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

1. **Rendement :** Choisir les vêtements et l'équipement pour une randonnée pédestre

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) des exemples de vêtements de randonnée pédestre,

      (2) des exemples d'équipement de randonnée pédestre,

      (3) de la supervision,

      (4) 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. **Norme :** Le cadet doit choisir des vêtements et de l'équipement de randonnée pédestre avant de participer à une randonnée de jour, y compris :

   a. un sac d'un jour,

   b. des chaussures,

   c. une bouteille d'eau,

   d. de l'équipement facultatif.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Identifier les caractéristiques dont il faut tenir compte lors du choix d'un sac d'un jour, y compris : a. les types, y compris : 1. le sac banane (petit sac), 2. le sac à dos; b. le rembourrage idéal, y compris : 1. le rembourrage pour le dos, 2. le rembourrage des courroies d'épaules; c. la bande enserrant la taille, d. la capacité du sac d'un jour.	Exposé interactif	5 min	C2-017 (p. 21)
PE2	Expliquer les caractéristiques optimales dont il faut tenir compte lors du choix des chaussures de randonnée, y compris : a. des bottes qui sont : 1. robustes et légères, 2. confortables (parfaitement ajustées).	Exposé interactif	10 min	C2-012 (p. 66) C2-017 (pp. 22-25)

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
	3. de la bonne pointure (permettent de bouger les orteils), 4. bien ajustées au talon. 5. munies d'une languette qui repose confortablement au-dessus des orteils, 6. assez larges, de sorte qu'elles épousent la largeur du pied (en laissant un peu d'espace); b. des bas (première couche de protection), en s'assurant de mettre deux paires de bas, y compris : 1. les chaussettes de base, qui sont : (a) une couche de tissu mèche, (b) une couche mince, (c) faites en polypropylène; 2. les chaussettes de deuxième couche, qui sont : (a) d'une taille appropriée, (b) faites en laine ou en mélange de laines, (c) faites en matériau hydroabsorbant, (d) matelassées sous le pied, (e) une source d'isolation.			
PE3	Expliquer les choses dont il faut tenir compte lors du choix des bouteilles d'eau, y compris : a. les types, y compris : 1. la gourde, 2. la bouteille rectangulaire, 3. l'étui à bouteille, 4. le sac d'hydratation; b. la composition du matériau, y compris : 1. le Lexan, 2. le polycarbonate, 3. le plastique, c. la taille de l'ouverture, large ou étroite, d. les exigences relatives à la capacité.	Exposé interactif	5 min	C2-017 (Ch 3 p. 13)
PE4	Expliquer la sélection de l'équipement de randonnée facultatif, y compris : a. un vêtement imperméable, b. un chapeau, c. une couche d'isolation supplémentaire,	Exposé interactif	5 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.

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	d. des lunettes de soleil, e. un écran solaire, f. un insectifuge, g. un appareil-photo et une pellicule, h. un carnet de notes et un crayon, i. un maillot de bain et une serviette, j. des jumelles. **Remarque** : L'équipement de randonnée pédestre facultatif choisi doit être pertinent à l'activité.			

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	5 min
b.	Exposé interactif :	25 min
c.	Total :	30 min

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour présenter les vêtements et l'équipement de randonnée aux cadets.

7. **Documents de référence :**

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

   b. C2-017 0-7627-0476-4 Roberts, H. (1999). *Basic essentials, backpacking.* Guilford, CT, The Globe Pequot Press.

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. des vêtements et de l'équipement de randonnée, y compris :

      (1) des sacs d'un jour,

      (2) des bas,

      (3) des bouteilles d'eau,

      (4) de l'équipement facultatif.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.

10. **Modalités de contrôle :** Aucun.

11. **Remarques :**

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

    b. Les instructeurs sont incités à donner des exemples d'équipement de randonnée disponibles sur place pour mieux démontrer les styles et le matériel disponibles.

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.