CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE D'OR

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 4

OCOM M425.04 – ÉLABORER UN PLAN DE REPAS POUR L'EXPÉDITION

Durée totale : 60 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 la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, 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 l'enseigner.

Demander aux cadets d'apporter leur duo-tang d'expédition.

Photocopier, pour chaque cadet, *le document Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* qui se trouve à l'annexe A et la feuille de renseignements sur les dépenses énergétiques par activité physique qui se trouve à l'annexe B.

Photocopier, pour chaque cadet, la feuille de renseignements sur l'élaboration d'un plan de repas pour une expédition qui se trouve à l'annexe C.

Photocopier, pour chaque cadet, la section 4 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe D.

Réviser l'exemple complété de la section 4 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe E.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Un exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 4 pour présenter aux cadets l'élaboration d'un plan de repas pour une expédition.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 5, parce que c'est une façon interactive de confirmer que les cadets ont compris l'élaboration d'un plan de repas pour une expédition.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir élaboré un plan de repas pour une expédition en tenant compte des repas nécessaires, des choix alimentaires, du poids de la nourriture et de sa valeur nutritive.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets élaborent un plan de repas pour une expédition, car cette étape est essentielle au processus de planification d'une expédition. Le succès de l'expédition dépend largement de pouvoir identifier les différents types de rations, leur valeur nutritive et comment les aliments peuvent être emballés et se préparer dans le contexte des diverses activités qui doivent être réalisées. Grâce à un plan de repas réussi, les cadets auront plus de temps et d'énergie au cours de la journée pour participer pleinement à l'expédition.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 1 **Discuter des besoins nutritifs quotidiens pendant une expédition**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif



Ce PE discute des besoins nutritifs pendant une expédition.

Distribuer à chaque cadet à titre de référence le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* qui se trouve à l'annexe A et la feuille de renseignements sur les dépenses énergétiques par activité physique qui se trouve à l'annexe B tout en décrivant les besoins nutritifs et l'élaboration d'un plan de repas.

On doit tenir compte des bases d'une bonne nutrition lorsqu'on planifie les rations d'une expédition, puisque les cadets dépensent beaucoup plus de calories au cours d'une expédition qu'à l'occasion de la plupart de leurs activités quotidiennes. Des calories en quantité suffisante et un équilibre nutritionnel adéquat assurent le maintien des niveaux d'énergie et des attitudes positives, car les cadets bien nourris pensent plus clairement et ont tendance à prendre de meilleures décisions en matière de sécurité.

NUTRIMENTS

Calories. Une mesure d'énergie alimentaire. Les besoins en calories dépendent du nombre et de l'intensité des activités d'une expédition. Lorsque les activités d'une personne changent au cours d'une expédition, ses habitudes alimentaires doivent refléter ces changements. L'augmentation du niveau d'activité exige davantage de calories.

Sodium. La plupart du sodium dans les aliments provient du chlorure de sodium, qui est le sel de table ou le sel de mer. Le sel est un ingrédient commun que l'on trouve dans les aliments préparés et transformés. En quantité suffisante, le sodium permet de maintenir l'équilibre des fluides et des électrolytes lorsqu'on est actif.



L'eau est essentielle. Même une légère déshydratation (d'1 pour cent du poids du corps) peut augmenter la tension cardiovasculaire telle qu'indiquée par une élévation disproportionnée du rythme cardiaque pendant l'exercice et limiter l'habileté du corps à transférer la chaleur des muscles qui se contractent à la surface de la peau où la chaleur se dissipe dans l'environnement.

Glucides. Ils sont la source d'énergie principale du corps. Les types de glucides sont : les fibres qui sont un glucide complexe et le sucre qui est un glucide simple.

- **Glucides complexes.** Ils se décomposent lentement et peuvent aider à prévenir une alimentation excessive. On les trouve dans les légumes, les fruits, les grains entiers, le riz brun, les noix, les produits du soja et les légumineuses.
- **Fibres.** Il s'agit d'un glucide complexe qui se trouve dans les plantes. Contrairement aux autres glucides, ils passent dans le corps sans être digérés et sont sains pour le système digestif. Les fibres produisent de l'énergie aux muscles et au cerveau.
- **Glucides simples.** Ils se décomposent rapidement et peuvent faire en sorte qu'une personne ressente la faim rapidement (élévation rapide, chute rapide). Ils se trouvent dans les boissons gazeuses sucrées, les céréales sucrées, les pains blancs, le riz blanc, les biscuits, les bonbons, les pommes de terre frites et les pâtisseries.
- **Sucres.** un glucide simple. Les sucres naturels se trouvent dans les aliments tels que le lait, les fruits et les légumes. Les sucres ajoutés contribuent aux calories et n'ont aucune valeur nutritive significative.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Protéines. Elles se trouvent dans une variété d'aliments comme la viande, la volaille, le poisson, les légumes, les noix, les produits laitiers et les produits céréaliers. Elles forment les muscles, les os et les dents.

Vitamine C. Elle se trouve dans plusieurs légumes et fruits. Elle aide le corps à combattre les infections.

Fer. Il se trouve dans les viandes, les poissons, la volaille, les grains, les légumes, les fruits, les noix et les graines. Il aide les globules rouges à transporter l'oxygène partout dans le corps.



Il est bon de respecter les directives alimentaires quotidiennes personnelles suivantes :

- 50 à 80 pour cent doivent être des glucides ;
- 10 à 15 pour cent doivent être des protéines ; et
- 30 pour cent doivent être des gras (dont 10 pour cent seulement doivent être des gras saturés).

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

Q1. Que sont les calories et pourquoi sont-elles importantes lors de la planification des repas d'une expédition?

Q2. Dans quels types d'aliments trouve-t-on des protéines?

Q3. Pourquoi est-il important d'inclure du fer lorsqu'on tient compte des besoins nutritifs?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Une mesure d'énergie alimentaire. Les besoins en calories dépendent du nombre et de l'intensité des activités réalisées au cours d'une expédition. Lorsque les activités d'une personne changent au cours d'une expédition, ses habitudes alimentaires doivent refléter ces changements. L'augmentation du niveau d'activité exige davantage de calories.

R2. Les protéines se trouvent dans une variété d'aliments comme la viande, la volaille, le poisson, les légumes, les noix, les produits laitiers et les produits céréaliers.

R3. Le fer aide les globules rouges à transporter l'oxygène partout dans le corps.

Point d'enseignement 2 **Discuter de la planification des repas d'une expédition**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif



Ce PE tient compte des personnes qui participent à l'expédition lors de la planification des repas.

