

CARTES D'ÉQUIPEMENT DE RANDONNÉE EN MONTAGNE

Sac banane



Figure A-1 Sac banane

ABC-of-Hiking. 2007. Shop Backpacks. Extrait le 19 avril 2007 du site <http://www.abc-of-hiking/shopitems/backpacks/prowler5-backpacks.asp>

Caractéristiques

- Petit et discret;
- Léger;
- Ceinture mince avec une pochette cousue dessus; et
- D'une capacité maximale de 10 livres.

Sac de promenade



Figure A-2 Sac de promenade

ABC-of-Hiking. 2007. Shop Backpacks. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.abc-of-hiking/shopitems/backpacks/team-backpacks.asp>

Caractéristiques

- Disponible dans plusieurs modèles et grandeurs;
- Peut avoir des caractéristiques supplémentaires (anneaux, poches, système de sac gourde);
- On peut trouver du rembourrage ferme sur les bretelles, à la ceinture autour de la taille et du rembourrage au dos; et
- D'une capacité de 15 à 35 litres.

Bottes



Figure A-3 Bottes de randonnée

Internet Outdoors Unlimited. 2003. Alpina Trekking Boots. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.shopoutdoors.com/Alpinahikingboots.html>

Caractéristiques

- Solides;
- Légères;
- Offrent de la protection et du soutien;
- Confortables; et
- Bonne pointure.

Contenants d'eau



Figure A-4 Contenants d'eau

ABC-of-Hiking. 2007. Shop Water Bottles. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.abc-of-hiking/shopitems/water-bottles/unbottles7002-water-bottles.asp>

Caractéristiques

- Disponible dans plusieurs modèles et capacités;
- Léger et durable;
- Plusieurs formes, couleurs et tissus; et
- Aide à rester hydraté.

Chaussettes



Figure A-5 Chaussettes

ABC-of-Hiking. 2007. Shop Hiking Socks. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://abc-of-hiking.com/shopitems/socks/trailsock-socks.asp>

Caractéristiques

- Fabriquées de divers tissus;
- Absorbe l'humidité;
- Fournit l'isolation; et
- Plus efficaces en paires.

Des vêtements contre la pluie



Figure A-6 Imperméable

ABC-of-Biking. 2007. Shop Outdoor Jackets. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.abc-of-mountainbiking.com/shopitems/jackets/stanza-jackets.asp>

Caractéristiques

- Disponible dans plusieurs modèles, couleurs, grandeurs et formes;
- De tissu respirant;
- Léger;
- Se plie;
- Doit avoir un capuchon; et
- Hydrofuge.

Chapeaux



Figure A-7 Chapeaux

ABC-of-Fishing. 2007. Shop Fishing Hats. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.abc-of-fishing.net/shopitems/hats/voodoo-hats.asp>

Caractéristiques

- Absorbe la transpiration;
- Disponible dans plusieurs modèles, couleurs, grandeurs et formes;
- Protège la tête et le cou du soleil et de la pluie; et
- Doit avoir une bordure large.

Isolation supplémentaire



Figure A-8 Veste de laine polaire

ABC-of-Hiking. 2007. Shop Men's Sweatshirts. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.abc-of-hiking.com/shopitems/sweatshirts/covercardigan-mens-sweatshirts.asp>

Caractéristiques

- Disponible dans plusieurs modèles, couleurs, grandeurs et formes;
- Léger;
- Séchage rapide; et
- Peut se porter sous une veste.

Écran solaire et insectifuge



Figure A-9 Écran solaire et insectifuge

Forest Home Outfitters. 2007. Oops I Forgot. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://foresthometoutfitters.org/index.php?cPath=37>

Caractéristiques

- Protège contre l'exposition au soleil; et
- Éloigne les insectes.

Appareil photo et pellicule



Figure A-10 Caméra numérique

WP ClipArt. 2007. Camera Section. Extrait le 18 avril 2007 du site <http://www.wpclipart.com/camera/index.html>

Caractéristiques

- Diverses grosseurs, modèles et couleurs;
- Enregistre des moments mémorables; et
- Utilise des piles.

Maillot de bain et serviette



Figure A-11 Maillot de bain d'une pièce

Simply Swim. 2007. Arrow One Piece. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://cylinder-bag.hotshopping.co.uk/swimsuits.html>



Figure A-12 Maillot de bain

Morth Marine Austria. 2007. Cliff Swim Trunk. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.marine-moerth.com/Hellyhansenl.htm>

Caractéristiques

- Confortable;
- Pour s'ajuster à la personne; et
- Permet à une personne d'aller nager ou se laver.

