CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA

NIVEAU DE QUALIFICATION DEUX

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 5

OCOM M290.05 – IDENTIFIER LES TECHNIQUES DE RANDONNÉE PÉDESTRE

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 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.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Faire des transparents ou des photocopies des documents de l'annexe A pour chaque cadet.

L'instructeur peut apporter des chaussures de randonnée pour la démonstration, s'il y en a.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE1 à PE3 afin de présenter la matière de base aux cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure d'identifier les techniques de randonnée pédestre. Les cadets seront en mesure de reconnaître la façon de surveiller leurs besoins quotidiens en eau, de nommer les caractéristiques des chaussures de randonnée et de déterminer leurs rythmes personnels de randonnée.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets sachent comment utiliser les techniques de randonnée afin qu'ils puissent vivre une expérience plus agréable et satisfaisante. La randonnée est une activité douce accessible à presque tout le monde; c'est un bon exercice aérobique qui tonifie les muscles et améliore la condition physique générale.

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.

Point d'enseignement 1 — **Expliquer le besoin de consommer de l'eau potable pendant une randonnée de jour**

Durée : 15 min — Méthode : Exposé interactif

BESOINS QUOTIDIENS EN EAU

Perte d'eau due au rendement

- On perd de l'eau en suant, en urinant, en respirant et en déféquant.
- Lorsque le corps travaille de façon ardue et qu'il transpire beaucoup, il peut perdre jusqu'à un litre d'eau par heure.
- Une personne en haute altitude, où l'air est sec, peut se déshydrater simplement en respirant au repos.
- Dans des conditions « normales », le mécanisme de la soif d'une personne, la bouche sèche et les hormones des reins poussent la personne à boire assez pour se garder hydratée.
- Si une personne travaille durement, sue abondamment, se trouve dans un environnement chaud ou sec, ou se trouve dans un état aggravant comme la diarrhée ou la nausée causant des vomissements, elle devra boire de l'eau délibérément et régulièrement peu importe si elle a soif ou non.
- La déshydratation affaiblit physiquement et mentalement les humains.
- Plus une personne est déshydratée, plus la quantité de plasma dans son sang diminue et, en conséquence, son cœur doit travailler plus fort afin d'alimenter les tissus organiques en sang. Donc, son rendement cardiovasculaire diminue.
- De plus, une personne déshydratée élimine moins bien la chaleur par la transpiration (thermorégulation).
- Finalement, la capacité du corps à digérer et à métaboliser la nourriture est affaiblie lorsqu'il manque d'eau.

Consommation d'eau quotidienne par rapport au poids

- Une perte d'aussi peu qu'un pour cent du poids en eau fait diminuer le rendement physique d'une personne.
- Si une personne de 68 kg (150 livres) perd 0.95 litres d'eau (une pinte), son système de régulation de la chaleur et le rendement à l'exercice commencent à diminuer.
- Si cette personne perd 2.84 litres d'eau (trois pintes), elle perdra de 20 à 30 pour cent de son rendement à l'exercice.



Afficher le transparent ou distribuer une photocopie de la figure A-1.



Afficher le transparent ou distribuer une photocopie de la figure A-2.

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.

MAINTENIR UN NIVEAU D'HYDRATATION SÉCURITAIRE

Consommer de l'eau au préalable

- Boire plus d'eau avant une activité ardue.
- La meilleure boisson est de l'eau froide.

Boire de petites quantités souvent

- Boire de petites quantités d'eau froide lorsque possible.
- Les intestins absorbent mieux l'eau froide que l'eau chaude.

Éviter les boissons sucrées ou caféinées

- Le sucre nuit à la capacité du corps d'absorber du liquide.
- L'alcool et la caféine inhibent une hormone des reins qui régule la perte d'eau. Boire de l'alcool ou une boisson caféinée accélère la déshydratation.

