CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 1

OCOM M121.01 – CHOISIR L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Durée totale : 60 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

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments lors du choix des vêtements pour une activité de plein air. Le partage d'idées lors d'une discussion de groupe encourage les cadets à évaluer leurs propres réflexions et peut les amener à examiner de nouveau leurs réflexions antérieures. La participation à une discussion de groupe améliore les aptitudes à écouter des cadets et facilite la constitution d'une équipe.

L'exposé interactif a été choisie pour les PE 2 à 4, parce qu'il permet à l'instructeur d'initier les cadets aux types de sacs de couchage et autres articles nécessaires lors d'une activité de plein air.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon, le cadet doit être capable de choisir l'équipement personnel approprié à sa participation à un exercice d'entraînement en campagne (EEC). Les cadets doivent être capables d'identifier le système multicouche, de choisir des vêtements appropriés aux conditions météorologiques, de choisir l'équipement de couchage et d'identifier les articles supplémentaires qui peuvent être utiles lors d'un EEC.

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.

IMPORTANCE

Comprendre les besoins de base pour l'équipement personnel pour un EEC permet aux cadets d'être préparés aux conditions météorologiques, d'être à l'aise dans leur environnement et de se préparer à la participation aux exercices ultérieurs.

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 à tenir compte lors du choix des vêtements pour une activité de plein air.**

Durée : 20 min Méthode : Exposé interactif

SYSTÈME MULTICOUCHE

La façon la plus efficace de se sentir à l'aise et de rester au chaud dans des températures froides et variées est de porter de multiples couches de vêtements plutôt qu'un seul vêtement. On peut adapter les couches, qui offrent une protection au corps, contre l'humidité, le vent, la température et l'effort.

Principes multicouche

La régulation de la température

- La température de l'air qui entoure le corps montera et descendra selon :
  - le nombre d'activités effectuées;
  - la température ambiante;
  - les changements climatiques (p. ex. le vent, la pluie et la neige); et
  - l'altitude.
- La façon la plus simple d'avoir le contrôle sur les changements de température du corps est d'utiliser le principe multicouche.

Isolation

- L'isolation ralentit le transfert de chaleur. On définit la quantité de chaleur d'un vêtement par sa capacité à garder la chaleur. Plus il peut retenir de chaleur, plus celle-ci reste près du corps longtemps et plus le vêtement est chaud.
- L'isolant idéal est très léger, aussi mince que du tissu et peut être comprimé.

Matériel

Matériaux synthétiques	
Polypropylène	• Tissu fabriqué par l'homme qui possède plusieurs propriétés de la laine • Relativement peu coûteux • Fait du même matériel que les contenants de lait en plastique • Couche de base
Polyester	• Très résistant et gonflant • Léger • Propre, inodore et anallergique • La moisissure ne s'y développe pas

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.

Acrylique	• N’est pas souvent utilisé • Possède de bonnes propriétés isolantes • Bon marché • Il est peu coûteux
Tyvek	• Pas très durable • N’est pas respirant
Coolmax	• Tissu de polyester breveté • Possède d’excellentes propriétés d’imbibition par capillarité • Couche de base
Gore-tex	• Imperméable à l’eau et au vent • Respirabilité limitée • Couche extérieure
Thermax	• Polyester tissé finement • Sèche rapidement • Couche de base

Tissus naturels

Coton	• Absorbe et retient l’humidité • À éviter comme couche principale • Peut causer l’hypothermie (puisque le coton garde l’humidité, il refroidit le corps). • Peut servir comme couche isolante tel un coton ouaté
Laine	• N’absorbe pas l’humidité • Garde ses propriétés isolantes même lorsque mouillée • Meilleure utilisation comme isolant
Soie	• Possède de bonnes caractéristiques isolantes même pour les tissus très minces • Très confortable près de la peau • Quelque peu fragile (doit être lavé et séché délicatement)

Types de couches de vêtements

Le principe multicouche permet un excellent contrôle de la température immédiate du corps. On peut séparer la structure multicouche en trois groupes.

