



RETURN BIDS TO:

RETOURNER LES SOUMISSIONS À:

**Bid Receiving Public Works and Government
Services Canada/Réception des soumissions Travaux
publics et Services gouvernementaux Canada**
Pacific Region
401 - 1230 Government Street
Victoria, B.C.
V8W 3X4
Bid Fax: (250) 363-3344

**SOLICITATION AMENDMENT
MODIFICATION DE L'INVITATION**

The referenced document is hereby revised; unless otherwise
indicated, all other terms and conditions of the Solicitation
remain the same.

Ce document est par la présente révisé; sauf indication contraire,
les modalités de l'invitation demeurent les mêmes.

Comments - Commentaires

Vendor/Firm Name and Address
Raison sociale et adresse du
fournisseur/de l'entrepreneur

Issuing Office - Bureau de distribution
Public Works and Government Services Canada -
Pacific Region
401 - 1230 Government Street
Victoria, B. C.
V8W 3X4

Title - Sujet ACTIVITÉS EN VÉLO - WHITEHORSE	
Solicitation No. - N° de l'invitation W4295-16C003/A	Amendment No. - N° modif. 002
Client Reference No. - N° de référence du client W4295-16C003	Date 2016-03-22
GETS Reference No. - N° de référence de SEAG PW-\$VIC-249-6936	
File No. - N° de dossier VIC-5-38236 (249)	CCC No./N° CCC - FMS No./N° VME
Solicitation Closes - L'invitation prend fin at - à 02:00 PM on - le 2016-04-08	Time Zone Fuseau horaire Pacific Daylight Saving Time PDT
F.O.B. - F.A.B. Plant-Usine: <input type="checkbox"/> Destination: <input checked="" type="checkbox"/> Other-Autre: <input type="checkbox"/>	
Address Enquiries to: - Adresser toutes questions à: Cress, Christine	Buyer Id - Id de l'acheteur vic249
Telephone No. - N° de téléphone (250) 363-8442 ()	FAX No. - N° de FAX () -
Destination - of Goods, Services, and Construction: Destination - des biens, services et construction:	

Instructions: See Herein

Instructions: Voir aux présentes

Delivery Required - Livraison exigée	Delivery Offered - Livraison proposée
Vendor/Firm Name and Address Raison sociale et adresse du fournisseur/de l'entrepreneur	
Telephone No. - N° de téléphone Facsimile No. - N° de télécopieur	
Name and title of person authorized to sign on behalf of Vendor/Firm (type or print) Nom et titre de la personne autorisée à signer au nom du fournisseur/ de l'entrepreneur (taper ou écrire en caractères d'imprimerie)	
Signature	Date

Solicitation No. - N° de l'invitation
W4295-16C003/A
Client Ref. No. - N° de réf. du client
W4295-16C003

Amd. No. - N° de la modif.
Amd 002
File No. - N° du dossier
VIC-5-38236

Buyer ID - Id de l'acheteur
VIC249
CCC No./N° CCC - FMS No./N° VME

Modification n° 002 émise pour publier les pièces justificatives suivantes (Réf. paragraphe 10 de l'énoncé des travaux à l'annexe A):

- d) A-CR-CCP-951/PT- 003 - Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure
- e) A-CR-CCP-715/PG-002 - Objectifs de rendement pour vélo de montagne

Toutes les autres conditions du document de demande de soumission restent inchangées.



National
Defence

Défense
nationale

A-CR-CCP-951/PT-003



CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

NORMES DE SÉCURITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT PAR L'AVENTURE

(FRANÇAIS)

This publication is available in English as A-CR-CCP-951/PT-002.

Publiée avec l'autorisation du Chef d'état-major de la Défense

Canada



National Défense
Defence nationale

A-CR-CCP-951/PT-003

CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

NORMES DE SÉCURITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT PAR L'AVENTURE

(FRANÇAIS)

This publication is available in English as A-CR-CCP-951/PT-002.

Publiée avec l'autorisation du Chef d'état-major de la Défense

BPR : D Cad 3 – Officier supérieur d'état-major,
Développement des Programmes – Jeunesse

2005-11-17
Mod 2 – 2008-11-04

Canada

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR

Insérer les pages le plus récemment modifiées et se défaire de celles qu'elles remplacent conformément aux instructions pertinentes.

NOTA

La partie du texte touchée par le plus récent modificatif est indiquée par une ligne verticale noire dans la marge de la page. Les modifications aux illustrations sont indiquées par des mains miniatures à l'index pointé ou des lignes verticales noires.

Les dates de publication des pages originales et modifiées sont :

Original	0	2005-11-17	Mod.....	3	
Mod	1	2007-11-22	Mod.....	4	
Mod	2	2008-11-04	Mod.....	5	

Un zéro dans la colonne Numéro de modificatif indique une page originale. La présente publication comprend 310 pages réparties de la façon suivante :

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
Titre	2	3C-1/3C-2.....	0
A à B/C	2	3D-1 à 3D-2.....	0
i/ii à xii	2	4-1 à 4-2.....	0
1-1 à 1-3/1-4.....	2	4-3 à 4-5.....	2
1A-1 à 1A-2.....	0	4-6 à 4-10.....	0
1B-1 à 1B-2.....	0	4A-1 à 4A-3/4A-4	0
1C-1/1C-2.....	0	4B-1 à 4B-3/4B-4	0
2-1 à 2-2.....	2	4C-1/4C-2.....	0
2-3	0	5-1 à 5-3.....	2
2-4 à 2-5.....	2	5-4	0
2-6	0	5-5	1
2A-1/2A-2	0	5-6 à 5-11.....	2
3-1	1	5-12 à 5-14.....	0
3-2	0	5-15 à 5-26.....	2
3-3	2	5-27/5-28.....	1
3-4	0	5A-1 à 5A-4	0
3-5 à 3-6.....	2	5A-5.....	2
3-7	1	5A-6.....	1
3-8 à 3-10.....	0	5A-7.....	2
3-11	2	5A-8 à 5A-9/5A-10	2
3-12	0	5B-1 à 5B-2	2
3-13	2	5C-1.....	2
3-14	0	5C-2.....	0
3-15 à 3-16.....	2	5C-3/5C-4	2
3-17 à 3-18.....	1	5D-1/5D-2.....	2
3-19	2	5E-1/5E-2	0
3-20	0	5F-1/5F-2.....	0
3A-1 à 3A-2	0	6-1 à 6-3	0
3B-1.....	0	6-4	2
3B-2.....	1	6-5 à 6-6.....	0
3B-3.....	0	6-7	2
3B-4 à 3B-5	1	6-8 à 6-14.....	0
3B-6 à 3B-9/3B-10	0	6A-1 à 6A-2	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (Cont)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
6B-1/6B-2.....	0	10E-1/10E-2.....	0
7-1 à 7-2.....	0	10F-1 à 10F-2.....	0
■ 7-3 à 7-4.....	2	10G-1/10G-2.....	0
7-5 à 7-13/7-14.....	0	11-1 à 11-3.....	0
7A-1 à 7A-3/7A-4.....	0	11-4 à 11-5.....	2
7B-1/7B-2.....	0	11-6 à 11-14.....	0
7C-1/7C-2.....	0	11A-1 à 11A-3.....	0
■ 8-1 à 8-4.....	2	11A-4.....	1
8-5 à 8-7.....	0	11A-5 à 11A-8.....	0
■ 8-8.....	2	11B-1 à 11B-2.....	2
8-9 à 8-10.....	0	11C-1/11C-2.....	2
8A-1 à 8A-2.....	0	11D-1/11D-2.....	0
8B-1 à 8B-2.....	0	11E-1 à 11E-3/11E-4.....	0
9-1.....	0	11F-1/11F-2.....	0
■ 9-2 à 9-3.....	2	11G-1/11G-2.....	0
9-4 à 9-6.....	0	11H-1/11H-2.....	0
■ 9-7.....	2	12-1.....	0
9-8 à 9-9/9-10.....	0	12-2 à 12-4.....	2
9A-1 à 9A-2.....	0	12-5/12-6.....	0
9B-1/9B-2.....	0	12A-1 à 12A-4.....	0
10-1 à 10-8.....	0	12B-1 à 12B-10.....	0
■ 10-9.....	2	12C-1 à 12C-7/12C-8.....	0
10-10.....	0	12D-1/12D-2.....	0
10A-1 à 10A-2.....	0	GL-1 à GL-5.....	0
10B-1 à 10B-2.....	0	GL-6.....	1
10C-1/10C-2.....	0	GL-7/GL-8.....	0
10D-1/10D-2.....	0		

Personne Responsable : D Cad 3-2-5 – Officier d'état-major de l'élaboration du programme des cadets
de l'Armée

© 2005 DND/MDN Canada

AVANT-PROPOS

1. La publication A-CR-CCP-951/PT-003, Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure, est publiée avec l'autorisation du Chef d'état-major de la Défense.
2. La présente publication a été élaborée par le directeur du développement des programmes (D Cad 3) conformément aux normes établies par les Forces canadiennes et celles des agences civiles.
3. La présente publication régit la tenue, la supervision, le soutien et les exigences de qualification des activités d'entraînement par l'aventure des Cadets royaux de l'armée canadienne.
4. Toutes autres activités voulant être pratiquées et ne paraissant pas dans cette publication devront faire l'objet d'une étude et devront également obtenir l'autorisation du Détachement/Région ou de la Direction des Cadets.
5. Toute proposition de modifications doit être envoyée au Quartier général de la Défense nationale (QGDN), à l'attention D Cad 3-2-5 – Officier d'état-major de l'élaboration du programme des cadets de l'Armée ou par courriel à l'adresse suivante : arm.dev@cadets.gc.ca.

TABLE DES MATIÈRES

	PAGE
CHAPITRE 1 – INTRODUCTION	1-1
Description	1-1
But	1-1
Utilisation de cette publication.....	1-1
Autorisation	1-1
Sécurité	1-1
Post-activité.....	1-3/1-4
Annexe A – Renseignements médicaux	1A-1
Annexe B – Consentement à l’entraînement aux risques.....	1B-1
Annexe C – Instructions de ralliement.....	1C-1/1C-2
CHAPITRE 2 – PHILOSOPHIE ET CONCEPTS D’APPLICATION – APPRENTISSAGE PAR L’EXPÉRIENCE.....	2-1
Généralités	2-1
Définitions.....	2-1
Concepts	2-1
Méthodes.....	2-3
Méthode du debriefing	2-4
Réflexion personnelle.....	2-5
Annexe A – Documents de référence	2A-1/2A-2
CHAPITRE 3 – CANOË – KAYAK – CANOË VOYAGEURS – KAYAK DE MER.....	3-1
Généralités	3-1
Description de l’activité	3-1
But de l’activité	3-1
Règlements canadiens sur des activités particulières	3-1
Règlements militaires	3-2
Règlements de sécurité du MCC	3-2
Autorités	3-2
Organismes de réglementation.....	3-2
Besoins en équipement.....	3-3
Liste d’équipement recommandé.....	3-4
Exigences relatives au bateau de sécurité	3-5
Besoins en rations.....	3-5
Transport.....	3-5
Niveau d’habileté du cadet.....	3-6
Aptitude physique.....	3-7
Tableau de progression	3-7
Les ratios instructeur/cadets	3-7
Nombre minimum et maximum de participants.....	3-7
Lignes directrices sur la gestion de l’activité.....	3-8
Planification et préparation requises	3-9
Planification nécessaire	3-10
Niveau d’intensité de l’activité	3-11
Considérations environnementales.....	3-11
Considérations météorologiques	3-11
Restrictions	3-12

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Évaluation et gestion du risque	3-13
Debriefing	3-13
Carnet de bord	3-13
NORMES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES POUR LE CANOË	3-13
Règlements du MCC	3-13
■ Besoins en équipement	3-13
Qualifications et expérience des instructeurs	3-14
NORMES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES POUR LE KAYAK	3-15
Règlements du MCC	3-15
■ Besoins en équipement	3-15
Qualifications et expérience des instructeurs	3-16
NORMES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES AUX CANOËS VOYAGEURS	3-16
Règlements du MCC	3-16
■ Besoins en équipement	3-16
Exigences relatives au bateau de sécurité	3-17
Transport	3-17
Nombre maximum et minimum de participants	3-18
Qualifications et expérience des instructeurs	3-18
NORMES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES POUR LES KAYAKS DE MER	3-19
Règlements du MCC	3-19
■ Besoins en équipement	3-19
Exigences relatives au bateau de sécurité	3-19
Qualifications et expérience des instructeurs	3-19
Annexe A – Membres de Pagayer Canada dans les provinces/territoires	3A-1
Annexe B – Tableau de progression en canotage	3B-1
Annexe C – Documents de référence	3C-1/3C-2
Annexe D – Échelle internationale de classification des rivières	3D-1
CHAPITRE 4 – SPÉLÉOLOGIE	4-1
Description de l'activité	4-1
But de l'activité	4-2
Règlements canadiens concernant des activités particulières	4-2
Règlements militaires	4-2
Règlements de sécurité du MCC	4-2
Autorités	4-2
Organismes de réglementation	4-2
■ Besoins en équipement	4-3
Liste d'équipement recommandé	4-4
■ Besoins en rations	4-4
Transport	4-4
Niveau d'habileté du cadet	4-5
Aptitude physique	4-5
Tableau de progression	4-6

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Qualifications, expérience et condition physique des chefs de groupe et des BPR.....	4-6
Qualifications et expérience de chef de groupe.....	4-6
Les ratios instructeur/cadets	4-7
Nombre maximum et minimum de participants.....	4-7
Lignes directrices sur la gestion de l'activité.....	4-7
Planification et préparation requises.....	4-8
Règlements relatifs au moment du jour/de l'année et considérations météorologiques	4-9
Durée de l'activité.....	4-9
Considérations environnementales.....	4-9
Restrictions	4-10
Évaluation et gestion du risque.....	4-10
Debriefing	4-10
Carnet de bord	4-10
Annexe A – Code de conduite pour les activités spéléologiques de la British Columbia Speleological Society	4A-1
Annexe B – Tableau de progression pour la spéléologie	4B-1
Annexe C – Documents de référence	4C-1/4C-2
CHAPITRE 5 – ESCALADE ET ALPINISME.....	5-1
Généralités	5-1
Description des activités	5-1
But de l'activité	5-3
Régulations canadiennes spécifiques d'activités.....	5-4
Règlements militaires	5-4
Niveau décisionnel	5-4
Organismes dirigeants	5-4
Besoins en équipement.....	5-6
Liste de l'équipement recommandé	5-8
Besoins en rations.....	5-8
Besoins de transport	5-10
Niveau de compétences des cadets	5-10
Condition physique.....	5-11
Avancement de la formation	5-11
Qualifications, expérience et condition physique des meneurs et des BPR.....	5-11
Rapport entre l'instructeur et les cadets	5-12
Nombre maximal et minimal de participants	5-12
Directives de gestion.....	5-12
Planification nécessaire	5-15
Règlements concernant la saison	5-17
Durée et niveau d'intensité de l'activité.....	5-17
Facteurs environnementaux.....	5-17
Facteurs météorologiques.....	5-17
Restrictions	5-18
Évaluation et gestion des risques	5-20
Debriefing	5-20
Journal.....	5-20

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
NORMES DE SÉCURITÉ PROPRES À LA MOULINETTE	5-20
■ Besoins en équipement.....	5-20
Qualifications de l'instructeur	5-21
NORMES DE SÉCURITÉ PROPRES À L'ESCALADE EN BLOC	5-22
■ Besoins en équipement.....	5-22
Qualifications de l'instructeur	5-22
NORMES DE SÉCURITÉ PROPRES À L'ESCALADE EN PREMIER DE CORDÉE ET À L'ESCALADE À PLUSIEURS LONGUEURS DE CORDE.....	5-22
■ Besoins en équipement.....	5-22
Qualifications de l'instructeur	5-23
NORMES DE SÉCURITÉ PROPRES À L'ESCALADE DE GLACE.....	5-23
■ Besoins en équipement.....	5-23
Qualifications de l'instructeur	5-23
NORMES DE SÉCURITÉ PROPRES À LA DESCENTE.....	5-24
■ Besoins en équipement.....	5-24
Matériel de sécurité	5-25
Liste de vérification relative à la sécurité	5-25
■ Normes relatives aux points d'ancrages	5-25
Qualifications de l'instructeur	5-26
■	
NORMES DE SÉCURITÉ PROPRES À L'ALPINISME	5-27/5-28
Qualifications de l'instructeur	5-27/5-28
Annexe A – Tableau de progression	5A-1
Annexe B – Parage.....	5B-1
Annexe C – Franchissement de rivières.....	5C-1
Annexe D – Sécurité en matière de glace.....	5D-1/5D-2
Annexe E – Code de l'escalade	5E-1/5E-2
Annexe F – Documents de référence.....	5F-1/5F-2
CHAPITRE 6 – SKI DE FOND.....	6-1
Description de l'activité	6-1
But de l'activité	6-1
Règlements canadiens concernant des activités particulières	6-1
Règlements de sécurité du MCC	6-2
Autorités	6-2
Organismes de réglementation	6-2
■ Besoins en équipement.....	6-4
Liste d'équipement recommandé	6-5
■ Besoins en rations.....	6-7
Transport.....	6-7

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Mesures de sécurité/Règles générales pour le ski de fond	6-7
Mesures de sécurité spéciale à considérer pour le ski de randonnée nordique.....	6-8
Niveau d'habileté et progression du cadet.....	6-9
Aptitude physique.....	6-10
Programmes de qualification.....	6-11
Qualifications, expérience et condition physique des chefs de groupe et des BPR.....	6-11
Planification et préparation requises	6-11
Règlements relatifs au moment du jour/de l'année	6-12
Durée de l'activité.....	6-12
Considérations environnementales.....	6-12
Considérations météorologiques/conditions d'arrêt impérieuses	6-12
Évaluation et gestion du risque.....	6-13
Debriefing	6-13
Carnet de bord	6-13
Annexe A – Tableau de progression pour le ski.....	6A-1
Annexe B – Documents de référence	6B-1/6B-2
CHAPITRE 7 – RANDONNÉE PÉDESTRE ET GRANDE RANDONNÉE PÉDESTRE.....	7-1
Description de l'activité	7-1
But de l'activité	7-2
Règlements canadiens concernant des activités particulières	7-2
Règlements militaires.....	7-2
Autorités	7-2
Organismes de réglementation.....	7-3
Besoins en équipement.....	7-3
Besoins en rations.....	7-4
Transport.....	7-5
Niveau d'habileté du cadet.....	7-5
Aptitude physique.....	7-6
Tableau de progression	7-6
Qualifications, expérience et condition physique des chefs de groupe et des BPR.....	7-7
Ratios instructeur/cadets.....	7-7
Nombre maximum et minimum de participants.....	7-7
Lignes directrices sur la gestion de l'activité.....	7-8
Planification et préparation requises	7-10
Règlements relatifs au moment du jour/de l'année	7-11
Durée et niveau d'intensité de l'activité.....	7-11
Considérations environnementales.....	7-11
Considérations météorologiques	7-11
Restrictions	7-12
Évaluation et gestion du risque.....	7-13/7-14
Debriefing	7-13/7-14
Carnet de bord	7-13/7-14
Annexe A – Tableau de progression pour la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre	7A-1
Annexe B – Code de l'escalade	7B-1/7B-2

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Annexe C – Documents de référence	7C-1/7C-2
CHAPITRE 8 – VÉLO DE MONTAGNE	8-1
Description de l'activité	8-1
But de l'activité	8-2A
Règlements canadiens concernant des activités particulières	8-2A
Règlements militaires	8-2A
Règlements de sécurité du MCC	8-2A
Autorités	8-2B
Organismes de réglementation	8-2B
Besoins en équipement	8-3
Liste d'équipement recommandé	8-4
Besoins en rations	8-4
Transport	8-4
Niveau d'habileté du cadet	8-5
Aptitude physique	8-5
Qualifications, expérience et condition physique des chefs de groupe et des BPR	8-5
Planification et préparation requises	8-6
Ratios instructeur/cadets	8-7
Nombre maximum et minimum de participants	8-7
Lignes directrices sur la gestion de l'activité	8-7
Lignes directrices en matière d'instruction	8-8
Règlements relatifs au moment du jour/de l'année	8-8
Durée et niveau d'intensité de l'activité	8-8
Considérations environnementales	8-8
Considérations météorologiques	8-9/8-10
Restrictions	8-9/8-10
Évaluation et gestion du risque	8-9/8-10
Debriefing	8-9/8-10
Carnet de bord	8-9/8-10
Annexe A – Tableau de progression pour le vélo de montagne	8A-1
Annexe B – Associations nationales et provinciales de cyclisme	8B-1
CHAPITRE 9 – ORIENTATION	9-1
Description de l'activité	9-1
But de l'activité	9-1
Règlements canadiens concernant des activités particulières	9-1
Règlements militaires	9-1
Règlements de sécurité du MCC	9-2
Autorités	9-2
Organismes de réglementation	9-2
Besoins en équipement	9-2
Liste d'équipement recommandé	9-3
Besoins en rations	9-3
Transport	9-3
Niveau d'habileté du cadet	9-3
Aptitude physique	9-4

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Qualifications, expérience et condition physique des chefs de groupe et des BPR.....	9-4
Ratios instructeur/cadets.....	9-4
Nombre maximum et minimum de participants.....	9-4
Lignes directrices sur la gestion de l'activité.....	9-5
Planification et préparation requises.....	9-7
Planification nécessaire.....	9-7
Règlements relatifs au moment du jour/de l'année.....	9-7
Durée de l'activité.....	9-7
Considérations environnementales.....	9-8
Considérations météorologiques.....	9-8
Restrictions.....	9-8
Évaluation et gestion du risque.....	9-8
Debriefing.....	9-9/9-10
Carnet de bord.....	9-9/9-10
Annexe A – Tableau de progression pour l'orientation.....	9A-1
Annexe B – Documents de référence.....	9B-1/9B-2
CHAPITRE 10 – RAFTING.....	10-1
Description de l'activité.....	10-1
But de l'activité.....	10-1
Réglementations canadiennes.....	10-1
Réglementations du MCC.....	10-2
Organismes de réglementations.....	10-5
Autorités.....	10-6
Transport.....	10-6
Habilités et progression du cadet.....	10-7
Qualifications et rôle du personnel.....	10-7
Ratios cadets par instructeur.....	10-9
Nombre maximum de participants.....	10-9
Considérations environnementales.....	10-9
Considérations météorologiques.....	10-9
Durée de l'activité.....	10-10
Restrictions.....	10-10
Conditions pouvant mettre fin à l'activité.....	10-10
Carnet de bord.....	10-10
Debriefing.....	10-10
Annexe A – Conditions préalables des participants.....	10A-1
Annexe B – Questionnaire médical.....	10B-1
Annexe C – Trousse de réparation.....	10C-1/10C-2
Annexe D – Trousse de premiers soins.....	10D-1/10D-2
Annexe E – Dispositions concernant les expéditions.....	10E-1/10E-2
Annexe F – Tableau de progression en rafting.....	10F-1
Annexe G – Documents de référence.....	10G-1/10G-2