Jumelles



Figure A-13 Jumelles

ABC-of-Hiking, Shop Binoculars, Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.abc-of-hiking.com/shopitems/binoculars/echocompact-binoculars.asp>

Caractéristiques

- Diverses grosseurs et modèles; et
- Regarder des objets, des routes et la faune à distance.

MISES EN SITUATION SELON LES PRÉVISIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Mise en situation A : Journée ensoleillée

La dernière fin de semaine en juin, votre corps de cadets prévoit une randonnée en montagne. Les prévisions météorologiques de la région prévoient du temps ensoleillé pour toute la fin de semaine. Que faut-il apporter?

Vêtements	Articles personnels
<ul style="list-style-type: none"> • un passe-montagne, • une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes, • une cagoule; • des gants; • des pantalons isolés; • une veste; • des mitaines; • un cache-cou; • des pantalons; • un parka; • le capuchon d'un parka; • une veste de laine polaire; • des vêtements imperméables (une veste et des pantalons); • un foulard; • une chemise; • shorts; • un chandail; • un chapeau Tilley; • une tuque et une casquette; • un col roulé; • une camisole; • une veste; et • un coupe-vent. 	<ul style="list-style-type: none"> • des casseroles et des ustensiles; • des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.); • des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et imperméables); • une trousse de premiers soins; • une lampe de poche; • de l'insectifuge; • un baume pour les lèvres; • de l'argent; • un stylo et du papier (bloc-notes); • la trousse d'hygiène personnelle; • des médicaments personnels; • un couteau de poche ou un outil polyvalent; • de l'écran solaire et des lunettes de soleil; • un dispositif de signalisation; • un contenant d'eau; • un filtre à eau; et • des allumettes imperméables.

Mise en situation B : Journée pluvieuse

<p>Pendant l'EEC de navigation d'automne et de randonnée en montagne, les cadets de l'étoile rouge partent pour une randonnée en montagne. Les prévisions météorologiques indiquent que ce sera peut être venteux et pluvieux durant la fin de semaine. Que faut-il apporter?</p>	
Vêtements	Articles personnels
<ul style="list-style-type: none">• un passe-montagne;• une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes;• une cagoule;• des gants;• des pantalons isolés;• une veste;• des mitaines;• un cache-cou;• des pantalons;• un parka;• le capuchon d'un parka;• une veste de laine polaire;• des vêtements imperméables (une veste et des pantalons);• un foulard;• une chemise;• shorts;• un chandail;• un chapeau Tilley;• une tuque et une casquette;• un col roulé;• une camisole;• une veste; et• un coupe-vent.	<ul style="list-style-type: none">• des casseroles et des ustensiles;• des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.);• des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et imperméables);• une trousse de premiers soins;• une lampe de poche;• de l'insectifuge;• un baume pour les lèvres;• de l'argent;• un stylo et du papier (bloc-notes);• la trousse d'hygiène personnelle;• des médicaments personnels;• un couteau de poche ou un outil polyvalent;• de l'écran solaire et des lunettes de soleil;• un dispositif de signalisation;• un contenant d'eau;• un filtre à eau; et• des allumettes imperméables.

Mise en situation C : Journée froide et enneigée

Pendant l'EEC d'activités de formation par l'aventure d'hiver, les cadets de l'étoile rouge partent pour une randonnée en montagne. Le bureau météorologique prévoit de la neige et une température de -25 degrés durant la fin de semaine. Que faut-il apporter?

Vêtements	Articles personnels
<ul style="list-style-type: none"> • un passe-montagne; • une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes; • une cagoule; • des gants; • des pantalons isolés; • une veste; • des mitaines; • un cache-cou; • des pantalons; • un parka; • le capuchon d'un parka; • une veste de laine polaire; • des vêtements imperméables (une veste et des pantalons); • un foulard; • une chemise; • shorts; • un chandail; • un chapeau Tilley; • une tuque et une casquette; • un col roulé; • une camisole; • une veste; et • un coupe-vent. 	<ul style="list-style-type: none"> • des casseroles et des ustensiles; • des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.); • des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et imperméables); • une trousse de premiers soins; • une lampe de poche; • de l'insectifuge; • un baume pour les lèvres; • de l'argent; • un stylo et du papier (bloc-notes); • la trousse d'hygiène personnelle; • des médicaments personnels; • un couteau de poche ou un outil polyvalent; • de l'écran solaire et des lunettes de soleil; • un dispositif de signalisation; • un contenant d'eau; • un filtre à eau; et • des allumettes imperméables.

