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

1. **Rendement :** Expliquer la discipline de marche en raquettes

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 expliquer la discipline de marche, y compris :

   a. se préparer adéquatement à la marche;

   b. reconnaître et réduire les risques liés au froid;

   c. maintenir la formation de marche;

   d. se soumettre à des contrôles médicaux pendant et après la marche.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer les facteurs dont il faut tenir compte lors de la préparation à une randonnée hivernale, y compris : a. la tenue, b. l'itinéraire de randonnée, c. ouvrir les sentiers.	Exposé interactif	10 min	A2-009 (p. 2-6)
PE2	Expliquer les facteurs dont il faut tenir compte pendant une randonnée hivernale, y compris : a. les périodes de repos, y compris : 1. la vérification de l'équipement et des vêtements, 2. les périodes de repos physique, 3. les rafraîchissements, 4. la vérification visant à déceler des gelures, 5. les pauses pour se protéger du vent; b. les formations de marche, y compris : 1. la file indienne, 2. en colonnes parallèles.	Exposé interactif	10 min	A2-009 (p. 4-12 - 4-13)

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 éléments dont il faut tenir compte à la fin d'une randonnée d'hiver, y compris des contrôles médicaux pour déceler : a. les gelures (examen fait par un autre cadet), b. les blessures, c. les symptômes du rhume ou de la grippe.	Exposé interactif	5 min	A2-009 (p. 4-13)

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 la présente leçon pour présenter aux cadets la discipline de marche en raquettes.

7. **Documents de référence :** A2-009 A-CR-CCP-107/PT-002 Directeur - Cadets. (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.

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 :** Il est préférable que cette leçon soit donnée 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.