CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 5

OCOM C123.03 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE EN RAQUETTES

Durée totale : 270 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

Une méthode d'apprentissage par l'expérience a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences au moyen d'une expérience directe. Les cadets font l'expérience de l'activité de raquette et la décrivent à un niveau personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, senti et pensé lors de la participation à une activité de raquette et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'il a déjà appris et aux expériences futures.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent connaître les principes et les techniques de base de la pratique de la raquette.

IMPORTANCE

La raquette facilite le camping d'hiver et la randonnée en montagne en donnant un moyen de transport personnel à utiliser en hiver. Il s'agit d'une façon amusante de pratiquer un sport qui procure un entraînement physique stimulant.

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 **Discuter de la neige.**

Durée : 15 min Méthode : Exposé interactif

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

La nouvelle neige subit beaucoup de changements une fois au sol. Pendant que la neige sur le sol devient plus dense, les flocons se soudent et l'air emprisonné est évacué. Les conditions météorologiques qui affectent ces changements résultent du soleil et du vent.

Lumière du soleil. Au printemps, le soleil peut faire fondre la surface de la neige, même si la température de l'air est sous le point de congélation. La neige qui se trouve dans les endroits ombragés sera donc poudreuse et celle qui se trouve dans les endroits ensoleillés sera mouillée. Les températures froides de la nuit peuvent faire geler la neige mouillée et former une croûte sur la surface.

Vent. Le vent peut tasser et souffler la neige. Plus le vent est constant, plus la neige est tassée. Les activités telles que la raquette, le ski et la marche ne feront aucune impression sur la surface. Les changements de température entre le vent chaud et le vent sous le point de congélation causeront la formation d'une croûte de glace. Les mouvements dans ces conditions peuvent s'avérer très difficiles. La neige poudreuse flotte dans le vent et cause une surface ondulée.

CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES DE LA NEIGE

La neige a trois caractéristiques importantes :

Capacité de support. Plus la neige est dure, plus elle peut supporter de poids. Une croûte de glace a une bonne capacité de support, mais il est difficile de s'y déplacer parce qu'elle est glissante.

Degré de glissement. Habituellement, la neige poudreuse, la neige compactée et la neige croûteuse offrent de meilleures caractéristiques de glissement que la neige mouillée, la neige tombante ou la nouvelle neige.

Degré d'adhérence. Elle est importante principalement pour les skieurs et non pour les raquetteurs. C'est la capacité de la neige de retenir le ski et d'empêcher qu'il glisse vers l'arrière.

TYPES DE NEIGE

Neige mouillée. La neige mouillée est plus commune au printemps, mais il peut aussi y en avoir en automne ou tard en hiver. On peut en faire des boules solides.

Neige humide. La neige humide est présente au début de l'hiver, mais aussi dans les périodes chaudes de l'hiver. On peut en faire des boules, mais elles auront tendance à se défaire.

Neige sèche. On la trouve habituellement au milieu de l'hiver, mais elle peut tomber à tout moment où la température est basse. Elle peut être compactée par le vent ou poudreuse. À de très basses températures, cette neige est comme du sable et a de faibles caractéristiques de glissement.

Nouvelle neige. Elle peut être mouillée, humide ou sèche selon les conditions météorologiques dans lesquelles elle tombe.

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 1

QUESTIONS

Q1. Quels sont les deux facteurs qui affectent la température?

Q2. Qu'est-ce que la capacité de support?

Q3. Quels sont les quatre types de neige?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les rayons du soleil et le vent.

R2. La capacité de support signifie que, plus la neige est dure, plus elle peut supporter de poids.

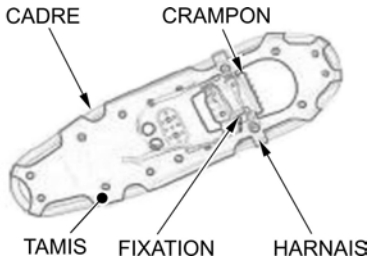
R3. Mouillée, humide, sèche et nouvelle.

Point d'enseignement 2 **Décrire les composantes de la raquette.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif



L'instructeur doit prendre le modèle de raquette que les cadets vont utiliser durant l'activité pour identifier les parties.



www.mec.ca

Figure 1 Parties de la raquette

CADRES

Le cadre est le squelette de la raquette. Généralement, mais pas toujours, il comprend le cadre extérieur ainsi que des traverses qui fournissent une stabilité interne. La plupart des raquettes ont soit un cadre traditionnel de bois plié à la vapeur ou un cadre d'alliage d'aluminium qui est soudé ou riveté.

Cadre en bois. Les cadres en bois doivent être faits de bois au grain droit et ne pas avoir de nœuds ou d'autres défauts qui peuvent l'affaiblir. Les bois les plus couramment utilisés pour les raquettes sont le frêne blanc d'Amérique, l'érable à sucre et le bouleau jaune.

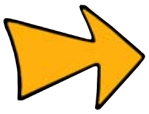
Cadre en aluminium. Certains cadres en alliage d'aluminium sont anodisés, c.-à-d., on leur a donné une couche protectrice électrolytique qui aide à prévenir la corrosion. D'autres sont pulvérisés avec une solution de gravure pour prévenir l'écaillage. Certaines raquettes, surtout les raquettes réglementaires militaires, ont un cadre d'alliage de magnésium de haute résistance et de qualité aéronautique.

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.

Cadre en plastique. Certaines raquettes ont un cadre et un pont fabriqués en un seul morceau de plastique solide.

