



## CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

### ÉTOILE VERTE

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 1

#### OCOM M123.01 – CHOISIR L'ÉQUIPEMENT POUR LES RANDONNÉES EN MONTAGNE

Durée totale :

30 min

### INTRODUCTION

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

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

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

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

Cette leçon est présentée à l'aide de la méthode d'instruction par exposé interactif. La méthode d'instruction par exposé interactif a été choisie, parce qu'elle permet à l'instructeur de faire une présentation semi-formelle de la matière, durant laquelle les cadets peuvent participer en posant des questions ou en y répondant, et en faisant des commentaires sur la matière ou en participant à de courtes activités. Cette méthode plaît aux apprenants auditifs, en plus d'offrir des possibilités de participation active dans des activités qui plaisent aux apprenants tactiles/kinesthésiques.

#### RÉVISION

S.O.

#### OBJECTIFS

À la fin de la leçon, le cadet doit être en mesure de choisir un 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 d'un 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 entraînement, 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 pour une journée**

Durée : 8 min

Méthode : Exposé interactif

**TYPES DE SACS POUR UNE JOURNÉE**

Il y a plusieurs sacs disponibles qui facilitent le transport de l'équipement lors d'une randonnée 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 (sacs de taille).
- Sacs d'un jour.
- Sacs à dos.

**Sacs 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 qui se fixe autour de la taille. On les connaît aussi sous le nom de sacs de ceinture ou sacs de taille. 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](http://www.mec.ca)

Figure 12-1-1 Sac banane



[www.ABC-ofhiking.ca](http://www.ABC-ofhiking.ca)

Figure 12-1-2 Sac banane élaboré

**Sacs à dos**

Il y a différents modèles de sacs d'un jour; cependant, ils ont tous des bretelles et une ceinture à la taille. La plupart des sacs d'un jour ont des poches pour faciliter le rangement de l'équipement et ils possèdent des caractéristiques extérieures de base (p. ex. porte-piolet, sangles à boucles).

Les sacs d'un jour 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'un jour ont des poches supplémentaires pour des bouteilles d'eau qu'on peut accéder sans enlever le sac.

Des modèles ressemblant à ceux des figures 12-1-3 et 12-1-4 sont conçus pour transporter une charge de quinze à vingt livres confortablement.



www.mec.ca

Figure 12-1-3 Sac d'un jour



www.mec.ca

Figure 12-1-4 Sac d'un jour

### 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 :

- Bretelles.
- Ceinture.
- Coussinet lombaire

### CEINTURE

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

### CAPACITÉ DES SACS

Comme 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 pour une journée : capacité de 15 à 35 litres.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

---

### QUESTIONS

- Q1. Nommez les trois types de sacs disponibles.
- Q2. Expliquez la différence entre un sac banane et un sac à dos pour une journée.
- Q3. Quelle est la capacité d'un sac banane?

### RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Sacs banane (petits sacs), sacs d'un jour, sacs à dos.

R2. Un **sac à dos pour une journée** a des bretelles et une ceinture. La plupart d'entre eux ont des caractéristiques extérieures de base et des poches pour organiser les articles. Un **sac banane** est petit, discret, et se porte au bas du dos, avec une ceinture qui se fixe 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 ou des bottes pour une randonnée pédestre

Durée : 8 min

Méthode : Exposé interactif

---

### BOTTES

Le facteur le plus important dont il faut tenir compte est la pointure de la chaussure. Les bottes 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 dont il faut tenir compte lorsqu'on choisit des bottes de randonnée pédestre :

**Solide.** La botte doit offrir un soutien aux pieds et prévenir les entorses des 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 met trop de poids sur les orteils ou le talon.

**Légère.** 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 pédestre. Une botte est bien ajustée quand :

- la largeur de la botte est légèrement supérieure à la largeur du pied;
- la languette atteint confortablement les orteils; et
- les orteils ont assez de place pour bouger.

