OCOM M121.01 – CHOISIR L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

1. **Rendement :** Choisir l'équipement personnel

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) des exemples d'équipement personnel,

      (2) de la supervision,

      (3) 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. **Normes :** Les cadets doivent choisir l'équipement personnel, y compris :

   a. les vêtements personnels,

   b. les sacs de couchage,

   c. les matelas de camping,

   d. les articles supplémentaires.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer les facteurs à tenir compte avant de choisir des vêtements pour une activité en plein air, y compris : a. le système de vêtements multicouches, y compris : 1. les principes, tel que : (a) la régulation de la température, (b) l'isolant, (c) les matières appropriées, 2. les systèmes multicouches commun, y compris : (a) la couche de base, (b) la couche isolante, (c) la couche extérieure; b. comment couvrir les parties du corps; c. d'autres vêtements nécessaires en fonction des conditions environnementales, y compris : 1. les vêtements pour temps froid, 2. les vêtements pour temps de pluie, 3. les vêtements pour temps chaud.	Exposé interactif	20 min	C2-012 (pp. 39-47, 62-65) C2-010 (pp. 502-515)

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
PE2	Discuter des points suivants lors du choix des sacs de couchage pour une activité en plein air, y compris : a. le matériau isolant, tel que : 1. l'isolant naturel, 2. l'isolant synthétique, b. les types, y compris : 1. les sacs rectangulaires, 2. les sacs barils, 3. les sacs momies, 4. les sacs militaires; c. les autres facteurs à considérer, y compris : 1. la plage de température durant laquelle le sac sera utilisé, 2. la compacité, 3. le poids, 4. le coût, 5. l'ajustement au corps du cadet, 6. la durabilité.	Exposé interactif	10 min	C2-012 (pp. 62-65) A2-010
PE3	Décrire les matelas de camping, y compris : a. le rembourrage, b. l'isolant, c. les types.	Exposé interactif	10 min	C2-009 (pp. 76-77)
PE4	Expliquer le choix de l'équipement personnel supplémentaire en fonction de la saison et du type d'activité, y compris : a. un insectifuge, b. une lampe de poche, c. un baume pour les lèvres, d. une carte et une boussole, e. des allumettes, f. un bloc-notes et un crayon, g. un couteau de poche, h. un écran solaire, i. une trousse de survie, j. un sifflet.	Exposé interactif	10 min	

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.

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	50 min
c.	Total :	60 min

6. **Justification :**

   a. 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 sur les facteurs à tenir compte avant de choisir des vêtements pour une activité en 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 développement d'une équipe.

   b. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 2 et 4 afin de présenter les types de sacs de couchage et les autres articles nécessaires pour une activité en plein air.

7. **Documents de référence :**

   a. A2-010 B-GG-302-002/FP-002 FMC. (1982). *Basic cold weather training, arctic and sub arctic operations (vol. 2).* Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

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

   c. C2-010 – 0-375-70323-3, Rawlins, C. et C. Fletcher (2004). *The complete walker IV.* New York, NY, Alfred A. Knopf.

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

8. **Matériel d'instruction :**

   a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement;

   b. un sac de couchage,

   c. un matelas de camping,

   d. de l'équipement personnel (c.-à-d., des tuques, des foulards, des gilets de corps, des sousvêtements, des manteaux et des pantalons, des doublures de manteaux, des sacs de couchage, etc.).

9. **Matériel d'apprentissage :** De l'équipement personnel (c.-à-d., des tuques, des foulards, des gilets de corps, des sous-vêtements, des manteaux et des pantalons, des doublures de manteaux, des sacs de couchage, etc.).

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

    a. Cette leçon doit être donnée avant l'EEC de campement.

    b. Les sacs à dos des cadets doivent être vérifiés avant l'EEC pour s'assurer qu'ils contiennent l'équipement nécessaire.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.