CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE ROUGE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 3

OCOM M223.03 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION SUR COMMENT FRANCHIR DES OBSTACLES AU COURS D'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.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Un exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour présenter les méthodes sécuritaires pour franchir les obstacles naturels afin d'expliquer les procédures et de montrer l'application des concepts.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devrait savoir comment franchir les obstacles pendant la randonnée en montagne.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets sachent comment franchir des obstacles pendant une randonnée en montagne parce que l'entraînement de l'étoile rouge présente un terrain de randonnée pédestre de catégorie 2. Cela aide les cadets à se préparer et à relever les défis physiques d'une expédition.

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 1 **Discuter des bâtons de marche**

Durée : 15 min Méthode : Exposé interactif

TYPES DE BÂTONS

Il existe trois types de bâtons de marche – des bâtons de ski, des bâtons de marche en bois et des bâtons de marche télescopiques. Le choix des bâtons varie selon l'activité.

Les bâtons de marche améliorent l'équilibre et réduisent la quantité de tension sur les genoux, les épaules et le dos. Ils absorbent une partie de l'impact que le corps absorberait autrement. Les bâtons, plutôt que le corps, absorbent le choc, réduisent la fatigue des bras et des jambes et améliorent l'endurance.

Les bâtons de ski et de marche peuvent être utilisés pour de longues marches et des randonnées en montagne faciles sur des surfaces au sol de même niveau. Les bâtons de marche peuvent être un choix acceptable pour des randonnées en montagne modérées. Les bâtons de marche télescopiques sont le choix le plus polyvalent. Ils travaillent bien pour la randonnée pédestre ou en montagne sur un terrain à géographie différente.



Black Diamond. 2005. Gear. Extrait le 12 avril 2007 du site http://www.bdel.com/gear/fixed_length_ski.php

Figure 1 Bâton de ski



Wintergoodies.com. 2007. Hiking, Trekking & Walking Pole Adjustable. Extrait le 12 avril 2007 du site http://www.winterbrookgoodies.com/pd_swissgear_hiking_trekking_walking_pole.cfm

Figure 2 Bâton de marche télescopique

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 Walking Stick. 2005. Hiking Poles & Walking Sticks & Staffs. Extrait le 12 avril 2007 du site http://www.backpacking.net/walkstik.html

Figure 3 Bâton de marche en bois

Certaines personnes préfèrent avoir une main libre et utiliser seulement un bâton. Il est préférable d'utiliser deux bâtons pour obtenir un meilleur niveau de soutien.

Durant une expédition, on peut ramasser un bâton de marche en bois solide dans la nature en tout temps.

CRITÈRES POUR CHOISIR DES BÂTONS

Pour trouver des bâtons appropriés de marche, il faut penser aux types d'activités pour lesquelles ils seront utilisés, le type de terrain et le poids du randonneur.

Les bâtons télescopiques en aluminium sont le meilleur choix. Leur prix est abordable et ils durent longtemps.

Réglage télescopique. Les bâtons à réglage télescopique peuvent être allongés ou raccourcis selon le type de terrain. Plusieurs personnes peuvent utiliser le même ensemble de bâtons en réglant la longueur. Les bâtons sont faciles à entreposer lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

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.



Alibaba.com. 2007. Trekking Poles. Extrait le 17 avril 2007 du site http:// www.aoqida.en.alibaba.com/product/50252655/51316862/Trekking_Poles/Trekking_Pole.html

Figure 4 Bâton télescopique

Les poignées. Les poignées qui sont formées pour s'ajuster à la main sont plus confortables à agripper et plus faciles à utiliser pendant une longue période. Les poignées qui sont rigides peuvent devenir humides avec la transpiration et être inconfortables à tenir. On doit essayer plusieurs modèles pour trouver celles qui s'ajustent le mieux à la main. Une sangle réglable doit être attachée à la poignée pour éviter d'échapper le bâton.



