ACTIVITÉS DE COMMUNICATION, RÉSOLUTION DE PROBLÈMES ET RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE

LISTE DES ACTIVITÉS DANS L'ANNEXE P

Titre		Numéro de page
ACTIVITÉS DE COMMUNICATION	Flocon de neige	3P-3
	Dos à dos	3P-4
	Construction de groupe	3P-7
	Où aller?	3P-8
	Seau manquant	3P-9
	Charade en ligne	3P-10
	La roche	3P-12
	Grenouille roi/reine	3P-13
	Alignement muet	3P-14
	Les mariages	3P-15
	Ce n'est pas moi!	3P-16
	Formes aveugles	3P-17
	Clin d'œil	3P-18
	Champ de mines	3P-19
	Traits communs bizarres	3P-20
	Négociations	3P-21
ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES	Tapis magique	3P-22
	Radeau de sauvetage	3P-23
	Marche lunaire	3P-24
	Planche d'équilibre	3P-25
	Recherche de groupe	3P-27
	Embouteillage	3P-28
	La bataille des cercles	3P-29
	Nœuds à défaire	3P-30
	Pierres de gué	3P-31
	Le sentier du marécage	3P-32
	Le nœud humain	3P-34
	La toile d'araignée	3P-35
	Applaudissements à l'unisson	3P-37
	Réorganisation rapide	3P-38
	La tour la plus haute	3P-39
	La traversée du marécage	3P-40
	Transfert d'eau	3P-42

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Titre		Numéro de page
ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE	Protège-œuf	3P-43
	Transport d'eau	3P-44
	Un labyrinthe fou fou fou	3P-46
	Tout le monde debout	3P-47
	Découper et trancher	3P-48
	L'appel de l'orignal	3P-50
	Toucher-sentir	3P-51
	Construction aveugle	3P-52
	Les phares	3P-53
	Jeu du chat guidé	3P-54

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
FLOCON DE NEIGE	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

Une feuille de papier blanc 8-1/2 x 11 pouces (une par cadet).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner un morceau de papier à chaque cadet.
2. Expliquer aux cadets qu'ils doivent suivre chaque directive donnée sans poser de questions ni demander d'éclaircissements.
3. Donner rapidement les directives suivantes, sans éclaircissement :
   (a) Plier la feuille en deux et déchirer un coin supérieur.
   (b) La plier encore en deux et déchirer le coin supérieur.
   (c) La plier encore en deux et déchirer le coin gauche.
   (d) Faire tourner le papier vers la droite trois fois et déchirer le coin inférieur.
   (e) Le plier encore en deux et déchirer la partie du milieu.
4. Demander aux cadets de déplier leur feuille de papier et de comparer leur flocon de neige avec celui des autres cadets. Ils s'apercevront que leur flocon peut ou non ressembler à ceux des autres cadets, suivant la façon dont ils ont interprété les directives.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 1-57542-265-4) MacGregor, M. G. (2008). *Team-Building With Teens*. (pages 67–68). Minneapolis, Minnesota, Free Spirit Publishing Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
DOS À DOS	**DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

- Du papier,
- des stylos ou des crayons (un par groupe), et
- des dessins (deux par groupe).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Photocopier deux dessins pour chaque groupe.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires; Demander aux cadets de chaque paire de s'asseoir dos à dos.
2. Donner une copie de la figure 3P-1 à un cadet de chaque paire. Donner un morceau de papier et un stylo ou crayon à l'autre cadet.
3. Au signal de départ, le cadet qui a le dessin doit aider son partenaire à le dessiner sans lui laisser voir l'original. Les cadets doivent utiliser des symboles et des métaphores pour décrire le dessin, et non des formes géométriques. Par exemple, il est interdit de dire « Dessine un carré ou un cercle ».
4. Leur accorder environ cinq minutes pour faire le dessin. Lorsque le temps est écoulé, demander aux cadets de comparer leur dessin à l'original.
5. Leur demander d'inverser les rôles. Donner une copie de la figure 3P-2 au cadet qui vient de faire le dessin et un morceau de papier et un stylo ou crayon à l'autre. Répéter les étapes 3. à 4.

MESURES DE SÉCURITÉ

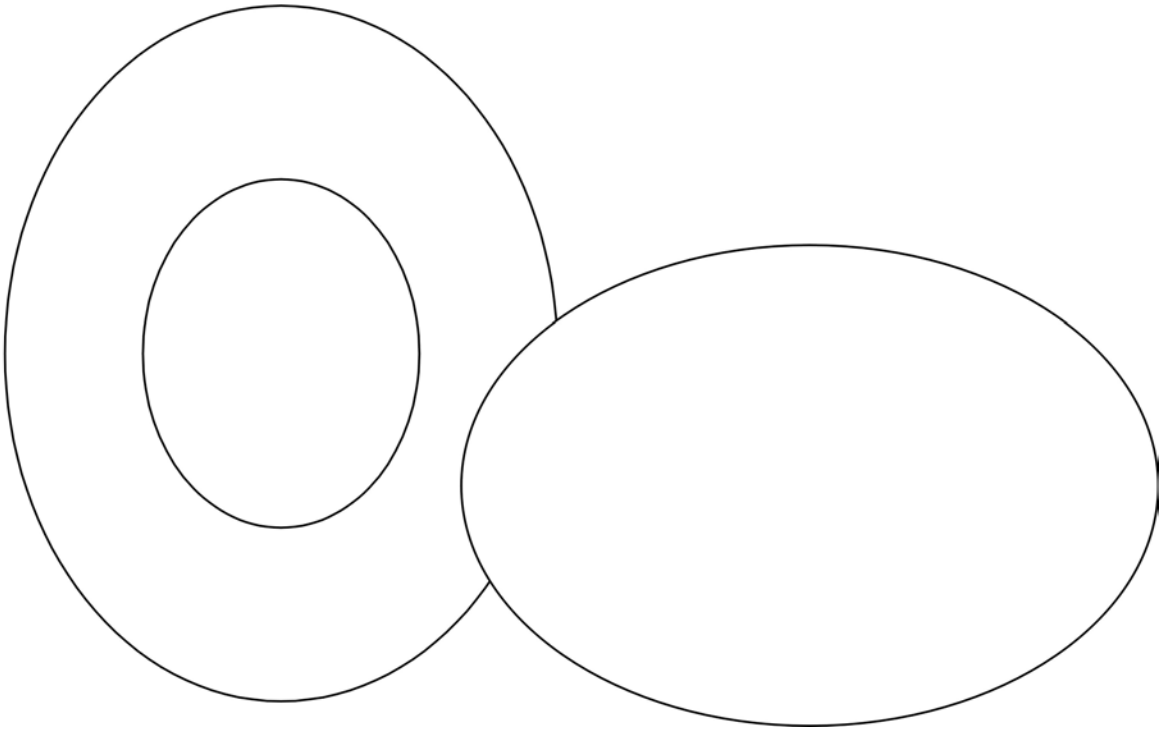
S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-07-059532-1) Snow, H. (1997). *Indoor/Outdoor Team-Building Games for Trainers*. (pages 95–97). New York, New York, McGraw-Hill.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

