CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE ROUGE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 1

OCOM M223.01 – PRÉPARATION POUR UNE RANDONNÉE EN MONTAGNE

Durée totale : 60 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.

Réviser l'OCOM M123.01 (A-CR-CCP-701/PF-001, chapitre 12, section 1) afin de se préparer pour l'activité du PE1.

Réviser l'activité du PE1 et préparer la salle de classe selon les instructions sur l'activité.

Photocopier les documents de cours qui se trouvent aux annexes A, B et D pour chaque cadet. Préparer les cartes à l'annexe A pour cette activité dans le PE1.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour les PE1 et PE2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter une liste d'équipement personnel.

Un exposé interactif a été choisi pour les PE3 et PE4 pour présenter la préparation pour une randonnée en montagne.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

A la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de préparer une liste d'équipement personnel et de se préparer physiquement avant une randonnée en montagne.

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.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets connaissent comment s'organiser et se préparer pour une randonnée en montagne – choisir l'équipement pour une randonnée en montagne, créer une liste d'articles importants et d'identifier les exigences physiques d'une randonnée en montagne. La randonnée en montagne est une composante des expéditions. En étant bien préparé pour une telle activité, les cadets seront mieux équipés pour rencontrer les défis mentaux et physiques d'une expédition.

Point d'enseignement 1 **Diriger une activité sur l'équipement de randonnée en montagne**

Durée : 15 min Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIFS

L'objectif de cette activité est de réviser les caractéristiques de l'équipement de randonnée en montagne.

RESSOURCES



Pour cette activité, il est recommandé de demander à deux cadets d'aider à surveiller le jeu.

- Des cartes d'équipement de randonnée en montagne précoupées qui se trouvent à l'annexe A (un ensemble par équipe).
- Des feuilles pour tableau de papier (une feuille par équipe).
- Du ruban.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Installer deux feuilles pour tableau de papier côte à côte étiquetées Équipe A et Équipe B.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en deux équipes.

2. Demander à chaque équipe de s'aligner en avant de leur feuille pour tableau de papier.

3. Le premier cadet de chaque équipe prend une carte de l'équipement de randonnée en montagne.

4. Demander au cadet de lire les caractéristiques sur la carte à son équipe. L'équipe doit deviner quel article la carte décrit.

5. Quand l'équipe a deviné l'article correctement, le cadet va afficher la carte sur la feuille pour tableau de papier de son équipe.

6. Le reste de l'équipe (un après l'autre) prend une carte et répète les étapes 4. et 5.

7. La première équipe qui réussit à afficher toutes ses cartes, gagne et peut aller en randonnée en montagne.

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.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2 **Diriger une activité pour identifier les articles permanents et une liste d'équipement personnel**

Durée : 15 min Méthode : Activité en classe

Avant d'aller en randonnée en montagne, il est essentiel qu'aucun équipement supplémentaire ne soit transporté. Il faut éviter de trop emballer pour réduire le poids du sac à dos. Une liste de vérification est un bon moyen de faire un suivi de ce qui est nécessaire. Après chaque randonnée en montagne, la liste doit être modifiée pour refléter ce qui a été utilisé et en quelle quantité afin de se préparer pour la prochaine fois.

Avant d'aller en randonnée en montagne, tenir compte des points suivants aidera lorsqu'on fait une liste de vérification :

- la distance (les randonnées en montagne de longue distance déterminent l'équipement qu'il faut apporter);
- le type de terrain;
- les prévisions météorologiques; et
- les intérêts des cadets (photographie, escalade de rocher, etc.).



Des vêtements imperméables et une trousse de premiers soins doivent toujours faire partie de votre liste d'équipement.

LISTE D'ARTICLES PERMANENTS

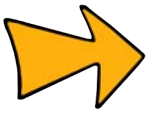
Articles personnels. Une liste d'articles personnels ne change pas beaucoup d'une randonnée en montagne à une autre. Les articles suivants doivent faire partie de la liste :

- une trousse d'articles de toilette personnelle (brosse et pâte à dents, savon biodégradable, rasoir, peigne ou brosse, serviette, papier de toilette et des produits hygiéniques pour femmes);
- des médicaments personnels;
- de l'insectifuge;
- un baume pour les lèvres;
- des casseroles et des ustensiles;
- un stylo et du papier (bloc-notes); et
- de la monnaie.

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.

Six articles essentiels. Les articles suivants peuvent être utilisés pour éviter les situations difficiles et pour se préparer à l'inattendu :

- un couteau de poche ou outil polyvalent;
- un contenant d'eau;
- des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.);
- des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et imperméables);
- de l'écran solaire et lunettes de soleil; et
- une trousse de survie, y compris :
  - un filtre à eau;
  - une lampe de poche;
  - des allumettes imperméables;
  - un dispositif de signalisation (p. ex. sifflet et miroir); et
  - une trousse de premiers soins.

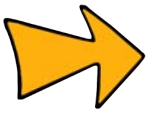


C'est toujours une bonne idée d'étaler tout l'équipement avant de l'emballer. Ceci permet à une personne de voir ce qui est là et si quelque chose manque.

C'est aussi une bonne façon de voir quels articles doivent être mis dans des sacs de plastique pour les tenir au sec.

Liste de vérification de dernière minute. Une liste de vérification de choses à faire avant une randonnée en montagne doit toujours être tenue à jour. Il faut tenir compte des éléments suivants :

- Remplir les contenants d'eau.
- Vérifier l'équipement (dispositifs de cuisson, bottes, réviser les six articles essentiels).
- Vérifier la dernière mise à jour des prévisions météorologiques.
- Vérifier l'état des sentiers avec la gestion locale ou le bureau du parc.



C'est toujours une bonne idée de :

- faire des copies de l'itinéraire et de laisser une copie au bureau de gestion des terrains utilisés ou au bureau du parc; et
- informer un ami fiable sur l'itinéraire, quoi faire et qui contacter si on ne retourne pas tel que prévu.

ACTIVITÉ

Durée : 10 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'identifier les articles à inclure dans une liste d'articles personnels basée sur les prévisions météorologiques.

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.

RESSOURCES

- Un stylo.
- Une feuille de réponses et les mises en situation qui se trouvent à l'annexe B.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en groupes de quatre personnes.