Couche de base. Cette couche touche la peau. Lors de randonnée pédestre et en montagne, de canotage ou d’escalade, le corps transpire pour se refroidir. Puisque la couche de base touche à la peau, elle doit être fait d’un tissu qui garde le corps au chaud même lorsqu’il est mouillé. Cette couche doit transférer l’humidité de la peau à l’air ou aux autres couches d’où elle peut s’évaporer. Il s’agit de l’imbibition par capillarité (p. ex. une couche mèche). Les meilleurs matériaux sont **le polypropylène**, **le polyester** et d’autres tissus

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.

synthétiques. On trouve ces matériaux en trois différentes catégories de poids et ils possèdent tous les mêmes caractéristiques suivantes.

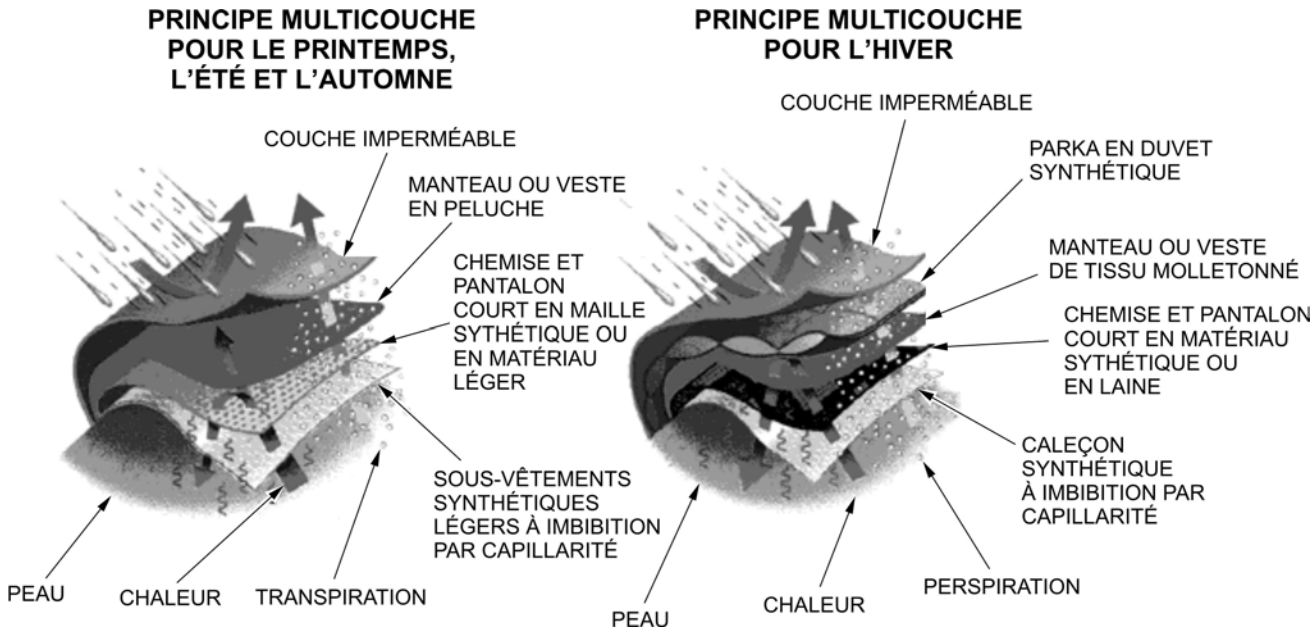
- Types
  - Léger – convient aux activités hautement aérobiques où la transpiration est la plus présente.
  - Moyen – procure la régulation et l'isolation de l'humidité pour les activités intermittentes.
  - Épais – meilleur dans des conditions froides ou d'inaction.
- Caractéristiques
  - Léger et solide
  - Absorbe très peu d'eau
  - Sèche rapidement



Il faut se rappeler que l'eau (transpiration) est un bon conducteur de chaleur. Les vêtements humides éloignent la chaleur du corps, même dans des températures sous le point de congélation. Cette perte de chaleur rapide peut faire chuter la température du corps dramatiquement.

