corps doit l'hydrater pour éviter d'endommager les poumons.
- **Par rayonnement.** L'émission ou l'absorption directe de la chaleur est la plus grande source de la perte de chaleur. Le corps humain rayonne constamment sa chaleur vers des objets solides avoisinants qui sont plus froids. Dans un environnement froid, les objets solides avoisinants sont plus froids et la perte de chaleur par rayonnement est plus importante.



<http://brooksidepress.org/Products/Operationalmedicine/DATA/operationalmed/Manuals/cold/TC213Chapter6HygieneandFirstAid.htm>

Figure 1 Façons dont le corps perd la chaleur

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

- Q1. Quelles sont les deux façons par lesquelles le corps maintient une température normale?
- Q2. Quel est le mouvement involontaire que fait le corps pour créer de la chaleur quand il est en train de la perdre?
- Q3. Quelles sont les quatre façons par lesquelles le corps perd la chaleur par la peau?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. La perte de chaleur et le gain de chaleur.
- R2. Le frissonnement.
- R3. Le corps perd la chaleur par convection, par conduction, par évaporation et par rayonnement.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Quelle combinaison de couches est la plus chaude : plusieurs couches de poids moyen, ou une seule couche de vêtement épaisse?
- Q2. À quelle fréquence doit-on changer de chaussettes?
- Q3. Que signifie l'acronyme PASS?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Plusieurs couches de vêtements de poids moyen.
- R2. Le plus souvent possible, et aussitôt qu'elles deviennent humides.
- R3. Vêtements propres, éviter d'avoir trop chaud, couches pas trop serrées, vêtements secs.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

On peut profiter des activités et de l'entraînement par temps froid si on sait comment choisir les vêtements appropriés et en étant prêt pour se protéger contre les intempéries.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon peut être enseignée comme leçon séparée ou comme pré-instruction à l'OCOM C121.05 (Participer à un entraînement par temps froid).

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, Défense nationale.

C2-031 (ISBN 0-89886-024-5) Wilkerson, J., Bangs, C. et Hayward, J. (1986). *Hypothermia, Frostbite and Other Cold Injuries. Prevention, Recognition and Prehospital Treatment*. Seattle, Washington, The Mountaineers.

C2-037 Brookside Press. (2005). *Hygiene in the Field*. Extrait le 25 mai 2006 du site <http://brooksidepress.org/Products/Operationalmedicine/DATA/operationalmed/Manuals/cold/TC213Chapter6HygieneandFirstAid.htm>.



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 13

OCOM C121.04 – RECONNAÎTRE LES EFFETS DU FROID

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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 cette leçon afin de présenter aux cadets les effets du froid.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon doit inclure :

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les types de couches du système multicouche?
- Q2. De quel tissu peut se constituer une bonne couche de base?
- Q3. Nommer deux avantages du matelas autogonflant.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Couche de base, couche isolante et couche extérieure.
- R2. Polypropylène.
- R3. Il est très confortable, plus chaud, léger et offre une meilleure isolation thermique.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de reconnaître les effets de la température froide sur le corps et savoir comment soigner et prévenir les blessures et les troubles causés par le froid.

IMPORTANCE

Les cadets doivent savoir comment prévenir, reconnaître et soigner les blessures causées par le froid. Savoir comment bien identifier diverses blessures causées par le froid et prendre les mesures de prévention appropriées assurera une expérience d'instruction par temps froid sécuritaire, amusante et significative.



Pendant que le cadet apprend à prévenir, reconnaître et soigner les blessures et les troubles mineurs causés par le froid, il faut lui préciser que la première action à prendre, si une question ou une inquiétude se présente, est d'aller avertir un adulte ou un cadet senior.

Point d'enseignement 1**Discuter des faits se rapportant aux blessures causées par le froid.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

FAITS SE RAPPORTANT AUX BLESSURES CAUSÉES PAR LE FROID

Saignement. Les plaies saignent plus facilement par temps froid parce que la température froide empêche le sang de coaguler. Un saignement accru augmente le risque de tomber en état de choc. Également, les plaies exposées au temps froid gèlent rapidement. Le corps perd de la chaleur autour de la plaie parce que le sang imbibe la peau. De plus, le vêtement est habituellement déchiré autour de la plaie, laissant la chaleur s'échapper davantage.

État de choc. L'état de choc est une perturbation circulatoire causée par la diminution du volume efficace de circulation du sang. De nombreuses choses peuvent l'occasionner, dont des blessures graves, une perte de sang et de la douleur. La réaction normale du corps au très grand froid est similaire à celle de l'état de choc. L'état de choc se produira donc plus rapidement par très grand froid que dans des conditions climatiques normales. Les signes de l'état de choc incluent l'anxiété, la transpiration, la soif, la pâleur de la peau, l'évanouissement, les battements de cœur rapides et la peau moite et froide.

Blessures graves. Tout comme l'entraînement par temps chaud, il faut avoir recours aux soins médicaux pour le traitement des blessures graves telles que les fractures de membres, les lacérations profondes et graves, les maladies respiratoires, etc.



Les signes sont les éléments que l'on peut **voir** sur une victime. Les symptômes sont les éléments que la victime **dit** qu'elle ressent.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Pourquoi les plaies saignent-elles plus facilement par temps froid?
- Q2. Donnez quelques signes de l'état de choc.
- Q3. La pâleur de la peau est-elle un signe ou un symptôme?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. La température froide empêche le sang de coaguler.
- R2. N'importe lequel des éléments suivants : l'inquiétude, la transpiration, la soif, la pâleur de la peau, l'évanouissement, les battements de cœur rapides et la peau moite et froide.
- R3. La pâleur de la peau est un signe. Un observateur peut la voir.

Point d'enseignement 2**Identifier les blessures causées par le froid.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

BLESSURES CAUSÉES PAR LE FROID

Ophtalmie des neiges. L'ophtalmie des neiges est causée par les rayons infrarouges ou ultraviolets réfléchis par une surface couverte de neige. Ces rayons, contrairement aux rayons de lumière visibles, sont absorbés rapidement par le verre clair ou coloré. L'ophtalmie des neiges est plus importante lors de journées ternes, ennuagées ou lorsqu'il y a une bruine de cristaux de glace dans l'air. Le repos dans la noirceur est le meilleur traitement. Les symptômes apparaissent habituellement entre six à huit heures et incluent une sensation d'irritation dans les yeux, une vision embrouillée, de la douleur et une sensation de chaleur et de collant dans les yeux.



La plupart des cas mineurs d'ophtalmie des neiges disparaissent en 18 heures sans soins médicaux. Dans un cas grave, cela peut prendre de trois à quatre jours à s'améliorer.

Pied d'immersion. Une blessure causée par l'exposition à des températures approchant le point de congélation. La température n'a pas à être sous zéro pour que cela se produise. Au début, le pied et les orteils sont pâles, froids, engourdis et raides. Marcher devient souvent difficile. Si l'on ne donne pas de soins, le pied enflera et deviendra très douloureux. Dans les cas extrêmes, les tissus musculaires meurent et l'amputation est nécessaire.



Il est difficile de percevoir le pied d'immersion aux premiers stades. Pour aider à prévenir le pied d'immersion, garder les pieds propres et secs, en les vérifiant souvent. Les frotter et les masser lors du changement de bas.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Quand les symptômes d'ophtalmie des neiges apparaissent-ils habituellement?
- Q2. Quelles sont les causes du pied d'immersion?
- Q3. Donnez des exemples de blessures graves qui nécessitent des soins médicaux.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les symptômes de l'ophtalmie des neiges apparaissent habituellement en six à huit heures.
- R2. Le pied d'immersion survient lors de l'exposition à des températures près du point de congélation.
- R3. Lacérations graves, difficultés respiratoires et fractures de membres sont quelques exemples de blessures graves.

Point d'enseignement 3**Expliquer les gelures.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

GELURES

Les gelures surviennent quand les tissus mous du corps gèlent. Lorsque la circulation du sang ralentit, le liquide entre les cellules peut geler. Les cellules deviennent déshydratées quand les cristaux de glace se forment sur elles. Les gelures se forment sur les parties du corps telles que les doigts, les orteils, le menton, le nez et les oreilles. Elles présentent un danger constant pendant le déroulement d'activités dans des températures sous le point de congélation, surtout avec des vents forts.

Signes et symptômes des stades de gelures :

Gelures superficielles. Aussi appelées gelures légères ou très superficielles, elles affectent seulement l'épiderme et ne causent pas beaucoup de dommages. Elles peuvent se produire lorsque la peau entre en contact avec le métal froid ou lorsqu'il y a un refroidissement éolien extrême. Après que la zone superficiellement gelée est réchauffée, la peau gelée devient rouge et, après quelques jours, la peau pèlera et ressemblera à un coup de soleil. Voici quelques signes et symptômes :

- la peau devient blanche et engourdie;
- les tissus sous la zone affectée sont encore mous;
- la victime peut ne pas la ressentir; ou
- un partenaire peut remarquer une tache blanche.

Gelures profondes. La gelure passe au tissu sous-jacent. Elle pourrait sembler dure à la surface et molle en dessous. Normalement, des ampoules se forment dans les 24 heures suivant le réchauffement. La gelure a besoin d'un réchauffement approprié, pas une simple application de chaleur. Si la gelure devient encore plus profonde, la blessure affecte les tissus plus profonds et les muscles. Des ampoules remplies de liquide ou de sang, des ampoules tardives ou qui ne se sont pas formées dans les 48 heures suivant le réchauffement, indiquent des gelures profondes. Elles peuvent entraîner la perte de tissu et des dommages permanents, incluant la perte de certaines parties ou de toute la zone affectée (p. ex., les mains). Les soins appropriés en campagne peuvent faire la différence entre une invalidité temporaire et une blessure permanente. Voici quelques signes et symptômes :

- une douleur ou un engourdissement des doigts, des orteils, des talons ou des mains et des pieds en entier;
- le tissu est dur autour de la zone affectée;
- la zone affectée est froide et blanche (parfois violette); ou
- aucune douleur ou sensation dans l'extrémité gelée.

PRÉVENTION

Gelure superficielle. Est fréquente sur le visage et est associée à un vent normal ou un vent causé par un véhicule en mouvement. Un passe-montagne peut habituellement prévenir les gelures parce qu'il conserve une poche d'air chaud autour du visage. Lors de vents forts, couvrir le nez et les joues avec un masque facial, un foulard ou tout autre tissu qui conserve la chaleur. Parce qu'il est difficile de ressentir la gelure, le premier signe peut venir d'un compagnon qui remarque une tache blanche sur votre visage. Les gelures sur les mains sont communes si on travaille avec du métal froid ou qu'on le touche.

Gelure profonde. Survient souvent lorsqu'on est exposé aux températures en dessous du point de congélation sans pouvoir se réchauffer ou lorsque les mains et les pieds deviennent mouillés et gèlent. Il est important

de manger souvent pour maintenir la chaleur corporelle, de boire souvent pour éviter la déshydratation et se reposer pour éviter la fatigue, tout en restaurant la circulation. Il faut réchauffer les pieds engourdis et douloureux immédiatement.

TRAITEMENT

Ne pas utiliser de neige ni d'huile, ne pas appliquer de pression, ne pas frotter, ne pas masser.

Gelure superficielle. Elle sert d'avertissement. Un nez gelé est le type de gelure superficielle le plus commun. La plupart des gelures superficielles peuvent être réchauffées avec la chaleur corporelle. Placer la paume chaude de la main sur les joues ou les oreilles et placer les mains gelées sur la poitrine, entre les cuisses ou sous les aisselles. Les gelures superficielles qui provoquent des ampoules peuvent nécessiter l'évacuation d'une personne vers un centre médical.

Gelure profonde. Enlever tout vêtement serré tels les bottes, les chaussettes, les gants, sans endommager encore plus la zone affectée. On doit placer la partie gelée près d'une partie du corps non gelée ou l'exposer à l'air chaud. Le dégel rapide à l'aide d'une source de chaleur externe est la façon la plus facile pour soigner la gelure. Nettoyer et panser l'endroit pour prévenir l'infection. Ne pas forcer la personne blessée à s'exercer et ne pas la faire réchauffer devant un feu en plein air. Ne pas laisser la partie gelée geler de nouveau. Évacuer la personne vers un centre médical.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les deux stades d'une gelure?
- Q2. Quelle couche de la peau est gelée dans le cas d'une gelure superficielle?
- Q3. Quelle est la partie du corps la plus affectée par une gelure superficielle?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Superficielle et profonde.
- R2. Seulement la couche superficielle de la peau gèle.
- R3. Un nez gelé.

Point d'enseignement 4

Expliquer l'hypothermie.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES D'HYPOTHERMIE

L'exposition au froid ou hypothermie est le refroidissement de la température centrale du corps. L'exposition comprend trois niveaux – légère, modérée et grave. Il est difficile de reconnaître la fin d'un niveau et le début du prochain sans un thermomètre spécial.

Signes et symptômes des étapes de l'hypothermie :

Exposition légère. Pendant l'exposition légère, le blessé :

- est réveillé;
- tremble;
- peut répondre intelligemment aux questions;

- pourrait avoir des troubles d'élocution;
- perd l'intérêt dans l'activité; et
- se plaint qu'il a froid.