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
CHAPITRE 11 – PARCOURS DE CORDES ET D'ENDURANCE	11-1
Description de l'activité	11-1
But de l'activité	11-3
Réglementations canadiennes.....	11-3
Réglementations militaires.....	11-3
Réglementations du MCC.....	11-3
Organismes de réglementations	11-4
Besoins en équipement.....	11-4
Besoins en rations.....	11-5
Transport.....	11-5
Niveau d'habileté des cadets	11-6
Aptitude physique.....	11-7
Qualifications, expérience et condition physique des chefs de groupe et des BPR.....	11-7
Planification et préparation requises.....	11-9
Ratios instructeur/cadets.....	11-11
Mesures de sécurité rattachée au parcours.....	11-11
Considérations environnementales.....	11-12
Règlements concernant la période du jour/de l'année	11-13
Durée des activités.....	11-13
Considérations météorologiques.....	11-13
Restrictions.....	11-13
Évaluation et gestion du risque	11-14
Carnet de bord	11-14
Debriefing.....	11-14
Annexe A – Parcours de cordes et d'endurance	11A-1
Annexe B – Normes d'équipement.....	11B-1
Annexe C – Équipement de sécurité.....	11C-1/11C-2
Annexe D – Aide-mémoire de sécurité	11D-1/11D-2
Annexe E – Tableau de progression pour des parcours de cordes et d'endurance	11E-1
Annexe F – Plan d'évacuation	11F-1/11F-2
Annexe G – Inspection d'un site de pont de corde (ACCT).....	11G-1/11G-2
Annexe H – Documents de référence	11H-1/11H-2
CHAPITRE 12 – JEUX D'INITIATIVES ET RÉOLUTION DE PROBLÈMES	12-1
Description de l'activité	12-1
But de l'activité	12-1
Réglementations canadiennes.....	12-1
Réglementations militaires.....	12-1
Réglementations du MCC.....	12-2
Autorités	12-2
Organismes de réglementations	12-2

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Besoins en équipement.....	12-2
Transport.....	12-2
Niveau d'habileté des cadets	12-2
Aptitude physique.....	12-3
Qualifications, expérience et condition physique des chefs de groupe et des BPR.....	12-3
Planification et préparation requises.....	12-3
Ratios instructeur/cadets.....	12-3
Nombre minimum et maximum de participants.....	12-4
Lignes directrices sur la gestion de l'activité.....	12-4
Lignes directrices pour la formation	12-4
Planification nécessaire	12-4
Règlements relatifs au moment du jour/de l'année	12-4
Durée et niveau d'intensité de l'activité.....	12-4
Considérations environnementales.....	12-5/12-6
Considérations météorologiques	12-5/12-6
Restrictions	12-5/12-6
Évaluation et gestion du risque.....	12-5/12-6
Debriefing.....	12-5/12-6
Annexe A – Niveau jeux d'introduction	12A-1
Annexe B – Niveau jeux physiques.....	12B-1
Annexe C – Niveau inactif	12C-1
Annexe D – Documents de référence	12D-1/12D-2
GLOSSAIRE	GL-1

LISTE DES FIGURES

FIGURE	TITRE	PAGE
1A-1	Formulaire – Renseignements médicaux	1A-2
1B-1	Formulaire – Consentement à l'entraînement aux risques	1B-2
3B-1	Progression en canoë (2 feuilles)	3B-2
3B-2	Progression en canoë voyageurs (2 feuilles)	3B-4
3B-3	Progression en kayak de rivière (2 feuilles)	3B-6
3B-4	Progression en kayak de mer (2 feuilles)	3B-8
4B-1	Progression pour la spéléologie (2 feuilles)	4B-2
5A-1	Tableau de progression de l'escalade de rocher (moulinette) (2 feuilles)	5A-2
5A-2	Tableau de progression de l'escalade de glace (moulinette) (2 feuilles)	5A-4
5A-3	Tableau de progression de la descente en rappel (2 feuilles)	5A-6
5A-4	Tableau de progression de l'alpinisme et de l'escalade glacière (2 feuilles)	5A-8
6A-1	Tableau de progression pour le ski	6A-2
7A-1	Tableau de progression pour la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre (2 feuilles)	7A-2
8-1	TDRS de la IMBA (www.imba.com)	8-2
8A-1	Tableau de progression pour le vélo de montagne	8A-2
9A-1	Tableau de progression pour l'orientation	9A-2
10A-1	Formulaire – Conditions préalables des participants	10A-2
10B-1	Questionnaire médical	10B-2
10F-1	Tableau de progression en rafting	10F-2
11A-1	Activité de la toile d'araignée	11A-3
11A-2	Activité du mur	11A-3
11A-3	Emplacement des ferrures d'assemblage sur les câbles de sécurité	11A-5
11A-4	« Pont Burma » et « pont de boucles »	11A-6
11A-5	« Parcours du facteur »	11A-7
11A-6	« Ligne tyrolienne »	11A-8
11E-1	Tableau de progression pour des parcours de cordes et d'endurance (2 feuilles)	11E-2

CHAPITRE 1

INTRODUCTION

DESCRIPTION

1. Le présent document est la résultante de différents groupes de travail de révision du programme des Cadets de l'Armée ayant eu lieu depuis 1998. Le type et la progression de ces activités ont été élaborés en conformité avec l'OAIC 40-01, Grandes lignes du programme des Cadets de l'Armée, et conformément aux normes de développement et de sécurité des Forces canadiennes ainsi que des agences nationale/internationales, selon leur champ de spécialisation.

BUT

2. Cette publication a pour objet de décrire l'ensemble des normes de sécurité utilisées dans l'industrie du plein air afin de guider et de régir les entraînements, les besoins en ressources, la progression, la conduite et la structure des activités de formation par l'aventure organisées par les unités régionales de soutien aux cadets (URSC) et les corps de cadets.

UTILISATION DE CETTE PUBLICATION

3. Peu importe à quel niveau les activités contenues dans cette publication seront pratiquées, les responsables **doivent** suivre les normes de sécurité et les lignes directrices pour chacune de ces activités.

4. Bien que l'activité de camping ne soit pas incluse dans ce document, elle devient une partie intégrante de toutes les autres activités décrites. Pour connaître les renseignements relatifs aux habiletés générales et aux connaissances requises pour ce type d'activité, se reporter à l'OREN X21 du Programme d'étoiles. Pour des raisons de sécurité et de supervision, il est recommandé que les participants possèdent les connaissances et habiletés de base de « l'entraînement aventurier » avant de combiner cet élément à une autre activité. De plus, les superviseurs de tous les niveaux doivent souligner l'importance de l'impact minimum de camping et de tendre à ne laisser aucune trace de votre passage. Rappelez-vous que vous êtes un invité dans la maison de quelqu'un d'autre! Respectez les propriétés privées, les résidences de même que la tranquillité des autres utilisateurs des sites.

AUTORISATION

5. Au préalable et tel que stipulé à l'OAIC 40-01, Grandes lignes du programme des Cadets de l'Armée, vous devrez obtenir une autorisation auprès des autorités concernées.

SÉCURITÉ

6. **Le ratio instructeur/cadets.** L'OAIC 13-12, Supervision des cadets, décrit brièvement le ratio de supervision minimale des cadets qui participent à l'instruction. Par contre, afin d'assurer la sécurité, les activités axées sur l'aventure nécessitent souvent un ratio plus élevé d'instructeur (X) par rapport aux cadets (Y), qui sera indiqué par X pour Y tout au long de la publication. Ces ratios publiés régissent les cadets qui prennent part à l'activité précisée. P. ex., dans le cas de l'escalade, le ratio 1 pour 2 inclut seulement les cadets qui participent à l'escalade et le ratio de supervision de l'OAIC 13-12 régit les cadets qui attendent leur tour en groupe. Lorsqu'une personne (un membre des FC, un civil ou un cadet) possède la formation nécessaire obtenue auprès d'un fournisseur de services civil reconnu à l'échelle internationale, nationale ou provinciale, ou l'expérience appropriée, le cmdt de l'URSC peut nommer celle-ci à titre d'instructeur afin d'atteindre les ratios de supervision précisés dans cette publication, à la suite d'un examen des compétences et des qualifications de la personne par l'officier d'expédition régional.

7. **Risques inhérents aux activités aventure.** La notion de risque est essentielle dans la réalisation d'activités d'aventure. D'une part, il faut être conscient que si les risques n'ont pas fait l'objet d'une évaluation, cela devient de l'irresponsabilité et de la négligence pure et simple. D'autre part, il faut comprendre que si toute notion de risque ou de danger est absente il ne s'agit plus d'activité aventure. Il est donc question d'assurer un équilibre entre le niveau de risque et de sécurité pour une activité choisie. Comme mentionné, une activité sera considérée dangereuse si toutes les procédures appropriées n'ont pas été utilisées afin justement de réduire les risques. Nous faisons référence ici au bon jugement des individus, à la bonne préparation mentale et physique, aux habiletés et qualifications requises, à la planification et à l'utilisation des bons équipements. Bien que nous ne puissions pas garantir qu'il n'y ait pas d'accident par une bonne évaluation des risques, nous pouvons très certainement réduire la fréquence, l'impact et la gravité des blessures ou accidents qui peuvent survenir.

8. Il est à noter que les Forces canadiennes pratiquent une évaluation et une gestion des risques et, en partenariat avec la Ligue des Cadets de l'Armée du Canada, fournissent une assurance-protection couvrant les individus pendant toutes activités **autorisées**.

9. Les normes de sécurité ont été élaborées en concordance avec les politiques des agences civiles et militaires. Il est donc impératif que les normes de sécurité soient respectées et appliquées sans quoi les Forces canadiennes et la Ligue des Cadets de l'Armée du Canada ne pourront couvrir et endosser la responsabilité si un accident/incident survenait. Il serait question alors de négligence et seul l'individu serait imputable.

9A. **Rapport et enquête d'accident.** En cas d'accident lors d'activités d'aventure, les procédures de rapport et d'enquête doivent être exécutées conformément à l'A-GG-040-001/AG-001, Programme de sécurité générale du MDN, volume 1.

10. **Introduction de l'activité et informations aux participants.** Un ordre d'opération détaillé définira le déroulement général, les objectifs, le nombre de participants, le personnel, les équipements requis, le début et la fin de l'activité, l'endroit de l'activité ainsi que l'échéancier de la planification jusqu'au rapport de fin d'activité. Une fois ceci réalisé ainsi que le personnel sélectionné, il s'agit de voir aux éléments suivants :

- a. la session d'information aux participants;
- b. le préentraînement (si nécessaire);
- c. le personnel;
- d. la vérification de l'équipement;
- e. la vérification et l'évaluation des installations;
- f. la réservation du (des) site(s) (signature du contrat ou protocole d'entente);
- g. la révision des politiques et procédures;
- h. le plan d'urgence;
- i. les prérequis (médical, âge, condition physique, qualification, expériences, etc.);
- j. la formule de déclaration médicale (annexe A); et
- k. la formule de consentement et de connaissance des risques (annexe B).

11. Bien évidemment les parents devront être informés aussi tôt que possible, surtout si celle-ci déborde du calendrier prévu par le corps de cadets. Une fois l'entraînement additionnel (si requis) et les préparatifs complétés, le responsable de l'activité doit réitérer les objectifs de l'activité ainsi que les détails concernant les prérequis.

12. Le jour de l'activité même et au commencement de chacune des sessions, un « briefing » concernant le déroulement et les procédures de sécurité devra être présenté aux participants. Après le « briefing », il est recommandé de couvrir les éléments suivants avant de débiter l'activité comme telle :

- a. mentionner les objectifs d'apprentissage;

- b. mentionner les objectifs à atteindre;
- c. stimuler l'intérêt et la discussion en utilisant des métaphores s'appliquant à l'activité ou aux objectifs visés par l'activité;
- d. enseigner/introduire les habiletés nécessaires;
- e. échauffement; et
- f. effectuer quelques activités favorisant le développement du travail d'équipe.

13. Une fois l'activité terminée, le responsable de l'activité devra effectuer une rétroaction avec les participants. Sous forme de discussion, le responsable devra tenter de faire ressortir les points saillants de l'activité. D'une part, le responsable devra s'assurer que les participants mettent en relief les différents apprentissages qu'ils ont effectués au cours de l'activité. D'autre part, le responsable devra identifier en quoi leur apprentissage peut être transféré à d'autres situations de la vie courante.

14. **Informations aux parents.** Pour chaque activité à laquelle le cadet participera, nous devons fournir des instructions de ralliement (annexe C) ainsi que la formule d'autorisation. Les instructions devront couvrir les points suivants :

- a. description de l'activité;
- b. contenu et les risques inhérents de l'activité;
- c. contact pour les parents;
- d. contact des parents;
- e. formulaire de déclaration médicale (annexe A); et
- f. formule de consentement et de connaissance des risques (annexe B).

POST-ACTIVITÉ

15. Une fois l'activité terminée, chaque élément de l'activité devra être revu. Il s'agit de réévaluer le ratio, le nombre de participants ainsi que leurs prérequis, la durée et le moment de l'activité, le nombre d'instructeurs ainsi que leurs qualifications, les équipements, le site, les installations, les procédures de sécurité (plan d'urgence), la planification préalable, etc. Chacun des éléments doit donc faire l'objet d'une révision en vue d'améliorer la reconduite de l'activité. Un carnet de route pourra être tenu à la fois pour les instructeurs que pour les participants. Ce livre servira davantage à colliger les informations concernant l'activité et les apprentissages/expériences réalisés.

16. Avant de procéder au rangement de l'équipement, une inspection et une évaluation doivent être effectuées de façon à procéder à la maintenance, réparation ou encore au remplacement des équipements défectueux/endommagés. Il faut également s'assurer que l'endroit où l'équipement sera entreposé sera adéquat et ne risquera pas d'être endommagé jusqu'à sa prochaine utilisation.

ANNEXE A
RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Section A – Condition médicale		
Oui	Non	
		1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
		2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
		3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?
		4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
		5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?
		6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (p. ex. des diurétiques)?
		7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?
Section B – Souffrez-vous ou avez-vous déjà souffert		
Oui	Non	
		d'épilepsie
		d'hémophilie
		de troubles psychiatriques
		d'allergie grave (p. ex. noix, arachides, insectes piqueurs, anaphylaxie au froid)
		d'asthme
		de diabète
Section C – Général		
Oui	Non	
		Êtes-vous enceinte?
		Avez-vous subi une chirurgie au cours des 10 derniers mois?
		Prenez-vous actuellement des médicaments? Si oui, lesquels :
		Avez-vous des restrictions alimentaires? Si oui, lesquelles :
		Avez-vous des restrictions physiques qui pourraient affecter votre participation à des activités de type aventure? Si oui, lesquelles :
Section D – Déclaration du participant		
Veuillez lire attentivement et initialiser chaque paragraphe.		Initiales
Je déclare ne pas être sous l'influence de l'alcool, ni d'aucune drogue et je m'engage formellement à ne pas en faire usage au cours de l'activité.		
Je déclare avoir lu, compris et accepté les clauses du présent document et que tous les renseignements sont véridiques.		
Signature _____ Date _____ Année _____		
Nom du parent ou tuteur _____ Signature du parent ou tuteur _____ (Nécessaire si le participant a moins de 18 ans)		

Figure 1A-1 Formulaire – Renseignements médicaux

ANNEXE B
CONSENTEMENT À L'ENTRAÎNEMENT AUX RISQUES

Identification du cadet	
Nom du cadet :	Prénom :
N° de téléphone :	N° de téléphone en cas d'urgence :
N° d'assurance maladie provinciale :	Expiration :
Nom de l'activité :	Responsable de l'activité :
Lieu de l'activité :	Dates de l'activité :
Objectif de l'activité :	
Détails de l'activité :	
Consentement du parent (veuillez lire attentivement)	
Nom du parent :	Prénom :
Je consens à ce que mon fils/ma fille ou l'élève participe à l'(aux) activité(s) de cadets demandée(s). Je suis conscient(e) que l'activité que mon fils/ma fille ou l'élève entend pratiquer est dangereuse et qu'elle peut être la cause de pertes, blessures et/ou traumatismes.	
Je déclare avoir compris chacune des clauses de cette entente.	
Signature du parent _____ Date _____	
Déclaration du participant (veuillez lire attentivement et initialiser chaque paragraphe)	
	Initiales
Le responsable de l'activité m'a expliqué, illustré, démontré, et ce à ma satisfaction , la nature, les risques et les dangers et j'accepte ces risques.	
Je suis conscient(e) que l'activité que j'entends pratiquer est dangereuse et qu'elle peut être la cause de pertes, blessures et/ou traumatismes.	
Je m'engage à suivre toutes les directives et instructions données par le responsable de l'activité, ses guides, moniteurs ou autres préposés.	
Je déclare avoir compris chacune des clauses de cette entente.	
Signature du cadet _____ Date _____	
Signature du commandant _____ Date _____	
Nota : Avant de signer, le commandant doit s'assurer que l'expédition a été bien planifiée et que le chef possède les qualifications nécessaires.	

Figure 1B-1 Formulaire – Consentement à l'entraînement aux risques

ANNEXE C

INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT

1. Les éléments suivants devront être couverts :

- a. Nom de l'activité.
- b. Description de l'activité.
- c. Objectif de l'activité.
- d. Lieu et heure de départ.
- e. Lieu et heure d'arrivée.
- f. Lieu de l'activité.
- g. Dates de l'activité.
- h. Responsable de l'activité.
- i. Nombre de participants.
- j. Équipement requis et équipement fourni.
- k. Transport.
- l. Rations.
- m. Numéro de téléphone contact.
- n. Etc.

CHAPITRE 2

PHILOSOPHIE ET CONCEPTS D'APPLICATION – APPRENTISSAGE PAR L'EXPÉRIENCE

GÉNÉRALITÉS

1. Il a été décidé que l'apprentissage par l'expérience constituerait un outil principal dans l'application de l'instruction des Cad RAC et de la formation par l'aventure. L'apprentissage par l'expérience consiste à « apprendre en agissant », par opposition à l'apprentissage théorique en classe. Selon l'Association of Experiential Education (AEE) située à Boulder, au Colorado, l'apprentissage par expérience se définit comme « un processus par lequel un apprenant acquiert des connaissances, des compétences et des valeurs au moyen de l'expérience directe ». Cela ne signifie pas que l'apprentissage par l'expérience ne peut se faire en classe, mais que les activités d'apprentissage sont conçues pour se faire par l'expérience, quel que soit l'endroit où elles ont lieu.

DÉFINITIONS

1A. **Apprentissage par expérience (Itin, 1999).** Le fait, pour une personne, d'acquérir de nouvelles connaissances et de nouvelles habiletés grâce à une expérience vécue. L'apprentissage par expérience peut être autonome, sans l'intervention d'un professeur.

1B. **Éducation par expérience (Itin, 1999).** Philosophie holistique où des expériences choisies avec soin, accompagnées d'activités de réflexion, d'analyse critique et de synthèse, sont structurées pour inciter l'élève à prendre des initiatives et des décisions et à être responsable des résultats en favorisant la pose de questions, la recherche, l'expérimentation, la curiosité, la résolution de problèmes, la prise de responsabilité, la créativité, la déduction et l'intégration de connaissances déjà acquises. Les élèves sont engagés sur le plan intellectuel, émotionnel, social, politique, spirituel et physique dans un environnement inconnu où ils risquent de vivre des succès, des échecs, des aventures et des risques. L'apprentissage comprend habituellement une interaction entre les élèves, entre l'élève et l'éducateur, et entre l'élève et l'environnement. L'élève est ainsi amené à explorer différents problèmes et valeurs, à établir des relations, à découvrir une diversité et une communauté et à vivre une inclusion. Les principaux rôles de l'éducateur consistent à choisir des expériences appropriées, à poser des problèmes, à établir des limites, à soutenir les élèves, à s'assurer de la sécurité physique et émotionnelle, à faciliter le processus d'apprentissage, à guider la réflexion et à fournir les renseignements nécessaires. Le résultat de cet apprentissage constitue une base pour les prochaines expériences et les apprentissages futurs.

CONCEPTS

2. Au départ, on considérait que l'apprentissage par l'expérience ne reposait pas sur une base théorique solide et que sa popularité dépendait davantage de la perception de ses avantages plutôt que d'une recherche inductive. Depuis les années 1960, les professionnels de l'enseignement et de la psychologie ont consacré des ressources considérables à la documentation et à l'élaboration des principes d'apprentissage par l'expérience afin que ce dernier puisse satisfaire à des exigences rigoureuses en matière de structure et de validation. Depuis le début des années 1980, les commissions scolaires et les organisations de perfectionnement personnel, telles que Outward Bounds International, Project Adventure, la National Outdoor Leadership School et la Wilderness Education Association, ont utilisé aux États-Unis l'apprentissage par l'expérience à tel point qu'il s'agit maintenant de la méthode préférée pour donner l'enseignement en plein air.

3. L'apprentissage par l'expérience est fondé sur l'opinion de Dewey selon laquelle l'apprentissage est un processus actif et la salle de classe est un environnement interactif complexe (1929 et 1938); sur les principes de Outward Bounds de Hahn (1934); sur la théorie du développement cognitif de Piaget (1951), sur la hiérarchie des besoins de Maslow (1954); sur l'apprentissage par la découverte de Bruner (1960); sur l'intelligence multiple de Gardner (1983); sur l'instruction thématique intégrée de Kovalik (1997) et enfin, sur la recherche sur le cerveau. À l'heure actuelle, des centaines d'auteurs publient de l'information sur l'apprentissage par l'expérience. L'AEE publie le Journal of Experiential Education trois fois par année. Les auteurs ci-dessous ont apporté une contribution importante à l'apprentissage par l'expérience et ont élaboré des outils pratiques pour en améliorer l'application.

4. Un cycle d'apprentissage par l'expérience a été mis au point afin de contribuer à visualiser les étapes nécessaires à son application (Kolb, milieu des années 1980) :

- a. les cadets **expérimentent** une activité particulière;
- b. l'expérience entraîne une **réflexion**;

- c. la réflexion amène le cadet à faire des **généralisations**; et
- d. les généralisations sont **appliquées** au cours des expériences futures.

■ 5. Joplin (1981) a déterminé huit caractéristiques de l'apprentissage par l'expérience :

- a. l'expérience est vécue par le cadet;
- b. l'environnement est personnel;
- c. l'apprentissage est axé sur le processus et sur le résultat;
- d. l'évaluation a des objectifs à la fois internes et externes;
- e. la compréhension de la matière apprise doit être holistique et analytique;
- f. l'apprentissage est organisé en fonction de l'expérience;
- g. la connaissance est acquise de la façon dont l'apprenant la perçoit; elle n'est pas seulement fondée sur la théorie; et
- h. l'apprentissage est individuel.

6. Afin d'aider des instructeurs à concevoir un apprentissage par l'expérience, Joplin (1981) a élaboré un modèle en cinq étapes qui décrit un type d'enseignement. La première étape du modèle est le POINT DE MIRE durant laquelle le sujet est défini, l'attention est captée, les attentes sont expliquées et les paramètres de sécurité sont établis. L'étape de l'ACTION est une expérience pénible ou difficile qui oblige l'apprenant à agir ou à réagir. L'action peut être d'ordre physique, mental, émotionnel ou spirituel. L'expérience doit être active; habituellement, lorsque des enseignants envisagent l'apprentissage par l'expérience, ils songent à des cours d'escalade à la corde, à des expéditions de randonnées pédestres ou de maniement de la pagaie et à des jeux de formation de l'esprit de corps. Par exemple, la lecture d'un article n'est une activité mentale que si l'information doit servir à autre chose; la lecture en soi n'est habituellement pas une expérience pénible ou difficile. Le SOUTIEN et la RÉTROACTION constituent la troisième et la quatrième étape de l'apprentissage par l'expérience. Au cours de ces étapes, on encourage l'apprenant à persévérer, à continuer sa recherche et à recevoir des commentaires sur son rendement. Le soutien et la rétroaction permettent à l'apprenant d'évaluer la situation à mesure qu'elle évolue. La dernière étape de l'apprentissage par l'expérience est le DEBRIEFING. Durant cette étape, l'apprentissage est reconnu, organisé et exprimé clairement. Le debriefing permet également d'évaluer l'apprentissage et de résumer l'expérience afin que les participants apprennent de leur expérience. Souvent, un debriefing mène au POINT DE MIRE de l'activité suivante.