### CHAUSSETTES

La botte n'est qu'une partie du système de protection des pieds : 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 régulièrement des randonnées pédestres dans des conditions chaudes et humides, on doit porter une paire de chaussettes épaisses avec une paire de chaussettes légères à l'intérieur. Toujours s'assurer que les chaussettes sont de la bonne grandeur.

**Chaussettes intérieures.** Cette couche mince a un effet de mèche ou capillarité et aide à éliminer l'humidité des pieds. Les chaussettes intérieures 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 dont il faut tenir compte 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 de la chaussure.
- 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.

- **Gourde.** Une bouteille d'eau simple, généralement avec une capacité d'un litre.
- **Bouteille rectangulaire.** Bouteille rectangulaire à 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, mesuré en onces ou en litres.



[www.abc-of-hiking.com](http://www.abc-of-hiking.com)

Figure 12-1-5 Gourde



[www.mec.com](http://www.mec.com)

Figure 12-1-6 Bouteille rectangulaire



[www.abc-of-hiking.com](http://www.abc-of-hiking.com)

Figure 12-1-7 Bouteille souple



[www.outdooroutlet.com](http://www.outdooroutlet.com)

Figure 12-1-8 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 une très bonne durabilité.

**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 l'utilisation de plusieurs accessoires (p. ex. purificateur d'eau, couvercle antiéclaboussures, bec verseur).

**Choix de la capacité.** Un randonneur doit identifier ses besoins en eau, et déterminer la capacité du récipient de retenue 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 de retenue de l'eau.
- Q2. Quels sont les avantages d'une bouteille à grand goulot?
- Q3. Quels facteurs doit-on considérer lors du choix d'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 et d'ajouter des additifs facilement, et on peut attacher plusieurs accessoires (p. ex. purificateur d'eau, couvercle antiéclaboussures, bec verseur).
- R3. Capacité et durabilité.

---

### Point d'enseignement 4

### Expliquer le choix de l'équipement facultatif de randonnée en montagne

Durée : 4 min

Méthode : Exposé interactif

---



Ce PE traite de la matière identique à celle contenue dans l'OCOM M121.04 (chapitre 10, 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 EN MONTAGNE

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

**Vêtements imperméables.** Un imperméable léger en cas d'intempéries non-prévues.

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

**Couche isolante supplémentaire.** Une veste légère en duvet, un manteau en laine polaire ou un chandail peut servir de couche isolante si le temps devient plus froid que prévu, ou pendant les pauses quand la sueur s'évapore et que le corps se refroidit.

**Les 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.** Il bloque ou empêche les rayons solaires ou la lumière ultraviolette de pénétrer 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 au 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 aux endroits exposés du corps. De nombreux insectifuges, tel le DEET, sont composés de produits chimiques pour éloigner les insectes et qui ont des durées efficaces 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 que :

- les enfants de moins de six mois N'UTILISENT PAS d'insectifuge qui contient du DEET;
- les enfants de six mois à deux ans N'UTILISENT PAS d'insectifuge qui contient du DEET;
- les enfants de 2 à 12 ans en appliquent au maximum trois fois par jour en utilisant la concentration de DEET la plus faible, soit 10 % ou moins; et
- les personnes de 12 ans et plus appliquent un insectifuge d'une concentration de DEET de 30 % ou moins.

**Appareil photo.** 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.

**Bloc-notes et un 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 en montagne.
- 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 dont il faut tenir compte lorsqu'on choisit des chaussures?
- Q2. La chaussette joue quel rôle au niveau de la chaussure?
- Q3. Nommez les quatre types de récipients de retenue d'eau.
- Q4. Quels sont les avantages d'une bouteille à grand goulot?

Q5. Nommez quatre articles facultatifs d'équipement de randonnée en montagne.

Q6. Pourquoi les lunettes de soleil sont-elles importantes?

### RÉPONSES PRÉVUES

R1. La pointure de la chaussure.

R2. Les chaussettes forment la première couche de protection.

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 antiéclaboussures, bec verseur).

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

S.O.

### MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

### OBSERVATIONS FINALES

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

### COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

---

### DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

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

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