DESSIN 1

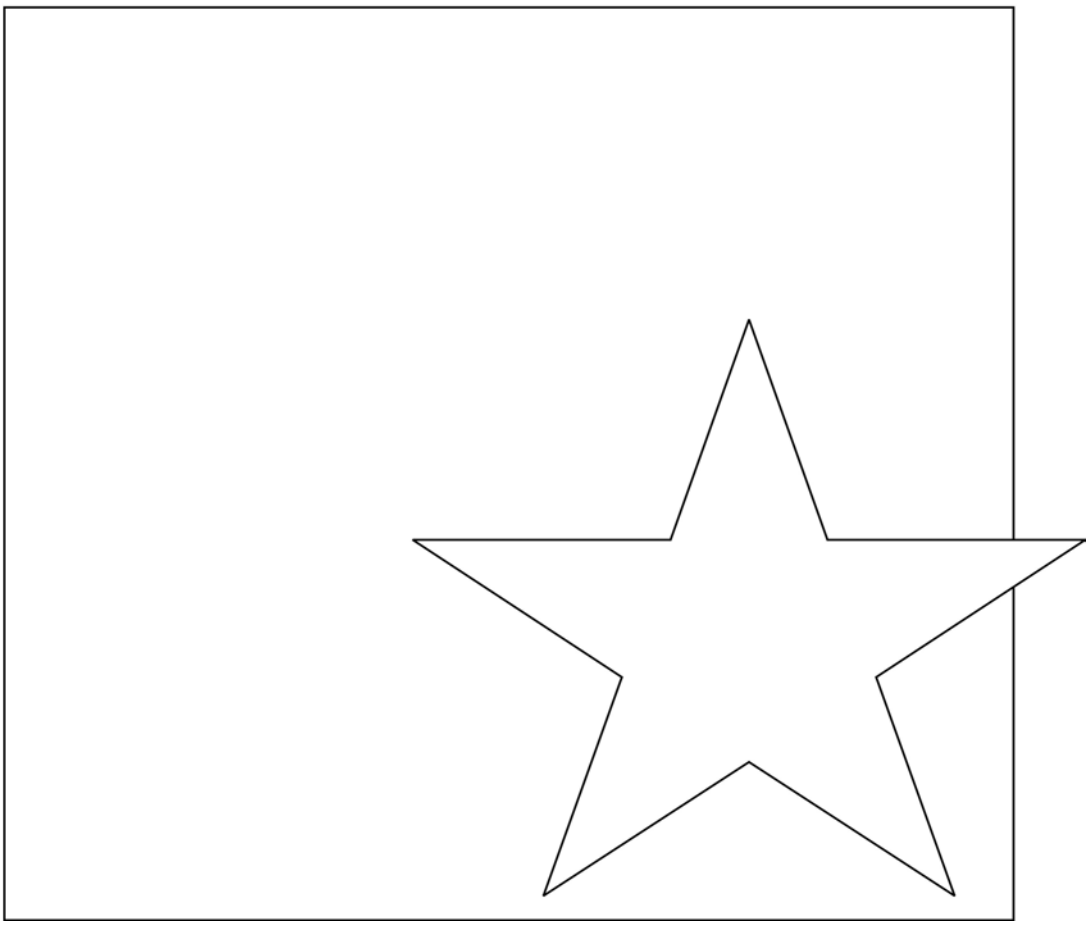


Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure P-1 Dessin 1

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

DESSIN 2



Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure P-2 Dessin 2

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
CONSTRUCTION DE GROUPE	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- des cure-dents, des bâtonnets de bois ou des pailles (10 par cadet).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de s'asseoir en demi-cercle, dos au centre. S'assurer qu'ils sont assez loin les uns des autres pour qu'ils ne puissent pas voir les cure-dents, bâtons de Popsicle ou pailles de leurs voisins.
2. Les informer qu'en aucun temps ils n'ont le droit de parler ni de regarder la structure des autres cadets pendant l'activité.
3. Donner 10 cure-dents, bâtons de Popsicle ou pailles à chaque cadet, y compris à vous-même.
4. En tant que « directeur de la construction », vous érigerez une structure sur le plancher, un cure-dent, un bâton de Popsicle ou une paille à la fois.
5. Après le placement de chaque cure-dent, bâton de Popsicle ou paille, donner des directives verbales aux cadets pour qu'ils placent leur cure-dent, bâton de Popsicle ou paille dans la même position.
6. Après le placement des 10 cure-dents, bâtons de Popsicle ou pailles, les structures des cadets devraient reproduire votre structure.
7. À la fin de l'activité, examiner les structures des cadets pour voir à quel point elles se rapprochent de l'original.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-7360-5088-4) Midura, D. W., & Glover, D. R. (2005). *Essentials of Team Building*. (page 54). Champaign, Illinois, Human Kinetics.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
OÙ ALLER?	**DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- deux petits objets (p.ex., pièces de monnaie, trombones, cure-dents, etc.), et
- un bandeau pour les yeux.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de se porter volontaire pour être le premier.
2. Demander aux autres cadets de s'asseoir et de former un cercle d'environ 3 m (10 pieds) de diamètre.
3. Bander les yeux du volontaire et lui demander de se tenir debout au centre du cercle.
4. Demander à un membre du groupe de placer les deux petits objets sur le sol, dans le cercle, assez près l'un de l'autre pour que le volontaire puisse couvrir simultanément un objet avec chaque pied.
5. Au signal de départ, chaque membre du groupe doit donner une directive au volontaire, à tour de rôle (p. ex., « Avance ton pied gauche de 6 pouces »).
6. Chaque membre ne peut donner qu'une directive demandant au volontaire de couvrir un objet avec chaque pied.
7. Si le temps le permet, demander à d'autres cadets de se porter volontaires pour être au centre du cercle.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les cadets veillent à la sécurité de celui qui est au centre du cercle.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-7360-5088-4) Midura, D. W., & Glover, D. R. (2005). *Essentials of Team Building*. (page 58). Champaign, Illinois, Human Kinetics.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
SEAU MANQUANT	**DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace plat, ouvert et exempt d'obstacles,
- de la corde ou des cônes pour marquer les limites du jeu,
- des bandeaux pour les yeux (un pour deux cadets),
- un seau de 20 l (cinq gallons),
- un contenant de 4 l (un gallon),
- des gobelets de plastique (suffisamment pour la moitié des cadets), et
- huit (8) à 10 objets qui serviront d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

- Disposer la corde ou les cônes de façon à créer une zone d'environ 3.5 m (10 à 12 pieds) de largeur sur 7.5 m (25 pieds) de longueur.
- Placer des obstacles au hasard le long du parcours.
- Remplir le seau de 20 l (cinq gallons) d'eau et le placer à la ligne de départ.
- Placer le contenant vide de 4 l (un gallon) (qui servira de « contenant récepteur ») à la ligne d'arrivée.
- Placer les gobelets de plastique à la ligne de départ.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Le but de l'activité est de demander à un groupe de cadets aux yeux bandés de se faire guider verbalement sur le parcours à obstacles, tout en transportant de l'eau, par des cadets qui n'ont pas les yeux bandés. Les cadets aux yeux bandés doivent verser l'eau du seau dans le contenant récepteur à la ligne d'arrivée sans déplacer les seaux.
2. Les cadets doivent éviter les obstacles tout au long du parcours.
3. Les cadets qui n'ont pas les yeux bandés n'ont pas le droit de toucher le seau, le contenant récepteur ou les gobelets.
4. Si quelqu'un enfreint une règle ou pile sur un obstacle, il doit retourner à la ligne de départ sans vider l'eau qu'il transporte dans le contenant récepteur.
5. L'activité prend fin lorsque le contenant récepteur est rempli jusqu'au repère indiqué.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les cadets doivent veiller à la sécurité des cadets aux yeux bandés en tout temps pendant cette activité.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-7360-5088-4) Midura, D. W., & Glover, D. R. (2005). *Essentials of Team Building*. (pages 126–127). Champaign, Illinois, Human Kinetics.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE **ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**

CHARADE EN LIGNE **DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Préparer des exemples de situations pour l'activité si vous ne souhaitez pas utiliser celles qui sont proposées ci-dessous.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes.
2. Demander à un premier groupe de venir à l'avant (aire de représentation) et le deuxième groupe de rester dans l'assistance.
3. Expliquer l'activité aux cadets en ces mots :
   (a) Alignez-vous en faisant face au dos du cadet en avant de vous.
   (b) Mimez une scène pour le cadet en avant de vous sans communication verbale.
   (c) Cette personne mimera la scène pour la prochaine personne en ligne et ainsi de suite.
4. Demander au groupe sur l'aire de représentation de s'aligner en vous faisant dos. Taper le premier cadet sur l'épaule et lui demander de se retourner.
5. Mimer une situation. Voici un autre exemple de situation que vous pourriez mimer :
   (a) vous entrez en balançant un sac dans une main;
   (b) vous tirez une chaise et vous vous assoyez;
   (c) vous sortez une canne à pêche d'un sac et lancez la ligne;
   (d) vous ramenez la ligne quand vous sentez un petit coup;
   (e) vous trouvez une botte en caoutchouc au bout de la ligne au lieu d'un poisson; et
   (f) vous videz la botte de son eau, la chaussez et quittez la scène.
6. Ce cadet doit taper ensuite le prochain cadet sur l'épaule, mimer la même scène et ainsi de suite. Il faut s'attendre à ce que la situation mimée change tout au long de la ligne.
7. Le groupe de cadets qui est dans l'assistance peut rire, mais ne doit offrir ni conseils ni instructions.
8. Une fois que le dernier cadet a observé la situation, il doit la mimer devant vous et le premier cadet, tout le groupe doit regarder pendant que vous mimez la scène originale une autre fois.
9. Demander aux groupes d'inverser les rôles de façon à ce que l'assistance initiale devienne les acteurs, et vice versa. Demander aux cadets de répéter les étapes 4. à 8. avec une nouvelle situation. Voici un autre exemple de situation que vous pourriez mimer :
   (a) vous sortez un billet de loterie de votre poche arrière;
   (b) vous tirez une chaise et vous vous assoyez;
   (c) vous sortez un journal d'un sac;
   (d) vous comparez les numéros de votre billet de loterie avec ceux du journal; et
   (e) vous réalisez que tous les numéros concordent et vous sautez de joie.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 202–203). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
LA ROCHE	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- une petite roche (elle doit être assez petite pour pouvoir la cacher dans un poing).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se lever et de former un cercle, face au centre.
2. Leur demander de fermer les yeux et de se tenir debout avec les deux poings serrés dans le dos.
3. Expliquer que si un cadet veut être celui qui tient la roche, il doit ouvrir un poing en forme de coupe, prêt à la recevoir. Les cadets ne souhaitant pas tenir la roche doivent garder les poings serrés. Lorsqu'un cadet reçoit la roche, il doit serrer le poing.
4. Marcher autour du cercle, en étant aussi silencieux que possible, et placer la petite roche dans une des mains ouvertes.
5. Continuer d'avancer autour du cercle jusqu'au point de départ.
6. Demander à tous les cadets de serrer les poings, d'ouvrir les yeux et de s'asseoir en forme de cercle, en gardant les poings serrés en tout temps.
7. Chaque personne, incluant celle qui a la roche, aura l'occasion de deviner qui a la roche.
8. Après une minute où tout le monde s'observe, permettre au groupe d'essayer de deviner. Les cadets n'ont pas le droit de se parler.
9. Demander à une personne de se porter volontaire pour être la première à deviner. Si un cadet se trompe, il n'a plus le droit d'essayer de deviner.
10. Chaque cadet a le droit d'essayer de deviner une fois, jusqu'à ce que soit découvert celui qui a la roche.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 189 et 190). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE **ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**