7. L'apprentissage par l'expérience est approprié à la prestation du Programme des Cadets de l'Armée puisqu'il favorise bon nombre des objectifs d'instruction des Cad RAC. Ces objectifs d'instruction sont fondés sur des activités; l'une de leurs composantes importantes est le développement des « concepts de soi » et la croissance personnelle (c.-à-d. former des chefs, développer des compétences en matière d'instruction et de leadership, apprendre la discipline personnelle, protéger et préserver l'environnement, participer à des activités communautaires, acquérir un degré élevé d'aptitude physique et promouvoir des habitudes de vie saines).

■ 8. Afin d'atteindre l'objectif visant à « favoriser la croissance personnelle », il faut organiser une certaine quantité d'apprentissage (ou de transfert); les leçons apprises durant les activités d'instruction qui présentent des difficultés sur le plan physique ou mental doivent être intériorisées. Si les activités, comportant des défis, n'ont pas de buts d'apprentissage précis, elles sont amusantes, mais elles ne contribuent peut-être pas nécessairement aux nombreux autres objectifs du programme d'instruction des Cad RAC, conformément à l'OAIC 40-01. Les objectifs d'instruction des Cad RAC sont l'apprentissage de compétences ou de connaissances. L'apprentissage n'exclut pas l'occasion de s'amuser, mais il la complète afin que les autres objectifs d'instruction importants soient réalisés.

9. Selon Gass (1995), on peut considérer l'apprentissage, surtout au moyen de l'expérience, comme la « façon dont il sera utile à l'apprenant dans l'avenir ». Il est facile de comprendre que l'apprentissage d'une compétence particulière entraînera un meilleur rendement durant une activité semblable ultérieure, mais comment peut-il favoriser la croissance d'une personne?

10. Les activités d'aventure conviennent bien à l'apprentissage par l'expérience durant lequel les participants apprennent en agissant; p. ex. les adeptes du rappel peuvent apprendre à surmonter leurs peurs et à avoir confiance dans l'équipement et les procédures de sécurité. Mais peuvent-ils apprendre davantage de cette activité? Ils peuvent apprendre les techniques de rappel afin de s'améliorer ou d'être plus efficaces la prochaine

fois; elles leur serviront donc à l'avenir, mais qu'en est-il des objectifs d'instruction des Cad RAC? Le support, la rétroaction et le debriefing peuvent servir à aider les participants à transformer l'expérience en une possibilité d'apprentissage plus vaste. Il n'est peut-être pas facile pour des adolescents de comprendre comment le fait de surmonter leur vertige leur permet de développer une discipline personnelle et il n'est pas facile non plus de comprendre comment la discipline personnelle acquise sur une paroi rocheuse peut se transformer en discipline personnelle chez un jeune chef d'un corps de cadets.

11. De plus, on peut utiliser les expériences pour sensibiliser les gens à certains problèmes; dans l'exemple ci-dessus, le rappel peut servir à sensibiliser les participants à la beauté de la nature en milieu sauvage au Canada. En exposant les membres du mouvement des cadets du Canada (MCC) à cet environnement, ces derniers peuvent devenir motivés à le protéger et à le préserver. Souvent, le rôle de facilitateur n'est qu'un des rôles de leadership dans le perfectionnement des cadets. La facilitation a souvent lieu durant un enseignement non structuré. Cela ne signifie pas qu'il n'est ni planifié ou organisé. Afin qu'elle soit le plus efficace possible, chaque possibilité d'apprentissage doit être planifiée, présentée et confirmée. La facilitation de l'apprentissage durant la formation par l'aventure est rarement structurée suivant un plan de leçon de base tel que ceux qui sont couramment utilisés au niveau des Cadets de l'Armée.

12. L'un des aspects fondamentaux de l'apprentissage par l'expérience est le transfert de l'apprentissage (se reporter aux paragraphes 5.e., g. et h.). Bruner (1960) a élaboré une théorie sur le transfert de l'apprentissage dont les conclusions sont illustrées dans le premier exemple que nous avons donné, où l'apprentissage d'une compétence permet à l'apprenant de mieux l'exécuter la fois suivante. C'est ce qu'on appelle un transfert spécifique (habitudes et compétences). De même, il existe un transfert non spécifique durant lequel la confiance en soi acquise pendant le rappel est utilisée pour diriger des cadets subalternes.

13. Bacon (1986) décrit une méthode de transfert non spécifique dans sa théorie du transfert métaphorique qui s'applique aux concepts de « principes similaires ». Dans l'exemple du rappel, le participant peut utiliser la compétence en matière de rappel comme une métaphore pour apprendre d'autres choses. Dans ce cas-ci, la corde de « rappel » peut représenter la personnalité du cadet, son orientation, ses préférences et ses aversions; la corde d'assurance peut représenter son cercle d'amis qui le soutiennent au cas où la corde de rappel ferait défaut. Le harnais peut représenter sa famille, qui rattache le cadet à sa personnalité et à son cercle d'amis. Le cadet peut alors utiliser cette métaphore pour apprendre que son entourage le supportera au besoin, mais qu'il doit demeurer l'élément moteur du mouvement, c'est-à-dire qu'il doit s'engager lui-même sur la paroi rocheuse. On peut utiliser cette métaphore pour aider un adolescent à prendre des décisions au sujet de l'orientation de sa vie, d'un choix de cours ou d'un choix au sein du mouvement des cadets.

14. Le canoë-kayak peut constituer un autre exemple de transfert métaphorique. Les cadets qui apprennent à pagayer savent que chacun d'eux doit s'efforcer de faire sa part et que s'ils paient à l'unisson, ils seront plus efficaces que si chacun paye à un rythme différent. Ces deux principes de base peuvent s'appliquer à d'autres situations; p. ex. les sous-officiers d'un corps de cadets doivent accomplir leur propre part du travail (faire en sorte que les recrues soient prêtes pour le rassemblement, remplir les formulaires d'état de l'effectif, préparer les salles de classe), et leur travail est plus efficace lorsqu'il est coordonné avec les autres activités qui ont lieu simultanément (les sous-officiers doivent préparer les pelotons pour le rassemblement parce que le sergent-major de compagnie (SMC) est occupé à préparer une leçon; mais lorsque ce dernier sera prêt, le rassemblement pourra avoir lieu immédiatement).

MÉTHODES

15. Comment peut-on aider une personne à apprendre, à acquérir des compétences et des connaissances qui amélioreront son rendement futur et qui permettront des transferts spécifiques et non spécifiques? Il existe de nombreuses méthodes de transfert de l'apprentissage et on ne s'attend pas à ce qu'un facilitateur les connaisse toutes. Cependant, des chefs efficaces apprennent quelques méthodes afin de réaliser leurs buts – qui sont souvent « d'influencer le comportement humain ». Gass (1995) a énuméré les techniques suivantes qui servent à faciliter le transfert de l'apprentissage durant les activités d'aventure :

a. Concevoir les conditions du transfert avant le début du cours ou de l'activité d'apprentissage :

(1) déterminer les buts du groupe ou de la classe;

- (2) demander aux participants d'établir leurs buts personnels; et
- (3) écrire les objectifs d'apprentissage.
- b. Créer dans l'environnement d'apprentissage des éléments semblables à ceux qui se trouvent dans d'autres environnements ou situations (p. ex. des métaphores).
- c. Demander au cadet de s'exercer au transfert de l'apprentissage pendant le programme; il ne faut pas s'attendre à ce que les participants fassent un apprentissage à la fin d'une activité et appliquent ensuite leurs nouvelles compétences ou connaissances dans une situation difficile.
- d. Utiliser les conséquences naturelles de l'apprentissage afin de renforcer des concepts.
- e. Donner aux participants l'occasion d'intérioriser leur propre apprentissage :
 - (1) poser des questions qui permettront aux cadets d'évaluer leurs réactions et leurs sentiments relativement à l'activité;
 - (2) utiliser des méthodes de révision ou de debriefing pour aider les cadets à se poser ces questions;
 - (3) demander à d'anciens cadets talentueux de participer à l'activité ou au programme d'aventure;
 - (4) inclure les proches des cadets dans le processus d'apprentissage (les pairs); et
 - (5) une fois que les cadets sont capables de fonctionner dans l'environnement, augmenter leur responsabilité d'apprentissage.
- f. Prévoir des expériences de suivi qui facilitent l'application du transfert (progression de l'instruction, utilisation des ex-cadets talentueux pour aider les cadets actuels; employer des outils de debriefing et de réflexion tels que des carnets de route).

16. Pourquoi les cadets participent-ils à des activités d'aventure? Pour apprendre, progresser, se développer, relever des défis, croître... provoquer un changement... L'une des croyances organisationnelles de l'AEE (1996) est que « les changements de comportement, d'attitude et de perception ne se font pas toujours automatiquement à la suite d'une expérience. Pour qu'il y ait apprentissage par l'expérience, il faut une synthèse et une réflexion ». Ces processus améliorent l'intériorisation du changement chez les cadets et entraînent un certain changement de comportement – plus ou moins important. Parmi les méthodes de synthèse et de réflexion, notons les carnets de route et les journaux, les briefings et les révisions. Nous allons discuter de ces outils ci-dessous.

MÉTHODE DU DEBRIEFING

17. **Debriefing sur l'expérience.** Durant l'utilisation du debriefing, notre rôle est de guider les participants dans un processus d'intériorisation qui les aidera à découvrir par eux-mêmes ce qu'ils ont appris. Notre rôle est de les diriger dans ce processus d'apprentissage en leur posant les questions appropriées et en évitant de faire toute référence à ce qu'ils auraient pu apprendre selon nous. Une telle méthode encourage les participants à partager leurs expériences personnelles.

■ 18. **Concept.** Le concept est de diriger les participants, durant une série d'étapes, vers une compréhension de la façon dont cet apprentissage et cette expérience peuvent être avantageux dans leur vie quotidienne. Avant même le début du debriefing, les chefs devraient prendre des notes mentalement ou par écrit au sujet des réactions des participants, de leur comportement avec leurs pairs et des incidents qui se sont produits durant l'activité. Ces observations peuvent être reliées aux objectifs établis et peuvent se rapporter plus précisément au travail d'équipe, à la communication, à la solution des problèmes, à l'initiative, à la confiance en soi, etc. Certains auteurs (Priest et Gass) préconisent l'utilisation d'expériences réelles pour encourager les

changements de comportement et désignent cette méthode sous le nom de méthode de l'entonnoir. La séquence proposée par Greenaway insiste sur l'utilisation de l'expérience réelle pour que les participants prennent conscience des connaissances et de l'apprentissage qu'ils ont acquis afin de les préparer à une autre expérience.

19. Le point central de la théorie des deux auteurs cités en référence concerne l'importance de l'expérience réelle des participants et de leur nouvelle compréhension, c'est-à-dire que la connaissance et l'apprentissage peuvent entraîner des changements de comportement.

20. **Étapes.** La première étape consiste à donner un aperçu de l'activité, y compris les objectifs établis, les besoins ou les intérêts des participants et tout problème ou incident qui aurait pu se produire. Bien entendu, on demande aux participants de récapituler l'activité et de l'évaluer, p. ex. d'évaluer leur rendement. On peut résumer cette étape ainsi : que s'est-il produit?

21. La deuxième étape consiste à demander aux participants de commenter le déroulement de l'activité et la façon dont ils ont vécu leur expérience. Les participants doivent faire référence à des moments précis où l'activité s'est bien déroulée ou s'est mal déroulée. On peut résumer cette étape comme suit : quelle est votre impression au sujet de l'expérience?

22. Durant la troisième étape, on met davantage l'accent sur les émotions des participants et sur les origines de ces émotions. On demande donc aux participants de se détacher émotionnellement de leur expérience et d'analyser leur comportement. Ils doivent déterminer les éléments ou les situations qui ont particulièrement influencé leur comportement ou leur réaction. Pourquoi ont-ils réagi d'une certaine façon plutôt qu'une autre? Comment leur comportement ou leur réaction a-t-il influé sur le groupe? Il est essentiel que les participants se concentrent sur des situations ou des comportements plutôt que sur eux-mêmes puisque le comportement est le moyen par lequel une personne s'adapte à une situation. La question qui est posée ici est la suivante : qu'avez-vous ressenti?

23. Durant la quatrième étape, on demande aux participants de déterminer ce qu'ils ont appris et comment cela peut se rapporter à leur vie quotidienne. Afin de faciliter ce transfert, on recommande aux chefs de l'activité d'utiliser des métaphores et des analogies. On peut résumer cette étape ainsi : quels liens ou parallèles avec votre vie quotidienne pouvez-vous faire?

24. Durant la dernière étape, on demande aux participants comment ils pourraient effectuer l'activité différemment et pourquoi. On peut aussi leur demander comment ils pourraient réagir différemment à une situation donnée de leur vie quotidienne et pourquoi.

25. Afin d'assurer un déroulement harmonieux du processus d'apprentissage et de transfert, on recommande aux participants et aux chefs de l'activité de tenir un carnet de route. Les avantages et les procédures associés à ce dernier sont décrits ci-dessous.

RÉFLEXION PERSONNELLE

26. Un carnet de route constitue une occasion spéciale d'apprentissage. Dans un carnet de route ou un journal, le participant énonce certains faits au sujet de l'expérience, du rendement, des attentes et des leçons retenues. Le processus d'organisation de ses pensées ou de « stockage » de l'information et des sentiments relatifs à certaines activités peut mener à la réflexion et à des discussions. Aux fins de la présente instruction, les carnets de route doivent être précis et détaillés. Il en est de même pour les journaux, mais ces derniers doivent comprendre également des réflexions personnelles sur le résultat d'une activité. Les carnets de route et les journaux peuvent être relus par le personnel approprié afin de superviser le développement des cadets dont ils sont responsables et d'évaluer les activités. Dans la présente situation, les carnets de route et les journaux peuvent servir à la communication entre les participants et les chefs, surtout si les cadets sont gênés de poser certaines questions à haute voix.

27. Habituellement, plus le journal est complet, plus il est utile pour le cadet et le personnel. Les carnets de route et les journaux peuvent comprendre les éléments ci-dessous :

- a. les contacts avec le groupe;
- b. la liste des attentes;
- c. les buts à court et à long terme;
- d. les buts personnels et collectifs;
- e. le sujet du jour/de la semaine ou de l'activité;
- f. les sentiments personnels;
- g. une auto-évaluation;
- h. la liste des ressources;
- i. le nom des mentors et la façon dont ils influencent le cadet;
- j. les habitudes de vie saines des autres;
- k. des récits, des photos et des chansons;
- l. les leçons retenues; et
- m. des notes personnelles et des notes à l'intention des évaluateurs.

28. Les carnets de route et les journaux, qui sont un produit dérivé du processus d'apprentissage, deviennent des outils précieux pour revivre les souvenirs plusieurs semaines, mois ou années après l'activité. Il existe différents types de carnets de route, dont voici quelques exemples :

- a. journal/carnet de route personnel;
- b. carnet de route de section/peloton ou d'équipe;
- c. échange ou révision de carnets de route;
- d. carnet de route du chef de l'activité; et
- e. carnet de route sur la sécurité ou l'utilisation (p. ex. carnet de route sur les cordes, registre de tir).

ANNEXE A

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Bacon, S. *The Conscious Use of Metaphor in Outward Bound*. Denver, CO: Colorado Outward Bound School, 1983.

Bruner, J. *The Process of Education*. New York: Vintage, 1960.

Frank, L.S. *The Caring Classroom: Using Adventure to Create Community in the Classroom and Beyond*. (Project Adventure), Dubuque, IO: Kendall/Hunt, 2001.

Gass, M.A. *Book of Metaphors, Volume II*. AEE and Kendall/Hunt Publishing Co., 1995.

Gass, M.A. *Strengthening Adventure Education by Increasing the Transfer of Learning*. Durham, NH: University of New Hampshire, 1985.

Graham, J. *Outdoor Leadership: Techniques, Common Sense & Self-confidence*. Seattle, WA: The Mountaineers, 1997.

Greenaway, R. "Reviewing by Doing." *Journal of Experiential Education and Outdoor Leadership* (1997).

Henton, M. *Adventure in the Classroom: Using Adventure to Strengthen Learning and Build a Community of Life-long Learners*. (Project Adventure), Dubuque, IO: Kendall/Hunt, 1996.

Joplin, L., and K. Warren. "On Defining Experiential Education." *The Journal of Experiential Education (JEE)*. In *The Theory of Experiential Education*, Sakofs, M. & Hunt, J.S. (Eds) (1981): 15-22.

MacGregor, M. *Designing Student Leadership Programs: Transforming the Leadership Potential of Youth*. Denver, CO: Youthleadership.com, 2001.

Priest, S., and M.A. Gass. *Effective Leadership in Adventure Programming*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.

Van Linden, J.A., and C.I. Fertman. *Youth Leadership: A Guide to Understanding Leadership Development in Adolescents*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1998.

CHAPITRE 8

VÉLO DE MONTAGNE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

1. Selon la définition du présent chapitre, le vélo de montagne inclut toute randonnée cycliste qui se déroule sur des pistes et des routes secondaires. On parlera ici de « cyclisme hors route » lorsque l'activité a lieu sur des pistes et de « cyclisme sur route » lorsqu'elle aura lieu sur des routes secondaires.

2. Pour les besoins de l'instruction, les activités de vélo de montagne organisées par le MCC ont été classées selon six niveaux, auxquels s'ajoutent deux modules d'instruction, le cours d'initiation et le cours sur l'entretien et la maintenance.

3. Le cours sur l'entretien et la maintenance comprend ce qui suit :

a. Initiation

- (1) sécurité à bicyclette;
- (2) règles de la circulation;
- (3) signaux manuels;
- (4) choix et ajustement d'une bicyclette;
- (5) équipement requis pour le cyclisme;
- (6) formations adoptées par un groupe de cyclistes;
- (7) procédures d'arrêt;
- (8) communication pendant la randonnée; et
- (9) changement de vitesse.

4. Le cours sur l'entretien et la maintenance est essentiel si l'on veut faire en sorte que les bicyclettes et tout l'équipement soient entretenus comme il se doit. Ce cours devrait correspondre au niveau de l'instruction, c'est-à-dire comporter des notions additionnelles aux niveaux plus avancés. Il est recommandé de recourir à des EM pour faire en sorte que toutes les bicyclettes soient révisées annuellement.

4A. **Systèmes de classement.** De nombreux systèmes de classement existent pour les sentiers de vélo de montagne. Le système de classement CCM est une version simplifiée du système de classement du niveau de difficulté des sentiers (*Trail Difficulty Rating System*, TDRS) de la *International Mountain Bicycling Association* (IMBA). Le TDRS de la IMBA a été conçu afin d'aider les usagers des sentiers à prendre des décisions informées, d'encourager les visiteurs à utiliser les sentiers selon leurs capacités, de gérer et de minimiser les risques, d'améliorer cette activité extérieure et pour aider à faire le plan et le classement des sentiers. Le TDRS de la IMBA est divisé en cinq catégories en fonction de la largeur des sentiers, du type de surface, de la pente, des obstacles et des caractéristiques techniques. Le système de classement CCM regroupe des catégories semblables à celles du TDRS de la IMBA pour en arriver à trois niveaux de difficulté :

- a. **Sentiers de familiarisation.** Ces sentiers sont plutôt plats, ont une surface compacte et dure et quelques côtes qui ne demandent que des capacités minimales de montée et de descente. Ce type de sentier correspond aux catégories « très facile » et « facile » du TDRS de la IMBA.
- b. **Sentiers intermédiaires.** Ces sentiers présentent quelquefois des surfaces molles et quelques petits obstacles comme des racines ou des roches. On y trouve également une variété de côtes de niveau modéré. Les sentiers intermédiaires sont l'équivalent des sentiers « plutôt difficiles » du TDRS de la IMBA.
- c. **Sentiers avancés.** Les sentiers avancés sont caractérisés par un mélange de surfaces molles, dures et techniques comprenant toutes sortes de côtes sur des terrains abrupts et inégaux, des virages serrés et des obstacles tels que des racines, des roches et des bûches tout au long du sentier. Ces sentiers correspondent aux sentiers classés comme étant « très difficiles » ou « extrêmement difficiles » du TDRS de la IMBA.






Système de classement du niveau de difficulté des sentiers					
	Très facile Cercle blanc 	Facile Cercle vert 	Plus difficile Carré bleu 	Très difficile Losange noir 	Extrêmement difficile Double losange noir 
Largeur du sentier	72 po ou plus	36 po ou plus	24 po ou plus	12 po ou plus	6 po ou plus
Revêtement	Durci ou revêtu	Ferme et stable	En grande partie stable, une certaine diversité	Très diversifié	Très diversifié et imprévisible
Inclinaison moyenne	Moins de 5 %	5 % ou moins	10 % ou moins	15 % ou moins	20 % ou plus
Inclinaison maximale	Maximum 10 %	Maximum 15 %	Maximum 15 % ou plus	Maximum 15 % ou plus	Maximum 15 % ou plus
Obstacles naturels et Particularités techniques (PT)	Aucun	Obstacles inévitables 2 po de hauteur ou moins	Obstacles inévitables 8 po de hauteur ou moins	Obstacles inévitables 15 po de hauteur ou moins	Obstacles inévitables 15 po de hauteur ou plus
		Possibilité d'obstacles évitables	Possibilité d'obstacles évitables	Possibilité d'obstacles évitables	Possibilité d'obstacles évitables
		Ponts inévitables : 36 po de largeur ou plus	Ponts inévitables : 24 po de largeur ou plus	Possibilité de pierres mobiles	Possibilité de pierres mobiles
			PT de 2 po de hauteur ou plus, largeur du tablier des ponts supérieure à la moitié de la hauteur	Ponts inévitables : 24 po de largeur ou plus PT de 4 po de hauteur ou moins, largeur du tablier des ponts inférieure à la moitié de la hauteur De courtes sections peuvent dépasser les critères	Ponts inévitables : 24 po de largeur ou moins PT de 4 po de hauteur ou plus, largeur du tablier des ponts imprévisible Plusieurs sections peuvent dépasser les critères

Figure 8-1 TDRS de la IMBA (www.imba.com)

5. Les niveaux d'apprentissage du vélo de montagne sont les suivants :
- a. **Niveau 1 – Randonnée de familiarisation.** La randonnée de familiarisation a pour but d'initier les cadets au vélo de montagne. Cette randonnée permettra aussi aux cadets de s'habituer aux formations de groupe et aux signaux utilisés pour communiquer au sein de ce groupe.
 - b. **Niveau 2 – Expédition d'une journée sur route.** L'expédition d'une journée a pour but de permettre aux cadets d'accroître les compétences qu'ils ont acquises au cours de la randonnée de familiarisation. Les cadets peuvent aussi se préparer pour des expéditions de plusieurs jours en commençant à porter des charges légères. Cela donnera aux cadets l'occasion de se rendre compte que le maintien de l'équilibre est différent quand on roule sur une bicyclette chargée.
 - c. **Niveau 3 – Expédition d'une journée hors route.** Cette expédition a pour but de permettre aux cadets d'accroître les compétences qu'ils ont acquises aux niveaux 1 et 2. Les cadets peuvent passer à une expédition sur un terrain plus difficile hors route. Il est recommandé qu'ils transportent des charges légères pour se préparer à l'instruction de niveau plus avancé.
 - d. **Niveau 4 – Expédition de plusieurs jours sur route.** Ces expéditions sont organisées à l'intention des cadets qui ont des connaissances et des compétences avancées en vélo de montagne.
 - e. **Niveau 5 – Expédition de plusieurs jours hors route.** Ces expéditions sont organisées à l'intention des cadets qui ont des connaissances et des compétences avancées en vélo de montagne. À ce niveau, les expéditions seront plus difficiles et exigeront de plus grandes compétences techniques en matière de cyclisme hors route.
 - f. **Niveau 6 – Expédition de plusieurs jours hors route.** Exercice avancé très intensif qui aura lieu dans les environnements les plus exigeants.