La planification des repas d'une expédition doit tenir compte des facteurs de nutrition, goût, périssabilité, facilité de cuisson et de nettoyage. Il est également nécessaire de déterminer les aspects suivants de l'expédition et des repas.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Type d'activité. Le participant typique d'une expédition dépense plusieurs milliers de calories dans une journée, un facteur important dont il faut se souvenir lorsqu'on élabore un plan de repas pour une expédition. Il faut tenir compte des besoins énergétiques suivants en fonction de l'activité entreprise :

- les activités comme la randonnée pédestre ou le canotage exigent de 2 500 à 3 000 calories par jour ;
- les activités ardues comme la randonnée pédestre ou le camping d'hiver exigent de 3 000 à 3 500 calories par jour ;
- les activités très ardues comme l'alpinisme ou les périodes prolongées passées au froid exigent de 3 500 à 5 000 calories par jour.

Nombre de participants. Calculer pour chaque repas le nombre des cadets qui participent à l'expédition et la quantité de nourriture nécessitée par chacun d'eux. Compter le nombre des repas et les classer en tant que petit déjeuner, dîner, souper ou collation.



Chaque participant consomme entre 1,5 et 2,5 livres (0.68 et 1.13 kg) de nourriture par jour. Il est utile d'utiliser les estimations quotidiennes par participant suivantes pour planifier les repas et la taille des repas d'une expédition :

- les activités moyennes exigent 1,5 livres (0,68 kg) de nourriture ;
- les activités ardues exigent entre 1,5 et 2 livres (0,68 à 0,91 kg) de nourriture ; et
- les activités très ardues exigent entre 2 et 2,5 livres (0,91 et 1,13 kg) de nourriture.

Répartition des groupes de cuisson. La décision de répartir la charge de la cuisson à plusieurs petits groupes ou à un seul groupe important dépend du nombre des cadets qui participent à l'expédition.

- **En grand groupe.** Le repas en grand groupe favorise la détente et l'esprit communautaire. La préparation collective des aliments par un seul groupe fait faire des économies de poids, le nombre total des réchauds et des casseroles à transporter étant alors minimisé, mais la préparation des aliments proprement dite a tendance à prendre plus de temps.
- **Plusieurs petits groupes.** Le repas en plusieurs petits groupes a tendance à être plus efficace et permet aux participants de devenir de meilleurs cuisiniers. Les petits groupes favorisent un sentiment d'isolation, à moins qu'il y ait rotation fréquente des groupes.



Les responsables des groupes doivent décider s'ils doivent préparer les aliments et manger avec leurs groupes ou seuls. Si l'expédition est de courte durée ou s'il s'agit de jeunes cadets, il est sage que le responsable partage les repas avec le groupe. Pour une expédition plus longue ou s'il s'agit de cadets plus expérimentés, il peut s'avérer plus efficace pour le groupe que les responsables restent à l'écart. Les cadets ont alors entièrement contrôle de la qualité et du choix de l'heure des repas et un sentiment d'indépendance.

Besoins alimentaires spéciaux. Lorsqu'on décide des aliments qui seront consommés pour chaque repas, il est important de noter les préférences alimentaires (p. ex., végétariens) et les allergies des membres du groupe.

Conseils pratiques

Voici quelques conseils pratiques pour planifier les rations et diriger la préparation des repas d'une expédition :

- **Planifier.** Alors que le dîner cuit, planifier la nourriture du lendemain. Trier et placer la nourriture nécessaire pour le trajet du lendemain dans un ou deux sacs. Essayer de planifier des repas simples pour les longues journées et des repas plus complexes pour les journées moins chargées.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- **Manger souvent.** Lorsqu'on mène les activités de l'expédition, essayer de consommer des calories de façon plus efficace en mangeant cinq fois par jour (petit déjeuner, collation de l'avant-midi, dîner, collation d'après-midi et souper).
- **Emballer des collations dans des sacs individuels.** Au lieu de disposer d'un gros sac de mélange montagnard, le partager la veille dans plusieurs sacs individuels. De cette façon, chacun des participants peut grignoter au cours de la journée lorsqu'ils en ont envie au lieu d'attendre la pause de collation prévue pour le groupe.Cela réduit aussi la propagation des microbes.
- **Garder des collations à portée de la main.** Apporter un goûter et des collations dans les poches supérieures ou latérales du sac à dos d'expédition pour y accéder facilement.
- **Commencer la cuisson lente des aliments.** Faire tremper les aliments qui exigent une cuisson plus longue (p. ex., les haricots).
- **Huiler la casserole.** Avant de cuire des féculents ou des céréales, frotter l'intérieur de la casserole avec de la margarine ou de l'huile. Ce qui facilitera le nettoyage et empêchera les liquides de déborder.
- **Utiliser les restes de façon créative.** Trouver des moyens d'utiliser les restes (p. ex., pétrir les restes de riz en pâte à pain à frire avec des épices, ou sous forme de pouding au riz en lui ajoutant du lait, du sucre, des raisins, de la noix de muscade ou de la cannelle). Les contenants en plastique avec couvercles qui se vissent sont utiles pour conserver les restes en vue de les consommer plus tard.
- **Préparer des breuvages chauds pour plusieurs personnes.** Lors de la préparation de breuvages chauds, préparer un pot complet pour plusieurs cadets.
- **Boire, boire, boire.** L'eau aide à digérer la nourriture.
- **Utiliser des fruits et des légumes séchés.** Réhydratés, les fruits et les légumes séchés font d'un repas fade un repas de gourmet.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

Q1. Combien de calories sont dépensées lors de la tenue d'activités très ardues?

Q2. Combien de livres de nourriture les cadets consomment-ils en moyenne par jour?

Q3. Quels sont les avantages de cuisiner en tant que groupe important?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Les activités très ardues exigent de 3 500 à 5 000 calories par jour.

R2. Les cadets consomment entre 1,5 et 2,5 livres (0,68 et 1,13 kg) de nourriture par jour.

R3. Le repas en un seul groupe important favorise la détente et l'esprit communautaire. La préparation collective des aliments par un seul groupe important fait faire des économies de poids, le nombre total des réchauds et des casseroles à transporter étant alors minimisé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 3 **Discuter des types et des choix de rations pour les expéditions**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif



Ce PE présente les types et les choix disponibles pour planifier les rations d'une expédition.

Distribuer à chaque cadet à titre de référence la feuille de renseignements sur le plan de repas d'une expédition qui se trouve à l'annexe C tout en décrivant les besoins nutritifs et les choix de rations pour une expédition.

