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

1. **Rendement.** Faire une randonnée pédestre le long d'un itinéraire.

2. **Conditions**

   a. Éléments fournis :

      (1) équipement nécessaire à une randonnée pédestre :

         (a) bottes de randonnée,

         (b) un sac à dos d'expédition,

         (c) un récipient d'eau, et

         (d) des bâtons de randonnée;

      (2) une carte topographique/carte des sentiers de la région,

      (3) une boussole,

      (4) un sifflet,

      (5) de la supervision, et

      (6) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales : Un environnement de campagne, durant la journée, à un site d'expédition, sur un terrain de catégorie 1 ou 2.

3. **Norme.** Conformément aux instructions de l'A-CR-CCP-930/AG-002, le cadet doit faire une randonnée dans le cadre d'une expédition, sur un terrain de catégorie 1 ou 2, le long d'un itinéraire, y compris :

   a. franchir des obstacles; et

   b. utiliser le pas de repos.

4. **Point d'enseignement.** Le cadet doit participer à l'entraînement de familiarisation de randonnée pédestre, y compris :

   a. discuter de la différence entre la randonnée pédestre, la randonnée en montagne et la grande randonnée pédestre.

   b. réviser les vêtements et l'équipement personnels pour la randonnée pédestre;

   c. discuter du terrain, y compris :

      (1) le système décimal Yosemite, et

      (2) les types de terrain, y compris :

         (a) facile,

         (b) modéré, et

         (c) difficile;

   d. utiliser des bâtons de randonnée lors d'une randonnée, y compris :

      (1) les types de bâtons,

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

(2) les critères pour choisir des bâtons de randonnée, et

(3) les méthodes d'utilisation;

e. discuter du rythme de randonnée personnel, y compris :

(1) le rythme et la vitesse des pas,

(2) le contrôle de la fatigue,

(3) l'ajustement du rythme,

(4) la synchronisation complète du corps,

(5) les intervalles de repos, et

(6) le pas de repos;

f. pratiquer les techniques de randonnée pédestre sur un terrain de catégorie 3, s'il y a lieu, y compris :

(1) effectuer la grimpée;

(2) sauter de rocher en rocher; et

(3) franchir des éboulis, y compris :

(a) traverser un éboulis;

(b) grimper sur un éboulis; et

(c) descendre d'un éboulis; et

g. franchir des obstacles d'eau, s'il y a lieu, y compris :

(1) les cours d'eau,

(2) les sols saturés d'eau, et

(3) la neige et la glace.

5. **Durée**

a.	Introduction/Conclusion :	5 min
b.	Activité pratique :	160 min
c.	Total :	165 min

6. **Justification.** 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.

7. **Documents de référence**

a. 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.

b. 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.

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

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

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

e. 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.

8. **Matériel d'instruction**

a. l'équipement pour la randonnée pédestre,

b. une carte topographique/carte des sentiers de la région,

c. une boussole,

d. un sifflet,

e. un dispositif de communication,

f. un récepteur GPS,

g. des piles, et

h. une trousse de premiers soins.

9. **Matériel d'apprentissage**

a. l'équipement pour la randonnée pédestre,

b. une carte topographique/carte des sentiers de la région,

c. une boussole,

d. un sifflet,

e. un dispositif de communication,

f. des piles, et

g. une trousse de premiers soins.

10. **Modalités de contrôle.** Cet OCOM est évalué conformément aux indications du chapitre 3, annexe B, appendice 8 (COREN de l'OREN 326).

11. **Remarques**

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

b. 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.

c. 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.

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

d. 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.

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