CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE ROUGE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 8

OCOM M221.08 – PRÉPARER UNE RATION INDIVIDUELLE DE CAMPAGNE (RIC)

Durée totale : 30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires pour l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-702/PG-002, 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 de donner la leçon.

Immédiatement avant cette leçon faire bouillir de l'eau et la laisser mijoter. Cette eau servira à la préparation de ration individuelle de campagne (RIC). Également, faire bouillir de l'eau potable qui sera prête pour tout article de nourriture supplémentaire dans la préparation de RIC qui nécessite de l'eau chaude.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

La méthode de l'exposé interactif a été choisie pour les PE1 et PE2 pour présenter aux cadets la façon de préparer les repas en campagne et de stimuler l'intérêt.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE3, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment préparer une RIC, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure de préparer une RIC.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets connaissent comment préparer les différents éléments d'une RIC. La RIC fournit de l'énergie pour faire fonctionner le corps et permettre au cadet de continuer les tâches et les activités en

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

campagne. La RIC est le plus souvent consommée pendant les expéditions en l'absence d'installations de cuisine.

Point d'enseignement 1 **Discuter des repas en campagne**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif



Suite à leur participation au niveau de l'étoile verte ou au cours de l'instruction générale, les cadets peuvent avoir une certaine connaissance des différents types de rations disponibles.

Fournir aux cadets le plus grand nombre possible d'exemples visuels. Cette leçon est donnée en campagne, donc, des repas frais et RIC doivent être disponibles. Si des repas chauds de groupe sont disponibles, s'assurer de les utiliser comme exemple.

TYPES DE REPAS EN CAMPAGNE

Il est très important de manger régulièrement en campagne afin de maintenir la force et l'énergie. Même si un cadet peut être préoccupé, il est important de manger autant d'aliments sains qu'il est possible lors d'activités physiques à l'extérieur. Le temps froid, l'exercice ardue et l'activité constante demandent beaucoup d'énergie. Seul un bon repas sain peut la remplacer.

Rations fraîches

Les rations fraîches sont préparées d'aliment cru en campagne. Les rations fraîches nécessitent de la préparation et de la cuisson. Habituellement, ce type de ration ne s'entrepose pas ou ne se garde pas bien et doit être cuit en dedans d'un jour une fois lorsqu'on est en campagne (p. ex. hot dogs, hamburgers, steak, oeufs, etc.).

Repas chauds de groupe

Les repas chauds de groupe comprennent des rations fraîches qui ont été préparées dans une installation de cuisine. Les aliments sont mis dans des récipients isothermes (repas chauds de groupe) qui continuent à la garder au chaud sans combustible (les récipients internes de métal chauds restent au chaud grâce aux aliments qu'ils contiennent). Un repas chaud de groupe est très semblable à un thermos – gardant les aliments froids au froid ou les aliments chauds au chaud.

Boîtes à lunch

Ces repas sont faits pour remplacer les repas qui seraient habituellement consommés à la cuisine. Ils peuvent être utilisés lors des déplacements planifiés où, en raison de l'horaire ou de l'itinéraire emprunté, les installations de cuisine ne sont pas accessibles pour les repas. Les boîtes à lunch contiennent habituellement des sandwichs, des fruits, des légumes, du jus, etc.

RIC

Chaque RIC comprend un plat principal (de viande ou végétarien), des légumes et des fruits dans des sachets d'aluminium scellés, et des aliments séchés dans des sachets de papier ou de papier d'aluminium. Tous les aliments sont bons à manger froid et sec – par contre, ils peuvent ne pas goûter aussi bon que les aliments chauds. Des articles très sucrés comme du chocolat, des bonbons durs, des mélanges de boisson ainsi que du café et du thé sont aussi inclus.

Les RIC ont été développées pour satisfaire à l'exigence typique de trois repas par jour. Ces repas sont identifiés comme déjeuner, dîner et souper. Ils contiennent entre 1400 et 1800 calories – suffisamment de calories pour un adulte qui exécute des tâches ardues pendant de longues périodes. Si une personne mange

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

des RIC pendant des périodes inactives ou de travail à des niveaux d'effort moindre, elle pourrait prendre du poids.

BESOINS EN EAU

Apporter de l'eau en campagne. L'eau potable n'est pas nécessaire pour chauffer ou réchauffer les RIC. L'eau des étangs, lacs ou l'eau de source qui n'a pas été filtrée ou traitée est acceptable.

L'eau utilisée pour faire cuire les RIC n'est pas potable. L'eau utilisée pour faire cuire les RIC peut se contaminer avec l'oxyde d'aluminium provenant de l'extérieur des sachets de RIC. L'eau n'est donc pas bonne à boire et doit être traitée comme de l'eau grise (de lavage) et éliminée de façon appropriée.

Faire bouillir ou traiter l'eau provenant de sources inconnues. L'eau puisée d'une source qui n'est pas certifiée comme étant sécuritaire doit être bouillie pendant 5 minutes avant d'être consommée.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Nommez les quatre types de rations disponibles?

Q2. Les RIC sont identifiées par quel type de repas?

Q3. Est-ce que l'eau bouillie pour les RIC peut être consommée?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Fraîches, boîtes à lunch, repas chauds de groupe et les RIC.

R2. Déjeuner, dîner et souper.