Moontrail, Backcountry Equipment Ltd. 2006. MSR Denali II, Telescoping Trekking poles. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.moontrail.com/msr-denali2.php

Figure 5 Poignée avec sangle

Système antichoc (absorption des chocs). Le système antichoc est intégré au bâton. Certains systèmes sont très complexes et offrent une gamme de réglages selon les préférences de l'utilisateur et les conditions de la randonnée en montagne. Le système antichoc aide à absorber l'impact du bâton qui frappe le sol au cours de la marche, réduisant ainsi la tension sur les épaules et les bras. Un système de verrouillage est essentiel puisqu'il permet à l'utilisateur de s'assurer que les réglages sont verrouillés et ne changeront pas durant la randonnée pédestre.

Paniers. Les paniers sont les anneaux ronds au bas des bâtons de marche. Les paniers empêchent les bâtons de s'enfoncer dans la surface (neige, boue ou sol saturé d'eau). Il y a une variété de paniers. Les paniers qui sont découpés comme des flocons de neige sont préférables pour la neige. Les grands paniers pleins sont préférables pour un sol boueux puisqu'ils empêchent de s'enfoncer. Si on planifie d'acheter des bâtons de marche avec paniers, s'assurer que les paniers peuvent facilement se changer.

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.



Backcountry Edge. 2004. LEKI Snowflake Baskets. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.backcountryedge.com/products/leki/snowflake_baskets.aspx

Figure 6 Paniers en forme de flocons de neige



Backcountrygear.com. 2007. Black Diamond Trekking Pole Spare Baskets. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.backcountrygear.com/catalog/accessdetail.cfm/BD320

Figure 7 Paniers pleins

Pointes. Il existe trois types de pointes— pointe unique, taillée et avec tampon de caoutchouc. Chacune de ces pointes est préférable pour un environnement spécifique. La pointe taillée est de loin la meilleure pointe. C'est comme si des encoches avaient été découpées de la pointe même du bâton, laissant plusieurs pointes en sortir. Ce type de pointe offre une traction dans la plupart des conditions et est durable.

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.



GoSki-Real Resort Info. 2005. Poles and Trekking Poles. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.goski.com/gear/product/LifeLink_Replaceable_Flex_Tip_Pair.html

Figure 8 Pointes remplaçables

UTILISER DES BÂTONS DE MARCHE

Les bâtons de marche peuvent aider à prévenir les maux et la douleur. Les bâtons sont utiles pour stabiliser les charges lourdes et parcourir les sentiers. En plus de fournir un meilleur équilibre, les bâtons de randonnée en montagne réduisent le niveau de tension au dos, jambes et tout particulièrement aux genoux. Les bâtons absorbent une partie de l'impact que le corps aurait à subir.



Une fois l'explication donnée, démontrer les différentes techniques de tenir les bâtons de randonnée en montagne.

Monter une pente en randonnée en montagne. Pour marcher sur un terrain plat, les bras doivent être parallèles au sol quand on tient la poignée. En montant une pente au cours de la randonnée en montagne, raccourcir les bâtons de randonnée en montagne pour le confort et la stabilité. Cela permet d'avoir plus de puissance.

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.



TrekkingPoles.com. 2006. How to Use Trekking Poles. Extrait le 26 avril 2007 du site http://www.trekkingpoles.com/custserv/custserv.jsp?pageName=How_To_Use

Figure 9 Monter une pente en randonnée en montagne

Descendre une pente en randonnée en montagne. Les bâtons de marche aident à réduire le choc aux articulations chaque fois que le pied se pose au sol en descendant une pente.



TrekkingPoles.com. 2006. How to Use Trekking Poles. Extrait le 26 avril 2007 du site http://www.trekkingpoles.com/custserv/custserv.jsp?pageName=How_To_Use

Figure 10 Descendre une pente en randonnée en montagne

Les éléments suivants peuvent aider lors de la descente sur un terrain rocheux :

- Marcher lentement et vérifier chaque roche avant de placer le poids du corps dessus.
- Sur un sol plat, se pencher pour placer le poids du corps sur les bâtons de marche.
- Saisir solidement la poignée du bâton de marche.
- Garder les bras pliés à 90 degrés.
- Si possible, déplacer un bâton vers l’avant et enjamber avec la jambe opposée.

En descendant une pente au cours de la randonnée en montagne, rallonger les bâtons de randonnée en montagne pour le confort et la stabilité.

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.

