CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 1

OCOM M123.01 – CHOISIR LES VÊTEMENTS ET L'ÉQUIPEMENT POUR UNE RANDONNÉE PÉDESTRE

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-001, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide de l'instructeur, 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 cette leçon pour présenter aux cadets les vêtements et l'équipement de randonnée pédestre.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de choisir un bon sac à dos d'une journée, une bouteille d'eau, de l'équipement facultatif de randonnée en montagne et des chaussures avant de participer à une randonnée de jour.

IMPORTANCE

Les cadets doivent participer à plusieurs exercices pendant qu'ils feront partie du programme des cadets de l'Armée. Il est important que les cadets acquièrent, au début de leur instruction, les compétences afin de préparer leur équipement personnel pour l'utiliser pendant une randonnée.

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 **Identifier les caractéristiques dont il faut tenir compte lors du choix d'un sac à dos d'une journée.**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

TYPES DE SAC À DOS D'UNE JOURNÉE

Il y a plusieurs sacs disponibles pour rendre plus facile le transport de l'équipement lors d'une randonnée pédestre ou d'une expédition. Un petit sac est suffisant pour les sorties d'une journée. Il doit pouvoir contenir facilement tout l'équipement pour la randonnée, avec une plus grande capacité pour les expéditions hivernales. Voici quelques exemples de ces sacs :

- sacs banane (petit sac);
- sacs à dos d'une journée;
- sacs à dos.

Sac banane

Le sac banane est le sac le plus petit, et il est idéal pour les randonnées de courte durée. Il est petit, discret, et se porte au bas du dos, avec une ceinture s'attachant autour de la taille. Il est aussi connu sous le nom de sac de taille ou sac lombaire. Les sacs banane les plus simples ont une pochette cousue à une ceinture-sangle, tandis que les sacs plus élaborés peuvent avoir une capacité excédant 10 litres, avec des ceintures rembourrées et des suspensions.

Le sac banane est léger, et tient la charge près de la colonne vertébrale et le centre d'équilibre. Le poids d'un sac banane ne doit pas excéder 10 livres.



www.mec.ca

Figure 1 Sac banane



www.abc-ofhiking.ca

Figure 2 Sac banane élaboré

Sacs à dos d'une journée

Il y a plusieurs modèles de sacs à dos d'une journée; cependant, ils ont tous des courroies d'épaules et une ceinture à la taille. La plupart des sacs à dos d'une journée ont des poches pour faciliter le rangement de l'équipement et ils possèdent des caractéristiques de base pour l'extérieur (p. ex. porte-piolet, sangles à boucles).

Les sacs à dos d'une journée peuvent avoir aussi un système de sac-gourde. Le sac-gourde est connecté à un tube qui sort du dessus du sac d'un jour pour faciliter l'accès à l'eau. D'autres sacs d'une journée ont des poches supplémentaires pour des bouteilles d'eau qu'on peut accéder facilement sans enlever le sac.

Des modèles comme ceux présentés aux figures 3 sont conçus pour transporter une charge de quinze à vingt livres confortablement.

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 de promenade



www.mec.ca

Figure 4 Sac de promenade

REMBOURRAGE IDÉAL POUR UN SAC

Lorsque le sac est bien ajusté, environ les deux tiers de sa charge doivent être portés sur les hanches, avec le reste sur les épaules et le haut du dos. Il doit y avoir du rembourrage ferme aux endroits suivants :

- courroies d'épaules;
- ceinture;
- coussinet lombaire.

CEINTURE

La ceinture permet que la charge d'un sac banane, d'un sac d'un jour ou d'un sac à dos soit portée sur les hanches, plus près du centre de gravité. La ceinture aide à alléger la charge d'un sac. Lorsqu'on augmente la charge, l'efficacité de la ceinture augmente aussi. S'assurer que la ceinture a un rembourrage souple et large. Une charge plus lourde peut faire glisser la ceinture vers le bas, alors choisir un tissu résistant aux frottements.

CAPACITÉ DES SACS

Tel qu'on en a discuté, il y a plusieurs différents types et grandeurs de sacs. La capacité de ces sacs diffère selon le modèle. Cependant, il y a une convention sous-entendue sur la capacité de chaque type, basée sur l'association du type avec un volume et un poids, tel que décrit dans la liste suivante :

1. sacs banane : capacité de 10 litres;
2. sacs à dos d'une journée : capacité de 15 à 35 litres.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Quelles sont les trois types de sac à dos d'une journée?