Couche d'isolation. Cette couche intermédiaire fournit l'isolation et disperse la transpiration accumulée dans les sous-vêtements. Afin de ralentir la perte de chaleur, cette couche doit être capable de retenir la chaleur du corps. Cela se produit à cause de la structure des fibres qui crée de petits interstices d'air qui enferment les molécules d'air chaud. Des caractéristiques supplémentaires comme une glissière aux aisselles et une glissière frontale pleine longueur facilitent la ventilation. À l'instar de la couche de base, la couche d'isolation doit être ajustée sans être serrée.

Couche extérieure. La couche coupe-vent ou imperméable est la couche qui protège une personne des intempéries et elle doit permettre à l'air de circuler et à l'excès d'humidité de s'évaporer. Dans des conditions sèches, un coupe-vent respirant ou un vêtement souple et lisse peut être suffisant. Si les conditions météorologiques attendues sont plus sévères, un imperméable peut être plus efficace. Un vêtement fait d'un tissu respirant et imperméable protège du vent et de la pluie, tout en laissant l'humidité s'échapper.



Hiking and Backpacking, A Complete Guide, par Karen Berger, 1995

Figure 1 Multicouche

11-M121.01-5

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.

SE VÊTIR

On peut se vêtir de nombreuses façons pour la plupart des activités. Lorsqu'on est au chaud, on peut se concentrer sur l'activité qui se déroule et en profiter. On peut ajuster l'épaisseur de l'isolation selon l'activité qui se déroule et les circonstances particulières. Le système mutlicouche est la meilleure façon de contrôler la température du corps.



Se rappeler :

- Il est plus facile de rester au chaud que de se réchauffer après avoir eu froid.
- Il faut plus d'isolant pour rester au chaud lorsqu'on reste assis que si on bouge.
- On perd la chaleur plus facilement grâce à la conduction par un objet froid et solide que grâce à la convection par l'air froid.

On doit choisir des vêtements appropriés aux conditions météorologiques pour chaque partie du corps. On doit considérer beaucoup de parties du corps et de nombreux types de vêtements. Voici une liste de vêtements appropriés pour des parties du corps.

Tête et visage

- Tuque et chapeau
- Passe-montagne
- Chapeau Tilley
- Capuchon d'un parka
- Cagoule
- Foulards

Tronc

- Tricot de corps
- Chemise
- Chandail
- Veste
- Manteau
- Parka

Cou

- Col roulé
- Cache-cou
- Foulards
- Haut-col
- Capuchon d'un parka

Jambes

- Pantalons
- Pantalon isolé
- Coupe-vent

Mains

- Gants
- Mitaines

ACTIVITÉ

Durée : 15 min

OBJECTIF

Le but de cette activité est d'inculquer aux cadets la compréhension des choix de vêtements appropriés à une randonnée d'un jour ou d'un EEC en tenant compte des conditions météorologiques.

RESSOURCES

- Mises en situation : Temps froid, temps pluvieux et temps chaud.
- des feuilles de tableau de papier,
- des marqueurs.

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.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

L'instructeur est responsable de séparer les cadets en petits groupes.

On suggère les instructions suivantes :

- Séparer les cadets en groupes de quatre à six personnes.
- Fournir l'essentiel pour prendre des notes (tableau de papier et marqueurs).
- Donner à chacun des groupes un des trois sujets suivants : 1) vêtements pour temps froid, 2) vêtements pour les temps pluvieux et 3) vêtements pour temps chaud.
- Fournir aux cadets les détails du prochain exercice d'unité.
- Demander aux cadets d'établir une liste des vêtements nécessaires qui sont appropriés aux conditions météorologiques qu'on leur a assignées.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Répartir les cadets en au moins trois groupes.
- Donner à chaque groupe une mise en situation différente. S'il y a plus de trois groupes, deux groupes ou plus peuvent travailler sur une même mise en situation.
- Les groupes élaboreront une liste de vêtements nécessaires à la mise en situation présentée.
- Une fois l'activité terminée, les cadets doivent présenter leurs idées.
- Permettre aux cadets des autres de groupes de discuter de la liste élaborée.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION :

Q1. Quels sont les types d'épaisseurs du système multicouche?