R3. Non. L'eau devient contaminée avec l'oxyde d'aluminium provenant de l'extérieur des sachets des RIC.

Point d'enseignement 2 **Discuter des caractéristiques et contenus d'une RIC**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif



Pendant ce PE, avoir deux RIC (si disponible). Un repas du déjeuner et un repas du dîner ou du souper est préférable.

Décrire la présentation physique de la RIC et discuter de chaque article contenu à l'intérieur. Donner des exemples de comment utiliser chaque article.

Démontrer la différence dans les articles du déjeuner et des autres repas, noter les céréales et les articles de chocolats chauds.

CARACTÉRISTIQUES D'UNE RIC

La RIC est un petit repas emballé qui :

- n'est pas plus gros qu'un gros dictionnaire;
- pèse 850 grammes (14 onces, une livre est égale à 16 onces);
- contient environ 1400 à 1800 calories;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- est disponible en trois types de repas différents – déjeuner, dîner et souper. Chaque type de repas contient six plats différents; et
- comprend quelques contenus semblables.

CONTENUS D'UNE RIC

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
COMMUN		1. Sachet de repas principal 2. Sachet de dessert 3. Allumettes 4. Essuie-tout 5. Cuillère 6. Poudre pour boisson	
PROPRE AU REPAS	1. Café et chocolat chaud avec condiments 2. Céréales	1. Café et thé avec condiments 2. Barre de chocolat 3. Pain ou craquelins et confiture	1. Café et thé avec condiments 2. Barre de chocolat ou biscuits 3. Soupe 4. Plat d'accompagnement
Nota : Le contenu des RIC change annuellement. Cette liste vise à identifier les éléments clés d'une RIC.			

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Quel est le poids d'une RIC?

Q2. Quelle est la grandeur approximative d'une RIC?

Q3. Nommez cinq éléments qui sont communs à chaque RIC.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Environ 850 grammes ou 14 onces.

R2. N'est pas plus gros qu'un gros dictionnaire.

R3. Sachet de repas principal, sachet de dessert, cuillère, essuie-tout et allumettes.

Point d'enseignement 3 — **Expliquer, démontrer et accorder du temps aux cadets, en groupe, pour préparer et cuire des RIC**

Durée : 15 min — Méthode : Démonstration et exécution



Remettre à chaque cadet une RIC pour leur prochain repas. Démontrer comment préparer une RIC pour la cuisson et demander aux cadets de le faire en même temps.

Expliquer comment utiliser chaque élément de la RIC.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

LA CUISSON DES RIC

Même si les RIC peuvent être consommées froides, elles doivent être chauffées si possible. La cuisson des RIC est simplement une question de :

1. mettre le sachet d'aluminium, qui contient le repas scellé à l'intérieur, dans un contenant d'eau bouillante;
2. faire chauffer pendant 5 minutes et ensuite retirer le sachet de l'eau bouillante;
3. mettre le sachet dans l'emballage de carton dans lequel il était (déchirer une lanière au haut de l'emballage pour faciliter l'accès aux aliments); et
4. déchirer le sachet d'aluminium et manger.



Les RIC nécessitent seulement une petite quantité d'eau à chauffer. La chaleur produite de l'eau bouillie et de la vapeur sont très efficaces pour réchauffer le sachet d'aluminium.

D'autres aliments auront des instructions précises, comme ajouter de l'eau, pour leur préparation.

Chaque RIC contient des déchets de papier, de carton et d'aluminium. Une façon de réduire la quantité excessive de déchets qui devront être transportés est de « défaire » les rations avant de faire l'emballage. Il est donc nécessaire de choisir les aliments qui seront consommés et de laisser les emballages superflus derrière. Apporter toujours plus d'aliments, car une personne a souvent plus faim lorsqu'elle effectue des activités physiques que lorsqu'elle se prépare.

ACTIVITÉ

Durée : 10 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de préparer une RIC pour un repas.

RESSOURCES

- Des RIC (une par cadet).
- Deux (2) casseroles (assez grandes pour contenir les RIC et bouillir l'eau potable).
- Un réchaud à deux brûleurs au naphte.
- Un ensemble de casseroles.
- De l'eau potable.
- Des allumettes.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Une aire de cuisson désignée dans un environnement de campagne.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Remettre à chaque cadet une RIC au repas approprié de la période de la journée.
2. Demander aux cadets de suivre en même temps, pour préparer leur RIC pour la consommation.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

3. Expliquer et démontrer comment utiliser, chauffer et consommer tous les éléments de la RIC.

4. Les cadets consommeront la RIC qu'ils ont préparée en suivant les conseils qu'ils ont appris.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer d'être prudent lorsqu'on utilise les réchauds et manipule les RIC une fois qu'elles sont retirées de l'eau chaude. Attention, l'eau bouillante produit une vapeur très chaude qui peut brûler la peau et provoquer une brûlure grave.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à l'activité du PE3 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE3 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Une RIC fournit des nutriments et de l'énergie pour le cadet d'Armée actif, tout particulièrement pendant l'entraînement vigoureux lié à l'expédition. Apprendre à préparer les contenus de RIC est une compétence qui est nécessaire en prenant part à l'instruction liée à l'expédition.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est préférable d'enseigner cette leçon avant l'heure d'un repas.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-042 A-85-269-001/FP-003 Forces canadiennes. (1986). *Manuel d'Alimentation en campagne*. (vol. 1). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.