TYPES DE RATIONS POUR LES EXPÉDITIONS

Que l'on prépare un menu ou qu'on utilise des rations en vrac pour l'expédition, il existe cinq types d'aliments à considérer pour planifier les rations d'une expédition.

1. **Aliments lyophilisés.** Méthode qui permet de conserver des aliments en les congelant et en les séchant grâce à la sublimation de la glace sous vide. Les repas lyophilisés pré-emballés sont très légers à transporter et se préparent rapidement moyennant des compétences et un temps de cuisson minimum, mais ils ont tendance à être plus coûteux (en moyenne de 4 à 10 $ par repas) et moins nutritifs. De nombreux types d'aliments sont lyophilisés (p. ex., la viande, les pâtes et les légumes).



Les repas pré-emballés et faits pour quatre personnes ne peuvent en fait que satisfaire l'appétit de deux personnes très affamées. Il peut s'avérer nécessaire de leur servir du riz ou des pâtes comme supplément.

2. **Aliments déshydratés.** Aliments dont on a retiré l'eau en vue de les préserver et les conserver (p. ex., fruits, légumes et viande).

3. **Nourriture de randonnée.** Nourriture qui peut être consommées au cours d'une activité (p. ex., mélange montagnard et barres granola).

4. **Rations fraîches.** Nourriture qui a été achetée en magasin et qui est encore fraîche pour la consommation (p. ex., fruits, légumes et viande).

5. **Rations individuelles de campagne (RIC) et repas prêts à consommer (RPC).** Autrement connus sous le nom d'aliments à bouillir en sac. Chaque RIC et RPC comprennent un plat principal (de viande ou végétarien), des légumes et des fruits dans des sachets d'aluminium scellés, et des aliments séchés dans des sachets de papier ou de papier d'aluminium. Tous les aliments sont bons à manger froid et sec – par contre, ils peuvent ne pas goûter aussi bon que les aliments chauds. Des articles très sucrés comme du chocolat, des bonbons durs, des mélanges de boisson ainsi que du café et du thé sont aussi inclus.
Ces types de repas ont été élaborés pour satisfaire à l'exigence typique de trois repas par jour. Ces repas sont identifiés comme petit déjeuner, dîner et souper et contiennent de 1 400 à 1 800 calories, soit suffisamment de calories pour permettre à un adulte d'entreprendre des tâches ardues pendant des périodes prolongées.



Les aliments de base sont l'élément principal ou le composant principal d'un repas (p. ex., riz ou pâtes).

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CHOIX DE RATIONS POUR LES EXPÉDITIONS

Être en mesure d'élaborer un plan de repas approprié est un aspect important de la planification d'une expédition, étant donné que la nourriture consommée peut affecter la réussite de l'expédition de façon dramatique. Deux choix de rationnement différents sont généralement adoptés lorsqu'on élabore un plan de repas pour une expédition.

Planification des menus



Poser des questions aux cadets au sujet de la planification des menus pour évaluer leur niveau de connaissance.

Quelques exemples de questions peuvent inclure :

- Avez-vous déjà planifié des repas pour une expédition?
- De quels facteurs avez-vous tenu compte lorsque vous avez planifié des repas pour une expédition?
- Quel type de repas avez-vous planifié pour l'expédition?

La planification des menus prévoit systématiquement le contenu de chaque repas au cours de l'expédition. Cette planification a l'avantage de permettre l'élaboration d'un guide organisé de chaque repas qui aide à sa préparation et offre une méthode pratique pour planifier des expéditions de courte durée (2 à 5 jours).

Étapes de la méthode de planification des menus

La méthode de planification des menus comprend sept étapes :

1. Déterminer le nombre des repas (petit déjeuner, dîner et collations) qui sont nécessaires à l'expédition.

2. Identifier les aliments qui peuvent être consommés à chaque repas.

3. Décider avec soin ce qui doit être mangé à chacun des repas, et noter les préférences alimentaires et les allergies au sein du groupe.



Voici quelques conseils pratiques pour décider chaque repas :

- emballer des aliments frais (fruits et légumes) pour le premier ou les deux premiers jours ;
- congeler la viande qui sera dégelée et prête à cuire pour le souper ; et
- ajouter des aliments lyophilisés qui peuvent offrir des éléments nutritifs additionnels (p. ex., des pois lyophilisés ajoutés à un plat de pâtes).

4. Estimer la quantité de nourriture qui sera nécessaire à chaque repas pour alimenter chaque cadet en tenant compte :

   a. de leur appétit,

   b. si l'expédition sera ardue, et

   c. de la période de l'année.

5. Déterminer la quantité de nourriture requise en fonction du menu et produire une liste d'approvisionnement.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

6. Acheter la nourriture.

7. Retirer l'emballage, préparer puis remballer la nourriture pour l'expédition.

Rations en vrac

Acheter les aliments en vrac en fonction de la quantité et du poids des aliments consommés par jour. L'avantage des rations en vrac est de fournir des occasions de préparer des aliments en faisant preuve de créativité, de permettre le calcul des niveaux caloriques et nutritifs et de s'avérer plus avantageux pour les expéditions plus longues. La méthode de rations en vrac tend à être plus réalisable du point de vue financier, vu que les cadets peuvent consommer des aliments délicieux pour 3 à 6 $ par jour.

La nourriture en vrac doit être remballée dans des sacs ou des contenants de plastique transparent pour réduire l'emballage et les déchets additionnels en campagne. De nombreux aliments peuvent s'acheter en vrac en vue d'être remballés pour l'expédition, tels les pâtes, les haricots, le riz, la farine, les céréales, les noix, les fruits séchés, le sucre, les préparations pour soupes et les épices.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

Q1. Quels sont les cinq types de rations d'expédition?

Q2. Quels sont les deux choix de rationnement différents qui sont généralement adoptés lorsqu'on élabore un plan de repas pour une expédition?

Q3. Quel est le coût moyen par personne et par jour de la méthode de rations en vrac?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Les cinq types de rations d'expédition sont :

- les rations lyophilisées,
- les rations déshydratées,
- le mélange montagnard,
- les rations fraîches, et
- les RIC.

R2. Les deux choix de rations différents sont la planification des menus et les rations en vrac.

R3. La méthode de rations en vrac tend à être plus réalisable du point de vue financier, vu que les cadets peuvent consommer des aliments délicieux pour 3 à 6 $ par jour.

