



RETURN BIDS TO:
RETOURNER LES SOUMISSIONS À:
Bid Receiving Public Works and Government
Services Canada/Réception des soumissions
Travaux publics et Services gouvernementaux
Canada
Government of Canada Building
101 - 22nd Street East, Suite 110
Saskatoon
Sask.
S7K 0E1
Bid Fax: (306) 975-5397

REQUEST FOR PROPOSAL DEMANDE DE PROPOSITION

Proposal To: Public Works and Government
Services Canada

We hereby offer to sell to Her Majesty the Queen in right of Canada, in accordance with the terms and conditions set out herein, referred to herein or attached hereto, the goods, services, and construction listed herein and on any attached sheets at the price(s) set out therefor.

Proposition aux: Travaux Publics et Services
Gouvernementaux Canada

Nous offrons par la présente de vendre à Sa Majesté la Reine du chef du Canada, aux conditions énoncées ou incluses par référence dans la présente et aux annexes ci-jointes, les biens, services et construction énumérés ici sur toute feuille ci-annexée, au(x) prix indiqué(s).

Comments - Commentaires

THIS DOCUMENT CONTAINS A SECURITY
REQUIREMENT

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/Réception
des soumissions Travaux publics et Services
gouvernementaux Canada
Government of Canada Building
101 - 22nd Street East
Suite 110
Saskatoon
Saskatche
S7K 0E1

Title - Sujet Cadet Leadership & Challenge Trng	
Solicitation No. - N° de l'invitation W4295-15C022/A	Date 2016-04-08
Client Reference No. - N° de référence du client W4295-15C022	
GETS Reference No. - N° de référence de SEAG PW-\$STN-197-4885	
File No. - N° de dossier STN-5-38119 (197)	CCC No./N° CCC - FMS No./N° VME
Solicitation Closes - L'invitation prend fin at - à 02:00 PM on - le 2016-05-24	Time Zone Fuseau horaire Central Standard Time CST
F.O.B. - F.A.B. Plant-Usine: <input type="checkbox"/> Destination: <input type="checkbox"/> Other-Autre: <input type="checkbox"/>	
Address Enquiries to: - Adresser toutes questions à: Holt, Judy	Buyer Id - Id de l'acheteur stn197
Telephone No. - N° de téléphone (306) 241-6148 ()	FAX No. - N° de FAX (306) 975-5397
Destination - of Goods, Services, and Construction: Destination - des biens, services et construction: See herein	

Instructions: See Herein

Instructions: Voir aux présentes

Delivery Required - Livraison exigée See Herein	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

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE 1 – RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	3
1.1 INTRODUCTION.....	3
1.2 SOMMAIRE	3
1.3 COMPTE RENDU.....	4
PARTIE 2 – INSTRUCTIONS À L'INTENTION DES SOUMISSIONNAIRES.....	4
2.1 INSTRUCTIONS, CLAUSES ET CONDITIONS UNIFORMISÉES	4
2.2 PRÉSENTATION DES SOUMISSIONS	4
2.3 ANCIEN FONCTIONNAIRE	4
2.4 DEMANDES DE RENSEIGNEMENTS – EN PÉRIODE DE SOUMISSION.....	6
2.5 LOIS APPLICABLES	6
2.6 AMÉLIORATIONS APPORTÉES AU BESOIN PENDANT LA DEMANDE DE SOUMISSIONS.....	6
PARTIE 3 – INSTRUCTIONS POUR LA PRÉPARATION DES SOUMISSIONS	6
3.1 INSTRUCTIONS POUR LA PRÉPARATION DES SOUMISSIONS.....	6
PARTIE 4 – PROCÉDURES D'ÉVALUATION ET MÉTHODE DE SÉLECTION	7
4.1 PROCÉDURES D'ÉVALUATION	7
4.2 MÉTHODE DE SÉLECTION	8
PARTIE 5 – ATTESTATIONS ET RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES	9
5.1 ATTESTATIONS EXIGÉES AVEC LA SOUMISSION	9
5.2 ATTESTATIONS PRÉALABLES À L'ATTRIBUTION DU CONTRAT ET RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES	9
PARTIE 6 – EXIGENCES RELATIVES À LA SÉCURITÉ ET AUTRES EXIGENCES.....	10
6.1 EXIGENCES RELATIVES À LA SÉCURITÉ	10
6.2 EXIGENCES EN MATIÈRE D'ASSURANCE	10
PARTIE 7 – CLAUSES DU CONTRAT SUBSÉQUENT	11
7.1 ÉNONCÉ DES TRAVAUX.....	11
7.2 CLAUSES ET CONDITIONS UNIFORMISÉES.....	13
7.3 EXIGENCES RELATIVES À LA SÉCURITÉ	13
7.4 DURÉE DU CONTRAT.....	13
7.5 RESPONSABLES.....	14
7.6 DIVULGATION PROACTIVE DE MARCHÉS CONCLUS AVEC D'ANCIENS FONCTIONNAIRES	14
7.7 PAIEMENT	15
7.8 INSTRUCTIONS RELATIVES À LA FACTURATION	15
7.9 ATTESTATIONS ET RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES	16
7.10 LOIS APPLICABLES	16
7.11 ORDRE DE PRIORITÉ DES DOCUMENTS	16
7.12 CONTRAT DE DÉFENSE	16
7.13 RÈGLEMENTS CONCERNANT LES EMPLACEMENTS DES FORCES CANADIENNES	16
7.14 RESSORTISSANTS ÉTRANGERS (ENTREPRENEUR CANADIEN).....	16
7.15 EXIGENCES EN MATIÈRE D'ASSURANCE	17
ANNEXE « A »	18
ÉNONCÉ DES TRAVAUX	18
ANNEXE « B »	26
BASE DE PAIEMENT	26

ANNEXE « C »	29
CRITÈRES D'ÉVALUATION	29
ANNEXE « D » DE LA PARTIE 5 DE LA DEMANDE DE SOUMISSIONS	34
PROGRAMME DE CONTRATS FÉDÉRAUX POUR L'ÉQUITÉ EN MATIÈRE D'EMPLOI – ATTESTATION.....	34
ANNEXE « E »	36
EXIGENCES EN MATIÈRE D'ASSURANCE	36
ANNEXE « F »	38
LISTE DE VÉRIFICATION DES EXIGENCES RELATIVES À LA SÉCURITÉ	38
ANNEXE « G »	39
FORMULAIRE MDN 626 AUTORISATION DE TÂCHES.....	39

PARTIE 1 – RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1.1 Introduction

La demande de soumissions contient sept parties, ainsi que des pièces jointes et des annexes, et elle est divisée comme suit:

Partie 1	Renseignements généraux : renferme une description générale du besoin;
Partie 2	Instructions à l'intention des soumissionnaires : renferme les instructions, clauses et conditions relatives à la demande de soumissions;
Partie 3	Instructions pour la préparation des soumissions : donne aux soumissionnaires les instructions pour préparer leur soumission;
Partie 4	Procédures d'évaluation et méthode de sélection : décrit la façon selon laquelle se déroulera l'évaluation et présente les critères d'évaluation auxquels on doit répondre dans la soumission, ainsi que la méthode de sélection;
Partie 5	Attestations et renseignements supplémentaires: comprend les attestations et les renseignements supplémentaires à fournir;
Partie 6	Exigences relatives à la sécurité, exigences financières et autres exigences : comprend des exigences particulières auxquelles les soumissionnaires doivent répondre; et
Partie 7	Clauses du contrat subséquent: contient les clauses et les conditions qui s'appliqueront à tout contrat subséquent.

Les annexes comprennent l'Énoncé des travaux, la Base de paiement, la Liste de vérification des exigences relatives à la sécurité, le Programme de contrats fédéraux pour l'équité en matière d'emploi – Attestation, les exigences en matière d'assurance, le formulaire MDN 626 Autorisation de tâches et toute autre annexe.

1.2 Sommaire

Le ministère de la Défense nationale souhaite obtenir les services de prestation d'une formation sur l'art du commandement et l'esprit d'initiative des cadets comme précisé aux présentes, pour une période initiale allant de la date d'attribution au 28 février 2018, avec trois (3) périodes optionnelles d'un (1) an chacune.

Ce besoin comporte des exigences relatives à la sécurité. Pour de plus amples renseignements, consulter la Partie 6, Exigences relatives à la sécurité, exigences financières et autres exigences, et la Partie 7, Clauses du contrat subséquent. Pour de plus amples renseignements sur les enquêtes de sécurité sur le personnel et les organismes, les soumissionnaires devraient consulter le site Web du [Programme de sécurité industrielle \(PSI\)](http://ssi-iss.tpsgc-pwgsc.gc.ca/index-fra.html) de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada (<http://ssi-iss.tpsgc-pwgsc.gc.ca/index-fra.html>).

Ce besoin est assujéti aux dispositions de l'Accord sur les marchés publics de l'Organisation mondiale du commerce (AMP-OMC), de l'Accord de libre-échange nord-américain (ALENA) et de l'Accord sur le commerce intérieur (ACI).

Le Programme de contrats fédéraux pour l'équité en matière d'emploi s'applique au présent besoin; veuillez vous référer à la Partie 5 – Attestations et renseignements supplémentaires, la Partie 7 – Clauses du contrat subséquent et l'annexe intitulée [Programme de contrats fédéraux pour l'équité en matière d'emploi – Attestation](#).

1.3 Compte rendu

Les soumissionnaires peuvent demander un compte rendu des résultats du processus de demande de soumissions. Les soumissionnaires devraient en faire la demande à l'autorité contractante dans les 15 jours ouvrables suivant la réception des résultats du processus de demande de soumissions. Le compte rendu peut être fourni par écrit, par téléphone ou en personne.

PARTIE 2 – INSTRUCTIONS À L'INTENTION DES SOUMISSIONNAIRES

2.1 Instructions, clauses et conditions uniformisées

Toutes les instructions, clauses et conditions identifiées dans la demande de soumissions par un numéro, une date et un titre sont reproduites dans le [Guide des clauses et conditions uniformisées d'achat](https://achatsetventes.gc.ca/politiques-et-lignes-directrices/guide-des-clauses-et-conditions-uniformisees-d-achat) (<https://achatsetventes.gc.ca/politiques-et-lignes-directrices/guide-des-clauses-et-conditions-uniformisees-d-achat>) publié par Travaux publics et Services gouvernementaux Canada.

Les soumissionnaires qui présentent une soumission s'engagent à respecter les instructions, les clauses et les conditions de la demande de soumissions, et acceptent les clauses et les conditions du contrat subséquent.

Le document [2003](#), (2016-04-04) Instructions uniformisées – biens ou services - besoins concurrentiels, est incorporé par renvoi dans la demande de soumissions et en fait partie intégrante.

Le paragraphe 5.4 du document [2003](#), Instructions uniformisées - biens ou services - besoins concurrentiels, est modifié comme suit :

Supprimer : soixante (60) jours

Insérer : cent quatre-vingt (180) jours

2.2 Présentation des soumissions

Les soumissions doivent être présentées uniquement au Module de réception des soumissions de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada (TPSGC) au plus tard à la date, à l'heure et à l'endroit indiqués à la page 1 de la demande de soumissions.

En raison du caractère de la demande de soumissions, les soumissions transmises par télécopieur à l'intention de TPSGC ne seront pas acceptées.

2.3 Ancien fonctionnaire

Les contrats attribués à des anciens fonctionnaires qui touchent une pension ou qui ont reçu un paiement forfaitaire doivent résister à l'examen scrupuleux du public et constituer une dépense équitable des fonds publics. Afin de respecter les politiques et les directives du Conseil du Trésor sur les contrats attribués à des anciens fonctionnaires, les soumissionnaires doivent fournir l'information exigée ci-dessous avant l'attribution du contrat. Si la réponse aux questions et, s'il y a lieu les renseignements requis, n'ont pas été fournis par le temps où l'évaluation des soumissions est complétée, le Canada informera le soumissionnaire du délai à l'intérieur duquel l'information doit être fournie. Le défaut de se conformer à la demande du Canada et satisfaire à l'exigence dans le délai prescrit rendra la soumission non recevable.

Définition

Aux fins de cette clause,

« ancien fonctionnaire » signifie tout ancien employé d'un ministère au sens de la [Loi sur la gestion des finances publiques](#), L.R., 1985, ch. F-11, un ancien membre des Forces armées canadiennes ou de la Gendarmerie royale du Canada. Un ancien fonctionnaire peut être :

- a. un individu;
- b. un individu qui s'est incorporé;
- c. une société de personnes constituée d'anciens fonctionnaires; ou
- d. une entreprise à propriétaire unique ou une entité dans laquelle la personne visée détient un intérêt important ou majoritaire.