MISES EN SITUATION SELON LES PRÉVISIONS MÉTÉOROLOGIQUES – CLÉ DE CORRECTION

Mise en situation d'une journée ensoleillée	Mise en situation d'une journée pluvieuse
<ul style="list-style-type: none"> • une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes; • une veste; • des pantalons; • une veste de laine polaire; • des vêtements imperméables (une veste et des pantalons); • une chemise; • shorts; • un chandail; • un chapeau Tilley; et • un coupe-vent. 	<ul style="list-style-type: none"> • une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes; • <u>des gants</u>; • une veste; • des pantalons; • une veste de laine polaire; • des vêtements imperméables (une veste et des pantalons); • <u>un foulard</u>; • une chemise; • un chandail; • un chapeau Tilley; • <u>une tuque et une casquette</u>; • <u>un col roulé</u>; • une camisole; • <u>une veste</u>; et • un coupe-vent.
<ul style="list-style-type: none"> • des casseroles et des ustensiles; • des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.); • des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et comprenant des vêtements imperméables); • une trousse de premiers soins; • une lampe de poche; • de l'insectifuge; • un baume pour les lèvres; • de l'argent; • un stylo et du papier (bloc-notes); • la trousse d'hygiène personnelle; • des médicaments personnels; • un couteau de poche ou un outil polyvalent; • de l'écran solaire et des lunettes de soleil; • un dispositif de signalisation; • un contenant d'eau; • un filtre à eau; et • des allumettes imperméables. 	<ul style="list-style-type: none"> • des casseroles et des ustensiles; • des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.); • des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et comprenant des vêtements imperméables); • une trousse de premiers soins; • une lampe de poche; • de l'insectifuge; • un baume pour les lèvres; • de l'argent; • un stylo et du papier (bloc-notes); • la trousse d'hygiène personnelle; • des médicaments personnels; • un couteau de poche ou un outil polyvalent; • de l'écran solaire et des lunettes de soleil; • un dispositif de signalisation; • un contenant d'eau; • un filtre à eau; et • des allumettes imperméables.
<p>* Les articles soulignés ne sont pas obligatoires mais sont acceptables.</p>	

Mise en situation d'une journée froide et enneigée.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• un passe-montagne;• une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes;• <u>une cagoule</u>;• des gants et des mitaines;• des pantalons isolés;• une veste;• un cache-cou ou un foulard;• des pantalons;• un parka;• le capuchon d'un parka;• une veste de laine polaire;• une chemise;• un chandail;• une tuque et une casquette;• un col roulé;• une camisole;• une veste; et• <u>un coupe-vent</u>. | <ul style="list-style-type: none">• des casseroles et des ustensiles;• des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.);• des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et comprenant des vêtements imperméables);• une trousse de premiers soins;• une lampe de poche;• de l'insectifuge;• un baume pour les lèvres;• de l'argent;• un stylo et du papier (bloc-notes);• la trousse d'hygiène personnelle;• des médicaments personnels;• un couteau de poche ou un outil polyvalent;• de l'écran solaire et des lunettes de soleil;• un dispositif de signalisation;• un contenant d'eau;• un filtre à eau; et• des allumettes imperméables. |
|--|--|

* Les articles soulignés ne sont pas obligatoires mais sont acceptables pour cette mise en situation.

EXERCICES ET ÉTIREMENTS

EXERCICES DE MUSCULATION

Jambes

Soulèvement du muscle abducteur. S'allonger au sol sur le côté gauche avec la jambe légèrement pliée. Placer la main droite en avant pour le soutien. Garder la jambe droite tendue et en ligne avec le corps, la soulever lentement, d'un mouvement contrôlé. Maintenir la position pendant 30 secondes, baisser et puis répéter le mouvement. Répéter les exercices au moins 10 fois de chaque côté.



Figure D-1 Soulèvement du muscle abducteur

Yahoo Health. 2007. Basic Muscle-conditioning Exercises. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://health.yahoo.com/topic/weightloss/overview/article/healthwise/popup/zm2427>

Fente avant. Maintenir les mains aux côtés avec les pieds écartés de la largeur des épaules. Placer une jambe vers l'avant, en fléchissant les deux genoux jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au genou. Se repousser à la position de départ. Alternier les jambes. Ne pas laisser le genou toucher au sol. Répéter l'exercice au moins 10 fois de chaque côté.