2. Distribuer une mise en situation (qui se trouve à l'annexe B) à chaque groupe. Il est acceptable pour plus qu'un groupe d'avoir la même mise en situation.

3. Demander aux cadets de choisir l'équipement de la liste qu'ils apporteraient pour une randonnée en montagne selon les prévisions météorologiques, sur leur feuille.

4. Accorder cinq minutes aux cadets pour identifier leurs articles. Réviser les réponses en groupe. S'il y a une erreur, expliquer pourquoi ce n'est pas le meilleur choix. La clé de correction se trouve à l'annexe C.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Quels sont certains des points qu'un cadet doit tenir compte pour lui aider à faire une liste de vérification?

Q2. Nommez trois articles compris dans une liste permanente.

Q3. Nommez trois articles compris dans la liste des six articles essentiels.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Certains des points dont il faut tenir compte sont la distance, le type de terrain, les prévisions météorologiques et l'intérêt du cadet.

R2. Une trousse d'hygiène personnelle, des médicaments personnels, un insectifuge, du baume à lèvres, des casseroles et des ustensiles, un stylo, du papier ou un bloc-notes et de la monnaie sont des articles qui sont compris dans la liste permanente.

R3. Un couteau de poche ou un outil polyvalent, un contenant d'eau, un filtre à eau, une lampe de poche, des aliments supplémentaires, des vêtements supplémentaires, des allumettes imperméables, un écran solaire, des lunettes de soleil, des dispositifs de signalisation et une trousse de premiers soins sont des articles qui sont compris dans la liste des six articles essentiels.

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.

Point d'enseignement 3 **Discuter des exigences physiques d'une randonnée en montagne**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

Afin de faciliter la randonnée en montagne, il faut avoir la force physique pour en faire une réussite. Si on vise à améliorer l'endurance cardiovasculaire, la force et l'équilibre, on devrait avoir beaucoup moins de difficultés à compléter une randonnée en montagne d'un jour.

Endurance cardiovasculaire. Améliorer l'endurance cardiovasculaire signifie fortifier le cœur, les poumons et les muscles des jambes. Elle améliore la capacité du corps à diriger une plus grande quantité d'oxygène aux muscles travaillant. Ainsi, les muscles développent une plus grande capacité à utiliser l'oxygène et il est plus facile de récupérer du stress de l'exercice. Elle augmente aussi le niveau d'énergie et permet au cadet de faire de plus longue randonnée pédestre en terrain à géographie différente.

Force. Améliorer la force signifie développer le tonus musculaire. En agissant de la sorte, l'endurance augmente. Cela fait une différence en fonction de la distance de la randonnée et au moment de traverser des obstacles avec un sac à dos. Une plus grande force signifie que le randonneur fera de plus longue randonnée et, sans trop de difficulté, pourra le faire sur un terrain à géographie différente.

Équilibre. L'amélioration de l'équilibre signifie l'amélioration des compétences physiques et l'augmentation de la maîtrise et de la sensibilisation du corps. Cela améliore la stabilité et aide à éviter les blessures. Un bon équilibre améliore les techniques de marche en terrain à géographie différente et aide à traverser les obstacles.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

Q1. Quelles sont les parties du corps qui sont renforcées par des activités cardiovasculaires?

Q2. Que signifie améliorer la force?

Q3. Que peut-on éviter si on améliore son équilibre?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les activités cardiovasculaires renforcent le cœur, les poumons et les muscles des jambes.

R2. Améliorer la force signifie développer le tonus musculaire.

R3. On peut éviter les blessures.

Point d'enseignement 4 **Discuter de comment se préparer physiquement pour une randonnée en montagne**

Durée : 15 min Méthode : Exposé interactif

EXERCICES DE MUSCULATION

Exercices d'aérobie

On recommande d'améliorer l'endurance cardiovasculaire en pratiquant des activités qu'on aime. La consistance est la clé du succès. Les exercices doivent viser à augmenter la distance et la durée au fur et à mesure que la forme physique personnelle s'améliore. Les exercices doivent être réguliers et bien équilibrés.

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.

Quand on augmente les activités cardiovasculaires et d'entraînement de la force, il est important de se souvenir que la douleur n'est pas un indicateur d'amélioration.

Pour améliorer l'endurance cardiovasculaire, pratiquer certaines des activités suivantes, deux fois par semaine pendant 20 minutes :

- le vélo (vélo de route ou de montagne);
- la marche (sur un sol plat, marche intense pendant un minimum de 40 minutes);
- aller au centre de conditionnement physique (vélo d'exercice, appareil de formation polyvalente, machine à ramer, etc.);
- la course (progresser de la marche intense au jogging-marche à la course);
- la participation à des cours (d'aérobie, aérobie avec escaliers, aérobie dans l'eau);
- la natation (natation en couloir);
- la pratique de tout sport de raquette;
- la pratique du soccer; et
- toute activité qui utilise les bras et les jambes pour augmenter le pouls à un minimum de 65 % du rythme cardiaque maximal.

Pour continuer à stimuler l'intérêt, une personne doit varier ses activités d'aérobie.

Se souvenir, qu'être actif est facile à atteindre, sans avoir à dépenser de l'argent ou prendre beaucoup de temps à organiser une activité.

Exercices d'entraînement de la force



Pour cette partie, l'instructeur ou un instructeur adjoint peut faire des démonstrations.

Distribuer aux cadets le document de cours, qui se trouve à l'annexe D.

Expliquer aux cadets, que si à un moment donné, ces exercices les blessent ou deviennent difficiles, ils doivent s'arrêter immédiatement.



Pour tous les exercices d'entraînement aux poids libres, les poids doivent convenir au niveau de la forme physique. On doit commencer avec un poids d'une livre et progresser selon le niveau de forme physique. Les cadets n'ont pas à acheter un ensemble de mini-haltères. Ils peuvent utiliser tout objet avec une poignée (pot à lait, bouteille de boisson gazeuse ou d'eau remplie d'eau ou de sable).

Tous les poids libres « faits maison » ont besoin d'être pesés pour s'assurer que la paire est de même poids.

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.

