**OCOM C190.05 – IDENTIFIER LES BLESSURES CAUSÉES PAR L'ENVIRONNEMENT**

1. **Rendement** : Identifier les blessures causées par l'environnement

2. **Conditions** :

   a. Éléments fournis :

      (1) de la supervision,

      (2) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis: Aucun.

   c. Conditions environnementales :

      (1) des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe;

      (2) un secteur d'entraînement pour l'exercice de survie pour équipage de vol.

3. **Norme** : Le cadet doit identifier les blessures causées par l'environnement, y compris :

   a. les blessures liées à la randonnée pédestre,

   b. les gelures,

   c. l'hypothermie,

   d. les malaises causés par la chaleur.

4. **Points d'enseignement** :

| PE | Description | Méthode | Durée | Réf |
|---|---|---|---|---|
| PE1 | Expliquer la façon de reconnaître les blessures liées à la randonnée pédestre, y compris :<br>a. les ampoules,<br>b. les contractions douloureuses du tibia,<br>c. les crampes aux muscles,<br>d. les foulures. | Exposé interactif | 5 min | C3-007 (p. 163–164)<br>C3-014 (p. 213)<br>C3-013 (p. 120–121)<br>C3-003 (p. 306) |
| PE2 | Expliquer la façon de reconnaître les gelures, y compris :<br>a. les débuts de gelure (gelures très superficielles),<br>b. les gelures superficielles,<br>c. les gelures profondes. | Exposé interactif | 5 min | C3-015 (p. 129–130) |
| PE3 | Expliquer comment reconnaître les signes et les symptômes de l'hypothermie. | Exposé interactif | 5 min | C3-015 (p. 120, 122–124) |



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

| PE | Description | Méthode | Durée | Réf |
|---|---|---|---|---|
| PE4 | Expliquer la façon de reconnaître les malaises causés par la chaleur, y compris :<br>a. les crampes dues à la chaleur,<br>b. l'épuisement par la chaleur,<br>c. le coup de chaleur,<br>d. le coup de soleil,<br>e. les yeux irrités,<br>f. la déshydratation. | Exposé interactif | 10 min | C3-002 (p. 446–448) |

5. **Durée** :

| | | |
|---|---|---|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min |
| b. | Exposé interactif : | 25 min |
| c. | Durée totale : | 30 min |

6. **Justification :** L’exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets aux blessures causées par l'environnement et de les sensibiliser à cette matière.

7. **Documents de référence :**

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

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

   c. C3-007 ISBN 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The National Outdoor Leadership School's wilderness guide*. New York, New York, Simon et Schuster.

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

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

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

8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié au secteur d’entraînement.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.

10. **Modalités de contrôle** : Aucune**.**

11. **Remarques** : Suivre les directives qui se trouvent dans l’OAIC 11-08 *Protection et gérance de l’environnement* durant cette leçon.



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