OCOM M426.02E – SKIER EN SUIVANT UN ITINÉRAIRE

1. **Rendement** :Skier en suivant un itinéraire

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) de l'équipement d'expédition personnel,

      (2) de l'équipement de ski de fond personnel,

      (3) de l'équipement de ski de fond de groupe,

      (4) de la supervision, et

      (5) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales : Centre d'expédition, niveau 2, 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'un groupe d'au plus six personnes, doit :

   a. analyser les différents types de neige et de glace ;

   b. mettre l'équipement de ski de fond ;

   c. pratiquer des techniques de ski de fond sur un sentier, avec un sac à dos d'expédition, y compris :

      (1) arrêter ;

      (2) tomber ;

      (3) changer de direction ;

      (4) pousser ;

      (5) effectuer une foulée diagonale ;

      (6) monter des collines ; et

      (7) descendre des collines.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Discuter des types de neige, y compris : a. la neige fraîche, b. la neige poudreuse, c. la neige tassée par le vent, d. la croûte causée par le soleil, e. la neige granulée, f. la neige pourrie, et g. la neige mouillée.	Exposé interactif	10 min	C2-004 (p. 299 à 301)

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
PE2	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de : a. choisir : 1. des skis de fond classiques, 2. des bottes de ski, et 3. des bâtons de ski ; b. mettre de l'équipement de ski de fond.	Démonstration et exécution	30 min	C2-237 (p. 32 à 34, p. 57 à 75) C2-247 (p. 33 à 40)
PE3	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les techniques de ski de fond classiques, y compris : a. tomber ; b. arrêter ; c. changer de direction ; d. pousser ; e. effectuer une foulée diagonale ; f. monter des collines ; et g. descendre des collines.	Démonstration et exécution	220 min	C2-237 (p. 34 à 53, p. 138 à 141, p. 148 à 159) C2-247 (p. 40 à 93, p. 105 à 108)

5. **Durée :**

a. Introduction et conclusion :	10 min
b. Exposé interactif :	10 min
c. Démonstration et exécution :	250 min
d. Durée totale :	270 min

6. **Justification** :

a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin de présenter au cadet les types de neige et leur incidence sur la pratique du ski de fond, et de leur donner des directives à ce sujet.

b. 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 de l'équipement de ski de fond personnel et d'exécuter les techniques propres au ski de fond classique tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette habileté.

7. **Documents de référence** :

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

b. C2-237 ISBN 978-0-89886-862-3 Hindman, S. (2005). *Cross-country skiing: Building skills for fun and fitness*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.

c. C2-247 ISBN 978-0-393-08734-5 Lederer, W. J., & Wilson, J. P. (1970). *Complete cross-country skiing and ski touring*. (2e éd.). Toronto, Ontario, George J. McLeod Ltd.

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 d'expédition 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 personnel de ski de fond, et

d. de l'équipement de groupe de ski de fond.

9. **Matériel d'apprentissage** :

a. de l'équipement d'expédition personnel,

b. de l'équipement personnel de ski de fond, et

c. de l'équipement de groupe de ski de fond.

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 à vélo de montagne), l'OCOM M426.02c (Faire une randonnée pédestre), l'OCOM M426.02d (Faire de la raquette en suivant un itinéraire) et l'OCOM M426.02e (Skier en suivant 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. La distance totale du sentier pour pratiquer le ski de fond peut être choisie en fonction de la disponibilité des sentiers et du niveau d'habileté des participants

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

(1) l'équipement de ski de fond personnel suivant est nécessaire pour pratiquer cette activité :

(a) des bottes de ski,

(b) des skis,

(c) des bâtons,

(d) des vêtements appropriés pour le temps froid, et

(e) un sifflet;

(2) l'équipement de ski de fond de groupe suivant est nécessaire pour pratiquer cette activité :

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

(b) une boussole,

(c) une trousse de premiers soins,

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

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.

(e) un récepteur GPS, et

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

(3) Si la température descend en-dessous de -20°C (incluant le facteur de refroidissement éolien), les cadets doivent être amenés à l'intérieur. Il est dangereux de skier sous ce niveau.

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.