**CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE**

**ÉTOILE D'OR**

**GUIDE PÉDAGOGIQUE**

**SECTION 5**

# OCOM M426.02D – FAIRE DE LA RAQUETTE EN SUIVANT UN ITINÉRAIRE

Durée totale : 270 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.

### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

### APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin de présenter les types de neige que l'on peut rencontrer lorsqu'on fait de la raquette et de donner des directives à ce sujet.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 et 3, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon de mettre des raquettes et d'exécuter les techniques propres à cette activité tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces habiletés.

## INTRODUCTION

### RÉVISION

S.O.

### OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir pratiqué des techniques de raquette en suivant un itinéraire.

### IMPORTANCE

Il est important que les cadets soient capables de faire de la raquette en suivant un itinéraire en utilisant des techniques de raquette différentes afin qu'ils soient préparés aux défis techniques des expéditions de niveau plus avancé auxquelles ils auront l'occasion de participer. Le déplacement en raquettes en suivant un sentier ou un itinéraire déterminé à l'avance demande que la personne soit consciente de son environnement, de ses limites et des limites du groupe avec lequel elle se déplace. La connaissance des différents types de



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.

conditions d'enneigement permet au raquetteur de décider si les conditions sont suffisamment sécuritaires pour poursuivre.

**Point d'enseignement 1** **Discuter des types de neige**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

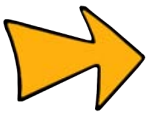



Les cadets doivent se déplacer en raquette pendant une expédition. Ils peuvent rencontrer plusieurs différents types de neige au cours de leur déplacement. Reconnaître le type de la neige leur permettra d'avoir une meilleure idée sur la façon de conserver un bon équilibre en fonction de la condition de la neige.

Si le ski de fond a été choisi comme mode de déplacement et enseigné avant cet OCOM, les différents types de neige ont déjà été discutés. Dans ce cas, effectuer une révision rapide en dirigeant l'attention sur la façon dont la neige peut avoir une incidence sur le déplacement en raquettes.

Fournir plusieurs échantillons de types de neige disponibles aux alentours.

**TYPES DE NEIGE**



Les conditions de neige et de glace varient en fonction du réchauffement et du refroidissement et sont fortement influencées par le temps. Un changement dans les conditions ambiantes peut influencer la vitesse de déplacement.

**La neige fraîche.** Très légère et folle. Les flocons de neige disposent encore de plusieurs branches. Si elle est sèche, la neige fraîche est duveteuse; si elle est humide, elle se consolide rapidement sous forme de neige dure. Il est difficile de faire de la raquette lorsque la neige est humide, mais il est facile de faire de la raquette lorsque la neige est sèche et légère.

**La neige poudreuse.** Neige folle, nouvelle et fraîchement tombée. Elle donne la sensation de flotter. La neige poudreuse peut se compacter en couches épaisses qui forment un oreiller naturel. Elle contient peu d'humidité, puisqu'elle contient presque 97 pour cent d'air. Dans les régions côtières où l'humidité est plus élevée, la neige est plus lourde que dans une région continentale. La neige poudreuse se compacte facilement et supporte le poids du raquetteur. Ce type de neige se prête bien à faire de la raquette.

**La neige tassée par le vent.** Neige soufflée par le vent dans une direction et compactée par la force de celui-ci. La neige tassée par le vent est compactée par la pression exercée par le vent, qui provoque une sorte de durcissement froid-chaud. À certains endroits, la surface de la neige est suffisamment solide pour supporter le poids d'une personne qui porte des raquettes. Cette neige se prête bien à faire de la raquette.

**La neige transformée en croûte par le soleil.** Neige dont la couche supérieure a fondu puis regelée. On la trouve généralement sur de la neige poudreuse et elle est plus solide que la poudreuse en raison de son regel. Si elle se trouve sur une pente, cette neige est dangereuse lorsqu'on fait de la raquette, car la croûte peut céder et une personne peut perdre pied. Il peut être difficile de faire de la raquette sur une surface plate recouverte de neige transformée en croûte sous l'action du soleil, car la raquette peut s'enfoncer au travers de la croûte et s'accrocher lorsqu'on tente de la retirer. L'accrochage et l'enfonçage répété dans la neige transformée en croûte par le soleil peut fatiguer le raquetteur.



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.

La neige transformée en croûte par le soleil n’est pas très stable lorsqu’elle est en pente et peut être dangereuse et céder sous une charge. Elle peut céder et provoquer une chute ou un glissement.

**La neige granulée.** La neige granulée suit un dégel. La structure de la neige a de très gros grains. Elle se forme généralement au printemps et peut être suffisamment solide pour soutenir une charge, mais elle peut aussi indiquer la présence d’une neige pourrie, qui est très dangereuse. La neige granuleuse se forme au cours du cycle de fonte et de regel de la neige accumulée. Il faut faire attention à ce type de neige lorsqu'on fait de la raquette, surtout lorsque le terrain est montagneux.

Une couche de neige transformée en croûte sous l'action du soleil peut devenir de la neige granulée.

