CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 12

OCOM C190.05 – 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-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 blessures causées par l'environnement et pour susciter une prise de conscience à ce sujet.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir identifié les blessures causées par l'environnement.

IMPORTANCE

La capacité d'identifier les blessures causées par l'environnement donnera aux cadets la confiance nécessaire pour leur permettre d'aider dans une situation d'urgence, qui pourrait se produire en tout temps en situation de survie. La connaissance des symptômes et des traitements de base des blessures causées par l'environnement pourrait aider les cadets à prévenir et à détecter une blessure rapidement.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 1 **Expliquer la façon pour reconnaître les blessures liées à la randonnée pédestre.**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

LES AMPOULES

Les ampoules sont signe que les bottes ne sont pas bien ajustées ou pas assouplies. Elles signifient également que les pieds sont trop sensibles pour parcourir la distance couverte pendant la randonnée. Le premier signe d'une ampoule est une lésion de la peau. Lorsqu'on remarque qu'une ampoule se forme, relâcher la pression sur cette zone en desserrant les bottes, en enlevant une paire de bas ou même en faisant un trou dans les bas autour de la partie atteinte.

LES PÉRIOSTITES TIBIALES

Les périostites tibiales se caractérisent par une douleur à l'avant de la jambe inférieure. Ces contractions sont principalement causées par une flexion extrême des orteils (pliage). Les périostites tibiales sont habituellement causées lorsqu'une personne marche sans allonger la cheville à chaque pas et sans utiliser ses orteils pour appuyer contre le sol. On ne doit pas porter de sabots quelconques parce que la cheville doit demeurer étirée pour garder le sabot dans le pied.

LES CRAMPES MUSCULAIRES

Les crampes musculaires sont souvent associées à la déshydratation. Elles se produisent souvent chez les personnes qui font travailler leurs muscles jusqu'à les épuiser. Voici certaines causes possibles de crampes musculaires :

- manque d'eau;
- manque de calcium;
- manque de potassium;
- manque de sodium.

LES FOULURES

Une foulure se produit lorsque les ligaments d'une articulation sont déchirés par une torsion ou un mouvement soudain. Les symptômes d'une foulure peuvent être une articulation très douloureuse lorsqu'on la fait bouger et de l'enflure considérable. Les premiers soins peuvent consister dans l'application d'un bandage épais sur l'articulation et le repos du membre dans une position élevée confortable.



Informer les cadets que s'ils expérimentent l'un des symptômes énoncés, ils doivent en faire part immédiatement à quelqu'un et se rendre immédiatement au poste de premiers soins le plus près.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION :

Q1. Les ampoules sont un signe de quoi?

Q2. Quelles sont les causes principales des périostites tibiales?

Q3. Quelles sont les causes courantes des crampes musculaires?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Les ampoules sont signe que les bottes ne sont pas bien ajustées ou pas assouplies, ou les pieds sont trop sensibles pour parcourir la distance couverte pendant la randonnée.

R2. Ces contractions sont principalement causées par une flexion extrême des orteils.

R3. Un manque d'eau, un manque de calcium, un manque de potassium et un manque de sodium.

Point d'enseignement 2 **Expliquer la façon de reconnaître les gelures.**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

LES GELURES

Il existe plusieurs types de gelure. Chaque type est plus grave que le précédent. Voici les types de gelure :

- **Début de gelure ou gelure très superficielle.** Ce type de gelure correspond à la douleur initiale causée par le froid. Elle est suivie d'un engourdissement, d'un réchauffement, puis d'une sensation de fourmillement. Ce type de gelure ne laisse aucune séquelle permanente.
- **Gelure superficielle.** Ce type de gelure affecte seulement la peau et les tissus près de la surface. La zone atteinte est blanche et gelée au toucher, mais les tissus sous cette zone sont souples et résilients. Dans le pire des cas, des ampoules se forment dans une période de 24 à 36 heures, et la douleur peut durer plusieurs semaines.
- **Gelure profonde.** Cette gelure est plus grave et atteint des tissus plus profonds; elle peut même atteindre l'os. Avant de se réchauffer, la zone touchée sera dure. Des ampoules se forment normalement dans une période de 3 à 7 jours, et elles sont plus grosses que celles qui suivent une gelure superficielle. L'enflure sera considérable et pourrait durer plusieurs semaines.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

Q1. Qu'est-ce qu'un début de gelure?

Q2. Qu'est-ce qu'une gelure superficielle?

Q3. Qu'est-ce qu'une gelure profonde?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Il s'agit de la douleur initiale causée par le froid.