Comme tout entraînement aux poids libres, les cadets doivent se souvenir des points suivants :

- Contrôler leurs mouvements pour éviter de balancer les poids.
- Éviter d'utiliser l'élan pour soulever les poids.
- Arrêter tout exercice qui blesse ou qui n'apporte pas de satisfaction.

JAMBES

Soulèvement du muscle abducteur. S'allonger au sol sur le côté gauche avec la jambe légèrement pliée. Utiliser la main gauche pour supporter la tête et placer la main droite en avant pour le soutien. Garder la jambe droite tendue et en ligne avec le corps, la soulever lentement, d'un mouvement contrôlé. Maintenir cette position pendant 30 secondes, baisser et puis répéter le mouvement. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.



Yahoo Health. 2007. Basic Muscle-conditioning Exercises. Extrait le 29 mars 2007 du site http://health.yahoo.com/topic/weightloss/overview/article/healthwise/popup/zm2427

Figure 1 Soulèvement du muscle abducteur

Fente avant. Maintenir les mains aux côtés avec les pieds écartés de la largeur des épaules. Placer une jambe vers l'avant, en fléchissant les deux genoux jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au genou. Se repousser à la position de départ. Alterner les jambes. Ne pas laisser le genou toucher au sol. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.

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.



Department of Public Health County of Los Angeles California. 2006. LAPublicHealth.org/Strength Training. Extrait le 27 mars 2007 du site http://www.lapublichealth.org/physact/physactstrength.htm

Figure 2 Fentes avant avec des poids libres

Rétropropulsion de la cuisse. Supporter le poids du corps sur les coudes et les genoux avec les mains ensemble en avant. Le dos doit être droit. Garder la jambe droite pliée, la lever en l'air. Presser vers le talon. Compter deux secondes en haut et deux secondes en bas. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.



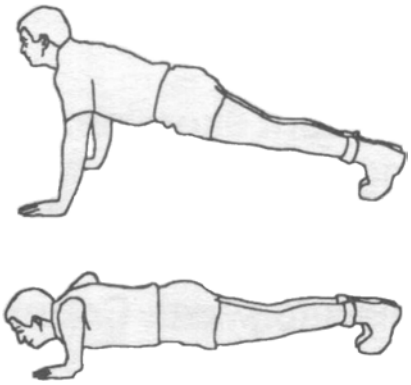
Bodybuilding.com. 2007. Exercise Guides-Glute Kickback. Extrait le 29 mars 2007 du site http://bodybuilding.com/fun/exercises.php?mainmuscle=glute

Figure 3 Rétropropulsion de la cuisse

BRAS

Extension des bras. Placer les mains directement sous les épaules, en gardant les doigts pointés vers l'avant et les jambes en ligne avec le corps. Baisser le corps vers le plancher sans y toucher et ensuite se repousser du plancher à la position de départ. En faire autant que possible.

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.

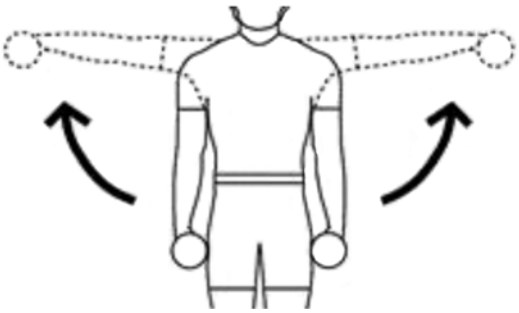


The Fitness Motivator.com. 2006. Add these Basic Exercises to your fitness plan. Extrait le 29 mars 2007 du site http://www.the-fitness-motivator.com/basicexercises.html

Figure 4 Extension des bras

DOS ET ÉPAULES

Soulèvement latéral avec des poids libres. Tenir les poids aux côtés, la paume des mains vers l'intérieur. Lever lentement les bras à la hauteur de l'épaule et baisser. Garder les bras et les poignets droits. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.



Weight Lifting Workout Routines. 2006. Shoulder Exercises. Extrait le 29 mars 2007 du site http://www.weight-lifting-workout-routines.com/shoulder-exercises.html

Figure 5 Soulèvement latéral avec des poids libres

ESTOMAC

Demi-redressement assis. S'allonger sur le dos en ramenant les jambes au-dessus des hanches et croiser les chevilles. Placer les bras soit sur les cuisses, croisés sur la poitrine ou de chaque côté de la tête (le plus difficile). Serrer les muscles de l'estomac et ensuite faire un demi-redressement lentement en utilisant les abdominaux pour soulever les épaules du sol en même temps. Ne pas balancer les jambes. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois pour le côté gauche et le côté droit. Le nombre de répétitions peut augmenter selon le niveau de confort.

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.



The Fitness Motivator.com. 2006. Add these Basic Exercises to Your Fitness Plan. Extrait le 3 avril 2007 du site http://www.the-fitness-motivator.com/basicexercises.html

Figure 6 Position du demi-redressement assis

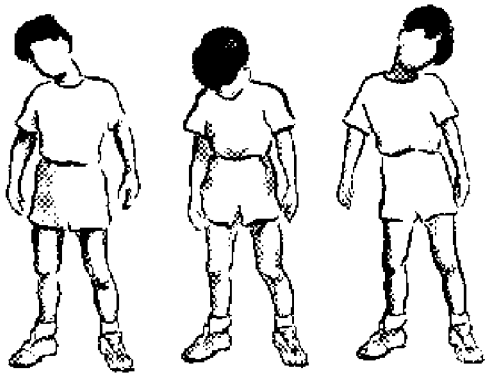
EXERCICES D'ÉTIREMENT AVANT ET PENDANT LA RANDONNÉE EN MONTAGNE

Les exercices suivants doivent être effectués avant et après une randonnée en montagne. Ils réduisent la raideur des muscles et préviennent tout stress ou blessures possibles.

C'est toujours une bonne idée, pendant la randonnée en montagne, d'utiliser quelques minutes pendant les pauses de repos pour s'étirer.

Des échauffements avant une randonnée en montagne permettent aux muscles de se décontracter. Les étirements doivent être effectués lentement et doucement. Les exercices de sauts sur place ou les étirements forcés ne sont pas recommandés.

