OCOM M426.02B – FAIRE UNE RANDONNÉE À VÉLO DE MONTAGNE

1. **Rendement** :Faire une randonnée à vélo de montagne

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) un vélo de montagne tout équipé,

      (2) de l'équipement de vélo de montagne personnel,

      (3) de l'équipement de vélo de montagne de groupe,

      (4) de la supervision, et

      (5) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales : Sentiers de vélo de montagne de niveau intermédiaire ou de familiarisation au centre d'expédition, conformément à la publication A-CR-CCP-930/AG-002 *Directive de sécurité intérimaire pour les activités du programme des cadets*, pendant les heures de clarté.

3. **Norme** :Le cadet, à titre de membre d'une équipe d'au plus six personnes, doit faire du vélo de montagne sur des sentiers de familiarisation ou de niveau intermédiaire pendant une expédition.

4. **Points d'enseignement** :

   a. Donner une séance d'information qui doit comprendre l'explication des points suivants :

      (1) des objectifs et de l'importance de l'activité ;

      (2) des ressources qui peuvent être nécessaires pour mener à bien l'activité; et

      (3) de toutes les lignes directrices relatives à la sécurité qui doivent être suivies lors de l'activité.

   b. Expliquer et démontrer la façon de pratiquer les compétences avancées de vélo de montagne suivantes, avant ou pendant l'expédition, et demander aux cadets de la pratiquer :

      (1) des sauts par-dessus un billot, et

      (2) des prises de virage.

   c. Demander aux cadets, à titre de membres d'une équipe d'au plus six personnes, de faire du vélo de montagne sur des sentiers de familiarisation ou de niveau intermédiaire sur une distance de 40 à 50 km pendant une expédition.

   d. Effectuer une séance de rétroaction en demandant aux cadets :

      (1) comment ils se sentaient par rapport à l'activité ;

      (2) comment ils ont senti que leur équipe collaborait ;

      (3) quelle partie de l'activité les a le plus mis au défi ;

      (4) de quelle façon leurs coéquipiers les ont aidés lorsqu'ils étaient mis au défi ;

      (5) ont-ils des exemples précis des occasions où des liens se sont créés dans leur équipe ;

      (6) comment l'équipe a-t-elle pris des décisions ;

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.

(7) est-ce que les idées ou les suggestions de tous les membres de l'équipe ont été prises en compte ; et

(8) que feraient-ils à titre de chef de ce type d'activité pour s'assurer que leurs subordonnés apprécient l'expérience.

5. **Durée** :

a. Introduction et conclusion :	10 min
b. Apprentissage par l'expérience :	260 min
c. Durée totale :	270 min

6. **Justification** :Une approche expérientielle a été choisie pour cette activité parce qu'elle permet au cadet d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences grâce à une expérience directe. Le cadet fait l'expérience du vélo de montagne sur des sentiers de familiarisation ou de niveau intermédiaire au cours d'une expédition et la décrit à un niveau personnel. Le cadet aura l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'il a observé, senti et pensé en faisant du vélo de montagne et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'il a déjà appris et aux expériences futures.

7. **Documents de référence** :

a. A2-001 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. C2-082 ISBN 1-57954-883-0 Downs, T. (2005). *Bicycle maintenance & repair for road & mountain bikes*. États-Unis, Rodale Inc.

c. C2-083 ISBN 0-07-149390-5 Brink, T. (2007). *The complete mountain biking manual*. Camden, Maine, Ragged Mountain Press.

d. C2-084 ISBN 1-55297-734-X Allwood, M. (2004). *Mountain bike maintenance: The illustrated manual*. Richmond Hill, Ontario, Firefly Books Ltd.

e. C2-087 Badyk, M., Buck, K., Sahl, N., Schultz, R. et Vrooman, D. (1998). *Ontario learn to mountain bike clinic workbook* (2e éd.). North York, Ontario, Ontario Cycling Association et Ontario Recreational Mountain Bicycling Alliance.

