CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 2

OCOM M121.02 – TRANSPORTER L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Durée totale : 30 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

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour présenter aux cadets l'emballage de l'équipement personnel.

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 la façon de porter un sac à dos.

INTRODUCTION

RÉVISION

Révision de l'OCOM M121.01 (Choisir l'équipement personnel) :

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 la plupart des insectifuges?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Une lampe de poche, du baume pour les lèvres, une carte et une boussole, des allumettes, un calepin et un crayon, un couteau de poche, un écran solaire, un sifflet, une trousse de survie et un insectifuge. D'autres réponses peuvent aussi être bonnes.

R2. 20 allumettes.

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

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.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet sera en mesure de sélectionner, bien emballer et de porter un sac à dos.

IMPORTANCE

Cette leçon permet aux cadets de s’entraîner en campagne et de transporter leur équipement de façon sécuritaire et efficace.

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 comment emballer l'équipement personnel.**

Durée : 15 min Méthode : Exposé interactif



L'instructeur doit démontrer aux cadets la méthode d'emballage d'un sac à dos pour satisfaire à l'objectif du PE. Le sac à dos doit contenir les articles suivants :

- des vêtements (assez pour une nuit en campagne);
- une tente;
- une tasse;
- un sac de couchage;
- des vêtements contre la pluie;
- une trousse d'hygiène;
- de la nourriture;
- deux sacs de poubelle;
- un poêle individuel;
- un réservoir à combustible simulé;
- une bouteille d'eau;
- un ensemble de casseroles;
- une trousse de survie.

TYPES DE SACS À DOS

Les sacs à dos sont disponibles en divers formats et styles, et possèdent différentes caractéristiques. De nombreux sacs à dos sont conçus pour un usage spécifique. Ils varient par leur structure et leurs caractéristiques. On peut diviser les sacs à dos en deux catégories : sac à dos à armature externe et sac à dos à armature interne.

Armature externe. Un sac est attaché à une armature de métal ou de résine visible. Certains modèles de sacs à armature externe possèdent une armature ajustable en longueur, par contre, la plupart ont une armature fixe. Il est important de choisir une armature de la bonne grandeur. Essayer le sac à dos et s'assurer que la ceinture et ses protecteurs de hanches sont bien ajustés sur les hanches. Les courroies d'épaules doivent être reliées au harnais au même niveau que les épaules. Les sacs à armature externe comportent des avantages comme des désavantages.

Avantages :

- Son centre de gravité est haut; il aide à garder une position debout.
- Il y a une bonne circulation d'air entre le dos et le sac, ce qui diminue la chaleur en randonnée.
- Facile à remplir.
- Moins cher qu'un sac à armature interne.
- Ne s'affaisse pas sous un poids lourd.
- Il peut servir de civière pour évacuer un blessé.
- Il peut servir à transporter des objets encombrants.

Inconvénients :

- Le centre de gravité haut rend le maintien de l'équilibre plus difficile en terrain accidenté et en skiant.
- Il n'est pas collé au dos, rendant donc les obstacles plus difficiles à franchir.
- Il est encombrant lors des voyages aériens.

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 1 Sac à dos à armature externe

Armature interne. L'armature de ces sacs est faite de résine ou d'aluminium et est cousue à l'intérieur des poches dans le harnais du sac. L'armature comporte habituellement deux « montants » verticaux qui suivent le panneau arrière. Les armatures en aluminium doivent être moulées au dos de l'utilisateur. L'intérieur du sac est conçu pour porter tout l'équipement et l'extérieur est doté de poches et d'accessoires. On peut attacher un sac de couchage au-dessus ou en dessous de certains modèles de plus petits sacs. Tout comme les sacs à dos à armature externe, il est important de bien ajuster l'armature interne du sac. Certains modèles sont disponibles en plusieurs grandeurs et d'autres sont munis de montants ajustables ou remplaçables.

Il comporte des avantages comme des désavantages.