« période du paiement forfaitaire » signifie la période mesurée en semaines de salaire à l'égard de laquelle un paiement a été fait pour faciliter la transition vers la retraite ou vers un autre emploi par suite de la mise en place des divers programmes visant à réduire la taille de la fonction publique. La période du paiement forfaitaire ne comprend pas la période visée par l'allocation de fin de services, qui se mesure de façon similaire.

« pension » signifie une pension ou une allocation annuelle versée en vertu de la [Loi sur la pension de la fonction publique](#) (LPFP), L.R., 1985, ch. P-36, et toute augmentation versée en vertu de la [Loi sur les prestations de retraite supplémentaires](#), L.R., 1985, ch. S-24, dans la mesure où elle touche la LPFP. La pension ne comprend pas les pensions payables conformément à la [Loi sur la pension de retraite des Forces canadiennes](#), L.R., 1985, ch. C-17, à la [Loi sur la continuation de la pension des services de défense](#), 1970, ch. D-3, à la [Loi sur la continuation des pensions de la Gendarmerie royale du Canada](#), 1970, ch. R-10, et à la Loi sur la pension de retraite de la Gendarmerie royale du Canada, L.R., 1985, ch. R-11, à la [Loi sur les allocations de retraite des parlementaires](#), L.R., 1985, ch. M-5, et à la partie de la pension versée conformément à la [Loi sur le Régime de pensions du Canada](#), L.R., 1985, ch. C-8.

Ancien fonctionnaire touchant une pension

Selon les définitions ci-dessus, est-ce que le soumissionnaire est un ancien fonctionnaire touchant une pension? **Oui () Non ()**

Si oui, le soumissionnaire doit fournir l'information suivante pour tous les anciens fonctionnaires touchant une pension, le cas échéant :

- a. le nom de l'ancien fonctionnaire;
- b. la date de cessation d'emploi dans la fonction publique ou de la retraite.

En fournissant cette information, les soumissionnaires acceptent que le statut du soumissionnaire retenu, en tant qu'ancien fonctionnaire touchant une pension en vertu de la LPFP, soit publié dans les rapports de divulgation proactive des marchés, sur les sites Web des ministères, et ce conformément à l'[Avis sur la Politique des marchés : 2012-2](#) et les [Lignes directrices sur la divulgation des marchés](#).

Directive sur le réaménagement des effectifs

Est-ce que le soumissionnaire est un ancien fonctionnaire qui a reçu un paiement forfaitaire en vertu de la Directive sur le réaménagement des effectifs? **Oui () Non ()**

Si oui, le soumissionnaire doit fournir l'information suivante :

- a. le nom de l'ancien fonctionnaire;
- b. les conditions de l'incitatif versé sous forme de paiement forfaitaire;
- c. la date de la cessation d'emploi;
- d. le montant du paiement forfaitaire;
- e. le taux de rémunération qui a servi au calcul du paiement forfaitaire;
- f. la période correspondant au paiement forfaitaire, incluant la date du début, d'achèvement et le nombre de semaines;
- g. nombre et montant (honoraires professionnels) des autres contrats assujettis aux conditions d'un programme de réaménagement des effectifs.

Pour tous les contrats attribués pendant la période du paiement forfaitaire, le montant total des honoraires qui peut être payé à un ancien fonctionnaire qui a reçu un paiement forfaitaire est limité à 5 000 \$, incluant les taxes applicables.

2.4 Demandes de renseignements – en période de soumission

Toutes les demandes de renseignements doivent être présentées par écrit à l'autorité contractante au moins dix (10) jours civils avant la date de clôture des soumissions. Pour ce qui est des demandes de renseignements reçues après ce délai, il est possible qu'on ne puisse pas y répondre.

Les soumissionnaires devraient citer le plus fidèlement possible le numéro de l'article de la demande de soumissions auquel se rapporte la question et prendre soin d'énoncer chaque question de manière suffisamment détaillée pour que le Canada puisse y répondre avec exactitude. Les demandes de renseignements techniques qui ont un caractère exclusif doivent porter clairement la mention « exclusif » vis-à-vis de chaque article pertinent. Les éléments portant la mention « exclusif » feront l'objet d'une discrétion absolue, sauf dans les cas où le Canada considère que la demande de renseignements n'a pas un caractère exclusif. Dans ce cas, le Canada peut réviser les questions ou peut demander au soumissionnaire de le faire, afin d'en éliminer le caractère exclusif, et permettre la transmission des réponses à tous les soumissionnaires. Le Canada peut ne pas répondre aux demandes de renseignements dont la formulation ne permet pas de les diffuser à tous les soumissionnaires.

2.5 Lois applicables

Tout contrat subséquent sera interprété et régi selon les lois en vigueur en Alberta, et les relations entre les parties seront déterminées par ces lois.

À leur discrétion, les soumissionnaires peuvent indiquer les lois applicables d'une province ou d'un territoire canadien de leur choix, sans que la validité de leur soumission ne soit mise en question, en supprimant le nom de la province ou du territoire canadien précisé et en insérant le nom de la province ou du territoire canadien de leur choix. Si aucun changement n'est indiqué, cela signifie que les soumissionnaires acceptent les lois applicables indiquées.

2.6 Améliorations apportées au besoin pendant la demande de soumissions

Les soumissionnaires qui estiment qu'ils peuvent améliorer, techniquement ou technologiquement, le devis descriptif ou l'énoncé des travaux contenus dans la demande de soumissions, sont invités à fournir des suggestions par écrit à l'autorité contractante identifiée dans la demande de soumissions. Les soumissionnaires doivent indiquer clairement les améliorations suggérées et les motifs qui les justifient. Les suggestions, qui ne restreignent pas la concurrence ou qui ne favorisent pas un soumissionnaire en particulier, seront examinées à la condition qu'elles parviennent à l'autorité contractante au plus tard de vingt (20) jours avant la date de clôture de la demande de soumissions. Le Canada aura le droit d'accepter ou de rejeter n'importe quelle ou la totalité des suggestions proposées.

PARTIE 3 – INSTRUCTIONS POUR LA PRÉPARATION DES SOUMISSIONS

3.1 Instructions pour la préparation des soumissions

Le Canada demande que les soumissionnaires fournissent leur soumission en sections distinctes, comme suit :

- Section I: Soumission technique (quatre (4) copies papier)
- Section II: Soumission financière (une (1) copies papier)
- Section III: Attestations (une (1) copies papier)

Les prix doivent figurer dans la soumission financière seulement. Aucun prix ne doit être indiqué dans une autre section de la soumission.

Le Canada demande que les soumissionnaires suivent les instructions de présentation décrites ci-après pour préparer leur soumission :

- a) utiliser du papier de 8,5 po x 11 po (216 mm x 279 mm);
- b) utiliser un système de numérotation correspondant à celui de la demande de soumissions:

En avril 2006, le Canada a approuvé une politique exigeant que les ministères et organismes fédéraux prennent les mesures nécessaires pour incorporer les facteurs environnementaux dans le processus d'approvisionnement [Politique d'achats écologiques](http://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/ecologisation-greening/achats-procurement/politique-policy-fra.html) (<http://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/ecologisation-greening/achats-procurement/politique-policy-fra.html>).

Pour aider le Canada à atteindre ses objectifs, les soumissionnaires devraient :

- 1) utiliser du papier de 8,5 po x 11 po (216 mm x 279 mm) contenant des fibres certifiées provenant d'un aménagement forestier durable et contenant au moins 30 % de matières recyclées; et
- 2) utiliser un format qui respecte l'environnement: impression noir et blanc, recto-verso/à double face, broché ou agrafé, sans reliure Cerlox, reliure à attaches ni reliure à anneaux.

Section I : Soumission technique

Dans leur soumission technique, les soumissionnaires devraient démontrer leur compréhension des exigences contenues dans la demande de soumissions et expliquer comment ils répondront à ces exigences. Les soumissionnaires devraient démontrer leur capacité et décrire l'approche qu'ils prendront de façon complète, concise et claire pour effectuer les travaux.

La soumission technique devrait traiter clairement et de manière suffisamment approfondie des points faisant l'objet des critères d'évaluation en fonction desquels la soumission sera évaluée. Il ne suffit pas de reprendre simplement les énoncés contenus dans la demande de soumissions. Afin de faciliter l'évaluation de la soumission, le Canada demande que les soumissionnaires reprennent les sujets dans l'ordre des critères d'évaluation, sous les mêmes rubriques. Pour éviter les recoupements, les soumissionnaires peuvent faire référence à différentes sections de leur soumission en indiquant le numéro de l'alinéa et de la page où le sujet visé est déjà traité.

Section II : Soumission financière

3.1.1 Les soumissionnaires doivent présenter leur soumission financière en conformité avec la base de paiement reproduite à l'annexe «B». Le montant total des taxes applicables doit être indiqué séparément.

3.1.2 Fluctuation du taux de change

[C3011T](#) (2013-11-06), Fluctuation du taux de change

Section III : Attestations

Les soumissionnaires doivent présenter les attestations et les renseignements supplémentaires exigés à la Partie 5.

PARTIE 4 – PROCÉDURES D'ÉVALUATION ET MÉTHODE DE SÉLECTION

4.1 Procédures d'évaluation

- a) Les soumissions seront évaluées par rapport à l'ensemble des exigences de la demande de soumissions, incluant les critères d'évaluation techniques et financiers.
- b) Une équipe d'évaluation composée de représentants du Canada évaluera les soumissions.

4.1.1 Évaluation technique

Les critères techniques obligatoires et les critères techniques cotés sont inclus dans l'annexe C - Critères d'évaluation.

4.1.2 Évaluation financière

Clause du *Guide des CUA* [A0220T](#) (2014-06-26), Évaluation du prix

4.2 Méthode de sélection

4.2.1 Méthode de sélection – note combinée la plus haute sur le plan du mérite technique et du prix

1. Pour être déclarée recevable, une soumission doit :
 - a. respecter toutes les exigences de la demande de soumissions; et
 - b. satisfaire à tous les critères obligatoires; et
 - c. obtenir le nombre minimal de 77 points exigés pour l'ensemble des critères d'évaluation techniques cotés.
L'échelle de cotation compte 128 points.
2. Les soumissions qui ne répondent pas aux exigences a) ou b) ou c) seront déclarées non recevables.
3. La sélection sera faite en fonction du meilleur résultat global sur le plan du mérite technique et du prix. Une proportion de 60 % sera accordée au mérite technique et une proportion de 40 % (inscrire le pourcentage pour le prix) sera accordée au prix.
4. Afin de déterminer la note pour le mérite technique, la note technique globale de chaque soumission recevable sera calculée comme suit : le nombre total de points obtenus sera divisé par le nombre total de points pouvant être accordés, puis multiplié par 60 %.
5. Afin de déterminer la note pour le prix, chaque soumission recevable sera évaluée proportionnellement au prix évalué le plus bas et selon le ratio de 40 %.
6. Pour chaque soumission recevable, la cotation du mérite technique et la cotation du prix seront ajoutées pour déterminer la note combinée.
7. La soumission recevable ayant obtenu le plus de points ou celle ayant le prix évalué le plus bas ne sera pas nécessairement choisie. La soumission recevable qui obtiendra la note combinée la plus élevée pour le mérite technique et le prix sera recommandée pour l'attribution du contrat.

[Le tableau ci-dessous présente un exemple où les trois soumissions sont recevables et où la sélection de l'entrepreneur se fait en fonction d'un ratio de 60/40 à l'égard du mérite technique et du prix, respectivement.] Le nombre total de points pouvant être accordé est de 135, et le prix évalué le plus bas est de 45 000,00 \$ (45).

Méthode de sélection - Note combinée la plus haute sur le plan du mérite technique (60%) et du prix (40%)

	Soumissionnaire 1	Soumissionnaire 2	Soumissionnaire 3
Note technique globale	115/135	89/135	92/135

Prix évalué de la soumission		55 000,00 \$	50 000,00 \$	45 000,00 \$
Calculs	Note pour le mérite technique	115/135 x 60 = 51.11	89/135 x 60 = 39.56	92/135 x 60 = 40.89
	Note pour le prix	45/55 x 40 = 32.73	45/50 x 40 = 36.00	45/45 x 40 = 40.00
Note combinée		83,84	75,56	80,89
Évaluation globale		1 ^{er}	3 ^e	2 ^e

PARTIE 5 – ATTESTATIONS ET RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Les soumissionnaires doivent fournir les attestations et les renseignements supplémentaires exigés pour qu'un contrat leur soit attribué.