GRENOUILLE ROI/REINE **DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- des cercles de couleur en plastique ou des chaises (un par cadet).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de s'asseoir et de former un cercle, face au centre. Marquer chaque position d'un cercle de couleur en plastique ou d'une chaise.
2. Chaque cadet doit trouver un geste unique qui représente un animal. Par exemple :
   (a) un gorille se frappant la poitrine;
   (b) un singe se grattant le dessous des bras;
   (c) un oiseau battant des ailes;
   (d) un chien remuant la queue;
   (e) un chat se lavant la face;
   (f) un serpent rampant dans le gazon;
   (g) un pingouin se dandinant;
   (h) un éléphant levant sa trompe;
   (i) un lapin sautant;
   (j) un homard bougeant les pinces; et
   (k) un poulet gloussant.
3. Circuler autour du cercle et demander à chaque cadet de faire son geste. Vous pouvez agir comme la grenouille roi/reine ou désigner un cadet pour tenir ce rôle. Son geste sera un « bond de grenouille ».
4. Chaque partie doit commencer par la grenouille roi/reine. Ce cadet doit faire son geste, puis celui d'un autre cadet. Ce cadet doit rapidement faire son geste, suivi du geste d'un autre cadet, et ainsi de suite.
5. Si un cadet est trop lent, s'il ne le fait pas correctement ou s'il ne le fait dans le bon ordre, on doit arrêter la partie. Ce cadet doit quitter sa place et s'asseoir directement à gauche de la grenouille roi/reine. À ce moment, toutes les personnes assises à droite de ce cadet doivent se décaler d'une place vers la gauche pour remplir le vide.
6. Lorsqu'un cadet change de place, il ne conserve pas son geste; celui-ci reste avec la place!
7. Le but de l'activité est de parvenir au trône royal. Cela se produit lorsque la grenouille roi/reine se trompe et que tout le monde dans le cercle se décale d'une place vers la gauche.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 182–183). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
ALIGNEMENT MUET	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Expliquer aux cadets qu'à partir de maintenant ils sont tous muets – aucune communication verbale n'est permise. Ils n'ont pas le droit non plus d'écrire sur du papier, des tableaux de papier, etc.
2. Demander aux cadets de s'aligner suivant un critère établi (p. ex., la taille, la date de naissance, le nombre de lettres dans le prénom ou le nom de famille, etc.).
3. Demander aux cadets de s'asseoir lorsqu'ils croiront s'être alignés dans le bon ordre.
4. Passer en revue l'alignement pour voir s'ils ont pu respecter le bon ordre sans communication verbale.
5. Si le temps le permet, leur demander de s'aligner suivant un autre critère pour voir s'ils ont appris quelque chose de leur première tentative.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 145–146). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
LES MARIAGES	**DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- un jeu de cartes (incluant le joker).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Tirer une carte par joueur, en fonction du nombre de cadets dans le groupe. S'assurer que chaque participant a une carte, incluant un joker. Les autres cartes doivent former des paires de la même couleur et dénomination (p. ex., le trois de cœur et le trois de carreau, ou encore le dix de pique et le dix de trèfle).

S'il y a un nombre pair de cadets participant à l'activité, exclure le joker.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Chaque cadet reçoit une carte, qu'il ne doit montrer à personne.
2. Expliquer aux cadets qu'ils doivent trouver la personne dans la salle qui a la carte de couleur et dénomination correspondante à la leur (p. ex., celui qui a la dame de cœur doit rechercher celui qui a la dame de carreau).
3. Expliquer aux cadets qu'ils n'ont en aucun temps le droit de montrer leur carte ou de dévoiler leurs couleurs ou chiffres.
4. Leur demander d'essayer de trouver leur carte correspondante. Ils peuvent utiliser des phrases comme « J'ai une carte de couleur voiture funéraire et j'aime les plantes qui portent chance » pour dire qu'ils ont un trèfle noir.
5. Lorsque les cadets d'une paire pensent s'être retrouvés, ils doivent se donner le bras et attendre que les autres participants terminent.
6. Le cadet ayant le joker doit faire la même chose, mais il ne pourra pas trouver son partenaire puisqu'il n'y a qu'un joker dans le groupe, ce qui le laissera avec une carte non appariée à la fin de l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-7575-4094-5) Cummings, M. (2007). *Playing With a Full Deck: 52 Team Activities Using a Deck of Cards*. (page 93). Dubuque, Iowa, Kendall/Hunt Publishing Company.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
CE N'EST PAS MOI!	**DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires.
2. Expliquer que chaque cadet devra mimer trois choses à son sujet à son partenaire pour que celui-ci les présentes plus tard verbalement au reste du groupe.
3. Aucune forme de communication verbale n'est autorisée entre les cadets. Accorder environ trois minutes aux cadets pour qu'ils miment leur information à leur partenaire.
4. Voici des exemples de ce qu'ils peuvent mimer :
   (a) les emplois à temps partiel,
   (b) la matière scolaire préférée,
   (c) le passe-temps préféré, et
   (d) le film ou l'émission télévisée préféré.
5. Une fois que tout le monde aura mimé son information, rassembler le groupe. Chaque cadet doit ensuite présenter verbalement son partenaire en fonction de l'information mimée.
6. Si un cadet présente une information qu'il a mal interprétée, son partenaire doit dire : « Ce n'est pas moi! ». Cette activité prend fin lorsque tous les cadets ont présenté leur partenaire.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 52–53). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
FORMES AVEUGLES	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- des bandeaux pour les yeux (un par cadet), et
- un bout de corde assez long pour permettre à tous les cadets de la tenir en même temps.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Faire un nœud au bout de la corde.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se lever et de former un cercle, et bander les yeux de chacun.
2. Placer le bout de corde sur le sol près de leurs pieds. Expliquer que la première chose qu'ils auront à faire est de trouver la corde et de la ramasser. En aucun temps, ils n'ont le droit de communiquer verbalement pendant l'activité.
3. Demander aux cadets de former un carré. Après quelques minutes, leur demander s'ils pensent avoir formé un carré. S'ils disent non, les laisser continuer, même s'ils avaient déjà formé un carré. S'ils disent oui, leur permettre d'enlever leur bandeau et de regarder la forme qu'ils ont faite.
4. Si le temps le permet, poursuivre l'activité avec d'autres formes (p. ex., triangles, rectangles, ovales, etc.).

MESURES DE SÉCURITÉ

Assurer la sécurité de tous les cadets aux yeux bandés.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-7872-0107-3) (1995). *Youth Leadership in Action*. (pages 63–64). Dubuque, Iowa, Kendall/Hunt Publishing Company.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
CLIN D'ŒIL	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de s'asseoir et de former un cercle, face au centre.
2. Expliquer qu'il y a un « cligneur » mystérieux dans le groupe, mais qu'il ne le sait pas encore.
3. Leur demander de fermer les yeux. Désigner secrètement le « cligneur » en le tapant sur l'épaule.
4. Expliquer aux cadets qu'ils doivent discuter les uns avec les autres et se saluer. Le « cligneur » doit faire secrètement un clin d'œil aux cadets pour les faire sortir du jeu.
5. Expliquer aux cadets qu'ils doivent attendre au moins 10 secondes avant de s'asseoir après que le « cligneur » leur a fait un clin d'œil. Les cadets à qui on a fait un clin d'œil doivent s'asseoir pendant que les autres continuent de discuter.
6. Si un cadet qui est encore dans le jeu soupçonne une personne d'être le « cligneur », il peut lever la main et dire « J'accuse ». Arrêter le jeu et demander si quelqu'un appuie la motion (un deuxième cadet qui soupçonne la même personne). Si personne ne vient appuyer cette motion, le jeu se poursuit.
7. Si quelqu'un vient appuyer cette motion, le facilitateur doit compter jusqu'à trois et chaque accusateur doit pointer vers la personne qu'il soupçonne d'être le « cligneur ». S'ils pointent vers des personnes différentes, peu importe si l'un d'eux est correct, ils doivent tous les deux sortir du jeu. S'ils pointent vers une même personne, mais qu'elle n'est pas la bonne, ils doivent tous les deux sortir du jeu. S'ils pointent vers la bonne personne, l'activité prend fin.
8. L'activité se poursuit jusqu'à ce que tout le monde soit sorti du jeu ou que deux personnes accusent la bonne personne.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 179–180). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
CHAMP DE MINES	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- une grande quantité de petites balles (p. ex., balles de tennis, balles de golf, balles de ping-pong, etc.),
- un chronomètre, et
- des bandeaux pour les yeux (deux).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

- Placer au hasard les balles sur le sol.
- Marquer une ligne de départ et une ligne d'arrivée.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à deux cadets de se porter volontaires et leur bander les yeux.
2. Répartir les cadets en deux groupes. Demander à chaque groupe de se répartir uniformément dans le « champ de mines ». Un groupe sera chargé de guider verbalement le premier cadet aux yeux bandés dans le « champ de mines ». Le second groupe sera chargé de guider verbalement le second cadet aux yeux bandés pour qu'il essaie de toucher le premier cadet aux yeux bandés.
3. Expliquer que le premier cadet aux yeux bandés jouera le rôle du « sidewinder ». Il doit viser la ligne d'arrivée et sera guidé verbalement dans le « champ de mines » par son groupe. Si le « sidewinder » touche une « mine » (balle) pendant la traversée, il doit faire 10 tours complets avec ses deux bras, en comptant chaque révolution à haute voix.
4. Une minute après le départ du « sidewinder », lancer le second cadet aux yeux bandés (« missile ») dans le « champ de mines ». L'équipe du « missile » doit le guider pour qu'il touche le « sidewinder ».
5. Si le « missile » touche le « sidewinder » avant qu'ils n'atteignent la ligne d'arrivée, la mission prend fin.