BUT DE L'ACTIVITÉ

6. L'activité de vélo de montagne organisée par le MCC a pour but d'initier les cadets à ce sport. L'activité fait appel à d'autres habiletés, par exemple dans le domaine de la communication, du camping, du conditionnement physique, du leadership et de la résolution de problème dont les cadets font l'apprentissage au sein du MCC. Pour compléter les activités organisées pour les cadets, on peut s'adresser aux groupes de cyclisme locaux et aux EM.

RÈGLEMENTS CANADIENS CONCERNANT DES ACTIVITÉS PARTICULIÈRES

7. Les règlements canadiens entourant l'emploi de la bicyclette sont dérivés principalement du code de la route de chaque province (le nom de la loi varie selon les provinces). Les cyclistes doivent suivre toutes les règles et tous les règlements adoptés par l'assemblée législative provinciale.

RÈGLEMENTS MILITAIRES

8. Il n'y a actuellement aucun règlement militaire entourant l'utilisation de la bicyclette. Dans certaines bases militaires, on exige que les cyclistes se déplaçant en groupe soient accompagnés d'un véhicule de soutien à l'avant et à l'arrière toutes les fois qu'ils empruntent les routes.

RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ DU MCC

9. Chaque cadet doit toujours être seul sur sa bicyclette. La seule exception à cette règle concerne les bicyclettes conçues expressément pour plus d'un cycliste. Dans ce cas, le nombre de cyclistes sera déterminé par les spécifications du fabricant pour la bicyclette en question.

10. Le véhicule de soutien doit circuler à l'arrière ou vers le point de destination des cadets lorsqu'ils se déplacent sur des routes. Les cadets ne doivent jamais circuler sur des autoroutes ou sur des routes à accès limité. Ils sont cependant autorisés à emprunter des routes régionales et des routes secondaires. Pendant les déplacements hors route, la présence d'un véhicule de soutien n'est pas nécessaire, à moins que l'exercice n'ait lieu sur une base militaire qui exige ce genre de soutien. Le groupe devrait être autosuffisant. Quand la randonnée d'instruction se fait hors route, le personnel des véhicules de soutien doit connaître à l'avance les points d'extraction en cas d'urgence.

AUTORITÉS

11. Les cadets doivent recevoir la permission de l'autorité compétente pour pratiquer le vélo de montagne sous toutes ses formes. Cette autorité est désignée dans le tableau de progression, à l'annexe A.

ORGANISMES DE RÉGLEMENTATION

12. À l'heure actuelle, il n'y a pas d'organismes nationaux de réglementation du cyclisme. Chaque province est responsable de la réglementation en matière de cyclisme. Le code de la route de chaque province détermine les règlements à suivre en ce qui concerne l'utilisation de la bicyclette.

13. Bien qu'il n'y ait pas d'organisme de réglementation officiel, on trouve de nombreux programmes de cyclisme bien structurés au Canada. Voici certains des bureaux de cyclisme :

- a. Association canadienne de l'industrie du vélo (ACIV) 1-866-528-BTAC (2822).
- b. Canadian Mountain Bike Instructor Certification (CMIC) – Disponible seulement en Colombie-Britannique 604-931-6606.
- c. On trouvera à l'annexe B les coordonnées des personnes-ressources, aux niveaux national et provincial.

BESOINS EN ÉQUIPEMENT

14. L'équipement de sécurité varie d'une province à l'autre; le MCC observera cependant une seule réglementation pour toutes les provinces. Cette réglementation a été conçue pour respecter, et même dépasser, les exigences de toutes les provinces.

15. Équipement de sécurité pour chaque participant :

- a. **Casque approuvé par la CSA (Association canadienne de normalisation).** Le casque doit être bien ajusté et muni d'une jugulaire qui le tient bien en place. La jugulaire doit garder le casque dans la bonne position sur la tête pour assurer une protection adéquate. Si le casque est abîmé à la suite d'une chute ou d'un choc important, quelle qu'en soit la cause, il ne doit plus être utilisé.
- b. **Bicyclette.** Elle doit être dotée d'un système de freinage avant et arrière, d'un dispositif de signalisation (klaxon ou sonnette), d'un feu ou d'un réflecteur rouge à l'arrière, d'un feu blanc à l'avant, de réflecteurs rouges à l'arrière et de réflecteurs blancs à l'avant. Les feux doivent être utilisés pendant les déplacements de nuit ou dans des conditions de faible clarté.
- c. **Vêtements.** Les jambes du pantalon doivent être bien rentrées dans les chaussettes, se terminer en fuseau vers le bas ou être retenues (p. ex. par des pinces) pour les empêcher de se prendre dans le dispositif d'engrenage.
- d. **Eau.** Les cadets doivent transporter de l'eau avec eux lorsqu'ils pratiquent le vélo de montagne. On peut transporter un bidon soit dans le porte-bidon fixé au cadre de la bicyclette ou dans une sacoche de selle; on peut aussi utiliser un système d'hydratation mains libres (le système d'hydratation mains libres est le meilleur article à se procurer pour les randonnées à vélo de montagne).
- e. **Sac d'un jour.** La sacoche de selle ou le sac à dos doit être utilisé pour l'instruction des niveaux 2 à 6. Le sac d'un jour ne doit pas avoir une contenance de plus de 30 L.
- f. **Gilet réflecteur.** Dans chaque groupe, il faut à tout le moins que le dernier cycliste de la file porte un gilet réflecteur en tout temps.

16. Équipement de sécurité requis pour le groupe :

- a. **Trousse de premiers soins.** Il faut apporter une trousse complète contenant suffisamment de fournitures pour le nombre de cyclistes dans le groupe.
- b. **Communications.** Les moyens de communication au sein du groupe doivent être établis pendant le cours d'initiation. Chaque groupe doit avoir au moins une méthode de communication avec le véhicule de sécurité. Les chefs de groupe doivent garder un contact visuel avec tous les participants et en tout temps au cours de l'exercice.
- c. **Rations supplémentaires d'eau et de nourriture.** Le véhicule de sécurité doit transporter des rations supplémentaires d'eau et de nourriture au cas où il serait nécessaire de procéder à un réapprovisionnement. Chaque groupe doit transporter un système de purification d'eau approprié aux conditions locales.

- d. **Trousse de réparation de base.** La trousse de réparation de base doit renfermer des outils de maintenance permettant de faire tout ce qu'il faut pour changer un pneu, enlever la chaîne d'entraînement et resserrer les freins.
- e. **Véhicule de sécurité.** Il doit transporter une planche dorsale et tout l'équipement de premiers soins pour une évacuation.

LISTE D'ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

17. Les participants peuvent choisir de porter des lunettes de soleil, un short de vélo, des garnitures de selle plus coussinées, des gants, des casques protecteurs avec masque, des souliers de vélo et des fixations de pédale appropriées, un ordinateur de vélo, un sac de guidon, un gilet réflecteur, un rétroviseur ou des chemises de vélo. Tout l'équipement de camping doit être transporté dans la sacoche de selle et dans le sac d'un jour pour l'instruction des niveaux 4 à 6. Pour l'instruction des niveaux 4 et 5, le groupe de cyclistes devrait être aussi autosuffisant que possible. Pour ce qui est des activités de l'instruction de niveau 6, le groupe doit être complètement autosuffisant pendant l'activité.

18. Le véhicule de sécurité peut transporter de l'équipement supplémentaire pour le groupe. Ce supplément peut comprendre les articles suivants : cadres de roue, chambres à air de pneu, bicyclettes complètes, klaxons, sonnettes, feux, piles, casques, trousse d'emplâtres de pneu, clefs Allen, lubrifiant pour bicyclette, jauge de pression, ensemble de tournevis, chaîne et tout autre article supplémentaire désigné par les EM. Lorsque l'on prépare son paquetage pour une randonnée de vélo en montagne, il est très important de tenir compte de l'espace limité dont on dispose. À bicyclette, la quantité d'équipement que l'on peut transporter est très limitée et ce, pour plusieurs raisons. Les sacs d'un jour trop gros risquent à la longue de causer des accidents, aussi sont-ils limités à une contenance de 30 L. De plus, les saches de selle (avant et arrière) ne peuvent contenir autant d'articles qu'un sac de randonnée régulier. Les chefs de groupe, au moment de planifier une expédition, devraient tenir compte de ces facteurs.

■ BESOINS EN RATIONS

19. On peut utiliser des RIC ou des rations fraîches lors des randonnées à vélo. Les barres à haute valeur énergétique et les boissons pour sportifs sont recommandées car elles remplacent les réserves utilisées par le corps tout en étant très compactes.

20. Il faut apporter un nombre de repas approprié au nombre de cyclistes que l'on s'attend à servir. Pendant l'instruction des niveaux 2 à 6, on devrait transporter un repas supplémentaire au cas où il y aurait un délai quelconque.

21. Préparation des repas : la meilleure façon de procéder est de faire cuire des repas sur un réchaud de montagne à un seul brûleur car ces réchauds prennent très peu de place. Les rations peuvent être consommées froides si l'on ne dispose pas d'équipement de cuisson. La consommation de rations froides n'est pas recommandée lors de randonnées prolongées.

TRANSPORT

22. Lorsque l'on transporte des bicyclettes, il faut, selon la loi, faire en sorte que tout le chargement soit bien arrimé. Pour y arriver, on peut utiliser des pattes de fixation à l'intérieur d'un grand fourgon. Il appartient au chef de groupe de s'assurer que toutes les bicyclettes sont bien fixées avant le départ. On peut envelopper chaque bicyclette dans une couverture et la placer à l'intérieur d'un véhicule fermé. On peut utiliser des remorques si l'on se sert de pattes de fixation pour bicyclettes. Le support à bicyclette fixé sur une automobile peut être utilisé pour transporter un plus petit nombre de bicyclettes.

23. **Véhicule de sécurité.** Les véhicules de sécurité doivent circuler à l'arrière ou vers le point de destination de tous les groupes pendant qu'ils sont sur la route. Les feux de détresse doivent être allumés en tout temps pendant les étapes de l'exercice, même lorsque les véhicules sont arrêtés pour une courte halte. Certaines bases militaires exigent qu'un second véhicule circule en avant du groupe pendant qu'il se trouve sur la base. Ce véhicule doit aussi allumer ses feux de détresse pendant la phase d'instruction des cadets.

24. **Véhicule d'évacuation.** Le véhicule d'évacuation peut être le véhicule de sécurité; il doit cependant être en mesure de transporter une personne immobilisée sur une planche dorsale. Si le véhicule d'évacuation est aussi le véhicule de sécurité et qu'il a été appelé ailleurs en raison d'une urgence, il faut interrompre l'exercice. On ne peut poursuivre l'exercice sans véhicule de sécurité. La meilleure solution est d'avoir un véhicule supplémentaire pour les urgences; cependant, cela n'est pas exigé pour l'instruction.

NIVEAU D'HABILITÉ DU CADET

25. Tous les cadets et membres du personnel doivent être renseignés sur le code de la route avant de partir en randonnée de familiarisation. Tous les règlements et arrêtés municipaux et tous les règlements de la base devraient être mentionnés au cours de cette séance d'information.

26. Tous les cadets et membres du personnel doivent effectuer une vérification préalable de l'équipement personnel et des bicyclettes avant de partir. Les membres du personnel sont responsables non seulement de leur propre équipement, mais aussi de la vérification de l'équipement collectif et de celui de tous les cadets.

27. Les cadets et les membres du personnel doivent montrer une certaine compétence au cours de la randonnée de familiarisation s'ils veulent être autorisés à passer à l'étape suivante, l'expédition d'une journée. Dans ce cas, la compétence comprend aussi le niveau d'aptitude physique nécessaire pour suivre tout l'entraînement.

28. Il faut démontrer une certaine compétence au cours de l'expédition d'une journée pour être autorisé à participer à des expéditions de plusieurs jours.

29. Le passage de l'étape de la familiarisation à celle de l'expédition d'une journée puis à celle de l'expédition de plusieurs jours est recommandé seulement quand le chef de groupe ou l'EM estime que tous les participants sont capables de s'acquitter de la tâche correctement et de façon sécuritaire.

30. Les expéditions de plusieurs jours devraient être réservées aux cadets plus expérimentés qui ont déjà participé à l'instruction des niveaux 1 et 2 et qui ont montré un intérêt particulier pour la poursuite de l'instruction relative au vélo de montagne.

31. Tous les cadets devraient avoir une compréhension de base de l'entretien et de la maintenance avant l'instruction des niveaux 2 et 3. Toutes les réparations doivent être faites sous la supervision du chef de groupe ou de l'EM.

APTITUDE PHYSIQUE

32. Pour pouvoir participer à l'instruction relative au vélo de montagne, les cadets doivent d'abord suivre deux périodes d'initiation à ce sport. Les exigences en matière d'aptitude physique sont énoncées dans le tableau de progression de l'annexe A pour chaque niveau d'activité.

33. Bien que les niveaux d'aptitude physique soient donnés à titre d'indication de l'aptitude physique requise pour l'instruction, il ne s'agit là que d'une ligne directrice. Pour l'instruction des niveaux 2 et 3, la capacité cardiorespiratoire des participants devrait aussi être considérée au moment de choisir un itinéraire. Les chefs de groupe qui ne sont pas sûrs de l'endurance des stagiaires attendus sont encouragés à faire davantage d'exercices aux niveaux 2 et 3 en augmentant la vitesse et en allongeant le parcours, ce qui garantira la réussite et l'aptitude des stagiaires aux niveaux 4 et 5. Le niveau 6, qui exige le plus haut niveau d'aptitude physique, est aussi probablement le niveau d'instruction le plus exigeant. Les instructeurs devraient avoir au moins autant d'aptitude physique que les participants; ils devraient donc donner l'exemple à tout le groupe.

QUALIFICATIONS, EXPÉRIENCE ET CONDITION PHYSIQUE DES CHEFS DE GROUPE ET DES BPR

34. Pour le cours d'initiation et l'instruction de niveau 1, les officiers instructeurs qui ont de l'expérience en vélo de montagne peuvent se charger de donner l'instruction. Il faut veiller à ce que le cours d'initiation porte sur toute la matière obligatoire mentionnée dans le présent chapitre.

35. Puisqu'il n'y a pas, à l'heure actuelle, d'autorités nationales en matière de vélo de montagne, il est suggéré de demander aux EM locaux d'apporter leur aide à l'instruction. CANBIKE offre des cours de vélo sur route et un cours d'initiation au maniement de la bicyclette. Les chefs de groupe qui ne sont pas accrédités par CANBIKE doivent suivre un entraînement d'au moins un niveau plus élevé que celui qu'ils sont censés donner. Les chefs de groupe devraient maintenir un degré plus élevé de compétence, pour ce qui est des habiletés enseignées, que celui qui est attendu des cadets. Les chefs de groupe doivent donner aux cadets un exemple à suivre. Le niveau d'aptitude physique devrait aussi être plus élevé que celui qui est attendu des cadets.

36. En ce qui concerne le cours sur l'entretien et la maintenance, les EM devraient être consultés lorsque les réparations de base dépassent la compétence du chef de groupe. Tous les chefs de groupe doivent être capables d'exécuter des réparations de base, qu'il s'agisse de pneus, de freins ou de chaînes, pour diriger l'instruction des niveaux 2 et 3. Pour les niveaux 4 à 6, les chefs de groupe doivent être en mesure de réparer une bicyclette lorsque le groupe se trouve en des lieux éloignés. Les réparations majeures doivent être exécutées par des EM ou par des ateliers professionnels de réparation de bicyclette.

37. On peut prendre des cours de réparation de bicyclette en s'adressant aux boutiques locales de vente de bicyclettes ou à l'ACIV.

38. Pour l'instruction aux niveaux 1 à 3, les chefs de groupe doivent avoir un certificat en secourisme général.

39. Pour l'instruction aux niveaux 4 à 6 qui a lieu dans des régions éloignées, le chef de groupe devrait détenir un certificat en secourisme en milieu sauvage ou un certificat de premier intervenant en milieu sauvage. Les chefs de groupe doivent être en mesure de reconnaître les situations qui pourraient se révéler dangereuses et accorder le plus d'importance possible à la prévention en toutes circonstances. Les chefs de groupe doivent être prêts à faire face à toute situation lorsqu'ils sont dans des régions éloignées et doivent être capables d'intervenir de façon appropriée et en temps opportun.

40. Les chefs de groupe devraient avoir une vaste expérience préalable du niveau d'instruction donné et une expérience personnelle d'un niveau supérieur à l'instruction donnée. Il est fortement recommandé d'avoir recours à des EM pour les niveaux d'instruction 4 et 5 et il est obligatoire de retenir leurs services pour le niveau 6.

PLANIFICATION ET PRÉPARATION REQUISES

41. Il faut faire une reco complète de toutes les zones d'entraînement avant d'emmener des cadets en randonnée à vélo de montagne. Quand il n'est pas possible d'effectuer une reco sur le terrain, il suffit de procéder à une reco sur carte. Lorsqu'on doit remplacer une reco sur le terrain par une reco sur carte, on devrait consulter des EM locaux et demander leur aide pour déterminer les conditions et les difficultés du terrain. Toute l'instruction de niveau 6 exige une reconnaissance détaillée du terrain par le chef de groupe, sans aucune exception.

42. Plans requis par les autorités locales ou l'« arrière-garde » : pour l'instruction des niveaux 2 et 3, les chefs de groupe devraient avoir une bonne connaissance des conditions locales. Pour l'instruction des niveaux 4 et 5, il est fortement recommandé de demander à des EM locaux d'apporter leur aide à la planification de l'instruction.

43. Chaque groupe doit garder le contact avec le véhicule de sécurité. On peut le faire par radio, au moyen d'un téléphone cellulaire ou d'un téléphone mobile GSN.

44. Chaque groupe doit avoir au moins une carte de l'itinéraire préétabli. Il est suggéré qu'il y ait une carte pour le chef de groupe et une pour le cadet qui est à la tête du groupe. De plus, le véhicule de sécurité et tout autre véhicule de soutien doivent disposer de cartes où est indiqué l'itinéraire choisi. Toutes les cartes devraient aussi indiquer les points d'évacuation d'urgence. Les points d'évacuation doivent porter chacun un nom distinct si l'on veut prévenir la confusion en cas d'urgence.

45. Le BPR, pour tous les niveaux d'instruction, doit être un officier commissionné. Chaque groupe doit être escorté par un officier. Des cadets plus expérimentés peuvent diriger le groupe – et sont même encouragés à le faire – sous la supervision d'un officier.

46. Le BPR doit être un officier qui connaît bien les règlements relatifs aux cadets, tant en ce qui concerne l'instruction que la formation par l'aventure et l'instruction relative au vélo de montagne. Le BPR doit aussi se montrer calme dans l'exercice du leadership et capable de se rendre compte d'une situation dangereuse. Le BPR est responsable de la sécurité du groupe tout entier, y compris des EM.

47. Les EM qui sont employés pour apporter leur aide à l'instruction doivent avoir une expérience jugée équivalente, à tout le moins, à celle d'un commandant de peloton.

RATIOS INSTRUCTEUR/CADETS

48. Se reporter au tableau de progression à l'annexe A.

NOMBRE MAXIMUM ET MINIMUM DE PARTICIPANTS

49. Le nombre minimum de participants, pour toute activité d'instruction, est de deux personnes en plus d'un officier. Fait à remarquer, on doit employer du personnel du sexe approprié au groupe pour accompagner les cadets du niveau 3.

50. Une fois que le groupe entame l'itinéraire prévu, ses membres doivent demeurer ensemble. L'exercice se fait en groupe. Si une situation d'urgence se présente, tout l'exercice cesse et les membres du groupe demeurent ensemble jusqu'à ce que le problème soit résolu (se reporter à la « planification des mesures d'urgence »).

51. Quelle que soit l'activité, le nombre maximum de participants est de 30, ce qui comprend tous les membres du personnel. Ce nombre ne comprend pas le personnel des véhicules de soutien ni du véhicule de sécurité.

52. Dans les cas d'instruction en milieu fragile, ce nombre est réduit en fonction des conditions locales. Il faudrait consulter des EM pour déterminer le nombre maximum de participants dans ces situations.

LIGNES DIRECTRICES SUR LA GESTION DE L'ACTIVITÉ

53. Dans toutes les activités à bicyclette, les participants devraient circuler selon la formation appropriée et adopter la vitesse du cycliste le plus lent. Il faut placer les cyclistes plus lents vers l'avant du groupe, mais non en tête.

54. Il est suggéré d'utiliser un sifflet pour les commandements, ce qui garantira une communication plus efficace.

55. Avant de commencer l'exercice, il faudrait enseigner aux cadets la procédure d'arrêt à observer, c'est-à-dire leur apprendre à ne pas demeurer sur la route pendant un arrêt et à ne pas s'arrêter dans une pente. Si l'on doit s'arrêter, il faut le faire sur un terrain horizontal, là où il y a suffisamment de place pour que tous les participants puissent arrêter. L'endroit exact de l'arrêt doit être déterminé par le cycliste se trouvant en tête du groupe.

56. Les cadets doivent apprendre comment utiliser leurs vitesses de façon appropriée pour éviter de faire tomber la chaîne, ce qui accroît le risque d'accident.

57. Pour ce qui est des pneus, on devrait suivre les instructions du fabricant au moment d'y insuffler de l'air. Il ne faut pas trop les gonfler car ils seront plus susceptibles d'éclater.

58. Il faut savoir que, lorsque les conditions routières changent – par exemple quand on passe d'une route pavée à un sentier, puis à une route de gravier, la force de freinage change aussi. Il faut apprendre la bonne façon de freiner avant de commencer l'exercice.

59. Il est essentiel de laisser suffisamment d'espace entre les cyclistes pendant que l'on circule. Il faut encore plus d'espace lorsque l'on monte ou descend une pente et sur un terrain difficile.

LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE D'INSTRUCTION

60. Il faut avoir terminé l'étape de l'initiation avant de faire une première randonnée.

61. Pour l'instruction des niveaux 2 et 3, il faut consacrer plus de temps à l'entretien et à la maintenance de l'équipement. Des EM devraient être consultés lorsque les réparations dépassent les connaissances du chef de groupe.