Les attestations que les soumissionnaires remettent au Canada peuvent faire l'objet d'une vérification à tout moment par le Canada. À moins d'indication contraire, le Canada déclarera une soumission non recevable, ou à un manquement de la part de l'entrepreneur s'il est établi qu'une attestation du soumissionnaire est fausse, sciemment ou non, que ce soit pendant la période d'évaluation des soumissions, ou pendant la durée du contrat.

L'autorité contractante aura le droit de demander des renseignements supplémentaires pour vérifier les attestations du soumissionnaire. À défaut de répondre et de coopérer à toute demande ou exigence imposée par l'autorité contractante, la soumission sera déclarée non recevable, ou constituera un manquement aux termes du contrat.

5.1 Attestations exigées avec la soumission

Les soumissionnaires doivent fournir les attestations suivantes dûment remplies avec leur soumission.

5.1.1 Dispositions relatives à l'intégrité - déclaration de condamnation à une infraction

Conformément à la *Politique d'inadmissibilité et de suspension* (<http://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/ci-if/politique-policy-fra.html>), le soumissionnaire doit présenter avec sa soumission la documentation exigée, s'il y a lieu, afin que sa soumission ne soit pas rejetée du processus d'approvisionnement.

5.2 Attestations préalables à l'attribution du contrat et renseignements supplémentaires

Les attestations et les renseignements supplémentaires énumérés ci-dessous devraient être remplis et fournis avec la soumission mais ils peuvent être fournis plus tard. Si l'une de ces attestations ou renseignements supplémentaires ne sont pas remplis et fournis tel que demandé, l'autorité contractante informera le soumissionnaire du délai à l'intérieur duquel les renseignements doivent être fournis. À défaut de fournir les attestations ou les renseignements supplémentaires énumérés ci-dessous dans le délai prévu, la soumission sera déclarée non recevable.

5.2.1 Dispositions relatives à l'intégrité – documentation exigée

Conformément à la *Politique d'inadmissibilité et de suspension* (<http://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/ci-if/politique-policy-fra.html>), le soumissionnaire doit présenter la documentation exigée, s'il y a lieu, afin que sa soumission ne soit pas rejetée du processus d'approvisionnement.

5.2.2 Programme de contrats fédéraux pour l'équité en matière d'emploi - Attestation de soumission

En présentant une soumission, le soumissionnaire atteste que le soumissionnaire, et tout membre de la coentreprise si le soumissionnaire est une coentreprise, n'est pas nommé dans la liste des « soumissionnaires à admissibilité limitée du PCF » du Programme de contrats fédéraux (PCF) pour

l'équité en matière d'emploi disponible au bas de la page du site Web [d'Emploi et Développement social Canada \(EDSC\) – Travail](http://www.edsc.gc.ca/fr/emplois/milieu_travail/droits_personne/equite_emploi/programme_contrats_federaux.page?&_ga=1.152490553.1032032304.1454004848) (http://www.edsc.gc.ca/fr/emplois/milieu_travail/droits_personne/equite_emploi/programme_contrats_federaux.page?&_ga=1.152490553.1032032304.1454004848).

Le Canada aura le droit de déclarer une soumission non recevable si le soumissionnaire, ou tout membre de la coentreprise si le soumissionnaire est une coentreprise, figure dans la liste des « soumissionnaires à admissibilité limitée du PCF » au moment de l'attribution du contrat.

Le Canada aura aussi le droit de résilier le contrat pour manquement si l'entrepreneur, ou tout membre de la coentreprise si l'entrepreneur est une coentreprise, figure dans la liste des « [soumissionnaires à admissibilité limitée du PCF](#) » pendant la durée du contrat.

Le soumissionnaire doit fournir à l'autorité contractante l'annexe [Programme de contrats fédéraux pour l'équité en matière d'emploi – Attestation](#) remplie avant l'attribution du contrat. Si le soumissionnaire est une coentreprise, il doit fournir à l'autorité contractante l'annexe Programme de contrats fédéraux pour l'équité en matière d'emploi - Attestation remplie pour chaque membre de la coentreprise.

5.2.3 Attestations additionnelles préalables à l'attribution du contrat

5.2.3.1 Statut et disponibilité du personnel

Clause du *Guide des CCUA* A3005T (2010-08-16) Statut et disponibilité du personnel

5.2.3.2 Études et expérience

5.2.3.2.1 Clause du *Guide des CCUA* [A3010T](#) (2010-08-16), Études et expérience

PARTIE 6 – EXIGENCES RELATIVES À LA SÉCURITÉ ET AUTRES EXIGENCES

6.1 Exigences relatives à la sécurité

1. Avant l'attribution d'un contrat, les conditions suivantes doivent être respectées :
 - a) le soumissionnaire doit détenir une attestation de sécurité d'organisme valable tel qu'indiqué à la Partie 7 – Clauses du contrat subséquent;
 - b) les individus proposés par le soumissionnaire et qui doivent avoir accès à des renseignements ou à des biens de nature protégée ou classifiée ou à des établissements de travail dont l'accès est réglementé doivent posséder une attestation de sécurité tel qu'indiqué à la Partie 7 – Clauses du contrat subséquent;
 - c) le soumissionnaire doit fournir le nom de tous les individus qui devront avoir accès à des renseignements ou à des biens de nature protégée ou classifiée ou à des établissements de travail dont l'accès est réglementé;
2. On rappelle aux soumissionnaires d'obtenir rapidement la cote de sécurité requise. La décision de retarder l'attribution du contrat, pour permettre au soumissionnaire retenu d'obtenir la cote de sécurité requise, demeure à l'entière discrétion de l'autorité contractante.
3. Pour de plus amples renseignements sur les exigences relatives à la sécurité, les soumissionnaires devraient consulter le site Web du [Programme de sécurité industrielle \(PSI\)](http://ssi-iss.tpsgc-pwgsc.gc.ca/index-fra.html) de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada (<http://ssi-iss.tpsgc-pwgsc.gc.ca/index-fra.html>).

6.2 Exigences en matière d'assurance

6.2.1 Assurance - preuve de disponibilité avant attribution du contrat

Le soumissionnaire doit fournir une lettre d'un courtier ou d'une compagnie d'assurances autorisé à faire des affaires au Canada stipulant que le soumissionnaire, s'il obtient un contrat à la suite de la demande de soumissions, peut être assuré conformément aux exigences en matière d'assurance décrites à l'annexe E.

Si l'information n'est pas fournie dans la soumission, l'autorité contractante en informera le soumissionnaire et lui donnera un délai afin de se conformer à cette exigence. Le défaut de répondre à la demande de l'autorité contractante et de se conformer à l'exigence dans les délais prévus aura pour conséquence que la soumission sera déclarée non recevable.

PARTIE 7 – CLAUSES DU CONTRAT SUBSÉQUENT

Les clauses et conditions suivantes s'appliquent à tout contrat subséquent découlant de la demande de soumissions et en font partie intégrante.

7.1 Énoncé des travaux

L'entrepreneur doit exécuter les travaux conformément à l'énoncé des travaux qui se trouve à l'annexe «A».

7.1.1 Autorisation de tâches

La totalité ou une partie des travaux du contrat seront réalisés sur demande, au moyen d'une autorisation de tâches. Les travaux décrits dans l'autorisation de tâches doivent être conformes à la portée du contrat.

7.1.1.1 Processus d'autorisation de tâches**Autorisation de tâches**

La totalité ou une partie des travaux du contrat seront réalisés sur demande, au moyen d'une autorisation de tâches (AT). Les travaux décrits dans l'AT doivent être conformes à la portée du contrat.

Processus d'autorisation des tâches :

1. Le chargé de projet fournira à l'entrepreneur une description des tâches au moyen du le « Formulaire d'autorisation des tâches DND 626 » de l'annexe G.
2. L'AT comprendra les détails des activités à exécuter, une description des produits à livrer et un calendrier indiquant les dates d'achèvement des activités principales ou les dates de livraison des produits livrables. L'AT comprendra également les bases et les méthodes de paiement applicables, comme le précise le contrat.
3. Dans les 5 jours civils suivant la réception de l'AT, l'entrepreneur doit fournir au chargé de projet le coût total estimatif proposé pour l'exécution des tâches et une ventilation de ce coût, établie conformément à la Base de paiement du contrat.
4. L'entrepreneur ne doit pas commencer les travaux avant la réception de l'AT autorisée par chargé de projet. L'entrepreneur reconnaît que avant la réception d'une AT le travail effectué sera à ses propres risques.

7.1.1.2 Limite d'autorisation de tâches

Le chargé de projet peut autoriser les autorisations de tâches individuelles jusqu'à une limite de 400 000 \$, les taxes applicables incluses, y compris toutes révisions.

Une autorisation de tâches qui dépasserait cette limite doit être autoriser par le chargé de projet et l'autorité contractante avant d'être émise.

7.1.1.3 Garantie des travaux minimums – tous les travaux réalisés au moyen d'autorisations de tâches

1. Dans cette clause,
 - « valeur maximale du contrat » signifie le montant indiqué à la clause « Limite des dépenses » énoncée dans le contrat;
 - « valeur minimale du contrat » signifie 30%.
2. L'obligation du Canada en vertu du contrat consiste à demander des travaux jusqu'à concurrence de la valeur minimale du contrat ou, au choix du Canada, de payer l'entrepreneur à la fin du contrat conformément au paragraphe 3. En contrepartie de cette obligation, l'entrepreneur convient de se tenir prêt, pendant toute la durée du contrat, à exécuter les travaux décrits dans le contrat. La responsabilité maximale du Canada à l'égard des travaux exécutés dans le cadre du contrat ne doit pas dépasser la valeur maximale du contrat, à moins d'une augmentation autorisée par écrit par l'autorité contractante.
3. Si le Canada ne demande pas de travaux pour un montant correspondant à la valeur minimale du contrat pendant la période du contrat, le Canada paiera à l'entrepreneur la différence entre la valeur minimale du contrat et le coût total des travaux demandés.
4. Si le Canada résilie le contrat en totalité ou en partie pour inexécution, le Canada n'assumera aucune obligation envers l'entrepreneur en vertu de cette clause.

7.1.1.4 Rapports d'utilisation périodiques – contrats avec autorisations de tâches

L'entrepreneur doit compiler et tenir à jour des données sur les services fournis au gouvernement fédéral, conformément à l'autorisation de tâches approuvée émise dans le cadre du contrat.

L'entrepreneur doit fournir ces données conformément aux exigences d'établissement de rapports précisées ci-dessous. Si certaines données ne sont pas disponibles, la raison doit en être indiquée. Si aucun service n'a été fourni pendant une période donnée, l'entrepreneur doit soumettre un rapport portant la mention « néant ».

Les données doivent être présentées tous les trimestres à l'autorité contractante.

Voici la répartition des trimestres :

premier trimestre : du 1er avril au 30 juin;

deuxième trimestre : du 1er juillet au 30 septembre;

troisième trimestre : du 1er octobre au 31 décembre;

quatrième trimestre : du 1er janvier au 31 mars.

Les données doivent être présentées à l'autorité contractante dans les 15 jours civils suivant la fin de la période de référence.

Exigence en matière de rapport - Explications

Il faut tenir à jour un dossier détaillé de toutes les tâches approuvées pour chaque contrat avec une autorisation de tâches (AT). Le dossier doit comprendre

Pour chaque AT autorisée:

- i. le numéro de la tâche autorisée ou le numéro de révision de la tâche;
- ii. le titre ou une courte description de chaque tâche autorisée;
- iii. le coût estimatif total précisé dans l'AT autorisée de chaque tâche, excluant les taxes applicables;
- iv. le montant total, excluant les taxes applicables, dépensé jusqu'à maintenant pour chaque AT autorisée;
- v. dates de début et de fin de chaque AT autorisée;
- vi. l'état actuel de chaque AT autorisée, (s'il y a lieu).

Pour toutes les AT autorisées:

- i. Le montant (excluant les taxes applicables) précisé dans le contrat (selon la dernière modification, s'il y a lieu) de la responsabilité totale du Canada envers l'entrepreneur pour toutes les AT autorisées;
- ii. le montant total, excluant les taxes applicables, dépensé jusqu'à présent pour toutes les AT autorisées.

7.1.1.5 Autorisation de tâches – ministère de la Défense nationale

Le processus d'autorisation de tâches sera administré par **à déterminé**. Ce processus comprend la surveillance, le contrôle et le rapport des dépenses dans le cadre du contrat avec des autorisations de tâches à l'intention de l'autorité contractante.