Q2. Expliquer la différence entre un sac banane et un sac à dos d'une journée.

Q3. Quelle est la capacité idéale d'un sac banane?

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 PRÉVUES

R1. Les sacs banane (petits sacs), les sacs à dos d'une journée et les sacs à dos.

R2. Un **sac à dos d'une journée** a des courroies d'épaules et une ceinture. La plupart des sacs à dos d'une journée ont des poches pour faciliter le rangement de l'équipement et ils possèdent des caractéristiques de base pour l'extérieur. Un **sac banane** est un petit sac discret qui se porte au bas du dos avec une ceinture mince qui s'attache autour de la taille.

R3. Sacs banane : capacité de 10 litres.

Point d'enseignement 2 **Expliquer les caractéristiques dont il faut tenir compte lors du choix des chaussures de randonnée.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

BOTTES

Le facteur le plus important dont il faut tenir compte lors du choix des chaussures de randonnée pédestre est la taille de la chaussure. Les chaussures doivent être assez solides pour servir durant plusieurs randonnées. Elles doivent protéger les pieds et avoir une bonne semelle pour marcher et grimper. Les bottes d'aujourd'hui utilisent la même technologie que les chaussures de course. Elles sont légères, confortables et fonctionnelles. Voici quelques caractéristiques de bottes de randonnée à garder à l'esprit :

Solide. La botte doit offrir un soutien aux pieds et prévenir les entorses de chevilles sur les surfaces accidentées. Des bottes plus hautes avec un soutien pour les chevilles offrent une rigidité latérale. La botte doit aussi empêcher le pied de trop plier lorsqu'on exerce trop de poids sur les orteils ou le talon.

Légères. Plus les bottes sont légères, plus il est facile de marcher. Chaque livre supplémentaire des chaussures est comparable à cinq livres supplémentaires dans le sac à dos.

Confortable. Le pied doit rentrer dans la botte avec le talon parfaitement ajusté contre le dos de la botte, et avec assez de place pour que les orteils puissent bouger.

Bonne pointure. Les bottes bien ajustées assurent un plus grand confort pendant la randonnée. Une botte est bien ajustée quand :

- la largeur de la botte est légèrement supérieure à la largeur du pied,
- la languette repose confortablement sur l'orteil,
- les orteils ont assez de place pour bouger.

BAS

La botte n'est qu'une partie de l'ensemble chaussure : les chaussettes forment la première couche de protection pour les pieds. Un système de deux chaussettes est recommandé pour plusieurs activités. À moins de faire de la randonnée dans des conditions chaudes et humides régulièrement, il faut porter une paire de chaussettes épaisse avec une paire légère à l'intérieure. Toujours s'assurer que les chaussettes sont de la bonne grandeur.

Chaussettes de base. Cette couche mince aide à évacuer l'humidité du pied. Les chaussettes de base sont habituellement faites de polypropylène.

Chaussettes extérieures. Les chaussettes extérieures sont faites le plus souvent de laine ou avec un mélange de laine parce que la laine peut absorber l'humidité. Cette couche protège le pied et fournit l'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.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Quel est le facteur le plus important à considérer lors du choix des chaussures?

Q2. Quel est le rôle des chaussettes dans le système de protection des pieds?

Q3. Que veut-on dire par imbibition par capillarité?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. La pointure des chaussures.

R2. Les chaussettes forment la première couche de protection pour les pieds. Elles aident à éliminer l'humidité des pieds, et elles fournissent une protection essentielle.

R3. On utilise le terme « imbibition par capillarité » pour décrire l'action d'éliminer l'humidité des pieds.

Point d'enseignement 3 **Expliquer les critères de sélection d'une bouteille d'eau.**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

BOUTEILLES D'EAU

La bouteille d'eau est un article essentiel pour la trousse de tout voyageur en milieu sauvage. Compter sur la nature pour fournir de l'eau potable est un risque qu'il ne vaut pas la peine de prendre. Les randonneurs doivent purifier l'eau pour qu'elle soit potable ou emporter leur eau avec eux.

Types de bouteilles d'eau. Une personne qui fait une randonnée d'un jour doit choisir la bouteille d'eau qui lui convient le mieux, selon ses besoins, son équipement et sa capacité.