RÈGLEMENTS RELATIFS AU MOMENT DU JOUR/DE L'ANNÉE

62. L'instruction des niveaux 1 et 2 doit se dérouler au cours de la journée.

63. Il est permis de faire du vélo la nuit, sous la direction d'un EM, dans des circonstances d'instruction spéciales. Si l'on doit faire une randonnée la nuit, toutes les bicyclettes doivent être munies de feux avant blancs et de réflecteurs ainsi que de feux arrière rouges et de réflecteurs. Dans ce cas, tous les cadets et membres du personnel doivent également porter des gilets réflecteurs.

64. L'apprentissage du vélo de montagne se fait uniquement au printemps, à l'été et en automne. Les cadets ne doivent pas circuler dans la neige ou sur la glace.

■ DURÉE ET NIVEAU D'INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

65. La période d'instruction portant sur le vélo de montagne ne doit pas être plus longue qu'il était prévu à l'origine.

■

66. Il appartient au chef de groupe de maintenir un niveau approprié d'intensité pour que chacun puisse terminer la randonnée. Si l'on juge que l'intensité au début de l'instruction est trop élevée pour le groupe, le chef de groupe y apporte les modifications nécessaires. Tout changement fait en ce sens doit être communiqué à tous les autres groupes et au personnel de sécurité/soutien. Les nouveaux plans doivent aussi inclure une modification de la planification des mesures d'urgence. Pour plus de détails, se reporter au tableau de progression à l'annexe A.

CONSIDÉRATIONS ENVIRONNEMENTALES

67. La gestion des déchets issus de la randonnée cycliste et de l'instruction (hygiène personnelle, restes de nourriture, contenants alimentaires et déchets humains) doit se faire suivant les techniques du camping « à incidence minimale » quand les conditions sont moins bonnes et « sans laisser de traces » quand les conditions sont optimales. La philosophie du camping et de l'aventure en plein air, en matière d'incidence sur l'environnement, est énoncée au chapitre 1 et dans le recueil des références des Cad RAC.

68. Le ratio instructeur/cadets limite la taille des groupes. Le nombre maximal de visiteurs autorisés dans les campements limite la taille des groupes en excursion. Il faut accorder une attention spéciale aux régions écologiquement fragiles et imposer la règle de l'« incidence minimale » dans le cas de n'importe quel environnement. Les campements (établis ou sauvages) ne devraient pas avoir à accueillir plus de 15 visiteurs.

69. Les régions écologiquement fragiles doivent être respectées. Dans les régions sauvages presque intouchées, la taille maximale du groupe sera établie suivant les suggestions des EM locaux. Tout dommage involontaire causé aux régions écologiquement fragiles doit être signalé aux EM locaux. Au besoin, le corps ou le groupe responsable réparera les dommages sous la direction des EM locaux.

CONSIDÉRATIONS MÉTÉOROLOGIQUES

70. Les besoins relatifs au lieu visité et aux vêtements à porter doivent être déterminés par le chef de groupe, qui en a d'ailleurs la responsabilité. Il faudrait consulter les prévisions météorologiques locales avant la période d'instruction prévue. Il est recommandé de porter des vêtements convenant à la saison de l'année.

RESTRICTIONS

71. Si une situation d'urgence se présente, toute l'activité d'instruction doit cesser immédiatement. L'instruction ne reprend qu'au moment où le problème a été résolu à la satisfaction du chef de groupe. Tous les accidents ou situations d'urgence doivent être signalés au BPR et au personnel du véhicule de sécurité. Il faut déterminer quel sera le protocole observé pour les situations – graves ou non – qui exigent l'administration des premiers soins, et ce, avant d'entreprendre l'instruction. Dans les cas où le personnel du véhicule de sécurité peut apporter de l'aide, il le fera promptement. Si l'on doit procéder à une évacuation d'urgence, le véhicule de sécurité et le groupe doivent se rendre aussi rapidement que possible au point d'évacuation. Le véhicule de sécurité transporte des cartes où est indiqué l'emplacement des hôpitaux ou des centres médicaux de l'endroit. Au besoin, le personnel du véhicule de sécurité communiquera avec l'EM et escortera ce dernier vers le point d'évacuation. Si l'EM ne peut pas atteindre le point d'évacuation, le personnel du véhicule de sécurité transportera le blessé à l'endroit où se trouve l'EM et suivra l'EM jusqu'à l'hôpital. La sécurité est, en tout temps, la responsabilité du chef de groupe.

ÉVALUATION ET GESTION DU RISQUE

72. On trouvera dans ce chapitre des considérations élémentaires sur les lignes directrices en matière d'évaluation des risques. Ces lignes directrices ne représentent qu'un aperçu, et non une liste exhaustive. L'évaluation du risque dans chaque situation est la responsabilité du chef de groupe :

- a. température;
- b. équipement;
- c. âge et expérience des participants;
- d. conditions météorologiques locales; et
- e. niveau d'aptitude de chaque chef de groupe.

DEBRIEFING

73. Le défi personnel que devra relever chaque participant peut faire l'objet d'une discussion dans un contexte éducatif/encourageant. Les chefs de groupe devraient être particulièrement conscients des difficultés que certains participants peuvent avoir rencontrées et user de leur jugement en faisant un compte rendu adapté au groupe. Il peut être plus approprié de discuter de certaines questions en privé. Selon l'intensité de l'expérience, certains participants auront peut-être besoin d'un moment de tranquillité personnelle ou d'une activité d'équipe immédiatement après l'activité. Le personnel, spécialement les chefs encore en formation, aura besoin d'une attention et d'un debriefing tout particuliers.

CARNET DE BORD

74. Afin de passer à des niveaux d'activités de vélo de montagne différents, les participants devront consigner leur expérience dans un carnet de route. Les carnets de bord et les journaux sont particulièrement appropriés à l'examen et à la réflexion qui suivent les activités de vélo de montagne puisque la plupart des participants éprouveront des sentiments très différents et personnels. Le carnet de bord ou le journal offre la possibilité de consigner tous les renseignements appropriés et les nombreux détails importants de l'activité de vélo de montagne. Le BPR, ou encore l'EM/le chef d'expédition, doit signer les carnets de bord s'ils doivent être utilisés pour l'évaluation de l'expérience ou du rendement.

ANNEXE A

TABLEAU DE PROGRESSION POUR LE VÉLO DE MONTAGNE

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Progression dans l'activité	Catégorie d'activité	Niveau d'aptitude physique des Cadets de l'Armée	Taille du groupe	Ratio instructeur/cadets	Responsable de l'instruction	Instruction technique/en leadership	Autorité
12-18	Verte à ENCE	Famil	Exposé	2 périodes de 40 min	Niveau 1	Aucun	25	1 pour 20	QG local	Secourisme	Détachement
12-18	Verte à ENCE	Famil	Exposé	1 période de 40 min (Nota 1)	Niveau 1	Aucun	25	1 pour 20	QG local	Secourisme	Détachement
12-18	Verte à ENCE	Famil	Randonnée de familiarisation	30-60 min	Niveau 1	Aucun	30	1 pour 10	QG local	Secourisme	Détachement
14-18	Rouge à ENCE	Intermédiaire	Expédition d'un jour, sur route	1 jour, 40-60 km (Nota 2)	Niveau 2	Bronze	30	1 pour 10	QG local/zone/région	Secourisme	Détachement/région
14-18	Rouge à ENCE	Intermédiaire	Expédition d'un jour, hors route	1 jour, 40-60 km (Nota 2)	Niveau 3	Bronze	30	1 pour 10	QG local/zone/région	Secourisme	Détachement/région
15-18	Argent à ENCE	Avancé	Expédition de plusieurs jours, sur route	3-4 jours, 40-60 km (Nota 2)	Niveau 4	Argent	30	1 pour 10	QG local/zone/région	Qualifications : secourisme en milieu sauvage ou 1 ^{er} intervenant en milieu sauvage	Détachement/région
15-18	Argent à ENCE	Avancé	Expédition de plusieurs jours, hors route	3-4 jours, 40-60 km (Nota 2)	Niveau 5	Argent	30	1 pour 10	Zone/région/niveau national	Qualifications : secourisme en milieu sauvage ou 1 ^{er} intervenant en milieu sauvage	Région/niveau national
16-18	ENCE	Avancé	Expédition de plusieurs jours, hors route	4 jours et plus, 40-60 km (Nota 2)	Niveau 6	Or	30	1 pour 05	Zone/région/niveau national	Qualifications : secourisme en milieu sauvage ou 1 ^{er} intervenant en milieu sauvage	Région/niveau national

NOTA

1. Pour les expéditions de plusieurs jours, il est suggéré d'ajouter des périodes d'instruction sur l'entretien et la maintenance.
2. De 40 à 60 km, selon le terrain et la difficulté de l'expédition.

Figure 8A-1 Tableau de progression pour le vélo de montagne

ANNEXE B

ASSOCIATIONS NATIONALES ET PROVINCIALES DE CYCLISME

Cycling British Columbia

Directrice générale : Tanya Camposano
332-1367, Broadway Ouest
Vancouver BC, V6H 4A9
Téléphone : 604-737-3034
Télécopieur : 604-737-3141
Courriel : office@cycling.bc.ca
Site Web : www.cycling.bc.ca

Saskatchewan Cycling Association

Directeur administratif : Warren Lister
2205, avenue Victoria
Regina SK, S4P 0S4
Téléphone : 306-780-9289
Télécopieur : 306-525-4009
Courriel : cycling@ucomnet.unibase.com
Site Web : www.saskcycling.ca

Ontario Cycling Association

1185, avenue Eglinton Est
North York ON, M3C 3C6
Téléphone : 416-426-7242, poste 7642
Télécopieur : 416-426-7349
Courriel : info@ontariocycling.org
Site Web : www.ontariocycling.org

Velo New Brunswick

Président : Aaron Hershoff
C.P. 3145
Fredericton NB, E3A 5G9
Téléphone : 506-773-7542
Courriel : hershoff@nbnet.nb.ca
Site Web : www.velo.nb.ca

Fédération québécoise des sports cyclistes

Coordonnateur général : Pierre Thibault
4545, Pierre-de-Coubertin
Montréal QC, H1V 3R2
Téléphone : 514-252-3071
Télécopieur : 514-252-3165
Courriel : info@fqsc.net
Site Web : www.fqsc.net

Cycling Association of Yukon

Président : Bob Boorman
C.P. 6158
Whitehorse YK, Y1A 5L7
Téléphone/Télécopieur : 867-668-2321
Courriel : josee.bob@yt.sympatico.ca

Bicycle Newfoundland and Labrador

Président : John French
C.P. 2127, Station C
St. John's NF, A1C 5R6
Téléphone : 709-754-1800
Télécopieur : 709-754-2701
Courriel : bnl@bnl.nf.ca
Site Web : www.bnl.nf.ca

Alberta Bicycle Association

Directrice administrative : Shannon Fikkert
11759, rue Groat
Percy Page Centre
Edmonton AB, T5M 3K6
Téléphone : 780-427-6352
Télécopieur : 780-427-6438
Courriel : office@albertabicycle.ab.ca
Site Web : www.albertabicycle.ab.ca

Manitoba Cycling Association

Directeur administratif : Mike McKee
200, rue Principale
Winnipeg MB, R3C 4M2
Téléphone : 204-925-5686
Télécopieur : 204-925-5703
Courriel : cycling@sport.mb.ca
Site Web : www.cycling.mb.ca

Bicycle Nova Scotia

Administrateur : Ike Whitehead
C.P. 3010 Sud
Halifax NS, B3J 3G6
Téléphone : 902-425-5450, poste 316
Télécopieur : 902-425-5606
Courriel : canoens@sportns.ns.ca
Site Web : www.bicycle.ns.ca

Cycling PEI

Directrice administrative : Karen Cameron
C.P. 302
Charlottetown PE, C1A 7K7
Téléphone : 902-368-4110
Télécopieur : 902-368-4548
Courriel : cycling.pei@pei.sympatico.ca
Site Web : <http://www3.pei.sympatico.ca/~cycling.pei/>

Canadian Cycling Association

702 – 2197, Riverside Drive
Ottawa ON, K1H 7X3
Téléphone : 613-248-1353
Télécopieur : 613-248-9311
Courriel : general@canadian-cycling.com

Site Web de CANBIKE : <http://www.canadian-cycling.com/French/home.htm>. Données au 25 octobre 2006.

OCOM S226.04 – PARTICIPER À UNE EXPÉDITION DE CINQ JOURS

1. **Rendement.** Participer à une expédition de cinq jours.

2. **Conditions**

a. Éléments fournis :

(1) l'équipement personnel, y compris :

- (a) un sac à dos d'expédition,
- (b) un sac de couchage,
- (c) un sac de compression imperméable,
- (d) un matelas gonflable,
- (e) des vêtements,
- (f) des vêtements imperméables,
- (g) une valise ou un fourre-tout,
- (h) de la nourriture,
- (i) une bouteille d'eau,
- (j) des sacs en plastique refermables (petits et grands),
- (k) des sacs à déchets,
- (l) un mousqueton,
- (m) une trousse de réparation du sac à dos d'expédition,
- (n) les effets personnels, y compris :
 - i. un écran solaire,
 - ii. de l'insectifuge,
 - iii. du baume pour les lèvres,
 - iv. du savon de camping (biodégradable),
 - v. une brosse à dents,
 - vi. du dentifrice,
 - vii. du papier de toilette,
 - viii. une lampe frontale ou une lampe de poche;
- (o) un vélo de montagne,
- (p) un casque,
- (q) une clochette ou un klaxon,
- (r) des feux et des réflecteurs,

- (s) des V.F.I.,
- (t) un sifflet,
- (u) un câble de retenue,
- (v) une pagaie,
- (w) un stylo et un crayon;
- (2) l'équipement de groupe, y compris :
 - (a) une tente,
 - (b) un poêle à brûleur unique (napthe),
 - (c) une bouteille de combustible,
 - (d) le combustible,
 - (e) un ensemble de casseroles,
 - (f) une scie pliante,
 - (g) un filtre à eau,
 - (h) une corde,
 - (i) une boussole,
 - (j) des radios portatives,
 - (k) une carte topographique ou des sentiers de la région,
 - (l) des bâtons lumineux,
 - (m) une trousse de premiers soins,
 - (n) un couteau,
 - (o) un gilet réflecteur,
 - (p) un outil pour l'entretien des vélos,
 - (q) un canot-tandem,
 - (r) de l'équipement de sécurité de canot;
- (3) de la supervision,
- (4) un peu d'aide, au besoin.
- b. Éléments non permis : S.O.
- c. Conditions environnementales :
 - (1) un environnement de campagne,
 - (2) un terrain de randonnée de catégorie un ou deux conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003,

- (3) des sentiers de vélo de montagne conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003 pendant les heures de clarté,
 - (4) de l'eau calme conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001 pendant les heures de clarté.
- 3. **Norme.** Le cadet doit participer à une expédition de cinq jours afin d'être évalué pour :
 - a. l'OREN S222 (Naviguer sur un itinéraire pendant une expédition, section 2),
 - b. l'OREN S226 (Suivre une routine d'expédition),
 - c. l'OREN S250 (Réfléchir sur les expériences acquises pendant l'expédition, section 5),
 - d. l'OREN S251 (Faire une randonnée en vélo de montage pendant une expédition, section 6),
 - e. l'OREN 252 (Pagayer en canot en eau calme pendant une expédition, section 7).
- 4. **Points d'enseignement.** Le cadet participera à une expédition de cinq jours en utilisant trois moyens de transport, y compris :
 - a. suivre une routine d'expédition en campant pendant quatre nuits, y compris :
 - (1) inspecter les sites de campement;
 - (2) monter, démonter et quitter les sites de campement chaque jour;
 - b. inscrire au minimum quatre entrées selon un thème dans le journal d'expédition élémentaire lors de périodes désignées de réflexion en soirée dans un endroit calme, exempté de toute distraction, pendant au moins 15 minutes;
 - c. naviguer à titre de membre d'un groupe d'au plus 10 cadets, entre deux points donnés;
 - d. faire une randonnée en montagne sur une distance de 8 à 16 km pendant une journée;
 - e. faire du vélo de montagne sur une distance de 25 à 35 km sur une période de deux jours;
 - f. pagayer en canot sur une distance de 15 à 25 km sur une période de deux jours.
- 5. **Durée.** Quarante périodes pendant cinq jours consécutifs.
- 6. **Justification.** Une approche expérientielle a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences, comme faire du vélo de montagne ou pagayer en canot, au moyen d'une expérience directe. Le cadet fait l'expérience d'une expédition et la décrit à un niveau personnel. Le cadet aura l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'il a observé, senti et pensé lors de l'expédition et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'il a déjà appris de même que son lien avec les expériences futures.
- 7. **Documents de référence.** S.O.
- 8. **Matériel d'instruction.** Conformément au paragraphe 2.
- 9. **Matériel d'apprentissage.** Conformément au paragraphe 2.
- 10. **Modalités de contrôle.** Cet OCOM est l'évaluation pratique des COREN des OREN S221 (chapitre 3, [annexe B](#)), S222 (chapitre 3, [annexe B](#)), S250 (chapitre 3, [annexe B](#)), S251 (chapitre 3, [annexe B](#)) et S252 (chapitre 3, [annexe B](#)).

11. Remarques

- a. L'activité par l'aventure peut être planifiée pour en faire le sixième jour de l'expédition.
- b. En 40 périodes, le cadet doit faire l'expérience d'une variété de sentiers et de terrains en randonnée de montagne et en vélo de montagne. Le temps passé sur les moyens de transport varie selon les ressources régionales. La durée et la difficulté des activités doivent être appropriées aux cadets âgés entre 13 et 14 ans en bonne condition physique.
- c. Les entrées dans le journal doivent être complétées en soirée dans un environnement propice à la réflexion qui :
 - (1) alloue 15 minutes sans interruption à chaque cadet;
 - (2) tient compte des cadets qui nécessitent plus de 15 minutes pour inscrire une entrée (par exemple, ne pas prévoir un entraînement immédiatement après cette période);
 - (3) donne à chaque cadet un endroit éloigné des autres cadets;
 - (4) permet à chaque cadet de s'installer où il veut (à l'intérieur de limites fixes).
- d. Lors de la séance d'information sur la sécurité en expédition, on doit informer les cadets des dangers des rencontres avec les animaux sauvages et les mesures à prendre dans un tel cas.
- e. Les périodes propices à l'enseignement sont des situations qui surviennent naturellement au cours de la journée et qui permettent la discussion. Ces périodes renforcent le programme du corps de cadets et doivent être exploitées tout au long de l'expédition. Prendre le temps de mettre l'accent sur la matière du programme lorsqu'on l'aborde et de l'expliquer. En voici des exemples :
 - (1) la navigation,
 - (2) le camping écologique,
 - (3) le soin des pieds,
 - (4) l'emballage et l'ajustement d'un sac à dos d'expédition,
 - (5) l'astronomie élémentaire,
 - (6) la faune,
 - (7) l'utilisation de l'équipement, etc.

SECTION 6**OREN S251 – FAIRE UNE RANDONNÉE EN VÉLO DE MONTAGNE PENDANT UNE EXPÉDITION**

1. **Rendement.** Faire une randonnée en vélo de montagne pendant une expédition.
2. **Conditions**
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne,
 - (2) des casques,
 - (3) de la supervision,
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Des sentiers pour le vélo de montagne pour débutants conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003 pendant les heures de clarté, pendant une expédition.
3. **Norme.** Le cadet doit faire du vélo de montagne sur des sentiers ne dépassant pas la catégorie 3 – expédition d'un jour sur piste tout-terrain, y compris :
 - a. ajuster un vélo de montagne;
 - b. démontrer des compétences en vélo de montagne sur le vélo, y compris :
 - (1) changer de vitesse;
 - (2) freiner;
 - (3) utiliser les vitesses;
 - (4) monter les collines;
 - (5) descendre les collines.
4. **Remarques.** S.O.

OCOM S251.01 – DÉCRIRE LES SENTIERS POUR VÉLOS DE MONTAGNE

1. **Rendement.** Décrire les sentiers pour vélos de montagne.
2. **Conditions**
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme.** Le cadet doit décrire les sentiers pour vélos de montagne, y compris :
 - a. les types de sentiers,
 - b. l'étiquette sur les sentiers,
 - c. la sécurité sur les sentiers et sur les routes.
4. **Points d'enseignement**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Présenter les sentiers pour vélos de montagne, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. le système de classement des sentiers pour vélos de montagne de l'International Mountain Bicycling Association, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) les sentiers pour débutants, (2) les sentiers intermédiaires, (3) les sentiers pour experts; b. les types de sentiers pour les vélos de montagne, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) les sentiers polyvalents, (2) les sentiers réservés aux vélos de montagne, (3) les sentiers à voie double, (4) les sentiers à voie simple. 	Exposé interactif	10 min	C2-087 (p. 32) C2-090
PE2	<p>Discuter des six règles de conduite qui réduisent les répercussions du vélo de montagne sur l'environnement et envers les autres utilisateurs du sentier, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. circuler sur des sentiers ouverts seulement; b. mettre en pratique les principes du camping écologique; 	Exposé interactif	10 min	C2-083 (p. 13) C2-087 (p. 31)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	c. contrôler votre vélo; d. laisser passer les autres utilisateurs; e. éviter les animaux; f. planifier.			
PE3	Discuter de l'importance du respect de la réglementation de sécurité sur les sentiers et sur les routes en vélo de montagne, y compris : a. utiliser l'équipement de sécurité, y compris : (1) un casque, (2) un gilet réflecteur, (3) une clochette ou un klaxon, (4) des feux et des réflecteurs; b. respecter les règles de sécurité routière pour les cyclistes; c. signaler, y compris : (1) la gauche, (2) la droite, (3) l'arrêt; d. la discipline du cyclisme, y compris : (1) les formations de cyclisme, (2) l'espacement, (3) les procédures d'arrêt et de départ, (4) la traversée routière.	Exposé interactif	15 min	A2-001 (p. 8-1 à 8-3) C2-089 C2-092

5. Durée

a.	Introduction/Conclusion :	5 min
b.	Exposé interactif :	35 min
c.	Total :	40 min

6. **Justification.** L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter aux cadets les sentiers pour vélos de montagne, l'étiquette sur les sentiers et les règlements de sécurité et de leur expliquer les procédures.

7. Documents de référence

- a. A2-001 A-CR-CCP-951/PT-003 D Cad 3. (2006). *Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure des cadets de l'Armée*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- b. C2-083 (ISBN 0-07-149390-5) Brink, T. (2007). *The Complete Mountain Biking Manual*. Camden, ME, Ragged Mountain Press.
- c. C2-087 Badyk, M., Buck, K., Sahl, N., Schultz, R., & Vrooman, D. (1998). *Ontario Learn to Mountain Bike Clinic Workbook* (2^e éd.). Ontario Cycling Association et Ontario Recreational Mountain Bicycling Alliance.

- d. C2-089 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *Guide du jeune cycliste*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : <http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/cycling/youngcyclist.htm>.
- e. C2-090 International Mountain Bicycling Association. (2007). *Trail Difficulty*. Extrait le 10 octobre 2007 du site : http://www.imba.com/resources/trail_building/itn_17_4_trail_difficulty.html.
- f. C2-092 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *L'art du cyclisme. Guide du cyclisme sécuritaire en Ontario*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : <http://www.mto.gov.on.ca/french/pubs/cycling/index.shtml>.

