CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE ARGENT

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 4

OCOM M326.02C – EFFECTUER UNE RANDONNÉE PÉDESTRE LE LONG D'UN ITINÉRAIRE

Durée totale : 165 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.

S'assurer que chaque cadet dispose d'une bouteille d'eau.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Les instructeurs doivent connaître les lieux historiques et les particularités géographiques d'intérêt le long de l'itinéraire ainsi que des jeux-questionnaires sur la flore et la faune, et en discuter. Cela enrichira l'expérience des cadets et suscitera leur intérêt. La randonnée pédestre doit être considérée comme une expérience d'apprentissage, et non comme une marche forcée.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience de la randonnée pédestre sur un terrain de catégorie 3 dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de faire une randonnée pédestre le long d'un itinéraire qui comporte des caractéristiques d'un terrain de catégorie 3, en utilisant au besoin le « pas de repos » et les techniques pour franchir des obstacles.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets soient capables d'effectuer une randonnée pédestre le long d'un itinéraire qui comporte des caractéristiques d'un terrain de catégorie 3 afin de les préparer aux difficultés techniques associées à des expéditions de niveau plus avancé s'ils ont l'occasion d'y participer. La randonnée pédestre ne

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.

consiste pas seulement à marcher le long d'un sentier ou d'un itinéraire préétabli, mais elle exige du randonneur qu'il soit conscient de son environnement, de ses limites et des limites du groupe avec lequel il voyage. Il est essentiel de savoir ce qu'il faut faire quand on rencontre un obstacle sur le chemin afin d'assurer la sécurité de tous. De plus, une connaissance et une compréhension de base des techniques, comme le « pas de repos », rendront la randonnée plus agréable pour tous les membres.

CONNAISSANCES PRÉALABLES



Les PE de cette leçon seront présentés durant l'instruction de familiarisation de randonnée pédestre. Une partie de la matière peut être présentée avant le départ, mais le reste doit être intégré aux périodes propices à l'apprentissage et aux pauses tout au long de la randonnée. Les cadets auront été initiés à bon nombre de concepts théoriques; cette activité leur donnera l'occasion de mettre en pratique ce qu'ils ont déjà appris.

LA DIFFÉRENCE ENTRE LA RANDONNÉE PÉDESTRE, LA RANDONNÉE EN MONTAGNE ET LA GRANDE RANDONNÉE PÉDESTRE

La randonnée pédestre est une activité de marche énergique en plein air ou en milieu sauvage sur des sentiers non revêtus, soit sur des sentiers ou sur des chemins non balisés. La randonnée d'un jour consiste généralement à se déplacer sur divers types de terrains pouvant parfois comporter des montées et des descentes. Elle donne l'occasion d'atteindre des destinations qui pourraient, dans bien des cas, ne pas être accessibles par d'autres moyens.

L'objectif de la randonnée pédestre est d'apprendre des compétences qui ont un effet positif sur la santé physique. Elle offre un environnement d'apprentissage différent qui permet aux participants d'explorer le milieu naturel environnant. Les activités de randonnée pédestre peuvent être très stimulantes pour les personnes qui n'y ont jamais participé. Les randonneurs expérimentés peuvent aussi y trouver des défis en variant l'emplacement et le type de terrain où se déroulent les randonnées.

La randonnée en montagne est un voyage qui s'effectue sur de grandes distances et pendant plusieurs jours qui exigent beaucoup. Elle se fait généralement sur un terrain comportant des obstacles à franchir.

La randonnée pédestre se transforme en grande randonnée pédestre quand il faut transporter de l'équipement pour un voyage de plus de 24 heures.

VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENT PERSONNELS POUR LA RANDONNÉE PÉDESTRE

Les vêtements

Les vêtements pour le plein air sont légèrement différents de ceux qu'on porte tous les jours; tout le monde possède cependant des vêtements à la maison qu'ils peuvent porter en plein air. Les vêtements pour le plein air qu'on choisit doivent :

- être en bon état;
- respirer : la transpiration doit pouvoir s'échapper du corps et s'évaporer (selon le niveau d'effort, le corps s'échauffera et deviendra humide, voire collant de sueur);
- être appropriés aux conditions météorologiques et à l'activité;
- être faits de matériaux qui sèchent rapidement;
- assurer une protection contre le vent et la pluie;
- être isolants et rembourrés;
- être flexibles, mais sans traîner;

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.

- peuvent être portés par-dessus d'autres vêtements, le cas échéant;
- être confortables.

Les chaussures

Le facteur le plus important dont il faut tenir compte quand on choisit des chaussures de randonnée pédestre est l'ajustement. Les chaussures doivent être suffisamment robustes pour bien tenir jusqu'à la fin du voyage. Elles doivent protéger les pieds et avoir une bonne semelle pour marcher et grimper. Les bottes d'aujourd'hui utilisent la même technologie que les chaussures athlétiques. Elles sont légères, confortables et fonctionnelles. Voici quelques caractéristiques à rechercher lorsqu'on choisit une botte de randonnée :

Solidité. La botte doit supporter les pieds et empêcher les chevilles de se tordre sur les surfaces accidentées. Des bottes plus hautes avec un soutien pour les chevilles offrent une rigidité latérale. La botte doit aussi empêcher le pied de trop plier lorsqu'on met trop de poids sur les orteils ou le talon.

Légèreté. Plus les bottes sont légères, plus il est facile de marcher. Chaque livre supplémentaire des chaussures est comparable à ajouter cinq livres au sac à dos.

Confort. Les bottes doivent être bien ajustées : le talon appuyé contre le dos de la botte et assez d'espace pour permettre aux orteils de bouger.

Bonne pointure. Des bottes bien ajustées assureront le confort durant la randonnée. Une botte est bien ajustée quand :

- sa largeur est légèrement supérieure à la largeur du pied avec un peu d'espace supplémentaire;
- sa languette repose confortablement sur l'orteil;
- les orteils ont assez de place pour bouger.

Les chaussettes

La botte n'est qu'une partie de l'ensemble des chaussures; les chaussettes forment la première ligne de défense pour les pieds. Le système à deux chaussettes est couramment employé dans de nombreuses activités. À moins qu'on effectue régulièrement des randonnées pédestres par temps chaud et humide, il est conseillé de porter une paire de chaussettes épaisses par-dessus une paire de chaussettes légères. Toujours s'assurer de porter des chaussettes de la bonne pointure.

Chaussettes intérieures. Cette couche mince aide à évacuer l'humidité du pied. Ces chaussettes sont généralement faites de polypropylène.

Chaussettes extérieures. Cette couche est faite le plus souvent de laine, ou d'un mélange de laines, qui peut absorber l'humidité. Cette couche protège le pied et fournit l'isolation.