Cou. Rouler lentement la tête sur la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne pas rouler la tête vers l'arrière. Cet exercice doit être répété 10 fois.

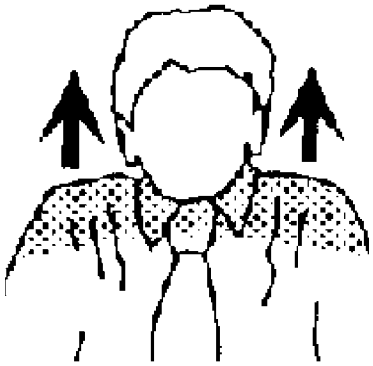


B. Hanson. 1999. Bureau de santé publique de Toronto. Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, Toronto, ON. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1

Figure 7 Étirement du cou

Épaules. Se tenir debout et lever le dessus des épaules vers les oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenir la position pendant 5 secondes. Ensuite, détendre les épaules vers le bas. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois.

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.



University of Michigan Occupational Safety & Environmental Health. 2007. Basic Office Stretches. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics_intro.hmtl

Figure 8 Étirements des épaules

Triceps et le dessus des épaules. Se tenir debout, passer le bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec la main gauche, tirer légèrement le bras vers le bas. Maintenir cette position pendant au moins 10 secondes. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.



Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility

Figure 9 Étirement des triceps

Épaules, bras et poitrine. Entrelacer les doigts derrière le dos. Si ceci semble relativement facile, alors lever les bras derrière le dos jusqu'à ressentir un étirement dans les bras, les épaules ou la poitrine. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes. Garder la poitrine et le menton sorti.

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.



University of Michigan Occupational Safety & Environmental Health. 2007. Basic Office Stretches. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics_intro.hmtl

Figure 10 Étirement des épaules, bras et de la poitrine

Muscles ischio-jambiers, l'arrière des genoux et des jambes. Se tenir avec les pieds écartés de la largeur des épaules et pointés directement vers l'avant. Se plier lentement vers l'avant à partir des hanches. Garder les genoux légèrement pliés. Se rendre au point où un petit étirement se fait sentir à l'arrière des jambes. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes.

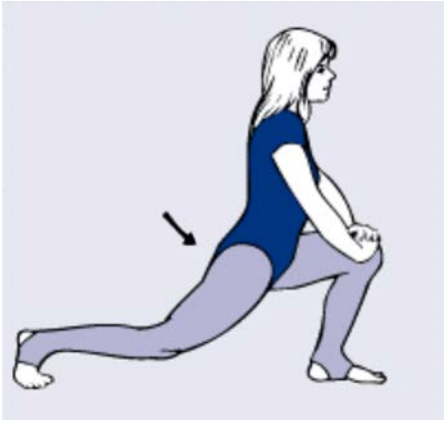


PC Coach. 2005. Stretching for Runners. Extrait le 29 mars 2007 du site http://www.pccoach.com/newsletters/may05/stretching.htm

Figure 11 Étirement des muscles ischio-jambiers, de l'arrière des genoux et des jambes

Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos. Commencer en plaçant une jambe en avant de l'autre, avec la cheville de la jambe avant directement sous le genou avant. L'autre genou reste au sol. Placer les mains, l'une sur l'autre, sur la cuisse juste au-dessus du genou. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre côté.

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.



ARC Committed to Curing Arthritis. 2007. Back Pain. Extrait le 27 mars 2007 du site http://www.arc.org.uk/about_arth/booklets/6002/6002

Figure 12 Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos

Quadriceps et genoux. Tenir le dessus du pied droit avec la main gauche et tirer doucement le talon vers les fesses. Le genou fléchit à un angle naturel quand le pied est tenu avec la main opposée. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre jambe.



Women's Heart Foundation. 2005. Stretching Exercises for Women. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching_exercises.asp

Figure 13 Étirement des quadriceps et des genoux

Accroupissement. S'accroupir avec les pieds à plat et les orteils pointés à 15 degrés. Les talons doivent être écartés selon la flexibilité de chacun. Garder les genoux à l'extérieur des épaules, directement au-dessus des gros orteils. Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes. On peut utiliser une barrière ou un poteau pour l'équilibre.

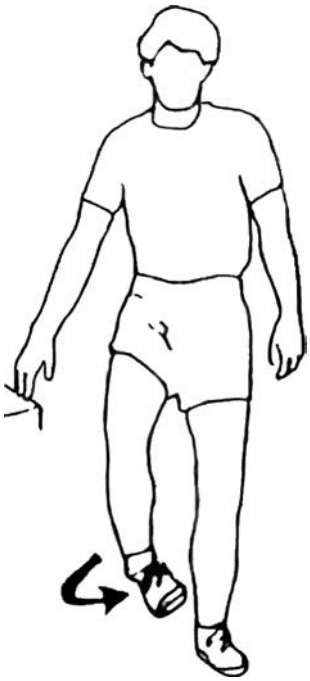
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



The Back Rack. 1999. Cycling Stretches After Riding. Extrait le 29 mars 2007 du site http://thebikerack.com/page.cfm?pageId=247

Figure 14 Position d'accroupissement

Chevilles. Lever le pied gauche du sol et faire la rotation du pied et de la cheville 10 à 15 fois en sens horaire et ensuite en sens antihoraire. Répéter pour le pied et la cheville droite.



Women's Heart Foundation. 2005. Stretching Exercises for Women. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching_exercises.asp

Figure 15 Rotation des chevilles

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

Q1. Nommez deux activités d'aérobie qui améliorent la force.

Q2. Pourquoi est-il important de s'étirer avant, pendant et après une randonnée en montagne?

Q3. Si on éprouve de la douleur pendant un étirement, que doit-on faire?

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.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Le vélo, la marche, la course, les cours d'aérobie, la natation, le squash, le soccer et toute autre activité qui fait utiliser les bras et les jambes sont toutes des activités d'aérobie.

R2. L'étirement permet aux muscles de s'échauffer et de se décontracter, et réduit la raideur des muscles du randonneur. Il prévient tout stress ou blessures possibles.

R3. Arrêter l'étirement et demander de l'aide.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

Q1. Que peut-on faire pour améliorer l'endurance cardiovasculaire?

Q2. Nommez l'exercice qui peut améliorer la force du dos et des épaules.