8. Matériel d'instruction

- a. du matériel de présentation (c.-à-d., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. un vélo de montagne,
- c. un casque,
- d. un gilet réflecteur,
- e. une clochette ou un klaxon,
- f. des feux et des réflecteurs.

9. Matériel d'apprentissage. S.O.

10. **Modalités de contrôle.** Cette leçon est évaluée conformément au chapitre 3, [annexe B](#) (Évaluation du plan d'apprentissage – Expédition élémentaire), le COREN de l'OREN S251.

11. Remarques. S.O.

OCOM S251.02 – AJUSTER UN VÉLO DE MONTAGNE

1. **Rendement.** Ajuster un vélo de montagne.
2. **Conditions**
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne,
 - (2) des casques,
 - (3) de la supervision,
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : À l'extérieur, pendant les heures de clarté.
3. **Norme.** Le cadet doit choisir et ajuster un vélo de montagne, y compris :
 - a. choisir un vélo selon la taille en le regardant;
 - b. déterminer la taille avec le test de la longueur de l'entrejambe;
 - c. ajuster le siège à la bonne hauteur.
4. **Points d'enseignement**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Discuter des types de vélos, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. de route, b. de montagne, c. hybride, d. de cyclotourisme. 	Exposé interactif	5 min	C2-095
PE2	Identifier les parties d'un vélo de montagne, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. le guidon, b. la manette de dérailleur, c. le levier de frein, d. la potence, e. le tube horizontal, f. la fourche, g. le pneu, h. la jante, i. le rayon, j. le moyeu, k. le mécanisme de démontage rapide, 	Exposé interactif	15 min	C2-082 (p. 356 à 362) C2-084 (p. 12, p. 13, p. 234 à 239) C2-088 (p. 18)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	l. la patte (avant et arrière), m. le dérailleur (avant et arrière), n. le plateau, o. le pédalier, p. la manivelle, q. les pédales, r. la chaîne, s. la base, t. les pignons, u. la cassette, v. les freins, w. le tube de selle, x. le mécanisme de dégagement de la tige de selle, y. la tige de selle, z. la selle.			
PE3	Démontrer la façon de choisir et d'ajuster un vélo de montagne et demander aux cadets de se pratiquer, y compris : a. choisir un casque; b. ajuster le casque; c. déterminer la taille d'un vélo de montagne, y compris : (1) la taille au regard, (2) le test de la longueur de l'entrejambe, (3) l'ajustement de la selle.	Démonstration et exécution	50 min	C2-088 (p. 22, p. 23, p. 32) C2-089

5. Durée

a.	Introduction/Conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	20 min
c.	Démonstration et exécution :	50 min
d.	Total :	80 min

6. Justification

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de donner aux cadets un aperçu des différents types de vélos et de leur présenter des renseignements généraux sur les parties d'un vélo de montagne.
- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 3, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment choisir et ajuster un vélo de montagne, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

7. Documents de référence

- a. C2-082 (ISBN 1-57954-883-0) Downs, T. (2005). *Bicycle Maintenance & Repair For Road & Mountain Bikes*. États-Unis, Rodale Inc.
- b. C2-084 (ISBN 1-55297-734-X) Allwood, M. (2004). *Mountain Bike Maintenance: The Illustrated Manual*. Richmond Hill, Ontario, Firefly Books Ltd.
- c. C2-088 (ISBN 1-55297-653-X) Crowther, N. (2002). *The Ultimate Mountain Bike Book: The Definitive Illustrated Guide to Bikes, Components, Techniques, Thrills and Trails*. Toronto, Ontario, Firefly Books Ltd.
- d. C2-089 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *Guide du jeune cycliste*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : <http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/cycling/youngcyclist.htm>.
- e. C2-095 The Care Exchange. (2007). *Bikes 101 - Bike Types*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : <http://www.caree.org/bike101biketypess.htm>.

8. Matériel d'instruction

- a. du matériel de présentation (c.-à-d., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. un vélo de montagne,
- c. des casques,
- d. du ruban pour équipement ou du ruban-cache.

9. Matériel d'apprentissage

- a. un vélo de montagne,
- b. des casques.

10. **Modalités de contrôle.** Cette leçon est évaluée conformément au chapitre 3, [annexe B](#) (Évaluation du plan d'apprentissage – Expédition élémentaire), le COREN de l'OREN S251.

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

OCOM S251.03 – EXÉCUTER LES TECHNIQUES DE VÉLO DE MONTAGNE

1. **Rendement.** Exécuter les techniques de vélo de montagne.
2. **Conditions**
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne,
 - (2) des casques,
 - (3) une bouteille d'eau,
 - (4) de la supervision,
 - (5) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Des sentiers pour débutants conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003 pendant les heures de clarté.
3. **Norme.** Le cadet doit exécuter les techniques de vélo de montagne, y compris :
 - a. compléter une vérification avant la randonnée;
 - b. exécuter les techniques de vélo de montagne, y compris :
 - (1) monter;
 - (2) descendre;
 - (3) freiner;
 - (4) changer de vitesse;
 - (5) monter des collines;
 - (6) descendre des collines;
 - c. compléter une vérification après la randonnée.
4. **Points d'enseignement**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Discuter de l'équipement personnel et de groupe nécessaire, y compris : <ol style="list-style-type: none">a. des vêtements,b. des liquides,c. des collations,d. la carte d'identité,e. le casque,f. la carte et la boussole.	Exposé interactif	10 min	C2-087 (p. 26)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer la procédure pour compléter une vérification avant la randonnée à l'aide de la méthode de vérification rapide AFC, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. l'air, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) la pression d'air des pneus, (2) l'usure de la bande de roulement ou des entailles dans le flanc, (3) les roues alignées, (4) desserrage du roulement à bille dans le moyeu; b. les freins et le cadre, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les leviers de frein, (2) le fonctionnement des freins, (3) le jeu de direction, (4) le guidon; c. la chaîne et la manivelle, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) la lubrification, (2) les pédales; d. le mécanisme de démontage rapide, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) la roue, (2) la selle; e. la vérification finale. 	Démonstration et exécution	20 min	C2-088 (p. 36, p. 37) C2-089
PE3	<p>Expliquer et démontrer les techniques de vélo de montagne et demander aux cadets de les pratiquer, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. monter sur le vélo; b. freiner; c. descendre du vélo. 	Démonstration et exécution	20 min	C2-087 (p. 40, p. 42) C2-088 (p. 104, p. 113) C2-092
PE4	<p>Expliquer et démontrer les techniques de changement de vitesse de vélo de montagne et demander aux cadets de les pratiquer, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. le rapport d'engrenage, b. le pédalier, c. la cassette, d. le changement des vitesses, e. l'utilisation des vitesses. 	Démonstration et exécution	20 min	C2-087 (p. 40) C2-088 (p. 106 à 109) C2-092

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE5	<p>Expliquer et démontrer les techniques de vélo de montagne et demander aux cadets de les pratiquer, y compris :</p> <p>a. l'ascension des collines, y compris :</p> <p>(1) la position,</p> <p>(2) l'utilisation et le changement des vitesses;</p> <p>b. la descente des collines, y compris :</p> <p>(1) la position,</p> <p>(2) l'utilisation et le changement des vitesses.</p>	Démonstration et exécution	25 min	C2-083 (p. 112 à 118) C2-087 (p. 42)
PE6	<p>Expliquer et démontrer les procédures pour compléter une vérification après la randonnée, y compris :</p> <p>a. le nettoyage,</p> <p>b. la lubrification, y compris :</p> <p>(1) la chaîne,</p> <p>(2) les câbles,</p> <p>(3) les dérailleurs;</p> <p>c. l'évaluation des réparations.</p>	Démonstration	15 min	C2-088 (p. 44, p. 45, p. 52, p. 53)
PE7	<p>Diriger une randonnée de familiarisation en vélo de montagne et demander aux cadets de pratiquer :</p> <p>a. la vérification avant la randonnée,</p> <p>b. les techniques de vélo de montagne,</p> <p>c. les formations de cyclisme,</p> <p>d. les compétences en communication,</p> <p>e. la vérification après la randonnée.</p>	Activité pratique	160 min	A2-001 (p. 8-1)

5. Durée

a.	Introduction/Conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	10 min
c.	Démonstration et exécution :	85 min
d.	Démonstration :	15 min
e.	Activité pratique :	160 min
f.	Total :	280 min

6. Justification

- a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin de présenter aux cadets l'équipement de groupe et personnel nécessaire en vélo de montagne et de leur expliquer les procédures.

- b. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 à 5 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les procédures de vérification avant la randonnée de même que les techniques de vélo de montagne appropriées tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer chaque compétence sous supervision.
- c. La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE 6, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la procédure pour effectuer une vérification après la randonnée.
- d. Une activité pratique a été choisie pour le PE 7, parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets aux techniques et procédures du vélo de montagne. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des procédures grâce à une randonnée de familiarisation amusante et stimulante.

7. Documents de référence

- a. A2-001 A-CR-CCP-951/PT-003 D Cad 3. (2006). *Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure des cadets de l'Armée*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- b. C2-083 (ISBN 0-07-149390-5) Brink, T. (2007). *The Complete Mountain Biking Manual*. Camden, ME, Ragged Mountain Press.
- c. C2-087 Badyk, M., Buck, K., Sahl, N., Schultz, R., & Vrooman, D. (1998). *Ontario Learn to Mountain Bike Clinic Workbook (2^e éd.)*. Ontario Cycling Association et Ontario Recreational Mountain Bicycling Alliance.
- d. C2-088 (ISBN 1-55297-653-X) Crowther, N. (2002). *The Ultimate Mountain Bike Book: The Definitive Illustrated Guide to Bikes, Components, Techniques, Thrills and Trails*. Toronto, Ontario, Firefly Books Ltd.
- e. C2-089 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *Guide du jeune cycliste*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : <http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/cycling/youngcyclist.htm>.
- f. C2-092 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *L'art du cyclisme. Guide du cyclisme sécuritaire en Ontario*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : <http://www.mto.gov.on.ca/french/pubs/cycling/index.shtml>.

8. Matériel d'instruction

- a. un vélo de montagne,
- b. des casques,
- c. une clochette ou un klaxon,
- d. des feux et des réflecteurs,
- e. une carte de la région,
- f. une boussole,
- g. un gilet réflecteur,
- h. une bouteille d'eau,
- i. une pompe à vélo,
- j. un outil pour l'entretien des vélos,

- k. du lubrifiant,
- l. une brosse à main,
- m. un chiffon de nettoyage,
- n. une éponge,
- o. une petite brosse (brosse à dents),
- p. une brosse dure,
- q. du savon à vaisselle,
- r. un seau,
- s. les vérifications avant et après la randonnée.

9. **Matériel d'apprentissage**

- a. un vélo de montagne,
- b. des casques,
- c. une clochette ou un klaxon,
- d. des feux et des réflecteurs,
- e. du lubrifiant,
- f. une brosse à main,
- g. un chiffon de nettoyage,
- h. une éponge,
- i. une petite brosse (brosse à dents),
- j. une brosse dure,
- k. du savon à vaisselle,
- l. un seau,
- m. les vérifications avant et après la randonnée.

10. **Modalités de contrôle.** Cette leçon est évaluée conformément au chapitre 3, [annexe B](#) (Évaluation du plan d'apprentissage – Expédition élémentaire), le COREN de l'OREN S251.

11. **Remarques**

- a. Conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003, l'équipement suivant est nécessaire à la randonnée de familiarisation :
 - (1) un gilet réflecteur (porté par la personne à la fin du groupe),
 - (2) une carte de la région (si elle n'est pas familière),
 - (3) une boussole,
 - (4) une trousse de premiers soins,

- (5) un dispositif de communication, un téléphone cellulaire ou une radio portative,
 - (6) une trousse de réparation de base.
- b. Cet OCOM doit de dérouler pendant l'expédition de trois jours.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION DU COREN DE L'OREN S251 (VÉLO DE MONTAGNE)

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

Réviser le plan d'évaluation, les instructions d'évaluation et la liste de contrôle de l'évaluation et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'évaluation.

Obtenir toutes les ressources nécessaires pour l'évaluation.

DEVOIR PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

Demander aux cadets de réviser les instructions et la liste de contrôle de l'évaluation.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de rendement a été choisie pour observer comment le cadet exécute les compétences requises et pour porter un jugement sur la qualité du rendement.

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

L'objet de ce COREN est d'évaluer l'habileté du cadet à faire du vélo de montagne pendant une expédition.

RESSOURCES

- la liste de contrôle de l'évaluation de l'OREN S251,
- un vélo de montagne,
- des casques.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Au cours de l'expédition de cinq jours, l'évaluation se déroulera en campagne dans des sentiers pour le vélo de montagne pour débutants conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003 pendant les heures de clarté.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



Les cadets peuvent recevoir de l'aide (p. ex., des rappels, des questions dirigées).



Après avoir observé chaque tâche exécutée, rendre un jugement et indiquer sur la liste de contrôle de l'évaluation (en cochant la case pertinente) si la tâche est :

- **Non réalisée.** La tâche n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.
- **Réalisée avec difficulté.** La tâche a été réalisée avec quelque difficulté ou un peu d'aide.
- **Réalisée sans difficulté.** La tâche a été réalisée sans difficulté majeure ou sans aide.

Prendre des notes ou indiquer des commentaires afin d'offrir une rétroaction descriptive après l'évaluation.



Pour assurer un environnement sécuritaire, seulement deux avertissements liés à la sécurité seront donnés aux cadets pendant la partie vélo de l'expédition de cinq jours. Si un troisième avertissement est donné, le cadet recevra la mention « Non réalisée » pour l'OREN et une note sera indiquée dans la section de rétroaction. Les avertissements doivent être donnés pour un manquement **important** aux principes de sécurité enseignés dans le cadre de l'OCOM. Lorsqu'un avertissement est donné, l'instructeur doit identifier clairement ce que le cadet a fait incorrectement, les étapes à prendre pour corriger l'erreur et les mesures à prendre dorénavant pour éviter de faire la même erreur.

1. Le cadet doit choisir et ajuster un vélo de montagne.
2. Le cadet doit monter sur un vélo de montagne.
3. Le cadet doit passer à un dérailleur précis.
4. Indiquer l'emplacement où le cadet doit arrêter le vélo de montagne en freinant.
5. Le cadet doit mettre en pratique les techniques en vélo pour monter une colline.
6. Le cadet doit mettre en pratique les techniques en vélo pour descendre une colline.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

Indiquer de la façon suivante, l'évaluation de rendement global sur la liste de contrôle de l'évaluation :

- **Non réalisée.** Le cadet ne satisfait pas à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins un des domaines requis.
- **Réalisée avec difficulté.** Le cadet satisfait à la norme de rendement en réalisant avec difficulté un ou plusieurs des objectifs requis.
- **Réalisée sans difficulté.** Le cadet satisfait à la norme de rendement en réalisant tous les objectifs sans difficulté.

Inscrire les notes dans la section de rétroaction de l'évaluateur sur la liste de contrôle de l'évaluation.

Signer et dater la liste de contrôle de l'évaluation. Indiquer le niveau de rendement au dossier de qualification d'expédition élémentaire qui se trouve à l'[annexe C](#).

OFFRIR UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

Discuter avec le cadet des résultats de rendement globaux et lui remettre une copie de la liste de contrôle remplie.

LISTE DE CONTRÔLE DE L'ÉVALUATION DU COREN DE L'OREN S251 (VÉLO DE MONTAGNE)

Nom du cadet : _____ Peloton : _____

Évaluation analytique du rendement :

Faire une randonnée en vélo de montagne pendant une expédition	Évaluation		
	Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté
Le cadet a choisi et ajusté un vélo de montagne.			
Le cadet a passé correctement au dérailleur choisi par l'évaluateur.			
Le cadet a appliqué correctement le frein avant et le frein arrière, lui permettant d'arrêter à l'emplacement indiqué par l'évaluateur.			
Le cadet a monté une colline en utilisant la technique appropriée.			
Le cadet a descendu une colline en utilisant la technique appropriée.			

Rétroaction de l'évaluateur :

Évaluation globale du rendement :

Général (Cocher une des cases)	Évaluation des OREN					
	Non réalisée		Réalisée avec difficulté		Réalisée sans difficulté	
	Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins une des compétences requises.		Le cadet ne satisfait pas à la norme de rendement en réalisant avec difficulté un ou plusieurs des objectifs requis.		Le cadet satisfait à la norme de rendement en réalisant tous les objectifs sans difficulté.	

Nom de l'évaluateur : _____ Poste : _____

Signature de l'évaluateur : _____ Date : _____

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

OREN S351

1. **Rendement** : Réparer un vélo de montagne
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne,
 - (2) une trousse de réparation de vélo de montagne,
 - (3) de la supervision, et
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S. O.
 - c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit exécuter les réparations de base d'un vélo de montagne, y compris :
 - a. ouvrir une chaîne et la refermer;
 - b. régler un frein mécanique à disque :
 - (1) régler la tension du câble de frein, et
 - (2) repositionner le patin de frein stationnaire;
 - c. régler les dérailleurs avant et arrière, y compris :
 - (1) régler les vis de butée du haut et du bas, et
 - (2) tendre le câble de vitesse; et
 - d. réparer une crevaison, dans un groupe de trois :
 - (1) démonter le pneu de la jante,
 - (2) appliquer une rustine sur la chambre à air ou remplacer la chambre à air, et
 - (3) remonter le pneu sur la jante.
4. **Remarques** : La trousse de réparation de vélo de montagne comprend :
 - a. une chambre à air de rechange,
 - b. une trousse de réparation de chambre à air,
 - c. des démonte-pneus,
 - d. un outil polyvalent de vélo qui comprend :
 - (1) des clés hexagonales de 2; 2,5; 3; 4; 5; 6 et 8 mm,
 - (2) un dérive-chaîne,
 - (3) un tournevis à lame plate,
 - (4) un tournevis à tête étoilée,

- (5) une clé à rayons Torx T-25,
 - (6) plusieurs clés à rayons, et
 - (7) des clés ouvertes de 8 et 10 mm; et
- e. une mini-pompe avec jauge.

OCOM S351.01

1. **Rendement** : Réparer une chaîne endommagée

2. **Conditions** :

a. Éléments fournis :

- (1) un vélo de montagne,
- (2) une trousse de réparation de vélo de montagne,
- (3) un maillon de chaîne,
- (4) un chiffon de nettoyage,
- (5) un nettoyeur de cassette,
- (6) une boîte de nettoyage de chaîne,
- (7) du dégraisseur,
- (8) du lubrifiant,
- (9) des gants en caoutchouc,
- (10) une grosse brosse,
- (11) une petite brosse,
- (12) un seau,
- (13) de l'eau,
- (14) du savon,
- (15) de la supervision, et
- (16) de l'aide au besoin.

b. Éléments non permis : S. O.

c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement à l'extérieur assez grand pour recevoir tout le groupe pendant les heures de clarté.

3. **Norme** : Le cadet doit :

a. nettoyer une chaîne; et

b. réparer une chaîne :

- (1) en ouvrant la chaîne selon les besoins; et
- (2) en refermant la chaîne.

4. Points d'enseignement :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Identifier les parties d'un vélo de montagne, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. le guidon, b. la manette de dérailleur, c. le levier de frein, d. le tube horizontal, e. le pneu, f. le mécanisme de démontage rapide, g. le dérailleur (avant et arrière), h. le plateau, i. le pédalier, j. les pédales, k. la chaîne, l. la base, m. les pignons, n. la cassette, o. les freins, p. le tube de selle, q. le mécanisme de dégagement de la tige de selle, r. la tige de selle, et s. la selle. 	Exposé interactif	5 min	<p>C2-082 (p. 356 à 362)</p> <p>C2-084 (p. 12 et 13, p. 234 à 239)</p> <p>C2-088 (p. 18)</p>
PE2	<p>Identifier les composants de la trousse de réparation d'un vélo de montagne, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. une chambre à air de rechange, b. une trousse de réparation de chambre à air qui comprend : <ul style="list-style-type: none"> (1) des rustines, (2) de la colle, et (3) du papier abrasif. c. des démonte-pneus, d. un outil polyvalent de vélo qui comprend : <ul style="list-style-type: none"> (1) des clés hexagonales (Allen) de 2, 2.5, 3, 4, 5, 6 et 8 mm, (2) un dérive-chaîne, (3) un tournevis à lame plate, (4) un tournevis à tête étoilée, (5) une clé à rayons Torx T-25, 	Exposé interactif	5 min	C2-082 (p. 7)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	(6) plusieurs clés à rayons, et (7) des clés ouvertes de 8 et 10 mm; et e. une mini-pompe avec jauge.			
PE3	Identifier les parties d'un maillon d'une chaîne de vélo de montagne, y compris : a. des plaques latérales, b. des pignons, et c. des rivets.	Exposé interactif	5 min	C2-082 (p. 164) C2-084 (p. 94)
PE4	Discuter des raisons pour lesquelles les chaînes se brisent, y compris : a. l'usure, b. la saleté, et c. un manque d'entretien.	Exposé interactif	5 min	C2-082 (p. 166 à 168) C2-083 (p. 78) C2-084 (p. 102)
PE5	Expliquer, démontrer et demander au cadet de nettoyer une chaîne, y compris : a. tremper une petite brosse dans un produit dégraissant; b. broser la cassette arrière et le plateau du pédalier avant avec une brosse imprégnée de dégraissant; c. verser du dégraissant dans le réservoir de la boîte de nettoyage de chaînes; d. refermer d'un coup sec la boîte de nettoyage de chaînes sur la partie inférieure de la chaîne; e. tourner la pédale de sorte qu'elle se déplace lentement en arrière et entraîne la chaîne au travers de la boîte de nettoyage de chaînes complètement au moins trois fois; f. détacher la boîte de nettoyage de chaînes; g. gratter et broser la graisse et le cambouis de la cassette arrière et du plateau du pédalier avant à l'aide d'un nettoyeur de cassette, d'une grosse brosse et d'une petite brosse; h. laver la cassette arrière, les plateaux du pédalier, la chaîne et les roulettes avec de l'eau chaude savonneuse; i. rincer la cassette arrière, les plateaux du pédalier, la chaîne et les roulettes avec de l'eau chaude savonneuse;	Démonstration et exécution	20 min	C2-082 (p. 170 et 171) C2-083 (p. 72 et 73) C2-084 (p. 95 et 96) C2-088 (p. 44 et 45)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>j. sécher la cassette arrière, les plateaux du pédalier, la chaîne et les roulettes avec un chiffon propre; et</p> <p>k. lubrifier la chaîne en plaçant une petite goutte de lubrifiant sur chaque pignon.</p>			
PE6	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de :</p> <p>a. ouvrir la chaîne, y compris de :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) localiser le maillon qui doit être retiré; (2) poser la chaîne sur le dérive-chaîne pour la mettre dans la position la plus éloignée; (3) tourner la poignée du dérive-chaîne dans le sens horaire jusqu'à ce que la goupille soit alignée avec le centre du rivet de la chaîne; (4) continuer de tourner la poignée du dérive-chaîne poussant le rivet jusqu'à ce qu'il repose sur la plaque extérieure éloignée; (5) enlever la chaîne du dérive-chaîne; (6) donner du jeu à la chaîne pour dégager la section intérieure du rivet; (7) séparer la chaîne; et (8) répéter la séquence deux rivets plus loin pour retirer un maillon complet; et <p>b. refermer la chaîne, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) tourner la chaîne de sorte que le rivet à l'extrémité large se trouve en face du corps de l'individu qui effectue la réparation; (2) faire passer la chaîne dans l'arbre, sur le pignon le plus petit de la cassette arrière, puis la lâcher dans la rainure située entre le pédalier et l'avant du cadre pour lui donner suffisamment de mou pour raccorder ses maillons; (3) unifier délicatement les deux extrémités de la chaîne en donnant du mou pour permettre de glisser la section interne au-delà du bout du rivet qui dépasse de l'intérieur de la plaque externe; 	Démonstration et exécution	30 min	C2-084 (p. 32 et 33)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	(4) poser la chaîne sur le dérive-chaîne pour la mettre dans la position la plus éloignée;			
	(5) tourner la poignée du dérive-chaîne dans le sens horaire, pousser le rivet dans la chaîne jusqu'à ce que le bout de rivet qui sort de chaque côté soit de même longueur que celui qui sort l'autre côté de la chaîne;			
	(6) retirer l'outil en tournant sa poignée dans le sens antihoraire;			
	(7) plier la chaîne pour s'assurer que le maillon n'est pas raide; et			
	(8) remettre la chaîne dans le plateau.			