MESURES DE SÉCURITÉ

Assurer la sécurité des cadets aux yeux bandés en tout temps pendant l'activité.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-8403-5682-X) Rohnke, K. (1984). *Silver Bullets: A Guide to Initiative Problems, Adventure Games and Trust Activities*. (page 24). Dubuque, Iowa, Kendall/Hunt Publishing Company.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
TRAITS COMMUNS BIZARRES	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de trois personnes.
2. Demander à chaque groupe d'aller à un endroit tranquille loin des autres groupes. Accorder environ quatre minutes aux groupes pour qu'ils trouvent autant de traits communs que possible – privilégier les choses bizarres (p. ex., ils ont tous déjà vu un zèbre).
3. Chaque groupe devra partager trois traits communs avec le reste du groupe. Un de ses traits doit être faux.
4. Demander à tous les groupes de se rassembler à un endroit dans la salle et de s'asseoir.
5. Demander à chaque groupe, à tour de rôle, de s'avancer à l'avant et d'énoncer ses trois traits communs tout en gardant son sérieux.
6. Les autres groupes doivent trouver le trait commun qui est faux. Cette activité permettra aux cadets d'apprendre à lire les signes non verbaux des gens.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (page 178). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE COMMUNICATION**
NEGOTIATIONS	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en petits groupes de trois ou quatre personnes (en fonction du nombre de cadets).
2. Leur expliquer que chaque groupe ira à un endroit caché des autres groupes et choisira un geste qu'il aura à révéler plus tard aux autres cadets. Voici des exemples de gestes :
   (a) agiter les mains dans les airs;
   (b) sauter sur place;
   (c) exécuter des sauts avec écart;
   (d) battre des bras comme un oiseau;
   (e) tourner en rond; et
   (f) se frotter l'estomac tout en se tapotant la tête.
3. Après environ trois minutes, demander à chaque groupe de revenir au centre du secteur d'entraînement et de se tenir dans une position qui est visible de tous les autres groupes. Expliquer aux cadets qu'à partir de maintenant, ils ne peuvent utiliser aucune forme de communication verbale.
4. Au commandement « ALLEZ », demander à tous les cadets de chaque groupe de faire simultanément le geste choisi par le groupe devant les autres cadets.
5. Expliquer aux cadets qu'ils doivent maintenant choisir un geste parmi tous les gestes présentés. Il faut se rappeler que les cadets ne sont pas autorisés à communiquer verbalement pour le reste de l'activité.
6. Le but est de trouver combien de fois il faudra pour que chaque groupe fasse le même geste sans communication verbale. Le geste peut être celui d'un des groupes ou une combinaison de gestes.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 150–151). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**
TAPIS MAGIQUE	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- un morceau de plastique ou autre matériel d'environ 1.2 m (4 pieds) sur 1.5 m (5 pieds).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Expliquer aux cadets qu'ils doivent tous se tenir debout sur le tapis magique et rester en contact avec lui en tout temps pendant l'activité.
2. Leur expliquer que le tapis magique sur lequel ils se tiennent vole très haut au-dessus du CIEC et qu'ils viennent soudainement de découvrir qu'ils voyagent dans la mauvaise direction parce que le tapis est à l'envers.
3. Leur demander de le remettre à l'endroit sans poser le pied à l'extérieur. Tous les cadets doivent rester en contact avec le tapis magique en tout temps.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que tous les cadets restent en contact avec le tapis magique. Cela empêchera les cadets de soulever d'autres personnes ou de les transporter sur leurs épaules.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-7872-4532-1) Cain, J., & Jolliff, B. (1998). *Teamwork & Teamplay*. (pages 125–126). Dubuque, Iowa, Kendall/Hunt Publishing Company.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**
RADEAU DE SAUVETAGE	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- un morceau de bâche ou de contre-plaqué d'environ 1.2 m (4 pieds) sur 1.2 m (4 pieds), en fonction de la taille du groupe (il devrait être juste assez grand pour accueillir tous les cadets).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Expliquer aux cadets que leur navire de croisière a frappé un récif et qu'ils doivent abandonner le navire.
2. Leur expliquer qu'il y a des requins à proximité et qu'ils doivent tous monter à bord du radeau de sauvetage pour être secourus par la Garde côtière. L'hélicoptère de sauvetage ne peut les prendre que s'il ne reste personne dans l'eau (personne ne touche le sol) pendant au moins 20 secondes.
3. L'objectif est de demander à tous les cadets de rester dans le radeau de sauvetage pendant au moins 20 secondes pour que l'hélicoptère de sauvetage vienne les secourir.
4. Demander aux cadets de participer à l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

Assurer la sécurité de tous les cadets dans le radeau.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-07-059532-1) Snow, H. (1997). *Indoor/Outdoor Team-Building Games for Trainers*. (pages 113–115). New York, New York, McGraw-Hill.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE — **ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

MARCHE LUNAIRE — **DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- des cerceaux (au moins huit), et
- de grandes bandes élastiques ou des morceaux de tissu doux (un pour deux cadets).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Placer, au hasard, huit cerceaux ou plus sur le sol à un pied au plus l'un de l'autre.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se rassembler à une des extrémités des cerceaux. Placer les bandes élastiques autour de leurs chevilles en attachant celles-ci l'une à l'autre pour que les cadets soient forcés de se déplacer en équipe.
2. Leur expliquer qu'ils doivent passer d'un cerceau à l'autre sans poser le pied à l'extérieur.
3. Leur expliquer que si quelqu'un pose le pied à l'extérieur d'un cerceau, l'équipe doit revenir au point de départ et recommencer, en tentant de communiquer et de décider de la meilleure approche à adopter pour passer d'un cerceau à l'autre.
4. Le but est que les cadets discutent entre eux pour trouver le meilleur moyen de passer d'un cerceau à l'autre, du point de départ au point d'arrivée.
5. Demander aux cadets de participer à l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les bandes élastiques sont assez grandes pour ne pas trop enserrer les chevilles des cadets.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-07-059532-1) Snow, H. (1997). *Indoor/Outdoor Team-Building Games for Trainers*. (pages 123–124). New York, New York, McGraw-Hill.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE — **ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

PLANCHE D'ÉQUILIBRE — **DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert sur un sol gazonné ou mou,
- une planche de bois de 3 m (10 pieds) de longueur sur environ 5 cm (2 pouces) d'épaisseur et 20 cm (8 pouces) de largeur,
- un bloc de béton,
- un ruban d'arpenteur, et
- des œufs (voir l'étape 2. des Instructions sur l'activité).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

- Disposer la planche de bois de sorte qu'elle soit en équilibre, au milieu, sur le bloc de béton.
- Marquer le sol en avant du bloc de béton d'un « V » avec le ruban d'arpenteur (comme illustré à la figure 3P-3).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Se tenir sur la planche pendant la présentation de l'activité à l'équipe. Montrer comment un léger déplacement du poids entraîne un basculement de la planche.
2. Expliquer aux cadets qu'ils doivent tous monter sur la planche, un à la fois, à partir de la région dans le « V » marqué au sol, maintenir la planche en équilibre pendant au moins 10 secondes et descendre, un à la fois, dans le « V » sans qu'aucune des extrémités de la planche ne touche le sol – on peut déposer un œuf sous chaque extrémité pour s'assurer que la planche n'a pas touché le sol.
3. Accorder cinq minutes aux cadets pour qu'ils établissent une stratégie. Leur expliquer qu'une fois qu'ils ont commencé à monter sur la planche, aucune communication verbale n'est autorisée.
4. L'activité prend fin lorsque tous les cadets ont réussi à descendre de la planche dans le « V ».

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que l'activité se déroule sur du gazon ou un sol mou. Si cela est impossible, disposer des tapis d'exercice de chaque côté de la planche.
- Demander à un ou deux instructeurs adjoints de surveiller les cadets sur la planche.
- Avertir les cadets que s'ils sont sur le point de perdre l'équilibre, ils doivent descendre de la planche pour éviter de faire tomber ou de faire sauter d'autres cadets.
- S'assurer que les cadets ne sautent pas de la planche pour ne pas la faire tourner.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-07-059532-1) Snow, H. (1997). *Indoor/Outdoor Team-Building Games for Trainers*. (pages 125–128). New York, New York, McGraw-Hill.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure P-3 Disposition de la planche d’équilibre

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE — **ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

RECHERCHE DE GROUPE — **DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- du ruban-cache ou un long morceau de tissu (environ 1.2 m [4 pieds] de longueur),
- des bandeaux pour les yeux (un pour deux cadets),
- un chronomètre, et
- trois petits jouets ou objets qui tiennent dans la main (p. ex., un dinosaure en plastique, un bateau en plastique, un avion en plastique, un char en plastique, une poupée, une balle, etc.).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes.
2. Montrer au premier groupe de cadets les trois objets qu'ils auront à trouver.
3. Expliquer que ce groupe doit travailler en équipe pour trouver les trois objets avec les yeux bandés.
4. Enrouler du ruban-cache ou un long morceau de tissu autour du premier groupe pour les attacher ensemble.
5. Bander les yeux des cadets du premier groupe.
6. Déposer les objets à divers endroits sur le sol à moins de 9 m (30 pieds) de l'endroit où se trouve le groupe.
7. Demander aux cadets de se déplacer pour trouver les trois objets avec l'aide verbale du second groupe. Le but est de demander aux cadets de décider de la meilleure façon de se déplacer sans casser le ruban ou déchirer le morceau de tissu ni se découvrir les yeux.
8. Quand ils trouvent un objet, ils doivent l'identifier à leur chef.
9. Demander aux groupes d'inverser les rôles et de répéter les étapes 2. à 8.
10. Chronométrer les deux groupes pour savoir lequel trouve et identifie les trois objets le plus rapidement.

