CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 1

OCOM M190.01 – EMBALLER L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL POUR UN EXERCICE DE SURVIE POUR ÉQUIPAGE DE VOL

Durée totale : 60 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.

Préparer un sac à dos dans lequel les choses sont bien emballées, conformément aux principes décrits dans cette leçon.

S’assurer que le sac à dos contient tout le matériel dont il est question dans la présente leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour initier les cadets à choisir les vêtements pour l'entraînement en campagne et stimuler leur intérêt au sujet.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences d'emballage de l'équipement personnel que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure de choisir son équipement personnel pour l’entraînement en campagne et de l’emballer.

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.

IMPORTANCE

Le choix et l’emballage des vêtements appropriés constituent des éléments clés de l’entraînement en campagne. La température peut être un facteur déterminant en situation de survie. Le choix des vêtements appropriés peut prévenir les blessures et les maladies liées à la température. L’utilisation de techniques d’emballage inappropriées peut causer de l’inconfort et des blessures.

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 de choisir les vêtements pour l'entraînement en campagne.**

Durée : 30 min Méthode : Exposé interactif

LE PRINCIPE MULTICOUCHE

La couche intérieure (haut du corps)

Cette couche est en contact avec la peau. Il doit s'agir d'une camisole de laine ou de matériel synthétique ou d'un maillot isothermique à manches longues. Le vêtement doit être bien ajusté, mais pas serré. Il doit être fabriqué en tissu qui absorbe la transpiration et le transporte hors de la peau. Cette couche doit être aussi propre que possible afin d'éviter que de la saleté bloque les pores du tissu.

La deuxième couche

La deuxième couche doit être plus ample, mais elle doit garder les vaisseaux sanguins du cou et des poignets protégés et au sec. Il peut s'agir d'un haut à fermeture à glissière, muni d'un col haut, ou d'une chemise avec un collet. Le haut ou la camisole doit être doté de manches que l'on peut rouler, et de manchettes que l'on peut boutonner. Par temps chaud, cette couche peut être utilisée comme couche extérieure.

Couche extérieure

La couche extérieure doit consister en un manteau qui résiste au vent et à l'eau, selon le climat. Par exemple, dans l'Arctique, il faut une parka rembourrée à l'épreuve du vent pour se protéger contre les grands vents et le froid extrême. Il doit permettre l'aération, afin d'éviter d'avoir trop chaud. Dans les régions tempérées, la pluie est la cause la plus courante de froid ou d'inconfort. Il faut alors porter des vêtements d'extérieur imperméables.

Les sous-vêtements (bas du corps)

Les longs sous-vêtements thermiques ne sont généralement nécessaires que pour les températures inférieures au point de congélation. Dans l'Arctique, une « coquille » faite de tissu imperméable empêchera le froid de se propager dans cette partie du corps. Si les sous-vêtements deviennent mouillés, ils sécheront éventuellement. Cependant, on peut éviter ce problème en portant un pantalon imperméable. Par temps doux, cette couche peut se composer d'un short en coton.

PANTALONS

Les pantalons doivent permettre une liberté de mouvement et ils doivent sécher rapidement. Dans des conditions très humides, on peut utiliser une ceinture pour minimiser l'irritation à la taille. On peut porter un pantalon imperméable pour aider à protéger les jambes de la pluie, mais avec ceux-ci, on peut avoir trop chaud. Par temps très froid, on doit porter un surpantalon à fermeture à glissière par-dessus le pantalon et les bottes comme moyen de protection supplémentaire.



L'instructeur doit montrer des exemples de chaque morceau de vêtement, s'ils sont disponibles, pendant qu'il donne des explications.

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.

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DES TISSUS

Laine

Avantages : La laine a des propriétés isolantes, même lorsqu'elle est détrempée. Elle demeure confortable jusqu'à ce qu'elle soit complètement détrempée et se consume plutôt que de fondre (comme le nylon) lorsqu'elle est exposée à une chaleur excessive.