Q3. Pourquoi doit-on s'étirer avant, pendant et après une randonnée en montagne?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Pratiquer des activités préférées tels que le vélo, la marche, le centre de conditionnement physique, la course, les cours de natation, de squash, de soccer ou toute autre activité qui fait utiliser les bras et les jambes.

R2. C'est un soulèvement latéral avec des poids libres.

R3. L'étirement permet aux muscles de s'échauffer et de se décontracter tout en réduisant la raideur dans les muscles pour le randonneur et en prévenant tout stress ou les blessures possibles.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

L'étirement permet aux muscles de s'échauffer et de se décontracter tout en réduisant la raideur dans les muscles pour le randonneur et en prévenant tout stress ou les blessures possibles.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Pour l'activité du PE1, on peut emprunter l'équipement de randonnée en montagne. Certains répondants peuvent pouvoir fournir un dépôt pour que certains des magasins de plein air prêtent de l'équipement de plein air. Cette activité peut aussi s'effectuer dans un magasin de plein air.

Un document de cours sur les exercices et les étirements se trouve à l'annexe D.

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.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching 20th anniversary (éd. rév.)*, Bolinas, CA, Shelter Publications Inc.

C2-016 (ISBN 0-517-88783-5) Curtis, R. (1998). *The Backpacker's Field Manual: A Comprehensive Guide to Mastering Backcountry Skills*, New York, NY, Three Rivers Press.

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

C2-042 (ISBN 0-7566-0946-1) Berger, K. (2005). *Backpacking & Hiking*, New York, NY, DK Publishing, Inc.

C2-051 (ISBN 978-0-7153-2254-3) Bagshaw, C. (éd.). (2006). *The Ultimate Hiking Skills Manual*, Cincinnati, OH, David & Charles.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.

CARTES D'ÉQUIPEMENT DE RANDONNÉE EN MONTAGNE

Sac banane  *ABC-of-Hiking. 2007. Shop Backpacks. Extrait le 19 avril 2007 du site http://www.abc-of-hiking/ shopitems/backpacks/prowler5-backpacks.asp* Figure A-1 Sac banane	**Caractéristiques** • Petit et discret; • Léger; • Ceinture mince avec une pochette cousue dessus; et • D'une capacité maximale de 10 livres.
Sac de promenade  *ABC-of-Hiking. 2007. Shop Backpacks. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.abc-of-hiking/ shopitems/backpacks/team-backpacks.asp* Figure A-2 Sac de promenade	**Caractéristiques** • Disponible dans plusieurs modèles et grandeurs; • Peut avoir des caractéristiques supplémentaires (anneaux, poches, système de sac gourde); • On peut trouver du rembourrage ferme sur les bretelles, à la ceinture autour de la taille et du rembourrage au dos; et • D'une capacité de 15 à 35 litres.

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.

Bottes	**Caractéristiques**
 *Internet Outdoors Unlimited. 2003. Alpina Trekking Boots.Extrait le 17 avril 2007 du site http:// www.shopoutdoors.com/Alpinahikingboots.html* Figure A-3 Bottes de randonnée	• Solides; • Légères; • Offrent de la protection et du soutien; • Confortables; et • Bonne pointure.
Contenants d'eau	**Caractéristiques**
 *ABC-of-Hiking. 2007. Shop Water Bottles. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.abc-of-hiking/ shopitems/water-bottles/unbottles7002-water-bottles.asp* Figure A-4 Contenants d'eau	• Disponible dans plusieurs modèles et capacités; • Léger et durable; • Plusieurs formes, couleurs et tissus; et • Aide à rester hydraté.

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.

Chaussettes	**Caractéristiques**
 *ABC-of-Hiking. 2007. Shop Hiking Socks. Extrait le 17 avril 2007 du site http://abc-of-hiking.com/shopitems/socks/trailsock-socks.asp* Figure A-5 Chaussettes	• Fabriquées de divers tissus; • Absorbe l'humidité; • Fournit l'isolation; et • Plus efficaces en paires.
Des vêtements contre la pluie	**Caractéristiques**
 *ABC-of-Biking. 2007. Shop Outdoor Jackets. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.abc-of-mountainbiking.com/shopitems/jackets/stanza-jackets.asp* Figure A-6 Imperméable	• Disponible dans plusieurs modèles, couleurs, grandeurs et formes; • De tissu respirant; • Léger; • Se plie; • Doit avoir un capuchon; et • Hydrofuge.

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.

Chapeaux  *ABC-of-Fishing. 2007. Shop Fishing Hats. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.abc-of-fishing.net/shopitems/hats/voodoo-hats.asp* Figure A-7 Chapeaux	**Caractéristiques** • Absorbe la transpiration; • Disponible dans plusieurs modèles, couleurs, grandeurs et formes; • Protège la tête et le cou du soleil et de la pluie; et • Doit avoir une bordure large.
Isolation supplémentaire  *ABC-of-Hiking. 2007. Shop Men's Sweatshirts. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.abc-of-hiking.com/shopitems/sweatshirts/covertcardigan-mens-sweatshirts.asp* Figure A-8 Veste de laine polaire	**Caractéristiques** • Disponible dans plusieurs modèles, couleurs, grandeurs et formes; • Léger; • Séchage rapide; et • Peut se porter sous une veste.

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.

Écran solaire et insectifuge	**Caractéristiques**
 *Forest Home Outfitters. 2007. Ooops I Forgot. Extrait le 17 avril 2007 du site http://foresthomeoutfitters.org/index.php?cPath=37* Figure A-9 Écran solaire et insectifuge	• Protège contre l'exposition au soleil; et • Éloigne les insectes.
Appareil photo et pellicule	**Caractéristiques**
 *WP ClipArt. 2007. Camera Section. Extrait le 18 avril 2007 du site http://www.wpclipart.com/camera/index.html* Figure A-10 Caméra numérique	• Diverses grosseurs, modèles et couleurs; • Enregistre des moments mémorables; et • Utilise des piles.

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.