Figure D-2 Fentes avant avec des poids libres

Department of Public Health County of Los Angeles California. 2006. [LAPublicHealth.org/Strength Training](http://www.lapublichealth.org/physact/physactstrength.htm). Extrait le 27 mars 2007 du site <http://www.lapublichealth.org/physact/physactstrength.htm>

Rétropropulsion de la cuisse. Les mains en avant écartées de la largeur des épaules. Le dos doit être droit. Garder la jambe droite pliée, la lever en l'air. Presser vers le talon. Compter deux secondes en haut et deux secondes en bas. Répéter au moins 10 fois de chaque côté.



Figure D-3 Rétropropulsion de la cuisse

Bodybuilding.com. 2007. Exercise Guides-Glute Kickback. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://bodybuilding.com/fun/exercises.php?mainmuscle=glute>

Bras

Extension des bras. Placer les mains directement sous les épaules, en gardant les doigts pointés vers l'avant et les jambes en ligne avec le corps. Baisser le corps vers le plancher sans y toucher et ensuite se repousser du plancher à la position de départ. En faire autant que possible.

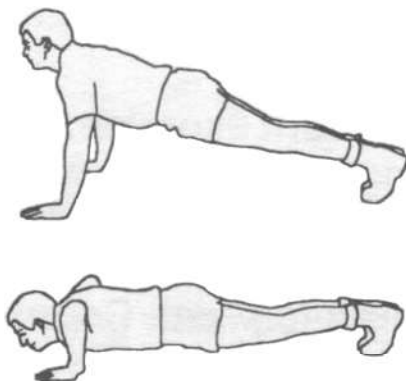


Figure D-4 Extension des bras

The Fitness Motivator.com. 2006. Add these Basic Exercises to your fitness plan. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.the-fitness-motivator.com/basicexercises.html>

Dos et épaules

Soulèvement latéral avec des poids libres. Tenir les poids aux côtés, la paume des mains vers l'intérieur. Lever lentement les bras à la hauteur de l'épaule et baisser. Garder les bras et les poignets droits. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.

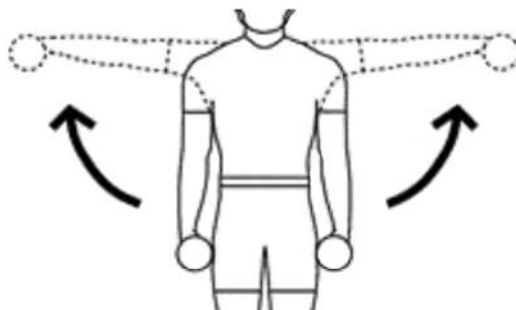


Figure D-5 Soulèvement latéral avec des poids libres

Weight Lifting Workout Routines. 2006. Shoulder Exercises. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.weight-lifting-workout-routines.com/shoulder-exercises.html>

Estomac

Demi-redressement assis. S'allonger sur le dos en ramenant les jambes au-dessus des hanches et croiser les chevilles. Placer les bras soit sur les cuisses, croisés sur la poitrine ou de chaque côté de la tête (le plus difficile). Se redresser lentement en utilisant les abdominaux pour soulever les épaules du sol en même temps. Ne pas balancer les jambes. Répéter au moins 10 fois de chaque côté. Le nombre de répétitions peut augmenter avec le niveau de confort.



Figure D-6 Position du demi-redressement assis

The Fitness Motivator.com. 2006. Add these Basic Exercises to Your Fitness Plan. Extrait le 3 avril 2007 du site <http://www.the-fitness-motivator.com/basicexercises.html>

EXERCICES D'ÉTIREMENT AVANT ET PENDANT LA RANDONNÉE EN MONTAGNE

Cou. Rouler lentement la tête sur la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne pas rouler la tête vers l'arrière.

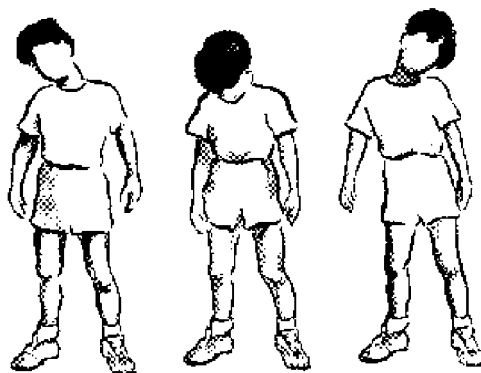


Figure D-7 Étirement du cou

B. Hanson. 1999. Bureau de santé publique de Toronto. Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, Toronto, ON. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Épaules. Se tenir debout et lever le dessus des épaules vers les oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenir la position pendant 5 secondes. Ensuite, détendre les épaules vers le bas. Cet exercice peut être répété plusieurs fois.