7.2 Clauses et conditions uniformisées

Toutes les clauses et conditions identifiées dans le contrat par un numéro, une date et un titre sont reproduites dans le [Guide des clauses et conditions uniformisées d'achat](https://achatsetventes.gc.ca/politiques-et-lignes-directrices/guide-des-clauses-et-conditions-uniformisees-d-achat) (<https://achatsetventes.gc.ca/politiques-et-lignes-directrices/guide-des-clauses-et-conditions-uniformisees-d-achat>) publié par Travaux publics et Services gouvernementaux Canada.

7.2.1 Conditions générales

2035 (2016-04-04), Conditions générales - besoins plus complexes de services, s'appliquent au contrat et en font partie intégrante.

7.3 Exigences relatives à la sécurité

7.3.1 Les exigences relatives à la sécurité suivantes (LVERS et clauses connexes, tel que prévu par le PSI) s'appliquent et font partie intégrante du contrat.

**EXIGENCE EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ POUR ENTREPRENEUR CANADIEN:
DOSSIER TPSGC N° W4295-15C022**

1. L'entrepreneur ou l'offrant doit détenir en permanence, pendant l'exécution du contrat ou de l'offre à commandes, une attestation de **vérification d'organisation désignée (VOD)** en vigueur, délivrée par la Direction de la sécurité industrielle canadienne (DSIC) de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada (TPSGC).
2. Les membres du personnel de l'entrepreneur ou de l'offrant devant avoir accès à des établissements de travail dont l'accès est réglementé doivent TOUS détenir une cote de **FIABILITÉ** en vigueur, délivrée ou approuvée par la DSIC de TPSGC.
3. Les contrats de sous-traitance comportant des exigences relatives à la sécurité NE DOIVENT PAS être attribués sans l'autorisation écrite préalable de la DSIC de TPSGC.
4. L'entrepreneur ou l'offrant doit respecter les dispositions :
 - a) de la Liste de vérification des exigences relatives à la sécurité et directive de sécurité (s'il y a lieu), reproduite ci-joint à l'Annexe F
 - b) du *Manuel de la sécurité industrielle* (dernière édition).

7.4 Durée du contrat**7.4.1 Période du contrat**

La période du contrat est à partir de la **date du contrat jusqu'au 28 février 2018** inclusivement.

7.4.2 Option de prolongation du contrat

L'entrepreneur accorde au Canada l'option irrévocable de prolonger la durée du contrat pour au plus de trois (3) période(s) supplémentaire(s) d'une (1) année(s) chacune, selon les mêmes conditions. L'entrepreneur accepte que pendant la période prolongée du contrat, il sera payé conformément aux dispositions applicables prévues à la Base de paiement.

Le Canada peut exercer cette option à n'importe quel moment, en envoyant un avis écrit à l'entrepreneur au moins trente (30) jours civils avant la date d'expiration du contrat. Cette option ne pourra être exercée que par l'autorité contractante et sera confirmée, pour des raisons administratives seulement, par une modification au contrat.

7.5 Responsables

7.5.1 Autorité contractante

L'autorité contractante pour le contrat est:

Judy Holt
Spécialiste en approvisionnement
Travaux publics et Services gouvernementaux Canada
Direction générale des approvisionnements
101, 22^e St E Bureau 110
Saskatoon, Saskatchewan
S7K 0E1

Téléphone : 306 241 6148
Télécopieur : 306 975 5397
Courriel : judy.holt@tpsgc-pwgsc.gc.ca

L'autorité contractante est responsable de la gestion du contrat, et toute modification doit être autorisée par écrit par l'autorité contractante. L'entrepreneur ne doit pas effectuer de travaux dépassant la portée du contrat ou des travaux qui n'y sont pas prévus, suite à des demandes ou instructions verbales ou écrites de toute personne autre que l'autorité contractante.

7.5.2 Chargé de projet

Le chargé de projet pour le contrat est : **à déterminer**

Le chargé de projet représente le ministère ou l'organisme pour lequel les travaux sont exécutés en vertu du contrat. Il est responsable de toutes les questions liées au contenu technique des travaux prévus dans le contrat. On peut discuter des questions techniques avec le chargé de projet; cependant, celui-ci ne peut pas autoriser les changements à apporter à l'énoncé des travaux. De tels changements peuvent être effectués uniquement au moyen d'une modification au contrat émise par l'autorité contractante.

7.5.3 Représentant de l'entrepreneur

Nom : _____
Titre : _____
Organisation : _____
Adresse : _____

Téléphone : ____-____-_____
Télécopieur : ____-____-_____
Courriel : _____

7.6 Divulcation proactive de marchés conclus avec d'anciens fonctionnaires

En fournissant de l'information sur son statut en tant qu'ancien fonctionnaire touchant une pension en vertu de la [Loi sur la pension de la fonction publique](#) (LPFP), l'entrepreneur a accepté que cette

information soit publiée sur les sites Web des ministères, dans le cadre des rapports de divulgation proactive des marchés, et ce, conformément à l'[Avis sur la Politique des marchés : 2012-2](#) du Secrétariat du Conseil du Trésor du Canada.

7.7 Paiement

7.7.1 Base de paiement - Limitation des dépenses - Autorisations de tâches

L'entrepreneur sera remboursé pour les coûts qu'il a engagés raisonnablement et convenablement dans l'exécution des travaux décrits dans l'autorisation de tâches (AT) approuvée, comme ils ont été déterminés conformément à la base de paiement qui figure dans l'annexe B, jusqu'à la limite des dépenses indiquée dans l'AT approuvée.

La responsabilité du Canada envers l'entrepreneur en vertu de l'AT approuvée ne doit pas dépasser la limitation des dépenses indiquée dans l'AT approuvée. Les droits de douane sont exclus et les taxes applicables sont en sus.

Aucune augmentation de la responsabilité totale du Canada ou du prix des travaux précisés dans toute AT approuvée découlant de tout changement à la conception, ou de toute modification ou interprétation des travaux, ne sera autorisée ou payée à l'entrepreneur, à moins que ces changements à la conception, ces modifications ou ces interprétations n'aient été approuvés, par écrit, par l'autorité contractante avant d'être intégrés aux travaux.

7.7.2 Limite des dépenses - Total cumulatif de toutes les autorisations de tâches

1. La responsabilité totale du Canada envers l'entrepreneur dans le cadre du contrat pour toutes les autorisations de tâches autorisées, y compris toutes révisions, ne doit pas dépasser la somme de **à déterminé** \$. Les droits de douane sont exclus et les taxes applicables sont en sus.
2. Aucune augmentation de la responsabilité totale du Canada ne sera autorisée ou payée à l'entrepreneur, à moins qu'une augmentation ait été approuvée, par écrit, par l'autorité contractante.
3. L'entrepreneur doit informer, par écrit, l'autorité contractante concernant la suffisance de cette somme :
 - a. lorsque 75 p. 100 de la somme est engagée, ou
 - b. quatre (4) mois avant la date d'expiration du contrat, ou
 - c. dès que l'entrepreneur juge que la somme est insuffisante pour l'achèvement des travaux requis dans le cadre des autorisations de tâches, y compris toutes révisions, selon la première de ces conditions à se présenter.
4. Lorsqu'il informe l'autorité contractante que les fonds du contrat sont insuffisants, l'entrepreneur doit lui fournir par écrit une estimation des fonds additionnels requis. La présentation de cette information par l'entrepreneur n'augmente pas la responsabilité du Canada à son égard.

7.7.3 Paiements multiples

Clause du *Guide des CCUA* H1001C (2008-05-12), Paiements multiples

7.7.4 T1204 - demande directe du ministère client

Clause du *Guide des CCUA* A9117C (2007-11-30), T1204 - demande directe du ministère client

7.8 Instructions relatives à la facturation

1. L'entrepreneur doit soumettre ses factures conformément à l'article intitulé « Présentation des factures » des conditions générales. Les factures ne doivent pas être soumises avant que tous les travaux identifiés sur la facture soient complétés.

2. Les factures doivent être distribuées comme suit :

- a. L'original et un (1) exemplaire doivent être envoyés à l'adresse qui apparaît à la page 1 du contrat pour attestation et paiement.
- b. Un (1) exemplaire doit être envoyé à l'autorité contractante identifiée sous l'article intitulé « Responsables » du contrat.

7.9 Attestations et renseignements supplémentaires**7.9.1 Conformité**

À moins d'indication contraire, le respect continu des attestations fournies par l'entrepreneur avec sa soumission ou préalablement à l'attribution du contrat, ainsi que la coopération constante quant aux renseignements supplémentaires, sont des conditions du contrat et leur non-respect constituera un manquement de la part de l'entrepreneur. Les attestations pourront faire l'objet de vérifications par le Canada pendant toute la durée du contrat.

7.9.2 Programme de contrats fédéraux pour l'équité en matière d'emploi - Manquement de la part de l'entrepreneur

Lorsqu'un Accord pour la mise en oeuvre de l'équité en matière d'emploi a été conclu avec Emploi et Développement social Canada (EDSC) – Travail, l'entrepreneur reconnaît et s'engage, à ce que cet accord demeure valide pendant toute la durée du contrat. Si l'Accord pour la mise en oeuvre de l'équité en matière d'emploi devient invalide, le nom de l'entrepreneur sera ajouté à la liste des « soumissionnaires à admissibilité limitée du PCF ». L'imposition d'une telle sanction par EDSC fera en sorte que l'entrepreneur sera considéré non conforme aux modalités du contrat.

7.10 Lois applicables

Le contrat doit être interprété et régi selon les lois en vigueur en Alberta et les relations entre les parties seront déterminées par ces lois.

7.11 Ordre de priorité des documents

En cas d'incompatibilité entre le libellé des textes énumérés dans la liste, c'est le libellé du document qui apparaît en premier sur la liste qui l'emporte sur celui de tout autre document qui figure plus bas sur la liste.

- a) les articles de la convention;
- b) les conditions générales - 2035 (2016-04-04), Conditions générales - besoins plus complexes de services;
- c) l'Annexe «A», Énoncé des travaux;
- d) l'Annexe «B», Base de paiement;
- e) l'Annexe «E», Exigences en matière d'assurance;
- f) l'Annexe «F », Liste de vérification des exigences relatives à la sécurité;
- g) l'Annexe «G », Formulaire d'autorisation des tâches DND;
- h) les autorisations de tâches signées (y compris toutes les annexes, s'il y a lieu);
- i) la soumission de l'entrepreneur datée du _____

7.12 Contrat de défense

Clause du *Guide des CCUA* A9006C (2012-07-16), Contrat de défense

7.13 Règlements concernant les emplacements des Forces canadiennes

Clause du *Guide des CCUA* A9062C (2011-05-16), Règlements concernant les emplacements des Forces canadiennes

7.14 Ressortissants étrangers (entrepreneur canadien)

Clause du *Guide des CCUA* A2000C (2006-06-16), Ressortissants étrangers (entrepreneur canadien)

7.15 Exigences en matière d'assurance

7.15.1 Assurance – exigences particulières

L'entrepreneur doit respecter les exigences en matière d'assurance prévues à l'annexe E.

L'entrepreneur doit maintenir la couverture d'assurance exigée pendant toute la durée du contrat. Le respect des exigences en matière d'assurance ne dégage pas l'entrepreneur de sa responsabilité en vertu du contrat, ni ne la diminue.

L'entrepreneur est responsable de décider si une assurance supplémentaire est nécessaire pour remplir ses obligations en vertu du contrat et pour se conformer aux lois applicables. Toute assurance supplémentaire souscrite est à la charge de l'entrepreneur ainsi que pour son bénéfice et sa protection.

L'entrepreneur doit faire parvenir à l'autorité contractante, dans les dix (10) jours suivant la date d'attribution du contrat, un certificat d'assurance montrant la couverture d'assurance et confirmant que la police d'assurance conforme aux exigences est en vigueur. Pour les soumissionnaires établis au Canada, l'assurance doit être souscrite auprès d'un assureur autorisé à faire affaire au Canada, cependant, pour les soumissionnaires établis à l'étranger, la couverture d'assurance doit être prise avec un assureur détenant une cote A.M. Best d'au moins « A- ». L'entrepreneur doit, à la demande de l'autorité contractante, transmettre au Canada une copie certifiée de toutes les polices d'assurance applicables.