Point d'enseignement 4 **Discuter de l'emballage des aliments pour une expédition**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif



Ce PE discute de l'emballage et de la distribution de la nourriture avant l'expédition proprement dite.

Se procurer plusieurs échantillons de contenants, de repas préparés à l'avance et de nourriture emballée afin de les présenter aux cadets.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Une fois le plan de rations élaboré et la nourriture achetée pour l'expédition, il faut préparer la nourriture à l'avance et l'emballer. Les étapes suivantes simplifient l'emballage, le transport et la préparation des aliments pendant l'expédition.

Retirer l'emballage. Le carton, le papier, le papier d'aluminium et les boîtes de conserve représentent un excédent de poids et des déchets possibles.

Choisir des contenants. Emballer les aliments dans des sacs et des contenants transparents pour que leur contenu soit visible et puisse être choisi sans avoir à les ouvrir. On peut également les étiqueter ou les marquer pour faciliter leur choix. Utiliser des sacs et des contenants légers et réutilisables. Exemples de contenants qui peuvent s'utiliser :

- les sacs en plastique réutilisables (ou d'autres sacs résistants qui peuvent se nouer),
- les contenants en plastique réutilisables,
- les bouteilles en plastique à bouchon qui se visse, et
- les tubes souples.



Lorsqu'on procède à l'étiquetage de chaque contenant ou de chaque sac, on peut aussi marquer les directives associées au plat ou ses ingrédients à l'extérieur (p. ex., les directives de cuisson des pâtes ou les ingrédients du chili).

Préparer les repas à l'avance. La préparation de la plupart des aliments avant l'expédition économise du temps et assure des temps de préparation de repas plus rapides et les facilitent. Voici quelques exemples de préparation des repas à l'avance :

- regrouper tous les ingrédients dans un sac (appelé repas dans un sac) et les cuire au besoin ;
- faire tremper les aliments qui exigent une cuisson plus longue (p. ex., les haricots) ; et
- placer le mélange montagnard dans plusieurs sacs individuels.

Élaborer la préservation des aliments périssables. Il sera nécessaire d'élaborer une méthode de réfrigération, car certains plats exigent d'être réfrigérés ou congelés pendant toute la durée de l'expédition. Il est conseillé de consommer d'abord les aliments congelés ou réfrigérés pour qu'ils restent frais. Si cela n'est pas possible, une méthode de réfrigération doit être élaborée. Parce que les groupes restent rarement stationnaires au cours d'une expédition, il peut s'avérer difficile de préserver les aliments périssables. Il existe toutefois plusieurs endroits qui s'y prêtent :

- les blocs réfrigérants et les glacières,
- les barils de nourriture,
- dans une rivière, un lac ou un ruisseau (s'assurer que le contenant est bien scellé),
- dans la neige, et
- dans de la glace normale ou sèche (prendre des précautions pour manier la glace sèche).

Distribuer des aliments aux membres d'un groupe. Puis que le remballage regroupe les aliments dans un mode de transport plus pratique, il devient plus facile de distribuer les aliments aux membres du groupe. Une fois étiquetés, les aliments sont distribués aux membres du groupe. Assigner le contenu d'un repas complet à une personne distincte permettra de trouver chaque repas facilement au sein du groupe.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

Q1. Donner quelques exemples de contenants qui peuvent être utilisés pour emballer et conserver des aliments pendant une expédition.

Q2. Pourquoi est-il avantageux de préparer la plupart des aliments avant l'expédition?

Q3. Nommer quelques endroits où les aliments périssables peuvent être préservés au froid.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Voici quelques exemples de contenants qui peuvent être utilisés pour emballer et conserver des aliments pendant une expédition :

- les sacs en plastique réutilisables (ou d'autres sacs résistants qui peuvent être attachés),
- les contenants en plastique réutilisables,
- les bouteilles en plastique à bouchon qui se visse, et
- les tubes souples.

R2. La préparation de la plupart des aliments avant l'expédition économise du temps et assure des temps de préparation de repas plus rapides et plus faciles.

R3. Plusieurs endroits se prêtent à la préservation au froid des aliments périssables :

- les blocs réfrigérants et les glacières,
- les barils de nourriture,
- dans une rivière, un lac ou un ruisseau (s'assurer que le contenant est bien scellé),
- dans la neige, et
- dans de la glace normale ou sèche (prendre des précautions pour manier la glace sèche).

Point d'enseignement 5 — **Demander aux cadets, à titre de membres d'un groupe d'au plus trois personnes, d'élaborer un plan de repas pour une expédition**

Durée : 15 min — Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets, en groupes d'au plus trois personnes, d'élaborer un plan de repas pour une expédition et de noter cette information dans le livret de planification d'une expédition.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RESSOURCES

- le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* qui se trouve à l'annexe A (un pour chaque cadet),
- la feuille de renseignements sur les dépenses énergétiques par activité physique qui se trouve à l'annexe B (une pour chaque cadet),
- la feuille de renseignements sur l'élaboration d'un plan de repas pour une expédition qui se trouve à l'annexe C (une pour chaque cadet),
- la section 4 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe D (une pour chaque cadet),
- l'exemple complété de la section 4 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe E,
- un duo-tang d'expédition, et
- des stylos et des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en groupes de trois ou moins.
2. Distribuer à chaque cadet :
   a. la section 4 du livret de planification d'une expédition, et
   b. la feuille de renseignements sur l'élaboration d'un plan de repas pour une expédition.
3. Présenter les lignes directrices du repas d'une expédition, notamment :
   a. les besoins de repas en fonction de l'activité,
   b. les choix alimentaires,
   c. le poids des aliments,
   d. la valeur nutritive, et
   e. l'emballage et la distribution des aliments.
4. Demander aux groupes de lire toute la feuille de renseignements sur le plan de repas d'une expédition.
5. Demander aux groupes de remplir l'information de ration de l'expédition dans la section 4 du livret de planification d'une expédition en utilisant l'information recueillie dans la feuille de renseignements du plan de repas d'une expédition.
6. Demander aux groupes de partager leurs réponses. Se reporter au besoin à l'exemple complété de la section 4 du livret de planification d'une expédition.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

Q1. Dans quels aliments trouve-t-on de la vitamine C et pourquoi est-elle importante pour le corps?

Q2. Après avoir déterminé si la cuisson serait effectuée par un seul groupe important ou par plusieurs petits groupes, de quels autres facteurs un responsable doit-il tenir compte lorsqu'il décide comment et où manger en tant que chef?