MESURES DE SÉCURITÉ

Assurer la sécurité des cadets qui ont les yeux bandés et qui sont attachés ensemble. Les cadets du second groupe doivent faire attention à la sécurité des cadets aux yeux bandés et les avertir de tout danger.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-07-059532-1) Snow, H. (1997). *Indoor/Outdoor Team-Building Games for Trainers*. (pages 133–134). New York, New York, McGraw-Hill.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**
EMBOUTEILLAGE	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- du ruban ou des morceaux de carton ou de contre-plaqué (laisser un espace de plus que le nombre de cadets).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

- Marquer des espaces au sol (comme illustré à la figure 3P-4) avec du ruban ou des pièces de carton ou de contre-plaqué (laisser un espace de plus que le nombre de cadets).
- Marquer l'espace du centre d'un « X » (comme illustré à la figure 3P-4).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

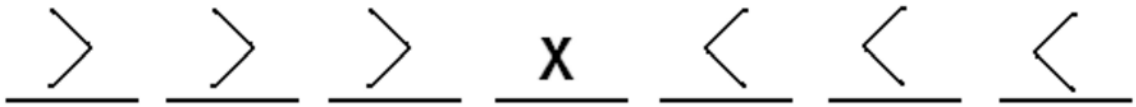
1. Répartir les cadets en deux groupes égaux.
2. Demander à chaque groupe de se tenir debout sur un espace, face à l'espace au milieu.
3. Expliquer aux groupes qu'ils doivent se rendre de l'autre côté du « X » en tentant de se dépasser l'un l'autre.
4. Expliquer les règles suivantes :
   (a) Les cadets ne sont pas autorisés à contourner quelqu'un qui regarde dans le même sens qu'eux.
   (b) Ils ne sont pas autorisés à contourner quelqu'un à reculons.
   (c) Ils ne sont pas autorisés à avancer sur un espace libre.
   (d) Ils sont autorisés à contourner quelqu'un qui leur fait face pour se rendre dans un espace vide.
5. L'activité prend fin lorsque tous les cadets ont réussi à changer de côté.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-07-059532-1) Snow, H. (1997). *Indoor/Outdoor Team-Building Games for Trainers*. (pages 149–150). New York, New York, McGraw-Hill.



Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure P-4 Préparation de l'embouteillage

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**
LA BATAILLE DES CERCLES	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- quinze (15) cordes en forme de cercle de diamètres variant de 0.3 à 1 m (1 à 3 pieds).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Placer les cercles sur le sol en les espaçant d'environ 0.3 à 1 m (1 à 3 pieds).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Expliquer aux cadets qu'ils doivent mettre leurs deux pieds dans un cercle. Plus d'un cadet peut mettre un pied dans un cercle à la fois.
2. Au commandement « CHANGEZ », demander aux cadets de se déplacer dans un autre cercle et d'y mettre les pieds au complet, lorsque c'est possible.
3. Chaque fois que vous donnez le commandement « CHANGEZ », ramasser subtilement un ou deux cercles. Cela aura pour effet de faire bouger les cadets de plus en plus vite au fur et à mesure que les cercles disparaissent.
4. Lorsqu'il ne reste plus qu'un ou deux cercles, rappeler aux cadets qu'ils ne sont pas autorisés à les déplacer. Leur rappeler que c'est le temps de résoudre le problème et qu'ils doivent travailler avec ce qu'ils ont pour trouver des solutions possibles.
5. L'activité prend fin lorsque tous les cadets ont mis leurs pieds dans le dernier cercle.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-07-059532-1) Snow, H. (1997). *Indoor/Outdoor Team-Building Games for Trainers*. (pages 163–165). New York, New York, McGraw-Hill.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE — **ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

NŒUDS À DÉFAIRE — **DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- des cordes de chiffon doux d'environ 2.5 m (8 pieds) de longueur (une par cadet).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se lever et de former un cercle d'environ 3 m (10 pieds) de diamètre.
2. Demander à chaque cadet de tenir un bout de corde dans la main droite.
3. Expliquer aux cadets qu'ils doivent prendre, avec leur main libre, la corde d'un autre cadet dans le cercle. Leur expliquer qu'ils ne sont pas autorisés à tenir la corde d'un cadet à côté d'eux.
4. Ce processus continue jusqu'à ce que tous les cadets tiennent un bout de corde dans chaque main et qu'ils sont reliés à la corde que tient un cadet dans sa main droite et à celle que tient un autre cadet dans sa main gauche. Il en résultera un nœud dans lequel s'enchevêtreront cadets et cordes (semblable à un nœud humain).
5. Demander aux cadets de défaire le nœud formé par les cordes en observant les règles suivantes :
   (a) ils ne sont pas autorisés à lâcher leurs cordes ou à changer de mains tenant les cordes;
   (b) ils doivent communiquer entre eux et se déplacer pour défaire le nœud en vue de former un cercle continu; et
   (c) ils pourraient se retrouver dos au centre du cercle.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-7360-5088-4) Midura, D. W., & Glover, D. R. (2005). *Essentials of Team Building*. (pages 56–57). Champaign, Illinois, Human Kinetics.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE — **ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

PIERRES DE GUÉ — **DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- une base (p. ex., des morceaux de carton, de contre-plaqué ou de ruban) par cadet, et une base supplémentaire.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Placer chaque base ou marque de ruban en ligne droite en les espaçant d'environ 30 à 38 cm (12 à 15 pouces).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se tenir debout sur une base suivant l'ordre de leur choix.
2. Leur demander de déterminer l'emplacement de la base supplémentaire.
3. L'objectif de l'activité est que l'équipe se retrouve dans l'ordre inverse de sa position initiale.
4. On doit observer les règles suivantes :
   (a) Une personne à la fois peut toucher une base.
   (b) Les cadets peuvent se déplacer vers une base avoisinante, dans n'importe quel sens.
   (c) Les cadets ne peuvent se déplacer vers une nouvelle base que si elle est vide.
   (d) Les bases ne peuvent pas être déplacées.
   (e) Les cadets ne sont pas autorisés à toucher le sol durant l'activité.
   (f) Si un cadet enfreint une règle, tout le groupe doit recommencer l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

Fixer les bases au sol ou utiliser du ruban pour les empêcher de bouger.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-7360-5088-4) Midura, D. W., & Glover, D. R. (2005). *Essentials of Team Building*. (pages 106–107). Champaign, Illinois, Human Kinetics.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE — **ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

LE SENTIER DU MARÉCAGE — **DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- douze bases de 30 cm (12 pouces) (p. ex., carton, cercles de couleur en plastique ou ruban),
- du ruban, et
- six sacs de pois.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

- Établir une ligne de départ et une ligne d'arrivée, espacées d'environ 4.5 m (15 pieds) (la zone entre les deux lignes représente le marécage).
- Disposer les bases pour qu'elles forment deux lignes parallèles entre les lignes de départ et d'arrivée.
- Répartir les sacs de pois à différentes distances (entre 0.5 et 1.5 m [2 et 4 pieds]) des bases 2, 3, 5, 7, 9 et 10 (comme illustré à la figure 3P-5).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Expliquer aux cadets qu'ils doivent travailler ensemble pour franchir le marécage en se tenant les mains durant la traversée. Chaque cadet doit se rendre de l'autre côté sans poser le pied dans le marécage et sans lâcher les mains de ses coéquipiers.
2. Leur expliquer qu'ils doivent aussi ramasser les sacs à pois le long du chemin.
3. On doit observer les règles suivantes :
   (a) Les cadets doivent se tenir les mains tout au long de l'activité.
   (b) Pour ramasser un sac de pois, le cadet peut lâcher les mains de ses coéquipiers, mais il doit y revenir avant de se déplacer vers une nouvelle base.
   (c) Personne ne doit toucher au marécage pendant la traversée jusqu'à l'autre côté.
   (d) Chaque cadet n'est autorisé à ramasser et transporter qu'un seul sac de pois.
4. Demander aux cadets de participer à l'activité.

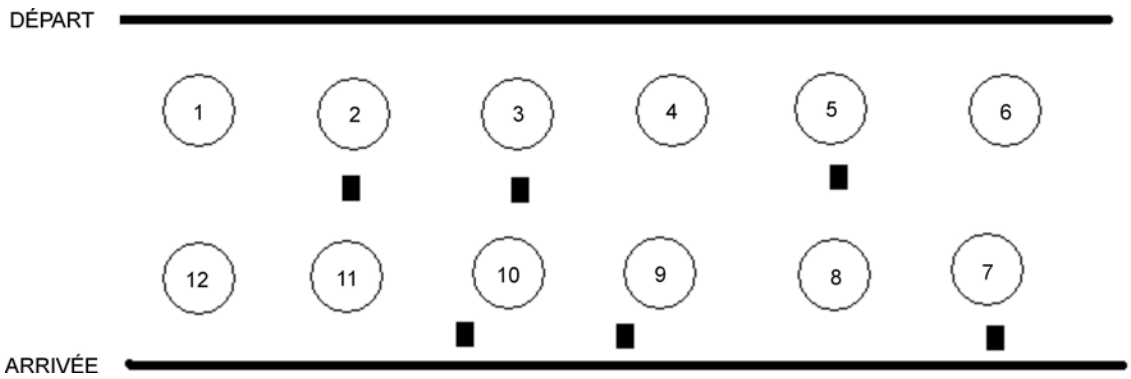
MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que les bases sont bien fixées au sol ou qu'elles sont tenues solidement en place avec du ruban pour qu'elles ne glissent pas.
- Chaque cadet doit assurer la sécurité de ses coéquipiers pendant la traversée du marécage.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-7360-5088-4) Midura, D. W., & Glover, D. R. (2005). *Essentials of Team Building*. (pages 166–167). Champaign, Illinois, Human Kinetics.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure P-5 Préparation du sentier du marécage

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**
LE NŒUD HUMAIN	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de former un cercle serré, face au centre, de lever les bras et de saisir les mains de deux cadets différents. Les cadets ne doivent pas tenir les mains des cadets directement à côté d'eux.
2. Leur demander de se démêler sans se lâcher les mains.
3. L'activité prend fin lorsque les cadets ont défait le nœud et formé un cercle.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les cadets doivent assurer la sécurité de leurs coéquipiers en tout temps pendant l'activité.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 165–166). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE — **ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