**La neige pourrie.** Formée sous l’action répétée d’une fonte et d’un regel, on la trouve surtout sur le versant sud des collines ou à des niveaux de neige inférieurs. L’eau suinte jusqu’aux couches inférieures et ne gèle pas parce qu’elle est isolée des intempéries en raison de la couche de neige qui la recouvre. La neige pourrie ressemble à des petites chandelles ou aiguilles de glace. Cette neige est dangereuse. Elle peut tomber soudainement et produire des trous sous la surface de la neige. On peut s’attendre à ce qu’elle cause des chutes et des blessures.

**La neige fondante.** Lorsque la température de l’air se réchauffe au-delà du point de congélation, la neige commence à fondre et de l’eau se forme. Cette neige absorbe l’eau de la fonte. La neige fondante se reconnaît aux dépressions dans la neige qui ont un aspect plus foncé ou bleuâtre à certains endroits. Ces zones indiquent la présence de trous dans la glace ou l'accumulation d'eau à la surface de la glace. Il est dangereux de faire de la raquette sur ce type de neige, car on risque fortement de marcher dans une grande flaque d’eau ou de glisser en raison d’un manque de traction.

## CONFIRMATION DU POINT D’ENSEIGNEMENT 1

**QUESTIONS :**

Q1. Quel type de neige est légère et folle?

Q2. Décrire la neige tassée par le vent.

Q3. Qu’est-ce que la neige pourrie?

**RÉPONSES ANTICIPÉES** :

R1. La neige fraîche.

R2. Neige soufflée par le vent dans une direction et compactée par la force du vent. La neige tassée par le vent est compactée par la pression exercée par le vent, qui provoque une sorte de durcissement sous l'effet combiné du froid et de la chaleur. Dans certaines régions, la surface du manteau de neige est suffisamment résistante pour supporter le poids d’une personne qui porte des raquettes. Cette neige se prête bien à faire de la raquette.

R3. La neige pourrie se trouve sur le versant sud des collines ou à des niveaux de neige inférieurs. Elle se forme sous l’action répétée d’une fonte et d’un regel.



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 2** — **Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'ajuster leur équipement de raquette personnel**

Durée : 15 min — Méthode : Démonstration et exécution




Pour ce PE, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

(1) Expliquer l'importance de choisir la bonne taille de raquette.

(2) Expliquer et démontrer le choix de la taille des raquettes et comment leur taille influence leur capacité de supporter un poids.

(3) Demander aux cadets de choisir des raquettes de la bonne taille.

(4) Expliquer, démontrer et demander aux cadets de trouver la bonne taille de fixations pour les raquettes.

(5) Expliquer, démontrer et demander aux cadets de choisir la bonne taille de bâtons.

(6) Une fois que chaque cadet a choisi l'équipement de raquette, étiqueter tout l'équipement avec du ruban-cache.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller le rendement des cadets.




Le types de raquettes varient d'un centre d'expédition à l'autre. Vérifier les spécifications du fabricant concernant leur taille et leur capacité de support.

