CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE ARGENT

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 1

OCOM M326.01 – SE PRÉPARER POUR L'INSTRUCTION SUR LES EXPÉDITIONS

Durée totale : 30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-703/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 d'enseigner la leçon.

Se procurer les exemples requis de vêtements et d'équipement de plein air.

Se procurer les exemples requis de collations à haute teneur énergétique, si possible.

Se procurer la version à jour des instructions de ralliement pour le centre d'expédition.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour faire connaître aux cadets l'instruction sur les expéditions et leurs responsabilités à l'égard de l'équipement.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de se préparer pour l'instruction sur les expéditions.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets comprennent l'importance de se préparer pour l'instruction sur les expéditions afin qu'ils soient plus à l'aise. La révision des instructions de ralliement avant l'instruction des cadets aidera les cadets à s'y préparer.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 1 **Discuter de la sélection des vêtements, des chaussures et de l'équipement personnel et de groupe**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif



Ce PE vise à familiariser les cadets avec les vêtements et l'équipement appropriés à apporter pour l'instruction sur les expéditions.

Ce PE est une introduction aux critères de sélection de vêtements et de l'équipement personnel de groupe. Les cadets devraient déjà avoir des connaissances acquises lors des instructions de l'étoile verte et de l'étoile rouge sur ce sujet.

Avoir des exemples de vêtements de plein air, si possible.

Adapter la leçon en fonction des conditions météorologiques prévues aux centres d'expédition respectifs et des activités qui s'y dérouleront. On doit conseiller aux cadets de vérifier les prévisions météorologiques avant l'instruction.

LES VÊTEMENTS

La façon la plus efficace de se garder au chaud et d'assurer son confort dans des conditions changeantes est de porter plusieurs couches de vêtements, plutôt qu'une seule. Les couches de vêtements créent un microclimat autour du corps que l'on peut adapter en fonction de l'humidité, du vent, de la température et des niveaux d'effort.



Ne pas oublier :

- mieux vaut rester au chaud que d'essayer de se réchauffer après avoir eu froid;
- on a besoin de plus d'isolation pour rester au chaud lorsqu'on est assis sans bouger que lorsqu'on bouge;
- la chaleur se perd plus rapidement au contact d'un objet solide, par conduction, qu'au contact de l'air froid, par convection; c'est ce qu'on appelle transfert de chaleur par mouvement ascendant.

LES CHAUSSURES

Les chaussures constituent un aspect important de l'habillement pour l'instruction sur les expéditions. Des chaussures ou bottes bien ajustées et confortables rendront l'instruction plus agréable pour le cadet. Des bottes de randonnées qui arrivent au bas de la cheville sont les chaussures idéales. Il est important de trouver des chaussures ou bottes qui protègent adéquatement la cheville.



On ne devrait pas porter de bottes de combat ou autres bottes militaires qui dépassent la cheville, durant l'instruction sur les expéditions.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL



Consulter les instructions de ralliement pour obtenir une liste de l'équipement personnel requis.

L'équipement d'expédition personnel est composé d'articles qui sont utiles pour le participant et qu'il doit entretenir. L'équipement personnel est le bagage que les cadets doivent transporter sur eux.

Articles à apporter de la maison :

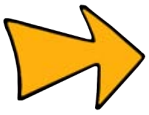
- **Une trousse d'hygiène.** incluant tous les articles personnels nécessaires au maintien d'une bonne santé et d'une bonne hygiène, soit :
  - du savon de camping (biodégradable),
  - une brosse à dents,
  - du dentifrice,
  - du papier hygiénique,
  - une débarbouillette ou une petite serviette.
- **Un insectifuge.** L'ingrédient actif d'un insectifuge est le DEET. Il existe de nombreuses marques d'insectifuge, qu'on peut acheter dans la plupart des épiceries.
- **Un baume pour les lèvres.** Le baume pour les lèvres avec écran solaire aide à protéger les lèvres. Les lèvres brûlent facilement en altitude, et les vents froids et secs peuvent les gercer et les faire saigner.
- **Un écran solaire.** Un facteur de protection solaire (FPS) de 4 signifie que cela prendra quatre fois plus de temps que si elle n'était pas protégée, pour que la peau brûle. Bien qu'on puisse prévenir la plupart des coups de soleil avec un FPS de 15 et une protection UVA et UBV, il est recommandé d'utiliser un FPS de 30 ou plus pour la plupart des activités.
- **Des lunettes de soleil.** Lunettes de protection.
- **Un bloc-notes et un crayon.** Permet de prendre des notes ou de laisser un message dans toute situation.
- **Un récipient d'eau.** Bouteille d'eau ou gourde étanche.
- **Un appareil photographique.** L'appareil photographique est un excellent moyen pour enregistrer de nouvelles expériences.