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Exposé interactif : | 20 min |
| c. | Démonstration et exécution : | 50 min |
| d. | Durée totale : | 80 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 4 afin d'initier le cadet à la composition d'une trousse de réparation de vélo de montagne et de leur présenter les composants d'une chaîne et les raisons pour lesquelles ils se brisent.
- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 5 et 6, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer le nettoyage, le démontage et remontage d'une chaîne, tout en lui donnant l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

7. **Documents de référence :**

- C2-082 ISBN 1-57954-883-0 Downs, T. (2005). *Bicycle Maintenance & Repair for Road & Mountain Bikes*. États-Unis, Rodale Inc.
- C2-083 ISBN 978-0-07-149390-1 Brink, T. (2007). *The Complete Mountain Biking Manual*. Camden, Maine, Ragged Mountain Press.
- C2-084 ISBN 1-55297-734-X Allwood, M. (2004). *Mountain Bike Maintenance: The Illustrated Manual*. Richmond Hill, Ontario, Firefly Books Ltd.
- C2-088 ISBN 1-55297-653-X Crowther, N. (2002). *The Ultimate Mountain Bike Book: The Definitive Illustrated Guide to Bikes, Components, Techniques, Thrills and Trails*. Toronto, Ontario, Firefly Books Ltd.

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. un vélo de montagne,
- c. une trousse de réparation de vélo de montagne,
- d. une carte aide-mémoire de réparation de vélo de montagne,
- e. une béquille de vélo,
- f. un chiffon de nettoyage,
- g. du lubrifiant,
- h. une boîte de nettoyage de chaîne,
- i. du dégraisseur,
- j. un nettoyeur de cassette,
- k. des gants en caoutchouc,
- l. une grosse brosse,
- m. une petite brosse,
- n. un seau,
- o. de l’eau, et
- p. du savon.

9. Matériel d'apprentissage :

- a. un vélo de montagne,
- b. une trousse de réparation de vélo de montagne,
- c. une carte aide-mémoire de réparation de vélo de montagne,
- d. un chiffon de nettoyage,
- e. du lubrifiant,
- f. une boîte de nettoyage de chaîne,
- g. du dégraisseur,
- h. un nettoyeur de cassette,
- i. des gants en caoutchouc,
- j. une grosse brosse,
- k. une petite brosse,

- l. un seau,
 - m. de l'eau, et
 - n. du savon.
10. **Modalités de contrôle** : Cette leçon est évaluée conformément au chapitre 3, annexe B, du COREN de l'OREN S351.
11. **Remarques** : S. O.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S351.02

1. **Rendement** : Régler les freins
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne,
 - (2) un outil polyvalent de vélo,
 - (3) de la supervision, et
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S. O.
 - c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement à l'extérieur assez grand pour recevoir tout le groupe pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit régler un frein mécanique à disque en :
 - a. réglant la tension du câble de frein; et
 - b. repositionnant le patin de frein stationnaire.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Identifier les composantes d'un système de freins en V, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. les poignées de frein, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) le barillet (tendeur de gaine); et (2) le contre-écrou. b. le câble de freins, c. le système de freins en V, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) la nouille, (2) la patte du dérailleur, (3) la gaine, (4) le boulon serre-câble, (5) les bras de freins, (6) les patins de freins, (7) le régleur de patins de freins, et (8) la vis d'équilibrage; et d. la jante de pneu. 	Exposé interactif	5 min	C2-084 (p. 50 à 57) C2-088 (p. 50 et 51)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	<p>Expliquer et démontrer comment les composantes du système de freins en V fonctionnent ensemble pour ralentir ou arrêter un vélo de montagne :</p> <ol style="list-style-type: none"> Le randonneur serre sur la manette de frein. Tirer sur la manette de frein tend le câble du frein. La tension appliquée au câble de frein fait pivoter les bras de freins. En pivotant, les bras poussent les patins contre la jante du pneu. La pression exercée sur les patins de frein ralentit ou arrête le vélo de montagne en appliquant une pression qui cause de la friction entre la jante et le patin. 	Démonstration	5 min	C2-088 (p. 50 et 51)
PE3	<p>Expliquer et démontrer le réglage d'un système de freins en V, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> le repositionnement du ou des patins de frein; le réglage des patins de frein de droite et de gauche à l'aide des vis d'équilibrage; et le réglage de la tension du câble de frein avec : <ol style="list-style-type: none"> les barilletts (tendeurs de gaine); et le boulon serre-câble. 	Démonstration	10 min	C2-084 (p. 52 à 55, p. 57)
PE4	<p>Identifier les composantes d'un système de freins à disque mécanique, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> la poignée de frein, y compris : <ol style="list-style-type: none"> le barillet (tendeur de gaine); et le contre-écrou. le câble de freins, l'étrier, y compris : <ol style="list-style-type: none"> le barillet, le contre-écrou, le boulon serre-câble, et la manette d'actionnement; et le rotor. 	Exposé interactif	5 min	C2-084 (p. 68 à 77)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE5	<p>Expliquer et démontrer le fonctionnement d'ensemble des composantes d'un système de freins à disque mécanique pour ralentir ou arrêter un vélo de montagne :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Le randonneur serre sur la manette de frein. b. Tirer sur la manette de frein tend le câble du frein. c. La tension appliquée au câble de frein serre sur la manette d'actionnement. d. Tirer sur la manette d'actionnement fait tourner le piston à l'intérieur de l'étrier. e. Lorsque le piston tourne à l'intérieur de l'étrier, l'étrier exerce une pression sur la patin de frein externe en direction du rotor. f. La poussée du patin externe contre le rotor plie légèrement le rotor pour qu'il soit à son tour poussé contre le patin de frein (stationnaire) interne. g. La pression exercée à la fois sur le patin (stationnaire) interne et sur le patin externe retient le rotor et arrête ainsi ou ralentit le vélo de montagne. h. Le randonneur relâche la manette de frein. 	Démonstration	10 min	C2-084 (p. 68 à 77)
PE6	<p>Expliquer, démontrer et demander au cadet de régler un frein à disque mécanique, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. régler la tension du câble de frein avec : <ul style="list-style-type: none"> (1) les barillets (tendeurs de gaine); et (2) le boulon serre-câble; et b. remonter le patin de frein (stationnaire) interne. 	Démonstration et exécution	35 min	C2-084 (p. 78 et 79)

5. **Durée :**

- a. Introduction : 10 min
- b. Exposé interactif : 10 min
- c. Démonstration : 25 min
- d. Démonstration et exécution : 35 min
- e. Durée totale : 80 min

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 4 pour familiariser les cadets avec les composantes du système de freins en V et du système de freins à disque mécanique.

- b. La méthode d’instruction par démonstration a été choisie pour les PE 2, 3 et 5, parce qu’elle permet à l’instructeur d’expliquer et de démontrer aux cadets le fonctionnement d’ensemble des composantes du système de freins en V et du système de freins à disque mécanique pour ralentir ou arrêter un vélo de montagne, et le réglage d’un système de freins en V.
- c. La méthode d’instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 6, parce qu’elle permet à l’instructeur d’expliquer et de démontrer les compétences liées au réglage d’un frein à disque mécanique et de lui donner l’occasion de pratiquer cette compétence sous supervision.

7. Documents de référence :

- a. C2-084 ISBN 1-55297-734-X Allwood, M. (2004). *Mountain Bike Maintenance: The Illustrated Manual*. Richmond Hill, Ontario, Firefly Books Ltd.
- b. C2-088 ISBN 1-55297-653-X Crowther, N. (2002). *The Ultimate Mountain Bike Book: The Definitive Illustrated Guide to Bikes, Components, Techniques, Thrills and Trails*. Toronto, Ontario, Firefly Books Ltd.

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. un vélo de montagne équipé d’un système de frein à disque mécanique,
- c. un vélo de montagne équipé d’un système de freins en V,
- d. un outil polyvalent de vélo, et
- e. une béquille de vélo.

9. Matériel d’apprentissage :

- a. un vélo de montagne équipé d’un système à frein à disque mécanique,
- b. un outil polyvalent de vélo, et
- c. une béquille de vélo.

10. Modalités de contrôle : Cette leçon est évaluée conformément au chapitre 3, annexe B, du COREN de l’OREN S351.

11. Remarques : Les cadets doivent réaliser les réglages sur un système à frein à disque mécanique. À défaut de ce système de freinage, on passera plus de temps au cours de la leçon sur le réglage du système de freins en V.

OCOM S351.03

1. **Rendement** : Régler les dérailleurs
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne,
 - (2) une trousse de réparation de vélo de montagne,
 - (3) de la supervision, et
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S. O.
 - c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement à l'extérieur assez grand pour recevoir tout le groupe pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit régler les dérailleurs avant et arrière en :
 - a. réglant les vis de butée du haut et du bas; et
 - b. réglant la tension du câble de vitesse.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Identifier les composantes des systèmes de dérailleurs avant et arrière, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. la manette de dérailleur, b. le câble et la gaine de vitesse, c. le boulon serre-câble, d. le barillet (tendeur de gaine), e. les vis de butée du haut et du bas, f. le plateau, g. les pignons, h. le dérailleur avant, y compris la cage du dérailleur avant, et i. le dérailleur arrière, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) la cage du dérailleur arrière, (2) les roulettes de guidage, et (3) les roulettes de tension. 	Exposé interactif	10 min	C2-082 (p. 194 à 221) C2-084 (p. 108 à 112, p. 115 à 119) C2-223 C2-224
PE2	Expliquer et démontrer le fonctionnement des systèmes de dérailleurs avant et arrière pour changer de vitesse sur un vélo de montagne.	Démonstration	10 min	C2-084 (p. 108 à 112, p. 115 à 119)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE3	Expliquer, démontrer et demander au cadet de régler les dérailleurs avant et arrière, y compris : a. régler les vis de butée du haut et du bas sur : (1) le dérailleur avant, et (2) le dérailleur arrière; et b. régler la tension du câble de vitesse sur : (1) le dérailleur avant, et (2) le dérailleur arrière.	Démonstration et exécution	50 min	C2-082 (p. 194 à 221) C2-083 (p. 81) C2-084 (p. 108 et 109, p. 115 à 119) C2-223 C2-224

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction : | 10 min |
| b. | Exposé interactif : | 10 min |
| c. | Démonstration : | 10 min |
| d. | Démonstration et exécution : | 50 min |
| e. | Durée totale : | 80 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 en vue de familiariser le cadet avec les composantes des systèmes de dérailleurs avant et arrière.
- La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE 2, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer au cadet le fonctionnement des systèmes de dérailleurs avant et arrière pour changer de vitesse sur un vélo de montagne.
- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 3, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer le réglage des dérailleurs avant et arrière, tout en donnant au cadet l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

7. **Documents de référence :**

- C2-082 ISBN 1-57954-883-0 Downs, T. (2005). *Bicycle Maintenance & Repair for Road & Mountain Bikes*. États-Unis, Rodale Inc.
- C2-083 ISBN 978-0-07-149390-1 Brink, T. (2007). *The Complete Mountain Biking Manual*. Camden, Maine, Ragged Mountain Press.
- C2-084 ISBN 1-55297-734-X Allwood, M. (2004). *Mountain Bike Maintenance: The Illustrated Manual*. Richmond Hill, Ontario, Firefly Books Ltd.
- C2-223 Park Tool. (2008). *Repair How-to's: Front Derailleur Adjustment*. Extrait le 30 novembre 2008 du site : <http://www.parktool.com/repair/readhowto.asp?id=75>
- C2-224 Park Tool. (2008). *Repair How-to's: Rear Derailleur Adjustment*. Extrait le 30 novembre 2008 du site : <http://www.parktool.com/repair/readhowto.asp?id=64>

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. un vélo de montagne,
- c. une trousse de réparation de vélo de montagne, et
- d. une béquille de vélo.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un vélo de montagne, et
- b. une trousse de réparation de vélo de montagne.

10. **Modalités de contrôle :** Cette leçon est évaluée conformément au chapitre 3, annexe B, du COREN de l'OREN S351.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S351.04

1. **Rendement** : Réparer une crevaison
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne,
 - (2) une trousse de réparation de vélo de montagne,
 - (3) de la supervision, et
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S. O.
 - c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement à l'extérieur assez grand pour recevoir tout le groupe pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet, dans un groupe de trois, doit réparer une crevaison en :
 - a. démontant le pneu de la jante;
 - b. appliquant une rustine sur la chambre à air ou remplaçant la chambre à air; et
 - c. remontant le pneu sur la jante.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Identifier les parties d'une roue, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. le pneu, b. le talon du pneu, c. la chambre à air, d. la jante, e. le protecteur de jante, f. le rebord de jante, g. l'écrou de rayon, h. le rayon, i. la valve, et j. le trou de valve. 	Exposé interactif	10 min	C2-082 (p. 48 et 58)
PE2	Expliquer, démontrer et demander aux cadets, dans un groupe de trois, de réparer une crevaison, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. relâcher le câble de frein en : <ol style="list-style-type: none"> (1) appuyant sur les bras de frein simultanément; (2) tirant sur la nouille à la fois doucement et fermement pour l'éloigner du boulon serre-câble; 	Démonstration et exécution	60 min	C2-082 (p. 56 à 60) C2-084 (p. 26 à 29) C2-088 (p. 48 à 51)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(3) relâchant la nouille de la patte du dérailleur; et</p> <p>(4) soulevant la nouille pour l'éloigner, permettant aux bras de frein de tomber de chaque côté;</p> <p>b. enlever :</p> <p>(1) la roue avant, et</p> <p>(2) la roue arrière.</p> <p>c. vider l'air de la chambre à air en plaçant la roue droite sur le sol, en poussant vers le bas et en faisant sortir l'air en la massant;</p> <p>d. démonter le pneu de la jante en :</p> <p>(1) pinçant le pourtour du pneu pour le déchausser de la jante;</p> <p>(2) insérant le levier démonte-pneu entre le rebord de la jante et le talon du pneu avec un rayon;</p> <p>(3) rabattant un côté du talon du pneu sur le rebord extérieur de la jante;</p> <p>(4) attachant le démonte-pneu sur le rayon au moyen du crochet situé de l'autre côté pour l'immobiliser; et</p> <p>(5) répétant les étapes 2 à 4 tous les deux rayons jusqu'à ce que les talons du pneu soient complètement libérés de la jante;</p> <p>e. tirer pour enlever la chambre à air du pneu;</p> <p>f. localiser la source du trou dans le pneu en déplaçant un chiffon autour de l'intérieur du pneu, en palpant pour rechercher un objet pointu faisant saillie dans le pneu;</p> <p>g. retirer au besoin l'objet pointu du pneu;</p> <p>h. déterminer l'emplacement de la perforation à l'intérieur de la chambre à air en :</p> <p>(1) pompant de l'air dans la chambre à air à une pression moyenne;</p> <p>(2) serrant la chambre à air doucement et en la passant doucement sur un poignet, les lèvres ou les oreilles d'un individu pour sentir par le toucher l'air s'échapper;</p> <p>(3) plaçant la chambre à air dans l'eau pour chercher des bulles; et</p> <p>(4) marquant l'emplacement de la perforation avec un crayon;</p>			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>i. appliquer une rustine sur la perforation de la chambre à air en :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) sélectionnant ou en coupant une rustine ronde plus grande que la perforation d'un 1cm (1/2 pouce); (2) passant le pourtour de la perforation au papier abrasif pour le rendre rugueux; (3) le brossant pour éliminer la poussière de caoutchouc; (4) appliquant de l'adhésif autour de la perforation; (5) permettant à l'adhésif de commencer à sécher jusqu'à ce qu'il perde son lustre; (6) appliquant la rustine fermement sur la chambre à air; (7) permettant à la rustine de sécher complètement (pendant environ 5 min); et (8) pompant de l'air dans la chambre à air à une pression moyenne en vue de vérifier la présence d'autres fuites; <p>j. installer la chambre à air réparée ou la nouvelle chambre à air, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) pomper suffisamment d'air dans la chambre à air pour lui donner de la forme; (2) tirer la partie du pneu vers l'arrière au-dessus du trou de la valve; (3) faire passer la valve au travers du trou prévu pour la valve; et (4) en commençant par le corps de la valve, introduire la chambre à air dans le pneu de manière à le rentrer complètement. <p>k. remonter le pneu sur la jante en :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) tenant la roue sur les genoux de l'individu; (2) plaçant les mains de chaque côté du corps de la valve, les doigts sur l'arrière et les pouces sur l'avant; 			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(3) travaillant les mains l'une contre l'autre pour faire sauter le talon du pneu sur la jante en poussant sur le pneu avec les pouces ou les talons de la main; et</p> <p>(4) travaillant les deux côtés du talon du pneu d'un côté à l'autre pour s'assurer que la chambre à air n'est pas coincée sous le talon du pneu;</p> <p>l. gonfler le pneu à une pression de 35 à 65 lb/po²;</p> <p>m. remonter :</p> <p>(1) la roue avant, et</p> <p>(2) la roue arrière; et</p> <p>n. rattacher le câble de frein en :</p> <p>(1) appuyant fermement sur les bras de frein simultanément; et</p> <p>(2) introduisant l'extrémité de la nouille délicatement dans la patte.</p>			

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction : | 10 min |
| b. | Exposé interactif : | 10 min |
| c. | Démonstration et exécution : | 60 min |
| d. | Durée totale : | 80 min |

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif est la méthode choisie pour le PE 1 afin de présenter au cadet les composantes d'une roue.
- b. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la réparation d'une crevaison, tout en donnant au cadet l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-082 ISBN 1-57954-883-0 Downs, T. (2005). *Bicycle Maintenance & Repair for Road & Mountain Bikes*. États-Unis, Rodale Inc.
- b. C2-084 ISBN 1-55297-734-X Allwood, M. (2004). *Mountain Bike Maintenance: The Illustrated Manual*. Richmond Hill, Ontario, Firefly Books Ltd.
- c. C2-088 ISBN 1-55297-653-X Crowther, N. (2002). *The Ultimate Mountain Bike Book: The Definitive Illustrated Guide to Bikes, Components, Techniques, Thrills and Trails*. Toronto, Ontario, Firefly Books Ltd.

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. un vélo de montagne,
- c. une trousse de réparation de vélo de montagne, et
- d. une béquille de vélo.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un vélo de montagne, et
- b. une trousse de réparation de vélo de montagne.

10. **Modalités de contrôle :** Cette leçon est évaluée conformément au chapitre 3, annexe B, du COREN de l'OREN S351.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE B, APPENDICE 4
COREN DE L'OREN S351
INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

Réviser le plan d'évaluation, les instructions d'évaluation et la liste de contrôle d'évaluation du COREN de l'OREN S351 et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'évaluation.

Photocopier la liste de contrôle d'évaluation du COREN de l'OREN S351.

Obtenir toutes les ressources nécessaires pour l'évaluation.

DEVOIR PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

Demander au cadet de réviser les instructions de l'activité d'évaluation et la liste de contrôle d'évaluation du COREN de l'OREN S351 pour se familiariser avec la matière avant de participer à l'évaluation.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation du rendement a été choisie pour observer comment le cadet exécute les compétences requises pour réparer un vélo de montagne et pour porter un jugement sur la qualité du rendement.

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

L'objet de ce COREN est d'évaluer l'habileté du cadet à réparer un vélo de montagne.

RESSOURCES

- la liste de contrôle d'évaluation du COREN de l'OREN S351,
- un vélo de montagne tout équipé,
- une trousse de réparation de vélo de montagne,
- une carte aide-mémoire de réparation de vélo de montagne,
- un chiffon de nettoyage,
- du nettoyeur de cassette,
- une boîte de nettoyage de chaîne,
- du dégraisseur,
- du lubrifiant,
- des gants en caoutchouc,
- une grosse brosse,
- une petite brosse,

- un seau,
- de l'eau, et
- du savon.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Cette évaluation sera effectuée :

- au cours de l'OCOM S351.01 (Réparer une chaîne endommagée);
- au cours de l'OCOM S351.02 (Régler les freins);
- au cours de l'OCOM S351.03 (Régler les dérailleurs);
- au cours de l'OCOM S351.04 (Réparer une crevaillon); et
- lors d'une randonnée de vélo de montagne sur des sentiers conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*, pendant les heures de clarté.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



Le cadet peut recevoir de l'aide (p. ex., des rappels, des questions dirigées).



Le cadet peut se servir de la carte aide-mémoire de réparation de vélo de montagne qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-716/PG-002, *Norme et plan de qualification, Instructeur d'expéditions – Guides pédagogiques*, dans l'OCOM S351.01 (Réparer une chaîne endommagée), au cours de cette évaluation.



Après avoir observé chaque compétence réalisée, rendre un jugement et indiquer sur la liste de contrôle de l'évaluation (en cochant la case pertinente) si la compétence est :

- **Non réalisée.** La compétence n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.
- **Réalisée avec difficulté.** La compétence a été réalisée avec quelque difficulté ou un peu d'aide.
- **Réalisée sans difficulté.** La compétence a été réalisée sans difficulté ou sans aide.
- **Norme dépassée.** La compétence a été réalisée en dépassant la norme de façon rapide, sans erreur, sans la carte aide-mémoire et sans difficulté.

Inscrire des observations pour donner une rétroaction descriptive subséquente à l'évaluation.

1. Demander au cadet de réparer un vélo de montagne.
2. Évaluer le rendement du cadet pour chaque compétence et inscrire les résultats dans la Liste de contrôle d'évaluation. Cette évaluation est très subjective. Se servir de la section de rétroaction de chaque évaluation pour fournir les détails de l'évaluation au cadet.
3. Les cadets auront de nombreuses occasions de réaliser ces compétences. On peut accorder aux cadets un nombre illimité d'essais en tenant compte des ressources du CIEC pour satisfaire à la norme de chacune des compétences. Si le temps le permet, les cadets peuvent être de nouveau testés pour améliorer leurs résultats.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Indiquer de la façon suivante l'évaluation globale du rendement sur la liste de contrôle d'évaluation :
 - a. **Non réalisée.** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins une des compétences requises.
 - b. **Réalisée avec difficulté.** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant avec difficulté un ou plusieurs des objectifs requis.
 - c. **Réalisée sans difficulté.** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant tous les objectifs sans difficulté.
 - d. **Norme dépassée.** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en dépassant la norme pour tous les objectifs.
2. Inscrire les notes prises dans la section de rétroaction d'évaluateur sur la liste de contrôle d'évaluation.
3. Signer et dater la liste de contrôle d'évaluation.
4. S'assurer qu'une copie de la liste de contrôle d'évaluation est jointe au dossier d'instruction du cadet.
5. Le résultat global sera inscrit dans le dossier de qualification d'instructeur d'expéditions qui se trouve au chapitre 3, annexe C.