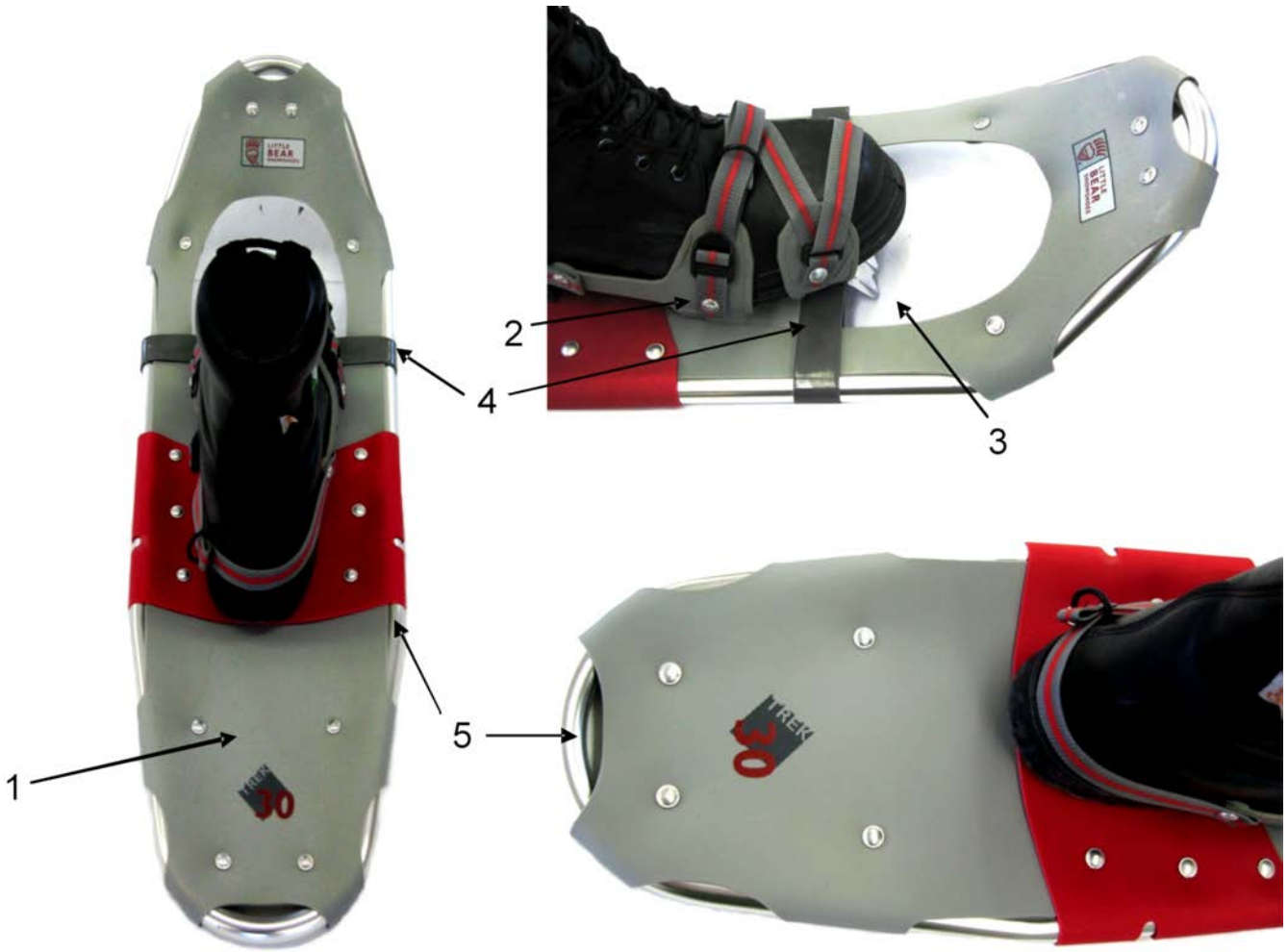
**RAQUETTES**

La taille d'une raquette est dictée par le poids total d'une personne, y compris son corps, son équipement, ses bottes et ses vêtements.



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.

**Parties d’une raquette**




*Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2009, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 1 Les parties d'une raquette

1. **La semelle.** Partie de la raquette qui supporte le poids de la personne sur la neige. Elle peut être à treillis ou solide et faite de matériaux de fabrication divers.

2. **Les fixations.** Elles servent à fixer les chaussures aux raquettes. Elles doivent être ajustées de façon à être confortables.

3. **Le crampon.** Il est fixé sous le point qui sert de pivot. Sous l’effet d’une charge, le crampon creuse la surface en dessous et offre de la traction au raquetteur.

4. **Le point de pivot.** Permet au pied de tourner en décrivant un arc naturel lorsqu’on se déplace. Pour accrocher le crampon, tourner le point de pivot vers l’avant en faisant pression sur la pointe du pied, ce qui donne plus de traction lorsqu’on creuse dans la surface en dessous.

5. **Le cadre.** Partie de la raquette qui forme son squelette. Il peut être en métal ou en bois et sert d’assise aux fixations et aux crampons. Une raquette pourvue d’un cadre solide durera longtemps.

**Choisir des raquettes**

Le tableau suivant est un guide sommaire à observer dans une condition normale de neige poudreuse humide.



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.

Pour des catégories de poids intermédiaires :

- Choisir la raquette plus petite si on s'attend à rencontrer de la neige abondante.
- Choisir la raquette plus grande en cas de déplacement sur de la poudreuse profonde en milieu sauvage.

| **Taille de la raquette** | **Capacité de support** |
|---|---|
| 20 cm sur 56 cm | 68 kg (150 lb) |
| 20 cm sur 63 cm | 90 kg (200 lb) |
| 22 cm sur 43 cm | 113 kg (250 lb) |
| 24 cm sur 86 cm | 136 kg (300 lb) |

Plus la raquette est petite, plus elle se prête à passer par-dessus les bois abattus par le vent (arbres et arbustes tombés) et à travers bois. Plus la raquette est grande, mieux elle flotte sur la neige.

**LES FIXATIONS**

La fixation permet de fixer le pied à la raquette et à empêcher le talon de glisser d'un côté à l'autre, même lorsqu'on traverse une pente. Les fixations s'adaptent souvent à de nombreuses pointures de bottes. Pour toutes les catégories de raquette, les fixations doivent être pourvues de lanières solides en nylon souple caoutchouté à boucles qui ne se relâchent pas ni ne se gèlent et qui se manipulent facilement lorsqu'on porte des mitaines. On ne doit pas trop les serrer pour ne pas couper la circulation, ce qui accroît les risques de gelures.

Profiter des pauses pour vérifier les fixations et les réajuster au besoin.



Types de fixations :

**Fixations rigides.** Elles soulèvent la queue de la raquette avec le pied. Elles ont tendance à envoyer de la neige sur le dos du raquetteur, mais elles sont meilleures pour enjamber les obstacles en forêt.

**Fixations souples.** Elles ne soulèvent pas la queue de la raquette avec le pied. Les queues étendues peuvent s'accrocher à la végétation ou aux arbres abattus. Les raquettes militaires sont pourvues de fixations souples.

La plupart des raquettes sont équipées de fixations qui se rattachent au point de pivot.




Les fixations de raquettes varient d'un centre d'expédition à l'autre. Le guide suivant décrit l'ajustement des fixations militaires. Si l'on utilise des fixations civiles, vérifier les spécifications du fabricant et présenter ces instructions 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.

Il est plus facile d'ajuster les fixations lorsqu'on ne porte pas les raquettes.

**Ajuster les fixations**

Les fixations des raquettes doivent être ajustées aux bottes ou aux *mukluks*. Un mauvais ajustement peut donner lieu à une raquette qui se détache sur la piste et à un pied mal placé sur la raquette. Les fixations doivent se mouvoir librement vers le haut et vers le bas, le bout de la botte ou de la *mukluk* passé dans le passant prévu pour la pointe du pied dans la raquette et la pointe du pied se trouvant directement au-dessus de l'étrier.