Sac

Il existe de nombreux types de sac conçus pour aider au transport des charges durant une randonnée. Pour les randonnées d'un jour, utiliser un petit sac qui peut aisément contenir tous les articles nécessaires. L'hiver, on pourrait avoir besoin d'un sac plus grand.

Sac banane. Le sac idéal pour les randonnées pédestres de courte durée ou les randonnées en montagne d'au plus quelques heures est le sac banane. Il s'agit d'un petit sac discret porté au bas du dos et muni d'une ceinture mince s'attachant autour de la taille. On l'appelle aussi « ceinture banane » ou « sacoche de ceinture ». La forme la plus simple de ce type de sac consiste en une poche cousue à une sangle plate. Les sacs bananes plus recherchés ont une capacité de plus de 10 l et comportent des ceintures et des bretelles rembourrées. Ils sont légers et gardent la charge près de la colonne vertébrale et du centre d'équilibre. Les articles transportés dans le sac banane ne doivent pas peser plus de 4.5 kg (10 lb) au total.

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.



ABC-of-Hiking, 2007, Shop Backpacks, droit d'auteur 2007 par Max Lifestyle.net « Go Hiking Like Max ». Extrait le 19 avril 2007 du site http://www.abc-of-hiking/shopitems/backpacks/prowler5-backpacks.asp

Figure 1 Sac banane

Sac à dos d'une journée. Les sacs à dos d'une journée sont disponibles en nombreux modèles, mais ils possèdent tous des bretelles et une ceinture. La plupart ont des poches permettant d'organiser l'équipement et des accessoires extérieures de base (p. ex., des boucles porte-hache et des sangles à boucles).

Un bon sac à dos d'une journée possède les qualités importantes suivantes :

- un rembourrage dans le dos pour protéger les omoplates;
- des bretelles bien rembourrées;
- des sangles d'ajustement permettant de placer le poids entre les épaules et les hanches;
- une armature interne (prolonge la vie du sac et le rend plus confortable à porter);
- une ceinture de hanche rembourrée d'une largeur de 4 pouces aux hanches et de 2 pouces à la boucle;
- une capacité de 35 à 40 l (environ 9 à 13 kg [20 à 30 lb]).



ABC-of-Hiking, 2007, Shop Backpacks, droit d'auteur 2007 par Max Lifestyle.net « Go Hiking Like Max ». Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.abc-of-hiking/shopitems/backpacks/team-backpacks.asp

Figure 2 Sac à dos d'une journée

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 dix articles essentiels

Un récipient d'eau. L'un des éléments indispensables à toute trousse de voyage en milieu sauvage est le récipient d'eau. Pour transporter de l'eau pendant une randonnée pédestre, il faut une bouteille d'eau légère avec un couvercle étanche et facile à remplir. L'équipement polyvalent est avantageux pour l'utilisateur. Il est recommandé de choisir une bouteille qui peut résister aux températures de liquides congelés ou chauds.

Les bouteilles à grand goulot constituent un choix pratique, puisque de nombreux filtres à eau ont été conçus pour être vissés directement sur l'ouverture de la bouteille, ce qui simplifie le processus de filtrage de l'eau.

Les sacs-gourdes constituent un excellent équipement de transport de l'eau qui permet à l'utilisateur de transporter facilement entre 1 l et 4 l d'eau. Ils sont intégrés dans un sac et consistent en un réservoir souple de plastique léger et un tube d'hydratation qui passe par-dessus l'épaule de l'utilisateur et lui permet de boire facilement pendant une randonnée pédestre.



« Mountain Equipment Coop », droit d'auteur 2007 par Mountain Equipment Coop. Extrait le 28 mars 2007 du site http://www.mec.ca/Products/product_detail.jsp?PRODUCT%3C%3Eprd_id=845524442500177&FOLDER%3C%3Efolder_id=2534374302696609&bmUID=1177425692300

Figure 3 Bouteille d'eau à grand goulot



« Bionic Sports », droit d'auteur 2007 par Bionic Sports. Extrait le 16 novembre 2007 du site// www.bionicsports.com/acatalog/Hydration.html

Figure 4 Sac-gourde

Un couteau de poche. Un couteau universel, ou un outil universel, est essentiel pour réparer de l'équipement et couper de la corde, de la ficelle ou des bandages. L'idéal est de choisir un couteau ou un outil suffisamment petit et qui comprend tous les accessoires (lame, ciseaux, tournevis) dont on pourrait avoir besoin en randonnée pédestre.

Des aliments supplémentaires. Il est toujours recommandé d'apporter des aliments supplémentaires en randonnée pédestre. Des aliments, tels que des barres de céréales, des mélanges de raisins secs et d'arachides (bon vieux mélange), des tablettes de chocolat et des fruits déshydratés, procurent un regain d'énergie au randonneur. En situation d'urgence, ils peuvent accroître les chances de survie.

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.

Des vêtements supplémentaires. Les vêtements supplémentaires doivent comprendre un vêtement chaud et un imperméable. Un gilet de duvet léger, un chandail ou une veste de laine polaire amovible procurera l'isolation nécessaire si le temps se refroidit de façon inattendue ou durant les pauses quand la transpiration s'évapore et le corps se refroidit. Ce n'est pas parce qu'il fait soleil au départ d'une randonnée, qu'il sera toujours au rendez-vous à destination. On peut aussi utiliser les imperméables pour construire un abri en cas d'urgence.

De l'écran solaire. L'écran solaire empêche l'exposition de la peau au soleil ou aux rayons ultraviolets. La peau brûle quand son exposition au soleil ou à la source de rayons ultraviolets dépasse la capacité de protection du pigment protecteur du corps. Selon l'Association canadienne de dermatologie, on devrait porter un écran d'au moins 15 FPS, avec une protection UVA et UVB.

Des lunettes de soleil. Les randonneurs devraient toujours porter des lunettes de soleil pour protéger leurs yeux contre les dommages causés par les rayons du soleil (p. ex., rayons ultraviolets, lumière forte ou intense et lumière bleue). Cette recommandation est particulièrement importante l'hiver, car l'ophtalmie des neiges est une blessure courante.

Un chapeau. Un chapeau à large bord empêche la nuque, les oreilles et le visage de brûler. Une tuque en hiver garde les oreilles au chaud et empêche la chaleur de s'échapper par la tête.

Un insectifuge. La présence de moustiques et de mouches noires agaçantes peut avoir un effet négatif sur une randonnée pédestre. Porter des vêtements lâches fermés aux poignets et appliquer un insectifuge pour éloigner les insectes indésirables. L'insectifuge doit être appliqué sur les parties exposées du corps. De nombreux insectifuges contiennent des produits chimiques, comme le DEET, pour éloigner les insectes et agissent longtemps après l'application.

Une lampe frontale. Une lampe frontale est constituée simplement d'une lampe de poche qui a été attachée à une courroie ajustable que l'utilisateur peut placer sur sa tête. Elle est utile en randonnée pédestre, car elle libère les mains de l'utilisateur afin de lui permettre d'accomplir des tâches lorsqu'il fait sombre ou noir.