Avantages :

- Il est bas et porté près du corps, permettant une liberté dans le mouvement et un bon équilibre.
- Il est plus facile de débroussailler, de ramper en terrain rocheux, etc. grâce à sa grosseur.
- Son harnais est confortable.
- On peut l'ajuster et le mouler au corps.

Inconvénients :

- Il est difficile à remplir et emballer.
- Il est plus cher que les sacs à armature externe.
- Il ne fait pas de très bonnes civières.
- Il n'est pas pratique pour le transport d'objets encombrants ou gros.
- La circulation d'air par derrière est limitée.

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.abc-of-hiking.com/hiking-backpacks

Figure 2 Sac à dos à armature interne

Caractéristiques du sac à dos

Les caractéristiques du sac à dos sont des éléments supplémentaires intégrés au sac à dos qui permettent de le remplir et de le porter. Dépendamment de l'utilisation voulue du sac à dos, on peut chercher les caractéristiques suivantes :

- **Ouverture du sac.** L'ouverture du sac est une caractéristique importante. Une petite ouverture aide à l'imperméabilité, mais rend plus difficile l'emballage et le déballage. Une grande ouverture est pratique, mais les longues fermetures à glissière ou les attaches supplémentaires se brisent plus souvent. Il faut s'assurer que la fermeture à glissière ou les attaches ne seront pas les points de tension lorsque le sac est rempli et porté. Si la fermeture à glissière se brise, la fermeture du sac peut être difficile. La plupart des plus gros sacs ont deux compartiments internes ou plus. Cela aide à garder les objets plus lourds aux bons endroits et l'équipement organisé.
- **Harnais d'épaules.** Des bretelles simples conviennent aux charges légères. Par contre, il est préférable de choisir des bretelles courbées, plus larges et plus rembourrées pour les charges plus lourdes. Cela empêche les bretelles de s'enfoncer dans les épaules.
- **Sangle de poitrine.** Cette sangle s'attache sur la poitrine habituellement avec des attaches en plastique. Lorsqu'elle est ajustée, elle empêche le sac à dos de tirer sur les épaules.
- **Ceinture de hanches.** La ceinture de hanches transfère la tension des épaules aux hanches, donc plus proche du centre de gravité, rendant la charge plus facile à porter. Il faut chercher une ceinture qui commence sous le coussinet lombaire et qui fait le tour de la taille. Il faut s'assurer que le coussinet est fait d'une mousse légère et large afin d'éviter les points de pression qui peuvent devenir rapidement douloureux.

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.abc-of-hiking.com/hiking-backpacks

Figure 3 Caractéristiques de la figure A

- **Sangles de compacité.** Ces sangles permettent de comprimer le sac à dos et son contenu. Plus la charge est compacte, plus il sera facile de la porter.
- **Sangles à déclenchement rapide.** De nombreux sacs à dos sont munis de sangles d'épaules conçues pour se détacher rapidement en cas d'urgence ou lorsque le temps ou l'endroit le requiert.
- **Configuration des poches intérieures et extérieures.** Les poches intérieures et extérieures permettent un meilleur rangement des vivres, de l'équipement et du contenu du sac à dos. On utilise principalement les poches extérieures pour les articles qui doivent être accessibles durant l'escalade. On ne doit pas trop remplir les poches extérieures afin de ne pas changer le centre d'équilibre.
- **Sac-gourde.** De nombreux sacs possèdent un réservoir souple d'eau intégré (sacs d'hydratation) ou une poche conçue pour un réservoir souple d'eau et une ouverture pour le tube d'alimentation.
- **Protège-sac imperméable.** Les sacs à dos ne sont habituellement pas imperméables à 100 %. Certains sacs à dos ont un protège-sac imperméable intégré qui est simplement une enveloppe imperméable qui entoure le sac entièrement.
- **Couvercle à collet réversible.** Sur les gros sacs à dos se trouve une poche supérieure que l'on peut renverser pour accéder à l'intérieur du sac.
- **Courroies élastiques et sangles d'équipement.** La plupart des sacs à dos sont dotés de courroies élastiques ou de sangles d'équipement ou les deux auxquelles on peut attacher de l'équipement à l'extérieur du sac (p. ex. bâtons de marche, piolet et crampons).