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

Discuter avec le cadet des résultats globaux du rendement et lui remettre une copie de la liste de contrôle d'évaluation remplie.

Évaluation analytique du rendement :

Réparer une chaîne	Non réalisée	Réalisée
Ouvrir une chaîne.		
Réassembler les maillons d'une chaîne.		

Rétroaction de l'évaluateur :

Cocher un seul niveau de rendement	Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté	Norme dépassée
Rendement global	Le cadet n'a pas réparé ni tenté de réparer une chaîne, même avec de l'aide.	Le cadet a réparé une chaîne avec quelque difficulté ou avec de l'aide.	Le cadet a réparé une chaîne sans difficulté ou sans aide.	Le cadet a réparé une chaîne au bon moment, sans erreur, sans la carte aide-mémoire et sans difficulté.

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

Régler un frein mécanique à disque	Non réalisée	Réalisée
Vérifier ou régler la tension appliquée au câble de frein à l'aide des barilletts.		
Vérifier ou régler la tension appliquée au câble de frein à l'aide du boulon serre-câble.		
Vérifier ou remplacer le patin de frein (stationnaire) interne.		

Rétroaction de l'évaluateur :

Cocher un seul niveau de rendement	Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté	Norme dépassée
Rendement global	Le cadet n'a pas réglé ni tenté de régler un frein mécanique à disque, même avec de l'aide.	Le cadet a réglé un frein mécanique à disque avec quelque difficulté ou avec de l'aide.	Le cadet a réglé un frein mécanique à disque sans difficulté ou sans aide.	Le cadet a réglé un frein mécanique à disque au bon moment, sans erreur, sans la carte aide-mémoire et sans difficulté.

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

Régler les dérailleurs	Non réalisée	Réalisée
Vérifier ou régler les vis de butée du haut et du bas.		
Vérifier ou régler le câble de vitesse.		

Rétroaction de l'évaluateur :

Cocher un seul niveau de rendement	Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté	Norme dépassée
Rendement global	Le cadet n'a pas réglé ni tenté de régler les dérailleurs, même avec de l'aide.	Le cadet a réglé les dérailleurs avec quelque difficulté ou avec de l'aide.	Le cadet a réglé les dérailleurs sans difficulté ou sans aide.	Le cadet a réglé les dérailleurs au bon moment, sans erreur, sans la carte aide-mémoire et sans difficulté.

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

Réparer une crevaison	Non réalisée	Réalisée
Démonter le pneu de la jante.		
Appliquer une rustine sur la chambre à air ou remplacer la chambre à air.		
Remonter le pneu sur la jante.		

Rétroaction de l'évaluateur :

Cocher un seul niveau de rendement	Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté	Norme dépassée
Rendement global	Le cadet n'a pas réparé ni tenté de réparer de crevaison, même avec de l'aide.	Le cadet a réparé une crevaison avec quelque difficulté ou avec de l'aide.	Le cadet a réparé une crevaison sans difficulté ou sans aide.	Le cadet a réparé une crevaison au bon moment, sans erreur, sans la carte aide-mémoire et sans difficulté.

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

Rétroaction globale de l'évaluateur :**Évaluation globale du rendement :**

COREN S351 – Évaluation globale								
Cocher un seul niveau de rendement	Non réalisée		Réalisée avec difficulté		Réalisée sans difficulté		Norme dépassée	
Rendement global	Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins une des compétences requises.		Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant avec difficulté un ou plusieurs des objectifs requis.		Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant tous les objectifs sans difficulté.		Le cadet a satisfait à la norme de rendement en dépassant la norme pour tous les objectifs.	

Nom de l'évaluateur :	Poste :
Signature de l'évaluateur :	Date :

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

OREN S352

1. **Rendement** : Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne tout équipé,
 - (2) des casques,
 - (3) un sifflet,
 - (4) de la supervision, et
 - (5) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S. O.
 - c. Conditions environnementales : Sentiers de vélo de montagne de niveau intermédiaire conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*, pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire, en réalisant au moins trois techniques avancées de vélo de montagne :
 - a. passer par-dessus un billot,
 - b. des cabrés,
 - c. des sauts de lapin,
 - d. du surplace, et
 - e. des prises de virage.
4. **Remarques** : Conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure* :
 - a. un vélo de montagne tout équipé est décrit comme ayant :
 - (1) une clochette ou un klaxon,
 - (2) des feux, et
 - (3) des réflecteurs.
 - b. l'équipement de groupe suivant est nécessaire pour faire du vélo de montagne :
 - (1) un gilet réflecteur (porté par la personne à l'arrière du groupe),
 - (2) une carte topographique ou des sentiers de la région,
 - (3) une boussole,
 - (4) une trousse de premiers soins,
 - (5) un dispositif de communication (p. ex., un téléphone cellulaire ou une radio portative),
 - (6) un récepteur du système mondial de positionnement (GPS), et

- (7) une trousse de réparation de vélo de montagne, y compris :
 - (a) une chambre à air de rechange,
 - (b) une trousse de réparation de chambre à air,
 - (c) des démonte-pneus,
 - (d) un outil polyvalent de vélo qui comprend :
 - i. des clés hexagonales de 2; 2,5; 3; 4; 5; 6 et 8 mm,
 - ii. un dérive-chaîne,
 - iii. un tournevis plat,
 - iv. un tournevis à tête étoilée,
 - v. une clé à rayons Torx T-25,
 - vi. plusieurs clés à rayons, et
 - vii. des clés ouvertes de 8 et 10 mm; et
 - (e) une mini-pompe avec jauge.
- c. S'assurer que les cadets portent un sac à dos et suffisamment d'eau pour la randonnée en vélo de montagne.
- d. Les cadets qui ont complété antérieurement l'instruction de randonnée en vélo de montagne OREN S352.01 (Faire une randonnée en vélo de montagne pendant une expédition) et la qualification de l'étoile d'argent OCOM M326.02b (Faire une randonnée en vélo de montagne) peuvent avoir leur niveau de compétence évalué avant l'instruction de randonnée en vélo de montagne planifiée. Les cadets qui démontrent des compétences efficaces peuvent être dispensés de l'OCOM S352.01 (Pratiquer les techniques de vélo de montagne) et se voir accorder plus de temps pour pratiquer ces compétences sur des sentiers de familiarisation.

OCOM S352.01

1. **Rendement** : Pratiquer les techniques de vélo de montagne
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne tout équipé,
 - (2) des casques,
 - (3) de la supervision, et
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S. O.
 - c. Conditions environnementales : Familiarisation avec les sentiers de vélo de montagne conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*, pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit pratiquer les techniques de vélo de montagne, y compris :
 - a. choisir et ajuster un casque;
 - b. choisir et ajuster un vélo de montagne;
 - c. respecter les consignes de sécurité lors d'une randonnée en vélo de montagne; et
 - d. démontrer des techniques de vélo de montagne, y compris :
 - (1) freiner,
 - (2) changer de vitesse,
 - (3) monter des collines, et
 - (4) descendre des collines.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de choisir et ajuster un vélo de montagne :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. choisir un casque, b. ajuster le casque, et c. choisir un vélo de montagne, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) évaluer la taille à l'œil; (2) effectuer le test de la largeur de l'entrejambe; et (3) ajuster la selle. 	Démonstration et exécution	15 min	<p>C2-088 (p. 22 et 23, p. 32)</p> <p>C2-089</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer la procédure pour compléter une vérification avant la randonnée à l'aide de la méthode de vérification rapide AFC, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. l'air, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) la pression des pneus, et (2) l'usure de la bande de roulement ou des entailles sur les flancs; b. les freins, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les manettes de frein, et (2) le fonctionnement des freins; c. la chaîne et la manivelle, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) la lubrification, et (2) les pédales. d. le mécanisme de démontage rapide, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) la roue, et (2) la selle; et e. la vérification finale. 	Démonstration et exécution	10 min	<p>C2-088 (p. 22 et 23, p. 32)</p> <p>C2-089</p>
PE3	<p>Expliquer et démontrer les consignes de sécurité à respecter en vélo de montagne, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. les règles de la route pour les cyclistes; b. signaler, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) le virage à gauche, (2) le virage à droite, et (3) l'arrêt; et c. la discipline du cyclisme, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les formations de cyclisme, (2) l'espacement, (3) les procédures d'arrêt et de départ, et (4) la traversée routière. 	Démonstration	5 min	<p>A2-001 (p. 8-1 à 8-3)</p> <p>C2-089</p> <p>C2-090</p>
PE4	<p>Expliquer, démontrer et demander au cadet de pratiquer les techniques de vélo de montagne, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. freiner, b. changer de vitesse, c. monter des collines, et d. descendre des collines. 	Démonstration et exécution	30 min	<p>C2-087 (p. 40 et 42)</p> <p>C2-088 (p. 104 à 113)</p> <p>C2-092</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE5	Demander au cadet de pratiquer les techniques de vélo de montagne.	Activité pratique	45 min	
PE6	Expliquer, démontrer et demander au cadet de compléter une vérification après la randonnée, y compris : a. le nettoyage; et b. l'évaluation des réparations.	Démonstration et exécution	5 min	C2-088 (p. 44 et 45, p. 52 et 53)

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|---------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Démonstration et exécution : | 60 min |
| c. | Démonstration : | 5 min |
| d. | Activité pratique : | 45 min |
| e. | Durée totale : | 120 min |

6. **Justification :**

- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1, 2, 4 et 6, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer le choix et l'ajustement d'un vélo de montage, les procédures de vérification avant et après la randonnée de même que les techniques de vélo de montagne appropriées, tout en donnant au cadet l'occasion de pratiquer chaque compétence sous supervision.
- La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE 3, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les mesures de sécurité en vélo de montagne.
- Une activité pratique a été choisie pour le PE 5, parce que c'est une façon interactive d'initier le cadet aux techniques et procédures de vélo de montagne dans un environnement contrôlé, amusant et excitant.

7. **Documents de référence :**

- A2-001 A-CR-CCP-951/PT-003 Directeur – Cadets 3. (2006). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- C2-087 Badyk, M., Buck, K., Sahl, N., Schultz, R. et Vrooman, D. (1998). *Ontario Learn to Mountain Bike Clinic Workbook*. (2^e éd.) North York, Ontario, Ontario Cycling Association & Ontario Recreational Mountain Bicycling Alliance.
- C2-088 ISBN 1-55297-653-X Crowther, N. (2002). *The Ultimate Mountain Bike Book: The Definitive Illustrated Guide to Bikes, Components, Techniques, Thrills and Trails*. Toronto, Ontario, Firefly Books Ltd.
- C2-089 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *Guide du jeune cycliste*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : <http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/cycling/youngcyclist.htm>

- e. C2-090 International Mountain Bicycling Association. (2007). *Trail Difficulty*. Extrait le 10 octobre 2007 du site : http://www.imba.com/resources/trail_building/itn_17_4_trail_difficulty.html
- f. C2-092 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *L'art du cyclisme. Guide du cyclisme sécuritaire en Ontario*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : <http://www.mto.gov.on.ca/english/pubs/cycling/cyclingskills.htm>

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. un vélo de montagne tout équipé,
- c. une trousse de réparation de vélo de montagne,
- d. des casques,
- e. un sac à dos,
- f. une bouteille d'eau,
- g. de l'équipement de groupe de vélo de montagne,
- h. du lubrifiant, et
- i. du ruban pour équipement ou du ruban-cache.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un vélo de montagne tout équipé,
- b. une trousse de réparation de vélo de montagne,
- c. des casques,
- d. un sac à dos, et
- e. une bouteille d'eau.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément au chapitre 3, annexe B, COREN de l'OREN S352.

11. **Remarques :**

- a. Il est possible que les cadets aient déjà suivi l'instruction sur le vélo de montagne avant ce cours. Considérer les différents niveaux de compétence des cadets et planifier l'instruction en conséquence.
- b. Cet OCOM doit se dérouler pendant l'expédition de trois jours.
- c. S'assurer que les cadets portent un sac à dos et suffisamment d'eau pour la randonnée en vélo de montagne.

OCOM S352.02

1. **Rendement** : Exécuter les techniques avancées de vélo de montagne
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne tout équipé,
 - (2) des casques,
 - (3) de la supervision, et
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S. O.
 - c. Conditions environnementales : Sentiers de vélo de montagne de niveau intermédiaire conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*, pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. identifier les différents types d'obstacles;
 - b. faire du vélo de montagne sur différents types de terrain; et
 - c. pratiquer des techniques de vélo de montagne, y compris :
 - (1) passer par-dessus un billot,
 - (2) des cabrés,
 - (3) des sauts de lapin,
 - (4) du surplace, et
 - (5) des prises de virage.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Discuter du vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. définir les sentiers de niveau intermédiaire; b. adopter la bonne position du corps; c. contrôler la vitesse, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) freiner, et (2) changer de vitesse; et d. garder le contrôle. 	Exposé interactif	10 min	<p>A2-001</p> <p>C2-083 (p. 110 et 111)</p> <p>C2-087 (p. 43 à 45)</p> <p>C2-088 (p. 134 à 137)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	<p>Demander aux cadets de faire du remue-ménages concernant les différents types de terrain et obstacles qu'ils peuvent rencontrer en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire, y compris :</p> <p>a. les terrains suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) de l'herbe, (2) de la boue, (3) du sable, (4) de l'eau, et (5) du gravier; et <p>b. les obstacles suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) les rochers, (2) les racines, (3) les billots, (4) les ornières, (5) les crevasses, et (6) les nids de poule. 	Discussion de groupe	10 min	<p>C2-083 (p. 110 et 111)</p> <p>C2-087 (p. 43 à 45)</p> <p>C2-088 (p. 134 à 137)</p>
PE3	<p>Discuter du vélo de montagne sur différents types de terrain, y compris :</p> <p>a. de l'herbe,</p> <p>b. de la boue,</p> <p>c. du sable,</p> <p>d. de l'eau, et</p> <p>e. du gravier.</p>	Exposé interactif	10 min	<p>C2-083 (p. 110 et 111)</p> <p>C2-087 (p. 43 à 45)</p> <p>C2-088 (p. 134 à 137)</p>
PE4	<p>Diriger une activité pendant laquelle le cadet exécutera des techniques avancées de vélo de montagne, y compris :</p> <p>a. passer par-dessus un billot,</p> <p>b. des cabrés,</p> <p>c. des sauts de lapin,</p> <p>d. du surplace, et</p> <p>e. des prises de virage.</p>	Activité pratique	110 min	<p>C2-083 (p. 106 et 109, p. 124 et 125)</p> <p>C2-087 (p. 43 à 46)</p> <p>C2-088 (p. 114 à 117)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE5	<p>Diriger une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire où le cadet s'exercera dans un groupe de huit maximum :</p> <p>a. au vélo de montagne sur les terrains de types suivants, si disponibles :</p> <p>(1) de l'herbe,</p> <p>(2) de la boue,</p> <p>(3) du sable,</p> <p>(4) de l'eau, et</p> <p>(5) du gravier; et</p> <p>b. aux techniques avancées de vélo de montagne, y compris :</p> <p>(1) passer par-dessus un billot,</p> <p>(2) des cabrés,</p> <p>(3) des sauts de lapin,</p> <p>(4) du surplace, et</p> <p>(5) des prises de virage.</p>	Activité pratique	50 min	

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|---------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Exposé interactif : | 20 min |
| c. | Discussion de groupe : | 10 min |
| d. | Activité pratique : | 160 min |
| e. | Durée totale : | 200 min |

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 3 afin d'initier le cadet aux sentiers de vélo de montagne de niveau intermédiaire, aux différents types de terrain et d'obstacles qu'il peut rencontrer en vélo de montagne sur des terrains de niveau intermédiaire et aux façons de parcourir différents types de terrain.
- b. Une méthode d'instruction par discussion de groupe a été choisie pour le PE 2, parce qu'elle permet au cadet d'interagir avec ses pairs et de partager ses connaissances et ses expériences sur les types de terrain et d'obstacles qu'il peut rencontrer en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire. Cela aide à établir de bons rapports en permettant à l'instructeur d'évaluer les réponses du cadet d'une façon non menaçante tout en l'aidant à approfondir ses idées. La discussion de groupe aide également le cadet à améliorer ses aptitudes à écouter en tant que membre d'une équipe.
- c. Une activité pratique a été choisie pour les PE 4 et 5, parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets d'apprendre par la pratique les techniques avancées de vélo de montagne dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Ces activités contribuent au perfectionnement des compétences en vélo en montagne dans un environnement amusant et stimulant.

7. Documents de référence :

- a. A2-001 A-CR-CCP-951/PT-003 Directeur – Cadets 3. (2006). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- b. C2-083 ISBN 0-07-149390-5 Brink, T. (2007). *The Complete Mountain Biking Manual*. Camden, Maine, Ragged Mountain Press.
- c. C2-087 Badyk, M., Buck, K., Sahl, N., Schultz, R. et Vrooman, D. (1998). *Ontario Learn to Mountain Bike Clinic Workbook*. (2^e éd.) North York, Ontario, Ontario Cycling Association & Ontario Recreational Mountain Bicycling Alliance.
- d. C2-088 ISBN 1-55297-653-X Crowther, N. (2002). *The Ultimate Mountain Bike Book: The Definitive Illustrated Guide to Bikes, Components, Techniques, Thrills and Trails*. Toronto, Ontario, Firefly Books Ltd.

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. un vélo de montagne tout équipé,
- c. des casques,
- d. un sac à dos,
- e. une bouteille d'eau,
- f. de l'équipement de groupe de vélo de montagne,
- g. un sifflet,
- h. des morceaux de bois de 2 sur 4 pouces et d'au moins 1 m (3 pieds) de long,
- i. des bûches de 10 à 15 cm (4 à 6 pouces) de diamètre et d'au moins 1 m (3 pieds) de long,
- j. des bûches de 40 à 50 cm (15 à 20 pouces) de diamètre et de 20 à 30 cm (8 à 12 pouces) de long,
- k. trois roches plates d'au moins 40 à 50 cm (15 à 20 pouces) de diamètre, jamais plus de 5 cm (2 pouces),
- l. des cônes,
- m. trois tresses blanches de 2 m de long,
- n. six piquets de tente, et
- o. des cartes de station de technique avancée de vélo de montagne.

9. Matériel d'apprentissage :

- a. un vélo de montagne tout équipé,
- b. des casques,
- c. un sac à dos,
- d. une bouteille d'eau,

- e. des morceaux de bois de 2 sur 4 pouces et d'au moins 1 m (3 pieds) de long,
 - f. des bûches de 10 à 15 cm (4 à 6 pouces) de diamètre et d'au moins 1 m (3 pieds) de long,
 - g. des bûches de 40 à 50 cm (15 à 20 pouces) de diamètre et de 20 à 30 cm (8 à 12 pouces) de long,
 - h. trois roches plates d'au moins 40 à 50 cm (15 à 20 pouces) de diamètre, jamais plus de 5 cm (2 pouces),
 - i. des cônes,
 - j. trois tresses blanches de 2 m de long,
 - k. six piquets de tente, et
 - l. des cartes de station de technique avancée de vélo de montagne.
10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, COREN de l'OREN S352.
11. **Remarques :**
- a. S'assurer que les cadets portent un sac à dos et suffisamment d'eau pour la randonnée en vélo de montagne.
 - b. Cet OCOM doit se dérouler pendant l'expédition de trois jours.
 - c. Cette leçon nécessite la présence d'instructeurs adjoints.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S355.04d

1. **Rendement** : Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire au cours d'une expédition de 18 jours
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne tout équipé,
 - (2) des casques,
 - (3) de la supervision, et
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S. O.
 - c. Conditions environnementales : Sentiers de vélo de montagne de niveau intermédiaire conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*, pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers intermédiaires au cours d'une expédition de 18 jours.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Informer les cadets avant le début de l'activité, y compris leur fournir une explication au sujet :
 - (1) des objectifs et de l'importance de l'activité;
 - (2) des ressources qui peuvent être nécessaires pour mener à bien l'activité; et
 - (3) de toutes les lignes directrices relatives à la sécurité qui doivent être suivies lors de l'activité.
 - b. Demander au cadet de faire du vélo de montagne sur des sentiers intermédiaires en suivant un itinéraire linéaire dans le cadre d'une expédition de 18 jours.
 - c. Donner une rétroaction aux cadets, idéalement par le spécialiste qui avait participé à l'activité, et leur demander :
 - (1) comment ils se sentaient par rapport à l'activité;
 - (2) ce qu'ils croient avoir accompli; et
 - (3) ce qu'ils essaieraient d'améliorer s'ils avaient la possibilité de refaire l'activité.
5. **Durée** : Dirigée à l'échelle régionale, ne constitue qu'une partie de l'expédition de 18 jours.
6. **Justification** : Une approche expérientielle a été choisie pour cette activité parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences grâce à une expérience directe. Le cadet fait l'expérience de la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire au cours d'une expédition et la décrit à un niveau personnel. Le cadet aura l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'il a observé, senti et pensé lors de la randonnée en vélo de montagne et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'il a déjà appris et aux expériences futures.
7. **Documents de référence** : A2-001 A-CR-CCP-951/PT-003 Directeur – Cadets 3. (2006). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

8. Matériel d'instruction :

- a. un vélo de montagne tout équipé, et
- b. des casques.

9. Matériel d'apprentissage :

- a. un vélo de montagne tout équipé, et
- b. des casques.

10. Modalités de contrôle : S. O.

11. Remarques :

- a. Un minimum de trois modes de transport pour l'expédition de 18 jours peuvent être sélectionnés de l'OCOM S355.04a (Pagayer un canot en eaux calmes au cours d'une expédition de 18 jours), l'OCOM S355.04b (Pagayer un canot voyageur en eaux calmes au cours d'une expédition de 18 jours), l'OCOM S355.04c (Pagayer un canot en eaux vives au cours d'une expédition de 18 jours), l'OCOM S355.04d (Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire au cours d'une expédition de 18 jours) et l'OCOM S355.04e (Participer à une randonnée pédestre sur un terrain de classe 3 au cours d'une expédition de 18 jours).
- b. Conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure* :
 - (1) un vélo de montagne tout équipé est décrit comme ayant :
 - (a) une clochette ou un klaxon,
 - (b) des feux, et
 - (c) des réflecteurs.
 - (2) l'équipement de groupe suivant est nécessaire pour faire du vélo de montagne :
 - (a) un gilet réflecteur (porté par la personne à l'arrière du groupe),
 - (b) une carte de la région (au besoin),
 - (c) une boussole,
 - (d) une trousse de premiers soins,
 - (e) un dispositif de communication (p. ex., un téléphone cellulaire ou une radio portative), et
 - (f) une trousse de réparation de vélo de montagne.
- c. Le niveau intensif de l'activité doit suivre la matrice de progression indiquée dans le manuel A-CR-CCP-951/PT-003.
- d. Aucun guide pédagogique n'est fourni pour cet OCOM. Au besoin, on peut obtenir de l'information pédagogique dans l'OREN S352 (Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire).
- e. S'assurer que le cadet porte un sac à dos et qu'il a suffisamment d'eau lorsqu'il effectue sa randonnée en vélo de montagne.