Boire de l'eau régulièrement

- Ajouter la consommation d'eau à votre routine en gardant près de vous une bouteille d'eau ou en utilisant un sac-gourde.
- Transformer la consommation d'eau en habitude. S'il se fie seulement à la soif, un randonneur risque d'être déshydraté.
- S'assurer de boire 0.24 litres d'eau (8 onces) à chaque demi-heure d'activité ardue.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Quelle est la meilleure chose à boire lors de l'hydratation préalable?

Q2. Qu'est-ce qui nuit à la capacité du corps à absorber du liquide?

Q3. Comment pouvez-vous incorporer l'habitude de boire de l'eau à votre routine?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. La meilleure boisson est l'eau froide pour l'hydratation préalable.

R2. Le sucre nuit à la capacité du corps à absorber du liquide.

R3. Ajouter la consommation d'eau à votre routine en gardant près de vous une bouteille d'eau ou en utilisant un sac-gourde.

Point d'enseignement 2 — **Expliquer les caractéristiques des chaussures de randonnée pédestre**

Durée : 15 min — Méthode : Exposé interactif

CARACTÉRISTIQUES DES CHAUSSURES DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Le facteur le plus important dont il faut tenir compte lors du choix des chaussures de randonnée pédestre est la taille de la chaussure. Elles doivent protéger les pieds et avoir une bonne semelle pour marcher et grimper.

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.

Les bottes d'aujourd'hui utilisent la même technologie que les chaussures de course. Elles sont légères, confortables et fonctionnelles. Voici quelques caractéristiques de bottes de randonnée de garder à l'esprit :

Solides et légères

- La botte devrait supporter les pieds et les chevilles et empêcher qu'ils se tordent sur les surfaces accidentées.
- Des bottes plus hautes avec un soutien pour les chevilles offrent une rigidité latérale.
- La botte doit aussi empêcher le pied de trop plier lorsqu'on exerce trop de poids sur les orteils ou le talon.
- Plus les bottes sont légères, plus il est facile de marcher.
- Chaque kilogramme supplémentaire de chaussures est comparable à 2.27 kg (5 livres) supplémentaires dans le sac à dos.

Confortables (ajustement parfait). Le pied doit rentrer dans la botte avec le talon parfaitement ajusté contre le dos de la botte, et avec assez de place pour que les orteils puissent bouger.

De la bonne taille (permettant le mouvement des orteils). Des bottes de la bonne taille assurent un confort en randonnée pédestre. Une botte est bien ajustée quand :

- la largeur de la botte est légèrement supérieure à la largeur du pied;
- la languette repose confortablement sur le pied; et
- les orteils ont assez de place pour bouger.

BAS

La botte n'est qu'une partie de l'ensemble chaussure : les chaussettes forment la première couche de protection pour les pieds. Un système de deux chaussettes est commun à plusieurs activités. À moins que vous fassiez de la randonnée dans des conditions chaudes et humides régulièrement, vous devez porter une paire de chaussettes épaisses avec une paire légère à l'intérieure.

Chaussettes de base. Cette couche mince aide à évacuer l'humidité du pied. Les chaussettes de base sont habituellement faites de polypropylène.

Chaussettes extérieures. Les chaussettes extérieures sont faites le plus souvent de laine épaisse, parce qu'elle peut absorber l'humidité. Cette couche protège le pied et fournit l'isolation.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Quel est le facteur le plus important dont il faut tenir compte lors du choix des chaussures de randonnée pédestre?

Q2. À quoi peut-on comparer chaque kilogramme de chaussures supplémentaire?

Q3. Quelle est la première couche de défense pour les pieds?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Le facteur le plus important dont il faut tenir compte lors du choix des chaussures de randonnée pédestre est la taille de la chaussure.

R2. Chaque kilogramme supplémentaire des chaussures est comparable à 2.27 kg (5 livres) supplémentaires dans le sac à dos.

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.

R3. Chaussettes.

Point d'enseignement 3 **Expliquer le rythme personnel en randonnée pédestre**

Durée : 20 min Méthode : Exposé interactif

DÉTERMINER LE RYTHME ET LA VITESSE DES PAS

Un rythme de randonnée stable est habituellement plus plaisant puisque l'on se fatigue moins et maintient la tension physique à un niveau agréable. Un rythme constant permet au randonneur de suivre un horaire stable et de diminuer la tension aux pieds, aux jambes, aux poumons et au corps. Cela permet au randonneur de voyager en étant moins fatigué.