Maillot de bain et serviette  *Simply Swim. 2007. Arrow One Piece. Extrait le 17 avril 2007 du site http://cylinder-bag.hotshopping.co.uk/swimsuits.html* Figure A-11 Maillot de bain d'une pièce  *Morth Marine Austria. 2007. Cliff Swim Trunk. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.marine-moerth.com/Hellyhansenl.htm* Figure A-12 Maillot de bain	**Caractéristiques** • Confortable; • Pour s'ajuster à la personne; et • Permet à une personne d'aller nager ou se laver.
Jumelles  *ABC-of-Hiking, Shop Binoculars, Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.abc-of-hiking.com/ shopitems/binoculars/echocompact-binoculars.asp* Figure A-13 Jumelles	**Caractéristiques** • Diverses grosseurs et modèles; et • Regarder des objets, des routes et la faune à distance.

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.

MISES EN SITUATION SELON LES PRÉVISIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Mise en situation A : Journée ensoleillée

La dernière fin de semaine en juin, votre corps de cadets prévoit une randonnée en montagne. Les prévisions météorologiques de la région prévoient du temps ensoleillé pour toute la fin de semaine. Que faut-il apporter?

Vêtements	Articles personnels
• un passe-montagne, • une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes, • une cagoule; • des gants; • des pantalons isolés; • une veste; • des mitaines; • un cache-cou; • des pantalons; • un parka; • le capuchon d'un parka; • une veste de laine polaire; • des vêtements imperméables (une veste et des pantalons); • un foulard; • une chemise; • shorts; • un chandail; • un chapeau Tilley; • une tuque et une casquette; • un col roulé; • une camisole; • une veste; et • un coupe-vent.	• des casseroles et des ustensiles; • des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.); • des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et imperméables); • une trousse de premiers soins; • une lampe de poche; • de l'insectifuge; • un baume pour les lèvres; • de l'argent; • un stylo et du papier (bloc-notes); • la trousse d'hygiène personnelle; • des médicaments personnels; • un couteau de poche ou un outil polyvalent; • de l'écran solaire et des lunettes de soleil; • un dispositif de signalisation; • un contenant d'eau; • un filtre à eau; et • des allumettes imperméables.

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.

Mise en situation B : Journée pluvieuse

Pendant l’EEC de navigation d’automne et de randonnée en montagne, les cadets de l’étoile rouge partent pour une randonnée en montagne. Les prévisions météorologiques indiquent que ce sera peut être venteux et pluvieux durant la fin de semaine. Que faut-il apporter?

Vêtements	Articles personnels
• un passe-montagne; • une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes; • une cagoule; • des gants; • des pantalons isolés; • une veste; • des mitaines; • un cache-cou; • des pantalons; • un parka; • le capuchon d’un parka; • une veste de laine polaire; • des vêtements imperméables (une veste et des pantalons); • un foulard; • une chemise; • shorts; • un chandail; • un chapeau Tilley; • une tuque et une casquette; • un col roulé; • une camisole; • une veste; et • un coupe-vent.	• des casseroles et des ustensiles; • des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.); • des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et imperméables); • une trousse de premiers soins; • une lampe de poche; • de l’insectifuge; • un baume pour les lèvres; • de l’argent; • un stylo et du papier (bloc-notes); • la trousse d’hygiène personnelle; • des médicaments personnels; • un couteau de poche ou un outil polyvalent; • de l’écran solaire et des lunettes de soleil; • un dispositif de signalisation; • un contenant d’eau; • un filtre à eau; et • des allumettes imperméables.

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.

Mise en situation C : Journée froide et enneigée

Pendant l'EEC d'activités de formation par l'aventure d'hiver, les cadets de l'étoile rouge partent pour une randonnée en montagne. Le bureau météorologique prévoit de la neige et une température de -25 degrés durant la fin de semaine. Que faut-il apporter?

Vêtements	Articles personnels
• un passe-montagne; • une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes; • une cagoule; • des gants; • des pantalons isolés; • une veste; • des mitaines; • un cache-cou; • des pantalons; • un parka; • le capuchon d'un parka; • une veste de laine polaire; • des vêtements imperméables (une veste et des pantalons); • un foulard; • une chemise; • shorts; • un chandail; • un chapeau Tilley; • une tuque et une casquette; • un col roulé; • une camisole; • une veste; et • un coupe-vent.	• des casseroles et des ustensiles; • des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.); • des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et imperméables); • une trousse de premiers soins; • une lampe de poche; • de l'insectifuge; • un baume pour les lèvres; • de l'argent; • un stylo et du papier (bloc-notes); • la trousse d'hygiène personnelle; • des médicaments personnels; • un couteau de poche ou un outil polyvalent; • de l'écran solaire et des lunettes de soleil; • un dispositif de signalisation; • un contenant d'eau; • un filtre à eau; et • des allumettes imperméables.

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.

Mises en situation selon les prévisions météorologiques – Feuille de réponses

Vêtements	Articles personnels

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.

MISES EN SITUATION SELON LES PRÉVISIONS MÉTÉOROLOGIQUES – CLÉ DE CORRECTION

Mise en situation d'une journée ensoleillée	Mise en situation d'une journée pluvieuse
• une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes; • une veste; • des pantalons; • une veste de laine polaire; • des vêtements imperméables (une veste et des pantalons); • une chemise; • shorts; • un chandail; • un chapeau Tilley; et • un coupe-vent.	• une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes; • des gants; • une veste; • des pantalons; • une veste de laine polaire; • des vêtements imperméables (une veste et des pantalons); • un foulard; • une chemise; • un chandail; • un chapeau Tilley; • une tuque et une casquette; • un col roulé; • une camisole; • une veste; et • un coupe-vent.
• des casseroles et des ustensiles; • des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.); • des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et comprenant des vêtements imperméables); • une trousse de premiers soins; • une lampe de poche; • de l'insectifuge; • un baume pour les lèvres; • de l'argent; • un stylo et du papier (bloc-notes); • la trousse d'hygiène personnelle; • des médicaments personnels; • un couteau de poche ou un outil polyvalent; • de l'écran solaire et des lunettes de soleil; • un dispositif de signalisation; • un contenant d'eau; • un filtre à eau; et • des allumettes imperméables.	• des casseroles et des ustensiles; • des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.); • des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et comprenant des vêtements imperméables); • une trousse de premiers soins; • une lampe de poche; • de l'insectifuge; • un baume pour les lèvres; • de l'argent; • un stylo et du papier (bloc-notes); • la trousse d'hygiène personnelle; • des médicaments personnels; • un couteau de poche ou un outil polyvalent; • de l'écran solaire et des lunettes de soleil; • un dispositif de signalisation; • un contenant d'eau; • un filtre à eau; et • des allumettes imperméables.
* Les articles soulignés ne sont pas obligatoires mais sont acceptables.	