Les bâtons de marche peuvent être utilisés aussi pour :

- sonder la profondeur des flaques d'eau ou la solidité des ponts de neige;
- faire peur aux animaux agressifs; et
- servir de support pour une caméra.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Nommez trois types de bâtons de marche.

Q2. Nommez trois critères à tenir compte lors du choix des bâtons de randonnée en montagne.

Q3. Quels sont les avantages liés à l'utilisation des bâtons de randonnée en montagne?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Il existe trois types de bâtons de marche – des bâtons de ski, des bâtons de marche en bois et des bâtons de marche télescopiques.

R2. Les critères à tenir compte lors du choix des bâtons de marche sont le réglage télescopique, les poignées, les systèmes antichoc, les paniers et les pointes.

R3. Les bâtons de marche peuvent aider à prévenir les maux et la douleur. Les bâtons sont utiles à stabiliser les charges lourdes et parcourir les sentiers. En plus de fournir un meilleur équilibre, les bâtons réduisent le niveau de tension au dos, aux jambes et tout particulièrement aux genoux. Les bâtons absorbent une partie de l'impact que le corps aurait à subir.

Point d'enseignement 2 **Expliquer la grimpée**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

La grimpée est un terme utilisé pour décrire comment parcourir un terrain à géographie différente, un terrain inégal et des roches en escaladant et en rampant. La grimpée exige habituellement l'utilisation des mains et des pieds.

Il faut tenir compte des éléments suivants lorsqu'on utilise la technique de grimpée :

- Vérifier les prises de main et les prises de pieds avant d'engager le poids du corps.
- Garder le bas du corps près des roches.
- Utiliser les mains pour aider à maintenir l'équilibre.
- Utiliser les grands muscles des jambes pour supporter le poids du corps.
- Toujours maintenir trois points de contact avec les roches.

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.



Talisman Newsletter. 2006. Merry Christmas. Extrait le 17 avril 2007 du site http:// www.talisman-activities.co.uk/downloads/newsletters/newsletter4/newsletter4.htm

Figure 11 Techniques de grimpée

Lors de la grimpée et face à une situation difficile, prendre du temps pour une pause. Examiner les possibilités d'itinéraire et déterminer toujours une façon pour faire demi-tour.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Qu'est-ce que la grimpée?

Q2. Quels sont les muscles qui doivent être utilisés pour supporter le poids du corps?

Q3. Combien doit-on garder de points de contact avec les roches au cours de la grimpée?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. La grimpée est un terme utilisé pour décrire comment parcourir un terrain à géographie différente, un terrain inégal et des roches en escaladant et en rampant. La grimpée exige habituellement l'utilisation des mains et des pieds.

R2. Les muscles des jambes doivent supporter le poids du corps.

R3. On doit garder trois points de contact avec les roches au cours de la grimpée.

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 **Expliquer comment sauter d'une roche à l'autre**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

Sauter d'une roche à l'autre se fait quand on se déplace avec vitesse et élan d'une roche à l'autre en se servant des bras ou des bâtons de marche pour garder l'équilibre.

Il faut tenir compte des éléments suivants quand on saute d'une roche à l'autre :

- Planifier l'itinéraire. Les plus grosses roches sont plus stables.
- Utiliser les mains pour la stabilité.
- Garder les genoux pliés et détendus.
- Contrôler la vitesse. Sauter légèrement.
- Si on commence à perdre l'équilibre, se déplacer vers l'avant, sautiller légèrement d'un pied à l'autre jusqu'à ce que l'équilibre revienne.



Great Outdoor. 2006. Hiking the Forgotten End of the AT. Extrait le 12 avril 2007 du site http://www.greatoutdoors.com/go/photos.jsp?title=hikingtheforgottenendoftheat&imag=1

Figure 12 Sauter d'une roche à l'autre avec des bâtons de marche

Les roches de grandeur moyenne sont préférables, si on veut pratiquer la technique de sauter d'une roche à l'autre. Pratiquer sans sac à dos. S'il faut porter un sac à dos, il doit être le plus petit possible.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

Q1. Quels deux éléments utilise-t-on lorsqu'on saute d'une roche à l'autre?

Q2. Expliquer comment sauter d'une roche à l'autre.

