OCOM C324.04 – RECUEILLIR LES PLANTES COMESTIBLES

1. **Rendement.** Recueillir les plantes comestibles.

2. **Conditions**

   a. Éléments fournis :

      (1) des gants,

      (2) de la supervision, et

      (3) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales : Un environnement de campagne pendant les heures de clarté.

3. **Norme.** Le cadet doit :

   a. identifier les plantes comestibles, y compris :

      (1) les fruits,

      (2) les racines, les feuilles et les tiges, et

      (3) les noix;

   b. identifier les plantes vénéneuses, qui sont :

      (1) toxiques au toucher, et

      (2) toxiques à l'ingestion;

   c. cueillir des plantes comestibles; et

   d. vérifier les plantes vénéneuses.

4. **Point d'enseignement**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Discuter des façons de déterminer si les plantes sont comestibles, y compris : a. la règle concernant les baies, et b. les parties comestibles d'une plante, y compris : 1. les tiges, les racines et les feuilles, 2. les fleurs, les boutons et le pollen, 3. les fruits, 4. les noix, 5. les graines et les grains, et 6. les algues et les plantes aquatiques.	Exposé interactif	25 min	C2-155 (p. 137 à 150)

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	Identifier les plantes comestibles, y compris : a. les fruits, telles que : 1. les mûres sauvages et les framboises, 2. les fraises des champs, 3. les pommettes, 4. les prunes, 5. les cerises sauvages, et 6. les bleuets; b. les racines, les feuilles et les tiges, telles que : 1. le pissenlit, 2. la quenouille, 3. le roseau, 4. le pin, 5. l'érable, 6. le lis des marais (roseau aromatique), et 7. le saule; et c. les noix, telles que : 1. le pignon de pin, 2. la châtaigne, et 3. la noisette.	Démonstration	15 min	C0-111 (p. 963 à 968) C2-008 (p. 142 à 149)
PE3	Identifier : a. comment les gens peuvent s'empoisonner avec des plantes, y compris : 1. par ingestion, 2. au toucher, et 3. par l'absorption et l'inhalation; et b. quelles plantes vénéneuses : 1. à éviter, 2. peuvent causer une dermatite, et 3. peuvent causer un empoisonnement à l'ingestion.	Exposé interactif	15 min	C2-155 (p.154 à 158)
PE4	Diriger une activité où les cadets, en groupes de deux, doivent trouver et cueillir deux types de plantes comestibles dans la zone locale.	Activité pratique	30 min	

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE5	Démontrer aux cadets comment effectuer le test de comestibilité universel et leur demander de le faire, y compris : a. l'inspection; b. l'odeur; c. le frottement de la plante sur la peau; d. la mise en place de la plante sur les lèvres, la bouche et la langue; e. la déglutition; et f. l'alimentation.	Démonstration et exécution	25 min	C2-008 (p. 109 et 110)

5. **Durée**

a.	Introduction/Conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	40 min
c.	Démonstration :	15 min
d.	Activité pratique :	30 min
e.	Démonstration et exécution :	25 min
f.	Total :	120 min

6. **Justification**

a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 3 afin d'initier les cadets aux plantes vénéneuses et de montrer l'application des règles d'identification des plantes vénéneuses.

b. La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE 2, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer aux cadets les façons de déterminer les plantes comestibles.

c. Une activité pratique a été choisie pour le PE 4, parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de démontrer l'identification des plantes comestibles dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au développement des compétences de survie en plein air dans un environnement amusant et stimulant.

d. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 5, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon d'effectuer le test de comestibilité universel, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette compétence sous supervision.

7. **Documents de référence**

a. C0-111 (ISBN 0-9740820-2-3) Tawrell, P. (2006). *Camping and Wilderness Survival: The Ultimate Outdoors Book* (2e éd). Lebanon, New Hampshire, Paul Tawrell.

b. C2-008 (ISBN 0-00-653140-7) Wiseman, J. (1999). *The SAS Survival Handbook*. Hammersmith, Londres, HarperCollins Publishers.

c. C2-155 (ISBN 978-1-58574-556-2) The Lyons Press. (2002). *U.S. Army Survival Handbook*. Guilford, Connecticut, The Lyons Press.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

8. **Matériel d’instruction**

   a. la végétation locale,

   b. des citrons,

   c. des branches de céleri,

   d. des oignons,

   e. des baies (en saison), et

   f. des feuilles d’épinard.

9. **Matériel d’apprentissage**

   a. la végétation locale,

   b. des citrons,

   c. des branches de céleri,

   d. des oignons,

   e. des baies (en saison), et

   f. des feuilles d’épinard.

10. **Modalités de contrôle.** S.O.

11. **Remarques.** Les instructeurs doivent trouver des plantes qu’ils prévoient utiliser pour le test de comestibilité universel. S’assurer que ces plantes n’ont pas de toxine ou de poison, tel que les bleuets, les framboises, etc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.