Inconvénients : Elle est lourde lorsqu'elle est mouillée, et prend beaucoup de temps pour sécher. Lorsqu'elle est en contact avec la peau, elle peut piquer, et finalement, elle peut rétrécir au lavage.

Coton

Avantages : Le coton est durable, il respire et il absorbe l'humidité. Il est idéal pour les sous-vêtements et les articles que l'on porte sur la peau dans les climats chauds.

Inconvénients : Il peut être lourd lorsqu'il est mouillé et rétrécir si on le fait sécher à haute température. Il se déchire et brûle facilement. De plus, il n'est pas à l'épreuve du vent.

Molleton ou velours

Avantages : Comme couche extérieure, le molleton laisse l'humidité s'échapper du corps tout en le tenant au chaud. Il est léger, résistant et il n'absorbe pas l'humidité.

Inconvénients : Le molleton n'est pas à l'épreuve du vent et ne se comprime pas facilement. De petites boules de peluche peuvent s'accumuler à l'extérieur du molleton avec l'usage.

Tissus synthétiques

Avantages : Ces tissus permettent à la sueur de s'évaporer tout en gardant la pluie et l'humidité à l'extérieur. Ils sont habituellement à l'épreuve du vent et constituent un excellent choix de couche extérieure.

Inconvénients : Les coutures peuvent se défaire dans l'eau. Lorsqu'il fait très humide, les pores du tissu peuvent se boucher. L'évaporation de la transpiration vers l'extérieur peut provoquer des pertes de chaleur.



L'acronyme « **COLD** » peut être utile pour se souvenir des principes liés au choix de vêtements à porter en campagne.

C - Avoir des vêtements propres, voir **c**onfortables.

O - Éviter d'avoir trop ch**au**d.

L - Superposer ses vêtements et porter des vêtements **l**arges.

D - Gar**d**er ses vêtements secs.

LES CHAUSSURES

Des chaussettes épaisses, en laine ou en fibre de coton, sont essentielles. Elles gardent les pieds au chaud et au sec, tout en empêchant les chaussures de frotter contre la peau. Les frottements peuvent causer des ampoules et de l'irritation. Par temps froid, il faut porter deux paires de chaussettes, une couche extérieure et une couche intérieure. La couche intérieure fait en sorte que l'humidité s'évapore, la déplaçant vers la couche extérieure pour tenir le pied au sec. Il faut changer de chaussettes chaque jour avant d'aller au lit.

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.

Bottes

Des bottes avec une semelle rigide et un bon coussin sont tout aussi importantes que les chaussettes. Le confort et la stabilité peuvent rendre l'entraînement en campagne beaucoup plus agréable. Il est important que les chevilles soient bien soutenues pour éviter les blessures.

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Il est important de pouvoir faire face à toutes les conditions météorologiques. En portant une tuque, un foulard et des mitaines, par temps froid, on évite les pertes de chaleur par la tête. Les mitaines permettent d'éviter les engelures et autres blessures du genre en gardant les mains au chaud et en maintenant une bonne circulation sanguine. Par temps chaud, il est important d'utiliser de la crème solaire et de porter un chapeau pour se protéger du soleil. Une exposition trop longue au soleil peut causer des coups de soleil ou une insolation.

ACTIVITÉ

Durée : 10 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets d'habiller un de leurs pairs de façon appropriée pour la campagne et les conditions atmosphériques.

RESSOURCES

- Le principe de multicouche fait référence aux couches suivantes :
  - une couche intérieure;
  - une deuxième couche;
  - une couche extérieure;
  - des sous-vêtements;
  - des pantalons.
- Des vêtements fabriqués à partir des différents types de tissus, comme :
  - la laine;
  - du coton;
  - du molleton ou velours;
  - des tissus synthétiques.
- Des chaussures appropriées.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Étaler les vêtements en fonction de leur catégorie avant de commencer l'activité.