Exposition modérée. Pendant l'exposition modérée, le blessé :

- est confus et illogique;
- ne veut pas bouger et pourrait être fatigué;
- est maladroit et trébuche;
- ne tremble plus;
- montre des signes de dureté des muscles;
- a un pouls lent et respire lentement;
- pourrait avoir une haleine fruitée;
- pourrait avoir les pupilles dilatées; et
- pourrait uriner dans ses vêtements.

Le blessé est en danger et s'approche de l'hypothermie grave, l'inconscience et la mort.

Exposition grave. L'exposition modérée devient rapidement l'exposition grave. Rendu à ce point, le blessé est dans un coma et est très proche de la mort. En exposition grave, le blessé :

- est presque inconscient;
- a une respiration lente et peu profonde ainsi qu'un pouls faible, lent, irrégulier ou absent; et
- a la peau pâle, très froide et peut-être de couleur bleue.

Pendant ce temps, le blessé semblera être mort. Il est important de se rappeler que, même s'il semble être mort, il pourrait avoir un pouls faible et une respiration indétectable. On ne peut pas déterminer si quelqu'un est mort avant qu'on ne réchauffe le corps et qu'il n'y ait toujours pas de signe de vie.

PRÉVENTION

Nombreuses sont les actions à prendre pour prévenir l'exposition au froid.

- Se préparer pour le pire et prendre des vêtements supplémentaires.
- Éviter d'avoir trop chaud et de transpirer. Porter des couches de vêtements amples et qui respirent. Le coton devient humide facilement et est lent à sécher. La laine reste chaude même si elle est humide. Les tissus modernes tels que le polypropylène et le polyester sont meilleurs pour le contact direct avec la peau.
- Éviter d'avoir froid pendant de longues durées. Les effets de l'exposition au froid sont cumulatifs et rendent dangereuse l'exposition pendant de longues durées. Prendre des pauses pour boire des boissons chaudes et essayer d'éviter le vent. Ne pas continuer si on a vraiment froid.
- Manger souvent, car c'est une source d'énergie pour le corps. Il est important de manger des collations santé à forte énergie en plus des repas fournis durant les activités d'entraînement d'hiver. Le corps prend plus de temps à brûler la nourriture comme un mélange montagnard (noix, fruits, graines), donnant un niveau d'énergie plus durable aux cadets. Les aliments comme le chocolat sont trop rapidement métabolisés et causent « l'affaiblissement » du cadet ou la perte trop rapide d'énergie.

- Boire beaucoup. La déshydratation est une des causes majeures de l'exposition. Des boissons chaudes et sucrées sont les meilleures, mais on peut aussi boire l'eau froide. Ne pas manger de neige si l'on a froid puisque cela peut contribuer à baisser davantage la température du corps..
- Exercer les gros muscles. Cela crée de la chaleur. Continuer d'agiter les orteils et les doigts s'ils se refroidissent. Les agiter ne réchauffera pas beaucoup le corps. Pour ce faire, il faut bouger les gros muscles des bras et des jambes. Balancer les bras vigoureusement, taper des pieds et placer les mains sous les aisselles.
- Vérifier l'état de ses camarades souvent. S'ils commencent à être maladroits, à trembler, à avoir des troubles d'élocution ou à se comporter de façon étrange, on peut soupçonner l'exposition au froid. Se rappeler que les personnes qui souffrent d'exposition au froid ne peuvent pas toujours la ressentir.

TRAITEMENTS

Exposition légère. Si l'on pense qu'un camarade souffre d'exposition légère, on doit :

- arrêter la randonnée;
- l'empêcher de perdre davantage de chaleur corporelle;
- lui trouver un abri;
- remplacer ses vêtements humides;
- permettre aux tremblements de continuer, parce que c'est un mécanisme de réchauffement du corps; et
- lui donner de la nourriture et des boissons chaudes.

Le réchauffement par contact peau sur peau ou avec un sac de couchage est la meilleure façon d'aider la personne.

Exposition modérée. Si le blessé souffre d'exposition modérée, le traiter pour l'exposition légère, en ajoutant les points suivants :

- éviter d'être brusque et ne pas le laisser marcher;
- ne pas lui donner de liquides avant qu'il ne soit éveillé et qu'il comprenne ce qui se passe. Cela aidera à prévenir l'étouffement; et
- avoir recours à des soins médicaux.

Ne jamais être brusque avec toute personne qui souffre d'exposition modérée ni ne la laisser bouger beaucoup. Le mouvement affecte le cœur et peut entraîner une insuffisance cardiaque.

Exposition grave. On doit avoir recours aux soins médicaux immédiatement. Il y a certains soins qu'on peut donner à une personne qui souffre d'exposition grave. Ce sont :

Si la personne respire ou s'il y a un pouls, on doit :

- manipuler la personne avec beaucoup de délicatesse;
- éviter toute perte de chaleur additionnelle; et
- l'amener avec soin à un centre médical.

Si un centre médical n'est pas disponible et qu'on est loin de celui-ci, on doit :

- transporter le blessé immédiatement et délicatement dans un abri chaud;
- mettre des bouteilles d'eau chaude bien enveloppées à côté du cou, de la poitrine et de l'aîne. Ne pas les mettre ailleurs; et
- garder la personne au chaud et la laisser récupérer très lentement sans la déplacer.

Il est très important que les bouteilles d'eau ne soient que légèrement chaudes, parce que trop de chaleur endommagera la peau. Ne pas frotter les mains, les pieds ou les jambes, ni les bouger si on peut l'éviter. Si le blessé récupère, son ouïe est le premier sens qui revient, suivi de la vue. Il pourrait perdre le contrôle de ses intestins.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les trois types d'exposition au froid?
- Q2. Donnez certaines mesures qu'on peut prendre pour prévenir l'exposition au froid.
- Q3. Quelle est la meilleure façon de réchauffer quelqu'un qui souffre d'une exposition légère?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Légère, modérée, grave.
- R2. N'importe lequel des éléments suivants : prendre des vêtements supplémentaires, éviter la transpiration et le refroidissement pendant de longue durée, manger souvent, boire beaucoup, rester actif, et se surveiller l'un et l'autre souvent.
- R3. Contact peau sur peau ou un sac de couchage.



Même si une personne semble être morte, elle peut respirer encore et avoir besoin de soins médicaux.

Point d'enseignement 5

Discuter de l'hygiène corporelle en hiver.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

PROPRETÉ DU CORPS

Pour rester en santé lors d'exercices par temps froid, il est important de rester propre. Pendant que le corps essaie de se garder chaud, la transpiration peut bloquer les pores de la peau et des vêtements, ce qui a pour effet de le faire refroidir. Ce n'est pas toujours facile de bien se laver à cause du manque d'installations sanitaires, mais il y a certaines règles qui aident à se maintenir plus en santé et plus à l'aise plus longtemps.

Se laver. Se laver le visage et les mains quotidiennement. Même s'il n'y a pas de bain dans les environs, essayer de se laver les pieds, l'aîne et les aisselles au moins deux fois par semaine ou le plus souvent possible. Ce sont les zones où la perte de chaleur est la plus importante, donc il y a plus de transpiration dans ces zones.

Se raser. Se raser chaque jour. Il vaut mieux le faire avant le coucher parce que le corps est plus chaud et que cela devrait être plus facile. Se raser le matin peut enlever des huiles essentielles de la peau.

Se brosser les dents. On doit se brosser les dents quotidiennement. Si on n'a pas de brosse à dents, envelopper le doigt de gaze et se frotter les dents. Se brosser les dents empêche les germes de se former et nous fait sentir mieux.

Changer de vêtements. On doit changer de sous-vêtements et de chemises au moins deux fois par semaine. Sinon, on doit les chiffonner, les secouer et les laisser aérer pendant environ deux heures. Au fur et à mesure que les vêtements se salissent, l'air chaud n'est pas capable de circuler autour du corps augmentant les risques d'avoir trop chaud.

Soins des pieds. On doit changer de bas et se laver les pieds le plus souvent possible, au moins deux fois par semaine. On doit enlever ses bottes et ses bas chaque nuit et se masser et se sécher les pieds. Utiliser de la poudre pour les pieds si on en a.

FLUIDES CORPORELS

Pour garder le corps à l'état le plus sain et le plus propre possible pour le camping d'hiver, il faut boire beaucoup de liquides. La déshydratation est une des plus importantes causes des maladies reliées au froid telles que l'exposition. Le corps perd beaucoup de chaleur par l'évaporation, la conduction, la respiration, le rayonnement et la convection. On doit remplacer les liquides pour que le corps soit capable de fonctionner efficacement par temps froid.

Le corps doit éliminer les liquides corporels comme l'urine et les excréments sur une base régulière pour rester en santé.



La propreté met une personne plus à l'aise et l'aide à se motiver pour s'entraîner et à profiter des activités associées à l'instruction par temps froid.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

QUESTIONS

- Q1. À quelle fréquence doit-on se laver les mains?
- Q2. Pourquoi doit-on boire beaucoup de liquides par temps froid?
- Q3. Vrai ou faux : Les cadets vont moins souvent à la toilette en hiver.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. On doit se laver les mains quotidiennement.
- R2. On doit boire beaucoup de liquides pour remplacer ceux que le corps a éliminés.
- R3. Faux. Un cadet doit aller à la toilette aussi souvent qu'il le fait habituellement.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON



L'instructeur peut décider d'organiser une activité où il donne à chaque cadet des cartes sur lesquelles sont inscrits des signes ou des symptômes d'une blessure ou d'un trouble causé par l'environnement. Le cadet simulera la maladie associée au signe ou au symptôme de la carte pour confirmer sa compréhension de l'apprentissage de la matière. Cela démontrera la compréhension du cadet qui simule la maladie et permettra d'évaluer la compréhension des cadets qui doivent deviner la blessure ou le trouble.

Il peut poser les questions suivantes en alternance.

QUESTIONS

- Q1. Donnez quelques signes de l'état de choc.
- Q2. Quand les symptômes d'ophtalmie des neiges apparaissent-ils habituellement?

- Q3. Quelles sont les causes du pied d'immersion?
- Q4. Donnez des exemples de blessures graves qui nécessitent des soins médicaux.
- Q5. Quelle couche de peau gèle lors d'une gelure superficielle?
- Q6. Quelle est la partie du corps la plus affectée par une gelure superficielle?
- Q7. Quels sont les trois types d'exposition au froid?
- Q8. Donnez certaines mesures qu'on peut prendre pour prévenir l'exposition au froid.
- Q9. Quelle est la meilleure façon de réchauffer quelqu'un qui souffre d'une exposition légère?
- Q10. À quelle fréquence doit-on se laver les mains?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. N'importe lequel des éléments suivants : l'inquiétude, la transpiration, la soif, la pâleur de la peau, l'évanouissement, les battements de cœur rapides et la peau moite et froide.
- R2. Les symptômes de l'ophtalmie des neiges apparaissent habituellement en six à huit heures.
- R3. Le pied d'immersion survient lors de l'exposition à des températures près du point de congélation.
- R4. Lacérations graves, difficultés respiratoires et fractures de membres sont quelques exemples de blessures graves.
- R5. Seulement la couche superficielle de la peau gèle.
- R6. Un nez gelé.
- R7. Légère, modérée, grave.
- R8. N'importe lequel des éléments suivants : prendre des vêtements supplémentaires, éviter la transpiration et le refroidissement pendant de longue durée, manger souvent, boire beaucoup, rester actif, et se surveiller l'un et l'autre souvent.
- R9. Contact peau sur peau ou une couverture chaude.
- R10. On doit se laver les mains quotidiennement.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Chaque année, des personnes se blessent en raison de l'exposition au froid et d'autres en meurent, car elles ne reconnaissent pas les risques, les signes et les symptômes des blessures causées par le froid à temps pour éviter de se blesser. Les cadets peuvent être proactifs en reconnaissant ces signes et ces symptômes, et peuvent protéger leurs camarades des blessures en étant conscients que tout le monde, même un officier, peut souffrir d'une blessure causée par le froid.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon peut être enseignée comme leçon séparée ou comme pré-instruction à l'OCOM C121.05 (Participer à un entraînement par temps froid).

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

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-010 B-GG-302-002/FP-001 FMC. (1982). *Opérations particulières, volume 2, Opérations dans l'arctique et la zone subarctique, Partie 1, Entraînement fondamental aux opérations par temps froid*. Ottawa, Ontario, Défense nationale.

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

C2-023 (ISBN 0-8117-2864-1) Schimelpfenig, T. (2000). *National Outdoor Leadership School Wilderness First Aid (3e éd.)*. Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books.

C2-030 (ISBN 0-7710-8250-9) Merry, W. (1994). *St. John Ambulance the Official First Aid Guide*. Toronto, Ontario, McClelland & Stewart Inc.



**CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE**

**ÉTOILE VERTE
GUIDE PÉDAGOGIQUE**



SECTION 14

OCOM C121.05 – PARTICIPER À UN ENTRAÎNEMENT PAR TEMPS FROID

Durée totale :

18 x 30 min

Il n'y a pas de guide pédagogique fourni pour cet OCOM. Se référer à la publication A-CR-CCP-107/PT-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Programme d'instruction*, Initiation pratique à l'entraînement d'hiver.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 12

OREN 122 – IDENTIFIER UN EMPLACEMENT À L'AIDE D'UNE CARTE



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M122.01 – IDENTIFIER LES TYPES DE CARTE

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 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 le PE 1, le PE 2 et le PE 3 afin de présenter aux cadets le but d'utiliser une carte, les divers types de carte et l'entretien de celles-ci.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 4 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment plier une carte tout en donnant aux cadets l'occasion de se pratiquer sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, les cadets doivent être en mesure d'identifier les types de cartes, d'entretenir les cartes et de plier adéquatement une carte topographique.

IMPORTANCE

Il est important de connaître les différents types de cartes et leurs utilisations afin de choisir la carte adéquate à la tâche. De plus, savoir comment plier et entretenir ces cartes correctement les préservera leur bon état et leur bonne condition.

Point d'enseignement 1**Expliquer le but d'une carte.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

BUT D'UNE CARTE

Le but d'une carte est de transmettre des renseignements précis. Une carte est une échelle de mesure ou une représentation proportionnellement plus petite du sol qui utilise des symboles acceptés internationalement pour représenter des entités topographiques artificielles et physiques trouvés au sol. Elles identifient les endroits tels que les villes, les lacs et les rivières par leur nom. Les conceptions de cartes correspondent aux besoins individuels des utilisateurs (p. ex. les planificateurs urbains, les voyageurs, l'éducation et les cadets).



L'art et la science de reproduction de cartes s'appellent la « cartographie ». Les cartes anciennes les plus connues sont conservées sur des tablettes d'argile babyloniennes datant d'environ 2300 ans avant J.-C.

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

Q1. Le but d'une carte est de représenter quelle image?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. Le sol tel qu'il est.

Point d'enseignement 2**Décrire les divers types de cartes.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Pendant cette leçon, les quatre premiers types de cartes (indiquées avec un astérisque) sont obligatoires, parce que ces cartes sont utilisées le plus souvent par les cadets. Les autres cartes sont complémentaires à celles que les cadets pourraient avoir à utiliser.

*** CARTE TOPOGRAPHIQUE**

Ce type de carte est communément utilisé par les forces armées. La carte topographique a pour but de présenter une image réelle du terrain tel qu'il est. Les cartes topographiques indiquent autant de détails que l'échelle le permet, généralement 1:25 000, 1:50 000 ou 1:250 000.

- Les **détails physiques** du terrain, tels que les **entités topographiques naturelles** (c.-à-d. les rivières, les forêts et les dénivellations ainsi que leurs élévations et leurs formes), ainsi que les **entités topographiques artificielles** (c.-à-d. les routes, les voies ferrées, les villes, les villages et les immeubles, etc.) y figurent.
- **Les noms des détails cartographiques précis** comme les villes, les villages, les rivières et les noms descriptifs des détails cartographiques généraux comme les voies ferrées, les gués et les bureaux de poste sont également indiqués sur les cartes topographiques.

*** CARTE D'ORIENTATION**

Par le biais de la Fédération internationale de course d'orientation, des règles et des normes précises ont été établies pour la reproduction de cartes de course d'orientation, y compris la couleur, les symboles et les échelles utilisés. Elles contiennent beaucoup plus de détails que les cartes topographiques ordinaires, les deux se réfèrent à la végétation et aux formes du relief.

*** PLAN DES RUES ET CARTE ROUTIÈRE**

Les plans de rues et les cartes routières sont conçus pour aider les navetteurs et les touristes à repérer des endroits clés tels que les routes et les autoroutes, les postes de police, les services d'incendie, les hôpitaux, les écoles, les parcs, etc.

*** CARTE DE RELIEF**

Les cartes de relief sont une représentation tridimensionnelle, habituellement de terrains. L'élévation du terrain est généralement amplifiée d'un facteur de cinq à dix. Ceci aide à reconnaître visuellement les détails du terrain.

CARTE NUMÉRIQUE

Les cartes numériques, telles que celles qui se trouvent dans les programmes d'ordinateur et à l'aide d'un GPS, sont utiles en tant qu'outil de référence puisqu'elles sont mises à jour régulièrement. Elles permettent une référence généralement plus exacte.

CARTE POLITIQUE

Les cartes politiques représentent les pays, les provinces et autres frontières politiques (p. ex. les globes et les atlas).

CARTE STATISTIQUE

Les cartes statistiques donnent des renseignements statistiques tels que les taux de production de récoltes ou de minéraux dans l'ensemble du pays.

CARTE À GRANDES LIGNES

Les cartes à grandes lignes montrent les frontières, les rivières, les littoraux, etc.

CARTE PHOTOGRAPHIQUE

Les cartes photographiques aériennes sont des images réelles utilisées en reconnaissance ou pour créer plusieurs des cartes énumérées.



Lorsque les ressources locales sont disponibles, l'instructeur peut montrer aux cadets des exemplaires réels des types de cartes énumérées ci-dessus.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Quel type de carte est communément utilisé par les forces armées?
- Q2. Les cartes de course d'orientation, bien qu'elles soient plus détaillées et contiennent des références sur la végétation et la topographie, sont similaires à quel autre type de carte?
- Q3. Quelle est l'utilisation d'un plan de rues et d'une carte routière?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Des cartes topographiques.
- R2. Des cartes topographiques.
- R3. Pour aider les navetteurs et les touristes à repérer des endroits clés.

Point d'enseignement 3**Expliquer comment entretenir une carte topographique.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

L'ENTRETIEN D'UNE CARTE

Certaines cartes en production sont déjà à l'épreuve de l'eau, cependant, la plupart des cartes sont imprimées sur du papier ordinaire. Les cartes en papier sont dispendieuses et s'abîment facilement. Il faut prendre les précautions nécessaires pour les protéger de l'eau, de la saleté et du vent. Lorsque les cartes prennent l'eau, elles seront détrempées, elles se détériorent et se déchirent plus facilement.

Imperméabilisation d'une carte. Préparer une carte contre les intempéries est une étape importante pour prolonger sa durée de vie. Voici quelques façons pour imperméabiliser des cartes :

- **Méthode du sac en plastique refermable.** Un grand sac très résistant refermable et du ruban résistant à l'eau (ruban adhésif ou ruban d'emballage) sont requis pour cette méthode. Couper assez de ruban pour qu'il se colle complètement sur au bord du sac, d'un coin à l'autre. Coller la moitié du ruban d'un coin à l'autre. Retourner le sac et plier le ruban sur lui-même de l'autre côté du sac. Effectuer chaque étape deux autres fois pour les autres côtés du sac.
- **Papier contact (Mac Tac).** On peut imperméabiliser une carte en la recouvrant de papier contact, mais cela la rend très rigide. Un marqueur permanent ou un crayon gras seront nécessaires pour écrire sur la carte. Utiliser de l'alcool à friction pour effacer les marques de marqueur permanent sur le papier contact.
- **Couches chimiques.** Les couches chimiques sont efficaces pour imperméabiliser des cartes, elles doivent cependant être manipulées avec précaution dans un endroit bien aéré. Elles sont appliquées sur une carte avec un pinceau, sur une surface plane, et on doit laisser la carte sécher complètement avant de l'utiliser.

Sécher une carte. Si une carte est mouillée, la laisser sécher complètement sur une surface plane et propre.

Ouvrir une carte. On ne doit jamais ouvrir complètement une carte lorsqu'il vente fort. On doit l'ouvrir à la section utilisée et la replier sur les lignes de pliage d'origine.

Écrire sur une carte. Toujours utiliser un crayon à mine pour marquer vos cartes puis effacer toutes les marques doucement. Les cartes qui sont protégées par un plastique peuvent être marquées avec des crayons gras ou des marqueurs à pointe fine.

Entreposer une carte. Les cartes doivent être entreposées dans un endroit sec, roulées, pliées ou à plat.



Les instructeurs doivent montrer des exemples de cartes imperméabilisées si les ressources le permettent.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Quels sont trois éléments contre lesquels il faut protéger les cartes?
- Q2. Que peut-on utiliser pour écrire sur les cartes?
- Q3. Comment doit-on entreposer des cartes?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. L'eau, la saleté et le vent.
- R2. Les cartes qui sont protégées par un plastique peuvent être marquées avec des crayons gras ou des marqueurs effaçables.
- R3. Les cartes doivent être entreposées dans un endroit sec, roulées, pliées ou étendues à plat.

Point d'enseignement 4

Expliquer et démontrer comment plier une carte.

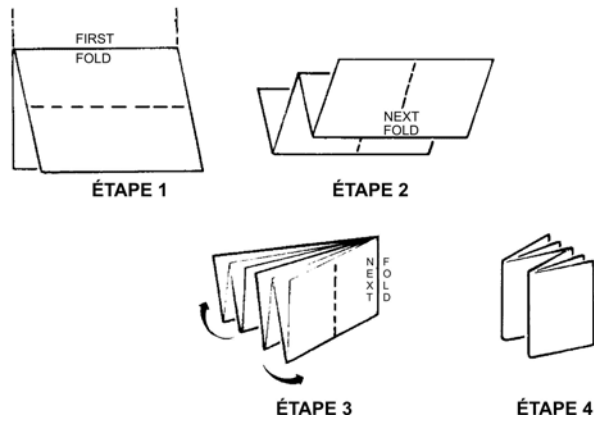
Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

FAÇON DE PLIER UNE CARTE

Suivre les étapes suivantes pour plier correctement une carte :

1. Étaler la carte, côté face vers le haut et la plier en deux en amener la partie supérieure (le nord) sur la partie inférieure (le sud). Replier sur le pli de la carte, soit au centre de la carte (voir la figure 1, étape 1).
2. Plier la moitié supérieure de la carte en deux. Tourner ensuite la carte de l'autre côté et amener la moitié inférieure sur la moitié supérieure (voir figure 1, étape 2).
3. Plier les extrémités de la carte en deux, de gauche à droite (voir figure 1, étape 3).
4. Plier chaque extrémité en deux pour que le nom de la carte et la référence soit vers l'extérieur (la carte doit ressembler à la lettre M). (voir la figure 1, étape 4).



A-CR-CCP-121/PT-001, Livre de référence des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 1 Plier une carte

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

Demander à chaque cadet de se pratiquer à plier une carte topographique (qui se trouve dans le manuel d'étoile verte) en utilisant la méthode décrite ci-dessus. Un truc facile pour se souvenir de la méthode de pliage d'une carte est du nord au sud, du sud au nord, de l'est à l'ouest et de l'ouest à l'est.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Nommer quelques-unes des cartes communes dont on a discuté au cours de cette leçon.
- Q2. Comment fait-on sécher une carte lorsqu'elle est mouillée?
- Q3. Plier un morceau de papier comme si c'était une carte.

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Les cartes topographiques, de course d'orientation, les plans de rues et carte routière, de relief, politique, statistique, à grandes lignes et photographiques.
- R2. Étendre la carte à plat sur une surface propre, et la laisser sécher complètement.
- R3. Démontrer.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

L'instructeur doit demander aux cadets de se pratiquer à plier une feuille de papier comme si c'était une carte.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important de connaître les différents types de cartes et leurs utilisations pour que les cadets puissent choisir la bonne carte pour leurs besoins. De plus, savoir comment plier et entretenir des cartes adéquatement aidera à les conserver en bon état pour longtemps.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Les types de carte seront limités à ce qui est disponible au niveau du corps. Les instructeurs doivent tenter d'obtenir autant d'exemples qui sont disponibles. Si les ressources locales le permettent, une démonstration des produits tels que le papier contact et les couches chimiques peut être faite.

Il n'est pas nécessaire d'avoir des vraies cartes pour se pratiquer à plier une carte. On peut utiliser une feuille de travail de carte topographique, une feuille de 8 1/2 x 11 po, une page de journal ou une circulaire pour représenter une carte.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-004 B-GL-382-005/FP-001 Forces canadiennes. (1976). *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, Ontario, Défence nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE**

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M122.02 – IDENTIFIER LES DONNÉES MARGINALES ET LES SIGNES CONVENTIONNELS

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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 le PE 1 pour initier les cadets aux données marginales et pour susciter leur intérêt.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets par rapport aux signes conventionnels.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon, faisant partie de l'OCOM M122.01 (section 1), Identifier les types de cartes, doit comprendre :

- Q1. Quel type de carte est communément utilisé par les forces armées?
- Q2. Quels sont trois éléments contre lesquels il faut protéger les cartes?
- Q3. Comment doit-on entreposer les cartes?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Carte topographique.
- R2. L'eau, la saleté et le vent.
- R3. Les cartes doivent être entreposées dans un endroit sec, roulées, pliées ou étendues à plat.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir identifié les détails cartographiques, dont les données marginales et les signes conventionnels d'une carte topographique.

IMPORTANCE

Les cadets doivent pouvoir identifier les détails cartographiques d'une carte en fonction d'objets sur le terrain. Ils doivent mettre ces connaissances en pratique à l'occasion d'un entraînement au moyen d'un type de carte quelconque.

