CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 4

OCOM C123.02 – EXPLIQUER LA DISCIPLINE DE MARCHE EN RAQUETTES

Durée totale : 30 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon afin d'initier les cadets à la discipline de marche en raquettes.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure d'expliquer les principes de la discipline de marche.

IMPORTANCE

Les cadets doivent savoir comment se conformer aux règles et aux principes de la discipline de marche lorsqu'ils participent à une marche pendant un entraînement hivernal, afin d'être à l'aise, sécuritaires et efficaces pendant l'entraînement par temps froid.

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

Point d'enseignement 1 **Expliquer les facteurs dont il faut tenir compte avant de participer à une randonnée d'hiver.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

POINTS DONT ON DOIT TENIR COMPTE AVANT DE PARTICIPER À UNE RANDONNÉE D'HIVER

La discipline de marche est l'observation des exercices et de l'ensemble des mesures de sécurité prises avant, pendant et après la marche pour s'assurer que le groupe de cadets arrive à leur destination bien équipé et capable de participer à un entraînement supplémentaire. La discipline de marche comprend plusieurs choses, telles le contrôle de marche adéquat, l'entretien de l'équipement, l'obéissance aux instructions de marche, la conduite appropriée et l'exécution de la marche, les formations appropriées, le rythme approprié de marche, les distances appropriées, et l'usage efficace de couverture et de dissimulation.

La discipline de marche en hiver est presque la même qu'en temps chaud, mais on doit tenir compte du froid intense et de la neige.

Habillement. La tenue doit être aussi légère que la température le permet. La température déterminera le choix de chaussures. Lorsqu'on prévoit que les températures pourraient être supérieures au point de congélation, on doit porter des bottes appropriées pour les conditions de froid humide, et non des mukluks.

Itinéraire de la randonnée. Avant le début de la marche, on doit planifier l'itinéraire en détail. On doit choisir l'itinéraire le plus facile qui satisfait aux besoins de l'entraînement. Il faut éviter le plus possible les obstacles tels les plans d'eau, le terrain rocheux ou montagneux, la neige molle, etc. On peut donner aux cadets un croquis de l'itinéraire. On doit expliquer l'itinéraire aux cadets pendant une séance d'information avant le début de la randonnée.

Ouvreurs de piste. Le but du déblayage est de faciliter le plus possible la marche pour le peloton principal. C'est une tâche difficile qui nécessite beaucoup de temps. Il faut arranger d'avance un système de prise de relève ou de changement de tâches. La vitesse du déblayage est déterminée par le terrain, les conditions météorologiques, la neige, la végétation, et la condition physique des membres de l'équipe de déblayage.



Avant de commencer une randonnée pédestre ou une marche, les instructeurs et les superviseurs doivent être informés de tout trouble physique ou problème de santé des cadets qui pourrait nécessiter une supervision accrue.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Définir la discipline de marche.

Q2. Quelles sortes d'obstacles faut-il éviter lors d'une marche en hiver?

Q3. Quel est le but du déblayage?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. La discipline de marche est l'observation des exercices et de l'ensemble des mesures de sécurité prises avant, pendant et après la marche pour s'assurer que le groupe de cadets arrive à leur destination bien équipé et capable d'exécuter des tâches supplémentaires.

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

R2. Il faut éviter le plus possible les obstacles tels les plans d'eau, le terrain rocheux ou montagneux, la neige molle, etc.

R3. Le but du déblayage est de faciliter le plus possible la marche pour le peloton principal.

Point d'enseignement 2 **Expliquer les facteurs dont il faut tenir compte pendant une randonnée d'hiver**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

PÉRIODES DE REPOS

Il faut prendre des pauses souvent pendant toute randonnée pédestre. Prendre des pauses devient encore plus important lorsqu'il fait froid.

Vérification de l'équipement et des vêtements. Après 10 ou 15 minutes de marche, il faut faire une pause pour ajuster l'équipement et les vêtements.

Repos physique. Les périodes de repos suivantes doivent être courtes et prises souvent. Elles doivent être juste assez longues pour un bref repos et pour un changement de tâches, mais pas assez longues pour que les cadets aient froid. On doit faire une pause de deux à trois minutes à toutes les quinze à vingt minutes.

Rafraîchissements. Avant de partir, on doit préparer des boissons chaudes dans des bouteilles isolantes. On doit encourager les cadets à les boire pendant les périodes de repos.