Q3. Quels sont les sept étapes à prendre en compte lorsqu'on utilise le mode de planification des menus d'une expédition?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. La vitamine C se trouve dans plusieurs fruits et légumes et aide le corps à combattre les infections.

R2. Les responsables des groupes doivent décider s'ils doivent préparer les aliments et manger avec leurs groupes ou seuls. Si l'expédition est de courte durée ou s'il s'agit de jeunes cadets, il est sage que le responsable partage les repas avec le groupe. Pour une expédition plus longue ou s'il s'agit de cadets plus expérimentés, il peut s'avérer plus efficace pour le groupe que les responsables restent à l'écart. Les cadets ont alors entièrement contrôle de la qualité et du choix de l'heure des repas et un sentiment d'indépendance.

R3. La méthode de planification des menus comprend sept étapes :

(1) Déterminer le nombre des repas (déjeuner, dîner, souper et collations) qui sont nécessaires à l'expédition.

(2) Identifier les articles qui peuvent être consommés à chaque repas.

(3) Décider avec soin ce qui doit être mangé à chacun des repas.

(4) Estimer la quantité de nourriture qui sera nécessaire à chaque repas pour alimenter chaque cadet.

(5) Déterminer la quantité de nourriture requise en fonction du menu et produire une liste d'approvisionnement.

(6) Aller acheter la nourriture.

(7) Retirer l'emballage, préparer puis remballer la nourriture pour l'expédition.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Cet OCOM est évalué conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, chapitre 3, annexe B, COREN 425.

OBSERVATIONS FINALES

Un plan de repas bien pensé offre les nutriments et les niveaux d'énergie nécessaires pour mener à bien l'expédition et satisfaire les buts et objectifs fixés. Lorsqu'on élabore le plan de repas, il est également important de tenir compte du type des activités, des cadets et de la méthode d'emballage et de préparation des aliments.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

L’élaboration d’un plan de repas est une compétence qui peut s’appliquer lors de la planification d’autres activités de nuit.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

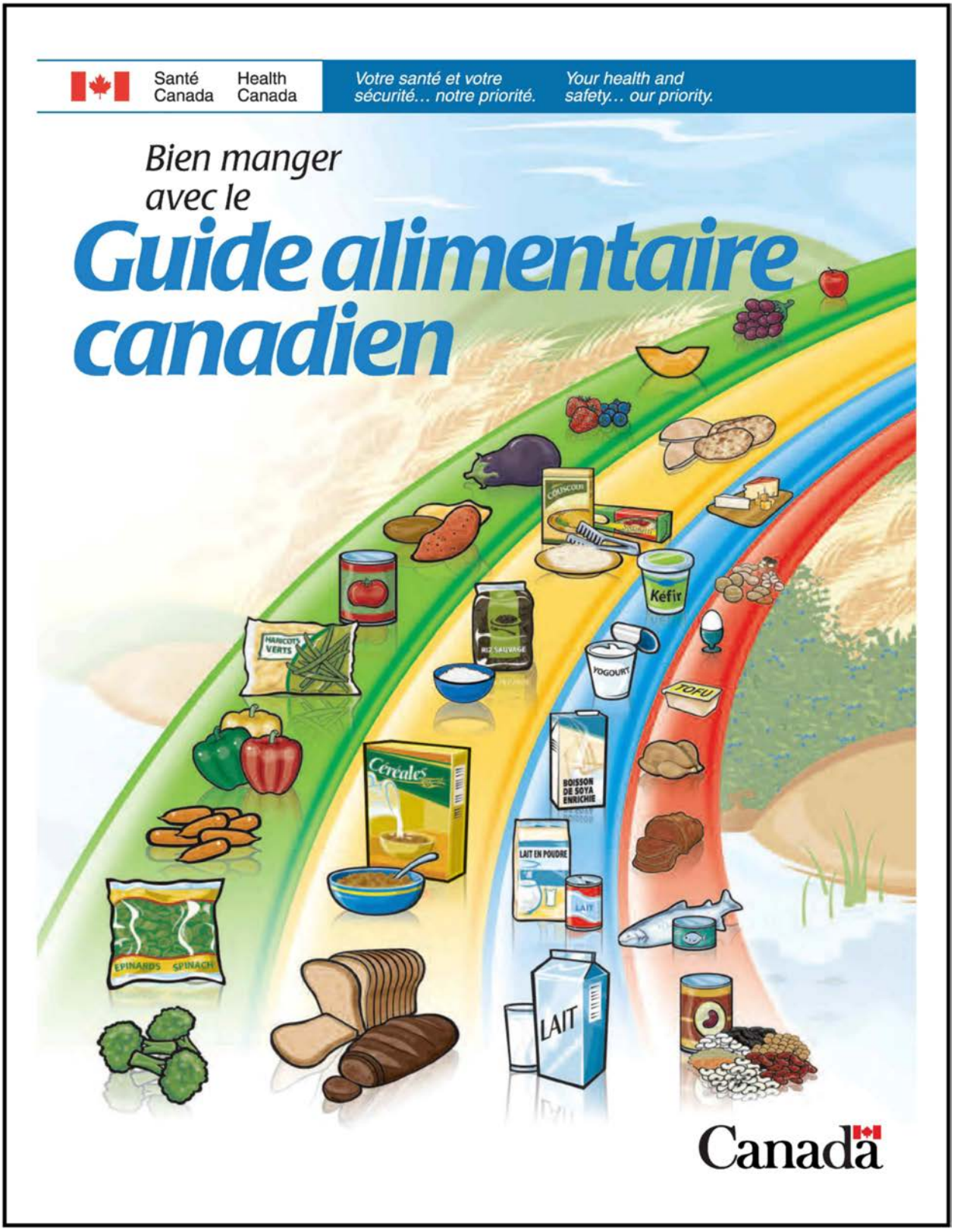
C2-034 ISBN 0-87322-637-2 Priest, S., et Gass, M. (2005). *Effective leadership in adventure programming* (2e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics Publishing Inc.