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.abc-of-hiking.com/hiking-backpacks

Figure 4 Caractéristiques de la figure B

EMBALLER

Lors de la préparation à un exercice de randonnée, il est important d'emballer efficacement le sac. Chaque randonnée et chaque sac à dos sont différents, par contre, en suivant les méthodes d'emballage suivantes, on peut profiter de la randonnée confortablement et facilement. Afin que le sac à dos soit bien emballé, on doit utiliser la méthode d'emballage ACE qui est la suivante : Accessibilité, Compacité et Équilibre. Voici les ingrédients : **A**ccessibilité, **C**ompacité et **É**quilibre.

Accessibilité. Lorsqu'on va en randonnée, on doit toujours garder certains articles. Dans certains cas, ce n'est que pour la commodité. Pour gagner du temps, garder à portée de main les articles qui seront utiles durant la randonnée. Voici une liste des articles suggérés à garder à portée de main.

• Dîner • Eau • Cartes • Écran solaire	• Vêtements supplémentaires pour se réchauffer • Vêtements de pluie • Trousse de premiers soins • Collation	• Papier hygiénique • Serviette de bain • Appareil photo • Lunettes de soleil

Équilibre. On transporte plus facilement un sac lourd équilibré qu'un sac léger non équilibré. Si le dessus du sac est lourd, il sera difficile de garder l'équilibre, plus particulièrement pour franchir les obstacles et marcher sur un terrain en pente. Un sac à dos trop lourd au bas rendra difficile l'enjambée. La clé est d'emballer les articles lourds et denses près du corps, entre les omoplates et le bas de la cage thoracique. Des articles comme la nourriture, la tente et la radio sont idéaux pour le milieu du sac à dos.



L'OAIC 14-37 stipule que les cadets âgés de 12 à 15 ans peuvent transporter des charges de moins de 25 % de leur poids. Les cadets de 16 ans ne doivent pas porter une charge supérieure à 30 % de leur poids.

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.

Compacité. Lorsqu'on emballe l'équipement, il est important de bien l'emballer et d'utiliser l'espace de façon judicieuse. Un sac à dos compact sera plus plaisant à transporter. Pour tirer avantage de la grandeur du sac, séparer les gros items en plus petits items. Trouver les espaces vides à remplir, comme les casseroles, les chaudrons, les tasses et les chaussures. On peut remplir ces espaces avec de la nourriture ou des vêtements. D'autres articles peuvent être comprimés grâce à des sacs de compacité. Si le sac à dos est muni de sangle de compacité, elles peuvent le comprimer.

Facteurs à considérer lors de l'emballage du sac

- Empêcher l'eau d'accéder au sac de couchage et aux vêtements en doublant le sac avec un sac de poubelle. Pour les petits articles, les mettre dans des sacs de plastique hermétiques.
- Prendre des sacs et organiser les articles par ensemble, par exemple :
    - les sous-vêtements chauds, les bas, les chapeaux et les gants dans un sac; et
    - les ustensiles, la lampe de poche supplémentaire, les piles et le nécessaire de toilette dans un autre.
- Mettre la nourriture en haut du combustible.
- Mettre les articles lourds et denses, comme la nourriture, près du corps.
- Les articles divers comme les chaussures peuvent remplir les petits espaces.
- On doit garder l'eau dans un endroit accessible.
- Les articles comme les cartes, la trousse de premiers soins, le dîner et les vêtements chauds devraient se trouver dans le haut du sac ou dans une poche extérieure.
- Attacher les poches et éviter de laisser un article pendre.
- Toujours protéger et couvrir les tranchants de l'équipement et des outils.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

Q1. Quelles sont les deux catégories de sac à dos?

Q2. Nommez cinq caractéristiques d'un sac à dos.