Vérification de gelures. On doit les faire pendant le jour et la nuit. Pendant le jour, on doit utiliser un système de « surveillance mutuelle » pour vérifier les gelures pendant la marche et lors des pauses. Pendant la nuit, la responsabilité appartient à l'individu s'il n'y a pas de lumière. S'il y a une source de lumière adéquate, on doit utiliser le système de « surveillance mutuelle » pendant la nuit aussi.

Coupe-vent. Si on doit marcher dans le vent pendant la randonnée en montagne, on peut faire des pauses et utiliser le sac à dos comme coupe-vent. Pendant des périodes de repos prolongées, on peut fabriquer des coupe-vent en utilisant de la neige, des arbres, etc.

FORMATIONS DE MARCHE

Les formations vont changer et varier selon les activités des cadets.

File indienne. Généralement pendant les marches en hiver, la meilleure formation à adopter est la file indienne, parce qu'elle maintient la discipline de sentier, réduit le déblayage, et rend plus facile le tir de toboggan sur le sentier déblayé.

Colonnes parallèles. Si la neige est bien tassée et on n'a pas besoin de déblayer un sentier, il est plus rapide de voyager en colonnes parallèles.

Lorsqu'on marche en file indienne, il est recommandé de demander à chaque personne de veiller sur la personne directement derrière elle. De cette façon, si le dernier cadet s'arrête, le cadet qui est en avant de lui avertira le prochain, et ainsi de suite, et le groupe au complet s'arrêtera.



Il faut préciser aux cadets qu'ils ne doivent pas attendre au prochain arrêt pour informer un superviseur s'ils ont extrêmement froid ou s'ils sont malades ou blessés.

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Quand doit-on faire la première vérification de l'équipement et des vêtements?

Q2. Combien de temps doit-on prendre pour les repos physiques?

Q3. Quel est le meilleur système de vérification des gelures?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. 15 à 20 minutes après le début de la marche.

R2. De 2 à 3 minutes.

R3. Le système de surveillance mutuelle.

Point d'enseignement 3 — **Expliquer les éléments dont il faut tenir compte à la fin d'une randonnée d'hiver**

Durée : 5 min — Méthode : Exposé interactif

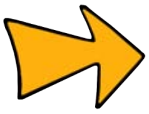
INSPECTIONS MÉDICALES

La discipline de marche s'applique non seulement en route, mais aussi une fois qu'on a atteint la destination. Tout comme les vérifications qu'on doit faire pendant les périodes de repos, il y a des vérifications qu'on doit faire à la fin.

Vérification de gelures. On fait une vérification de la surface de peau visible en utilisant le système de surveillance mutuelle. Ensuite, il faut faire une vérification individuelle pour s'assurer qu'il n'y a pas de gelure sur les parties du corps qui ont été couvertes pendant la marche.

Les blessures. Les instructeurs et les superviseurs doivent vérifier les cadets pour toute blessure qui aurait pu avoir lieu pendant la marche. Ces blessures pourraient inclure des ampoules, des pieds endoloris, des entorses, la fatigue extrême, etc.

Symptômes de rhume ou de grippe. Les instructeurs et les superviseurs doivent identifier les cadets qui ont des signes ou symptômes de grippe ou de rhume, tels une toux, une respiration sifflante, des éternuements, un écoulement nasal, une congestion, etc.



Les instructeurs et les superviseurs doivent vérifier eux-mêmes les mains, pieds, etc. des cadets pour des blessures ou des gelures, parce que les cadets ne signalent pas toujours les blessures et la maladie quand ils les ressentent.

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

Q1. Vrai ou faux : Une fois la marche terminée, la discipline de marche est aussi terminée.

Q2. Nommez quelques blessures que l'instructeur devrait rechercher chez les cadets.

Q3. Nommez quelques signes et symptômes d'un rhume ou d'une grippe que les superviseurs doivent rechercher.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Non. Il faut respecter la discipline de marche même quand on a atteint la destination.

R2. Ampoules, pieds endoloris, entorses, fatigue extrême, etc.

R3. Les superviseurs doivent identifier les cadets qui toussent, qui respirent avec difficulté, qui ont des écoulements du nez, qui sont congestionnés, etc.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Les instructeurs confirmeront la capacité des cadets de se conformer à la discipline de marche lorsqu'ils participent à une marche d'hiver.

OBSERVATIONS FINALES

Pendant l'entraînement en campagne d'hiver, comme pour n'importe quelle activité de cadets, la sécurité est de première importance. En suivant les règles prédéterminées de discipline de marche et en obéissant aux ordres supplémentaires en temps et lieu permettront à tous de vivre une expérience d'entraînement agréable et sécuritaire.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est préférable que cette leçon soit donnée sous la supervision d'un instructeur d'entraînement par temps froid.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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