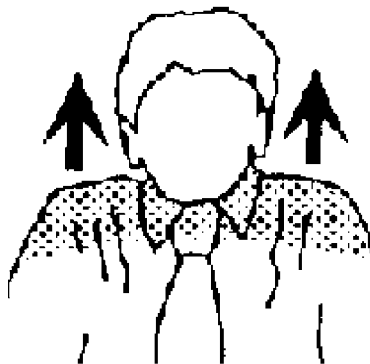


Figure D-8 Étirements des épaules

University of Michigan Occupational Safety & Environmental Health. 2007. Basic Office Stretches. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics_intro.html

Triceps et le dessus des épaules. Se tenir debout, passer le bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec la main gauche, tirer légèrement le bras vers le bas. Maintenir cette position pendant au moins 10 secondes. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.



Figure D-9 Étirement des triceps

Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>

Épaules, bras et poitrine. Entrelacer les doigts derrière le dos. Si ceci semble relativement facile, alors lever les bras derrière le dos jusqu'à ressentir un étirement dans les bras, les épaules ou la poitrine. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes. Garder la poitrine et le menton sorti.



Figure D-10 Étirement des épaules, bras et de la poitrine

University of Michigan Occupational Safety & Environmental Health. 2007. Basic Office Stretches. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics_intro.html

Muscles ischio-jambiers, l'arrière des genoux et des jambes. Se tenir avec les pieds écartés de la largeur des épaules et pointés directement vers l'avant. Se plier lentement vers l'avant à partir des hanches. Garder les genoux légèrement pliés. Se rendre au point où un petit étirement se fait sentir à l'arrière des jambes. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes.



Figure D-11 Étirement des muscles ischio-jambiers, de l'arrière des genoux et des jambes

*PC Coach. 2005. Stretching for Runners. Extrait le 29 mars 2007
du site <http://www.pccoach.com/newsletters/may05/stretching.htm>*

Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos. Commencer en plaçant une jambe en avant de l'autre, avec la cheville de la jambe avant directement sous le genou avant. L'autre genou reste au sol. Placer les mains, l'une sur l'autre, sur la cuisse juste au-dessus du genou. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre côté.



Figure D-12 Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos

*ARC Committed to Curing Arthritis. 2007. Back Pain. Extrait le 27 mars
2007 du site http://www.arc.org.uk/about_arth/booklets/6002/6002*

Quadriceps et genoux. Tenir le dessus du pied droit avec la main gauche et tirer doucement le talon vers les fesses. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre jambe.

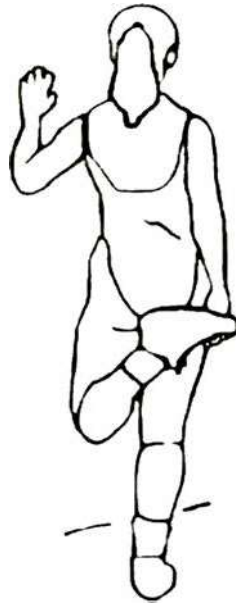


Figure D-13 Étirement des quadriceps et des genoux

Women's Heart Foundation. 2005. Stretching Exercises for Women. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching_exercises.asp

Accroupissement. S'accroupir avec les pieds à plat et les orteils pointés à 15 degrés. Les talons doivent être écartés selon la flexibilité de chacun. Garder les genoux à l'extérieur des épaules, directement au-dessus des gros orteils. Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes. On peut utiliser une barrière ou un poteau pour l'équilibre.



Figure D-14 Position d'accroupissement

The Back Rack. 1999. Cycling Stretches After Riding. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://thebikerack.com/page.cfm?pagelD=247>

Chevilles. Lever le pied gauche du sol et faire la rotation du pied et de la cheville 10 à 15 fois en sens horaire et ensuite en sens antihoraire. Répéter pour le pied et la cheville droite.



Figure D-15 Rotation des chevilles

Women's Heart Foundation. 2005. Stretching Exercises for Women. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching_exercises.asp