TAMIS

Le tamis (ou le lacis), aussi connu sous le nom de surface portante, est la surface qui « agrandit » le pied. Le tamis pourrait être grillé, comme le sont les raquettes traditionnelles à lacis de babiche, ou il pourrait être solide ou presque solide, comme le sont plusieurs raquettes modernes ayant un tamis de néoprène ou autre matériel synthétique. Les tamis solides modernes donnent une meilleure flottabilité que ceux des raquettes à lacis traditionnelles. Par conséquent, on peut porter une raquette à tamis plus petit, mais qui a la même flottabilité qu'une raquette à lacis plus grande.



Le néoprène est un matériel de caoutchouc. On l'utilise pour la fabrication des combinaisons de plongée.

FIXATIONS

La fixation attache la botte à la raquette. Il existe d'innombrables modèles de fixations, allant des harnais de corde simples à des fixations semblables aux fixations de skis de fond ou des planches à neige, conçues pour faciliter la transition de l'une à l'autre en quelques secondes. Entre les extrêmes, on trouve les fixations de type A et de type H, nommées pour la forme approximative de leurs sangles. La fixation peut avoir un crampon de métal pour améliorer la traction sur des sentiers glacés.



L'instructeur doit se concentrer sur le type de raquette et fixation que les cadets utiliseront pendant l'EEC. Cependant, il pourrait être utile de mentionner les autres modèles, au cas où les cadets auraient l'occasion de les utiliser dans le futur.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Nommez les trois types de cadres.

Q2. Qu'est-ce que le tamis?

Q3. À quoi sert la fixation sur une raquette?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Bois, aluminium et plastique.

R2. Le tamis est la surface portante. Il « agrandit » le pied.

R3. La fixation attache la botte à la raquette.

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 3 **Expliquer et démontrer les techniques de la pratique de la raquette.**

Durée : 85 min Méthode : Démonstration et exécution



L'instructeur doit fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de la compétence complète à apprendre.

L'instructeur doit également donner une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de chaque étape nécessaire pour acquérir la compétence au complet.

MARCHER

Il faut tout simplement placer un pied devant l'autre. S'il s'agit d'une fixation rigide, il faut lever les pieds, mais s'il s'agit d'une fixation souple, il ne faut que glisser. Assurez-vous qu'une raquette ne croise pas l'autre, autrement vous culbuterez. Si vous tombez, placez votre poids au-dessus des raquettes avant de vous lever. Une fois que vous êtes capable de marcher, essayez de trouver un rythme qui vous convient.

RECULER

Il est plus difficile de reculer. La façon la plus facile de changer de direction est de faire un grand demi-tour, mais il n'est souvent pas pratique. Il est plus facile de marcher en reculant si vous regardez les pieds. Les raquettes avec fixations rigides et les raquettes avec fixations souples sans queue facilitent la tâche aussi.

PRISE DE CARRE

Pour traverser une pente à l'horizontale, envoyer le bord de la raquette dans le versant, ce qui crée un pas plat. L'utilisation de bâtons permettra un bon équilibre pendant le mouvement.

TRAVERSÉE

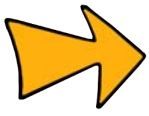
La traversée est la manœuvre la plus pratique pour monter ou descendre une pente. On emploie cette technique en lacet pour monter ou descendre une pente, en traversant la pente en zigzag.

DESCENTE

La descente est l'une des manœuvres les plus difficiles en raquette. La raquette a tendance à glisser. Pour descendre, il est préférable d'avoir une raquette qui offre une traction vers l'arrière. Garder les genoux fléchis en se penchant vers l'arrière pour placer le plus de poids possible sur les talons donne une traction supplémentaire. Évitez de marcher près des roches, arbres ou buissons en tout temps, surtout s'ils ont une couche de neige. Le vent peut créer des poches vides auprès de ces objets, et il est possible qu'on y tombe.

L'UTILISATION DE BÂTONS

Les bâtons permettent un bon équilibre sur les raquettes. On peut les utiliser pour se propulser vers l'avant, ce qui redistribue le poids et fait travailler les bras et le haut du corps. On peut aussi les enfoncer dans la neige à la recherche de victimes d'avalanches.



Les cadets SIMULENT la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape de la compétence. L'instructeur SUPERVISE les cadets pendant cette simulation.

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. Que doit-on faire lorsqu'on tombe?

Q2. Que doit-on éviter lorsqu'on marche en raquettes?

Q3. Lorsqu'on utilise des bâtons, quelle partie du corps travaille le plus?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Placer le poids au-dessus des raquettes avant de se lever.

R2. Il faut éviter de marcher près des roches, des arbres et des buissons.

R3. L'utilisation de bâtons fait travailler le haut du corps et les bras.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Une fois que les cadets ont eu suffisamment de temps pour pratiquer, ils doivent participer à une randonnée d'hiver pour le reste du temps prévu pour cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent pratiquer les techniques de raquette jusqu'à ce qu'ils puissent exécuter les manœuvres et les techniques sans problèmes.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La raquette peut être une activité de formation par l'aventure hivernale amusante. Les cadets restent actifs et ils apprennent une nouvelle compétence de randonnée en montagne.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

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

L'OCOM C123.02 (Expliquer la discipline de marche en raquettes) doit être enseignée avant la présente leçon.

L'itinéraire choisi pour la marche doit comporter différents types de terrains, afin de permettre aux cadets de vivre une expérience complète de la marche en raquettes et de simuler la majorité des conditions que l'on retrouve sur le terrain.

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.

C2-013 (ISBN 0-8117-2928), Griffin, S.A. (1998). *Snowshoeing.* Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books.

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.