Q3. Que faut-il faire quand on perd son 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.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Pour sauter d'une roche à l'autre, on doit utiliser vitesse et élan.

R2. Sauter d'une roche à l'autre consiste à sauter légèrement de roche en roche en se servant des bras ou des bâtons de randonnée en montagne pour garder l'équilibre.

R3. Si on commence à perdre l'équilibre, il faut se déplacer vers l'avant, sautiller légèrement d'un pied à l'autre jusqu'à ce que l'équilibre revienne.

Point d'enseignement 4 **Expliquer les méthodes de traverser un éboulis**

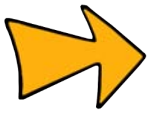
Durée : 15 min Méthode : Exposé interactif

Un éboulis est un amas de petites roches que l'on trouve souvent au-delà le la limite des arbres sur les pentes de montagnes. Lorsqu'on doit traverser un éboulis, la prudence est la première règle.



East Riding of Yorkshire Council, E Riding media library-England North. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.eriding.net/media/england_north.shtml

Figure 13 Éboulis



Si possible, éviter de traverser un éboulis

TRAVERSER UN ÉBOULIS

Traverser signifie marcher en diagonale ou traverser dans un mouvement de biais.

Marcher sur un éboulis peut être très glissant. Il est préférable de planifier un itinéraire en zigzag pour traverser un éboulis. L'itinéraire planifié doit être divisé en petites sections. Il faut contrôler la vitesse de marche et se souvenir que la vitesse ne peut signifier qu'un plus grand risque.

Marcher en diagonale. Marcher en diagonale donne un meilleur contact entre le bord du pied et la pente pour donner une meilleure stabilité.

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.

GRIMPER UN ÉBOULIS

Si possible, il faut éviter de grimper un éboulis, parce que cela peut être très épuisant. Si ce n'est pas possible, on doit tenir compte des conseils suivants :

- Rester sur les bords de l'éboulis. Le mouvement de l'éboulis est plus lent et on peut y retrouver de plus grosses roches.
- Viser à garder les pieds à l'horizontale. Si l'éboulis est assez petit, enfoncer les orteils dans la pente (comme dans la neige).
- Grimper avec les pieds en position de fouille aide à mettre le poids sur le coup de pied de chaque pied.
- Faire de petits pas pour réduire la tension des jambes. Cela réduit aussi les risques de glisser.
- Plier les genoux pour supporter le corps.

DESCENDRE UN ÉBOULIS

Lorsqu'on descend un éboulis, il faut toujours garder le poids sur les talons et faire des petits pas. Le dos doit être droit et les genoux légèrement pliés pour absorber la tension et améliorer l'équilibre.

Il faut tenir compte des éléments suivants lorsqu'on descend un éboulis :

- Creuser les talons dans la pente.
- Utiliser les mains pour rester stable.
- Détendre les genoux et continuer la descente.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

Q1. Qu'est-ce qu'un éboulis?

Q2. Grimper en position de fouille aide à faire quoi?

Q3. Quels gestes peuvent-ils aider à rendre la descente d'un éboulis plus sécuritaire?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Un éboulis est un amas de petites roches que l'on trouve souvent au-delà le la limite des arbres sur les pentes de montagnes.

R2. Grimper avec les pieds en position de fouille aide à mettre le poids sur le coup de pied de chaque pied.

R3. Les gestes suivants peuvent aider à rendre la descente plus sécuritaire : Creuser les talons dans la pente, utiliser les mains pour rester stable et détendre les genoux et continuer la descente.

Point d'enseignement 5 **Expliquer comment franchir les obstacles d'eau**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

TRAVERSER LES RIVIÈRES

Traverser les rivières peut comporter un défi selon la période de l'année (p. ex. le printemps quand la neige fond dans les ruisseaux et rivières). On doit faire un plan avant de traverser une rivière.

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.

Choisir un endroit pour traverser. L'endroit le plus sécuritaire pour traverser se trouve où l'eau est calme et la profondeur ne dépasse pas la hauteur des hanches. On peut trouver de telles conditions autour des courbes des rivières, où le cours d'eau s'élargit et ralentit pour tourner. Plus l'eau est foncée (et plus verte), plus elle est profonde.