Q3. Nommez et décrivez la méthode d'emballage ACE.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. À armature externe et à armature interne.

R2. Cinq des éléments suivants : harnais d'épaules, sangle de poitrine, ceinture, poches intérieures et extérieures, sac-gourde, protège-sac imperméable, couvercle à collet réversible, courroies élastiques et sangles d'équipement.

R3. **A**ccessibilité, **C**ompacité et **É**quilibre (explications fournies plus haut).

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 2 **Expliquer et démontrer la bonne façon de porter un sac à dos.**

Durée : 10 min Méthode : Démonstration

PORTER UN SAC À DOS

L'instructeur doit informer les cadets gauchers qu'ils peuvent suivre les directives en utilisant la main opposée, afin d'utiliser la main dominante.

Il y a de nombreuses façons de prendre un sac à dos et de le mettre. Si on met le sac à dos de façon incorrecte, on peut se blesser au dos. Voici une méthode étape par étape considérée sécuritaire pour endosser un sac à dos :

1. Détacher la ceinture et desserrer les bretelles.

2. Prendre le sac à dos de la main droite par la barre transversale de laquelle pendent les bretelles, en mettant la main gauche sur la bretelle droite. Le lever assez haut pour l'appuyer sur le genou droit.

3. Glisser le bras droit sous la bretelle et balancer le sac sur le dos.

4. Passer le bras gauche dans l'autre bretelle.

5. Serrer la ceinture et les bretelles.

6. S'assurer que les bouts des ceintures et des sangles sont rangés et on est prêt à partir.



Lorsqu'il est bien ajusté, le sac à dos doit permettre de faire facilement des mouvements d'épaules et de hanches. Cela permet à la personne qui le porte de se tenir debout en position normale et de marcher à un pas régulier.



- Donner l'occasion aux cadets de mettre le sac à dos, dans la mesure où le temps le permet.
- Dans les cas où on doit utiliser les sacs à dos des FC, on doit s'assurer qu'ils sont assemblés correctement.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

Q1. Que doit-on desserrer avant de mettre le sac à dos?

Q2. Lorsque le sac est sur le dos et bien ajusté, que doit-on s'assurer de ranger?

Q3. Lorsqu'il est bien ajusté, le sac à dos doit permettre de faire facilement des mouvements des _____ et des _____.

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.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Détacher la ceinture et desserrer les bretelles.

R2. Ranger les bouts des ceintures et des sangles.

R3. Des épaules et des hanches.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

Q1. Quelles sont les deux catégories de sac à dos?

Q2. Nommez et décrivez la méthode d'emballage ACE.

Q3. Que doit-on desserrer avant de mettre le sac à dos?

Q4. Lorsque le sac est sur le dos et bien ajusté, que doit-on s'assurer de ranger?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. À armature externe et à armature interne.

R2. **A**ccessibilité, **C**ompacité et **É**quilibre.

R3. Détacher la ceinture et desserrer les bretelles.

R4. Ranger les bouts des ceintures et des sangles.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent préparer leurs propres sacs à dos avant un exercice d'entraînement en campagne. Demander aux cadets d'apporter leur sac emballé pour l'évaluer avant l'exercice.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets peuvent maintenant aller en campagne et porter leur équipement de façon sécuritaire et efficace.

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 pour l'EEC.

Les cadets doivent transporter leur équipement personnel tout au long de l'EEC.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C2-004 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and Wilderness Survival: The ultimate outdoors book.* Green Valley, ON, Paul Tawrell.

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.

C2-005 (ISBN 0-393-31334-4) Berger, K. (1995). *Hiking and Backpacking, a Trail Side Guide.* New York, NY, Norton and Company, Inc.

C2-009 (ISBN 0-684-85909-2) Harvey, M. (1999). *The National Outdoor Leadership School's Wilderness Guide.* New York, NY, Fireside.

C2-017 (ISBN 0-7627-0476-4) Roberts, H. (1999). *Basic Essentials, Backpacking*. Guilford, CT, The Globe Pequot Press.

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.