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.

Mise en situation d’une journée froide et enneigée.	
• un passe-montagne; • une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes; • une cagoule; • des gants et des mitaines; • des pantalons isolés; • une veste; • un cache-cou ou un foulard; • des pantalons; • un parka; • le capuchon d’un parka; • une veste de laine polaire; • une chemise; • un chandail; • une tuque et une casquette; • un col roulé; • une camisole; • une veste; et • un coupe-vent.	• des casseroles et des ustensiles; • des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.); • des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et comprenant des vêtements imperméables); • une trousse de premiers soins; • une lampe de poche; • de l’insectifuge; • un baume pour les lèvres; • de l’argent; • un stylo et du papier (bloc-notes); • la trousse d’hygiène personnelle; • des médicaments personnels; • un couteau de poche ou un outil polyvalent; • de l’écran solaire et des lunettes de soleil; • un dispositif de signalisation; • un contenant d’eau; • un filtre à eau; et • des allumettes imperméables.
* Les articles soulignés ne sont pas obligatoires mais sont acceptables pour cette mise en situation.	

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.

EXERCICES ET ÉTIREMENTS

EXERCICES DE MUSCULATION

Jambes

Soulèvement du muscle abducteur. S'allonger au sol sur le côté gauche avec la jambe légèrement pliée. Placer la main droite en avant pour le soutien. Garder la jambe droite tendue et en ligne avec le corps, la soulever lentement, d'un mouvement contrôlé. Maintenir la position pendant 30 secondes, baisser et puis répéter le mouvement. Répéter les exercices au moins 10 fois de chaque côté.



Yahoo Health. 2007. Basic Muscle-conditioning Exercises. Extrait le 29 mars 2007 du site http://health.yahoo.com/topic/weightloss/overview/article/healthwise/popup/zm2427

Figure D-1 Soulèvement du muscle abducteur

Fente avant. Maintenir les mains aux côtés avec les pieds écartés de la largeur des épaules. Placer une jambe vers l'avant, en fléchissant les deux genoux jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au genou. Se repousser à la position de départ. Alterner les jambes. Ne pas laisser le genou toucher au sol. Répéter l'exercice au moins 10 fois de chaque côté.



Department of Public Health County of Los Angeles California. 2006. LAPublicHealth.org/Strength Training. Extrait le 27 mars 2007 du site http://www.lapublichealth.org/physact/physactstrength.htm

Figure D-2 Fentes avant avec des poids libres

Rétropropulsion de la cuisse. Les mains en avant écartées de la largeur des épaules. Le dos doit être droit. Garder la jambe droite pliée, la lever en l'air. Presser vers le talon. Compter deux secondes en haut et deux secondes en bas. Répéter au moins 10 fois de chaque côté.

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.

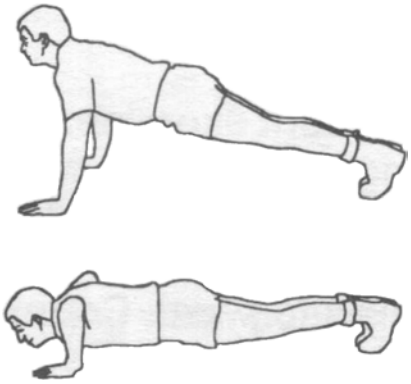


Bodybuilding.com. 2007. Exercise Guides-Glute Kickback. Extrait le 29 mars 2007 du site http://bodybuilding.com/fun/exercises.php?mainmuscle=glute

Figure D-3 Rétropropulsion de la cuisse

Bras

Extension des bras. Placer les mains directement sous les épaules, en gardant les doigts pointés vers l'avant et les jambes en ligne avec le corps. Baisser le corps vers le plancher sans y toucher et ensuite se repousser du plancher à la position de départ. En faire autant que possible.



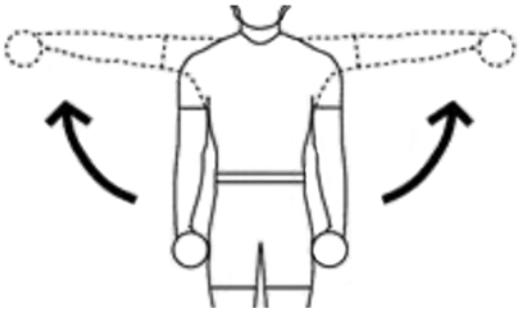
The Fitness Motivator.com. 2006. Add these Basic Exercises to your fitness plan. Extrait le 29 mars 2007 du site http://www.the-fitness-motivator.com/basicexercises.html

Figure D-4 Extension des bras

Dos et épaules

Soulèvement latéral avec des poids libres. Tenir les poids aux côtés, la paume des mains vers l'intérieur. Lever lentement les bras à la hauteur de l'épaule et baisser. Garder les bras et les poignets droits. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.

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.



Weight Lifting Workout Routines. 2006. Shoulder Exercises. Extrait le 29 mars 2007 du site http://www.weight-lifting-workout-routines.com/shoulder-exercises.html

Figure D-5 Soulèvement latéral avec des poids libres

Estomac

Demi-redressement assis. S'allonger sur le dos en ramenant les jambes au-dessus des hanches et croiser les chevilles. Placer les bras soit sur les cuisses, croisés sur la poitrine ou de chaque côté de la tête (le plus difficile). Se redresser lentement en utilisant les abdominaux pour soulever les épaules du sol en même temps. Ne pas balancer les jambes. Répéter au moins 10 fois de chaque côté. Le nombre de répétitions peut augmenter avec le niveau de confort.



