OCOM M223.01 – PRÉPARATION POUR UNE RANDONNÉE EN MONTAGNE

1. **Rendement** :Préparation pour une randonnée en montagne

2. **Conditions** :

   a. Éléments fournis :

      (1) de la supervision; et

      (2) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales : Une salle de classe appropriée ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.

3. **Norme** :Conformément aux documents de référence précisés, le cadet doit se préparer pour une randonnée en montagne en :

   a. révisant l'équipement pour la randonnée en montagne de l'étoile verte et les techniques de randonnée pédestre;

   b. créant une liste d'équipement personnel; et

   c. discutant des exigences physiques de la randonnée en montagne et comment se préparer.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Diriger une activité sur l'équipement pour la randonnée en montagne, en incluant les éléments suivants : a. Expliquer les caractéristiques d'un sac de promenade, y compris : 1. les types de sacs; 2. le rembourrage; 3. la ceinture; et 4. la capacité; b. Expliquer les caractéristiques des chaussures de randonnée, y compris : 1. les bottes; et 2. les chaussettes; c. Expliquer les caractéristiques des contenants d'eau, y compris : 1. les types de contenants; et 2. la capacité;	Activité en classe	15 min	C2-017 (p. 20) C2-042 (p. 70 à 75) C2-051 (p. 36 à 37) C2-042 (p. 62 à 65) C2-051 (p. 34 et 35) C2-042 (p. 92) C2-042 (p. 55 à 57 et p. 102-103)

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	d. Expliquer les caractéristiques de l'équipement facultatif de la randonnée en montagne, y compris : 1. un vêtement imperméable; 2. un chapeau; 3. une couche isolante supplémentaire; 4. des lunettes de soleil; 5. un écran solaire; 6. un insectifuge; 7. un appareil photo et une pellicule; 8. un maillot de bain et une serviette; et 9. des jumelles.			
PE2	Diriger une activité où les cadets doivent : a. identifier la liste d'articles permanents, y compris : 1. les articles personnels; 2. les six articles essentiels; et 3. une liste de vérification de dernière minute; et b. créer une liste d'équipement personnel basée sur les prévisions météorologiques, y compris : 1. une journée ensoleillée; 2. une journée pluvieuse; et 3. une journée froide et enneigée.	Activité en classe	15 min	C2-042 (p. 104-105, 112-113, 116-117)
PE3	Discuter des exigences physiques d'une randonnée en montagne, y compris : a. l'endurance cardiovasculaire; b. la force; et c. l'équilibre.	Exposé interactif	5 min	C2-051 (p. 12 à 14)
PE4	Discuter comment se préparer physiquement pour une randonnée en montagne, y compris : a. les exercices pour renforcer la musculation, tels que : 1. les exercices d'aérobie; et 2. les exercices d'endurance musculaire; et b. les exercices d'étirement avant et pendant la randonnée en montagne.	Exposé interactif	15 min	C2-016 (p. 169-170) C2-051 (p. 12 à 14 et p. 17 à 21) C2-042 (p. 132-133 et p. 144-145) C0-089 (p. 152-153)

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

5. **Durée** :

a.	Introduction/Conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	20 min
c.	Activité en classe :	30 min
d.	Total :	60 min

6. **Justification** :

   a. 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.

   b. L'exposé interactif a été choisi pour le PE3 et le PE4 pour présenter la préparation pour une randonnée en montagne.

7. **Documents de référence** :

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

   b. C2-016 (ISBN 0-517-8878-5) Curtis, R. (1998). *The Backpacker's Field Manual: A Comprehensive Guide to Mastering Backcountry Skills*. New York, NY, Three Rivers Press.

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

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

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

8. **Matériel d'instruction** :Du matériel de présentation (c.-à-d. tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.

9. **Matériel d'apprentissage** :S.O.

10. **Modalités de contrôle** :S.O.

11. **Remarques** :Les instructeurs doivent confirmer la capacité des cadets à créer une liste d'équipement personnel selon les diverses mises en situation des prévisions météorologiques. Les cadets doivent comparer leur choix avec les choix du groupe.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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