**Ajuster les fixations aux bottes ou aux *mukluks***

1. Réajuster la taille de l'étrier en défaisant la lanière d'attache de la boucle d'attache.

2. Repasser la lanière d'attache au travers du treillis de la raquette pour relâcher ou serrer l'étrier à la taille de la *mukluk*.

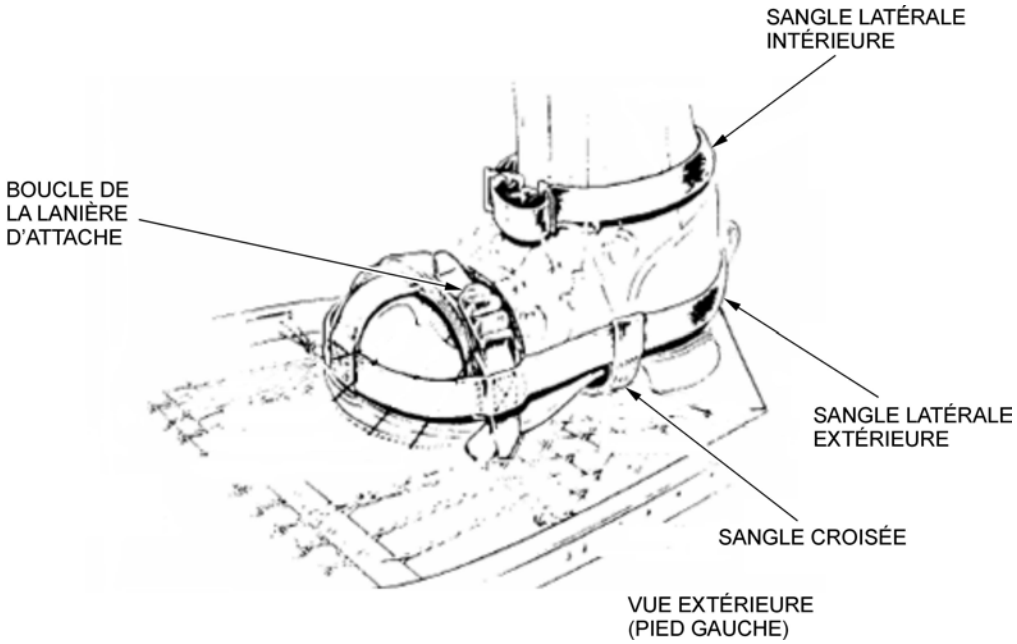
3. Attacher la lanière d'attache au travers de la boucle d'attache.

Pour empêcher que l'étrier ne glisse vers le haut au-dessus de la pointe de la *mukluk*, on doit l'attacher au treillis avant de la raquette au moyen d'une ficelle solide de 20 cm.

**Attacher la raquette à la botte ou à la *mukluk***

1. Placer la botte ou la *mukluk* dans l'étrier, la lanière croisée passée sous le coup-de-pied.

2. Repasser la partie intérieure de la lanière latérale à la diagonale par-dessus le talon et autour de l'extérieur de la botte ou de la *mukluk* (tel qu'illustré à la figure 2).



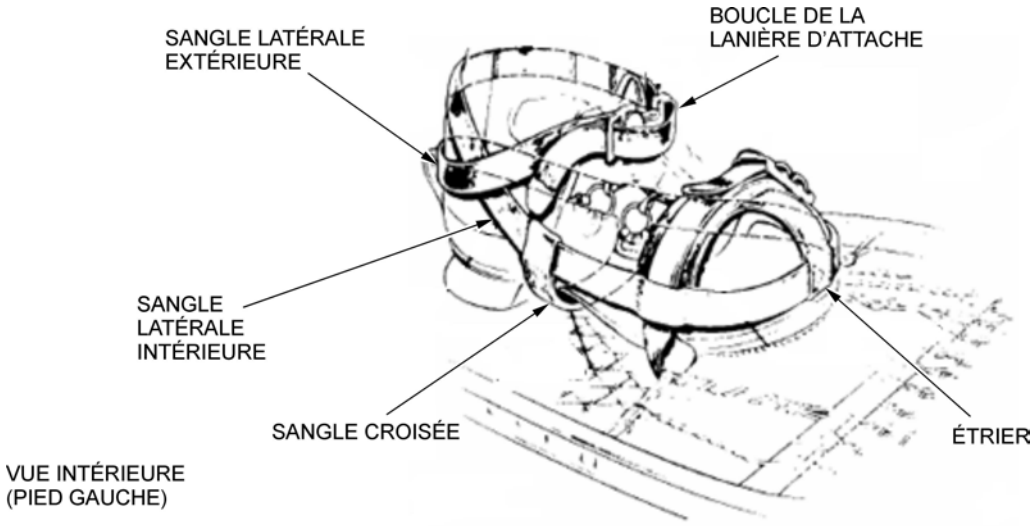

*Nota. Tiré de Opérations dans l'arctique et la zone subarctique, Volume 2, Entraînement fondamental aux opérations par temps froid (p. 5-44), par le Chef d'état-major de la Défense, 1974, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1975 par le Ministère de la Défense nationale.*

Figure 2 Comment attacher le harnais à la botte ou à la *mukluk*



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. Passer la partie extérieure de la lanière latérale vers l'arrière et autour de la partie inférieure du talon, autour de l'intérieur de la botte ou de la *mukluk*, par-dessus la lanière latérale intérieure, la boucle située sur les lacets de la botte ou de la *mukluk*, tel qu'illustré à la figure 3.