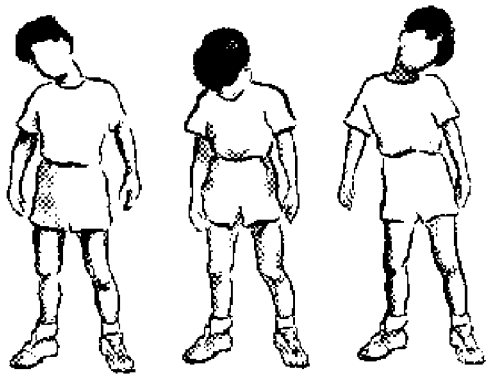
The Fitness Motivator.com. 2006. Add these Basic Exercises to Your Fitness Plan. Extrait le 3 avril 2007 du site http://www.the-fitness-motivator.com/basicexercises.html

Figure D-6 Position du demi-redressement assis

EXERCICES D'ÉTIREMENT AVANT ET PENDANT LA RANDONNÉE EN MONTAGNE

Cou. Rouler lentement la tête sur la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne pas rouler la tête vers l'arrière.

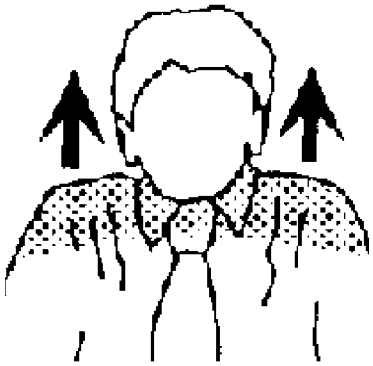
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



B. Hanson. 1999. Bureau de santé publique de Toronto. Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, Toronto, ON. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1

Figure D-7 Étirement du cou

Épaules. Se tenir debout et lever le dessus des épaules vers les oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenir la position pendant 5 secondes. Ensuite, détendre les épaules vers le bas. Cet exercice peut être répété plusieurs fois.



University of Michigan Occupational Safety & Environmental Health. 2007. Basic Office Stretches. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics_intro.hmtl

Figure D-8 Étirements des épaules

Triceps et le dessus des épaules. Se tenir debout, passer le bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec la main gauche, tirer légèrement le bras vers le bas. Maintenir cette position pendant au moins 10 secondes. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.

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.



Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility

Figure D-9 Étirement des triceps

Épaules, bras et poitrine. Entrelacer les doigts derrière le dos. Si ceci semble relativement facile, alors lever les bras derrière le dos jusqu'à ressentir un étirement dans les bras, les épaules ou la poitrine. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes. Garder la poitrine et le menton sorti.



University of Michigan Occupational Safety & Environmental Health. 2007. Basic Office Stretches. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics_intro.hmtl

Figure D-10 Étirement des épaules, bras et de la poitrine

Muscles ischio-jambiers, l'arrière des genoux et des jambes. Se tenir avec les pieds écartés de la largeur des épaules et pointés directement vers l'avant. Se plier lentement vers l'avant à partir des hanches. Garder les genoux légèrement pliés. Se rendre au point où un petit étirement se fait sentir à l'arrière des jambes. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes.

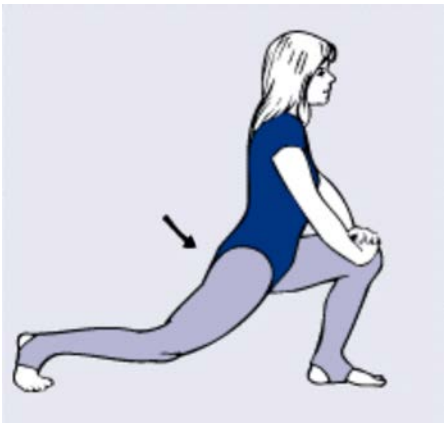
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



PC Coach. 2005. Stretching for Runners. Extrait le 29 mars 2007 du site http://www.pccoach.com/newsletters/may05/stretching.htm

Figure D-11 Étirement des muscles ischio-jambiers, de l'arrière des genoux et des jambes

Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos. Commencer en plaçant une jambe en avant de l'autre, avec la cheville de la jambe avant directement sous le genou avant. L'autre genou reste au sol. Placer les mains, l'une sur l'autre, sur la cuisse juste au-dessus du genou. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre côté.



ARC Committed to Curing Arthritis. 2007. Back Pain. Extrait le 27 mars 2007 du site http://www.arc.org.uk/about_arth/booklets/6002/6002

Figure D-12 Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos

Quadriceps et genoux. Tenir le dessus du pied droit avec la main gauche et tirer doucement le talon vers les fesses. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre jambe.

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.



Women's Heart Foundation. 2005. Stretching Exercises for Women. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching_exercises.asp

Figure D-13 Étirement des quadriceps et des genoux

Accroupissement. S'accroupir avec les pieds à plat et les orteils pointés à 15 degrés. Les talons doivent être écartés selon la flexibilité de chacun. Garder les genoux à l'extérieur des épaules, directement au-dessus des gros orteils. Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes. On peut utiliser une barrière ou un poteau pour l'équilibre.

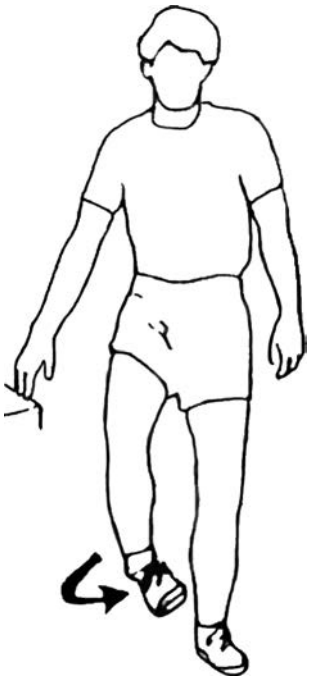


The Back Rack. 1999. Cycling Stretches After Riding. Extrait le 29 mars 2007 du site http://thebikerack.com/page.cfm?pageId=247

Figure D-14 Position d'accroupissement

Chevilles. Lever le pied gauche du sol et faire la rotation du pied et de la cheville 10 à 15 fois en sens horaire et ensuite en sens antihoraire. Répéter pour le pied et la cheville droite.

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.



Women's Heart Foundation. 2005. Stretching Exercises for Women. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching_exercises.asp

Figure D-15 Rotation des chevilles

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.