C2-153 ISBN 0-7360-5731-5 Martin, B., Cashel, C., Wagstaff, M., et Breunig, M. (2006). *Outdoor leadership: Therory and practice*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

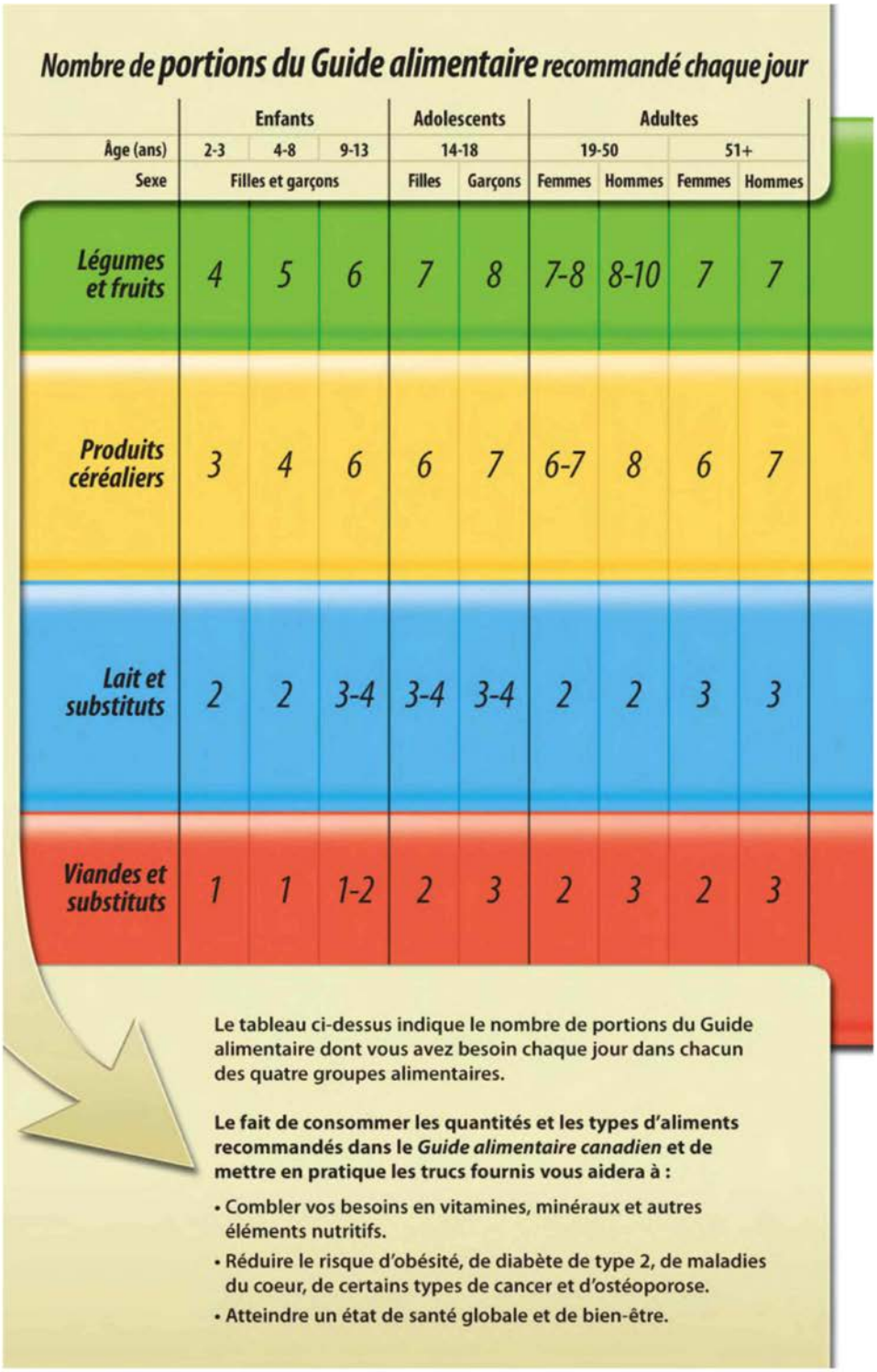
C2-208 ISBN 978-1-59485-033-2 Raynolds, J., Lodato, A., Gordon, R., Blair-Smith, C., Welsh, J., & Gerzon, M. (2007). *Leadership the outward bound way*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.

C2-251 ISBN 978-0-8117-3464-6 Pearson, C., & Kuntz, J. (Eds.) (2008). *NOLS backcountry cooking: Creative menu planning for short trips*. Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

	Enfants			Adolescents		Adultes			
Âge (ans)	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

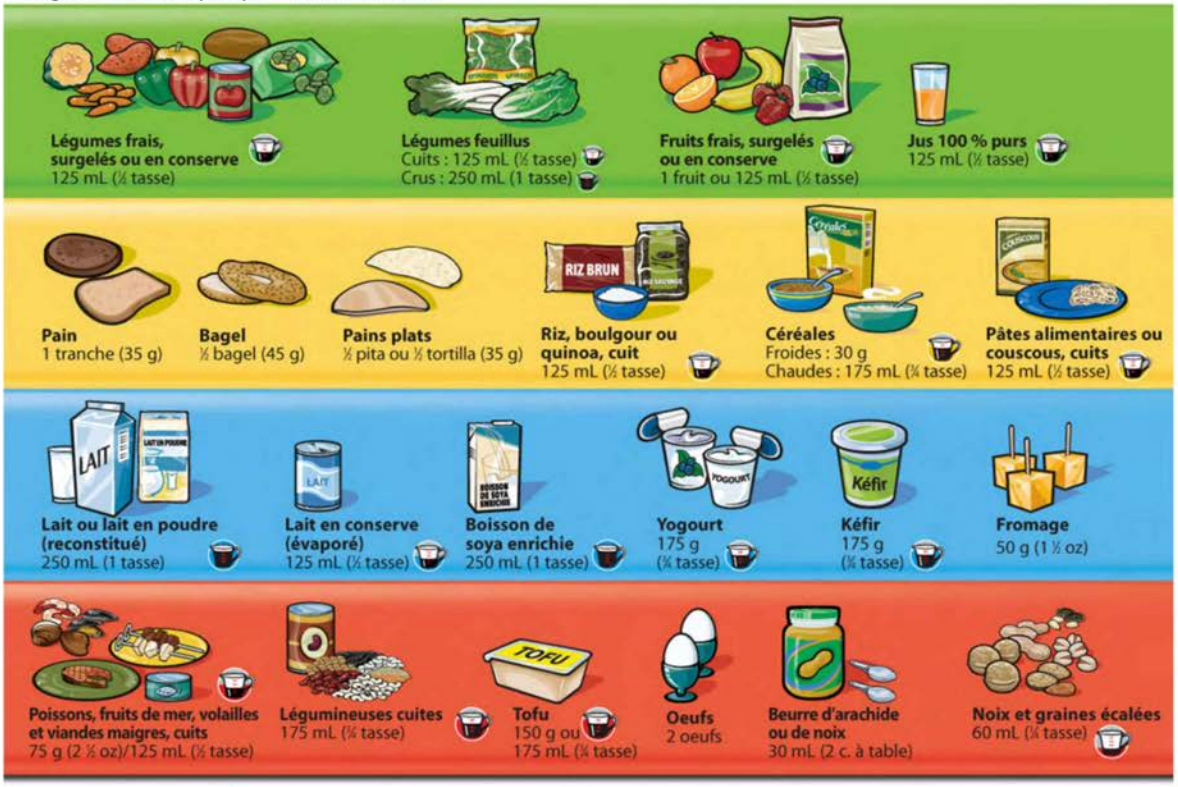
Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire?