f. C2-088 ISBN 1-55297-653-X Crowther, N. (2002). *The ultimate mountain bike book: The definitive illustrated guide to bikes, components, techniques, thrills and trails*. Toronto, Ontario, Firefly Books Ltd.

g. C2-089 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *Guide du jeune cycliste*. Extrait le 5 octobre 2007 du site www.mto.gov.on.ca/french/safety/cycling/youngcyclist.shtml

h. C2-090 International Mountain Bicycling Association. (2007). *Trail difficulty*. Extrait le 10 octobre 2007 du site http://www.imba.com/resources/trail_building/itn_17_4_trail_difficulty.html

i. C2-092 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *L'art du cyclisme. Guide du cyclisme sécuritaire en Ontario*. Extrait le 5 octobre 2007 du site www.mto.gov.on.ca/english/pubs/cycling/cyclingskills.htm

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. de l'équipement de vélo de montagne personnel,

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.

c. de l'équipement de vélo de montagne de groupe,

d. du lubrifiant,

e. une trousse de nettoyage, et

f. du ruban pour équipement ou du ruban-cache.

9. **Matériel d'apprentissage** :

a. de l'équipement de vélo de montagne personnel,

b. de l'équipement de vélo de montagne de groupe,

c. du lubrifiant, et

d. une trousse de nettoyage.

10. **Modalités de contrôle** :Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, COREN 426.

11. **Remarques** :

a. Les centres d'expédition sont tenus de choisir deux moyens de transport dynamiques entre l'OCOM M426.02a (Pagayer un canot), l'OCOM M426.02b (Faire une randonnée en vélo de montagne), l'OCOM M426.02c (Effectuer une randonnée pédestre), l'OCOM M426.02d (Faire de la raquette le long d'un itinéraire) et l'OCOM M426.02e (Faire du ski le long d'un itinéraire) à inclure dans leur instruction d'expédition.

b. Cet OCOM s'est vu alloué neuf 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 cadets seront répartis en équipes à leur arrivée au centre d'expédition. Ils recevront une occasion de naviguer et de diriger leurs pairs. Ces équipes doivent rester les mêmes tout au long de la fin de semaine.

d. Conformément à la publication A-CR-CCP-930/AG-002 *Directive de sécurité intérimaire pour les activités du programme des cadets* :

(1) un vélo de montagne tout équipé est décrit comme ayant :

(a) une clochette ou un klaxon,

(b) des feux,

(c) des réflecteurs;

(2) l'équipement de vélo de montagne personnel suivant est nécessaire pour faire du vélo de montagne :

(a) un casque,

(b) une bouteille d'eau,

(c) un sac à dos, et

(d) un sifflet;

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.

(3) l'équipement de vélo de montagne de groupe suivant est nécessaire pour faire du vélo de montagne :

(a) un gilet réflecteur (porté par la personne à l'arrière du groupe),

(b) une carte topographique ou des sentiers de la région,

(c) une boussole,

(d) une trousse de premiers soins,

(e) un dispositif de communication (p. ex., une radio portative),

(f) un récepteur GPS,

(g) une trousse de réparation de vélo de montagne, y compris :

i. une chambre à air de rechange,

ii. une trousse de réparation de chambre à air,

iii. des démonte-pneus,

iv. un outil polyvalent de vélo qui comprend :

(i) des clés hexagonales de 2, 2.5, 3, 4, 5, 6 et 8 mm,
(ii) un dérive-chaîne,
(iii) un tournevis plat,
(iv) un tournevis à tête étoilée,
(v) une clé à rayons Torx T-25,
(vi) plusieurs clés à rayons, et
(vii) des clés ouvertes de 8 et 10 mm.

(h) une mini-pompe avec jauge.

e. S'assurer que chaque cadet a un sac à dos et beaucoup d'eau lorsqu'il fait du vélo de montagne.

f. Une trousse de nettoyage de vélo de montagne comprend les articles suivants :

(1) un seau,

(2) une brosse à ongles,

(3) un chiffon de nettoyage,

(4) une éponge,

(5) une petite brosse,

(6) une brosse dure;

(7) du savon à vaisselle, et

(8) du lubrifiant.

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.