Point d'enseignement 1**Identifier et décrire les données marginales qui se trouvent sur une carte topographique.**

Durée : 20 min

Méthode : Exposé interactif

DONNÉES MARGINALES

Les marges donnent plusieurs renseignements essentiels pour bien comprendre et utiliser la carte. Avant d'utiliser une carte qui n'est pas familière, il est important de bien examiner les renseignements contenus dans ses marges. La disposition et les données marginales se trouvent généralement au même endroit sur toutes les cartes topographiques. Cette information comprend :

- le nom de la feuille de carte,
- le numéro de la carte et l'index des cartes attenantes,
- la date des données de la carte,
- l'échelle cartographique,
- les échelles de distance ou les échelles linéaires graphiques,
- l'équidistance,
- le numéro d'index militaire, normalement situé au coin supérieur droit de la carte, qui est utilisé pour commander d'autres cartes,
- un diagramme de déclinaison,
- le quadrillage de projection cartographique de Mercator transverse universelle (MTU),
- la légende des signes conventionnels.

Nom de la feuille de carte. Pour faciliter la référence, une carte porte généralement le nom d'une communauté ou d'un district important qu'elle représente (le nom se trouve au centre de la marge inférieure ainsi qu'au coin inférieur droit).



Tiré de la publication B-GL-382-005/FP-001, Instructions militaires, volume 8, cartes, dessins topographiques et boussoles

Figure 1 Nom de la feuille de carte.

Numéro de la carte et l'index des cartes attenantes. Un diagramme présentant la position de la carte en relation avec les cartes attenantes est présenté près de la marge inférieure droite. Il présente les numéros de carte des cartes attenantes et met en relief la carte que l'on regarde.

94 A/2	94 A/1	84 D/4
93 P/15	93 P/16	83 M/13
93 P/10	93 P/9	83 M/12

Tiré de la publication B-GL-382-005/FP-001, Instructions militaires, volume 8, cartes, dessins topographiques et boussoles

Figure 2 Index des cartes attenantes

Date des données cartographiques. Aide à indiquer le nombre de changements apportés à la carte depuis qu'elle a été imprimée (elle se trouve avec les renseignements de droit d'auteur aux coins inférieurs gauche et droit).

**PRODUIT PAR LE CENTRE CANADIEN DE CARTOGRAPHIE,
MINISTÈRE DE L'ÉNERGIE, DES MINES ET DES RESSOURCES.
DE PHOTOS AÉRIENNES PRISES EN 1981. VÉRIFICATION SUR
LA CULTURE EN 1984. PUBLIÉES EN 1989.**

Tiré de la publication B-GL-382-005/FP-001, Instructions militaires, volume 8, cartes, dessins topographiques et boussoles

Figure 3 Date des données cartographiques

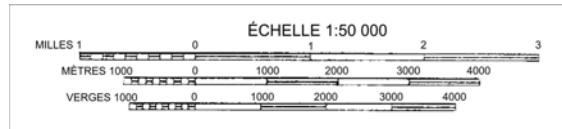
Échelle cartographique. L'échelle de la carte, p.ex., 1:50 000, est présentée en évidence dans la marge inférieure.

Échelle 1:50 000

Tiré de la publication B-GL-382-005/FP-001, Instructions militaires, volume 8, cartes, dessins topographiques et boussoles

Figure 4 Échelle cartographique

Échelles de distance. Utilisées pour mesurer la distance sur la carte (qui se trouvent sous l'échelle de la carte, dans la partie centrale inférieure). Noter comment l'extrémité gauche de l'échelle graphique est divisée en dixièmes pour mesurer les distances précises.



Tiré de la publication B-GL-382-005/FP-001, Instructions militaires, volume 8, cartes, dessins topographiques et boussoles

Figure 5 Échelles de distance

Équidistance. Utilisée pour indiquer un ensemble de distance entre les courbes de niveau. L'équidistance peut être en pieds ou mètres (elle se trouve dans la marge inférieure, à la droite de l'échelle de distance).

ÉQUIDISTANCE DE 10 MÈTRES
ALTITUDES EN MÈTRES AU-DESSUS DU NIVEAU MOYEN DE LA MER
 SYSTÈME DE RÉFÉRENCE NORD AMÉRICAIN DE 1927
 PROJECTION DE MERCATOR TRANSVERSE

Tiré de la publication B-GL-382-005/FP-001, Instructions militaires, volume 8, cartes, dessins topographiques et boussoles

Figure 6 Équidistance

Numéro d'index militaire pour commander cette carte. La référence se trouve au coin supérieur droit de la carte; sert à commander des cartes supplémentaires et comprend les renseignements suivants :

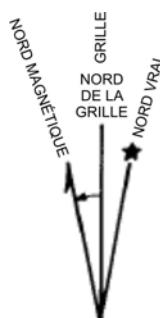
- Le numéro de série de la carte qui identifie l'endroit et l'échelle graphique ainsi que les numéros de série tirés de l'inventaire des cartes.
- Les numéros de carte ou le nom pour identifier la carte (cependant, l'identification par nom de carte est plutôt rare).
- La désignation de l'édition (identifie l'exactitude de l'information présentée sur la carte; le numéro d'édition augmente à chaque révision).

Référence de la carte pour usage militaire:	SÉRIE CARTE ÉDITION	A 751 31 D/2 5 MCE
--	---------------------------	--------------------------

Tiré de la publication B-GL-382-005/FP-001, Instructions militaires, volume 8, cartes, dessins topographiques et boussoles

Figure 7 Numéro d'index militaire

Diagramme de déclinaison. Chaque carte contient les renseignements nécessaires pour déterminer le relèvement, le relèvement grille et le relèvement magnétique de n'importe quelle ligne dans la zone couverte par la carte. Ces renseignements sont présentés sous forme de diagramme avec des notes explicatives. Le diagramme se trouve dans la marge du côté droit.

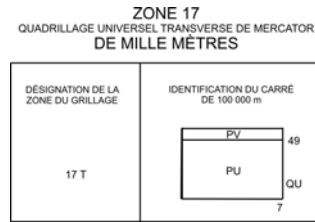


Tiré de la publication B-GL-382-005/FP-001, Instructions militaires, volume 8, cartes, dessins topographiques et boussoles

Figure 8 Diagramme de déclinaison

Le quadrillage de projection cartographique de Mercator transverse universelle (MTU). Le quadrillage MTU divise la surface terrestre en plusieurs zones, chacune couvrant six degrés de longitude et huit degrés de latitude. Les 60 bandes de longitude sont numérotées et les 20 bandes de latitude sont lettrées. Chaque

zone quadrillée est un rectangle du modèle de grille, établie par les bandes et désignée par les chiffres de la bande de longitude suivis de la lettre de la bande de latitude (p.ex., 17T).



Tiré de la publication B-GL-382-005/FP-001, Instructions militaires, volume 8, cartes, dessins topographiques et boussoles

Figure 9 Quadrillage de MTU

Signes conventionnels. Un tableau montrant les signes conventionnels utilisés sur la feuille avec leurs couleurs exactes et leurs descriptions se trouve au bas ou dans la marge latérale, et également dans une liste plus complète à l'arrière de la carte.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Où se trouve le nom, l'échelle et l'échelle de distance de la carte?
- Q2. Où se trouve la date de la carte?
- Q3. Où se trouve le diagramme de déclinaison?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Au centre inférieur de la carte.
- R2. Au coin inférieur droit et au coin inférieur gauche de la carte.
- R3. Au côté droit de la carte.

Point d'enseignement 2

Identifier les signes conventionnels.

Durée : 30 min

Méthode : Activité en classe

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Signes conventionnels

L'information dans ce PE est présentée pour donner à l'instructeur des connaissances générales sur les signes conventionnels. L'instructeur peut choisir de réviser l'information avec les cadets avant le début de l'activité décrite ci-dessous.

Plusieurs symboles sont utilisés pour indiquer un objet ou un élément de détail qui ne peut être indiqué par un contour ou un symbole ligné. La plupart de ces symboles ont été établis grâce à une longue utilisation et des accords de normalisation. La signification de la plupart des symboles est évidente. Cependant, en cas de doute, consulter le tableau des symboles conventionnels qui se trouve sur toutes les cartes. Plusieurs autres signes conventionnels se trouvent au verso de la plupart des cartes.


La lecture d'une carte n'implique pas seulement la capacité d'interpréter les symboles présentés sur la carte et la compréhension de l'information donnée sous forme graphique ou écrite, mais elle donne aussi une réelle compréhension du terrain représenté et une appréciation de la fiabilité et de la valeur de la carte qui est utilisée.

Dans les cas où le symbole signifie plusieurs éléments, le signe ou symbole est accompagné d'un terme descriptif (p. ex., réservoir ou tour).


L'utilisation de différentes couleurs est l'une des principales façons de présenter et de distinguer les détails de tous les types de détail.

Entité topographique artificielle par couleur



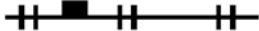






Le **rouge** est utilisé pour identifier les routes pavées et les numéros d'autoroute. Le rouge sert aussi à ombrager les secteurs de développement urbain.

Route pavée à 2 voies, 1 voie (rouge)	
---------------------------------------	--

Le **Orange** est utilisé pour représenter les routes non pavées.

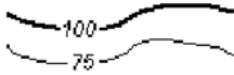


Route non pavée à 2 voies, 1 voie (orange)	
--	--

Le **noir** est utilisé pour identifier les établissements culturels, les toponymes (nom d'endroit), certains symboles et des altitudes précises.

Tunnel	
Chemin de fer (voie simple)	
Chemin de fer (voies multiples) avec gare	
Route/piste	
École	
Service d'incendies	
Poste de police	
Église	
Immeubles	

Entité topographique naturelle par couleur


Le **brun** est utilisé pour les courbes de niveau, les altitudes de courbes de niveau, les points cotés, le sable, les falaises et les autres entités géologiques.

Courbes de niveau (brun foncé)	
Falaise (brun foncé)	
Sable (brun)	

Le **bleu** est utilisé pour identifier les détails hydrographiques ou de glace pérenne (p. ex., les rivières, les lacs, les marécages et les champs de glace), les noms de plans d'eau et les lignes de quadrillage.

Rivière comprenant une flèche indiquant le sens du courant	
Rapides	

Le **vert** est utilisé pour les détails végétaux (p.ex. les bois, les vergers et les vignobles).

Vergers (vert)	
----------------	--

Autres entités topographiques par couleur

Le **gris** est utilisé pour identifier la légende des signes conventionnels au verso de la carte.

Le **violet** est utilisé pour identifier les mises à jour effectuées sur les données de la carte d'origine.

ACTIVITÉ – CONSTRUCTION DE CARTEVILLE

Durée : 31 min

OBJECTIF

- À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure d'identifier et de dessiner les signes conventionnels.

RESSOURCES

- Tableau de papier ou tableau blanc.
- Marqueurs ou marqueurs à essuyage à sec.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Cette activité est un exercice participatif conçu pour faire participer les cadets tout en leur enseignant les divers signes conventionnels qui se trouvent sur une carte topographique. Les cadets conçoivent et tracent la carte d'une nouvelle ville qui s'appelle Carteville.

Instructions sur l'activité :

- L'instructeur trace un grand croquis d'une carte topographique sur un tableau de papier/tableau blanc en avant de la salle de classe.
- On demandera aux cadets de se présenter en avant, un à la fois et de tracer un signe conventionnel sur la carte en développement de Carteville.
- Les cadets doivent expliquer la signification du signe et pourquoi ils ont choisi de le placer à cet endroit.
- Un signe ne doit être utilisé qu'une fois.
- L'instructeur peut choisir de prendre une photo du produit final pour l'afficher autour de l'aire de parade.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Il s'agit d'une activité supervisée.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Les instructeurs doivent superviser et surveiller constamment l'activité pour s'assurer que la matière présentée est utilisée correctement.
- Dans les cas de mauvais usage ou de mauvaise mise en place des signes conventionnels, l'instructeur doit arrêter les cadets, corriger le problème et demander aux cadets de retourner à leur place. Demander aux cadets de tenter de placer un autre signe à la fin de l'activité.
- L'instructeur doit observer attentivement, car cette activité représente la confirmation finale de la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'activité présentée ci-dessus servira de confirmation de l'apprentissage de ce point d'enseignement.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'activité à la fin du PE 2 doit servir de confirmation de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Le cadet devra identifier adéquatement les données marginales et les signes conventionnels qui se trouvent sur une carte topographique.

OBSERVATIONS FINALES

L'information présentée dans cette leçon permettra au cadet d'identifier les détails cartographiques d'une carte en fonction d'objets sur le terrain. Ils doivent mettre ces connaissances en pratique à l'occasion d'un entraînement au moyen d'un type de carte quelconque.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-004 B-GL-382-005-FP-001, Forces canadiennes. (1976). *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, Ontario, Défense nationale.



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M122.03 – INTERPRÉTER LES COURBES DE NIVEAU

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 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 cette leçon pour initier les cadets à l'interprétation des courbes de niveau.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon doit inclure une révision de l'OCOM 122.02 (section 2).

Q1. Quel genre d'information retrouve-t-on dans la marge d'une carte?

Q2. Qu'est-ce qu'un signe conventionnel?