ANNEXE « A »

ÉNONCÉ DES TRAVAUX

1. Titre

Cours sur l'art du commandement et l'esprit d'initiative des cadets (CACDC) – Centre national d'instruction d'été des cadets de l'Armée (Rocheuses) (CNIECA [Rocheuses])

2. Contexte

Le Programme des cadets a pour but de développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership, à promouvoir la forme physique et à stimuler leur intérêt pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes (FC).

Le CACDC a pour objectif de former des moniteurs d'activités de plein air ayant une bonne connaissance d'eux-mêmes et possédant les habiletés et les connaissances requises pour agir à titre de responsables d'activités dans un corps de cadets, un centre d'expéditions ou un Centre d'instruction d'été des cadets (CIEC), et ce, en recourant à des activités uniques et exigeantes de formation au leadership par l'aventure et les défis.

3. Objectif

Le ministère de la Défense nationale (MDN) cherche à conclure un contrat d'autorisation de tâches pour offrir de l'instruction aux Cadets royaux de l'Armée canadienne dans le secteur de la réserve forestière des Rocheuses, en Alberta, à environ 162 cadets canadiens, 12 cadets britanniques et leurs superviseurs. Le cours dure 6 semaines pendant les mois de juillet et d'août chaque année. Les dates et le nombre de cadets participant à l'instruction sont confirmés chaque année au plus tard le 1^{er} avril.

Pour le cours, les cadets sont divisés en 6 pelotons, chacun étant constitué de 30 cadets qui font une rotation. Les 6 pelotons participent aux 6 cycles d'instruction, lesquels se déroulent simultanément, avec un peloton différent chaque semaine. Chaque peloton est subdivisé en groupes de 10 personnes afin de limiter les effets sur l'environnement et de respecter les exigences de Parcs Canada. Selon le règlement de l'Unité de soutien régional aux cadets (USRC) (Nord-Ouest), chaque groupe doit être sous la supervision immédiate d'un officier des FC. L'entrepreneur devra fournir des conseils techniques, de l'instruction et la supervision du cours. Il travaillera en étroite collaboration avec l'autorité d'instruction en ce qui concerne les questions touchant l'horaire détaillé et la sécurité.

Les participants au cours sont des cadets âgés de 15 à 18 ans provenant des quatre coins du Canada, dont des personnes unilingues francophones et anglophones. Des personnes originaires du Royaume-Uni qui sont à la fin de l'adolescence ou au début de la vingtaine y participeront également. On estime qu'environ un tiers des participants seront de sexe féminin.

4. Portée des travaux

L'entrepreneur devra fournir de l'instruction et de la supervision dans divers domaines d'expertise technique en vue d'atteindre les objectifs de rendement (OREN) décrits dans le Plan et norme de qualification (PNQ) du cours. Une copie sera remise à l'entrepreneur chaque printemps. Le PNQ demeure sujet à changement en ce qui concerne l'organisation du cours et l'ordre des activités, mais la matière ne changera pas sans une consultation préalable entre l'autorité d'instruction et l'entrepreneur. Plus précisément, l'entrepreneur fournira l'instruction et réalisera les activités appropriées pour l'acquisition de compétences en vue d'atteindre les OREN du cours, définis au chapitre 2 de l'annexe A de le PNQ.

Les directives pour le cours (dont la dernière version sera remise à l'entrepreneur chaque printemps) s'appliquent en principe, et la méthode décrite servira pour des sites similaires ou de remplacement. Ces directives sont fournies à des fins d'orientation. Elles évoluent continuellement, les règles de Parcs Canada exigeant l'utilisation de nouveaux sites et secteurs. Le programme quotidien du cours décrit dans les OREN peut servir d'exemple aux fins de l'instruction. L'entrepreneur devra intégrer son programme

d'instruction dans l'horaire du CIEC. Le commandant du CIEC pourra modifier l'horaire selon les circonstances. Le MDN se réserve le droit de modifier une partie ou l'ensemble des exigences d'instruction ou de les remplacer par une instruction semblable au point de vue de la quantité et du type.

Le MDN se réserve le droit de changer l'emplacement actuel en faveur de tout nouveau lieu répondant aux besoins du cours. Le MDN sera responsable de tous les coûts associés à la réalisation d'un nouveau relevé de terrain et à la préparation de nouveaux lieux d'instruction résultant d'un changement de site.

Remarque : Le document A-CR-CCP-717/PG-001, Plan d'instruction et de la norme de qualification – Cours sur l'art du commandement et l'esprit d'initiative des cadets royaux de l'Armée canadienne, se trouve à l'appendice 2.

5. Calendrier de formation

Les dates du cours changeront chaque année, mais la période d'instruction de six semaines aura toujours la même durée. L'entrepreneur prévoira une période de préparation et une période de conclusion, selon les besoins, pour atteindre les objectifs d'instruction.

6. Tâches

6.1 Planification

Au moment d'entreprendre l'exécution du contrat, mais avant de commencer les travaux, l'entrepreneur devra présenter à l'autorité d'instruction un plan montrant l'ensemble des sites, des sentiers, des rivières et des autres proposés pour l'instruction ainsi que des preuves attestant qu'il possède les permis de camping et d'accès aux parcs, les inscriptions et les licences nécessaires pour travailler dans les parcs nationaux ou provinciaux ou les secteurs forestiers proposés.

6.2 Secourisme en milieu sauvage

L'entrepreneur doit fournir au minimum 2 instructeurs possédant les compétences et les qualifications nécessaires pour atteindre les objectifs décrits dans l'OREN S410 qui ont pour but l'atteinte de la qualification de secouriste en milieu sauvage (voir l'appendice 2). Le cours de secourisme en milieu sauvage fourni aux cadets doit être de 16 heures. Les instructeurs doivent être agréés par un fournisseur national de formation en secourisme et posséder une attestation courante en secourisme avancé en milieu sauvage (ou niveau plus élevé).

6.3 Randonnée en montagne

L'entrepreneur doit fournir des instructeurs possédant les compétences techniques et les qualifications requises pour atteindre les objectifs décrits dans l'OREN S423 au cours d'une randonnée en montagne sur des terrains de catégorie 3 (voir l'appendice 2). Tous les instructeurs doivent posséder une attestation valide de cours de secourisme en milieu sauvage (ou une attestation de niveau supérieur) ainsi qu'une attestation de cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR).

Les exigences concernant les instructeurs et les compétences qu'ils doivent posséder, de même que les ratios instructeur-étudiants acceptables selon les normes de l'industrie et la taille des groupes autorisée par Parcs Canada sont indiqués ci-dessous :

- (1) quatre guides de grande randonnée pédestre membres de l'Association des guides de montagne canadiens (AGMC);
- (2) un instructeur pour neuf étudiants.

6.4 Vélo de montagne

L'entrepreneur doit fournir au minimum quatre guides de vélo de montagne ou mécaniciens possédant les compétences techniques et les qualifications nécessaires pour atteindre les objectifs décrits dans l'OREN S452 relatif à la conduite d'un vélo de montagne sur des sentiers

intermédiaires (voir l'appendice 2). Tous les instructeurs doivent posséder une attestation valide de cours de secourisme en milieu sauvage (ou une attestation de niveau supérieur) ainsi qu'une attestation de cours de RCR. Au moins deux instructeurs doivent posséder une attestation de premier répondant en milieu sauvage valide.

Les guides de vélo de montagne ou mécaniciens auront aussi les responsabilités suivantes :

- (1) entretien régulier de la flotte de 50 vélos de montagne du MDN. Le MDN aura la responsabilité de fournir les outils et les pièces nécessaires pour l'entretien et les réparations;
- (2) intégration au programme de quatre cadets-cadres envoyés par le CIEC.

6.5 Canot et kayak

L'entrepreneur doit fournir des instructeurs possédant les compétences techniques et les qualifications nécessaires pour atteindre les objectifs décrits dans l'OREN S453A sur la façon de manœuvrer un canot en eaux vives et l'OREN S453B sur la façon de manœuvrer un kayak en eaux vives (voir l'appendice 2). Tous les instructeurs doivent posséder une attestation valide de cours de secourisme en milieu sauvage (ou une attestation de niveau supérieur) ainsi qu'une attestation de cours de RCR. Au moins deux instructeurs doivent posséder une attestation de premier répondant en milieu sauvage valide. Les exigences minimales concernant les instructeurs et les compétences qu'ils doivent posséder, de même que les ratios instructeur-étudiants acceptables selon les normes de l'industrie sont indiqués ci-dessous.

(1) Canot

- (a) Minimum de quatre instructeurs en manœuvres en eaux vives.
- (b) Un instructeur pour quatre étudiants.

(2) Kayak

- (a) Minimum de cinq instructeurs en manœuvres en eaux vives.
- (b) Un instructeur pour quatre étudiants.

6.6 Escalade de parois rocheuses et alpinisme

L'entrepreneur doit fournir des instructeurs possédant les compétences techniques et les qualifications nécessaires pour atteindre les objectifs décrits dans l'OREN S454 relatif à l'escalade de parois rocheuses naturelles et l'OREN S455 sur l'escalade de glaciers (voir l'appendice 2). Tous les instructeurs doivent posséder une attestation valide de cours de secourisme en milieu sauvage (ou une attestation de niveau supérieur) ainsi qu'une attestation de cours de RCR. Les exigences minimales concernant les instructeurs et les compétences qu'ils doivent posséder, de même que les ratios instructeur-étudiants acceptables selon les normes de l'industrie sont indiqués ci-dessous.

(1) Escalade de parois rocheuses

- (a) Minimum de huit guides de l'AGMC, dont au moins deux doivent être des guides d'escalade de parois rocheuses de l'AGMC ou des guides alpins de l'AGMC ou des aides-guides alpins de l'AGMC.
- (b) Un instructeur pour quatre étudiants.

(2) Alpinisme

- (a) Minimum de 11 guides membres de l'AGMC, dont au moins 4 reconnus comme guides de montagne (été et hiver) par l'AGMC ou l'Union internationale des associations de guides de montagne (UIAGM).
- (b) Un instructeur pour trois étudiants.

6.7 Équitation

L'entrepreneur doit fournir au minimum trois instructeurs possédant les compétences techniques et les qualifications nécessaires pour atteindre les objectifs décrits dans l'OREN S456 sur les excursions à cheval dans des sentiers existants (voir l'appendice 2). Tous les instructeurs doivent posséder une attestation valide de cours de secourisme en milieu sauvage (ou une attestation de niveau supérieur) ainsi qu'une attestation de cours de RCR.

6.8 Formation de personnel

L'entrepreneur doit former tous les membres des FC qui sont associés à l'instruction qu'il donne sur le terrain afin qu'ils puissent utiliser le système de communications d'urgence. L'entrepreneur offrira également une formation sur les premiers soins et l'intervention en cas d'urgence sur le terrain à tout le personnel des pelotons, soit à environ 18 personnes, en anglais et en français. Le niveau de formation devra être suffisant pour permettre au personnel d'intervenir dans les situations d'urgence sur le terrain pour toutes les excursions d'une journée ou moins. L'entrepreneur permettra aux candidats qui réussissent le cours d'obtenir une attestation de secouriste en milieu sauvage, de compétence en RCR ou une autre attestation de niveau supérieur.

6.9 Instruction en français

L'entrepreneur doit être en mesure de donner de l'instruction en français à au moins 70 cadets, et en anglais aux autres (ce rapport peut changer d'une année à l'autre). Si la proportion augmente et que l'entrepreneur se trouve dans l'impossibilité de s'adapter au rapport demandé, il doit en informer le CIEC Nord-Ouest au plus tard un mois avant le début de l'instruction d'été. Le CIEC Nord-Ouest aura ainsi l'option de changer le rapport pour tenter de s'adapter à la capacité de l'entrepreneur.

6.10 Instruction par des femmes

L'entrepreneur doit être en mesure de fournir un corps d'instructeurs dont au moins un tiers sont des femmes. Si la proportion augmente et que l'entrepreneur se trouve dans l'impossibilité de s'adapter au rapport demandé, il doit en informer le CIEC Nord-Ouest au plus tard un mois avant le début de l'instruction d'été. Le CIEC Nord-Ouest aura ainsi la possibilité de changer le rapport pour tenter de s'adapter à la capacité de l'entrepreneur.

6.11 Considérations spéciales

L'entrepreneur devra travailler en étroite consultation avec les membres des FC présents qui sont affectés à la surveillance de l'instruction des cadets concernant les questions distinctes des aspects techniques de l'instruction. L'entrepreneur et ses employés devront respecter les règles générales et les instructions touchant le fonctionnement du centre d'instruction, y compris tout code vestimentaire nécessaire pour l'atteinte des buts et objectifs du centre.