Il faut éviter les éléments suivants :

- le remous qui rend l'eau blanche;
- l'eau foncée; et
- un courant fort.

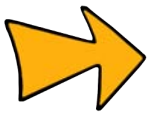
Si les conditions semblent dangereuses, marcher en amont pour trouver un endroit plus sécuritaire. Toujours traverser avec prudence.

Le meilleur temps pour traverser. Tôt le matin est le meilleur temps pour traverser. Le courant des rivières est plus lent le matin parce que l'eau est plus froide la nuit.

Traverser à gué une rivière. Traverser à gué une rivière est le choix le plus sécuritaire. Pour traverser, toujours faire face en amont, en diagonale au courant.

Si on traverse en groupe, les personnes les plus fortes doivent se placer à la fin et entrelacer les bras. Le groupe doit se déplacer lentement en ligne, en diagonale au courant.

On peut utiliser des bâtons de randonnée en montagne pour traverser à gué une rivière. Ils aident à garder l'équilibre.



Lorsqu'on traverse une rivière, mettre des sandales de sport après avoir enlevé les bottes pour les garder sèches. Si on n'a pas de sandales de sport, enlever les chaussettes et les doublures des bottes, remettre les bottes et traverser la rivière.

Sauter d'un endroit à l'autre. Sauter d'un endroit à l'autre est une technique utilisée avec les roches et aidera à traverser une rivière et rester à sec. Il faut tenir compte des éléments suivants lorsqu'on saute d'un endroit à l'autre :

1. Planifier l'itinéraire. Évaluer les pas à faire.
2. Décider quelles roches sont stables.
3. Vérifier la stabilité avant de s'engager.
4. Si un endroit est instable, se déplacer rapidement au prochain.

Marcher dans l'eau est un choix. Il est préférable de marcher dans l'eau et de se mouiller plutôt que d'y tomber.

Traverser les rivières en utilisant un pont en bois ou des cordes. Les ponts en bois varient de ponts construits à des billots placés au travers d'un cours d'eau. Toujours vérifier un pont en premier pour voir s'il est fixé en place et pour évaluer sa stabilité. Traverser un pont de billots doit s'effectuer une personne à la fois parce qu'un poids léger peut déloger le billot. Si un pont ou un billot est trop étroit, instable ou haut, se déplacer dessus en position assise.



À moins d'être formé en sauvetage de rivière, on ne doit pas utiliser de corde à main. Si une corde est fixée en place, on peut l'utiliser pour s'y tenir. Éviter de s'entremêler dans la corde. On ne doit pas se servir de mousquetons pour attacher une personne à la corde.

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.

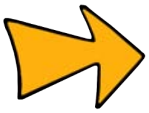
SOL SATURÉ D'EAU

Si possible, éviter de traverser un sol saturé d'eau. Cela peut s'avérer être une expérience très désagréable.

S'il n'y a pas d'autres moyens, il faut planifier un itinéraire pour le traverser. Les pistes de randonneurs précédents peuvent donner une indication de la profondeur et de la fermeté du sol.

Points durs naturels. En planifiant l'itinéraire, viser les points durs au sol peut faire gagner du temps. Les arbres et les buissons peuvent indiquer une partie de terrain solide. Les grosses roches et les touffes d'herbe dures sont aussi de bons indicateurs.

Sentiers. Parfois, des sentiers peuvent croiser un sol saturé d'eau. Les sentiers fréquemment utilisés ont souvent des petits chemins de bois (qui ressemblent à des petits ponts) construits pour faciliter la traversée. Les ponts faits de billots tombés peuvent aussi être utilisés.

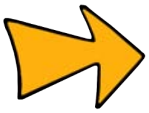


Il faut bien lacer les bottes pour traverser des sols saturés d'eau. La succion de la boue peut tirer sur les bottes.