Q3. Quelles entités topographiques naturelles sont représentées en brun sur une carte?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. N'importe quel élément de la liste ci-dessous :

- le nom de la carte;
- le numéro de la carte et l'index des cartes attenantes;
- la date des données de la carte;
- l'échelle cartographique;
- les échelles de distance ou les échelles linéaires graphiques;

- l'équidistance;
- le numéro d'index militaire;
- un diagramme de déclinaison;
- le quadrillage de projection cartographique de Mercator transverse universelle (MTU);
- la légende des signes conventionnels.

R2. Un symbole est utilisé pour indiquer un objet ou un élément de détail qui ne peut être indiqué par un contour ou un symbole ligné.

R3. Le brun est utilisé pour les courbes de niveau, les altitudes de courbes de niveau, les points cotés, le sable, les falaises et les autres entités géologiques.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit savoir interpréter les courbes de niveau afin d'identifier la forme du sol tel qu'il est représenté sur une carte.

IMPORTANCE

Cette information permet au cadet d'être capable d'identifier les entités topographiques sur la carte en fonction de la forme et de l'altitude du sol. Les cadets doivent mettre ces connaissances en pratique pendant l'instruction au moyen d'un type de carte quelconque. Connaître la forme du sol permet aux cadets d'identifier les formes de relief importantes qui peuvent être avoisinantes, qui aident à identifier leur position sur la carte.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer comment les courbes de niveau indiquent la forme du sol.**

Durée : 25 min

Méthode : Démonstration et exécution



L'enseignement du relief sur un tableau noir ou une surface plate doit être évité si cela est possible. La construction de modèles en trois dimensions simples tels que ceux fabriqués de pâte à modeler ou de terre molle peut aider mais il n'y a rien qui remplace l'instruction à l'extérieur.

DÉFINITION DU RELIEF SUR UNE CARTE

Le « relief », ou l'altitude, est la forme du sol sur le plan vertical. Le relief sur une carte est la représentation des hauteurs et des formes du sol, au-dessus du niveau de la mer, en pieds ou en mètres.

La représentation du relief comporte deux aspects distincts, notamment :

- **Représentation de la hauteur.** Cette représentation se base sur des faits établis concernant la hauteur du terrain et les formes du relief. Les différences en apparence sur la carte surviennent du type, de la densité et de l'exactitude de l'information fournie.
- **Représentation de la forme.** Elle peut être en grande partie de nature artistique et les méthodes utilisées varient selon les cartes.

COURBES DE NIVEAU ET ÉQUIDISTANCES

Une courbe de niveau est une ligne qui joint des points de même altitude par rapport au niveau de la mer, et constitue la méthode normalisée de représenter le relief sur les cartes topographiques.

Les courbes sont représentées à des intervalles verticaux réguliers (la différence de hauteur entre les courbes de niveau), c'est l'équidistance. L'équidistance est toujours énoncée dans la marge de la carte, habituellement près des échelles graphiques.

Les courbes de niveau sont généralement représentées par des lignes brunes continues. Une « courbe repère » est située à chaque quatrième ou cinquième courbe et est représentée par une ligne brune plus épaisse. Celle-ci aide à lire et à compter les courbes de niveau afin de déterminer la hauteur.

INTERPRÉTER LES COURBES DE NIVEAU

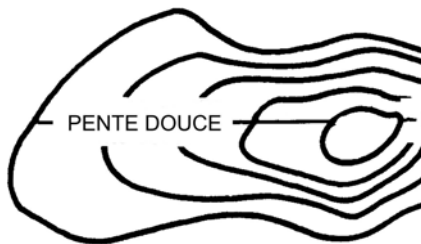
L'interprétation des courbes de niveau fournit une visualisation de la forme du sol qui est représentée sur la carte par des courbes de niveau et des équidistances. Une interprétation exacte de la forme du sol des courbes de niveau nécessite de la pratique et des exercices pratiques au sol. Il est nécessaire d'étudier les entités topographiques en comparant la carte au sol dans chaque cas.

PENTES

L'instructeur doit expliquer les formes de relief suivantes en identifiant la représentation sur la carte, et en représentant ensuite la forme de relief sur le terrain. Dans le cas où les modèles seraient utilisés à la place du vrai sol, le modèle doit être présenté au même moment que la forme de relief est présentée. Si on utilise de la pâte à modeler, une ligne de pêche peut être utilisée pour trancher le modèle de forme de relief pour illustrer le concept de la courbe de niveau.

La distance entre les courbes de niveau sur la carte indique le type de pente sur le terrain.

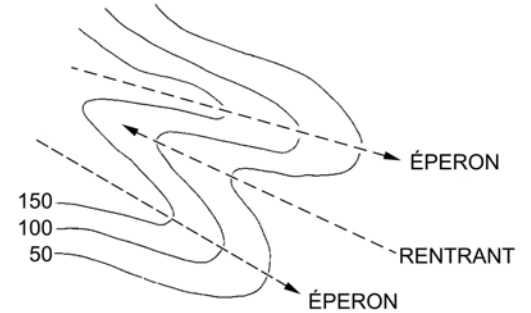
- **Pente raide.** Lorsque les courbes de niveau sont près l'une de l'autre, il y a moins de distance à parcourir pour gagner ou perdre de l'élévation (voir figure 1).
- **Pente douce.** Lorsque l'espacement entre les courbes de niveau est plus éloigné, il y a une plus grande distance à parcourir pour monter ou descendre en altitude (voir figure 1).
- **Pente uniforme.** Lorsque l'espacement entre les courbes de niveau est égal. La pente demeure constante dans son inclinaison, qu'elle soit raide ou douce.
- **Éperons.** Un point de la courbe qui est le prolongement d'une pente (voir figure 2).
- **Rentrants.** Un point de la courbe qui recoupe la pente (voir figure 2).
- **Pente concave.** L'espacement entre les courbes de niveau est de plus en plus éloigné au bas. Le milieu de la pente semble s'enfoncer vers l'intérieur, apparaissant concave (voir figure 3).
- **Pente convexe.** Lorsque l'espacement entre les courbes de niveau vers le bas d'une pente se rapproche. Le milieu de la pente semble grossir vers l'extérieur, apparaissant convexe (voir figure 4).



Basic Map Using A-CR-CCP-108/PT-001

Figure 1 Pentec douces et raides

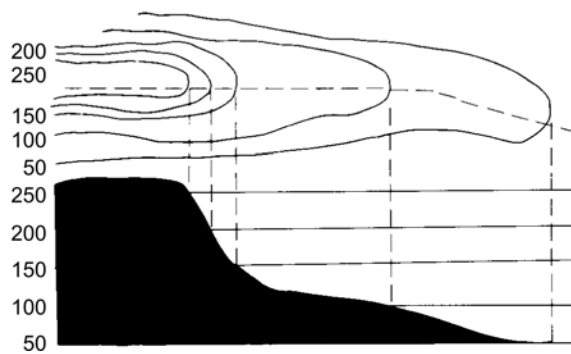
(C) ÉPERONS ET RENTRANT



Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles B-GL-382-005-FP-001

Figure 2 Contreforts et rentrants

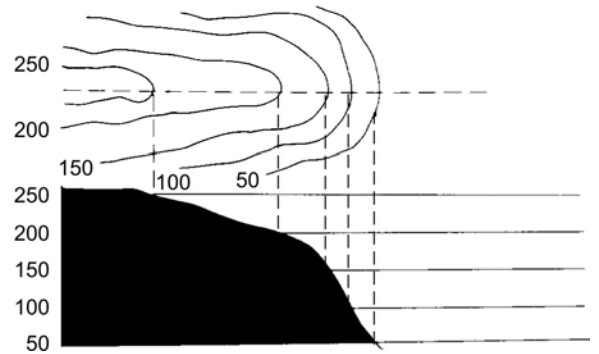
(E) PENTE CONCAVE
(PLUS RAIDE PRÈS DU SOMMET)



Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles B-GL-382-005-FP-001

Figure 3 Pente concave

(F) PENTE CONVEXE
(PLUS RAIDE À LA BASE)



Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles B-GL-382-005-FP-001

Figure 4 Pente convexe

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Le relief sur une carte représente quels deux éléments?
- Q2. Comment nomme-t-on la différence en hauteur entre les courbes de niveau?
- Q3. Quelles sont quelques-uns des différents types de pente identifiés sur la carte?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. La hauteur et la forme du sol.
- R2. L'équidistance.
- R3. Raide, douce, uniforme, concave et convexe.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Les renseignements appris dans le présent OCOM peuvent être pratiqués avec l'activité qui se trouve à l'annexe A. Accorder du temps aux cadets pour compléter l'activité qui se trouve à l'annexe A, puis leur demander d'échanger leurs feuilles pour les corrections.

En alternance, l'instructeur peut demander aux cadets d'identifier les entités topographiques respectives sur une carte d'une zone qui sera utilisée pour un exercice prochain.



Un schéma bien identifié se trouve à la page M122.03A-2 de l'annexe A.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Pendant l'activité de confirmation d'apprentissage pour l'OCOM M122.CA, Suivre un itinéraire sous la direction du commandant de section (A-CR-CCP-701/PG-002, chapitre 4, section 11), les cadets doivent identifier leurs positions en fonction des points de repère principaux dans le voisinage immédiat de ce qui est représenté sur la carte. Les types de relief et les formes de relief sont d'excellents points de référence pour cette tâche.

OBSERVATIONS FINALES

Savoir comment interpréter les courbes de niveau permet aux cadets de visualiser la forme du sol en lisant une carte.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée à l'extérieur. L'instructeur doit utiliser des altitudes réelles et les comparer aux courbes de niveau sur une carte. Même si l'utilisation de modèles simples peuvent aider, ils ne sont pas un substitut à l'instruction extérieure.

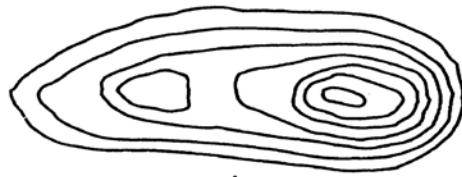
DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-004 B-GL-382-005-FP-001, Forces canadiennes. (1976). *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, Ontario, Défence nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INTERPRÉTER LES COURBES DE NIVEAU

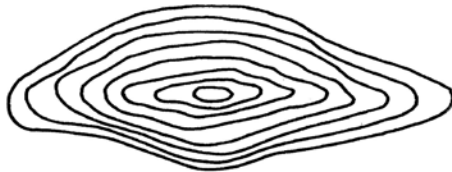
Faire correspondre le diagramme de courbes à gauche à l'image de la forme de relief à droite.



1



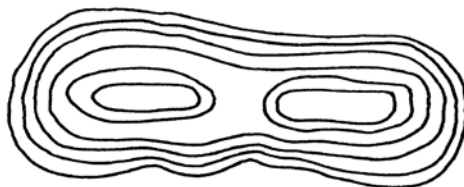
A



2



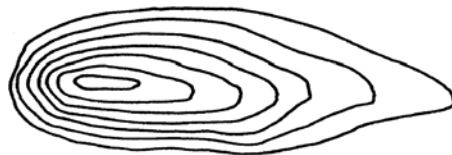
B



3



C



4



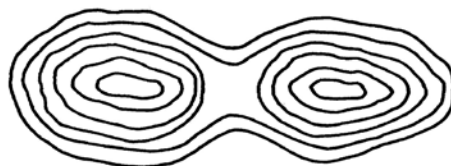
D



5



E



6



F

1. _____

4. _____

2. _____

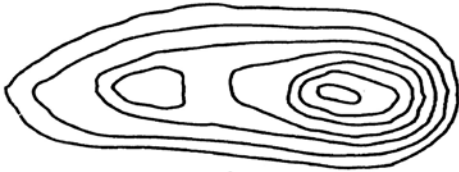
5. _____

3. _____

6. _____

INTERPRÉTER LES COURBES DE NIVEAU

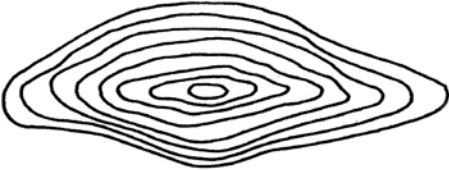
CLÉ DE CORRECTION



1



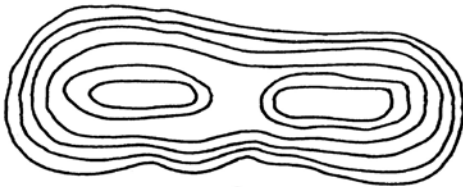
A



2



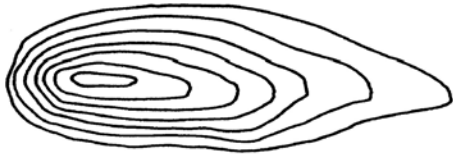
B



3



C



4



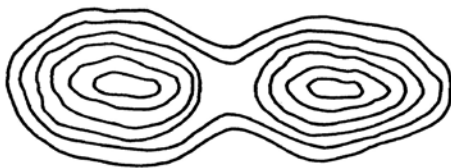
D



5



E



6



F

1. B

4. C

2. E

5. F

3. D

6. A



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M122.04 – ORIENTER UNE CARTE PAR INSPECTION

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 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 le PE 1 afin de présenter aux cadets le but d'orienter une carte par inspection.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la procédure pour orienter une carte par inspection tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette compétence sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon, faisant partie de l'OCOM M122.03 (section 3), doit comprendre les éléments suivants :

QUESTIONS

- Q1. Le relief sur une carte représente quels deux éléments au-dessus du niveau de la mer?
Q2. Comment nomme-t-on la différence en hauteur entre les courbes de niveau?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. La hauteur et la forme du sol.
R2. L'équidistance.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure d'orienter adéquatement une carte par inspection.