6.12 Communications

L'entrepreneur sera responsable de toutes les communications, notamment des points suivants :

- (1) s'assurer que le personnel embauché à forfait a reçu de l'instruction sur les procédures opérationnelles et les protocoles établis par le MDN pour l'utilisation de routine et d'urgence du système de communications proposé pour chaque lieu d'instruction;
- (2) fournir des radios, des téléphones par satellite ou des téléphones cellulaires, selon les besoins, ainsi que tout autre matériel nécessaire pour communiquer avec la station radio de base du centre d'opérations du CIEC;
- (3) assurer toutes les communications pendant les activités hors du CIEC. Au minimum, il faudra maintenir la communication entre les groupes individuels et entre le CIEC et chacun des groupes. Le MDN fournira du personnel pour le centre d'opérations;
- (4) effectuer la liaison avec Parcs Canada et d'autres organisations afin de prendre les dispositions nécessaires pour l'accès à des services par l'intermédiaire de systèmes de communications non contrôlés par le MDN ou la fourniture de tels services.

Remarque : Une liste des fréquences radio utilisées au cours des années passées se trouve à l'appendice 1.

6.13 Sécurité

L'entrepreneur doit maintenir un environnement d'instruction sécuritaire, respectant les normes de sécurité décrites dans les documents A-CR-CCP-951/PT-003, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure des Cadets royaux de l'Armée canadienne, et la publication A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique (qui seront tous deux fournis à l'entrepreneur), dans la mesure où elles s'appliquent aux OREN et à la réalisation d'un tel cours. L'environnement d'instruction sécuritaire doit inclure les aires utilisées pour se rendre au lieu de l'instruction et en revenir. Dans le cas où elles s'avèreraient plus strictes que celles prévues dans les documents, les normes provinciales, nationales ou de l'industrie prévaudront, et l'entrepreneur devra les porter à l'attention du commandant du CIEC. L'entrepreneur est responsable de l'exécution sécuritaire et de la supervision de tous les aspects techniques liés à l'instruction tel qu'il est décrit dans le PNQ du cours (appendice 2).

Remarque : La publication A-CR-CCP-951/PT-003, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure des Cadets royaux de l'Armée canadienne, se trouve à l'appendice 3.

Le document A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique, se trouve à l'appendice 4.

6.14 Planification d'urgence

L'entrepreneur doit lancer toute procédure d'urgence requise associée aux exigences des activités prévues, ce qui comprend, notamment, l'établissement de modes de communication avec les autorités de secours, le personnel d'urgence, etc., pour la mise en œuvre d'un plan d'intervention d'urgence. L'entrepreneur doit assurer les services spécialisés en premiers soins requis et fournir l'équipement d'évacuation nécessaire pour aller chercher les victimes. Le MDN assumera les frais encourus par des tiers dans le cadre des procédures de recherche et sauvetage.

6.15 Matériel des instructeurs

L'entrepreneur devra s'assurer que les instructeurs possèdent le matériel et les vêtements appropriés selon le niveau et le type d'instruction et d'entraînement à entreprendre. Les

instructeurs doivent être munis d'une trousse de premiers soins personnelle adaptée précisément à l'entraînement ou à la formation qui a lieu. Il revient à l'entrepreneur de fournir ces trousses.

6.16 Manuel de référence

L'entrepreneur doit fournir un manuel de référence complet à ses instructeurs pour faciliter l'instruction et l'exécution de chacune des activités d'instruction. L'entrepreneur doit s'assurer que le manuel de référence est conforme aux descriptions de leçons publiées dans le chapitre 4 du PNQ du cours (appendice 2).

6.17 Alimentation

L'entrepreneur doit fournir les rations nécessaires aux instructeurs pendant l'excursion sur des glaciers et la randonnée en montagne.

6.18 Transport

L'entrepreneur doit fournir le transport ainsi que les conducteurs nécessaires pour permettre aux étudiants, au personnel et aux instructeurs de se rendre à tous les sites d'instruction et en revenir, y compris le transport de tout le matériel, des canots, des kayaks et des vélos de montagne. Le matériel ne devra pas être transporté au moyen de supports sur le toit des véhicules, ce qui comprend les véhicules tout terrain utilisés dans le cadre du programme de vélo de montagne. Les conducteurs embauchés par l'entrepreneur doivent posséder un permis valide les autorisant à conduire le véhicule et avoir reçu une formation pour se familiariser avec les véhicules qu'ils conduiront. Le MDN fournira des remorques pour les canots et les kayaks.

6.19 Personnel de liaison

L'entrepreneur nommera une ou des personnes pour assurer la liaison avec le commandant du CIEC, le conseiller et l'informer des besoins particuliers concernant l'entraînement et la sécurité en lien avec l'instruction réalisée, ce qui inclura des conseils et de la supervision relativement aux problèmes médicaux, environnementaux ou liés à l'instruction, etc.

L'entrepreneur devra nommer un gestionnaire présent sur les lieux et disponible sur appel 24 heures par jour pendant toutes les périodes où des cadets et des membres du personnel participent à une instruction.

6.20 Organismes externes

L'entrepreneur devra assurer les négociations et la liaison avec les représentants de Parcs Canada, les autorités provinciales et les municipalités afin d'obtenir l'accès aux secteurs d'instruction en vue d'atteindre les OREN. Il doit notamment obtenir les autorisations appropriées pour se rendre en milieu sauvage dans le cadre des randonnées et autres déplacements dans les parcs.

6.21 Évaluation

L'entrepreneur devra préparer les évaluations des cadets requises ainsi qu'un examen de chacun des aspects techniques en se fondant sur les instructions et les outils d'évaluation donnés au chapitre 3 du PNQ du cours (appendice 2).

6.22 Rapport final

Au plus tard le 15 septembre de chaque année du contrat, l'entrepreneur devra présenter une évaluation et un rapport écrits concernant l'atteinte des OREN. Le rapport doit comprendre une liste des forces et des faiblesses observées pour chaque aspect de l'instruction. Il devrait également inclure les améliorations recommandées. Les lacunes concernant le matériel et les recommandations de remplacement de matériel, y compris le recensement des caractéristiques de l'équipement, doivent aussi figurer dans le rapport. Des recommandations administratives peuvent également être incluses.

7. Soutien, matériel et information du gouvernement

Le MDN fournira ce qui suit :

- a. les vêtements personnels et le matériel de tous les cadets et des membres des FC dans la mesure nécessaire pour le cours d'après l'expertise technique des FC, tel qu'il est décrit dans le PNQ du cours (appendice 2);
- b. le matériel général nécessaire pour le cours d'après l'expertise technique des FC, tel qu'il est décrit dans le PNQ du cours (appendice 2);
- c. le transport interne aux fins de l'administration militaire;
- d. tous frais engagés par un tiers en lien avec les procédures de recherche et sauvetage;
- e. les rations et les quartiers des employés de l'entrepreneur pendant la durée du contrat suivant des normes qui ne seront pas inférieures à celles qui s'appliquent aux membres du CIEC, à l'exception des rations des employés de l'entrepreneur pour l'entraînement à l'excursion sur glaciers et la randonnée en montagne. Ces rations relèveront de la responsabilité de l'entrepreneur;
- f. les bureaux administratifs et ceux consacrés à l'instruction, dans une mesure déterminée par le commandant du CIEC. L'espace accordé ne sera pas inférieur au minimum nécessaire pour s'acquitter efficacement des obligations dans le cadre du contrat. Les besoins liés aux bureaux incluront l'accès à toute la papeterie, aux fournitures et aux installations de photocopie nécessaires pour atteindre les OREN;
- g. la publication A-CR-CCP-717/PG-001, Plan d'instruction et de la norme de qualification – Cours sur l'art du commandement et l'esprit d'initiative des Cadets royaux de l'Armée canadienne (voir appendice 2);
- h. la publication A-CR-CCP-951/PT 003, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure des Cadets royaux de l'Armée canadienne (voir appendice 3);
- i. la publication A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique (voir appendice 4).

8. Vérification policière et registre des cas de violence faite aux enfants

Les vérifications policières sont requises pour toutes les personnes qui travaillent avec des jeunes âgés de 12 à 18 ans. L'original ou la copie certifiée conforme des résultats d'une demande personnelle de casier judiciaire par un service de police local ou la GRC ainsi que la preuve de vérification d'un contrôle valide par le biais du registre des cas de violence faite aux enfants de la province du Manitoba ou l'équivalent peuvent être requis. Les résultats de la vérification doivent montrer que l'entrepreneur ne fait pas partie du registre ou n'a aucun casier judiciaire. Les vérifications ci-dessus sont la responsabilité de l'entrepreneur et la preuve de vérification doit être soumise avant la formation.

9. Liste des appendices

- a. Appendice 1 – Radiofréquences
- b. Appendice 2 – Plan et Norme de qualification – Cours sur l'art du commandement et l'esprit d'initiative des Cadets royaux de l'Armée canadienne
- c. Appendice 3 – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure des Cadets royaux de l'Armée canadienne
- d. Appendice 4 – Ordonnances de sécurité nautique

Appendice 1 – Radiofréquences

SER	TX	MTS	RX	STN/NET
1.	173.340		173.340	CAMP – OP
2.	172.410		172.410	CAMP – ADM
3.	151.490		151.490	CAMP – TPT
4.	173.220		173.220	CAMP – MED
5.	166.875		164.745	MONT BOURGEAU
6.	166.650		166.050	MONT HECTOR
7.	167.535		161.165	WILSON
8.	166.935		166.230	SHANK
9.	166.770		166.260	STEPHAN
10.	S.O.		162.400	MÉTÉO
11.	S.O.		162.550	MÉTÉO
12.	157.770	JL	152.510	MONTS CANMORE
13.	157.950	JS	152.690	MONTS CANMORE
14.	158.025	XW	152.765	MONTS EXSHAW
15.	157.935	XT	152.675	MONTS EXSHAW
16.	157.890	YJ	152.630	MONTS COCHRANE
17.	157.800	YL	152.540	
18.	157.815	XL	152.555	
19.	157.830	JP	152.570	
20.	157.860	YP	152.600	
21.	157.875	XR	152.615	
22.	157.905	XS	152.645	
23.	157.920	YK	152.660	
24.	157.965	XV	152.705	
25.	157.980	YS	152.720	
26.	173.340		173.340	CAMP – OPS
27.	172.410		172.410	CAMP – ADMIN
28.	151.490		151.490	CAMP – TPT
29.	173.220		173.220	CAMP – MED

Remarque : L'établissement du programme des fréquences est assujéti à la confirmation des fréquences par l'entrepreneur.

APPENDICES 2, 3 et 4 – VOIR PIÈCES JOINTES

ANNEXE « B »

BASE DE PAIEMENT

Les taxes applicables doivent être en sus des prix indiqués dans les présentes.
Les taxes applicables, s'il y a lieu, seront ajoutées en tant qu'éléments distincts sur la facture.

Prix ferme tout compris pour la fourniture de l'ensemble, sans s'y limiter, du matériel, de l'équipement, du personnel et du transport pour effectuer le travail conformément à l'annexe A (Énoncé des travaux).