Q2. Quel est le meilleur matériel pour la couche de base?

Q3. Donnez un exemple d'une fibre naturelle.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Couche de base, couche isolante et couche extérieure.

R2. Polypropylène.

R3. Soie, laine et coton.

Point d'enseignement 2 **Discuter de la sélection de sacs de couchage pour une activité extérieure.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

MATÉRIAU ISOLANT

On divise le matériau isolant pour les sacs de couchage en deux catégories : le naturel et le synthétique.

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.

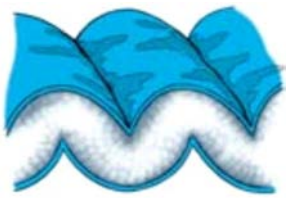
L'isolant naturel est généralement un duvet d'oiseaux aquatiques (les plumes courtes qui sont les plus près du corps d'un canard ou d'une oie qui isolent l'animal en eau froide). Il existe une variation dans la qualité de duvet et les méthodes utilisées pour le fixer en place à l'intérieur du revêtement intérieur et extérieur du sac. On mesure les sacs de couchage de duvet par leur capacité de remplissage en pouces cubes par once de duvet. Un mélange de duvet d'une bonne qualité a une cote de 550. On devrait chercher un sac avec une bonne qualité de duvet et avec l'isolant qui est maintenu par des « cloisons » (les séparations cousues entre les deux revêtements qui tiennent le duvet en place). Le duvet est l'isolant le plus chaud et le plus léger pour un sac de couchage. Par contre, il perd sa capacité à retenir la chaleur lorsqu'il est mouillé et il est très difficile de le faire sécher en campagne.

L'isolant synthétique consiste en des fils de plastique qui sont soit continus, soit à fibres courtes (les fils sont environ cinq centimètres de longueur) et qui peuvent être vides. Les fibres courtes peuvent être un mélange de fils minces et épais. Les fils plus minces et plus légers remplissent les trous et enferment l'air chaud efficacement tout en offrant du confort et du gonflant.

Certains sacs offrent plus d'isolation sur le dessus qu'en dessous. Il faut éviter les sacs dont les deux revêtements sont cousus ensemble pour fixer l'isolant puisque de cette façon on crée des coutures où il n'y a pas d'isolant. La plupart des isolants synthétiques retiennent leur valeur d'isolation quand ils sont humides. Certains matériaux synthétiques sont très légers et chauds, et par conséquent ils représentent de tout point de vue un meilleur choix que le duvet pour un sac de couchage polyvalent. Pour les sacs de couchage, le prix est habituellement une bonne référence pour la qualité.

CONFECTION D'UN SAC DE COUCHAGE

Méthodes

 *www.mec.ca/main/content*	 *www.mec.ca/main/content*	 *www.mec.ca/main/content*	 *www.mec.ca/main/content*
Cousu bord à bord : Méthode utilisée pour fabriquer les sacs de couchage légers ou chauds, synthétiques ou en duvet. Par contre, les coutures créent des fuites thermiques.	**Piqué double décalé** : Méthode utilisée seulement pour fabriquer des sacs de couchage synthétiques. Elle ne crée pas de ponts thermiques froids et est moins coûteuse que le cloisonnement par parois.	**Cloisonnement par parois inclinées** : Méthode utilisée seulement pour fabriquer les sacs de couchage synthétiques. Elle offre le meilleur rapport chaleur-poids, mais est plus coûteuse que la méthode en piqué double décalé.	**Cloisons à canaux continus** : Méthode utilisée pour fabriquer des sacs de couchage en duvet. Ils possèdent des cloisons en filet ajoutées aux coutures pour éviter les ponts thermiques froids et empêcher le duvet de bouger. Coûteux, mais très chaud.

Parties d'un sac de couchage

Le revêtement extérieur est fabriqué de tissu léger, souvent de nylon ou de polyester. Il doit être d'un poids et d'une qualité suffisants pour protéger la couche d'isolant.