*Nota. Tiré de Opérations dans l'arctique et la zone subarctique, Volume 2, Entraînement fondamental aux opérations par temps froid (p. 5-45), par le Chef d'état-major de la Défense, 1974, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1975 par le Ministère de la Défense nationale.*

Figure 3 Comment attacher la fixation à une botte

**BÂTONS**

Les bâtons de randonnée télescopiques sont le choix le plus polyvalent pour faire de la raquette. Ces bâtons donnent un meilleur équilibre et réduisent l'effort fourni par les genoux, les épaules et le dos. Ils absorbent une quantité de l'impact que le corps absorberait autrement. Les bâtons, plutôt que le corps, absorbent le choc, ce qui réduit la fatigue des bras et des jambes et améliore l'endurance. Ils permettent à une personne qui fait de la raquette de garder son équilibre lorsqu'elle monte une pente ou de sortir à reculons d'un endroit où la neige est profonde. Bien qu'ils ne soient pas généralement nécessaires pour faire de la raquette, ils sont un accessoire utile.



*Nota. Tiré de 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 4 Bâton de randonnée télescopique



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.

### Évaluer la taille d'un bâton

Pour évaluer la taille des bâtons pour un raquetteur, ce dernier doit se tenir debout bien droit et tenir le bâton près de son corps. Le bâton tenu droit doit arriver à mi-poitrine et légèrement en dessous de l'aisselle. Ajuster le bâton jusqu'à ce qu'il soit de la bonne taille pour le raquetteur.

---

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2**

---

L'ajustement de l'équipement de raquette personnel des cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

**Point d'enseignement 3** — **Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les techniques de raquette en suivant un itinéraire**

Durée : 235 min — Méthode : Démonstration et exécution

---




Les cadets recevront des instructions détaillées sur la façon d'exécuter chaque technique de raquette.

Expliquer et démontrer chacune d'elles et demander aux cadets de pratiquer le mouvement correspondant.

Les cadets doivent exécuter chaque technique à un niveau de compétence qui leur permettra de réaliser l'itinéraire qu'ils doivent parcourir avant leur départ.

### TECHNIQUES DE RAQUETTE

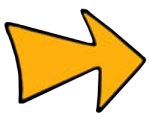
La raquette est une habileté qui s'apprend très facilement. Elle permet de se déplacer immédiatement avec des raquettes, même si on n'en a jamais porté auparavant. Il existe toutefois plusieurs techniques qui permettent d'améliorer grandement ces habiletés lorsqu'on fait de la raquette sur un terrain couvert de neige.

#### Les pas

Pour conserver son énergie lorsqu'on se déplace en raquettes sur de la neige fraîche, soulever la raquette pour qu'elle ne touche pas la neige et la propulser vers l'avant pour effectuer chaque pas.

Le pas de repos permet de faire des pauses momentanées entre les pas. Avec de la pratique, on peut ajuster la longueur de la pause en fonction de son propre état de fatigue. À mesure que l'on avance, projeter la raquette avant et la laisser choir ou la poser fermement sur place. Redresser puis immobiliser la rotule du genou arrière de manière à ce que les tendons et le cartilage supportent le poids, s'arrêter puis décontracter les muscles de la cuisse en utilisant les bâtons pour garder l'équilibre. Déplacer la jambe arrière vers l'avant, projeter la raquette, la poser, immobiliser la jambe qui est désormais la jambe arrière, la décontracter puis répéter.

L'effet attendu est de reposer les jambes pendant qu'elles travaillent fort. Deux secondes de travail suivies de deux secondes de repos permettent de se déplacer régulièrement sans faire de longues interruptions.



Les raquetteurs débutants ont tendance à regarder leurs raquettes lorsqu'ils marchent. Ils s'adapteront plus rapidement à la raquette s'ils gardent la tête haute et les yeux droits devant eux et s'ils regardent la piste.



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.

**Exécuter des conversions**




On exécute des conversions lorsqu'il n'existe pas suffisamment d'espace pour effectuer un pas tournant de 180 degrés. Rappeler aux cadets de toujours évaluer l'endroit et d'effectuer une conversion normale de 180 degrés lorsqu'ils peuvent; elle est plus sécuritaire et occasionnera moins de chutes ou de foulures accidentelles.

On exécute des conversions lorsqu'on a besoin de changer de direction. On les utilise généralement dans un espace clos le long de la piste. Les étapes d'une conversion sont les suivantes :

1. Lever une jambe et la faire revenir vers l'arrière, puis la lancer vers l'avant et vers le haut.

2. Alors que le pied se trouve en haut et la queue de la raquette ne touche pas la neige, tourner le pied de 180 degrés.

3. Baisser puis placer le pied dans la neige, l'avant du pied faisant face à l'arrière.

4. Déplacer le poids du corps sur le pied face à l'arrière de 180 degrés puis soulever l'autre pied.

5. Ramener le pied au-dessus du bord postérieur de la raquette plantée et tourner dans la nouvelle direction.

**Traverser des obstacles**

On peut enjamber des obstacles tels que des arbres tombés, des troncs d'arbre, des souches, des fossés et des petits ruisseaux. Il faut faire attention de ne pas trop forcer sur les extrémités de la raquette pour les enjamber, car le cadre peut se briser. Lorsque la neige est peu profonde, le treillis risque de s'accrocher et de se déchirer sur les souches d'arbres ou sur des aspérités qui ne sont que légèrement couvertes.