Article	Description	Quantités	Unité de distribution	Taux unitaire ferme	Valeur calculée
1. Période contractuelle année 1 : Instruction à l'été 2016					
1.1	Cycle de formation en secourisme en milieu sauvage et en équitation	6	Cycle	\$	\$
1.2	Cycle de randonnée alpine	6	Cycle	\$	\$
1.3	Cycle de vélo de montagne	6	Cycle	\$	\$
1.4	Cycle de canotage et de kayak	6	Cycle	\$	\$
1.5	Cycle d'escalade de rochers	6	Cycle	\$	\$
1.6	Cycle d'alpinisme	6	Cycle	\$	\$
1.7	Formation du personnel – Séance de formation en secourisme et en opérations d'urgence sur le terrain	1	Cycle	\$	\$
2. Période contractuelle année 2 : Instruction à l'été 2017					
2.1	Cycle de formation en secourisme en milieu sauvage et en équitation	6	Cycle	\$	\$
2.2	Cycle de randonnée alpine	6	Cycle	\$	\$
2.3	Cycle de vélo de montagne	6	Cycle	\$	\$
2.4	Cycle de canotage et de kayak	6	Cycle	\$	\$
2.5	Cycle d'escalade de rochers	6	Cycle	\$	\$
2.6	Cycle d'alpinisme	6	Cycle	\$	\$
2.7	Formation du personnel – Séance de formation en secourisme et en opérations d'urgence sur le terrain	1	Cycle	\$	\$

3. Année d'option 1 : Instruction à l'été 2018					
3.1	Cycle de formation en secourisme en milieu sauvage et en équitation	6	Cycle	\$	\$
3.2	Cycle de randonnée alpine	6	Cycle	\$	\$
3.3	Cycle de vélo de montagne	6	Cycle	\$	\$
3.4	Cycle de canotage et de kayak	6	Cycle	\$	\$
3.5	Cycle d'escalade de rochers	6	Cycle	\$	\$
3.6	Cycle d'alpinisme	6	Cycle	\$	\$
3.7	Formation du personnel – Séance de formation en secourisme et en opérations d'urgence sur le terrain	1	Cycle	\$	\$
4. Année d'option 2 : Instruction à l'été 2019					
4.1	Cycle de formation en secourisme en milieu sauvage et en équitation	6	Cycle	\$	\$
4.2	Cycle de randonnée alpine	6	Cycle	\$	\$
4.3	Cycle de vélo de montagne	6	Cycle	\$	\$
4.4	Cycle de canotage et de kayak	6	Cycle	\$	\$
4.5	Cycle d'escalade de rochers	6	Cycle	\$	\$
4.6	Cycle d'alpinisme	6	Cycle	\$	\$
4.7	Formation du personnel – Séance de formation en secourisme et en opérations d'urgence sur le terrain	1	Cycle	\$	\$
5. Année d'option 3 : Instruction à l'été 2020					
5.1	Cycle de formation en secourisme en milieu sauvage et en équitation	6	Cycle	\$	\$
5.2	Cycle de randonnée alpine	6	Cycle	\$	\$
5.3	Cycle de vélo de montagne	6	Cycle	\$	\$
5.4	Cycle de canotage et de kayak	6	Cycle	\$	\$
5.5	Cycle d'escalade de rochers	6	Cycle	\$	\$

N° de l'invitation - Sollicitation No.

W4295-15C022/A

N° de réf. du client - Client Ref. No.

W4295-15C022

N° de la modif - Amd. No.

File No. - N° du dossier

STN-5-38119

Id de l'acheteur - Buyer ID

stn197

N° CCC / CCC No./ N° VME - FMS

5.6	Cycle d'alpinisme	6	Cycle	\$	\$
5.7	Formation du personnel – Séance de formation en secourisme et en opérations d'urgence sur le terrain	1	Cycle	\$	\$

MONTANT TOTAL GLOBAL (1+2+3+4+5) _____ \$

ANNEXE « C »

Critères d'évaluation

1. CRITÈRES D'ÉVALUATION TECHNIQUES OBLIGATOIRES

Les critères d'évaluation techniques qui suivent sont obligatoires. Les soumissions qui omettent de fournir des preuves de leur respect des critères demandés suivants seront jugées irrecevables et rejetées d'emblée.

1.1 Les soumissionnaires doivent fournir une liste des instructeurs et des guides qu'ils proposent pour l'exécution du contrat.

1.2 Il faut soumettre les renseignements suivants pour chacun des instructeurs et des guides que le soumissionnaire propose : niveaux des titres et qualités, date à laquelle ils ont été obtenus, sexe et connaissances linguistiques (c.-à-d. unilingue anglais, unilingue français, ou bilingue anglais/français).

1.3 Le soumissionnaire doit démontrer qu'il a la capacité de fournir ce qui suit.

a) Au moins quatre (4) instructeurs en Secourisme en milieu sauvage (SMS) qui sont agréés par un organisme national de formation en secourisme. Au moins un (1) instructeur en SMS doit être de sexe féminin et au moins un (1) instructeur doit être en mesure d'offrir la formation en français (c.-à-d. titulaire unilingue français ou titulaire bilingue anglais/français).

b) Au moins quatre (4) guides de grande randonnée pédestre de la Association of Canadian Mountain Guides (ACMG) détenant un certificat courant de secourisme en milieu sauvage (ou un certificat de niveau supérieur) et un certificat de réanimation cardio-respiratoire. Au moins un (1) guide de grande randonnée pédestre de l'ACMG doit être de sexe féminin et au moins un (1) guide doit pouvoir offrir la formation en français (c.-à-d. titulaire unilingue français ou titulaire bilingue anglais/français).

c) Au moins quatre (4) guides et mécaniciens de vélo de montagne détenant un certificat courant de secourisme en milieu sauvage (ou un certificat de niveau supérieur) et un certificat de réanimation cardio-respiratoire. Au moins un (1) guide et mécanicien de vélo de montagne doit être de sexe féminin et au moins un (1) guide doit pouvoir offrir la formation en français (c.-à-d. titulaire unilingue français ou titulaire bilingue anglais/français).

d) Au moins deux (2) guides et mécaniciens de vélo de montagne proposés à l'article c) ci-dessus doivent détenir un certificat courant de secouriste opérationnel en milieu sauvage (SOMS).

e) Au moins neuf (9) instructeurs agréés à l'échelle nationale ou provinciale en descente en eaux vives détenant un certificat courant en secourisme en milieu sauvage (ou un certificat de niveau supérieur) et un certificat de réanimation cardio-respiratoire. Au moins trois (3) instructeurs en descente en eaux vives doivent être de sexe féminin et au moins trois (3) doivent pouvoir offrir la formation en français (c.-à-d. titulaire unilingue français ou titulaire bilingue anglais/français).

f) Au moins deux (2) instructeurs en descente en eaux vives proposés à l'article e) ci-dessus doivent détenir un certificat courant de secouriste opérationnel en milieu sauvage (SOMS).

g) Au moins huit (8) guides de l'ACMG doivent être jugés selon les lignes directrices professionnelles de l'ACMG comme convenant comme participant au programme de guides d'escalade de rocher. Au moins deux (2) guides de l'ACMG doivent être de sexe féminin et au moins deux (2) doivent pouvoir offrir la formation en français (c.-à-d. titulaire unilingue français ou titulaire bilingue anglais/français).

h) Au moins deux (2) guides de l'ACMG proposés à l'article g) doivent être agréés en tant que guides d'escalade de rocher auprès de l'ACMG.

i) Au moins onze (11) guides de l'ACMG doivent être jugés selon les lignes directrices professionnelles de l'ACMG comme convenant comme participant au programme de guides d'alpinisme. Au moins trois (3) guides de l'ACMG doivent être de sexe féminin et au moins trois (3) doivent pouvoir offrir la formation en français (c.-à-d. titulaire unilingue français ou titulaire bilingue anglais/français).

j) Au moins deux (2) guides de l'ACMG proposés à l'article i) doivent être agréés par l'ACMG ou l'Union internationale des associations de guide de montagne (été et hiver).

k) Au moins trois (3) instructeurs en équitation détenant un certificat courant de secourisme en milieu sauvage (ou un certificat de niveau supérieur) et un certificat de réanimation cardio-respiratoire. Au moins un (1) instructeur en équitation doit être de sexe féminin et au moins un (1) instructeur en équitation doit pouvoir offrir la formation en français (c.-à-d. titulaire unilingue français ou titulaire bilingue anglais/français).

l) Au moins le tiers de tous les instructeurs proposés aux articles a) à k) ci-dessus doivent être de sexe féminin (un minimum de 15 instructeurs sur un total de 43 instructeurs).

m) Au moins 40 % de tous les instructeurs proposés aux articles a) à k) ci-dessus doivent pouvoir offrir la formation en français (au moins 18 instructeurs sur un total de 43 instructeurs). c.-à-d. titulaire unilingue français ou titulaire bilingue anglais/français).

2. CRITÈRES D'ÉVALUATION TECHNIQUES COTÉS

Si tous les CRITÈRES D'ÉVALUATION TECHNIQUES COTÉS OBLIGATOIRES décrits ci-dessus sont respectés, les soumissions seront évaluées en fonction des critères d'évaluation techniques cotés suivants. Par conséquent, les soumissionnaires sont avisés de traiter chacun des critères suffisamment en profondeur pour démontrer clairement à quel point le service pourrait être fourni efficacement. Les soumissions qui ne comprendront pas suffisamment de renseignements seront jugées irrecevables.

1. STRATÉGIE, APPROCHE ET MÉTHODOLOGIE

(nombre maximal de points pour cette section = 50; nombre minimal de points requis comme note de passage pour cette section = 30)

1.1 Le soumissionnaire doit démontrer qu'il comprend parfaitement l'Énoncé des travaux en discutant de la façon dont il comprend le secteur militaire et l'approche de celui-ci en matière de leadership, de discipline et de formation, dans la mesure où elle est reliée aux buts mentionnés de l'Organisation des cadets du Canada. **(10 points)**

1.2 Le soumissionnaire doit démontrer le bien-fondé de son approche proposée. Pour ce faire :

a) fournir un plan de travail, y compris des plans, des calendriers d'exécution, des calendriers pour les travaux préalables aux camps, la formation et la fermeture des camps, y compris un calendrier des tâches faisant état du nombre de jours-personnes à consacrer à chacune des tâches; **(20 points)**

b) fournir les détails du système de communications proposé, y compris la fiabilité ainsi que les types et les quantités du matériel de communications. Démontrer la connaissance du secteur (où des types différents de dispositifs fonctionneront ou ne fonctionneront pas comme il se doit); **(5 points)**

c) fournir les détails sur la façon dont il traitera du transport, y compris une description du nombre et des types de véhicules proposés;

i. nombre approprié de véhicules pour chacun des programmes et pour le programme global **(5 points)**;

ii. disponibilité et positionnement stratégique pour les situations d'urgence et l'examen des questions de communications **(5 points)**;

iii. pertinence des véhicules pour le transport des personnes (blessées ou non) et le matériel **(5 points)**.

2. PERSONNEL

(nombre maximal de points pour cette section = 72; nombre minimal de points requis comme note de passage pour cette section = 43)

Le soumissionnaire doit faire ce qui suit.

2.1. Identifier chacun de ses employés clés (directeur de la gestion et des cours, à l'exclusion des instructeurs), en décrivant ce qui suit :

a) les rôles et les responsabilités de la personne chargée de l'opération qui doit être accessible en tout temps pendant la durée du camp **(10 points)**;

b) les rôles et les responsabilités de la personne responsable de chacune des Tâches **(25 points)**;

c) la structure hiérarchique du personnel clé en fournissant un organigramme **(2 points)**;

2.2 Démontrer que chacun des membres du personnel clé possède de l'expérience pertinente en décrivant leur travail dans le cadre de projets de nature et de portée similaires (c.-à-d. nombre de stagiaires; durée du programme; coordination du personnel et/ou exécution des programmes; équipes multidisciplinaires). **(20 points)**

2.3 Démontrer l'expérience de l'organisation pour ce qui est de traiter avec les grands groupes syndicalisés et les jeunes dans le cadre d'activités extérieures connexes comme d'autres camps de cadets, des sorties scolaires. **(15 points)**

3. COMPAGNIE

(nombre maximal de points pour cette section = 6; nombre minimal de points requis comme note de passage pour cette section = 4)

3.1 Le soumissionnaire doit démontrer la prestation de services satisfaisants aux groupes, aux organisations ou aux compagnies dans le cas des services connexes exécutés au cours des cinq (5) dernières années, y compris des références écrites d'au moins trois (3) clients différents. Les services connexes comprennent les travaux dans des parcs nationaux ou d'autres secteurs similaires et les travaux visant les mineurs (6 points).