Le revêtement intérieur est fabriqué de tissu léger. Chercher un revêtement intérieur qui ne retient pas l'humidité. Le revêtement intérieur de beaucoup de sacs peu coûteux est fabriqué en coton et en flanelle, qui

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.

sont confortables, mais qui ne sont pas appropriés pour les expéditions ou randonnées en montagne puisque les sacs intérieurs faits de coton prennent trop de temps à sécher.

Le capuchon est une partie du sac principal que l'on peut mettre autour de la tête par temps froid. Ceci garde la tête au chaud sans que l'humidité de la respiration s'accumule dans le sac.

La doublure est un sac mince que l'on place à l'intérieur du sac principal pour le garder propre et pour donner un peu plus d'isolation.

La housse protectrice est un sac durable placé sur le sac principal pour protéger le revêtement extérieur et pour offrir plus d'isolation. On peut utiliser les housses protectrices qui sont fabriquées d'un tissu imperméable et imperméable respirant comme petits abris. Il existe plusieurs bons modèles de ces « sacs bivouac » qui ont des ouvertures à moustiquaire pour protéger le visage des insectes et pour permettre une certaine aération par temps chaud.

TYPES DE SACS DE COUCHAGE

Le choix d'un sac de couchage ressemble beaucoup au choix des vêtements pour l'extérieur. Il doit être de la bonne grandeur (longueur et largeur), être assez isolé pour les températures les plus froides prévues, être fabriqué de tissu respirant qui ne garde pas l'humidité et avoir une bonne fermeture à glissière.

Lors du choix d'un sac de couchage, il faut vérifier la grandeur en entrant et en bougeant dans le sac. Il devrait y avoir assez de place pour une doublure et des vêtements supplémentaires en temps froid. Il faut s'assurer d'avoir assez de place pour bouger les bras, d'être capable de fermer le sac de l'intérieur et d'avoir assez de place pour les pieds pour qu'ils puissent être à l'aise. Il y a trois styles de sac de couchage qui possèdent leurs propres avantages.

Sac momie. Le sac momie doit son nom à la ressemblance entre la personne qui se trouve dans le sac et une momie égyptienne. Le sac rétrécit à partir de l'ouverture et suit les courbes du corps. Il ne reste que peu d'espace une fois dans le sac. La fermeture à glissière arrête au milieu du côté du sac et est protégée par un rabat isolant (également appelé « bourrelet coupe-froid »). L'ouverture du sac comporte un capuchon isolé muni d'un cordon d'ajustement pour ajuster la collerette autour du visage pour retenir l'air chaud. Les sacs momie sont conçus pour maximiser la rétention de la chaleur, sont idéals en temps très froid et viennent en deux sacs séparés, un intérieur et un extérieur, qu'on utilise ensemble. Le sac momie est certainement le type de sac le plus chaud.



www.mec.ca

Figure 2 Sac momie

Sac conique. Il s'agit d'un compromis entre l'efficacité d'un sac momie et l'économie d'un sac rectangulaire. Le sac rétrécit à partir de l'ouverture jusqu'au pied, mais est beaucoup moins étroit qu'un sac momie. On y trouve souvent un capuchon avec un cordon d'ajustement ou un prolongement sur un côté qui offre une isolation pour la tête. Selon l'isolant, il s'agit d'un bon choix pour le camping de printemps, d'été et d'automne.

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.



www.mec.ca

Figure 3 Sac conique

Sac rectangulaire. Il s'agit du sac de couchage économique le plus populaire. La fermeture à glissière permet au sac de s'ouvrir pleinement pour donner une couverture double. Le sac de couchage est ample et on l'utilise pour le camping en temps chaud et pour l'intérieur. Il comporte de nombreux désavantages pour les randonnées ou les expéditions. Le surplus d'espace au torse, aux jambes et aux pieds signifie qu'il faut plus d'énergie calorifique pour se réchauffer et se garder au chaud. Le surplus de matériel rend le sac plus gros et plus lourd. Il n'offre pas de protection pour la tête en temps froid. Le matériel pour la doublure tend à garder l'humidité et les odeurs.



www.mec.ca

Figure 4 Sac rectangulaire

Sac militaire. Il comporte cinq parties, s'inspirant du modèle 1951.