LA TOILE D'ARAIGNÉE — **DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- des perches ou des arbres pour attacher la toile d'araignée,
- de la corde, de la ficelle ou de la corde de parachute (environ 15 m [50 pieds] de long), et
- des tapis d'exercices (environ quatre) et un sol mou (p. ex., de l'herbe ou du sable),

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Construire une toile d'araignée entre deux perches ou deux arbres sur un sol mou ou en utilisant des tapis d'exercices autour de la zone à utiliser (tel qu'illustré à la figure 3P-6). La toile d'araignée devrait avoir plus d'ouvertures que le nombre de personnes présentes. Les ouvertures doivent être de forme et de taille pour que les cadets puissent passer à travers avec facilité.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Expliquer que chaque cadet doit passer à travers une différente ouverture dans la toile d'araignée jusqu'à ce que tous les cadets aient passé d'un côté à l'autre.
2. Expliquer qu'aucun cadet ne peut toucher la toile avec une partie quelconque du corps.
3. Les cadets peuvent s'étendre à travers la toile pour aider un membre de l'équipe mais ils ne peuvent pas toucher la toile.
4. Demander aux cadets de participer à l'activité.
5. Si un cadet touche la toile ou passe dans une ouverture qu'un autre membre a déjà utilisée, ce cadet-là et un autre membre de l'équipe qui a déjà réussi l'exploit doivent retourner et tenter la tâche de nouveau.
6. L'activité est terminée quand l'équipe entière a réussi à passer à travers la toile d'araignée pour atteindre l'autre côté.

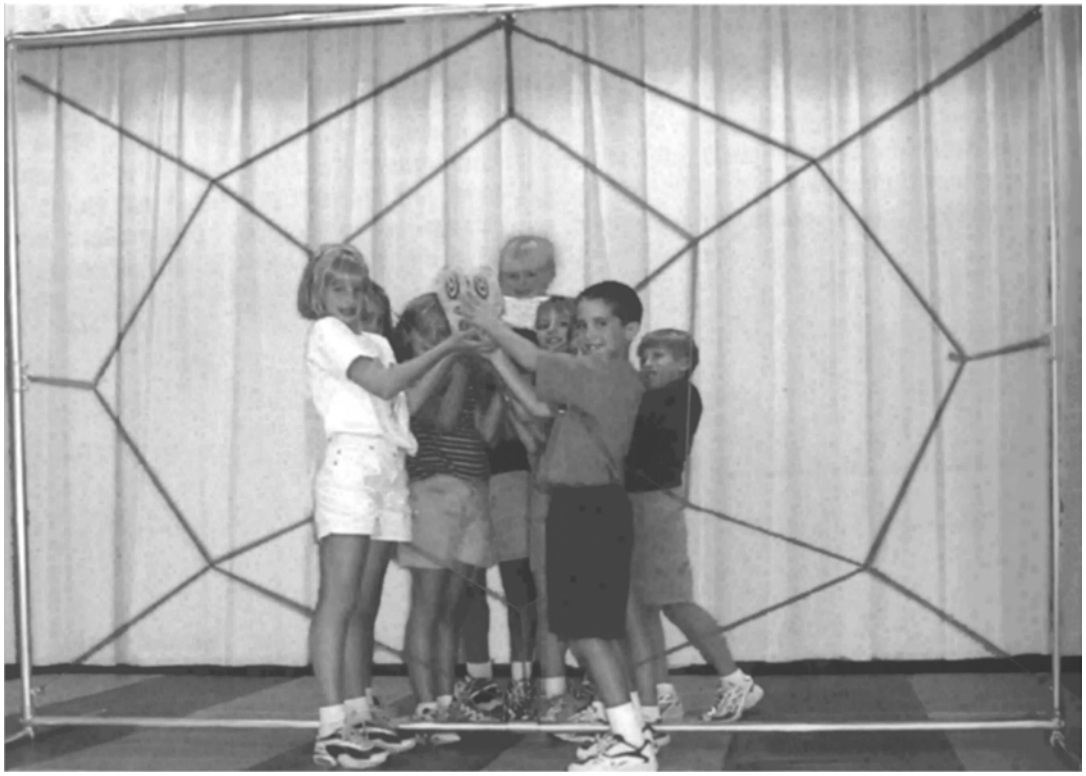
MESURES DE SÉCURITÉ

- Il n'est pas permis aux cadets de plonger à travers les ouvertures.
- Les cadets doivent assurer la sécurité de leurs membres d'équipe en tout temps pendant cette activité.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-7360-5088-4) Midura, D. W., & Glover, D. R. (2005). *Essentials of Team Building*. (pages 154–155). Champaign, Illinois, Human Kinetics.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



D. W. Midura, & D. R. Glover, Essentials of Team Building, Human Kinetics (page 154)

Figure P-6 Préparation de la toile d’araignée

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**
APPLAUDISSEMENTS À L'UNISSON	**DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Expliquer que l'objectif de l'activité est que tous les cadets claquent simultanément les mains des personnes à leurs côtés.
2. Demander aux cadets de former un cercle. Choisir un cadet qui commencera et demander à chaque cadet de claquer l'un après l'autre.
3. Puis, demander aux cadets d'essayer de produire un seul claquement, tous en claquant à l'unisson.
4. Une fois qu'ils ont réussi, leur demander d'essayer de produire un seul claquement, mais sans claquer dans leurs propres mains. Les cadets doivent claquer leurs mains dans les mains des personnes à leurs côtés.
5. Cette activité prend fin lorsque les cadets ont réussi à produire un seul claquement en claquant à l'unisson dans les mains des personnes à leurs côtés.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 155–156). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE | **ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

RÉORGANISATION RAPIDE | **DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes. Les cadets ne doivent pas être répartis également (p. ex., s'il y a 10 cadets, les répartir en un groupe de sept et un groupe de trois).
2. Demander au groupe le plus nombreux de se tenir en ligne, côte à côte, en face du groupe le plus petit. Prendre en note l'ordre du groupe le plus nombreux pour y référer à la fin de l'activité.
3. Demander au groupe le moins nombreux de regarder l'alignement de cadets pendant environ 10 secondes. Puis, leur demander de fermer les yeux jusqu'à indication contraire. Pendant qu'ils ont les yeux fermés, demander au groupe le plus nombreux de changer de position silencieusement dans l'alignement.
4. Demander au groupe le moins nombreux d'ouvrir les yeux et d'essayer de replacer les cadets suivant l'ordre original.
5. Cette activité prend fin lorsque les cadets ont été replacés dans leur configuration originale.
6. Si les cadets terminent rapidement cette activité, réarranger les groupes et répéter les étapes 1. à 5.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (page 147). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**
LA TOUR LA PLUS HAUTE	**DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- des fournitures pour ériger une tour pour chaque groupe (p. ex., papier, pâtes de spaghetti non cuites, guimauves, cure-dents, pailles, trombones, gobelets en papier, gomme à mâcher, ruban, etc.).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de deux à quatre personnes.
2. Distribuer une quantité égale de fournitures aux groupes.
3. Expliquer que chaque groupe doit ériger la tour la plus haute possible en n'utilisant que les fournitures données.
4. Accorder aux groupes environ sept minutes pour ériger leur tour. Demander à chaque groupe de montrer sa tour aux autres groupes.
5. Déterminer le groupe qui a la tour la plus haute.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-9662341-6-2) Jones, A. (1999). *Team-Building Activities for Every Group*. (pages 92–93). Richland, Washington, Rec Room Publishing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE — **ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

LA TRAVERSÉE DU MARÉCAGE — **DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- des morceaux de carton d'environ 30 cm (12 pouces) carrés (deux morceaux de moins qu'il y a de cadets);
- trois bidons en plastique de 2 litres, incluant le couvercle, et
- de l'eau.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

- Remplir les bidons en plastique d'eau et y mettre les couvercles.
- Établir les lignes de départ et d'arrivée pour le marécage et mettre les bidons en plastique à l'arrivée.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Dire ceci aux cadets :
   « Votre groupe s'est échoué sur une île et vous avez besoin d'eau douce. Les bidons constituent votre seule source d'eau douce, mais ils se trouvent de l'autre côté du marécage d'eau salée infesté d'alligators. Vous devez aller les chercher. Vous devez travailler ensemble parce que les gorilles de l'île qui se trouvent de l'autre côté du marécage protègent l'eau, mais ils ont peur des groupes nombreux. Vous pouvez utiliser ces pierres flottantes spéciales (leur donner un ou deux morceaux de carton de moins qu'il y a de cadets) que vous pouvez déplacer sur l'eau. Pour les déplacer, il faut les ramasser et les déposer ailleurs. Vous ne pouvez pas les glisser parce qu'elles pourraient couler dans le marécage. »
2. Expliquer aux cadets qu'ils ne peuvent pas faire de pont avec les pierres, mais qu'ils doivent déplacer la dernière jusqu'en avant pour pouvoir avancer dans le marécage.
3. Demander aux cadets de traverser le marécage, de prendre les bidons d'eau et de les rapporter en toute sécurité au point de départ.

