**OCOM C121.02 – EXPLIQUER LES EFFETS DE L'EXPOSITION AU CLIMAT FROID**

1. **Rendement :** Expliquer les effets de l'exposition au climat froid

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) de la supervision,

      (2) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.

3. **Norme :** Le cadet doit participer à une discussion sur :

   a. les types de froid,

   b. les effets du refroidissement éolien,

   c. l'adaptation du corps au froid.

4. **Points d'enseignement :**

| PE | Description | Méthode | Durée | Réf |
|---|---|---|---|---|
| PE1 | Identifier les types de froid, y compris :<br>a. le froid humide,<br>b. le froid sec. | Exposé interactif | 5 min | A2-009 (p. 1-2) |
| PE2 | Expliquer les effets du refroidissement éolien sur le corps humain. | Exposé interactif | 10 min | A2-009 (pp. 1-2 to 1-6)<br>C2-029 |
| PE3 | Discuter des règles de base de l'entraînement par temps froid qui permettent au corps de s'adapter au froid, y compris :<br>a. garder la forme;<br>b. s'hydrater adéquatement;<br>c. manger pour demeurer en forme;<br>d. maintenir une attitude positive. | Exposé interactif | 10 min | A2-009 (p. 1-7) |



Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PG-002/A-CR-CCP-701-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour présenter aux cadets les effets du temps froid.

7. **Documents de référence :**

   a. A2-009 A-CR-CCP-107/PT 002 D Cad. (1978). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours - Programme d'instruction, Initiation pratique à l'entraînement d'hiver.* Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

   b. C2-029 The Green Lane. (2002, 2005). *Windchill*. Extrait le 25 mai 2006, du site http://www.msc.ec.gc.ca/windchill

8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement.

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

10. **Modalités de contrôle :** Aucun.

11. **Remarques :**

   a. Cette période peut être dirigée de façon autonome ou comme instruction préalable à l'OCOM C121.05 (Participer à l'entraînement par temps froid).

   b. Il est préférable que cet OCOM soit donné sous la supervision d'un instructeur d'entraînement par temps froid.



Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PG-002/A-CR-CCP-701-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.