1. **La couche extérieure** du sac de couchage est faite de nylon. Son but principal est de garder le sac de couchage propre et de le protéger de l'humidité.
2. **Le sac extérieur** est rempli de duvet à 40 % et de plumes à 60 %.
3. **Le sac intérieur** a la même composition que le sac extérieur. Le sac intérieur est fixé au sac extérieur et à la doublure grâce à une série de boucles.
4. **La doublure** est en flanelle et s'attache au sac intérieur.
5. **Le capuchon** (non présenté) se tire sur la tête et se fixe grâce à des sangles à porter sous les aisselles.



Figure 5 Le sac extérieur



Figure 6 Le sac intérieur

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.



Figure 7 La doublure

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

Q1. Quels sont les deux types d'isolant utilisés pour les sacs de couchage?

Q2. Lors de la planification d'un EEC d'une nuit en hiver où on prévoit qu'il fera très froid, quel type de sac de couchage devrait-on apporter pour les temps froids?

Q3. Vous prévoyez dormir souvent en campagne à l'occasion de la nouvelle année d'instruction. Vous décidez d'acheter un sac de couchage à isolant naturel. Quelle capacité de remplissage devriez-vous rechercher?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Les fibres naturelles et synthétiques.

R2. Un sac de couchage momie.

R3. Une capacité de remplissage de 550.

Point d'enseignement 3 **Identifier les matelas de sol.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

MATELAS DE SOL

Le matelas de sol est la base de l'ensemble de couchage. Le matelas agit comme coussin sur un sol ferme et forme une barrière thermique chaude entre le sol et le sac de couchage. Il faut choisir un matelas approprié à l'activité et à la température. Plus la température est froide, plus il doit être rembourré. On les trouve de différentes longueurs et styles.

Matelas en mousse à alvéoles clos. La mousse est légère et n'absorbe pas l'eau. Il y a plusieurs épaisseurs de matelas en mousse, selon le confort et la densité de l'isolant recherché. La plupart des matelas en mousse sont abordables et durables.



Figure 8 Matelas en mousse à alvéoles clos

Matelas pneumatique. Est composé de caoutchouc, de vinyle ou d'une combinaison de matériel d'une épaisseur variable. Il est habituellement plus lourd que le matelas en mousse, mais offre une bonne isolation

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.

lorsqu'il est entièrement gonflé. Ses désavantages incluent la facilité de l'endommager et la perte de temps entraîné par le gonflage et le dégonflage. Si on gonfle le matelas à la bouche par temps froid, des cristaux de glace se forment à l'intérieur à cause de l'humidité de l'haleine et isolent moins du sol que l'air sec (plus tard, en se réchauffant, l'humidité fera pourrir le matelas).



Figure 9 Matelas pneumatique

Matelas de mousse et pneumatique autogonflant. Est fabriqué de mousse et comporte une valve qui le gonfle rapidement. Il offre une meilleure isolation thermique, est plus confortable et chaud et est léger comme un matelas en mousse.



Figure 10 Matelas de mousse et pneumatique autogonflant

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

Q1. Quel type de matelas de sol n'a pas besoin d'être gonflé?

Q2. Nommer un désavantage du matelas gonflable.

Q3. Nommer un avantage du matelas autogonflant.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Matelas en mousse à alvéoles fermés.

R2. Il se perce facilement, il prend du temps à se gonfler et à se dégonfler et des cristaux de glace peuvent se former à l'intérieur du matelas.

R3. Il est très confortable, plus chaud, léger et offre une meilleure isolation thermique.

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 4 **Expliquer le choix d'équipement personnel supplémentaire.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

ACCESSOIRES

Lors de randonnées ou d'exercice de fins de semaine, on a toujours besoin d'apporter de l'équipement supplémentaire qui n'est pas nécessairement essentiel à l'exercice. Voici une liste des petits articles que l'on doit toujours garder dans son sac pour une randonnée en montagne :

- **Insectifuge.** L'ingrédient actif d'un insectifuge est le DEET. Il en existe de nombreuses marques, par contre, plus la concentration est élevée, plus le produit est efficace.