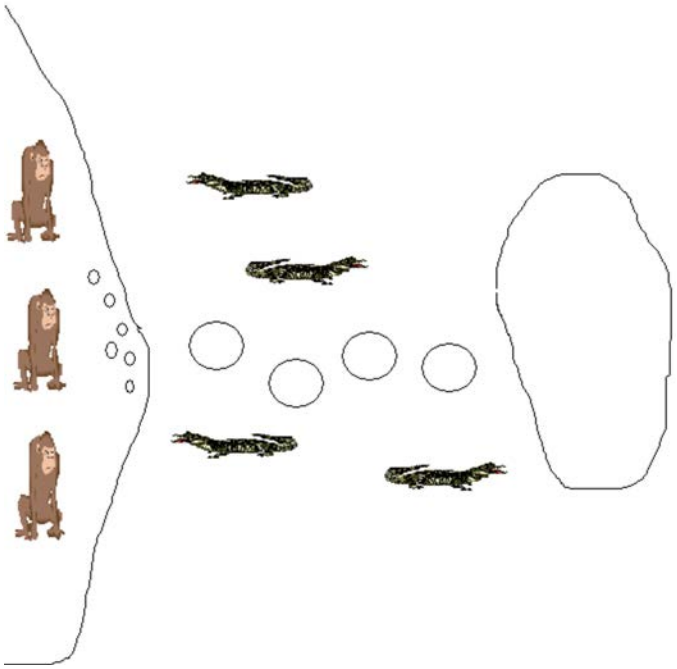
MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-9662341-6-2) Jones, A. (1999). *Team-Building Activities for Every Group*. (pages 104–105). Richland, Washington, Rec Room Publishing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure P-7 Préparation de la traversée du marécage

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE — **ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

TRANSFERT D'EAU — **DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- quatre vieilles chambres à air de bicyclette ou trois cerceaux,
- de la craie ou du ruban,
- deux grands contenants à café, et
- de l'eau.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

- Dans un grand espace ouvert, faire un cercle d'environ 4.5 m (15 pieds) de diamètre au sol avec du ruban ou de la craie.
- Placer un grand contenant à café rempli à moitié d'eau au centre du cercle.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Expliquer aux cadets qu'ils doivent retirer le contenant d'eau du cercle sans renverser d'eau.
2. Leur donner quatre vieilles chambres à air de bicyclette ou trois cerceaux.
3. Leur expliquer qu'ils doivent observer les règles suivantes :
   (a) Aucune partie de leur corps ne doit pénétrer dans le cercle.
   (b) Le contenant à café supplémentaire peut être utilisé pour la pratique avant de déplacer le contenant à café rempli d'eau.
   (c) Une fois que les cadets ont récupéré le contenant rempli d'eau, ils doivent le verser dans le contenant vide sans que les contenants se touchent.
4. Demander aux cadets de participer à l'activité.
5. Cette activité prend fin lorsque tous les cadets ont réussi à retirer le contenant rempli d'eau du cercle et à verser l'eau dans le second contenant sans renverser d'eau.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-9662341-6-2) Jones, A. (1999). *Team-Building Activities for Every Group*. (pages 114–115). Richland, Washington, Rec Room Publishing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE — **ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

PROTÈGE-ŒUF — **DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Des œufs crus (un par groupe), et
- des fournitures pour construire une couverture de protection pour l'œuf (p. ex., pailles, ruban, papier, bâtons de Popsicle, colle, etc.).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes.
2. Donner un œuf cru et une quantité égale de fournitures à chaque groupe.
3. Demander aux cadets de construire une couverture de protection pour leur œuf, lequel sera lâché d'une hauteur d'au moins 2 m (6 pieds).
4. Leur expliquer qu'une fois les couvertures terminées, ils doivent tous se rassembler et laisser tomber leurs œufs pour voir s'ils cassent ou non.
5. Demander aux groupes, à tour de rôle, de laisser tomber leurs œufs et de voir si leur protège-œuf offre une protection adéquate.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-9662341-6-2) Jones, A. (1999). *Team-Building Activities for Every Group*. (page 116). Richland, Washington, Rec Room Publishing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE | **ACTIVITÉS DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

TRANSPORT D'EAU | **DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- dix (10) gobelets en papier,
- un plateau de cafétéria,
- de l'eau, et
- des essuie-tout ou une vadrouille.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

- Remplir les 10 gobelets en papier d'eau environ aux trois quarts.
- Aligner cinq gobelets en papier d'un côté de l'espace et cinq de l'autre côté (l'espace les séparant doit être d'au moins 4.5 m [15 pieds]).
- Placer le plateau de cafétéria au milieu de l'espace (comme illustré à la figure 3P-8).
- Prévoir un contenant d'eau supplémentaire pour remplir les gobelets et des essuie-tout ou une vadrouille pour nettoyer les renversements.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Expliquer aux cadets qu'ils doivent commencer au milieu de l'espace où se trouve le plateau de cafétéria.
2. Leur demander de récupérer tous les gobelets et de les déposer sur le plateau sans renverser d'eau. On doit observer les règles suivantes :
   (a) Les cadets ne doivent aller chercher qu'un gobelet à la fois.
   (b) Avant d'aller chercher un deuxième gobelet du même côté de la salle, ils doivent prendre un gobelet de l'autre côté de la salle tout en transportant le plateau.
   (c) Lorsqu'ils ont récupéré tous les gobelets, ils doivent placer le plateau sur le plancher au milieu de l'espace.
   (d) Ils ne doivent utiliser qu'un pied et une main tout au long de l'activité.
3. Leur expliquer que s'ils renversent de l'eau, ils doivent recommencer l'activité.
4. L'activité prend fin lorsque les cadets ont réussi à déposer les 10 gobelets sur le plateau au milieu de l'espace.

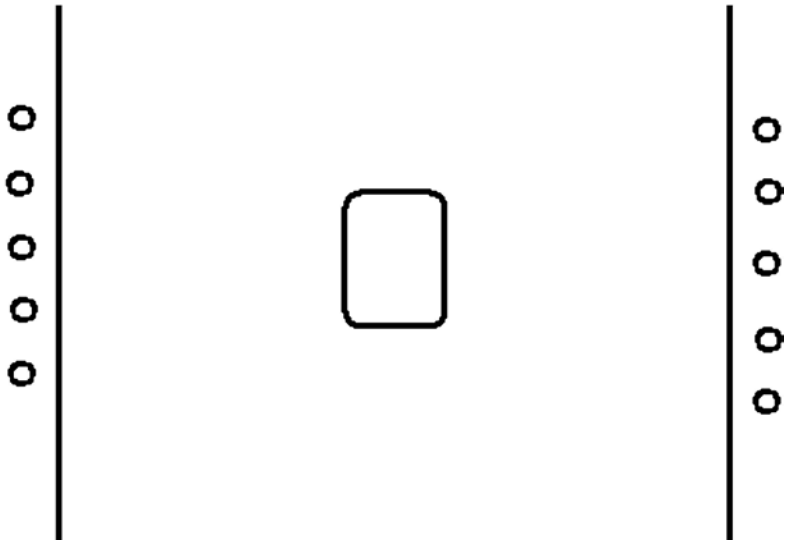
MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-9662341-6-2) Jones, A. (1999). *Team-Building Activities for Every Group*. (pages 146–147). Richland, Washington, Rec Room Publishing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure P-8 Préparation du transport d’eau

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE**
UN LABYRINTHE FOU FOU FOU	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert,
- des chaises (au moins 10),
- du fil, de la ficelle ou de la corde mince (environ 15 m [50 pieds] de longueur) pour chaque groupe, et
- des bandeaux pour les yeux (deux).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes.
2. Donner au moins cinq chaises et du fil, de la ficelle ou de la corde mince à chaque groupe.
3. Demander aux deux groupes d'aller à des endroits séparés du secteur d'entraînement.
4. Demander à chaque groupe de créer un labyrinthe avec des chaises et du fil, de la ficelle ou de la corde, en aménageant autant de tournants que possible, et même des impasses le long du parcours.
5. Une fois que les groupes ont terminé leur labyrinthe, demander à un cadet de chaque groupe de se porter volontaire pour traverser le labyrinthe de l'autre groupe, les yeux bandés. La traversée des labyrinthes se fera l'une après l'autre.
6. Le cadet aux yeux bandés sera guidé verbalement dans le labyrinthe par son groupe. Les membres du groupe qui l'ont construit peuvent tenter de confondre le cadet en donnant des indications contradictoires. En aucun temps, les groupes n'ont le droit de toucher le cadet aux yeux bandés pour l'aider.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les cadets doivent veiller à la sécurité des cadets aux yeux bandés en tout temps pendant cette activité.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-9662341-6-2) Jones, A. (1999). *Team-Building Activities for Every Group*. (pages 136–137). Richland, Washington, Rec Room Publishing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE**
TOUT LE MONDE DEBOUT	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires (la première fois que cette activité est faite, il serait préférable d'apparier les cadets par taille).
2. Demander aux cadets de former deux lignes droites et de s'asseoir en face de leur partenaire en appuyant leurs semelles de chaussure sur celles de leur partenaire.
3. Leur demander de saisir les mains de leur partenaire.
4. À votre commandement, leur demander ensuite d'essayer de se hisser debout en s'entraidant sans lâcher prise.
5. Si le temps le permet, les cadets peuvent changer de partenaire et refaire l'activité avec un partenaire de taille différente.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les cadets doivent assurer la sécurité de leur partenaire en tout temps au cours de l'activité en se tenant les mains solidement, et les membres du personnel doivent les superviser attentivement pour veiller à ce qu'ils observent les procédures appropriées.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-7872-0107-3) (1995). *Youth Leadership in Action*. (pages 86–87). Dubuque, Iowa, Kendall/Hunt Publishing Company.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE**
DÉCOUPER ET TRANCHER	**DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

Un grand espace ouvert exempt d'obstacles.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de former deux lignes droites face à face, séparées d'environ 1 à 1.5 m (3.5 à 5 pieds).
2. Demander à un cadet de se porter volontaire pour être le premier marcheur.
3. Expliquer aux cadets qu'ils doivent commencer à balancer les bras tendus en avant d'eux de haut en bas en alternance, en un mouvement saccadé (comme illustré à la figure 3P-9). L'activité devrait débuter lentement, puis s'accélérer au fur et mesure que les cadets s'habituent au mouvement.
4. Demander au marcheur de maintenir un pas régulier entre les lignes.
5. Si le temps le permet, demander à autant de marcheurs que possible de passer entre les lignes.