Articles que le centre d'expédition peut fournir :

- **Une lampe de poche ou une lampe frontale.** On doit toujours avoir sur soi une lampe de poche ou une lampe frontale; un petit modèle est préférable pour limiter le poids (s'assurer d'apporter des piles et des ampoules de rechange lors de chaque voyage). Les lampes frontales permettent un fonctionnement mains libres.
- **Des allumettes.** Au moins 20 allumettes de ménage résistantes à l'eau. Conserver les allumettes et un frottoir dans un contenant distinct, à l'intérieur de l'équipement (on peut utiliser des contenants pour film 35 mm).
- **Un couteau de poche ou un outil polyvalent.** Outil utile pour de nombreuses applications dans la campagne. Les couteaux de chasse équipés d'une longue lame fixe ne sont pas appropriés pour les activités de cadet.
- **Une trousse de survie.** Remplie d'articles particulièrement utiles pour l'environnement du lieu où on ira.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- **Un sifflet.** À utiliser comme dispositif de signalisation en cas d'urgence.
- **Des collations à haute teneur énergétique.** Telles qu'elles sont décrites au PE 2.



On pourrait exiger de chaque participant qu'il apporte une assiette, un bol et des ustensiles, selon la nourriture qu'il consommera pendant l'instruction sur les expéditions.

L'ÉQUIPEMENT DE GROUPE

L'équipement de groupe doit être choisi en fonction de sa polyvalence, de son poids et de la facilité avec laquelle on peut l'utiliser et l'emballer. Plus un article est compact ou peut le devenir, plus il est facile à emballer et à transporter.

L'équipement de groupe sera remis aux cadets à leur arrivée au centre d'expédition.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Quelle façon est la plus efficace pour se garder au chaud et assurer son confort dans des conditions changeantes?

Q2. Quels types de chaussures sont idéaux pour l'instruction sur les expéditions?

Q3. Quels articles personnels le cadet doit-il apporter au centre d'expédition?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. La façon la plus efficace de se garder au chaud et d'assurer son confort dans des conditions changeantes est de porter plusieurs couches de vêtements, plutôt qu'un seul vêtement.

R2. Des bottes de randonnées qui arrivent au bas de la cheville sont les chaussures idéales pour l'instruction sur les expéditions.

R3. Les articles personnels que le cadet doit apporter au centre d'expédition sont les suivants :

- une trousse d'hygiène,
- un insectifuge,
- du baume pour les lèvres,
- un écran solaire,
- des lunettes de soleil,
- un bloc-notes et un crayon,
- un récipient d'eau,
- un appareil photographique.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 2 **Discuter des collations à haute teneur énergétique**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif



Ce PE vise à présenter aux cadets l'importance de manger et de prendre des collations pendant les activités à haute dépense énergétique.

Si possible, utiliser de vrais aliments en guise d'exemple.

La nourriture est l'un des facteurs les plus importants à prendre en considération lorsqu'on dépense beaucoup d'énergie pendant une activité. Il est important de bien choisir les collations qui complèteront les repas afin de s'alimenter et de conserver son énergie.



Les risques de blessures augmentent vers 1100 heures et 1500 heures, moments où le taux de sucre dans le sang est faible et où les personnes sont fatiguées de leur activité.

BARRES DE CÉRÉALES

Les barres de céréales représentent une collation facile à apporter en randonnée et qui génère peu de déchets. Le papier d'emballage d'une barre de céréales peut être plié et mis dans un sac en plastique refermable qu'on jettera plus tard. Si on la mange en chemin, on peut simplement mettre le papier d'emballage dans une poche.

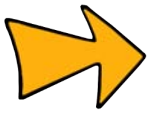
Les barres de céréales sont vendues dans une variété de saveurs, qui inclue souvent le chocolat. Elles contiennent en grande partie des produits céréaliers et ont une haute valeur calorique. Elles contiennent souvent de 10 à 14 grammes de glucides et de 11 à 16 grammes de lipides.



Éviter les barres de céréales qui contiennent plus de 20 % de lipides, car elles ne feront que nuire au niveau d'énergie.

FRUITS ET NOIX SÉCHÉS

Les fruits déshydratés peuvent se conserver pendant des mois sans perdre l'essentiel de leur valeur nutritive. Ils sont avantageux sur le plan énergétique et légers, car 80 % du contenu en eau a été enlevé. La plupart des épiceries offrent une variété de fruits, qui peuvent être déshydratés à la maison.