Regardez les exemples présentés ci-dessous.



Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire...

Partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant!

- **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**
  - Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
  - Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.
- **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**
  - Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.
- **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

- **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**
  - Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
  - Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.
- **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**
  - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
  - Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinades que vous leur ajoutez.

- **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**
  - Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
  - Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.
- **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**
  - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

- **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**
- **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.***
  - Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.
- **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**
  - Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
  - Cuisez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
  - Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.



Buvez de l'eau pour étancher votre soif !

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Conssultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie...

Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?



Voici un exemple :

Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert		
250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de **Viandes et substituts**
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de **Produits céréaliers**
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en **Huiles et autres matières grasses**
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de **Lait et substituts**
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Mangez bien et soyez actif chaque jour!

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.

Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le Guide d'activité physique canadien recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.

Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	**0** %
saturés 0 g	**0** %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	**0** %
Glucides 0 g	**0** %
Fibres 0 g	**0** %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	0 %

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Commencez dès aujourd'hui…

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !

Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Téléc. : (613) 941-5366
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2007. Cette publication peut être reproduite sans autorisation. Toute modification est interdite. SC Pub. : 4652 Cat. : H164-38/1-2007F ISBN : 0-662-72900-5

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS SUR LES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES PAR ACTIVITÉ PHYSIQUE

Plusieurs références évaluent le nombre de calories dépensées pendant diverses activités. Ce tableau sert de guide en comprenant que d'autres ressources pourraient suggérer des valeurs différentes. Les valeurs ci-dessous sont pour des activités d'une durée d'une heure.

Activité (1 heure)	Poids du cadet		
	130 lb	155 lb	190 lb
Randonnée pédestre générale	413	493	604
Vélo de détente de moins de 16 km à l'heure	236	281	345
Vélo de course de plus de 32 km à l'heure	944	1126	1380
Vélo à effort faible de 16 à 19 km à l'heure	354	422	518
Vélo à effort modéré de 19 à 22,4 km à l'heure	472	563	690
Vélo à effort vigoureux de 22,4 à 25,4 km à l'heure	590	704	863
Vélo de course très rapide de 25,4 à 30,4 km à l'heure	708	844	1035
Excursion de canot-camping	236	281	345
Canotage à effort vigoureux ou à la rame de plus de 9,6 km à l'heure	708	844	1035
Canotage à effort faible, rame	177	211	259
Canotage à effort modéré, rame	413	493	604
Cuisiner ou préparation des aliments	148	176	216
Randonnée pédestre tous terrains	354	422	518
Ski de fond à effort modéré	472	563	690
Ski de fond à effort lent et modéré	413	493	604
Ski de fond en montant à effort maximal	974	1161	1423
Ski de fond tous terrains à effort vigoureux	531	633	776
Raquette	472	563	690
Marche de 3,2 km à l'heure à un rythme lent	148	176	216
Marche de 5,6 km à l'heure en montée	354	422	518
Marche de 6,4 km à l'heure à un rythme très rapide	236	281	345
Descente en eaux vives, kayak ou canotage	295	352	431

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS SUR LE PLAN DE REPAS D'UNE EXPÉDITION

Étapes de la méthode de planification des menus

1. Déterminer le nombre des repas (déjeuner, dîner, souper et collations) qui sont nécessaires à l'expédition.
2. Identifier les aliments qui peuvent être consommés à chaque repas.
3. Décider avec soin ce qui doit être mangé à chacun des repas.
4. Estimer la quantité de nourriture qui sera nécessaire à chaque repas pour alimenter chaque cadet.
5. Déterminer la quantité de nourriture requise en fonction du menu et produire une liste d'approvisionnement.
6. Acheter la nourriture.
7. Retirer l'emballage, préparer puis remballer la nourriture pour l'expédition.

Nombre de calories par livre de certaines rations d'expédition

PRODUITS LAITIERS	GRAINS / FÉCULENTS	LÉGUMINEUSES	VIANDES	NOURRITURE DE RANDONNÉE	SUCRERIES	CONDIMENTS	BOISSONS	ÉPICES	DIVERS
Lait en poudre : 1650	Farine (blanchie) : 1650	Lentilles : 150	Miettes de bacon : 2836	Abricots secs : 1100	Miel : 1300	Gelée : 1200	Thé : 0	Sel et poivre : 0	Levure : 0
Oeufs en poudre : 2700	Farine (de blé) : 1500	Haricots Pinto : 200	Pepperoni : 2250	Mélange de fruits séchés : 1250	Sucre blanc : 1700	Beurre d'arachides : 2580	Café : 0	Poudre d'ail : 0	Huile d'olive : 4000
Margarine : 1900	Mélange à crêpes : 1850	À base de chili : 1600	Salami : 2050	Raisins : 1400	Sucre brun : 1700	Sirop d'érable : 1222	Poudre de cacao chaud : 1650	Origan : 0	Huile végétale : 4000
Fromage cheddar : 1760	Nouilles : 1700	Mélange pour soupe : 2000		Arachides salées : 2650	Pépites de chocolat : 2100	Vinaigrette : 500	Mélange de jus de fruit : 1950	Poudre de chili : 0	Barres granola : 1760
Parmesan : 1800	Riz (blanc) : 1650			Arachides rôties : 2500	Cacao : 1650	Sauce de soja : 240		Poudre d'oignon : 0	Maïs à éclater : 1650
Crème : 3750	Flocons d'avoine : 1750			Noix de cajou : 2500	Biscuits : 2200	Sauce BBQ : 240		Poudre de cari : 0	Ketchup :400
	Crème de blé : 1750			Noix : 2450	Mélange de carré au chocolat : 1800			Bouillon de bœuf : 0	Sauce tomate : 109
	Pomme de terre : 1624			M&M's: 2133				Tabasco: 0	

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf. Verify against the official publication.