2. Désigner un cadet comme « modèle ».

3. Demander aux cadets quel type de vêtement ils doivent tout d'abord porter, en fonction du principe de multicouche.

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.

4. Poursuivre cette activité jusqu'à ce que le cadet soit entièrement vêtu en fonction de l'entraînement en campagne.

5. Une fois que le cadet désigné est vêtu, l'instructeur doit demander aux autres cadets d'énumérer les avantages et les inconvénients du type de vêtement choisi pour chaque couche (cette activité pourrait être plus facile lorsque le cadet désigné enlève chaque couche).

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2 — **Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'emballer leur équipement personnel pour l'entraînement en campagne.**

Durée : 25 min — Méthode : Démonstration et exécution

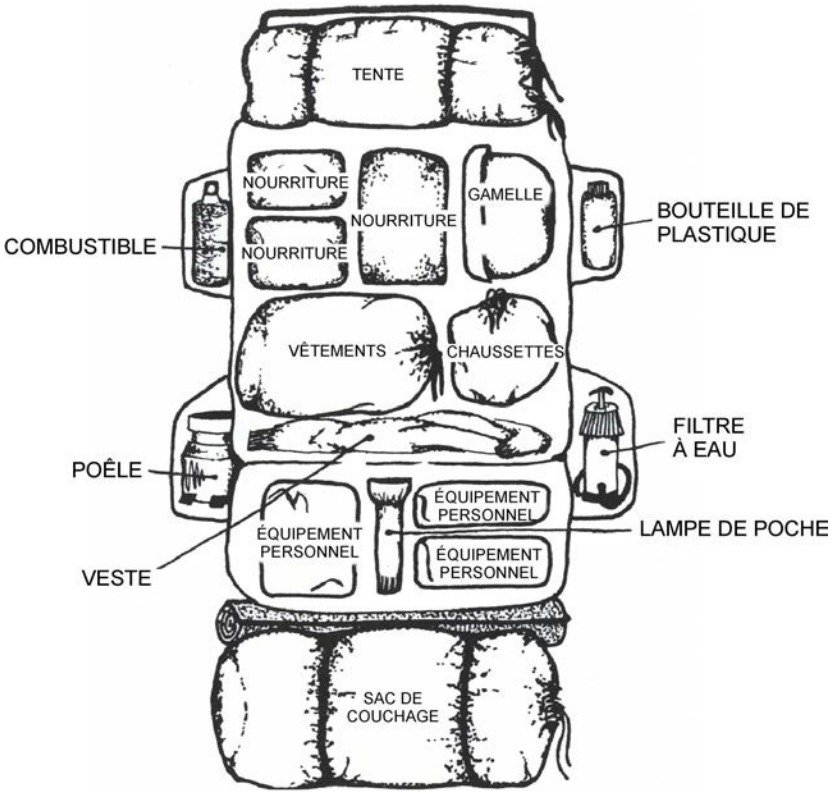
EMBALLER SON ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Avant d'y mettre les articles, s'assurer de placer un grand sac de plastique à l'intérieur du sac. Ceci permettra d'empêcher l'humidité d'atteindre le contenu. On doit placer chaque article dans un sac séparé, et retirer tout l'air afin de conserver le plus d'espace possible.

Placer les articles dans le sac par ordre de priorité : les articles les plus fréquemment utilisés doivent être sur le dessus ou à un endroit facile d'accès. L'équipement doit être placé dans le sac de manière à ce que le poids soit bien réparti et équilibré. Un sac à dos déséquilibré peut causer la fatigue. Placer les articles les plus lourds près de la base ou contre le support du sac pour éviter les blessures au dos.

S'assurer que tous les articles sont bien attachés au sac afin d'éviter de les perdre et de devoir s'arrêter constamment pour faire des ajustements.

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.



