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

1. **Rendement** :Élaborer un plan de repas pour une expédition

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) la section 4 du livret de planification d'une expédition,

      (2) de la supervision, et

      (3) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.

3. **Norme** :Le cadet doit élaborer un plan de repas pour une expédition en prenant en considération :

   a. les besoins de repas en fonction de l'activité,

   b. les choix alimentaires,

   c. le poids des aliments, et

   d. la valeur nutritive.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Discuter des besoins nutritifs quotidiens pendant une expédition, y compris : a. les calories, b. le sodium, c. les glucides, y compris : 1. les glucides complexes, 2. les fibres, 3. les glucides simples, 4. les sucres; d. les protéines; e. la vitamine C, et f. le fer.	Exposé interactif	10 min	C2-034 (p. 123) C2-153 (p. 278 à 281) C2-208 (p. 152 à 154)
PE2	Discuter de la planification des repas pour une expédition, en tenant compte : a. du type d'activité, b. du nombre de personnes, c. de la répartition des groupes de cuisson, y compris : 1. un grand groupe, 2. plusieurs petits groupes;	Exposé interactif	10 min	C2-034 (p. 123) C2-153 (p. 278 à 281) C2-208 (p. 152 à 154)

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	d. les besoins pour des repas spéciaux, e. les conseils pratiques, y compris : 1. la planification; 2. l'alimentation fréquente; 3. les sacs d'emballage individuel des collations; 4. l'accès aux collations; 5. débuter la cuisson de certains aliments à l'avance, 6. le graissage de la casserole; 7. l'utilisation créative des restes; 8. la préparation de breuvages chauds pour plus d'une personne; 9. l'importance de boire fréquemment; et 10. l'utilisation de fruits et de légumes séchés.			C2-251 (p. 2 à 7, p. 20 à 33, p. 40 et 41)
PE3	Discuter des types et des choix de rations pour les expéditions, y compris : a. les types de rations pour les expéditions, y compris : 1. lyophilisées, 2. déshydratées, 3. le mélange montagnard, 4. les rations fraîches, et 5. les rations individuelles de campagne (RIC) et les repas prêt à consommer; b. les choix de rations pour les expéditions, y compris : 1. la planification des menus, 2. les étapes du système de planification des menus; et 3. les aliments en vrac.	Exposé interactif	10 min	C2-153 (p. 278 à 281) C2-208 (p. 152 à 154)
PE4	Discuter de l'emballage des aliments pour une expédition, y compris : a. le retrait de l'emballage; b. la sélection des contenants; c. la sélection préalable des repas; d. le rangement des aliments froids; et e. la répartition des articles entre les membres d'un groupe.	Exposé interactif	5 min	C2-034 (p. 123) C2-153 (p. 278 à 281) C2-208 (p. 152 à 154)

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE5	Demander aux cadets, à titre de membres d'un groupe d'au plus trois personnes, d'élaborer un plan de repas pour une expédition, y compris :	Activité en classe	15 min	

5. **Durée** :

a. Introduction et conclusion : 10 min
b Exposé interactif : 35 min
c. Activité en class : 15 min
d. Durée totale : 60 min

6. **Justification** :

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

b. 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 rationnement pour une expédition.

7. **Documents de référence** :

a. 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.

b. 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.

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

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

8. **Matériel d'instruction** :

a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,

b. une fiche d'information sur l'élaboration d'un plan de repas pour une expédition,

c. l'exemple complété de la section 4 du livret de planification d'une expédition.

9. **Matériel d'apprentissage** :

a. la section 4 du livret de planification d'une expédition,

b. une fiche d'information sur l'élaboration d'un plan de repas pour une expédition,

c. le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*,

d. une fiche d'information sur les dépenses énergétiques par activité physique, et

e. des stylos et des crayons.

10. **Modalités de contrôle** :S.O.

11. **Remarques** :S.O.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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