« Mountain Equipment Coop », droit d'auteur 2007 par Mountain Equipment Coop. Extrait le 16 novembre 2007 du site http://www.mec.ca/Products/product_detail.jsp?PRODUCT%3C%3Eprd_id=845524442621000&FOLDER%3C%3Efolder_id=2534374302697057&bmUID=1195238790425

Figure 5 Lampe frontale

Une trousse de survie. La trousse de survie est essentielle pour toute randonnée pédestre en milieu sauvage. Elle doit contenir des comprimés de purification d'eau, une source de lumière, des allumettes imperméables, un dispositif de signalisation et du matériel de premiers soins.

Un bloc-notes et un crayon. Le bloc-notes et le crayon permettront aux randonneurs de tenir un journal tout au long de la randonnée. Les informations recueillies, comme les particularités d'un itinéraire, les conditions

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.

du sentier, la difficulté du sentier et des observations générales, leur seront utiles pour planifier d'autres randonnées. Ils leur serviront aussi à prendre des notes sur leur expérience.

LE TERRAIN

Le terrain correspond aux caractéristiques physiques du sol, qu'il s'agisse d'un terrain plat, d'un sentier droit ou d'une montagne à pic glacé. On peut s'attendre à rencontrer différents types de terrains dans un itinéraire.



Conformément à l'A-CR-CCP-930/AG-002, le MCC utilise le système décimal Yosemite pour classer les sentiers par niveau de difficulté. Ce système classe, selon une échelle de 1 à 5, les sections les plus difficiles ou nécessitant le plus d'habileté d'un terrain ou d'un itinéraire. Il fournit aussi un classement pour le déplacement en terrain plat.

Catégorie 1. Randonnée pédestre, généralement sur un sentier.

Catégorie 2. Grimpées simples; franchir des obstacles qui nécessite l'utilisation occasionnelle des mains; nécessite les compétences pour s'orienter et trouver son chemin; une région boisée de l'arrière-pays.

Catégorie 3. Forte inclinaison nécessitant l'utilisation des mains pour maintenir l'équilibre; grimpée sur des rochers en s'aidant des pieds et des mains; on peut avoir à transporter une corde.

Catégorie 4. Escalade simple, nécessitant souvent une corde d'assurance en raison du danger de chute. Une chute pourrait s'avérer grave ou mortelle. Il est généralement facile de trouver une protection naturelle.

Catégorie 5. L'escalade de haut niveau commence à cette catégorie. Elle nécessite l'utilisation de cordes, de cordes d'assurance et la mise en place d'une protection naturelle ou artificielle pour le chef en cas de chute. Cette catégorie comporte une notation décimale étendue afin de classer les montées.

Types de terrain

Des terrains de niveau facile. Il s'agit d'un terrain plat sur lequel il est facile d'y maintenir l'équilibre. Il est généralement facile de marcher sur les routes des forêts, les sentiers qui longent des ruisseaux et les terrains ondulés.

Des terrains de niveau moyen. Il s'agit d'un terrain avec un sentier dont la plus grande partie est ferme et qui comprend une colline passablement à pic ou une série de petites collines ou de tapis forestiers avec des sous-bois de densité légère.

Des terrains de niveau difficile. Il s'agit de tout terrain de dénivellation de plus de 150 m sur 1 km. Il peut aussi s'agir de zones de forêt dense, de végétation dense et de sentiers rocailleux ou recouverts de racines.

La vitesse de déplacement varie en fonction des membres du groupe, de l'équipement, du terrain, de l'altitude, etc. En général :

- sur un terrain facile et portant un sac à dos, on peut s'attendre à ce que les membres d'un groupe se déplacent à une vitesse de 3 à 5 km/h;
- sur un terrain difficile et portant un sac à dos, on peut s'attendre à ce que les membres d'un groupe se déplacent à une vitesse de 1.5 à 3 km/h;
- sur un terrain difficile, la vitesse de déplacement chute au tiers ou même au quart de la vitesse sur un terrain facile;
- sur un terrain supérieur à 3000 m, la vitesse de déplacement chute considérablement. En moyenne, une personne se déplace à 1 km/h de moins pour chaque 1000 m de plus en altitude;

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.

- dans le cas de la descente d'un terrain facile, la vitesse peut être deux fois plus rapide que celle d'une montée.

UTILISER DES BÂTONS DE RANDONNÉE EN MONTAGNE

Types de bâtons

Il existe trois types de bâtons de randonnée en montagne : les bâtons de ski, les bâtons de marche en bois et les bâtons de randonnée en montagne télescopiques. Le choix de bâton est en fonction de l'activité.

Les bâtons de randonnée en montagne améliorent l'équilibre et réduisent les tensions dans les genoux, les épaules et le dos. Ils absorbent une partie de l'impact que le corps absorberait autrement. Les bâtons absorbent le choc au lieu du corps, réduisent la fatigue dans les bras et les jambes et augmentent l'endurance.

Les bâtons de ski et les bâtons de marche peuvent être utilisés pour de longues marches et des randonnées en montagne faciles sur des surfaces relativement plates. Le bâton de marche peut s'avérer un bon choix pour les randonnées en montagne de niveau modéré. Les bâtons de randonnée en montagne télescopiques constituent le choix le plus polyvalent. On peut s'en servir pour faire des randonnées pédestres et des randonnées en montagne en terrain accidenté.



Black Diamond, 2005, Gear, droit d'auteur 2006 par Black Diamond Equipment Ltd. Extrait le 12 avril 2007 du site http://www.bdel.com/gear/fixed_length_ski.php

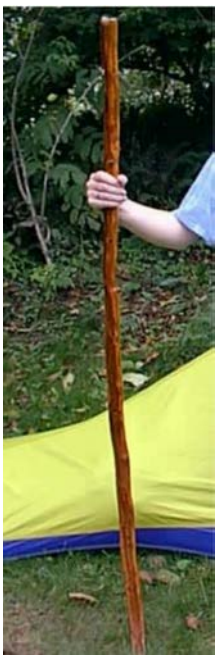
Figure 6 Bâton de ski

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.