***Mise en garde* :** Une concentration trop élevée de DEET peut causer des problèmes de santé. Santé Canada a condamné les produits ayant une concentration de plus de 30 % de DEET.

Tel qu'émis par l'Agence de santé publique du Canada :

- Les enfants de moins de deux ans ne doivent pas utiliser d'insectifuge contenant du DEET.
- Les enfants de 2 à 12 ans ne doivent pas dépasser trois applications par jour et la concentration de DEET doit être de 10 % ou moins.
- Les personnes de 12 ans et plus doivent utiliser de l'insectifuge ayant une concentration de 30 % et moins.

- **Lampe de poche.** On doit toujours avoir une lampe de poche pour s'éclairer dans la noirceur. Plus elle est petite, moins elle est lourde. Il faut toujours s'assurer d'apporter des piles et une ampoule supplémentaires.
- **Baume à lèvres.** Les lèvres brûlent facilement à n'importe quelle altitude et peuvent craquer et saigner à cause des vents secs par temps froid.
- **Carte et boussole.** Lors de toute randonnée, on devrait apporter une carte et une boussole. Prendre la mauvaise direction et se perdre peut arriver à tout le monde.
- **Allumettes.** Il faut au moins 20 allumettes imperméables à l'eau. Ranger les allumettes dans un contenant séparé et un frottoir (des contenants de film photographique de 35 mm devraient faire l'affaire) dans la trousse.
- **Un bloc-notes et un crayon.** Permettent de prendre des notes ou de laisser un message.
- **Couteau de poche ou outil polyvalent.** Outil utile pour de nombreuses applications dans la campagne. Les couteaux de chasse à longue lame fixe ne sont pas appropriés pour la plupart des activités des cadets.
- **Écran solaire.** Un facteur de protection solaire de 15 signifie qu'il faudra quinze fois plus de soleil pour brûler la peau que si elle n'était pas protégée. On peut éviter la plupart des coups de soleil grâce à un écran solaire de FPS 15, mais on recommande un FPS de 29 ou plus.
- **Trousse de survie.** Représente les besoins de l'utilisateur. Elle contient des articles utiles par rapport à l'endroit où l'on va.
- **Sifflet.** un dispositif de signalisation.

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.



Des témoignages qui dépeignent comment l'inconfort en forêts résulte du manque de préparation, renforceront ces points d'enseignement.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

Q1. Quels accessoires devrait-on apporter en randonnée ou à un EEC?

Q2. Quel est le nombre minimum d'allumettes qu'on devrait apporter lors d'un exercice de nuit?

Q3. Quel est l'ingrédient actif de l'inscetifuge?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Les réponses peuvent varier. Certaines réponses peuvent ne pas être sur la liste, mais tout de même être bonnes.

R2. Le nombre minimum d'allumettes à emporter pour un exercice de nuit est 20 allumettes.

R3. L'ingrédient actif d'un insectifuge est le DEET.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Les cadets devront choisir leur propre équipement lors de la préparation d'un EEC. L'instructeur évalue leur sélection officieusement à leur arrivée à l'EEC.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets devront choisir leur propre équipement et l'emballer pour chaque EEC.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Comprendre quel équipement personnel est nécessaire à une activité extérieure permet aux cadets d'être préparés aux conditions et d'être à l'aise dans leur environnement. C'est particulièrement important car les activités extérieures sont une partie intégrante du programme des cadets de l'Armée.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être donnée avant l'EEC en bivouac.

Il faut vérifier les sacs à dos des cadets pour voir s'ils contiennent l'équipement nécessaire avant l'EEC.

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.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-010 B-GG-302-002/FP-002 FMC. (1982). *Entraînement fondamental aux opérations par temps froid, opérations dans l'arctique et la zone subarctique* (volume 2). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

C2-009 Harvey, Mark (1999) *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, NY, Fireside

C2-010 (ISBN 0-375-70323-3) Rawlins, C. et Fletcher, C. (2004). *The Complete Walker IV*. New York, NY, Alfred A. Knopf.

C2-012 0-89886-643-X Weiss, H. (1988). *Secrets of warmth for comfort or survival*. Seattle, WA, The Mountaineers.

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.