- **La gourde.** Une bouteille d'eau simple qui contient généralement un litre d'eau.
- **Bouteille rectangulaire.** La bouteille rectangulaire possède un grand goulot. Il est facile de remplir les bouteilles à grand goulot, et il est facile de mélanger des additifs d'eau (comprimés de purification, du jus en poudre, etc.).
- **Bouteille souple.** Récipient d'entreposage d'eau qui peut être comprimé pour l'entreposage quand il est vide.
- **Sac-gourde.** L'entreposage de l'eau se fait dans un sac-gourde séparé ou à l'intérieur d'un sac à dos. Le sac-gourde peut facilement entreposer une grande quantité d'eau, mesurée en onces ou en litres.

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

Figure 5 Gourde



www.mec.com

Figure 6 Bouteille rectangulaire



www.abc-of-hiking.com

Figure 7 Bouteille souple



www.outdooroutlet.com

Figure 8 Sac-gourde

Caractéristiques idéales du matériau. Les bouteilles d'eau prennent plusieurs formes et peuvent être faites de plusieurs matériaux. La bouteille idéale est celle qui est facile à nettoyer, qui ne s'imprègne pas d'odeurs facilement, et qui est très durable. De tous les types de bouteilles, celles faites de Lexan et d'autres polycarbonates ont un très bon rendement.

Bouteille à grand goulot versus à petit goulot. Les deux options ont des avantages différents. Une bouteille à petit goulot permet de verser lentement et de boire facilement. Une bouteille à grand goulot permet de verser et de remplir rapidement, d'ajouter des additifs facilement, et d'utiliser plusieurs accessoires (p.ex. purificateur d'eau, couvercle anti-éclaboussures, bec verseur, etc.).

Choix de la capacité. Un randonneur doit identifier ses besoins en eau et déterminer la capacité du récipient d'eau dont il aura besoin pour une randonnée quelconque. La quantité minimum d'eau dont une personne a besoin dans des conditions normales est deux litres par jour. Une personne faisant de la randonnée pédestre aura besoin d'au moins un litre d'eau aux deux heures. Lorsque la température ou le niveau d'activité physique augmente, il faut augmenter la consommation de liquide en conséquence.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

Q1. Nommez les quatre types de récipients d'eau.

Q2. Quels sont les avantages d'une bouteille à grand goulot?

Q3. Quels facteurs doit-on considérer lorsqu'on choisit une bouteille d'eau?

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 PRÉVUES

R1. Gourde, bouteille rectangulaire, bouteille souple et sac-gourde.

R2. Une bouteille à grand goulot permet de verser et de remplir rapidement, d'ajouter des additifs facilement, et d'utiliser plusieurs accessoires (p.ex. purificateur d'eau, couvercle anti-éclaboussures, bec verseur, etc.).

R3. Capacité et durabilité.

Point d'enseignement 4 **Expliquer le choix de l'équipement facultatif de randonnée.**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif



Ce point d'enseignement traite de la même matière que celle enseignée dans l'OCOM M121.04 (chapitre 11 [Section 4]), Assembler une trousse de survie. Une trousse de survie peut contenir plusieurs articles utiles pour une randonnée. On a discuté de certains autres points tout au long de l'entraînement en campagne. Tous les points sont pertinents et il faut les souligner à nouveau.

ÉQUIPEMENT FACULTATIF DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Lorsqu'on participe à une randonnée pédestre, plusieurs articles peuvent être utiles selon l'itinéraire, le terrain et la saison. La préparation d'articles supplémentaires pour la randonnée pédestre assure un voyage plus agréable.

Vêtements imperméables. Un imperméable léger en cas de précipitations non prévues.

Chapeau. Un chapeau à bord large protègera la nuque, les oreilles et le visage d'un coup de soleil.

Couche isolante supplémentaire. Une veste légère en duvet, un manteau en molleton ou un chandail pourrait servir de couche isolante si la température est plus basse que prévue, ou pendant les pauses quand la sueur s'évapore et le corps se refroidit.

Lunettes de soleil. Elles protègent les yeux contre les dommages des rayons solaires (des rayons ultraviolets, de la lumière vive ou intense, et de la lumière bleue).

Écran solaire. Bloque ou empêche les rayons solaires ou la lumière ultraviolette de pénétrer dans la peau. La peau brûle quand l'exposition au soleil (ou à une source de rayons ultraviolets) dépasse la capacité du corps de protéger la peau (le pigment protecteur). Selon l'Association canadienne de dermatologie, on doit porter un écran solaire de FPS d'au moins 15 avec une protection contre les rayons UVA et UVB.