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

Figure 7 Bâton de randonnée en montagne télescopique



The Walking Stick, 2005, Hiking Poles & Walking Sticks & Staffs, droit d'auteur 2005 par The Walking Stick. Extrait le 12 avril 2007 du site http://www.backpacking.net/walkstik.html

Figure 8 Bâton de marche en bois

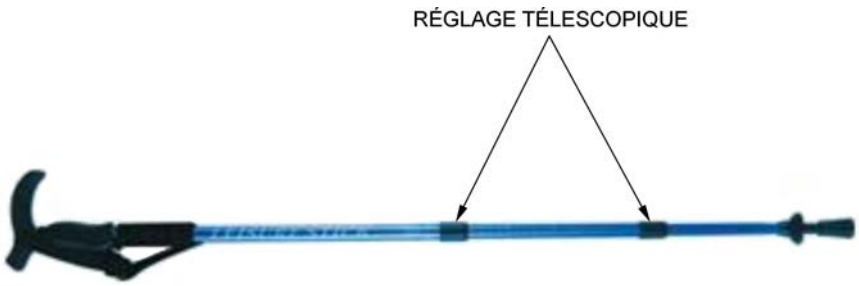
Critères pour choisir des bâtons de randonnée en montagne

Pour trouver des bâtons de randonnée en montagne ou des bâtons de marche qui conviennent, on doit tenir compte du type d'activités pour lequel ils seront utilisés, du type de terrain et du poids qu'on transportera.

Les bâtons télescopiques en aluminium représentent le meilleur choix. Ils sont abordables et durent longtemps.

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.

Réglage télescopique. Les bâtons munis d'un réglage télescopique peuvent être allongés ou raccourcis en fonction du type de terrain. Plusieurs personnes peuvent utiliser la même paire de bâtons; il suffit d'en modifier la longueur. Ces bâtons sont faciles à ranger lorsqu'on ne s'en sert pas.



Alibaba.com, 2007, Trekking Poles, droit d'auteur 2007 par Alibaba.com Corporation and Licensors. Extrait le 17 avril 2007 du site http://aoqida.en.alibaba.com/product/50252655/51316862/Trekking_Poles/Trekking_Pole.html

Figure 9 Bâton télescopique

Poignées. Les poignées qui ont une forme adaptée à la main sont plus confortables et faciles à utiliser sur une longue période. Les poignées qui sont dures peuvent devenir mouillées à cause de la transpiration et elles sont inconfortables à tenir. Il est préférable d'essayer plusieurs modèles afin de trouver celui qui est le mieux adapté à sa main. La poignée devrait être munie d'une dragonne réglable pour empêcher d'échapper le bâton.



Moontrail, Backcountry Equipment Ltd, 2006, MSR Denali II, Telescoping Trekking Poles, droit d'auteur 2006 par Backcountry Equipment, Ltd. Extrait le 17 avril 2007 du site http://moontrail.com/msr-denali2.php

Figure 10 Poignée avec dragonne

Système antichoc (absorption des chocs). Le système antichoc est intégré au bâton. Certains systèmes sont très complexes et offrent divers réglages en fonction des préférences de l'utilisateur et des conditions de la randonnée. Le système antichoc aide à absorber l'impact du bâton contre le sol pendant la marche, permettant un relâchement des tensions dans les épaules et les bras. Un mécanisme de verrouillage est essentiel, puisqu'il permet à l'utilisateur de bloquer le réglage pendant la randonnée.

Rondelles. Les rondelles sont les anneaux au bout des bâtons de randonnée en montagne. Elles empêchent les bâtons de s'enfoncer dans la surface (neige, boue ou sol saturé d'eau). Il en existe une variété. Les rondelles qui ont la forme d'un flocon de neige sont celles qu'il convient d'utiliser dans la neige. Les rondelles pleines et larges conviennent mieux sur un terrain boueux mou, parce qu'elles empêchent les bâtons de s'enfoncer. Si l'on prévoit acheter des bâtons de randonnée en montagne équipés de rondelles, il faut s'assurer qu'on peut les changer facilement.

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.



Backcountry Edge, 2004, LEKI Snowflake Baskets, droit d'auteur 2004 par Backcountry Edge, Inc. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.backcountryedge.com/products/leki/snowflake_baskets.aspx

Figure 11 Rondelles en forme de flocon 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 12 Rondelles pleines

Pointes. Il existe trois types de pointe : pointe simple, pointe ciselée et pointe en caoutchouc. Chacune de ces pointes est adaptée à un environnement particulier. La pointe la plus polyvalente est la pointe ciselée. Elle ressemble à des entailles pratiquées sur le bout du bâton pour former plusieurs pointes en saillie. Ce type de pointe est durable et assure une bonne traction dans presque toutes les conditions.

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.



GoSki-Real Resort Info, 2005, Poles and Trekking Poles, droit d'auteur 2005 par RSN. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.goski.com/gear/product/LifeLink_Replaceable_Flex_Tip_Pair.html

Figure 13 Pointes remplaçables

Méthodes d'utilisation

L'utilisation de bâtons de randonnée en montagne peut prévenir les douleurs. Ils sont utiles pour stabiliser les charges lourdes et franchir des obstacles sur les sentiers. En plus d'aider à l'équilibre, ils réduisent les tensions dans le dos, les jambes et, en particulier, les genoux. Ils absorbent une partie de l'impact que le corps aurait à absorber autrement.



Pendant l'explication, démontrer les différentes techniques utilisées pour tenir les bâtons de randonnée en montagne.

Monter une pente en randonnée en montagne. Quand on marche sur un terrain plat, tenir la poignée en gardant les bras parallèles au sol. Pendant une montée, raccourcir les bâtons pour plus de confort et de stabilité. Cela donnera de l'énergie au mouvement.

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.



TrekkingPoles.com, 2006, How to Use Trekking Poles, droit d'auteur 2006 par NicheRetail, LLC Company. Extrait le 26 avril 2007 du site http://www.trekkingpoles.com/custserv/custserv.jsp?pageName=How_To_Use

Figure 14 Monter une pente en randonnée en montagne

Descendre une pente en randonnée en montagne. Les bâtons de randonnée en montagne aident à réduire l'impact de chaque pas sur les articulations durant la descente. Pour plus de confort et de stabilité, il est recommandé d'allonger les bâtons.



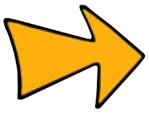
TrekkingPoles.com, 2006, How to Use Trekking Poles, droit d'auteur 2006 par NicheRetail, LLC Company. Extrait le 26 avril 2007 du site http://www.trekkingpoles.com/custserv/custserv.jsp?pageName=How_To_Use

Figure 15 Descendre une pente en randonnée en montagne

Les conseils suivants peuvent aider lorsqu'on descend un terrain rocailleux :

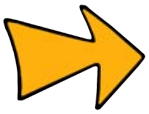
- marcher lentement en évaluant l'état de chaque roche avant d'y mettre tout son poids;
- se pencher en avant pour appuyer le corps sur les bâtons de randonnée en montagne;
- saisir fermement les bâtons;
- garder les bras pliés à 90 degrés;
- si possible, déplacer un bâton vers l'avant, puis faire un pas avec la jambe opposée.

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 bâtons de randonnée en montagne peuvent aussi servir à :

- évaluer la profondeur des flaques ou la solidité des ponts de neige;
- éloigner les animaux agressifs;
- soutenir un appareil photo.