Il ne faut jamais enjamber deux obstacles à la fois avec des raquettes. Lorsqu'on saute au-dessus d'obstacles, ne pas laisser les queues des raquettes s'affaisser. Si la queue de la raquette est verticale lorsqu'elle retrouve le sol, elle frappera la neige en premier et peut provoquer une chute. Dans la mesure du possible, trouver un autre itinéraire pour contourner l'obstacle.



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.

**Faire le pont.** Lorsque la pointe et la queue de la raquette sont placées sur deux objets élevés et que le poids entier du raquetteur est ajusté sur le treillis de la raquette.



*Nota. Tiré de Snowshoeing : From Novice to Master (p. 46), par G. Prater, 2002, Seattle, Washington, The Mountaineers Books. Droit d'auteur 2002 par The Mountaineers Books.*

Figure 5 Faire le pont

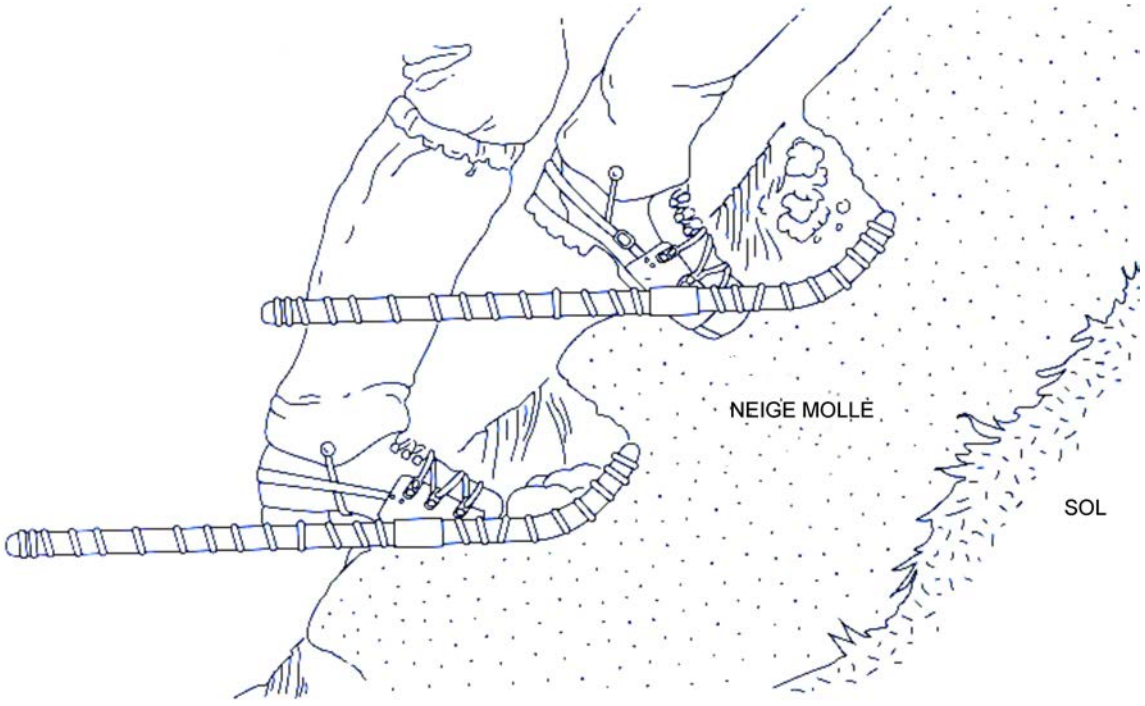
**Montée des côtes**

La méthode choisie pour gravir une côte dépend de l'angle d'inclinaison de la pente et de la condition de la neige. On peut utiliser les techniques suivantes pour naviguer en amont.

**Le saut sur un pied.** Lorsqu'on monte une côte vers le sommet, il s'agit de la méthode la plus efficace sur la neige compacte où la traction n'est pas importante. Frapper la pointe de la raquette dans la neige en s'assurant qu'elle est plantée fermement avant de déplacer le poids sur la raquette.



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.




*Nota. Tiré de Snowshoeing : From Novice to Master (p. 114), par G. Prater, 2002, Seattle, Washington, The Mountaineers Books. Droit d'auteur 2002 par The Mountaineers Books.*

Figure 6 Le saut sur un pied

**Prise de carre.** S'obtient en frappant simplement la raquette de côté dans la pente ou en déplaçant le talon de la botte aussi loin que possible du côté amont de la pente. Taper du pied avec la raquette en forçant son bord extérieur dans la pente. Lorsqu'on exécute une prise de carre, le corps se trouve perpendiculaire à la pente. On s'en sert pour monter une pente raide.



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.



