CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA

NIVEAU DE QUALIFICATION DEUX

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 10

OCOM C290.05 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE PÉDESTRE

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 l'A-CR-CCP-802/PG-002, 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 une reconnaissance du parcours de la randonnée pédestre et se procurer une carte avant le début de la randonnée pédestre.

La randonnée se fera sur un parcours prédéterminé de 3 km sur un terrain de catégorie 1.

Apposer du ruban de signalisation le long du parcours avant le début de la randonnée pédestre.

Un officier dirigera les cadets et des cadets seniors peuvent prendre en charge des sous-groupes lors de la randonnée pédestre.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 afin d'expliquer les procédures pour la randonnée pédestre.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de faire l'expérience de la randonnée pédestre dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances des cadets relatives à la randonnée pédestre dans un environnement amusant et stimulant.

Une discussion de groupe a été choisie pour le PE3, parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments sur la randonnée pédestre.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon est tirée de l'OCOM M290.05 (Discuter des techniques de randonnée pédestre) et inclut :

- Expliquer les besoins de consommation d'eau potable pendant une randonnée de jour;
- Expliquer les caractéristiques des chaussures appropriées; et
- Expliquer et démontrer le rythme personnel en randonnée pédestre et demander aux cadets de le pratiquer.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une randonnée pédestre et avoir utilisé des techniques de marquage de chemin.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des activités extérieures comme la randonnée pédestre puisqu'elles promeuvent le bien-être physique et l'intérêt pour le plein-air. Les techniques de marquage de chemin sont des signaux que l'on peut laisser derrière soi lorsqu'on quitte le campement afin que les autres puissent les voir. Elles peuvent également aider à retrouver son chemin vers le campement si on part à la recherche d'éléments de survie.

Point d'enseignement 1 — **Décrire la méthode d'éthique sur le sentier qui consiste à pratiquer le principe « ne laisser aucune trace » pendant la randonnée**

Durée : 10 min — Méthode : Exposé interactif

ÉTIQUETTE SUR LES SENTIERS

Une bonne planification avant d'aller à l'extérieur est un des éléments clés d'une randonnée sécuritaire et réussie. Le camping écologique consiste à éviter de faire des dommages à l'environnement, ou à les réduire.

Rester sur les sentiers établis. La marche constante et le déplacement causent de l'érosion 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 les surfaces solides. 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. Les groupes plus nombreux ont un impact plus marqué que les groupes plus petits. Rester en groupes de 10 personnes ou moins. Prendre les précautions nécessaires lorsqu'on voyage en groupe. Tout geste a des répercussions sur l'environnement naturel.

Éviter de faire beaucoup de bruit. Lorsqu'on marche dans un milieu sauvage, permettre aux sons de la nature de dominer. Éviter 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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

PORTER L'ÉQUIPEMENT DE SÉCURITÉ APPROPRIÉ

- un sifflet,
- un chapeau,
- un écran solaire, et
- des chaussures appropriées.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Que comporte le camping écologique?

Q2. Pourquoi est-il important de rester sur les sentiers établis?

Q3. Nommer un élément de l'équipement de sécurité approprié.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Le camping écologique consiste à éviter de faire des dommages à l'environnement ou à les réduire.

R2. La marche constante et le déplacement causent de l'érosion 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.

R3. Un sifflet, un chapeau, un écran solaire ou des chaussures appropriées.

Point d'enseignement 2 — **Démontrer les techniques de marquage de chemin et demander aux cadets de les pratiquer**

Durée : 60 min — Méthode : Démonstration et exécution



Demander aux cadets de s'hydrater au préalable en buvant au moins 500 ml d'eau avant le début de la randonnée pédestre.



Expliquer et démontrer les techniques de marquage de chemin suivantes avant le début de la randonnée pédestre.



Demander aux cadets de chercher des signaux déjà marqués sur le sentier. Demander aux cadets de marquer le chemin avec du ruban de signalisation.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

MARQUAGE DE CHEMIN

Il existe des signaux que l'on peut laisser derrière soi si on quitte la scène d'un écrasement ou si l'on abandonne un campement.