R2. Ce type de gelure affecte seulement la peau et les tissus près de la surface.

R3. Cette gelure est plus grave et atteint des tissus plus profonds; elle peut même atteindre l'os.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d’enseignement 3 **Expliquer comment reconnaître les signes et les symptômes de l’hypothermie.**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

HYPOTHERMIE

L’hypothermie signifie un manque de chaleur. En termes médicaux, elle signifie une baisse de la température interne du corps, ce qui entraîne un trouble des fonctions corporelles.

Voici certains facteurs qui contribuent à l’hypothermie :

- mauvaise alimentation ou déshydratation;
- vêtements inadéquats;
- se faire mouiller;
- l’épuisement.

Voici des conseils pour prévenir l’hypothermie :

- porter une couche assez épaisse de vêtements isolants;
- se protéger du vent;
- demeurer au sec (à l’intérieur et à l’extérieur);
- bien s’alimenter et s’hydrater adéquatement;
- adopter un bon rythme de vie pour éviter la fatigue.

Signes à surveiller chez les autres personnes :

- se plaindre d’avoir froid;
- trébuchement;
- tomber;
- trouble de l’élocution;
- excès de frissons;
- mauvais jugement;
- comportement irrationnel;
- dans des cas extrêmes, perte de continence vésicale et odeur acétonique et fruitée de l'haleine.

Signes à surveiller chez soi :

- avoir profondément froid;
- frissons;
- trébuchement;
- tomber;
- mauvaise coordination.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

Q1. Nommez certains facteurs qui contribuent à l'hypothermie.

Q2. Nommez les signes d'hypothermie à surveiller chez les autres.

Q3. Nommez les signes d'hypothermie à surveiller chez soi.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Mauvaise alimentation ou déshydratation, vêtements inadéquats, se faire mouiller et l'épuisement.

R2. Se plaindre d'avoir froid, trébucher, tomber, trouble de l'élocution, excès de frissons, mauvais jugement, comportement irrationnel, les personnes atteintes d'une profonde hypothermie peuvent subir une perte de continence vésicale et avoir une odeur acétonique et fruitée de l'haleine.

R3. Avoir profondément froid, frissonner, trébucher, tomber et avoir une mauvaise coordination.

Point d'enseignement 4 **Expliquer la façon de reconnaître les malaises causées par la chaleur.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

LES CRAMPES DUES À LA CHALEUR

Les crampes dues à la chaleur constituent normalement le premier avertissement d'épuisement par la chaleur. Elles se produisent dans les muscles qui travaillent le plus, comme ceux des bras, des jambes et de l'abdomen. Les crampes dues à la chaleur chaleur sont normalement causées par un manque de sel dans l'organisme.

Voici les symptômes de crampes causées par la chaleur :

- respiration peu profonde;
- des vomissements;
- étourdissement.

Voici les traitements en cas de crampes causées par la chaleur :

- se mettre à l'ombre;
- se reposer;
- boire de l'eau avec un peu de sel dissous.

L'ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR

L'épuisement par la chaleur se produit lorsqu'on est exposé à des températures et à l'humidité élevées. Il est aussi produit par la perte de liquide dans l'organisme après avoir transpiré de façon excessive. Il peut se produire sans qu'on ait été exposé directement au soleil.

Voici les symptômes de l'épuisement par la chaleur :

- le visage pâle;
- la peau froide et en sueur;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- le pouls faible accompagné d'étourdissement;
- de la faiblesse;
- des crampes;
- le délire ou l'inconscience.

Voici les traitements en cas d'épuisement par la chaleur :

- se mettre à l'ombre;
- se reposer;
- boire de l'eau avec un peu de sel dissous.

LE COUP DE CHALEUR

Le coup de chaleur est le mal le plus grave pouvant faire suite au surmenage ou à une surexposition au soleil.

Voici les symptômes du coup de chaleur :

- la peau sèche et chaude;
- le visage rouge et la fièvre;
- la transpiration cesse;
- une température élevée;
- le pouls fort et rapide;
- des maux de tête violents;
- des vomissements;
- de l'inconscience.

Voici les traitements du coup de chaleur :

- se mettre à l'ombre avec la tête et les épaules légèrement levées;
- enlever des couches de vêtements extérieurs;
- se refroidir le corps en mouillant ses vêtements avec de l'eau tiède (chaude) et en utilisant de la ventilation;
- arroser doucement la personne avec de l'eau (ne pas la submerger complètement dans l'eau).