Certaines personnes préfèrent avoir une main libre et n'utiliser qu'un bâton. Il est cependant préférable pour assurer un meilleur appui, d'en utiliser deux.

On peut trouver un bâton de marche en bois solide dans la nature en tout temps pendant une expédition.

RYTHME DE RANDONNÉE PERSONNEL

Une journée moyenne de randonnée pédestre comprend des périodes de déplacement et des périodes de repos. La combinaison d'un bon rythme, d'une bonne vitesse et d'intervalles fixes de repos sont des éléments qui distinguent les randonneurs débutants des randonneurs d'expérience. L'enthousiasme amène souvent le randonneur à partir trop vite, à se fatiguer plus rapidement, à prendre un repos trop tôt et à repartir trop vite.

Rythme et vitesse des pas

Un rythme de marche soutenu est généralement plus plaisant, car il permet au corps de moins se fatiguer et maintient l'effort physique à un niveau confortable. Un rythme soutenu permet au randonneur de suivre un horaire fixe et de diminuer la tension subie par le corps. Cela permet au randonneur de voyager en étant moins fatigué.

Développer un rythme de randonnée. Le rythme de randonnée pédestre est très personnel et s'établit au cours des nombreuses randonnées pédestres. Pour établir un rythme, voici certaines lignes directrices à suivre :

- choisir un rythme et une vitesse spécifiques et les maintenir. Un bon rythme doit permettre au randonneur de marcher à la même intensité pendant au moins une heure sans période de repos;
- choisir un rythme en fonction du terrain, de la température et du poids. Le moment où le randonneur ne peut plus entretenir une conversation indique qu'il n'a pas choisi un rythme confortable;
- faire du rythme un mouvement corporel fluide où la respiration et le balancement des bras sont en harmonie;
- les surfaces accidentées comme les pentes et les côtes d'inclinaison variées peuvent rendre difficile le maintien d'un rythme de randonnée stable.

Limiter la fatigue

Le but des périodes de repos est de ralentir le rythme cardiaque et la respiration pour que le cœur et les poumons se reposent. Le repos donne au corps le temps d'éliminer l'acide lactique présent dans les muscles et de récupérer de coups de chaleur ou de douleurs.

Lignes directrices sur le repos :

- se reposer à des intervalles réguliers; essayer des périodes de 10 minutes pour chaque heure de randonnée (les inclure dans le rythme);
- maintenir des pauses de 10 minutes. Les périodes de repos prolongé ne doivent être utilisées que pour le dîner et le souper;

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 périodes de 10 minutes sont les plus efficaces pour la récupération du corps;
- s'assurer de retirer les sacs à dos, de se reposer à l'ombre et de s'asseoir durant les pauses;
- pendant les périodes de repos prolongé, enlever les chaussures pour les aérer et pour reposer et faire sécher les pieds.

Ajuster le rythme

En général, il est facile de maintenir le rythme de randonnée pédestre sur une surface plane. Par contre, lorsque la température et le poids supplémentaire sont de la partie, la marche devient plus difficile. La vitesse de déplacement dépend de la forme physique de tout le groupe, du terrain, de l'altitude et du poids du sac à dos. Une des meilleures façons de mesurer et de contrôler le pas est de porter une attention particulière au rythme de la respiration.

Si la respiration détermine le pas, sur un terrain de niveau, par exemple, une personne fait trois pas par inspiration et trois pas par expiration. Pour monter une côte, en gardant le même rythme de respiration, faire deux pas par inspiration. Une bonne règle à suivre est de marcher à un rythme où on peut entretenir une conversation.

Lorsqu'on marche dans d'autres conditions, la vitesse de marche change selon :

- **Temps.** Lors de mauvais temps, le randonneur réduit le rythme et l'enjambée pour plus de sécurité.
- **Poids.** Le poids affecte l'enjambée, puisque plus il est important, plus le randonneur doit utiliser de l'énergie.
- **Terrain.** Monter une côte diminue l'enjambée et la distance parcourue.

Synchronisation complète du corps

Le rythme de randonnée pédestre s'applique au corps en entier. Tout comme la marche, la randonnée pédestre requiert des mouvements coordonnés où chaque action produit une réaction. Le balancement des bras permet de prendre de l'élan, la respiration permet de contrôler les pas, etc. Pour bien maintenir le rythme, il faut d'abord apprendre quelles parties du corps travaillent à l'unisson. Pour assurer une synchronisation complète du corps pendant le déplacement, les bras doivent bouger naturellement de façon contraire aux jambes.

Intervalles de repos

Une journée moyenne de randonnée pédestre comprend des périodes de déplacement et des périodes de repos. Les intervalles de repos doivent avoir lieu toutes les heures et ne durer que 10 minutes dans un endroit ombragé et près d'une source d'eau, si possible. Au cours des cinq à sept premières minutes de repos, le corps élimine environ 30 pour cent de l'acide lactique présente dans les muscles, mais n'en élimine que 5 pour cent dans les 15 minutes suivantes (s'assurer de limiter la période de repos à 10 minutes).

En plus d'accumuler de l'acide lactique dans les muscles, le corps travaille à l'unisson et d'autres parties peuvent se fatiguer. Lorsqu'on se repose :

- le rythme cardiaque ralentit et le cœur bat à un rythme réduit;
- les poumons fournissent moins d'oxygène au corps;
- le corps et l'esprit se reposent;
- les pieds et les chaussures peuvent être aérés pour réduire les risques d'ampoules.

Le pas de repos

Pendant une randonnée en montagne, il arrive parfois qu'une pente soit si raide qu'il n'est pas possible de la gravir sans prendre de pauses. Dans ces cas, on peut utiliser le pas de repos. Le pas de repos est aussi utile lors des randonnées dans la neige ou le brouillard.