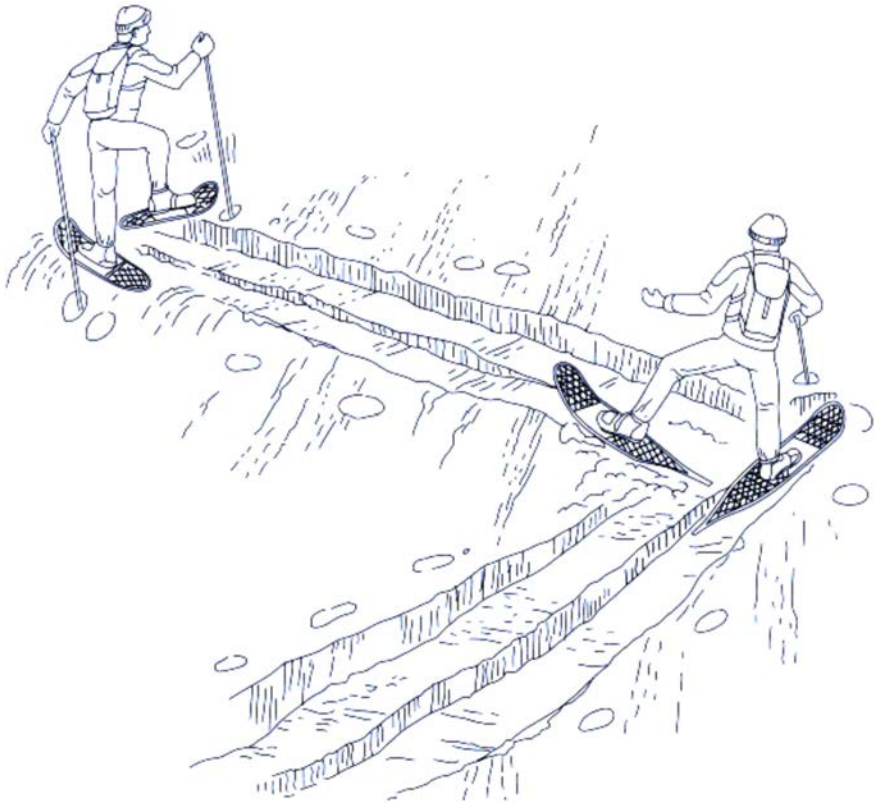
*Nota. Tiré de Snowshoeing : From Novice to Master (p. 113), par G. Prater, 2002, Seattle, Washington, The Mountaineers Books. Droit d'auteur 2002 par The Mountaineers Books.*

Figure 7 Prise de carre

**Technique en lacets.** On l'utilise pour se déplacer sur une pente qui est très raide et recouverte de neige fraîche profonde. On monte la côte en traversant la pente à un angle confortable et pas trop raide pour permettre aux raquettes de glisser. Pour revenir en arrière vers la droite, taper la raquette de gauche fermement dans la neige et s'assurer qu'elle va tenir. Déplacer le poids sur le pied gauche, face à la pente, puis faire revenir la raquette de droite de manière à ce qu'elle soit orientée dans la direction du prochain lacet et la taper fermement dans la neige. S'assurer que la queue de la raquette de droite ne repose pas sur la raquette de gauche. Taper le treillis de droite dans la neige, déplacer le poids du corps doucement et marcher dessus. Pour tourner à gauche, inverser la méthode.



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.



*Nota. Tiré de Snowshoeing : From Novice to Master (p. 110), par G. Prater, 2002, Seattle, Washington, The Mountaineers Books. Droit d'auteur 2002 par The Mountaineers Books.*

Figure 8 Technique en lacets

**Descente des côtes**

La méthode choisie pour descendre une côte dépend de l'angle d'inclinaison de la pente et de la condition de la neige. On utilise les mêmes techniques pour descendre les côtes que pour les monter. Pour descendre une côte, on doit observer les lignes directrices suivantes :

- Ne pas se pencher vers l'avant au niveau de la ceinture. C'est une tendance normale chez les débutants et elle accroît le risque de tomber en avant.
- Éviter de se pencher en arrière sur les raquettes, comme si on enfonçait les talons, car cela accroît le risque que les raquettes glissent hors de contrôle dessous le raquetteur.
- Pour adopter une position sûre, il faut se tenir bien droit, équilibrer le corps directement sous le pied et plier les genoux légèrement pour compenser les changements, puis se décontracter.

**L'ouverture d'une piste**

Dans la neige poudreuse, l'individu qui ouvre la piste peut avoir plusieurs livres de neige supplémentaires sur les raquettes. La neige tombe sur le dessus du treillis lorsqu'il se déplace et s'enfonce dans la neige profonde. Ce poids supplémentaire fatigue ce dernier plus vite que les suiveurs. Lorsqu'il sent qu'il ne peut plus se déplacer vers l'avant à un rythme progressif, il doit se mettre de côté et passer à l'arrière en cédant le passage au reste des participants.

Selon la profondeur de la neige et le terrain recouvert de neige, les personnes qui ouvrent la piste doivent le faire seulement pendant 2 à 5 minutes.



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.

**ACTIVITÉ**

Durée : 200 min

**OBJECTIF**

L’objectif de cette activité est de demander aux cadets, en équipes de six au plus, de faire de la raquette en suivant un itinéraire en portant un sac à dos d’expédition,

y compris :

- ajuster les enjambées ;
- effectuer une conversion ;
- traverser les obstacles applicables au terrain ;
- monter une côte ;
- descendre une côte ; et
- ouvrir une piste.