MESURES DE SÉCURITÉ

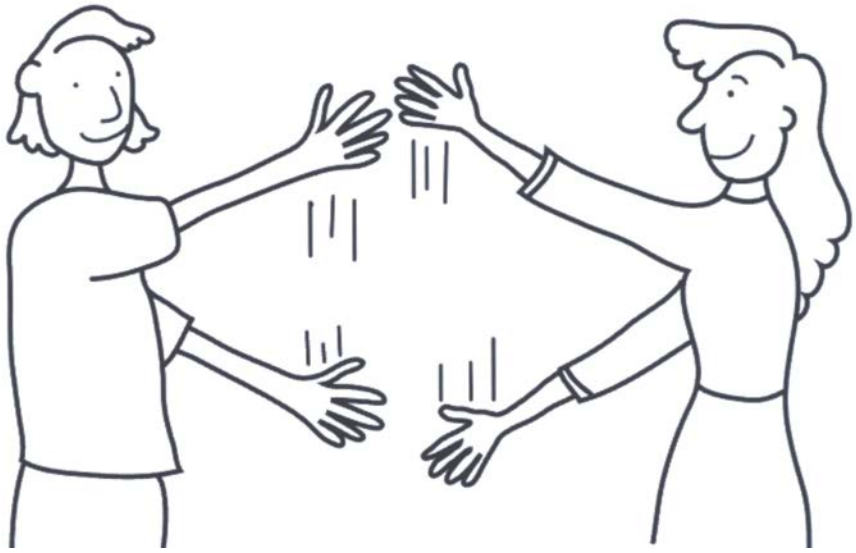
Expliquer les considérations de sécurité suivantes au groupe :

- Les cadets balançant les bras doivent s'assurer de ne pas toucher le marcheur.
- Les marcheurs doivent s'assurer de garder les yeux ouverts.
- Ils doivent aussi s'assurer de maintenir un pas régulier lorsqu'ils marchent entre les lignes.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 136–137). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



M. Collard, No Props: Great Games With No Equipment, Project Adventure, Inc. (page 136)

Figure P-9 Découper et trancher

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE**
L'APPEL DE L'ORIGNAL	**DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- des bandeaux pour les yeux (un par cadet).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de former deux lignes l'une en face de l'autre. Les cadets se faisant face deviendront partenaires. S'il y a un nombre impair de cadets, former un groupe de trois personnes.
2. Attribuer un ensemble de paires de mots à chaque groupe, à partir de la liste suivante (ou demander aux cadets de trouver rapidement leur propre ensemble de mots appropriés) :
   (a) beurre d'arachides,
   (b) Coca-Cola,
   (c) sel et poivre,
   (d) gomme balloune,
   (e) patates frites,
   (f) Ken-Barbie,
   (g) Power-Rangers,
   (h) Batman-Robin,
   (i) Cric-crac-croc, et
   (j) Ams, tram, gram.
3. Demander aux lignes de cadets de se rendre à des côtés opposés du secteur d'entraînement. Demander aux groupes de se tourner le dos et bander les yeux de tous les cadets. Chaque groupe se mêlera aux autres participants.
4. Au signal, demander aux cadets de commencer l'activité en criant le mot de leur partenaire. Par exemple, si son mot est « arachides », un cadet doit crier « beurre » et son partenaire doit répondre par « arachides » jusqu'à ce qu'ils se retrouvent.
5. Une fois toutes les paires formées, leur demander de s'asseoir ensemble, d'enlever leurs bandeaux et d'attendre que tous les cadets aient trouvé leur partenaire.

MESURES DE SÉCURITÉ

Demander aux cadets d'étendre les bras en avant de leur torse avec les paumes vers l'avant et les coudes vers l'intérieur pour éviter qu'ils se heurtent à quelque chose. Les cadets doivent se déplacer avec précaution pour éviter de se heurter à quelqu'un ou à quelque chose.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 126–127). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE**
TOUCHER-SENTIR	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert (de préférence, un espace à l'extérieur qui comporte beaucoup d'obstacles), et
- des bandeaux pour les yeux (un pour deux cadets).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires;
2. Bander les yeux d'un cadet par paire et demander à l'autre cadet de le guider verbalement vers un objet qui se trouve à au moins 40 à 50 m (130 à 160 pieds) de leur point de départ.
3. Une fois que les cadets sont arrivés à l'objet (p. ex., un arbre distinctif, un tronc d'arbre tombé, une roche, etc.), accorder une minute au cadet aux yeux bandés pour qu'il se familiarise avec l'objet. Inciter le cadet à le toucher et à le sentir.
4. Demander au cadet sans bandeau de guider son partenaire vers le point de départ; de préférence, en évitant de le faire en ligne droite.
5. Une fois les cadets revenus au point d'arrivée, enlever le bandeau.
6. Demander au cadet qui a eu les yeux bandés de trouver l'objet qui lui a été présenté lorsqu'il avait les yeux bandés. Demander à son partenaire de l'accompagner pendant qu'il essaie de trouver l'objet, mais sans lui donner d'indices.
7. Si le temps le permet, demander aux cadets d'inverser les rôles.

MESURES DE SÉCURITÉ

Le cadet sans bandeau doit assurer la sécurité du cadet aux yeux bandés en tout temps pendant l'activité.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-934387-05-2) Collard, M. (2005). *No Props: Great Games With No Equipment*. (pages 122–123). Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE**
CONSTRUCTION AVEUGLE	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles,
- des bandeaux pour les yeux (un pour deux cadets), et
- des blocs de construction (au moins 40).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes égaux. Bander les yeux des cadets d'un groupe.
2. Construire une structure avec la moitié des blocs pendant que les cadets sans bandeau observent. Leur accorder une minute pour étudier la structure.
3. Cacher la structure et éparpiller l'autre moitié des blocs sur le sol.
4. Demander aux cadets sans bandeau de guider les cadets aux yeux bandés pour qu'ils construisent la même structure. Les cadets sans bandeau ne doivent toucher à aucun bloc de construction.
5. Une fois la structure terminée, demander aux cadets d'enlever leur bandeau. Dévoiler au groupe à quel point sa structure se rapproche de l'original.
6. Si le temps le permet, demander aux cadets d'inverser les rôles.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-9662341-6-2) Jones, A. (1999). *Team-Building Activities for Every Group*. (pages 66–67). Richland, Washington, Rec Room Publishing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE | **ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE**

LES PHARES | **DURÉE** : 10 à 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert,
- divers obstacles (p. ex., pupitres, chaises, boîtes, caisses, cônes, etc.),
- un bandeau pour les yeux, et
- des bonbons emballés (un par phare).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Répartir des obstacles dans le secteur d'entraînement.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de se porter volontaire pour jouer le rôle du « navire de charge ». Lui bander les yeux.
2. Demander à trois ou quatre cadets de se tenir debout à divers endroits entre les obstacles. Ils joueront chacun le rôle de « phare ».
3. Donner au « navire de charge » trois ou quatre bonbons emballés.
4. Expliquer que le but de chaque « phare » est de guider le « navire de charge » sur les eaux agitées (course à obstacles) pour que les marchandises (bonbons emballés) lui soient livrées sans encombre.
5. Demander au « phare » qui est le plus près du point de départ de guider verbalement le « navire de charge » vers lui. Si la manœuvre réussit, le « navire de charge » doit remettre les marchandises (un bonbon) à cette personne.
6. Demander à chaque « phare » de guider le « navire de charge » vers lui tour à tour pendant son parcours sur les eaux agitées (obstacles).
7. À un instant donné, seul le « phare » vers lequel se dirige le « navire de charge » est autorisé à lui donner des instructions. Si le « navire de charge » risque de s'écraser contre un obstacle, le phare qui le guide ne recevra pas sa cargaison de marchandises. De plus, si le « phare » ne réussit pas à le guider vers lui et qu'il passe tout droit, il ne recevra pas sa cargaison de marchandises, et le prochain « phare » prendra le relais.
8. Si le temps le permet, demander aux cadets de changer de position et de jouer différents rôles.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les cadets jouant le rôle de « phare » doivent assurer la sécurité du cadet jouant le rôle du « navire de charge », tout au long de l'activité.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-9662341-6-2) Jones, A. (1999). *Team-Building Activities for Every Group*. (pages 88–89). Richland, Washington, Rec Room Publishing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	**ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE**
JEU DU CHAT GUIDÉ	**DURÉE** : 15 min

RESSOURCES

- Un grand espace ouvert exempt d'obstacles, et
- des bandeaux pour les yeux (un pour deux cadets).

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Délimiter la zone de jeu.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires; Bander les yeux d'un cadet par paire.
2. Désigner une paire pour jouer le rôle du « chat ».
3. Demander aux cadets aux yeux bandés d'essayer de toucher quelqu'un pendant que leur partenaire les guide verbalement tout au long du jeu. Les cadets doivent marcher, et non courir. Le cadet sans bandeau de l'équipe du « chat » doit tenter de guider son partenaire pour qu'il touche quelqu'un. Les autres cadets sans bandeau doivent tenter de guider leur partenaire pour qu'il s'éloigne du cadet de l'équipe du « chat ».
4. À la mi-temps, demander aux cadets d'inverser les rôles.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Les cadets sans bandeau doivent assurer la sécurité des cadets aux yeux bandés en tout temps pendant l'activité.
- Les cadets ne sont pas autorisés à courir.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

(ISBN 0-9662341-6-2) Jones, A. (1999). *Team-Building Activities for Every Group*. (pages 102–103). Richland, Washington, Rec Room Publishing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.