Développer un rythme de randonnée. Le rythme de randonnée pédestre est très personnel et s'établit au cours des nombreuses randonnées pédestres. Pour établir un rythme, voici certaines lignes directrices à suivre :

- Choisir un rythme et une vitesse spécifiques et les maintenir. Un bon rythme permet au randonneur de marcher à la même intensité pendant au moins une heure sans avoir à prendre de pause.
- Choisir un rythme en fonction du terrain, de la température et du poids. Si le randonneur ne peut plus entretenir une conversation pendant la randonnée, c'est qu'il est allé au-delà de son rythme confortable.
- Faire du rythme un mouvement corporel fluide où la respiration et le balancement des bras s'harmonisent avec le corps.
- Les surfaces accidentées comme les pentes et les côtes d'inclinaison variées peuvent rendre difficile le maintien d'un rythme de randonnée stable.

CONTRÔLE DE LA FATIGUE

Le but des périodes de repos est de ralentir le rythme cardiaque et la respiration pour que le cœur et les poumons se reposent. Le repos donne au corps le temps d'éliminer l'acide lactique présent dans les muscles et de récupérer des coups de chaleur ou des douleurs.

Lignes directrices du repos

- Se reposer à des intervalles réguliers; essayer des périodes de 10 minutes pour chaque heure de randonnée (les inclure dans le rythme).
- Maintenir des pauses de 10 minutes. Les périodes allongées de repos ne doivent être que pour les repas.
- Les périodes de 10 minutes sont les plus efficaces pour que le corps récupère.
- S'assurer de retirer les sacs à dos, de se reposer à l'ombre et de s'asseoir durant les pauses.
- Pendant les périodes de repos allongées, enlever les chaussures pour les aérer et pour reposer et faire sécher les pieds.

ADAPTATION DU RYTHME

En général, il est facile de maintenir le rythme de randonnée pédestre sur une surface plane. Par contre, lorsque la température et le poids supplémentaire sont de la partie, la marche devient plus difficile. La vitesse de marche est en fonction de la forme physique des membres du groupe, du terrain, de l'altitude et du poids du sac à dos. Une des meilleures façons de mesurer et de contrôler le rythme est de porter une attention particulière au rythme de la respiration.

Si la respiration détermine le rythme, sur un terrain de niveau, p. ex. une personne fait trois pas par inspiration et trois pas par expiration. Pour monter une côte et en gardant le même rythme de respiration, faire deux pas par inspiration. Une bonne règle à suivre est de marcher à un rythme où on peut entretenir une conversation.

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.

Lorsqu'on marche dans différentes conditions, le rythme de marche change selon :

- **Temps.** Lors de mauvais temps, le randonneur réduit le rythme et l'enjambée pour plus de sécurité.
- **Poids.** Le poids affecte l'enjambée puisque plus il est important, plus le randonneur doit utiliser de l'énergie.
- **Terrain.** Monter une côte diminue l'enjambée et la distance parcourue.

RECOURIR À LA SYNCHRONISATION DE L'ENSEMBLE DU CORPS

Le rythme de randonnée pédestre s'applique au corps en entier. Tout comme la marche, la randonnée pédestre requiert des mouvements coordonnés où chaque action produit une réaction. Le balancement des bras donne de l'impulsion, la respiration contrôle les pas, etc. Pour bien contrôler le rythme, il faut d'abord apprendre quelles parties du corps travaillent à l'unisson.

Pour employer une synchronisation corporelle pendant le mouvement, les bras doivent bouger de façon contraire aux jambes. Le balancement des bras donne l'impulsion qui aide à faire avancer le corps vers le prochain pas. La respiration contrôle le rythme (se rappelant qu'un rythme confortable signifie qu'une personne peut entretenir une conversation).

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

Q1. Que comprend le choix d'un rythme de randonnée?