<table>
<tr>
<td>Les principaux nutriments
• les calories,
• le sodium, et
• les glucides, y compris :
◦ les glucides complexes,
◦ les fibres,
◦ les glucides simples, et
◦ les sucres.
• les protéines,
• la vitamine C, et
• le fer.</td>
<td>Besoins nutritifs de chaque cadet par jour
• 50 à 80 pour cent de glucides
• 10 à 15 pour cent de protéines
• 30 pour cent de gras (dont 10 pour cent seulement doivent être des gras saturés)
Types d’activités au cours d’une expédition
• les activités comme la randonnée pédestre ou le canot exigent de 2 500 à 3 000 calories par jour;
• les activités ardues comme la randonnée pédestre ou le camping d’hiver exigent de 3 000 à 3 500 calories par jour;
• les activités très ardues comme l’alpinisme ou les périodes prolongées passées au froid exigent de 3 500 à 5 000 calories par jour.
Consommation moyenne par jour
• entre 1,5 et 2,5 livres (0,68 et 1,13 kg) de nourriture par jour;
• les activités moyennes exigent 1,5 livres (0,68 kg) de nourriture;
• les activités ardues exigent entre 1,5 et 2 livres (0,68 à 0,91 kg) de nourriture; et
• les activités très ardues exigent entre 2 et 2,5 livres (0,91 et -1,13 kg) de nourriture.</td>
</tr>
</table>

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf. Verify against the official publication.

Conseils pratiques pour planifier les rations et diriger les repas d'une expédition

- Planifier.
- Manger souvent.
- Emballer des collations dans des sacs individuels.
- Garder des collations à portée de la main.
- Commencer la cuisson lente des aliments tôt.
- Huiler la casserole.
- Utiliser les restes de façon créative.
- Préparer des breuvages chauds plus d'un cadet.
- Boire, boire, boire.
- Utiliser des fruits et des légumes séchés.

EXEMPLE DE PLAN DE MENUS	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner		Pommes de terre rissolées au fromage Lait en poudre Café / chocolat chaud	Gruau d'avoine Lait en poudre Salami Café / chocolat chaud
Collation d'avant-midi		Raisins secs et arachides	Barres granola
Dîner		Salami Bagels Fromage Havarti Boisson aux fruits	Roulé aux légumes Carottes Soupe Boisson aux fruits
Collation l'après-midi		Beurre d'arachides Craquelins	
Souper	Soupe instantanée en sachet Pâtes Barres aux fruits Chocolat chaud	Chili Biscuits sans cuisson Fruit Chocolat chaud	

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf. Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf. Verify against the official publication.

SECTION 4 – PLAN DE REPAS DE L'EXPÉDITION

IDENTIFIER LES ACTIVITÉS MENÉES AU COURS DE L’EXPÉDITION

1: Identifier les lignes directrices de la planification des rations de l’expédition.

Moment de l’année / Nombre de jours	
Nombre de cadets	

2: Déterminer le nombre de repas nécessaires.

	1er jour	2e jour	3e jour	Total
Déjeuner				
Collation d’avant-midi				
Dîner				
Collation l’après-midi				
Souper				

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf. Verify against the official publication.

3: Définir les éléments suivants :

Quels types de repas peuvent être préparés et consommés à l'occasion de ce type d'expédition.	
Déterminer la quantité d'aliments nécessaires.	
Besoins alimentaires spéciaux.	
Répartition des groupes de cuisson.	
Emballage des aliments. Emballage, préparation des repas à l'avance et distribution des aliments et du poids)	
Budget (s'il y a lieu).	

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf. Verify against the official publication.

4: Élaborer un plan de menus.

	1er jour	2e jour	3e jour
Déjeuner			
Collation d’avant-midi			
Dîner			
Collation l’après-midi			
Souper			

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf. Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf. Verify against the official publication.

IDENTIFIER LES ACTIVITÉS MENÉES AU COURS DE L’EXPÉDITION

Canotage en eaux calmes. Pagayer sur une distance de 10 à 15 km.

Vélo de montagne sur des sentiers de familiarisation. Vélo sur une distance de 40 à 50 km.

1: Identifier les lignes directrices de la planification des rations de l’expédition.

Moment de l’année / Nombre de jours	Automne (octobre) / 2 nuits, 3 jours.
Nombre de cadets	36 cadets (12 cadettes, 24 cadets), 8 adultes (5 hommes, 3 femmes) = 44 participants

2: Déterminer le nombre de repas nécessaires.

	1er jour	2e jour	3e jour	Total
Déjeuner		44	44	88
Collation d’avant-midi		44	44	88
Dîner		44	44	88
Collation l’après-midi		44		44
Souper	44	44		88

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf. Verify against the official publication.

3: Définir les éléments suivants :

Quels types de repas peuvent être préparés et consommés à l'occasion de ce type d'expédition.	Un menu qui comprend plusieurs rations fraîches et plusieurs repas qui sont préparés avant l'expédition. Le déjeuner du samedi matin et le souper du samedi soir seront des repas préparés à l'avance. Le reste des repas et des collations seront des rations fraîches.
Déterminer la quantité d'aliments nécessaires.	44 cadets—six repas et trois collations pour chacun d'eux. Au total, 264 repas et 132 collations. (noter le poids total des aliments et les besoins calorifiques)
Besoins alimentaires spéciaux.	Un(e) végétarien(ne)
Répartition des groupes de cuisson.	Six groupes comprenant respectivement six cadets et un membre du personnel. Les deux autres membres du personnel cuisineront et mangeront seuls.
Emballage des aliments. Emballage, préparation des repas à l'avance et distribution des aliments et du poids)	Deux repas doivent être préparés avant l'expédition. Le reste des repas consiste en des rations fraîches conservées dans des contenants. Chaque cadet doit porter un repas complet et leurs collations individuelles.
Budget (s'il y a lieu).	Sans objet.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf. Verify against the official publication.

4: Élaborer un plan de menus.

	1er jour	2e jour	3e jour
Déjeuner		Crêpes Fruit Lait en poudre Café / chocolat chaud	Bagels frits au fromage Salami Boisson aux fruits Café / chocolat chaud
Collation de l'avant-midi		Biscuits sans cuisson	Beurre d'arachides Craquelins
Dîner		Salade de pâtes à l'italienne Barres aux fruits Fromage Boisson aux fruits	Falafel nature Légumes Biscuits sans cuisson Lait en poudre
Collation l'après-midi		Mélange montagnard	
Souper	Riz aigre-doux Légumes Craquelins Café / chocolat chaud	Boulettes végétariennes Soupe Fruit Café / chocolat chaud	

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf. Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf. Verify against the official publication.