OCOM C121.03 – CHOISIR LES VÊTEMENTS POUR TEMPS FROID

1. **Rendement :** Choisir les vêtements pour temps froid

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) les vêtements appropriés pour temps froid,

      (2) de la supervision,

      (3) 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 choisir des vêtements pour temps froid qui :

   a. offrent une isolation appropriée,

   b. comprennent une base appropriée, une couche isolante et une couche extérieure,

   c. comprennent des chaussures appropriées.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer les principes de conception des vêtements, y compris : a. l'isolant, b. la méthode multicouches.	Exposé interactif	10 min	A2-009 (p. 2-6) C2-037
PE2	Expliquer les principes pour choisir des chaussures appropriées, y compris : a. le choix du matériau et des fibres appropriés pour les chaussettes; b. s'assurer que les chaussettes ne sont pas trop serrées et sont en couches; c. ne bloquent pas la circulation; d. changer les chaussettes et les semelles le plus souvent possible; e. faire sécher les chaussures mouillées, f. s'assurer que les chaussures et les pieds sont propres; g. s'assurer que les chaussures sont bien ajustées pour prévenir le frottement et les ampoules.	Exposé interactif	5 min	A2-009 (p. 2-6)

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.

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE3	Expliquer les principes pour conserver la chaleur par temps froid, y compris : a. garder les vêtements propres; b. éviter d'avoir trop chaud; c. s'assurer que les vêtements ne sont pas trop serrés et en couches; d. garder les vêtements au sec.	Exposé interactif	5 min	A2-009 (p. 2-7)
PE4	Discuter de la façon de maintenir la chaleur du corps, y compris : a. le gain de chaleur, y compris : 1. l'activité musculaire; 2. l'activité métabolique; b. la perte de chaleur, y compris : 1. la convection, 2. la conduction, 3. l'évaporation, 4. la radiation.	Exposé interactif	5 min	A2-009 (pp. 12-17) C2-031

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 cette leçon afin de présenter aux cadets une sélection de vêtements pour temps froid.

7. **Document 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. C2-031 ISBN 0-89886-024-5, Wilkerson, J., C. Bangs et J. Hayward (1986). *Hypothermia, frostbite and other cold injuries. Prevention, recognition and prehospital treatment.* Seattle, WA, The Mountaineers.

c. C2-037 Brookside Press. (2005). *Hygiene in the field.* Extrait le 25 mai 2006, du site http://brooksidepress.org/Products/Operationalmedicine/DATA/operationalmed/Manuals/cold/TC213Chapter6HygieneandFirstAid.htm

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.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.