Insectifuge. Appliquer de l'insectifuge pour éloigner les insectes indésirables. On doit appliquer ces insectifuges sur les endroits exposés du corps. De nombreux insectifuges, tel le DEET, sont faits de produits chimiques pour éloigner les insectes et ont une longue période d'efficacité par application.

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.

AVERTISSEMENT

Une concentration élevée de DEET peut être nocive à la santé d'une personne, plus particulièrement au système nerveux.

NOTA

Santé Canada recommande :

- de ne PAS appliquer d'insectifuge qui contient du DEET sur les les enfants de moins de six mois;
- de ne PAS appliquer d'insectifuge qui contient du DEET sur les enfants de six mois à deux ans;
- enfants de 2 à 12 ans : ne pas appliquer plus de trois fois par jour en utilisant une concentration de DEET la plus faible, soit 10 % ou moins;
- les personnes de 12 ans et plus peuvent appliquer un insectifuge d'une concentration de DEET de 30 % ou moins.

Appareil photo et pellicule. Plusieurs des randonnées en milieu sauvage dévoileront des endroits de grande beauté. Si on a un appareil photo à portée de la main, on peut prendre des photos pour partager, garder et se rappeler de ces moments.

Carnet et crayon. Permettent au randonneur de noter les détails de la randonnée, le choix de l'itinéraire, les moments inoubliables, les blessures, etc.

Maillot de bain et serviette. Plusieurs des randonnées en milieu sauvage ont des sentiers qui croisent des rivières ou des cours d'eau. Si on veut s'arrêter et nager ou se laver lorsqu'on est avec un groupe, il faut avoir un maillot de bain.

Jumelles. Elles permettent au randonneur de voir des objets et des routes situés à distance. On peut vouloir observer la faune à distance. Les jumelles peuvent être très utiles en campagne.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

Q1. Nommez quatre articles facultatifs de randonnée pédestre.

Q2. Pourquoi les lunettes de soleil sont-elles importantes?

Q3. Quel est le FPS minimum qu'on doit porter lorsqu'on est au soleil?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. Quatre des éléments suivants : appareil photo, bloc-notes et crayon, maillot de bain et serviette, jumelles, lunettes de soleil, écran solaire, insectifuge.

R2. Elles protègent les yeux contre les rayons nocifs du soleil.

R3. On doit porter un écran solaire au FPS 15 avec une protection UVA et UVB.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

Q1. Quel est le facteur le plus important à considérer lors du choix des chaussures?

Q2. Quel est le rôle des chaussettes dans le système de protection des pieds?

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.

Q3. Nommez les quatre types de récipients d'eau.

Q4. Quels sont les avantages d'une bouteille à grand goulot?

Q5. Nommez quatre articles facultatifs de randonnée pédestre.

Q6. Pourquoi les lunettes de soleil sont-elles importantes?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. La pointure des chaussures.

R2. Les chaussettes forment la première couche de protection pour les pieds.

R3. Gourde, bouteille rectangulaire, bouteille souple et sac-gourde.

R4. Une bouteille à grand goulot permet de verser et de remplir rapidement, d'ajouter des additifs facilement, et d'utiliser plusieurs accessoires (p.ex. purificateur d'eau, couvercle anti-éclaboussures, bec verseur, etc.).

R5. Quatre des éléments suivants : appareil photo, bloc-notes et crayon, maillot de bain et serviette, jumelles, lunettes de soleil, écran solaire, insectifuge.

R6. Elles protègent les yeux contre les rayons nocifs du soleil.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets de l'Armée vont participer régulièrement à des activités de randonnée pédestre. La capacité de prévoir sciemment le matériel et les articles requis pour une randonnée pédestre est importante lorsque les cadets devront préparer leur propre équipement pour une randonnée pédestre.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée avant l'OCOM M123.02 (Participer à une randonnée de jour).

On encourage les instructeurs à présenter des exemples d'équipement de randonnée disponible localement pour mieux démontrer les divers styles et matériaux utilisés.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C2-012 (ISBN 0-89886-643-X) Weiss, H. (1988). *Secrets of Warmth for Comfort or Survival.* Seattle, Washington : The Mountaineers.

C2-017 (ISBN 0-7627-0476-4) Roberts, H. (1999). *Basic Essentials, Backpacking.* Guilford, Connecticut, 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.