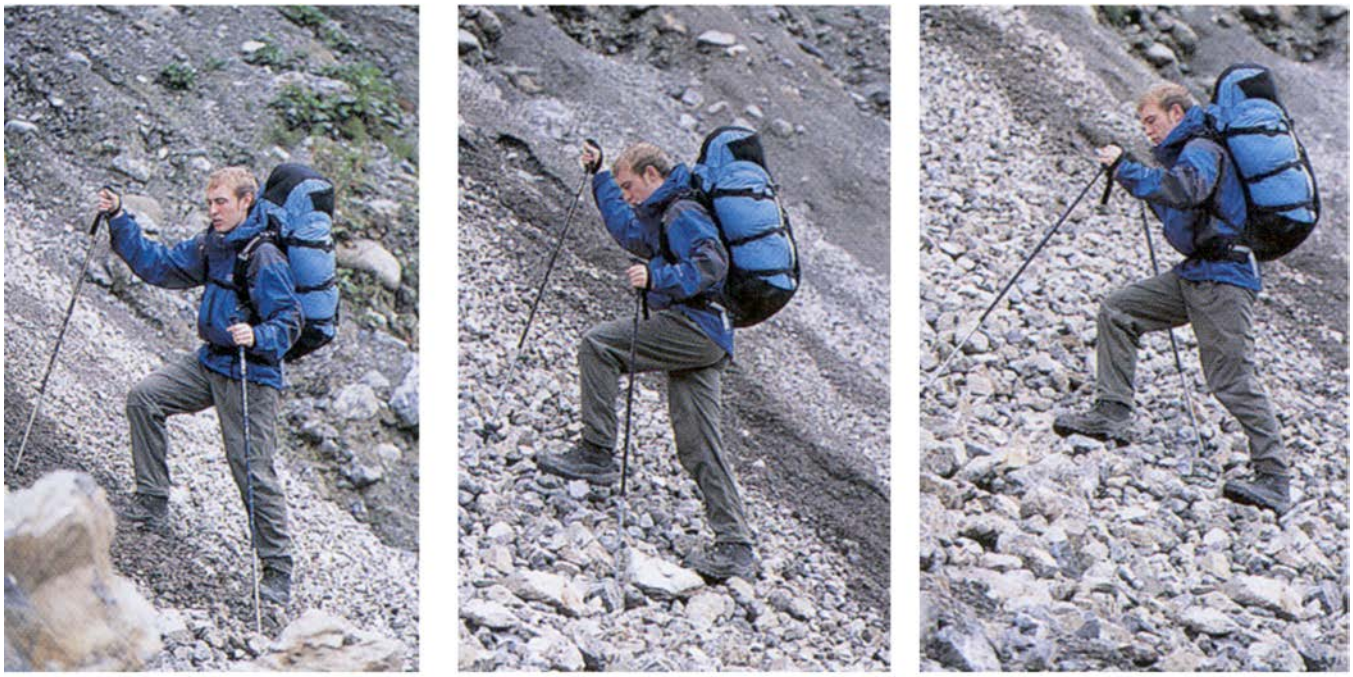
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Pour utiliser le pas de repos :

1. commencer en position verticale. Faire un pas en avant avec la jambe droite, en gardant le poids sur la jambe gauche (arrière) avec le genou bloqué. Marquer une pause avant de faire le prochain pas, en conservant le poids sur la jambe arrière;

2. transférer le poids sur la jambe droite. Pousser vers le haut avec la jambe droite et faire un pas vers l'avant avec la jambe gauche. Bloquer le genou de la jambe droite, de manière à ce que la jambe droite supporte tout le poids du corps. Marquer une pause avant de faire le prochain pas, en conservant le poids sur la jambe arrière;

3. transférer le poids sur la jambe gauche. Pousser vers le haut avec la jambe gauche et faire un pas vers l'avant avec la jambe droite. Marquer une pause avant de faire le prochain pas, en conservant le poids sur la jambe arrière. Continuer à avancer, en marchant à un pas lent et régulier.



ÉTAPE 1 ÉTAPE 2 ÉTAPE 3

K. Berger, Backpacking and Hiking, DK Publishing, Inc. (p. 143)

Figure 16 Le pas de repos

TECHNIQUES DE RANDONNÉE PÉDESTRE SUR UN TERRAIN DE CATÉGORIE 3

Effectuer la grimpée

La grimpée est un terme utilisé pour décrire une montée sur un terrain difficile et accidenté ou sur des roches en escaladant ou en rampant. L'utilisation des deux mains et des pieds est généralement nécessaire.

Les points suivants doivent être pris en compte quand on utilise la technique de la grimpée :

- vérifier les prises de main et les prises de pieds avant d'y mettre le poids du corps;
- garder la partie inférieure du corps près des roches;
- se servir de ses mains pour garder l'équilibre;
- se servir des muscles puissants des jambes pour supporter le poids du corps;
- toujours maintenir trois points de contact avec les roches.

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.



Talisman Newsletter, 2006, Merry Christmas, droit d'auteur 2007 par Talisman Mountaineering Activities Scotland. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.talisman-activities.co.uk/downloads/newsletters/newsletter4/newsletter4.htm

Figure 17 Technique de la grimpée

Durant une montée et avant une section difficile, arrêter un instant pour reprendre son souffle. Examiner ses choix d'itinéraire et déterminer toujours un chemin de retour.

Sauter de rocher en rocher

Cette technique consiste à utiliser sa vitesse et son élan pour sauter délicatement de rocher en rocher en se servant de ses bras ou de ses bâtons de randonnée en montagne pour garder l'équilibre.

Les points suivants doivent être pris en compte quand on saute de rocher en rocher :

- prévoir son itinéraire. Les gros rochers sont plus stables;
- se servir de ses mains pour se stabiliser;
- garder les genoux pliés et détendus;
- maîtriser sa vitesse. Sauter délicatement;
- si on commence à perdre l'équilibre, se déplacer vers l'avant et sautiller délicatement d'un pied à l'autre jusqu'à ce que l'équilibre revienne.

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.



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

Figure 18 Sauter de rocher en rocher en se servant de bâtons de marche

Franchir des éboulis

Un éboulis est un amas de petites roches légères qui se trouve souvent au-dessus de la limite des arbres sur les pentes des montagnes. Pour franchir un éboulis, il faut faire preuve de prudence.



East Riding of Yorkshire Council, E Riding Media Library-England North, droit d'auteur 2007 par School Improvement Service, East Riding of Yorkshire Council. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.eriding.net/media/england_north.shtml

Figure 19 Éboulis

Traverser un éboulis

La traversée d'un éboulis se fait en marchant obliquement ou en se déplaçant latéralement.

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 éboulis peuvent avoir des surfaces très glissantes. Lorsqu'on traverse un éboulis, il est recommandé de le faire en zigzag. L'itinéraire doit être réparti en courtes sections. Contrôler la vitesse de marche et se rappeler que plus on va vite, plus on risque de se blesser.

Marcher latéralement. En marchant latéralement, on assure un meilleur contact du côté long du pied avec le terrain pour améliorer la stabilité.

Grimper sur un éboulis

Il faut éviter de grimper sur un éboulis, dans la mesure du possible, car cela peut être très épuisant. S'il n'y a pas d'autres choix, les conseils suivants doivent être pris en compte :

- rester sur les bords de l'éboulis. Les roches y sont plus stables et on peut y trouver de gros rochers;
- essayer de garder le pied à l'horizontale. Si l'éboulis est assez petit, avancer en enfonçant la pointe des pieds dans la pente (comme s'il s'agissait de neige);
- monter avec les pieds écartés pour aider à mettre le poids sur la cambrure de chaque botte;
- faire de petits pas pour réduire la tension dans les jambes et les risques de glissement;
- plier les jambes aux genoux pour supporter le corps.