TRAVERSER SUR LA GLACE ET LA NEIGE

Déchiffrer la neige pour un itinéraire sécuritaire. Lorsqu'on planifie un itinéraire, il est préférable d'éviter les endroits rocheux. Les roches absorbent la chaleur qui fait fondre la neige près d'elles plus vite. La neige molle autour peut ne pas être assez ferme pour soutenir le poids d'une personne. Avant d'utiliser un parcours, vérifier la neige avec les bâtons de randonnée en montagne pour prévenir les blessures. Il est préférable de traverser un grand champ de neige tôt le matin lorsque la neige est plus dure. À mesure que le soleil se lève et devient plus puissant, la neige fond inégalement et forme des points faibles.

Monter sur la neige. Lorsqu'on marche sur la neige, les conditions déterminent l'itinéraire. On peut créer un nouvel itinéraire pour monter de façon sécuritaire. Les zigzags peuvent aussi être un choix. Si c'est plus facile de monter tout droit, il faut enfoncer la neige à plusieurs reprises pour faire des marches solides pour marcher dessus. Avant de marcher sur ces marches, il faut toujours les vérifier avec le poids du corps.



Monter une pente en randonnée en montagne dans la neige peut être très exténuant. On recommande de planifier deux fois plus de temps pour compléter ce genre de randonnée. Prendre des pauses au besoin.

Traverser sur un plan d'eau gelé. Traverser sur un plan d'eau gelé exige de faire attention. Pour traverser sur la glace, il faut utiliser les bâtons de randonnée en montagne pour trouver les trous ou pour vérifier la neige. Il ne faut pas nécessairement se fier aux vieilles pistes sur un plan d'eau gelé. L'itinéraire peut ne pas être sécuritaire, si les pistes sont de quelques jours. Toujours vérifier avant d'avancer.



La glace est plus mince au début de l'hiver et au printemps. Pendant ces périodes, il faut essayer de contourner tout plan d'eau gelé.

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.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

QUESTIONS

Q1. Quel type d'eau doit-on éviter lorsqu'on traverse un cours d'eau?

Q2. Comment quelqu'un peut-il traverser un pont ou un billot quand il est trop étroit, instable ou haut?

Q3. Pourquoi est-il plus sécuritaire d'éviter les endroits rocheux lorsqu'on planifie un itinéraire recouvert de neige?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Lorsqu'on traverse un cours d'eau, il faut éviter le remous qui rend l'eau blanche, l'eau foncée et un courant fort.

R2. Une personne peut traverser un pont en se déplaçant dessus en position assise.

R3. Les roches absorbent la chaleur qui fait fondre la neige près d'elles plus vite. La neige molle autour d'elles peut ne pas être assez ferme pour soutenir le poids d'une personne.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

Q1. Nommez trois critères dont il faut tenir compte lors du choix des bâtons de randonnée en montagne.

Q2. Qu'est-ce que la grimpée?

Q3. Quand est-il préférable de traverser une rivière?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les critères dont il faut tenir compte lors du choix des bâtons de randonnée en montagne sont le réglage télescopique, les poignées, les systèmes antichoc, les paniers et les pointes.

R2. La grimpée est un terme utilisé pour décrire comment parcourir un terrain à géographie différente, un terrain inégal et des roches en escaladant et en rampant. La grimpée exige habituellement l'utilisation des mains et des pieds.

R3. Il est préférable de traverser une rivière tôt le matin. Le courant des rivières est plus lent le matin parce que l'eau est plus froide la nuit.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Savoir comment franchir les obstacles est une brève introduction au monde de la randonnée en montagne. Il s'agit aussi d'une bonne occasion pour les cadets de relever des défis et de développer des compétences

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.

en randonnée en montagne. Franchir des obstacles est le premier pas qui mène au plaisir et aux défis des expéditions.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les cadets doivent participer à une activité de confirmation d'apprentissage de cet OCOM pendant un EEC de navigation et de randonnée en montagne.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-078 Mountain Equipment Co-op. (2007). *Lear : Packs and Poles*. Extrait le 28 février 2007 du site http://www.mec.ca.

C0-111 (ISBN 978-0-9740820-2-8) Tawrell, P. (2006). *Camping and Wilderness Survival : The Ultimate Outdoors Book (2e éd.)*, Lebanon, NH, Leonard Paul Tawrell.

C0-145 OutdoorPlaces.com. (2004). *Buying Guides, Trekking Poles*. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.outdoorplaces.com/gear/buying_guide.htm.

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.