OCOM M290.05 – IDENTIFIER LES TECHNIQUES DE RANDONNÉE PÉDESTRE

1. **Rendement** : Identifier les techniques de randonnée pédestre

2. **Conditions** :

   a. Éléments fournis :

      (1) de la supervision; et

      (2) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement intérieur ou extérieur assez grand pour recevoir tout le groupe.

3. **Norme** : Conformément aux documents de référence précisés, le cadet doit identifier les techniques de randonnée pédestre suivantes :

   a. déterminer les besoins quotidiens en eau;

   b. déterminer les chaussures appropriées; et

   c. déterminer le rythme en randonnée pédestre approprié.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer les besoins en eau potable pour une randonnée pédestre d'un jour, y compris : a. les besoins quotidiens en eau : 1. les pertes d'eau liées à l'exercice; et 2. la consommation quotidienne d'eau en fonction du poids; et b. le maintien de niveaux d'hydratation sains : 1. se préhydrater; 2. boire fréquemment de petites quantités d'eau; 3. éviter les boissons sucrées ou caféinées; 4. boire régulièrement de l'eau.	Exposé interactif	15 min	C2-009 (p. 139 à 141)
PE2	Expliquer les caractéristiques d'une chaussure de randonnée pédestre optimale : a. solide et légère; b. confortable (bien ajustée); c. bonne pointure (on peut remuer les orteils); d. bien ajustée au talon;	Exposé interactif	15 min	C2-017 (p. 22 à 25) C2-012 (p. 26)

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	e. munie d'une langue appuyée confortablement sur le dessus des orteils; et f. de la même largeur que celle du pied (il doit rester un petit jeu).			
PE3	Expliquer le rythme personnel en randonnée pédestre : a. déterminer le rythme et la vitesse des enjambées qui permettront de maintenir une vitesse de marche constante tout au long de la randonnée pédestre, pour une période d'une heure à la fois; b. limiter la fatigue en faisant une pause de 10 minutes, environ toutes les heures; c. ajuster le rythme en fonction du terrain, du temps qu'il fait et du poids transporté; d. bien synchroniser ses mouvements afin d'optimiser le rythme de la randonnée pédestre.	Exposé interactif	20 min	C2-010

5. **Durée** :

a.	Introduction/Conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	50 min
c.	Total :	60 min

6. **Justification** : L'exposé interactif a été choisi pour les PE1 à PE3 afin de présenter des renseignements généraux aux cadets.

7. **Documents de référence** :

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

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

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

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

8. **Matériel d'instruction** : S.O.

9. **Matériel d'apprentissage** : S.O.

10. **Modalités de contrôle** : S.O.

11. **Remarques** : Apporter des exemples de chaussures de randonnée pédestre en salle de classe aux fins de démonstration.

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