- Dessiner une grosse flèche qui indique la direction dans laquelle vous allez et qui est visible des airs, et faire d'autres indications de direction qui peuvent être interprétées au niveau du sol.
- Les signaux sur le sol attireront l'attention sur votre présence ou votre passage et les marqueurs de direction aideront les sauveteurs à suivre votre chemin.
- Continuer à mettre des marqueurs de direction, non seulement pour que les personnes suivent le chemin, mais également pour permettre de revenir sur ses pas en servant de guide si on est désorienté.
- Au campement, laisser dans des contenants des messages écrits décrivant les plans. Les suspendre à des trépieds ou aux arbres, et attirer l'attention sur eux avec des marqueurs.
- Les marqueurs de direction peuvent inclure :
    - des roches ou débris placés en forme de flèche;
    - un bâton laissé sur un support tordu dont l'extrémité pointe dans la direction prise;
    - des brins d'herbe attachés par un nœud simple avec l'extrémité pendante dans la direction suivie;
    - des branches fourchues étalées avec la fourche pointant dans la direction suivie;
    - des encoches en forme de tête de flèche taillées dans un tronc d'arbre indiquant un virage;
    - des petits cailloux placés sur de grosses roches avec de petites roches à côté; et
    - une croix de bâton ou de pierre signifiant « pas de ce côté ».

ACTIVITÉ



Les cadets n'endommageront pas l'environnement lors de l'activité de marquage de chemin.

OBJECTIF

L'objectif de cette activité et de demander aux cadets de pratiquer les techniques de marquage de chemin dans un environnement naturel.

RESSOURCES

Ruban de signalisation.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Les cadets doivent partir du secteur d'entraînement et parcourir une distance de 3 km au plus sur un itinéraire prédéterminé, sur un terrain de catégorie 1.

2. Les cadets suivront un officier et les cadets seniors peuvent prendre en charge des sous-groupes.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

3. Diviser le peloton en trois sous-groupes (p. ex. un rapport de 1:8 à 1:10). Les cadets doivent marcher en sous-groupe au cours de la randonnée.

4. Demander aux cadets de trouver des marqueurs le long du sentier et de poser leurs propres marqueurs avec du ruban de signalisation, des roches et des bâtons le long du sentier.

5. Sur le chemin du retour, les cadets retirent le ruban de signalisation placé dans le feuillage.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O..



L'instructeur doit donner des conseils aux cadets qui éprouvent de la difficulté. S'assurer qu'il y a assez d'eau pour les cadets et le personnel accompagnateur.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Qu'est-ce que les techniques de marquage de chemin?

Q2. Sur quoi les signaux sur le sol attireront l'attention?

Q3. Comment fabrique-t-on le signal « pas de ce côté »?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Le marquage de chemin sont les signaux que l'on peut laisser derrière soi si on quitte la scène d'un écrasement ou si l'on abandonne un campement.

R2. Les signaux sur le sol attireront l'attention sur votre présence ou votre passage et les marqueurs de direction aideront les sauveteurs à suivre votre chemin.

R3. Une croix de bâtons ou de pierres.

Point d'enseignement 3 — **Diriger une discussion de groupe et effectuer une rétroaction des cadets sur leurs expériences pendant la randonnée**

Durée : 15 min — Méthode : Discussion de groupe

CONNAISSANCES PRÉALABLES



L'objectif d'une discussion de groupe est de faire ressortir les expériences du groupe sur le marquage de chemin, en utilisant des conseils pour répondre aux questions ou animer la discussion, et des questions suggérées fournies.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

DISCUSSION DE GROUPE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION

- Établir les règles de base pour la discussion, p. ex. : tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; 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 dans un 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 à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps, en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que vous avez 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 faire le tour du 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 à l'avance.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

Q1. Quel a été l'aspect le plus important de la randonnée?

Q2. Quelle a été la partie la plus pratique du marquage de chemin?

Q3. Quelqu'un peut-il penser à une autre façon de marquer son chemin?

Q4. Pourquoi le sous-groupe a-t-il choisi du ruban de signalisation au lieu du feuillage?

Q5. Quel signal signifie « pas de ce côté »?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage du PE3.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la randonnée et à l'activité de marquage de chemin servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

La randonnée est une activité extérieure importante qui promeut la forme physique. En situation de survie, le marquage de chemin peut aider les sauveteurs à trouver le campement et peut aider le cadet à retrouver son chemin s'il part à la recherche d'éléments de survie.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Par mesure de sécurité, chaque cadet portera un sifflet.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-001 A-CR-CCP-951/PT-002 D Cad 3. (2006). *Cadets royaux de l'armée du Canada – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure.* Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.