OCOM M123.02 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE DE JOUR

1. **Rendement :** Participer à une randonnée de jour

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) de la supervision,

      (2) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales : Environnement de campagne comportant un terrain de randonnée pédestre de catégorie 1, pendant les heures de clarté.

3. **Norme :** Le cadet doit participer à une randonnée de jour, y compris :

   a. déterminer ses besoins personnels en nourriture et en eau;

   b. suivre un chef pendant une randonnée de jour.

4. **Points d'enseignement :** Superviser les cadets pendant qu'ils participent à une randonnée de jour, en enseignant les points suivants en chemin :

   a. Décrire l'étiquette à respecter dans les sentiers pédestres qui satisfait "aux principes écologiques" pendant la randonnée, y compris :

      (1) remballer la nourriture avant de quitter (éviter de laisser des déchets);

      (2) demeurer dans les sentiers désignés;

      (3) marcher sur des surfaces établies;

      (4) se déplacer en petits groupes;

      (5) éviter de faire trop de bruit;

   b. Décrire des mesures préventives qui doivent être prises pour éviter des blessures pouvant survenir pendant la randonnée, y compris :

      (1) les ampoules;

      (2) les points de friction,

      (3) les fasciites plantaires,

      (4) les contractions douloureuses du tibia,

      (5) les crampes musculaires,

      (6) les entorses

   c. Expliquer et démontrer comment établir un rythme personnel de randonnée pédestre qui améliorera le rendement et l'endurance, y compris :

      (1) déterminer le rythme et la vitesse des enjambées en adoptant une allure fixe qui peut être maintenue tout au long de la randonnée, pour des périodes d'une heure à la fois;

      (2) contrôler la fatigue en s'arrêtant régulièrement pour des périodes de repos de 10 minutes à peu près aux heures;

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.

(3) ajuster le rythme choisi en fonction de la nature du terrain, des conditions météorologiques et du poids à porter;

(4) synchroniser tous les membres du corps pour ainsi augmenter le rythme de randonnée;

d. discuter de l'objectif des intervalles de repos pendant les périodes de randonnée pédestre difficiles, y compris :

(1) ralentir le rythme cardiaque et la respiration;

(2) reposer les poumons;

(3) dissiper l'accumulation d'acide lactique;

(4) permettre au corps et à l'esprit de se reposer;

(5) aérer les chaussures et reposer les pieds pendant les pauses plus longues (c.-à-d., les pauses du dîner et du souper)

e. Expliquer le choix des rations de vivres consommés pendant une randonnée de jour, y compris :

(1) les types de ration, tels que les aliments de base, les aliments lyophilisés et la nourriture de randonnée,

(2) les avantages de chaque type de ration ,

(3) la fréquence de consommation de nourriture, comme des repas et des collations de randonnée;

f. Expliquer les besoins de consommation d'eau potable pendant une randonnée de jour, y compris :

(1) les besoins quotidiens en eau,

(2) les effets de la perte d'eau sur le rendement,

(3) la consommation quotidienne d'eau en fonction du poids,

(4) les méthodes de maintien d'un taux d'hydratation sécuritaire,

(5) l'emplacement des sources d'eau à partir desquelles l'eau peut être puisée et purifiée.

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Apprentissage par l'expérience :	260 min
c.	Total :	270 min

6. **Justification :** Une approche par l'expérience a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences par l'entremise d'une expérience directe. Les cadets font l'expérience de la randonnée pédestre et décrivent cette expérience d'un point de vue personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, ressenti

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.

et pensé lors de la randonnée pédestre et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'ils ont déjà appris et aux expériences futures.

7. **Documents de référence :**

   a. C2-009 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide.* New York, NY, Fireside.

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

   c. C2-034 0-87322-637-2 Priest, S. et Gass, M. (2005). *Effective leadership in adventure programming (2e éd.)*. Windsor, Ontario, Human Kinetics Publishing Inc.

8. **Matériel d'instruction :**

   a. des exemples de rations,

   b. des collations.

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

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

11. **Remarques :**

   a. Pour enseigner cette leçon, l'instructeur doit profiter des périodes propices à l'enseignement et des périodes de repos pendant une randonnée de jour.

   b. Il est essentiel de tenir compte des conditions physiques des cadets pour choisir l'itinéraire de randonnée pédestre.

   c. L'OCOM M123.01 (Choisir les vêtements et l'équipement pour une randonnée pédestre) doit être enseignée avant la présente leçon.

   d. Les cadets doivent passer 3 heures à faire de la randonnée sur un terrain de classe 1, sans compter les périodes propices à l'enseignement et une période pour le diner.

   e. Les cadets doivent également mettre en pratique les habiletés enseignées à l'OREN 122 (Identifier un emplacement à l'aide d'une carte).

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.