LE COUP DE SOLEIL

Un coup de soleil avec des ampoules est dangereux, surtout lorsque la peau est pâle et sensible.

Voici les traitements en cas de coup de soleil :

- éviter de s'exposer davantage au soleil en demeurant à l'ombre ou en se couvrant la peau avec des vêtements;
- prendre des analgésiques si possible;
- couvrir toutes les ampoules de pansements (ne pas les crever).

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

LES YEUX IRRITÉS

Les yeux peuvent devenir irrités en raison des reflets ou d'une exposition excessive au soleil ou à des particules de poussière.

Voici les traitements à des yeux irrités :

- demeurer à l'ombre;
- se couvrir les yeux après les avoir hydratés et avoir enlevé les dépôts de matières étrangères;
- se rincer les yeux à l'eau chaude;
- utiliser un masque pour couvrir les yeux;
- se noircir le dessous des yeux avec du charbon pour éviter que le mal se répète.

LA DÉSHYDRATATION

La déshydratation est de plus en plus manifeste à mesure que l'organisme perd du liquide. L'eau constitue 75 % du poids corporel. Il est peu probable qu'une personne survivra si elle perd plus d'un cinquième de l'eau dans son organisme.

En ce qui a trait à une perte de liquide de 1 à 5 % du poids corporel, les symptômes sont les suivants :

- la soif;
- un léger inconfort;
- un manque d'appétit;
- la peau à pigment dispersé;
- l'impatience;
- l'envie de dormir;
- la nausée.

Dans le cas d'une perte de liquide de 6 à 10 % du poids corporel, les symptômes sont les suivants :

- des étourdissements;
- les maux de tête;
- la respiration difficile;
- aucune salivation;
- des paroles inintelligibles;
- une incapacité de marcher.

Dans le cas d'une perte de liquide de 11 à 20 % du poids corporel, les symptômes sont les suivants :

- le délire;
- l'enflure de la langue;
- une incapacité d'avaler;
- une vision affaiblie;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- de l’engourdissement;
- de la peau flétrie.

Aux stades avancés de la déshydratation, la faiblesse musculaire est importante et les facultés mentales sont affaiblies.



Informer les cadets que s’ils ont des symptômes parmi ceux qui ont été énumérés en classe, ils doivent en faire part immédiatement à une autre personne et se rendre au poste de premiers soins le plus près.

CONFIRMATION DU POINT D’ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

Q1. Quels sont les symptômes d’un coup de chaleur?

Q2. Il est peu probable qu’une personne survive si elle perd quelle quantité d’eau dans son organisme?

Q3. Comment faut-il traiter l’épuisement par la chaleur?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. La peau est sèche et chaude, le visage est rouge et la fièvre – mais la transpiration cesse, la température augmente, le pouls accélère et s’accentue; maux de tête violents, souvent suivis de vomissements et d’inconscience.

R2. Un cinquième.

R3. Se mettre à l’ombre, se reposer et boire de l’eau contenant un peu de sel dissous.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

Q1. Les ampoules sont signe de quoi?

Q2. Quels sont les trois types de gelure?

Q3. Nommez les signes d’hypothermie à surveiller chez soi.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Les ampoules sont signe que les bottes ne sont pas bien ajustées ou pas assouplies, ou que les pieds sont trop sensibles pour parcourir la distance couverte pendant la randonnée.

R2. Début de gelure, gelure superficielle et gelure profonde.

R3. Avoir profondément froid, frissonner, trébucher, tomber et avoir une mauvaise coordination.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les blessures causées par l'environnement peuvent être très graves et mettre la vie en péril. La connaissance des symptômes et des traitements de base de ces blessures pourrait aider les cadets à les prévenir et à les détecter rapidement.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Suivre les directives qui se trouvent dans l'OAIC 11-08 (*Protection et gérance de l'environnement)* durant cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-002 ISBN 0-00-653140-7 Wiseman, J. (1999). *The SAS Survival Handbook*. Hammersmith, Londres, HarperCollins Publishers.

C3-003 ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, Ontario, Auteur.

C3-007 ISBN 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, New York, Simon & Schuster.

C3-013 ISBN 0-7360-4602-X Clark, N. (2003). *Nancy Clark's sports nutrition guidebook*. États-Unis, Auteur.

C3-014 ISBN 0-3955-2808-9 Alter, J. (1986). *Stretch & strengthen*. États-Unis, Judith Alter.

C3-015 ISBN 089886-643-X Weiss, H. (1992). *Secrets of warmth for comfort or survival*. Seattle, Washington, The Mountaineers.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.