Pommes déshydratées maison :

(1) Couper les pommes en tranches minces.

(2) Les déposer sur une plaque de cuisson en une seule couche.

(3) Mettre au four à basse température (60 degrés Celsius [140 degrés Fahrenheit]).

(4) Vérifier le degré de déshydratation toutes les 20 minutes.

(5) Entrouvrir la porte du four pour laisser s'échapper l'humidité et améliorer les résultats.

Cette recette peut prendre jusqu'à quatre heures.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Les graines et les noix sont d'excellentes sources de glucides, de protéines et de lipides. Les protéines représentent une partie essentielle de tout régime alimentaire; il est reconnu qu'il ne faut jamais partir sans cette collation indispensable. Leur teneur élevée en gras ralentit la digestion, c'est pourquoi il est préférable de les manger pour refaire le plein d'énergie pendant les pauses plus longues. Les noix procurent aussi du magnésium, qui protège les muscles contre les brûlures causées par l'acide lactique.

FROMAGE

Bonne source de produits laitiers en randonnée, le fromage assure un bon apport en calcium.



Les fromages à forte teneur en eau se conservent mal s'ils ne sont pas réfrigérés pendant longtemps.

Voici des fromages à faible teneur en eau :

- le cheddar,
- le colby,
- le suisse.

Les fromages à faible teneur en eau se conservent longtemps. La matière grasse du lait se liquéfie à température élevée. Malgré l'apparence désagréable qui en résulte, cela ne signifie pas que le fromage est avarié.

RAISINS SECS ET ARACHIDES – UN BON VIEUX MÉLANGE

Le bon vieux mélange est un mélange de raisins secs et d'arachides. On ajoute souvent une source de glucides, comme des pépites de chocolat, à un fruit déshydraté.

Il existe de nombreuses variétés de bon vieux mélange. On peut soit en acheter, déjà préparé, dans la plupart des épiceries ou en préparer à la maison. On a tous une recette préférée. La recette peut varier d'une expédition à l'autre, en fonction des ingrédients disponibles ou de ce que l'on a le goût de manger.



Les petits ingrédients, comme les graines de tournesol, se ramasseront au fond du sac pendant que les ingrédients plus gros resteront en surface. C'est pour cela qu'il faut mélanger le contenu du sac avant de le manger.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Recette simple de bon vieux mélange :

118 ml (1/2 tasse) d'arachides

118 ml (1/2 tasse) de raisins secs

59 ml (1/4 tasse) de pépites de chocolat*

59 ml (1/4 tasse) de canneberges déshydratées.

*Par temps chaud, on peut remplacer les pépites de chocolat par des morceaux de chocolat enrobés de sucre qui ne fondront pas.

Mélanger le tout dans un bol et entreposer dans un contenant hermétique ou un sac refermable.

Cette recette donne un peu plus de 354 ml (1 ½ tasse). Ajouter ou enlever des ingrédients selon votre goût.

Voici des exemples d'ingrédients qu'on peut mettre dans un bon vieux mélange :

- des pommes déshydratées,
- des brisures de banane,
- des papayes déshydratées,
- des dattes,
- des canneberges déshydratées,
- de la noix de coco,
- des amandes,
- des noix de cajou,
- des arachides,
- du chocolat,
- des grains de caroube,
- des morceaux de chocolat enrobés de sucre,
- des raisins secs enrobés de chocolat ou de yogourt,
- des graines de tournesol,
- des pois verts déshydratés,
- des bretzels.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Quand a-t-on tendance à se blesser le plus souvent en randonnée?

Q2. Quels nutriments sont contenus dans les noix?

Q3. Qu'est-ce que le bon vieux mélange?

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les risques de blessures augmentent vers 1100 heures et 1500 heures, moments où le taux de sucre dans le sang est faible et où les personnes sont fatiguées de leur activité.

R2. Les noix sont une excellente source de glucides, de protéines et de lipides.

R3. Le bon vieux mélange est un mélange de raisins secs et d'arachides. On ajoute souvent une source de glucides, comme des pépites de chocolat, à un fruit déshydraté.

Point d'enseignement 3 — **Réviser les instructions de ralliement et l'horaire de l'instruction sur les expéditions de l'étoile argent et en informer les cadets**

Durée : 10 min — Méthode : Exposé interactif



Ce PE vise à informer les cadets de ce dont ils auront besoin pendant l'instruction au centre d'expédition.