Nota. From Basic Essentials Backpacking, by Harry Roberts, 1989, Guildford, CT: The Globe Pequot Press.

Figure 1 Articles bien placés dans un sac à dos

La tente doit être placée dans le haut du sac; le sac de couchage et le matelas doivent être bien attachés sous le sac à dos.

De la nourriture, des vêtements et une gamelle constituent des exemples de ce qu'il faut placer dans le sac à dos.

Il faut inclure comme vêtements des chaussettes de rechange, des sous-vêtements, des t-shirts et des pantalons en polypropylène ou synthétiques.

L'équipement personnel peut comprendre une trousse de premiers soins, des allumettes imperméables, une lampe de poche, une chandelle d'urgence et des articles pour l'hygiène personnelle. Des articles comme une bouteille d'eau, un poêle, une bouteille de combustible, une lampe de poche et un filtre à eau peuvent être placés dans les pochettes sur le côté du sac.



Démontrer l'emballage du sac à dos pendant que les cadets pratiquent cette compétence. L'activité suivante permettra aux cadets de pratiquer cette compétence. Lorsque le milieu d'instruction ne permet pas cette pratique, le PE est donné suivant la méthode d'instruction par démonstration seulement.

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.

ACTIVITÉ

Durée : 15 min

OBJECTIF

L'objectif de ce PE est de permettre au cadet de pratiquer des techniques efficaces d'emballage de l'équipement personnel avant de participer à un exercice de survie pour équipage de vol.

RESSOURCES

- un sac à dos (un par cadet),
- un sac de couchage (un par cadet),
- du matériel choisi par l'instructeur.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Les cadets placeront l'équipement dans leur propre sac pendant cette période en suivant l'exemple de l'instructeur.

2. Les cadets utiliseront tout le matériel qui leur est remis pour emballer leur sac à dos.

3. Les cadets doivent s'assurer de bien équilibrer le poids dans leur sac à dos.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets d'emballer leur propre sac à dos au moyen du matériel fourni par l'instructeur.

2. Une fois terminé, l'instructeur examinera le sac à dos pour s'assurer que tout l'équipement est emballé de façon adéquate et que le poids est réparti de façon équilibrée.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.



Surveiller de près la façon dont les cadets placent les choses. Il est recommandé de faire appel à d'autres instructeurs pour plus de supervision et de commentaires faits aux cadets pendant cette activité.

Si les cadets n'apportent pas leur propre équipement, s'assurer de faire une démonstration interactive de chaque étape pour placer les articles dans le sac.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

Q1. Pourquoi faut-il placer un grand sac de plastique à l'intérieur du sac à dos avant d'y mettre les articles?

Q2. Quel problème est causé par un sac à dos mal équilibré?

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.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Le sac de plastique empêche l'humidité d'atteindre le contenu.

R2. Un sac à dos déséquilibré peut causer la fatigue.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets ont choisi les vêtements qu'il convient d'apporter en campagne et comment les placer correctement dans le sac à dos. Le bon emballage de ses affaires aidera à prévenir la fatigue et le froid en campagne. La température peut constituer un facteur important pour la survie. Si une personne sélectionne les bons vêtements, elle pourra éviter des blessures et des maladies causées par la température. L'utilisation de techniques d'emballage inappropriées peut causer de l'inconfort et des blessures. Il est important de s'assurer que l'équipement est bien placé dans le sac avant de partir pour faire un exercice de survie pour équipage de vol.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

La présente leçon doit être présentée à l'escadron, lors de la séance d'instruction précédant la fin de semaine d'exercice de survie pour équipage de vol.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-021 ISBN 0-7715-9035-0 McManners, H. (1994). *The Complete Wilderness Survival Manual*. Toronto, Ontario, McMillan Canada.

C3-024 – ISBN 0-7627-0476-4. Roberts, H. (1999). *Basic essentials backpacking*. Guildford, Connecticut, The Globe Pequot Press.

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.