IMPORTANCE

Orienter une carte par inspection aide à faire le lien entre l'information sur la carte et les caractéristiques topographiques au sol. Il est important d'avoir la carte orientée lorsqu'on voyage sur une route complexe pour atteindre sa destination.

Point d'enseignement 1**Expliquer le but d'orienter une carte par inspection.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

ORIENTER UNE CARTE PAR INSPECTION

Orienter une carte par inspection signifie de tourner la carte de manière à ce que, visuellement, les directions et les détails de la carte correspondent à ceux qui sont au sol. C'est la façon la plus simple et la plus rapide d'orienter une carte, à la condition d'avoir une idée générale de sa propre position.

Orienter la carte aide à réaliser plusieurs choses :

- aider à faire le lien entre la carte et le sol quand la direction et la distance sur la carte correspondent au sol;
- aider à trouver son emplacement ou sa direction si on est dans le doute;
- lorsqu'on se déplace sur un itinéraire complexe ou lorsqu'on voyage sur de grandes distances, l'orientation de la carte fait en sorte qu'on demeure sur la bonne route.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Que signifie « orienter une carte » par inspection?
- Q2. Quels sont les trois buts de l'orientation d'une carte?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Tourner la carte de manière à ce que, visuellement, les directions et les détails de la carte correspondent à ceux qui sont au sol.
- R2. Les trois buts sont :
- aider à faire le lien entre la carte et le sol quand la direction et la distance sur la carte correspondent au sol;
 - aider à trouver son emplacement ou sa direction si on est dans le doute;
 - lorsqu'on se déplace sur un itinéraire complexe ou lorsqu'on voyage sur de grandes distances, l'orientation de la carte fait en sorte qu'on demeure sur la bonne route.

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer la façon d'orienter un carte.**

Durée : 20 min

Méthode : Démonstration et exécution

ORIENTER UNE CARTE

Pour orienter une carte par inspection, suivre les étapes suivantes :

1. identifier son emplacement approximatif sur la carte;
2. identifier deux ou trois objets ou points de repère proéminents sur le terrain et les trouver sur la carte; essayez d'utiliser des points de repère situés dans différentes directions;

3. tourner la carte jusqu'à ce que tous les objets identifiés sur la carte s'alignent dans la direction dans laquelle sont situés les objets sur le terrain;
4. examiner tout autour afin de vérifier si toutes les caractéristiques qui se trouvent à l'avant sur le terrain sont représentées à l'avant de la présente position sur la carte.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2



Les cadets doivent pratiquer l'orientation de leurs cartes par inspection. Dans le cas d'intempéries, une maquette de l'environnement de terrain peut être simulée pour pratiquer cette compétence (p. ex. placer des images sur les murs représentant les objets visibles correspondant à leur emplacement sur la carte).

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

Q1. Quelles sont les quatre étapes d'orientation d'une carte par inspection?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. Pour orienter une carte par inspection, il faut :

- (1) identifier son emplacement approximatif sur la carte;
- (2) identifier deux ou trois objets ou points de repère proéminents sur le terrain et les trouver sur la carte; essayez d'utiliser des points de repère situés dans différentes directions;
- (3) tourner la carte jusqu'à ce que tous les objets identifiés sur la carte s'alignent dans la direction dans laquelle sont situés les objets sur le terrain;
- (4) examiner tout autour afin de vérifier si toutes les caractéristiques qui se trouvent à l'avant sur le terrain sont représentées à l'avant de la présente position sur la carte.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Le cadet doit orienter une carte par inspection à l'aide d'une carte topographique pendant un exercice d'orientation de terrain.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important de savoir comment orienter la carte visuellement de façon à ce que les caractéristiques topographiques sur la carte correspondent à celles au sol car cela permet de déterminer l'emplacement d'un objet ou de soi-même.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-004 B-GL-382-005-FP-001, Forces canadiennes. (1976). *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, Ontario, Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM M122.05 – DÉTERMINER DES COORDONNÉES DE QUADRILLAGE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'initier les cadets aux lignes du quadrillage et à la différence entre les abscisses et ordonnées.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 à 5 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment déterminer les coordonnées de quadrillage tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon, faisant partie de l'OCOM M122.04 (section 4), doit comprendre les éléments suivants :

- Q1. Comment nomme-t-on les lignes verticales bleues (l'axe X) sur une carte?
- Q2. Comment nomme-t-on les lignes horizontales bleues (l'axe Y) sur une carte?
- Q3. Lorsque le texte sur une carte est orienté vers le haut, où est situé le nord habituellement?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. Abscisses.

R2. Ordonnées.

R3. Au haut de la carte.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit déterminer les coordonnées de quadrillage à quatre et six chiffres (à une précision de ± 1000 et 100 mètres, respectivement), pour une série de caractéristiques sur une carte topographique).

IMPORTANCE

En tant que cadet de l'Armée, il est important de savoir comment utiliser le système de quadrillage. Étant donné que le système de grille est la base de la lecture de cartes, le concept du quadrillage à quatre et six chiffres est une étape préalable pour devenir un bon lecteur de cartes. Une coordonnée de quadrillage décrit en détail l'emplacement d'un carreau sur une carte et évite la confusion au sujet d'un emplacement. La communication d'emplacements précis par la radio est possible avec la compréhension d'une coordonnée de quadrillage.

Point d'enseignement 1**Expliquer l'utilisation des lignes de quadrillage.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

UTILISATION DU SYSTÈME DE QUADRILLAGE

Le système de quadrillage est un réseau rectangulaire de croisement de lignes bleues verticales et horizontales superposées sur une carte topographique. Les cartes sont habituellement imprimées de façon à ce que le nord soit au haut de la carte quand l'écriture est orientée vers le haut. Les lignes du système de quadrillage sont tracées à des distances égales de sorte qu'un ensemble de lignes se dirige du nord au sud (verticalement) et le deuxième ensemble de lignes se dirige de l'est à l'ouest (horizontalement). Ces lignes sont assignées à un chiffre consécutif en commençant par le coin inférieur gauche. Les lignes de quadrillage qui se croisent au coin inférieur gauche désignent un carré de quadrillage.

ABSCISSES

Du fait que les lignes verticales sont numérotées de l'est à l'ouest, elles se nomment **abscisses**. Les abscisses sont une série de lignes parallèles tracées comme une superposition sur une carte, avec un numéro à deux chiffres à l'extrémité supérieure et à l'extrémité inférieure de chaque ligne dans les marges.

ORDONNÉES

Du fait que les lignes horizontales sont numérotées de l'équateur vers le nord, elles se nomment **ordonnées**. Les ordonnées sont une série de lignes parallèles tracées en superposition sur la carte, avec un numéro à deux chiffres à l'extrémité gauche et l'extrémité droite de chaque ligne dans les marges.



Le point le plus au sud du Canada est Middle Island dans le lac Érié, approximativement à 4 620 000 mètres de l'équateur à une latitude de 41° 41' nord.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Lorsque le texte sur une carte est orienté vers le haut, où est situé le nord habituellement?
- Q2. Comment nomme-t-on les lignes verticales bleues sur une carte?
- Q3. Comment nomme-t-on les lignes horizontales bleues sur une carte?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Au haut de la carte.
- R2. Abscisses.
- R3. Ordonnées.

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer des coordonnées de quadrillage à quatre chiffres.**

Durée : 10 min

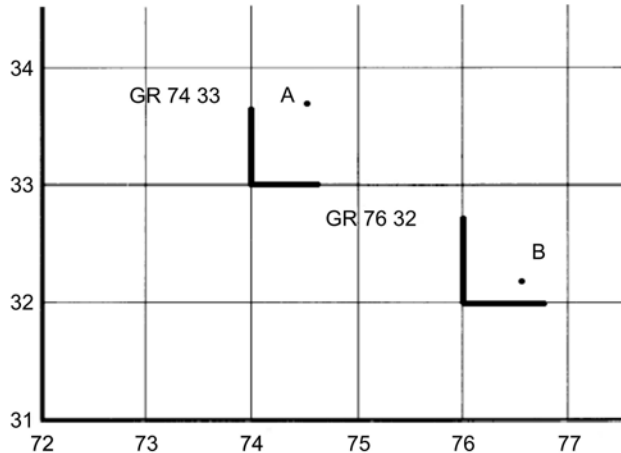
Méthode : Démonstration et exécution

COORDONNÉES DE QUADRILLAGE

Traditionnellement, les militaires identifient les lignes de quadrillage en énonçant le nombre à deux chiffres de chaque ligne de quadrillage. Lorsqu'un emplacement est identifié à l'aide du système de quadrillage, il se nomme « coordonnées de quadrillage ». Pour donner des coordonnées de quadrillage à un carreau, la référence est toujours par rapport au coin (inférieur gauche) sud-ouest du carreau. Les coordonnées de quadrillage sont toujours données avec la valeur abscisse en premier, suivie de la valeur ordonnée.

COORDONNÉES DE QUADRILLAGE À QUATRE CHIFFRES

Les coordonnées de quadrillage à quatre chiffres servent à identifier un carreau en particulier de 1 000 mètres par 1 000 mètres. Il comprend quatre chiffres numériques provenant des chiffres assignés aux abscisses sur l'axe X et les ordonnées sur l'axe Y, où les lignes du quadrillage se croisent au coin inférieur gauche du carreau.



Tiré de la publication B-GL-382-005/FP-001, Instructions militaires, volume 8, cartes, dessins topographiques et boussoles

Figure 1 COORDONNÉES DE QUADRILLAGE À QUATRE CHIFFRES



L'instructeur fournit un minimum de trois points de pratique que les cadets peuvent utiliser pour déterminer des coordonnées de quadrillage à quatre chiffres. Il est important que les cadets soient également capables d'identifier un emplacement sur une carte lorsqu'on leur donne des coordonnées de quadrillage et pour déterminer les coordonnées de quadrillage d'un emplacement indiqué sur une carte.

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

- Q1. À quel coin du carreau se reporte-t-on pour donner des coordonnées de quadrillage?
- Q2. Dans quel ordre les chiffres sont-ils donnés pour donner des coordonnées de quadrillage à quatre chiffres?
- Q3. Des coordonnées de quadrillage à quatre chiffres identifient quelle grandeur de carreau?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Sud-ouest ou le coin inférieur gauche.
 R2. Les abscisses, ensuite les ordonnées ou l'axe X puis l'axe Y.
 R3. 1 000 mètres par 1 000 mètres.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer comment déterminer des coordonnées de quadrillage à six chiffres.

Durée : 10 min

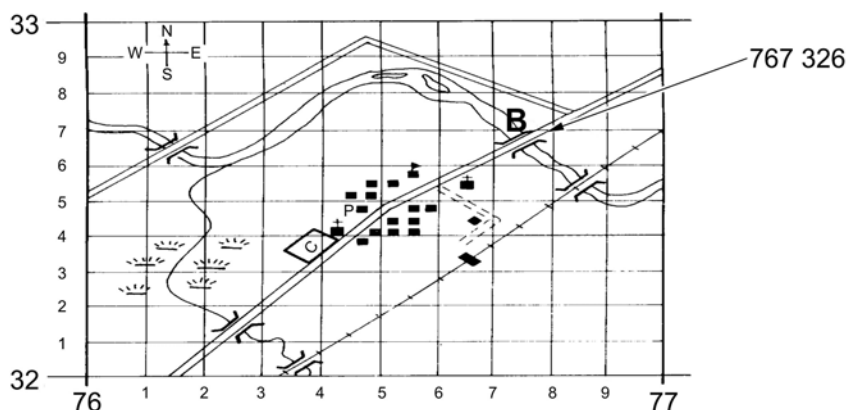
Méthode : Démonstration et exécution

PRÉCISION DES COORDONNÉES DE QUADRILLAGE

La précision des coordonnées de quadrillage à quatre chiffres sur une carte topographique est de 1 000 mètres. Lorsqu'un emplacement d'une plus grande précision est nécessaire, des coordonnées de quadrillage à six chiffres sont utilisées, précises à 100 mètres.

COORDONNÉES DE QUADRILLAGE À QUATRE CHIFFRES

Les coordonnées de quadrillage à six chiffres sont utilisées pour déterminer un emplacement avec plus de précision à l'intérieur d'un carreau. Il est nécessaire de séparer le carreau indiqué sur la carte en 100 sous-divisions (10 dans chaque direction). En créant un quadrillage imaginaire à l'intérieur d'un carreau, nous pouvons utiliser les mêmes principes que les coordonnées de quadrillage à quatre chiffres pour exprimer un énoncé d'emplacement plus précis. Chaque petite abscisse et ordonnée est numérotée de 1 à 9, de l'ouest à l'est et du sud au nord respectivement. Le quadrillage imaginaire à l'intérieur d'un carreau peut être estimé ou peut être mesuré avec précision à l'aide d'un outil appelé une « équerre à report ».