Réviser les instructions de ralliement et après en avoir informé les cadets, répondre à toutes les questions qu'ils pourraient avoir.

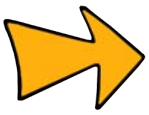
RISQUES LIÉS À L'INSTRUCTION SUR LES EXPÉDITIONS

Les activités dirigées aux centres d'expédition comprendront probablement de la randonnée pédestre, du vélo, du canotage et du camping. Toutes les activités d'aventure comportent des risques qui leurs sont inhérents. Le risque est la possibilité qu'un danger, une perte ou une blessure survienne. Chaque activité comporte ses propres risques.

La randonnée pédestre est une activité de marche dans la nature sauvage sur des sentiers non revêtus qui peut se faire sur des types de terrains et dans des milieux très variés. Il n'est pas rare que des cadets se blessent en trébuchant, en tombant et en glissant sur des racines ou des roches mouillées ou en tombant sur une petite pente.

Le vélo de montage est une activité qui consiste à conduire un vélo sur des sentiers ou des routes secondaires au moyen d'équipement spécialisé. Les cadets risquent de tomber du vélo ou de se blesser à cause d'une utilisation incorrecte. Les blessures en vélo de montagne peuvent prendre la forme de coupures et d'éraflures, de contusions, de blessures superficielles ou de fractures.

Le canotage consiste à se déplacer en canot. Les cadets doivent être assis, porter leur V.F.I. et agir de façon responsable dans le canot. Ces gestes limiteront les risques associés au canotage.



Le canotage a une signification culturelle importante pour les Canadiens; lors d'une instruction sur les expéditions, il permet aux cadets de découvrir les espaces sauvages du Canada d'un point de vue différent.



Se reporter à l'OAIC 40-01, *Programme d'expéditions des cadets de l'Armée*, pour des informations générales sur les expéditions.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Politiques

On doit rappeler à tous les cadets, avant de participer à l'instruction sur les expéditions, de respecter les politiques suivantes :

- OAIC 11-08, *Politique sur la gérance de l'environnement*;
- OAIC 13-23, *Politique sur l'utilisation de drogues et d'alcool*;
- OAIC 13-24, *Politique sur la prévention et la résolution du harcèlement*;
- OAIC 13-26, *Politique sur le retour à l'unité*;
- OAIC 15-22, *Politique sur la conduite et la discipline des cadets*.

INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT

Les instructions de ralliement sont publiées afin de fournir aux cadets tous les renseignements dont ils pourraient avoir besoin pour arriver étant préparés au centre d'expédition et être en mesure d'effectuer l'instruction requise. Elles sont formulées pour toutes les activités qui se déroulent à l'extérieur du corps de cadets local.

Chaque région dispose d'instructions de ralliement propre à son centre d'expédition.



Les instructions de ralliement relatives à l'instruction sur les expéditions se trouvent sur le site web régional, par le biais du site www.cadets.ca.

Les instructions de ralliement comportent des renseignements tels que :

- des renseignements généraux sur l'activité,
- les indications pour se rendre au centre d'expédition,
- les dates d'instruction,
- les exigences relatives au transport,
- l'identification requise,
- des renseignements administratifs et des renseignements sur les réclamations,
- des renseignements sur les vivres et le logement,
- les exigences relatives à l'uniforme,
- la conduite attendue du cadet,
- la liste de bagages requis.

Les instructions de ralliement comprendront souvent un calendrier ou un horaire.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à la séance d'information sur la fin de semaine d'instruction au centre d'expédition servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la séance d'information sur la fin de semaine d'instruction aux centres d'expédition servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

La participation des cadets à une séance d'information sur le centre d'expédition local, les vêtements à porter et l'équipement et les collations à apporter les aideront à mieux se préparer pour les prochains défis qu'ils auront à relever lors de l'instruction sur les expéditions.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les instructions de ralliement et l'horaire auquel il est fait référence au PE 3 varie selon la région. Les instructeurs doivent les obtenir auprès du centre d'expédition local.

Cet OCOM doit être enseigné pendant les deux semaines qui précèdent la fin de semaine d'instruction de l'étoile argent au centre d'expédition.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A-CR-CCP-930/AG-002, *Directive de sécurité intérimaire pour les activités du programme des cadets*. Groupe de soutien national aux cadets et Rangers juniors canadiens (2019). Ottawa, ON: Ministère de la Défense nationale.

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

C2-066 (ISBN 1-4000-5309-9) Curtis, R. (2005). *The Backpacker's Field Manual: A Comprehensive Guide to Mastering Backcountry Skills*. New York, New York, Three Rivers Press.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.