Descendre d'un éboulis

Pour descendre d'un éboulis, garder son poids sur les talons et faire de petits pas. Le dos doit être droit et les genoux légèrement pliés pour absorber la tension et améliorer l'équilibre.

Les points suivants doivent être pris en compte quand on descend d'un éboulis :

- enfoncer les talons dans le sol;
- se servir de ses mains pour garder l'équilibre;
- détendre les genoux et poursuivre la descente.

FRANCHIR DES OBSTACLES D'EAU

Rivières

La traversée de rivières peut être très difficile, selon le temps de l'année (p. ex., au printemps quand la neige fond dans les cours d'eau et les rivières). Avant de traverser une rivière, il faut établir un plan.

Choisir un endroit pour traverser. La traversée la plus sécuritaire est à l'endroit où l'eau est calme et n'arrive pas à une hauteur au-delà des hanches. On trouve de telles conditions près des coudes de rivières, où le cours d'eau s'élargit et ralentit pour prendre le virage. Plus l'eau est foncée (et verte), plus elle est profonde.

Éviter les conditions suivantes :

- une agitation qui occasionne des eaux vives;
- de l'eau foncée;
- un courant rapide.

Si les conditions semblent dangereuses, remonter le courant à la recherche d'un endroit plus sécuritaire. Traverser toujours avec prudence.

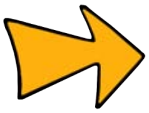
Meilleur temps pour traverser. Le meilleur temps pour traverser est tôt le matin. Les rivières coulent moins vite le matin, car l'eau est plus froide la nuit que le jour.

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.

Traverser à gué une rivière. La traversée à gué est la solution la plus sécuritaire. Durant la traversée, faire toujours face à l'amont et avancer en diagonale par rapport au courant.

Si la traversée se fait en groupe, se donner le bras et placer les personnes les plus fortes à l'arrière. Le groupe doit se déplacer lentement en file simple et en diagonale par rapport au courant.

On peut se servir de bâtons de randonnée en montagne pour traverser à gué une rivière, parce qu'ils aident à garder l'équilibre.



Quand on traverse une rivière, enlever ses bottes pour les garder au sec et mettre des sandales de sport. À défaut d'avoir des sandales de sport, enlever ses chaussettes et chaussons de botte, remettre ses bottes et traverser la rivière.

Sauter. Le saut est une technique utilisée avec les rochers qui peut aider à traverser une rivière en restant au sec. Les points suivants doivent être pris en compte quand on choisit le saut :

- prévoir son itinéraire. Évaluer les pas à prendre;
- choisir les roches qui sont stables;
- vérifier l'état des roches avant d'y mettre le pied;
- si une roche est instable, se déplacer rapidement vers la prochaine.

Marcher dans l'eau est une solution. Il est préférable de marcher dans l'eau et se mouiller que d'y tomber.

Traverser des rivières en utilisant un pont de bois ou des cordes. Les ponts de bois peuvent être soit aménagés ou être formés de rondins disposés en travers d'un cours d'eau. Évaluer toujours le pont avant de le traverser pour s'assurer qu'il est solidement attaché et stable. Traverser un pont de rondins, une personne à la fois, pour éviter de déplacer les rondins en raison du poids. Si un pont ou un rondin est trop étroit, instable ou élevé, le traverser en se traînant en position assise.



À moins d'être formé en sauvetage de rivière, on ne doit pas utiliser de cordes tenues à la main. Si une corde est fixée en place, on peut l'utiliser pour s'y accrocher. Éviter de s'enchevêtrer dans la corde. Ne pas utiliser de mousquetons pour attacher une personne à la corde.

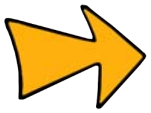
Sols saturés d'eau

Éviter, si possible, de traverser des sols saturés d'eau. À défaut de pouvoir les contourner, prévoir un itinéraire pour les traverser. Les traces de pas laissées par d'autres randonneurs peuvent donner une indication de la profondeur et de la dureté du sol.

Points durs naturels. Lorsqu'on planifie un itinéraire, on peut gagner du temps en repérant les points durs du sol. La présence d'arbres et de buissons est une indication que le sol pourrait être ferme à cet endroit. De grosses roches et des touffes d'herbe dure sont aussi de bons indicateurs.

Sentiers. Il arrive parfois que des sentiers traversent des sols saturés d'eau. Les sentiers fréquemment utilisés comportent souvent de petites passerelles en bois (ressemblant à des petits ponts) construites pour faciliter la traversée. On peut aussi utiliser des ponts faits de troncs d'arbre tombés.

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.

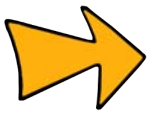


Lorsqu'on traverse des sols saturés d'eau, s'assurer que ses bottes sont bien lacées. La succion de la boue pourrait tirer sur les bottes.

Traverser sur la neige et la glace

Déchiffrer la neige pour planifier un itinéraire sécuritaire. Lorsqu'on planifie un itinéraire, il est préférable d'éviter les endroits rocailleux. Les roches absorbent la chaleur, qui fait fondre plus rapidement la neige à proximité. La neige molle peut ne pas être assez solide pour soutenir le poids d'une personne. Avant d'emprunter un chemin, vérifier l'état de la neige à l'aide des bâtons de randonnée en montagne afin d'éviter des blessures. Il est préférable de traverser un grand champ de neige tôt le matin quand la neige est dure. Au lever du soleil, le temps se réchauffe et la neige fond inégalement, créant des endroits mous.

Monter sur la neige. Quand on doit marcher sur la neige, ce sont les conditions qui décideront de l'itinéraire à prendre. On peut avoir à changer d'itinéraire pour assurer une montée sécuritaire. On peut aussi monter en zigzag. S'il est plus facile de monter en ligne droite, donner des coups de pied plusieurs fois au même endroit pour former des marches solides. Avant de se tenir sur ces marches, on doit toujours en vérifier la solidité.



Il peut être épuisant de monter une pente en randonnée en montagne dans la neige. Il est recommandé de prévoir deux fois plus de temps pour effectuer ce type de randonnée. Faire des pauses au besoin.

Traverser sur la glace. Quand on traverse un endroit glacé, il faut faire preuve de prudence. Dans ce cas, utiliser des bâtons de randonnée en montagne pour rechercher des trous ou évaluer l'état de la neige. Sur la glace, ne pas se fier aux traces de pas laissées par d'autres personnes. Le chemin peut ne plus être sécuritaire si elles datent de quelques jours. Vérifier toujours l'état du terrain avant de progresser.



La glace est mince au début de l'hiver et au printemps. Pendant ces saisons, on doit essayer de la contourner.

Point d'enseignement 1 — **Participer à une instruction de familiarisation de randonnée pédestre**

Durée : 160 min — Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets d'effectuer une randonnée pédestre le long d'un itinéraire qui comporte des caractéristiques d'un terrain de catégorie 3 en utilisant au besoin le « pas de repos » et les techniques pour franchir des obstacles.