Tiré de la publication B-GL-382-005/FP-001, Instructions militaires, volume 8, cartes, dessins topographiques et boussoles

Figure 2 Coordonnées de quadrillage à six chiffres



La figure 2 présente le détail à l'intérieur du carreau 7632, qui comprend le Point "B", un pont. Le point central de ce pont est dans le petit carré dont le coin sud-ouest est 7/10 à l'est de l'abscisse 76 et aussi à 6/10 au nord de l'ordonnée 32. Son abscisse est donc 76.7 et son ordonnée est 32.6 unités. En omettant les points décimaux, les coordonnées de quadrillage sont alors écrites 767 326.



À l'aide de la figure 2, l'instructeur fournit trois points que les cadets peuvent utiliser pour estimer des coordonnées de quadrillage à six chiffres et donne trois coordonnées de quadrillage à six chiffres que les cadets peuvent utiliser pour localiser un point sur la carte.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Est-ce que les coordonnées de quadrillage à six chiffres sont plus précises que les coordonnées de quadrillage à quatre chiffres?
- Q2. Le carreau est divisé en combien de petits carrés pour obtenir des coordonnées de quadrillage à six chiffres?
- Q3. Dans quel ordre les chiffres sont-ils donnés?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Oui.
- R2. 100.
- R3. Les abscisses ensuite les ordonnées.

Point d'enseignement 4

Définir une équerre à report et son utilisation.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

ÉQUERRE À REPORT

Une équerre à report est utilisée pour mesurer avec précision des coordonnées de quadrillage à six chiffres. L'utilisation d'une équerre fournit des coordonnées de quadrillage plus précises et peut être utilisée à la place d'une estimation.

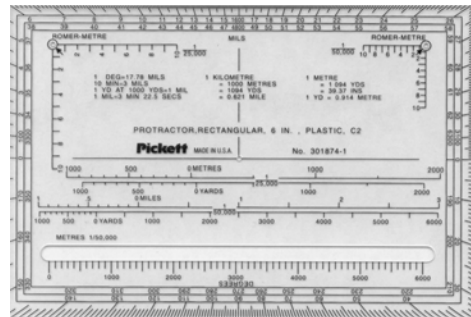
TYPES D'ÉQUERRE À REPORT

Les équerres à report des échelles de 1:25 000 et de 1:50 000 mètres sont comprises sur la plaquette de base de la boussole et se trouvent aussi sur le rapporteur d'angle C2. Si ces équerres à report ne sont pas disponibles, elle peut facilement être faite d'un morceau de papier propre avec un bord carré.



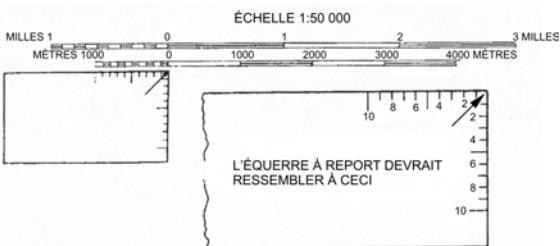
A-CR-CCP-121/PT-001

Figure 3 Boussole



A-CR-CCP-121/PT-001

Figure 4 Rapporteur d'angle C2



A-CR-CCP-121/PT-002

Figure 5 Fabriquer une équerre à report

FABRICATION D'UNE ÉQUERRE À REPORT

Une équerre à report peut facilement être fabriquée pour déterminer des coordonnées de quadrillage à six chiffres :

- prendre un morceau de papier vierge qui présente un bord à angle droit;
- commencer au coin des coordonnées de quadrillage, placer le papier le long de l'échelle cartographique de 100 m;
- marquer 10 sous-divisions de grandeur égale, commençant au coin et en se dirigeant vers l'extérieur;
- numéroter les marques de zéro (au coin de la feuille) à 10;
- répéter les quatre premières étapes sur le bord adjacent du coin du papier.



L'instructeur doit fournir des feuilles de papier blanches aux cadets et s'assurer que des crayons aiguisés sont disponibles. Insister sur l'importance de l'utilisation d'un crayon aiguisé quand on utilise une carte.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4



Demander aux cadets de fabriquer une équerre à report en suivant le processus énoncé ci-dessus.

Point d'enseignement 5

Expliquer et démontrer comment déterminer des coordonnées de quadrillage à six chiffres avec une équerre à report fabriquée.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

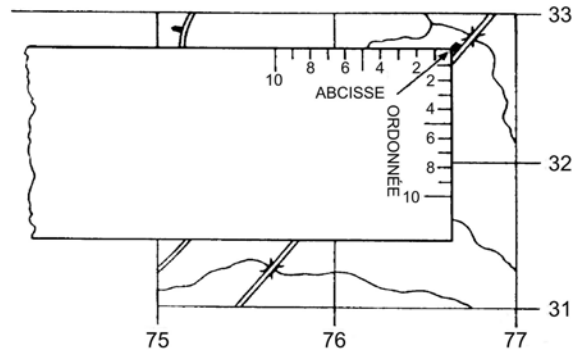
DÉTERMINER DES COORDONNÉES DE QUADRILLAGE À SIX CHIFFRES

Figure 6 Déterminer des coordonnées de quadrillage à six chiffres à l'aide d'une équerre à report

Les coordonnées de quadrillage à six chiffres peuvent être déterminées à l'aide d'une équerre à report fabriquée en suivant les étapes suivantes :

- placer le coin de l'équerre à report fabriquée sur un carreau;
- glisser l'équerre à report fabriquée vers l'intérieur au nombre de dixièmes nécessaires pour aligner l'équerre à report directement en dessous du signe conventionnel ou l'emplacement pour lequel les coordonnées de quadrillage seront déterminées;
- déplacer l'équerre à report fabriquée jusqu'au numéro des dizaines requis afin de placer le coin de l'équerre sur ou avant le signe conventionnel (ne jamais dépasser le signe) ou l'emplacement pour lequel les coordonnées doivent être déterminées;
- lire la valeur le long de l'axe des x de l'équerre à report, à l'endroit où elle croise l'abscisse du carreau (la valeur de cette intersection devient la valeur du troisième chiffre des coordonnées à six chiffres);
- lire la valeur le long de l'axe des Y de l'équerre à report, à l'endroit où elle croise l'ordonnée du carreau (la valeur de cette intersection devient la valeur du sixième chiffre des coordonnées à six chiffres).



Une fois que les points d et e ci-dessus sont exécutés, s'assurer que les cadets sont au courant qu'ils doivent toujours arrondir au troisième chiffre le plus près. Les coordonnées de quadrillage doivent être écrites dans le format de coordonnées de quadrillage XXX/XXX pour bien illustrer comment la première moitié de la coordonnée de quadrillage est reliée à l'abscisse et la deuxième moitié est reliée à l'ordonnée.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5



L'instructeur doit donner au cadet un minimum de trois points de pratique à utiliser pour déterminer des coordonnées de quadrillage à six chiffres et trois coordonnées de quadrillage à utiliser pour localiser un objet proéminent.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

1. L'instructeur doit donner deux points aux cadets à utiliser pour déterminer des coordonnées de quadrillage à quatre chiffres.
2. L'instructeur doit donner deux points à utiliser pour déterminer des coordonnées de quadrillage à six chiffres.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Le cadet doit déterminer des coordonnées de quadrillage à quatre chiffres et à six chiffres sur une carte topographique à l'aide d'une équerre à report fabriquée, en tant qu'activité de confirmation pour l'OCOM M122.CA, Suivre un itinéraire lorsque dirigé par un commandant de section (A-CR-CCP-701/PG-002, chapitre 4, section 11).

OBSERVATIONS FINALES

Il est essentiel de savoir comment déterminer des coordonnées de quadrillage à quatre chiffres et à six chiffres pour la conduite d'activités sécuritaire sur le terrain, pour déterminer l'emplacement précis d'un objet ou de soi-même, et pour communiquer cette position aux autres.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Les cadets doivent avoir assez de temps pendant les exercices d'entraînement en campagne pour pratiquer cette compétence.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-004 B-GL-382-005-FP-001, Forces canadiennes. (1976). *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, Ontario, Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE**

**ÉTOILE VERTE
GUIDE PÉDAGOGIQUE**



SECTION 6

OCOM M122.06 – SUIVRE UN ITINÉRAIRE DIRIGÉ PAR UN COMMANDANT DE SECTION

Durée totale :

30 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C122.01 – PRATIQUER LA NAVIGATION À TITRE DE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-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 activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience de la navigation dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences de navigation dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon doit inclure :

- a. Une révision de l'OCOM M122.01 (section 1), Identifier les types de cartes.
 - Q1. Nommer quelques-uns des types de cartes couramment utilisés.
 - Q2. Que peut-on utiliser pour écrire sur les cartes?
- b. Une révision de l'OCOM M122.02 (section 2), Identifier les données en marge et les signes conventionnels.
 - Q1. Quel est le but des données marginales?
 - Q2. Quel est le but des signes conventionnels?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- a. Une révision de l'OCOM M122.01 (section 1)
 - R1. Les cartes topographiques, d'orientation, routières, de relief, politiques, à grandes lignes et les photos aériennes.
 - R2. Crayon (un crayon gras ou un marqueur qui s'efface, si la carte est protégée avec un plastique).
- b. Une révision de l'OCOM M122.02 (section 2)
 - R1. Les données marginales procurent des renseignements essentiels pour bien comprendre et utiliser la carte.
 - R2. Un symbole utilisé pour indiquer un objet ou un élément de détail qui ne peut pas être indiqué par un tracé ou un symbole ligné.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être mieux préparé pour participer à un exercice court de navigation sous la supervision d'un cadet sénior.

IMPORTANCE

L'expérience tirée de la mise en pratique des compétences apprises lors des leçons précédentes permettra d'améliorer les compétences des cadets en navigation. La lecture de cartes est une compétence qui doit être apprise par la pratique sur le terrain. Cette pratique est essentielle pour acquérir l'expérience et développer un « flair » pour les cartes, ce qui permet que la lecture de cartes devienne naturelle.

CONNAISSANCES PRÉALABLES

ACTIVITÉ 1 – NAVIGATION À L'AIDE D'UNE CARTE ROUTIÈRE

Les OCOM qui traitent de l'information requise pour conduire cet exercice sont l'OCOM M122.01 (section 1), Identifier les types de cartes, l'OCOM M122.02 (section 2), Identifier les données marginales et les signes conventionnels, et l'OCOM M122.05 (section 5), Déterminer des coordonnées de quadrillage. Se référer aux guides pédagogiques spécifiques pour des renseignements supplémentaires.

ACTIVITÉ 2 – CHASSE AU TRÉSOR EN NAVIGATION

Les OCOM qui traitent de l'information requise pour conduire cet exercice sont l'OCOM M122.01 (section 1), Identifier les types de cartes, l'OCOM M122.02 (section 2), Identifier les données marginales et les signes conventionnels, et l'OCOM M122.04 (section 4), Orienter une carte par inspection. Se référer aux guides pédagogiques spécifiques pour des renseignements supplémentaires.

ACTIVITÉ 3 – NAVIGATION À L'AIDE DE PHOTOS

Les OCOM qui traitent de l'information requise pour conduire cet exercice sont l'OCOM M122.01 (section 1), Identifier les types de cartes, l'OCOM M122.02 (section 2), Identifier les données marginales et les signes conventionnels, et l'OCOM M122.04 (section 4), Orienter une carte par inspection. Se référer aux guides pédagogiques spécifiques pour des renseignements supplémentaires.

ACTIVITÉ 4 – NAVIGATION À L'AIDE D'UNE CARTE DES SENTIERS

Les OCOM qui traitent de l'information requise pour conduire cet exercice sont l'OCOM M122.01 (section 1), Identifier les types de cartes, l'OCOM M122.03 (section 3), Interpréter les courbes de niveau, et

l'OCOM M122.05 (section 5), Déterminer des coordonnées de quadrillage. Se référer aux guides pédagogiques spécifiques pour des renseignements supplémentaires.

ACTIVITÉ 1 – NAVIGATION À L'AIDE D'UNE CARTE ROUTIÈRE

Durée : 90 min

OBJECTIF

À la fin de cette activité, le cadet doit être capable de naviguer à l'aide d'une carte routière.

RESSOURCES

- Cartes routières locales pour un groupe d'un nombre idéal de quatre à six cadets.
- Affiche des tâches détaillées pour chaque point de vérification.
- Boussole.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

À l'aide d'une carte routière, des groupes de quatre à six cadets devront naviguer à l'intérieur d'un rayon de 2 km de l'emplacement du corps de cadets. Des points de vérification prédéterminés placés sur des objets proéminents, espacés de 150 à 250 m. À chaque point, des tâches de navigation détaillées seront affichées (p. ex. plier une carte, identifier des signes conventionnels, identifier des formes de relief, des types de relief indiqués, etc.), pour permettre aux cadets de pratiquer les compétences enseignées. Cette activité doit se dérouler sur trois périodes de 30 minutes tout en permettant une séance de rétroaction de 15 minutes.