**RESSOURCES**

- de l’équipement d'expédition personnel,
- de l’équipement de raquette personnel,
- de l’équipement de raquette de groupe, et
- un contenant personnel d’eau (un par cadet).

**DÉROULEMENT DE L’ACTIVITÉ**

S.O.

**INSTRUCTIONS SUR L’ACTIVITÉ**

1. Donner une séance d'information qui doit comprendre l'explication des points suivants :
    a. les objectifs et l’importance de l’activité,
    b. les ressources qui peuvent être nécessaires pour mener à bien l’activité, et
    c. de toutes les lignes directrices relatives à la sécurité qui doivent être suivies lors de l’activité.
2. Demander aux cadets de prendre leurs raquettes et leurs sacs à dos.
3. Demander aux cadets de mettre leurs raquettes et leurs sacs à dos.
4. Demander aux cadets, en équipes de six au plus, de faire de la raquette avec leurs sacs à dos en suivant l’itinéraire désigné au cours d’une expédition en vue de s’exercer à :
    a. ajuster les enjambées ;
    b. effectuer une conversion ;
    c. traverser les obstacles applicables au terrain ;
    d. monter une côte ;



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.

e. descendre une côte ; et

f. ouvrir une piste.

5. Lorsqu'ils atteignent le point d'arrivée, demander aux cadets d'enlever, de nettoyer et d'examiner les raquettes pour s'assurer qu'elles ne sont pas endommagées, puis de ranger et de retourner tout l'équipement.

6. Conduire une séance de rétroaction en demandant aux cadets :

a. comment ils se sentaient par rapport à l'activité ;

b. comment ils ont senti que leur équipe collaborait ;

c. quelle partie de l'activité les a le plus mis au défi ;

d. de quelle façon leurs coéquipiers les ont aidés lorsqu'ils étaient mis au défi ;

e. de donner des exemples spécifiques dans lesquels leur équipe était soudée ;

f. comment l'équipe a-t-elle pris des décisions ;

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

h. que feraient-ils à titre de chef de ce type d'activité pour s'assurer que leurs subordonnés apprécient l'activité?

**MESURES DE SÉCURITÉ**

- Chaque équipe est dirigée par le chef désigné pour l'équipe.
- Les instructeurs d'équipe doivent être visibles ou à portée de voix de leur équipe en tout temps.
- Lorsque le terrain présente des difficultés techniques en certains endroits, les instructeurs doivent démontrer les techniques nécessaires.
- Les équipes circuleront séparément sur le même sentier.
- Il doit y avoir un minimum de 500 m entre les équipes en tout temps.
- Les cadets doivent se déplacer en file simple en tout temps.
- Les cadets doivent transporter au moins 1 litre d'eau.
- Plusieurs points de réapprovisionnement en eau doivent être prévus sur le parcours.
- Les repas doivent être prévus à des endroits déterminés à l'avance et indiqués en détail dans les instructions du parcours.

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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 faire de la raquette en suivant un itinéraire servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.



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.

## 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 426.

### OBSERVATIONS FINALES

La raquette est l'un des moyens de déplacement dynamique qu'on peut utiliser pendant l'instruction sur les expéditions. Il est essentiel que les cadets aient l'occasion de mettre en pratique les techniques de raquette en suivant des itinéraires désignés afin de les préparer à des expériences d'expédition plus avancées. La connaissance du partage de la tâche d'ouvrir la piste et la mise en œuvre du pas de repos lors d'une excursion en raquette assurera une expérience plus plaisante pour la personne et l'équipe. Parce que les possibilités de rencontrer des obstacles sont très grandes lorsqu'on se déplace, il est important que tous les membres comprennent comment les franchir en toute sécurité.

### COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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 à vélo de montagne), l'OCOM M426.02c (Effectuer une randonnée pédestre), l'OCOM M426.02d (Faire de la raquette en suivant un itinéraire) et l'OCOM M426.02e (Faire du ski en suivant un itinéraire) à inclure dans leur instruction d'expédition.

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.

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.

La distance totale du sentier pour pratiquer la raquette peut être choisie en fonction du terrain et du niveau d'habiletés des participants.

L'équipement suivant est nécessaire pour faire de la raquette :

1. l'équipement de raquette personnel, y compris :
    a. des raquettes,
    b. des fixations,
    c. des bâtons,
    d. un sifflet, et
    e. des vêtements appropriés pour le temps froid;
2. l'équipement de raquettes de groupe, y compris :
    a. une carte topographique ou des sentiers de la région,
    b. une boussole,
    c. une trousse de premiers soins,



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.

d. un dispositif de communication (p. ex., un téléphone cellulaire ou une radio portative),

e. un récepteur GPS, et

f. une trousse d'urgence appropriée à la pratique de l'activité par temps froid.

Conformément à la publication A-CR-CCP-930/AG-002 *Directive de sécurité intérimaire pour les activités du programme des cadets*, les conditions météorologiques doivent être continuellement évaluées. Il faut mettre fin à l'activité et ramener les cadets à l'intérieur lorsque la température passe sous le point bas maximal (avec le refroidissement éolien).

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C2-004 ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, Ontario, Auteur.

C2-248 ISBN 978-0-89886-891-3 Prater, G. (2002). *Snowshoeing: From novice to master*. Seattle, Washington, The Mountaineers 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.