Q2. Combien de temps doivent durer les intervalles de repos?

Q3. Comment les conditions influencent-elles le rythme d'un randonneur?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Le rythme de randonnée pédestre est très personnel et s'établit au cours de nombreuses randonnées pédestres. Choisir un rythme et une vitesse spécifiques et les maintenir. Un rythme confortable permet au randonneur de marcher à la même intensité pendant au moins une heure sans avoir à prendre de pause. Choisir un rythme en fonction du terrain, de la température et du poids. Le moment où le randonneur ne peut plus entretenir une conversation indique qu'il n'a pas choisi un rythme confortable. Faire du rythme un mouvement corporel fluide où la respiration et le balancement des bras s'harmonisent avec le corps.

R2. Les intervalles de repos devraient durer 10 minutes.

R3. Le mauvais temps réduira le rythme de marche et forcera le randonneur à réduire l'enjambée pour plus de sécurité. Le poids affecte l'enjambée puisque plus il est important, plus le randonneur doit dépenser d'énergie. L'ascension d'une côte diminue l'enjambée et la distance parcourue.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

Q1. Où peut-on se déshydrater simplement en respirant au repos?

Q2. Combien d'eau peut-on perdre lors d'un travail ardu et d'une transpiration abondante?

Q3. Que signifie des chaussures confortables?

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.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. On peut se déshydrater simplement en respirant en haute altitude.

R2. On peut perdre jusqu'à un litre d'eau par heure en travaillant ardemment et en transpirant abondamment.

R3. Le pied doit rentrer dans la botte avec le talon parfaitement ajusté contre le dos de la botte, et avec assez de place pour que les orteils puissent bouger.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets sachent comment utiliser les techniques de randonnée afin qu'ils puissent vivre une expérience plus confortable et satisfaisante. La randonnée donne l'occasion aux cadets de s'amuser à l'extérieur tout en faisant une activité physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'instructeur devrait apporter en classe des modèles de chaussures de randonnée pour la démonstration.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C2-009 (ISBN 0-684-85909-2) Harvey, M. (1999). *The National Outdoor Leadership School's Wilderness Guide.* New York, NY, Fireside.

C2-010 (ISBN 0-375-70323-3) Rawlins, C., et Fletcher, C. (2004). *The Complete Walker IV.* New York, NY, Alfred A. Knopf.

C2-012 (ISBN 0-89886-643-X) Weiss, H. (1988). *Secrets of Warmth for Comfort or Survival.* Seattle, WA, The Mountaineers.

C2-017 (ISBN 0-7627-0476-4) Roberts, H. (1999). *Basic Essentials, Backpacking.* Guilford, CT, The Globe Pequot Press.

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.

BESOINS QUOTIDIENS EN EAU

Perte d’eau en pourcentage de masse corporelle par rapport au rendement et aux symptômes

0 %	Régulation de la température et rendement normaux.
1 %	Stimulation de la soif, changement à la régulation de la température et diminution du rendement.
2 %-3 %	Diminution de la régulation de la température, augmentation de la soif et dégradation du rendement.
4 %	Diminution du rendement à l’exercice de 20 % à 30 %.
5 %	Mal de tête, irritabilité, sentiment d’être « défoncé », fatigue.
6 %	Faiblesse, diminution grave de la thermorégulation.
7 %	Effondrement possible si l’exercice continue.

M. Harvey, The National Outdoor Leadership School’s Wilderness Guide, Fireside (p. 140)

Figure A-1 Tableau de perte d’eau

Consommation quotidienne d’eau recommandée par rapport au poids

Masse en kg	Litres d’eau au repos
36.29 (80 lb)	2.4
45.35 (100 lb)	3
54.43 (120 lb)	3.6
63.5 (140 lb)	4.2
72.58 (160 lb)	4.8
81.65 (180 lb)	5.4
90.72 (200 lb)	6

M. Harvey, The National Outdoor Leadership School’s Wilderness Guide, Fireside (p. 141)

Figure A-2 Tableau de consommation d’eau quotidienne

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.