MESURES DE SÉCURITÉ

Certaines règles doivent être mises en place pour s'assurer de la sécurité des cadets dans les secteurs à forte densité de population et à circulation routière, car cet exercice peut se dérouler en soirée. Elles doivent comprendre, mais sans s'y limiter :

- établir des limites fixes pour que les cadets ne se perdent pas;
- les cadets doivent se conformer aux règles municipales de la région et respecter la propriété personnelle;
- un membre du personnel doit être présent à chaque point de vérification; et
- établir une heure de retour fixe pour une rétroaction.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR



À cette étape, l'instructeur revoit avec les cadets toutes les règles de sécurité ou d'autres directives relatives à l'activité.

- L'instructeur, avec l'aide des cadets seniors, supervise les cadets.
- Un membre du personnel doit être présent à chaque point de vérification.
- Un conseiller mobile doit circuler sur la route pour permettre aux cadets de demander de l'aide au besoin.

ACTIVITÉ 2 – NAVIGATION DE TYPE CHASE AU TRÉSOR

Durée : 90 min

OBJECTIF

À la fin de cette activité, le cadet doit être plus à l'aise à s'orienter avec une carte topographique.

RESSOURCES

- des cartes topographiques,
- une boussole.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

À l'aide d'une carte topographique, des groupes de trois à quatre cadets doivent naviguer aux points identifiés sur la carte et avoir la tâche de collecter des articles/de l'information de ces points (p. ex., une serviette de papier d'un restaurant à service rapide (avec la permission du propriétaire), une pierre d'une rivière, un numéro de téléphone d'une enseigne, etc.). On donne des points aux cadets en se basant sur les articles/l'information qu'ils peuvent obtenir. Cette activité doit se dérouler sur trois périodes de 30 minutes tout en permettant une séance de rétroaction de 15 minutes.

MESURES DE SÉCURITÉ

Certaines règles doivent être mises en place pour s'assurer de la sécurité des cadets dans les secteurs à forte densité de population et à circulation routière, car cet exercice peut se dérouler en soirée. Elles doivent comprendre, mais sans s'y limiter :

- établir des limites fixes pour que les cadets ne se perdent pas;
- les cadets doivent se conformer aux règles municipales de la région et respecter la propriété personnelle;
- un membre du personnel doit être présent à chaque point de vérification;
- établir une heure de retour fixe pour une rétroaction.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR



À cette étape, l'instructeur revoit avec les cadets toutes les règles de sécurité ou d'autres directives relatives à l'activité.

- L'instructeur, avec l'aide des cadets seniors, supervise les cadets.
- Un membre du personnel doit être présent à chaque point de vérification.
- Un conseiller mobile doit circuler sur la route pour permettre aux cadets de demander de l'aide au besoin.

ACTIVITÉ 3 – NAVIGATION À L'AIDE DE PHOTOS

Durée : 90 min

OBJECTIF

À la fin de cette activité, le cadet doit être plus à l'aise pour s'orienter avec une carte topographique.

RESSOURCES

- des cartes topographiques,
- une boussole.
- une équerre à report.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

À l'aide d'une carte topographique, des groupes de trois à quatre cadets reçoivent un document comportant une série de photos (p. ex. un panneau, une porte, un pont, un arbre isolé) prises dans la région locale. Les cadets recherchent l'emplacement de l'objet sur la photo et enregistrent la coordonnée de quadrillage à six chiffres de cet endroit. Les points sont assignés en se basant sur le degré de difficulté à trouver l'objet. Cette activité doit se dérouler dans trois périodes de 30 minutes afin de permettre une séance de rétroaction de 15 minutes.

MESURES DE SÉCURITÉ

Certaines règles doivent être mises en place pour s'assurer de la sécurité des cadets dans les secteurs à forte densité de population et à circulation routière, car cet exercice peut se dérouler en soirée. Elles doivent comprendre, mais sans s'y limiter :

- établir des limites fixes pour que les cadets ne se perdent pas;
- les cadets doivent se conformer aux règles municipales de la région et respecter la propriété personnelle;
- un membre du personnel doit être présent à chaque point de vérification;
- établir une heure de retour fixe pour une rétroaction.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR



À cette étape, l'instructeur revoit avec les cadets toutes les règles de sécurité ou d'autres directives relatives à l'activité.

- L'instructeur, avec l'aide des cadets seniors, supervise les cadets.
- Un membre du personnel doit être présent à chaque point de vérification.
- Un conseiller mobile doit circuler sur la route pour permettre aux cadets de demander de l'aide au besoin.

ACTIVITÉ 4 – NAVIGATION À L'AIDE D'UNE CARTE DES SENTIERS

Durée : 90 min

OBJECTIF

À la fin de cette leçon, le cadet doit comprendre la disposition et l'utilisation de cartes des sentiers.

RESSOURCES

- Carte localisée montrant un système des sentiers organisé.
- Une boussole.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

À l'aide d'une section des sentiers d'une carte, les groupes de trois à six cadets suivent un itinéraire le long d'un système de sentiers organisé. Cette activité doit se dérouler sur trois périodes de 30 minutes tout en permettant une séance de rétroaction de 15 minutes.

MESURES DE SÉCURITÉ

Certaines règles doivent être mises en place pour s'assurer de la sécurité des cadets si l'activité a lieu dans des secteurs de randonnées pédestres et de circulation de bicyclettes, car cet exercice peut se dérouler en soirée. Elles doivent comprendre, mais sans s'y limiter :

- établir des limites fixes pour que les cadets ne se perdent pas;
- avoir un relèvement de sécurité établi;
- les cadets doivent se conformer aux règles municipales de la région et respecter la propriété personnelle;
- un membre du personnel doit être présent à chaque point de vérification;
- établir une heure de retour fixe pour une rétroaction.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR



À cette étape, l'instructeur revoit avec les cadets toutes les règles de sécurité ou d'autres directives relatives à l'activité.

- L'instructeur, avec l'aide des cadets seniors, supervise les cadets.
- Un membre du personnel doit être présent à chaque point de vérification.
- Un conseiller mobile doit circuler sur le sentier pour permettre aux cadets de demander de l'aide au besoin.

RÉFLEXION

Durée : 15 min

DISCUSSION DE GROUPE



Les instructeurs doivent s'assurer que tous les objectifs de la leçon sont atteints vers la fin de l'étape de réflexion.

QUESTIONS À DÉBATTRE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION

- Poser des questions qui facilitent la discussion. En d'autres mots, éviter les questions fermées (auxquelles on répond par « oui » ou « non »).
- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse », « quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? »
- Essayer de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Que vous a enseigné cette activité au sujet de la navigation?
- Q2. Qu'avez-vous aimé le plus au sujet de cette activité?
- Q3. Quelles compétences vous semblaient les plus faciles à utiliser?
- Q4. Quelles compétences vous semblent nécessiter plus de pratique?



D'autres questions et réponses seront développées au cours de l'étape de réflexion. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées. On doit accorder suffisamment de temps aux cadets pour raconter leurs aventures et poser des questions sur les problèmes de navigation survenus au cours l'activité.

CONCLUSION

RÉVISION

À la fin de la discussion de groupe, l'instructeur termine par un résumé, pour s'assurer que tous les points d'enseignement ont été expliqués. L'instructeur doit également saisir cette occasion pour expliquer la façon dont le cadet mettra en pratique les compétences et (ou) les connaissances acquises à l'avenir.

POINTS D'ENSEIGNEMENT PRINCIPAUX

Aucun.

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La lecture de cartes est une compétence, et une vraie compétence ne sera atteinte que par la pratique sur le terrain. Les compétences que vous avez apprises durant cet OREN peuvent aussi être utilisées dans des situations à l'extérieur du Programme des cadets. À force de forger on devient forgeron!

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette activité complémentaire peut se dérouler plus d'une fois, sous formes différentes lors de journées complémentaires ou lors de séances, en présence de soutien.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-004 B-GL-382-005/FP-001, Forces canadiennes. (1976). *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, Ontario, Défense nationale.

CHAPITRE 13
OREN 123 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE DE JOUR



**CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE**

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

**OCOM 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'intérieure. 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 protégera 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 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 pointure 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/blisters/

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

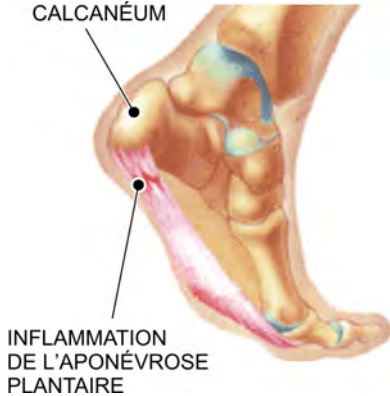
Les points de friction sont les précurseurs des ampoules. L'apparition de rougeur légère sur la peau et les premières indications de douleur sont des signes d'une ampoule à venir (un point de friction). Cette rougeur est causée par la friction entre la peau et la chaussette ou la botte / semelle. Pour 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 PLANTAIRE

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 calcaneum à la base des orteils. On rencontre ce trouble chez les personnes qui courent 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.posestech.com/training/images/plantar-faciitis-smi.gif

Figure 3 Aponévrosite plantaire A



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

Figure 5 Pied plat ou pied à arche haute

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

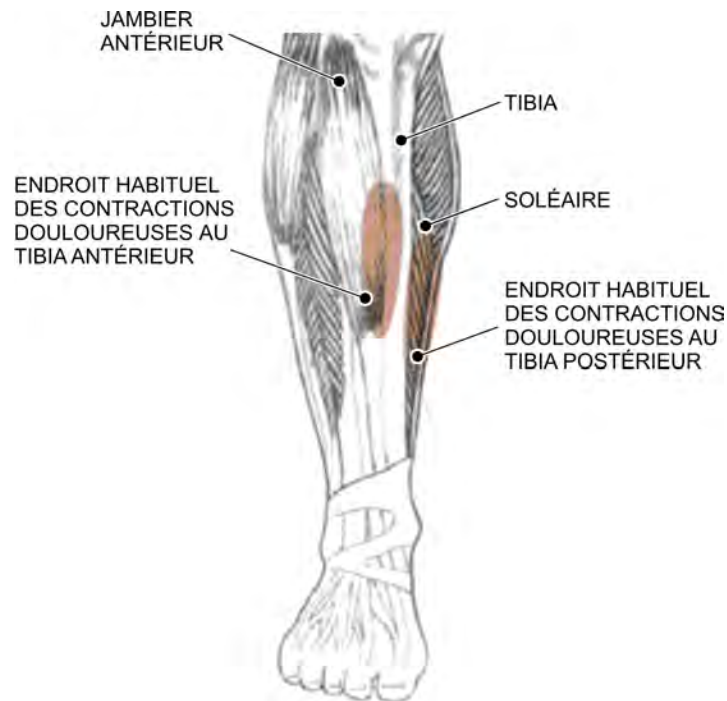
- portant des chaussures appropriées à l'activité;
- faisant des étirements (des muscles froids et serrés peuvent être blessés plus facilement);
- exerçant le corps de façon progressive lors de la préparation d'activités où le randonneur marchera de grandes distances.

Traitement. 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'aponévrose 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'accroître 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 :

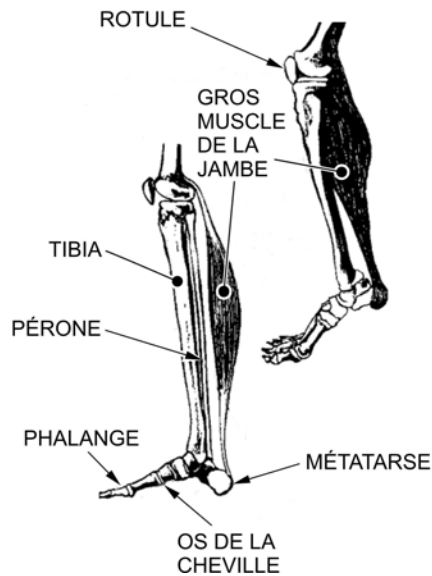
- l'allongement des enjambées se produit pendant les randonnées lorsqu'une personne projette la jambe trop loin en avant, cela allonge l'enjambée de façon anormale. Pour corriger, ralentir le pas et essayer de pousser le corps en entier avec la jambe de derrière, au lieu d'allonger la jambe de devant. 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 spasmodiques 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.

Traitement. 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.

Traitement. 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 épicereries;
- 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 la 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 épaisit) et, en conséquence, son cœur doit travailler plus fort pour pomper le sang. Lorsque le corps se déshydrate, 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'OCOM 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 MARCHÉ 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.

Ouvriers 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 MARCHÉ

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

OCOM 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**Discuter de la neige.**

Durée : 15 min

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



L'instructeur doit prendre le modèle de raquette que les cadets vont utiliser durant l'activité pour identifier les parties.

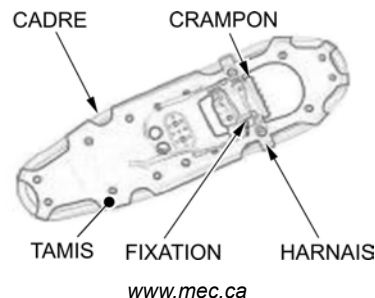


Figure 1 Parties de la raquette

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 nœuds 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 laci), 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 laci 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 laci traditionnelles. Par conséquent, on peut porter une raquette à tamis plus petit, mais qui a la même flottabilité qu'une raquette à laci 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 enfoncer 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'OCOM 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