RESSOURCES

- l'équipement nécessaire à une randonnée pédestre :
  - des bottes de randonnée (une paire par cadet) ;
  - un sac à dos d'une journée (un par cadet);

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 récipient d'eau (un par cadet);
- des bâtons de randonnée en montagne (un bâton par cadet).

- une carte topographique/carte des sentiers de la région (deux par équipe ou groupe);
- une boussole (une par équipe ou groupe);
- un sifflet (un par cadet);
- un dispositif de communication (deux par équipe ou groupe);
- un récepteur GPS (un par équipe ou groupe);
- des piles (piles de rechange pour la radio portative et le récepteur GPS);
- une trousse de premiers soins (une par équipe ou groupe).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

L'itinéraire de randonnée pédestre désigné comportant certaines caractéristiques d'un terrain de catégorie 3.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ



En raison des différences dans les endroits géographiques, les ressources et l'environnement, il peut être impossible d'enseigner tous les PE de cette leçon pendant le voyage le long de l'itinéraire de randonnée pédestre préétabli. Il est conseillé de réviser les concepts théoriques avant le départ. Cela doit prendre la forme d'une discussion avec les cadets, en posant des questions amenant le sujet pour aider à définir les concepts clés. Pendant la randonnée pédestre, réaffirmer ces points à l'aide d'exemples pratiques, comme faire remarquer aux cadets qu'ils se déplacent sur un terrain facile par rapport à un terrain de difficulté moyenne. Les PE sont répartis en deux grandes sections (avant le départ et durant la randonnée), bien qu'il soit sous-entendu que les concepts discutés dans la section avant le départ seront revus durant la randonnée pédestre.

1. Donner l'instruction avant le départ en révisant les concepts suivants au moyen d'une discussion :
   a. la différence entre la randonnée pédestre, la randonnée en montagne et la grande randonnée pédestre;
   b. les vêtements et l'équipement personnels pour la randonnée pédestre;
   c. le terrain, y compris :
      (1) le système décimal Yosemite;
      (2) les types de terrain, y compris :
         (a) facile;
         (b) moyen;
         (c) difficile.
   d. les bâtons de randonnée en montagne, y compris :
      (1) les types de bâtons;
      (2) les critères pour choisir des bâtons de randonnée en montagne.
2. Donner une séance d'information préalable à la randonnée pédestre, y compris :

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.

a. les exigences relatives aux vêtements et à l'équipement;

b. l'étiquette sur les sentiers;

c. les besoins quotidiens en eau;

d. les intervalles de repos;

e. un aperçu de l'itinéraire.

3. Attribuer les postes suivants aux cadets et leur donner l'équipement nécessaire (il y aura une rotation des postes tout au long de la randonnée) :

a. navigateur (carte topographique et carte des sentiers de la région, boussole);

b. secouriste (trousse de premiers soins);

c. opérateur radio (radio portative, piles de rechange).

4. Demander aux cadets de récupérer leur sac à dos d'une journée et leurs bâtons de randonnée en montagne et de se préparer à partir.

5. S'engager sur l'itinéraire de familiarisation de randonnée pédestre préétabli en intégrant les PE restants, s'il y a lieu, dans des périodes propices à l'enseignement et des pauses tout au long de la randonnée, y compris :

a. les méthodes d'utilisation des bâtons de randonnée en montagne durant la randonnée pédestre;

b. le rythme de randonnée personnel, y compris :

(1) le rythme et la vitesse des pas;

(2) le contrôle de la fatigue;

(3) l'adaptation du rythme;

(4) la synchronisation complète du corps;

(5) les intervalles de repos;

(6) le pas de repos.

c. les techniques de randonnée pédestre sur un terrain de catégorie 3, y compris :

(1) effectuer la grimpée;

(2) sauter de rocher en rocher;

(3) franchir des éboulis, y compris :

(a) traverser un éboulis;

(b) grimper sur un éboulis;

(c) descendre d'un éboulis.

(4) franchir des obstacles d'eau, y compris :

(a) les rivières;

(b) les sols saturés d'eau,

(c) la neige et la glace.

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.

6. Dès l'arrivée à destination, donner une rétroaction aux cadets et leur demander de retourner l'équipement.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Les cadets doivent respecter les limites préétablies pour cette activité.
- Les équipes ou groupes doivent se déplacer en file simple.
- Les équipes ou groupes ne doivent pas se dépasser, à moins d'indication contraire par leur instructeur.
- Tous les cadets doivent disposer d'au moins 500 ml (16 oz) d'eau.
- Un approvisionnement en eau sera disponible le long de l'itinéraire.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité pratique de l'expédition servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Cet OCOM est évalué conformément aux instructions de l'A-CR-CCP-703/PG-002, chapitre 3, annexe B, appendice 8 (COREN 326).

OBSERVATIONS FINALES

La randonnée pédestre est l'un des trois moyens de transport dynamiques qu'on peut utiliser pendant l'instruction sur les expéditions. Il est essentiel que les cadets aient l'occasion d'effectuer une randonnée pédestre sur des itinéraires qui comportent des caractéristiques d'un terrain de catégorie 3 pour qu'ils soient prêts pour les expériences en expédition plus avancée. La conscience du rythme et de la possibilité d'utiliser le pas de repos pendant une randonnée pédestre rendra l'expérience de randonnée plus agréable pour le cadet et l'équipe ou le groupe. Quand on se déplace sur un terrain de randonnée pédestre pour experts, on risque fort de rencontrer des obstacles; il est donc important que tous les membres sachent comment les franchir de façon sécuritaire.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les centres d'expédition sont tenus de choisir deux moyens de transport dynamiques entre l'OCOM M326.02A (Pagayer en canot, section 2), l'OCOM M326.02B (Faire une randonnée en vélo de montagne, section 3) et l'OCOM M326.02C (Effectuer une randonnée pédestre le long d'un itinéraire) à inclure dans leur fin de semaine d'instruction.

Cet OCOM s'est vu alloué six périodes sur le nombre total de périodes allouées pour le cours. Tous les centres d'expédition peuvent modifier cette répartition selon le choix des activités, des installations et des ressources disponibles au centre.

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 durées de cet OCOM peuvent varier. Bien qu'une instruction initiale soit requise, l'accent doit être mis sur la pratique des techniques de randonnée pédestre par l'entremise d'un exercice pratique.

Dès leur arrivée au centre d'expédition, les cadets seront répartis en équipes ou en groupes. Ces équipes ou groupes doivent rester les mêmes tout au long de la fin de semaine.

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.

C2-016 (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.

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

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

C2-103 (ISBN 0-89886-427-5) Graydon, D., & Hanson, K. (éd.). (2001). *Mountaineering: The Freedom of the Hills* (6e éd.). Seattle, Washington, The Mountaineers.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.