TOTAL DES POINTS

Nombre maximal de points = 128

Nombre minimal de points requis comme note de passage pour cette section = 77

3. ÉVALUATION ET COTATION

Les membres du Comité d'évaluation de TPSGC évalueront les forces et les faiblesses de la réponse du soumissionnaire par rapport aux critères d'évaluation, et coteront chaque critère au moyen du tableau d'évaluation ci-dessous :

Rating Scales and Categories							
	Categories	Maximum Score	5	10	15	20	25
Q u a l i f i e d	Excellent		5	9-10	14-15	18-20	23-25
	Very Good		4	8	12-13	16-17	20-22
	Good			7	11	14-15	18-19
	Fair		3	6	9-10	12-13	15-17
U n q u a l i f i e d	Unsatisfactory		0-2	0-5	0-8	0-11	0-14

DÉFINITION DES CATÉGORIES :

INSATISFAISANT	PASSABLE	BIEN	TRÈS BIEN	EXCELLENT
Le plan ne fournit pas de détails décrivant les exigences précisées à l'annexe A, Énoncé des travaux.	Le plan ne fournit pas assez de détails sur une (1) ou plusieurs des exigences précisées à l'annexe A, Énoncé des travaux.	Le plan fournit des détails décrivant toutes les exigences précisées à l'annexe A, Énoncé des travaux.	Le plan fournit une description claire de ce qui sera accompli, et de la façon dont ce sera accompli, pour chaque exigence précisée à l'annexe A, Énoncé des travaux, y compris des illustrations (p. ex. schémas, cartes), le cas	Le plan fournit une description supérieure de ce qui sera accompli, et de la façon dont ce sera accompli, de façon à la fois quantitative et qualitative, pour l'approche technique. Le plan démontre une approche novatrice et

			échéant.	détaillée pour toutes les exigences précisées à l'annexe A, Énoncé des travaux, et la présentation du matériel montre une capacité très supérieure dans ce domaine.
Ne comprend pas du tout ou comprend mal les exigences.	Connaît jusqu'à un certain point les exigences, mais ne comprend pas suffisamment certains aspects des exigences.	Démontre une bonne compréhension des exigences.	Démontre une très bonne compréhension des exigences.	Démontre une excellente compréhension des exigences.
Le proposant ne possède pas de qualifications ni d'expérience.	Le proposant ne possède pas les compétences ou l'expérience requises.	Le proposant possède un niveau de qualifications et d'expérience acceptable.	Le proposant possède les compétences et l'expérience requises.	Le proposant est hautement qualifié et expérimenté.
Projets antérieurs non liés aux exigences du présent projet.	Projets antérieurs généralement non liés aux exigences du présent projet.	Projets antérieurs généralement liés aux exigences du présent projet.	Projets antérieurs directement liés aux exigences du présent projet.	Fait état des meilleurs projets antérieurs directement liés aux exigences du présent projet.
Extrêmement mauvais; ne suffit pas pour satisfaire aux exigences de rendement.	Faible capacité à répondre aux exigences de rendement.	Capacité acceptable; devrait produire des résultats adéquats.	Capacité satisfaisante; devrait produire des résultats efficaces.	Capacité supérieure; devrait produire des résultats très efficaces.

ANNEXE « D » de la PARTIE 5 de la DEMANDE DE SOUMISSIONS**PROGRAMME DE CONTRATS FÉDÉRAUX POUR L'ÉQUITÉ EN MATIÈRE D'EMPLOI –
ATTESTATION**

Je, soumissionnaire, en présentant les renseignements suivants à l'autorité contractante, atteste que les renseignements fournis sont exacts à la date indiquée ci-dessous. Les attestations fournies au Canada peuvent faire l'objet d'une vérification à tout moment. Je comprends que le Canada déclarera une soumission non recevable, ou un entrepreneur en situation de manquement, si une attestation est jugée fausse, que ce soit pendant la période d'évaluation des soumissions, ou pendant la durée du contrat. Le Canada aura le droit de demander des renseignements supplémentaires pour vérifier les attestations d'un soumissionnaire. À défaut de répondre à toute demande ou exigence imposée par le Canada, la soumission peut être déclarée non recevable ou constituer un manquement aux termes du contrat.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Programme de contrats fédéraux pour l'équité en matière d'emploi, visitez le site Web [d'Emploi et Développement social Canada \(EDSC\) – Travail](#).

Date : _____ (AAAA/MM/JJ) [si aucune date n'est indiquée, la date de clôture de la demande de soumissions sera utilisée]

Compléter à la fois A et B.

A. Cochez seulement une des déclarations suivantes :

- ☐ A1. Le soumissionnaire atteste qu'il n'a aucun effectif au Canada.
- ☐ A2. Le soumissionnaire atteste qu'il est un employeur du secteur public.
- ☐ A3. Le soumissionnaire atteste qu'il est un [employeur sous réglementation fédérale](#), en vertu de la [Loi sur l'équité en matière d'emploi](#).
- ☐ A4. Le soumissionnaire atteste qu'il a un effectif combiné de moins de 100 employés au Canada (l'effectif combiné comprend les employés permanents à temps plein, les employés permanents à temps partiel et les employés temporaires [les employés temporaires comprennent seulement ceux qui ont travaillé pendant 12 semaines ou plus au cours d'une année civile et qui ne sont pas des étudiants à temps plein]).

A5. Le soumissionnaire a un effectif combiné de 100 employés ou plus au Canada; et

- ☐ A5.1. Le soumissionnaire atteste qu'il a conclu un [Accord pour la mise en œuvre de l'équité en matière d'emploi](#) valide et en vigueur avec EDSC – Travail.

OU

- ☐ A5.2. Le soumissionnaire a présenté l'[Accord pour la mise en œuvre de l'équité en matière d'emploi \(LAB1168\)](#) à EDSC - Travail. Comme il s'agit d'une condition à l'attribution d'un contrat, remplissez le formulaire intitulé Accord pour la mise en œuvre de l'équité en matière d'emploi (LAB1168), signez-le en bonne et due forme et transmettez-le à EDSC – Travail.

B. Cochez seulement une des déclarations suivantes :

- ☐ B1. Le soumissionnaire n'est pas une coentreprise.

OU

- ☐ B2. Le soumissionnaire est une coentreprise et chaque membre de la coentreprise doit fournir à l'autorité contractante l'annexe Programme de contrats fédéraux pour l'équité en matière

N° de l'invitation - Sollicitation No.

W4295-15C022/A

N° de réf. du client - Client Ref. No.

W4295-15C022

N° de la modif - Amd. No.

File No. - N° du dossier

STN-5-38119

Id de l'acheteur - Buyer ID

stn197

N° CCC / CCC No./ N° VME - FMS

d'emploi – Attestation. (Consultez la section sur les coentreprises des instructions uniformisées.)

ANNEXE « E »

EXIGENCES EN MATIÈRE D'ASSURANCE

1. Assurance de responsabilité civile commerciale

1. L'entrepreneur doit souscrire et maintenir pendant toute la durée du contrat une police d'assurance responsabilité civile commerciale d'un montant équivalant à celui habituellement fixé pour un contrat de cette nature; toutefois, la limite de responsabilité ne doit pas être inférieure à **10 000 000 \$** par accident ou par incident et suivant le total annuel.
2. La police d'assurance responsabilité civile commerciale doit comprendre les éléments suivants :
 - a. Assuré additionnel : Le Canada est désigné comme assuré additionnel, mais seulement en ce qui concerne les responsabilités qui peuvent découler de l'exécution du contrat par l'entrepreneur. L'intérêt du Canada devrait se lire comme suit : Le Canada, représenté par Travaux publics et Services gouvernementaux Canada.
 - b. Blessures corporelles et dommages matériels causés à des tiers découlant des activités de l'entrepreneur.
 - c. Produits et activités complétées : Couverture pour les blessures corporelles et dommages matériels découlant de biens ou de produits fabriqués, vendus, manipulés ou distribués par l'entrepreneur, ou découlant des activités complétées par l'entrepreneur.
 - d. Préjudice personnel : Sans s'y limiter, la couverture doit comprendre la violation de la vie privée, la diffamation verbale ou écrite, l'arrestation illégale, la détention ou l'incarcération et la diffamation.
 - e. Responsabilité réciproque/Séparation des assurés : Sans augmenter la limite de responsabilité, la police doit couvrir toutes les parties assurées dans la pleine mesure de la couverture prévue. De plus, la police doit s'appliquer à chaque assuré de la même manière et dans la même mesure que si une police distincte avait été émise à chacun d'eux.
 - f. Responsabilité contractuelle générale : La police doit, sur une base générale ou par renvoi explicite au contrat, couvrir les obligations assumées en ce qui concerne les dispositions contractuelles.
 - g. Les employés et (s'il y a lieu) les bénévoles doivent être désignés comme assurés additionnels.
 - h. Responsabilité de l'employeur (ou confirmation que tous les employés sont protégés par la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT) ou par un programme semblable).
 - i. Formule étendue d'assurance contre les dommages, comprenant les activités complétées : Couvre les dommages matériels de manière à inclure certains sinistres qui seraient autrement exclus en vertu de la clause d'exclusion usuelle de garde, de contrôle ou de responsabilité faisant partie d'une police d'assurance type.
 - j. Avis d'annulation : L'assureur s'efforcera de donner à l'autorité contractante un avis écrit de trente (30) jours en cas d'annulation de la police.
 - k. S'il s'agit d'une police sur la base des réclamations, la couverture doit être valide pour une période minimale de douze (12) mois suivant la fin ou la résiliation du contrat.
 - l. Responsabilité civile indirecte du propriétaire ou de l'entrepreneur : Couvre les dommages découlant des activités d'un sous-traitant que l'entrepreneur est juridiquement responsable de payer.

2. Assurance responsabilité civile automobile

1. L'entrepreneur doit souscrire et maintenir pendant toute la durée du contrat une police d'assurance automobile d'un montant équivalant à celui habituellement fixé pour un contrat de

cette nature; toutefois, la limite de responsabilité ne doit pas être inférieure à **10 000 000 \$** par accident ou par incident.

2. La police d'assurance doit comprendre les éléments suivants :
 - a. Assurance de responsabilité civile - limite minimale de 2 000 000 \$ par accident ou par incident;
 - b. Assurance individuelle - lois de toutes les juridictions;
 - c. Garantie non-assurance des tiers;
 - d. Avis d'annulation : L'assureur s'efforcera de donner à l'autorité contractante un avis écrit de trente (30) jours en cas d'annulation de la police.

3. Assurance tous risques des biens

L'entrepreneur doit souscrire et maintenir pendant toute la durée du contrat une assurance « tous risques » pour protéger les biens de l'État dont il a la charge, la garde ou le contrôle, et dont le montant de la protection ne doit pas être inférieur à **100 000,00 \$**. La base d'évaluation des biens de l'État est la suivante : coût de remplacement (nouveau).

1. Demandes d'indemnité : L'entrepreneur doit aviser promptement le Canada de toute perte ou dommage à ses biens et doit superviser, investiguer et documenter les pertes ou dommages afin que les demandes d'indemnité soient correctement établies et payées.
2. La police d'assurance tous risques des biens doit comprendre les éléments suivants :
 - a. Avis d'annulation : L'assureur s'efforcera de donner à l'autorité contractante un avis écrit de trente (30) jours en cas d'annulation de la police.
 - b. Bénéficiaire : Le Canada, selon ses intérêts et ses directives.
 - c. Renonciation des droits de subrogation : L'assureur de l'entrepreneur doit renoncer à tout droit de subrogation contre le Canada, représenté par le ministère de la Défense nationale et par Travaux publics et Services gouvernementaux Canada relativement à toute perte ou dommage aux biens, peu en importe la cause.

N° de l'invitation - Solicitation No.

W4295-15C022/A

N° de réf. du client - Client Ref. No.

W4295-15C022

N° de la modif - Amd. No.

File No. - N° du dossier

STN-5-38119

Id de l'acheteur - Buyer ID

stn197

N° CCC / CCC No./ N° VME - FMS

ANNEXE « F »

LISTE DE VÉRIFICATION DES EXIGENCES RELATIVES À LA SÉCURITÉ

Joint en PDF

N° de l'invitation - Sollicitation No.

W4295-15C022/A

N° de réf. du client - Client Ref. No.

W4295-15C022

N° de la modif - Amd. No.

File No. - N° du dossier

STN-5-38119

Id de l'acheteur - Buyer ID

stn197

N° CCC / CCC No./ N° VME - FMS

ANNEXE « G »

FORMULAIRE MDN 626 AUTORISATION DE TÂCHES

Joint en PDF



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

DEC 02 2015

Contract Number / Numéro du contrat

W4295-15C022

Security Classification / Classification de sécurité

SECURITY REQUIREMENTS CHECK LIST (SRCL)

LISTE DE VÉRIFICATION DES EXIGENCES RELATIVES À LA SÉCURITÉ (LVERS)

PART A - CONTRACT INFORMATION / PARTIE A - INFORMATION CONTRACTUELLE		
1. Originating Government Department or Organization / Ministère ou organisme gouvernemental d'origine Department of National Defence		2. Branch or Directorate / Direction générale ou Direction Regional CADET Support Unit (Northwest)
3. a) Subcontract Number / Numéro du contrat de sous-traitance		3. b) Name and Address of Subcontractor / Nom et adresse du sous-traitant
4. Brief Description of Work / Brève description du travail To provide instruction and supervision - Cadet Leadership and Challenge course (CLCC)		
5. a) Will the supplier require access to Controlled Goods? Le fournisseur aura-t-il accès à des marchandises contrôlées?		<input checked="" type="checkbox"/> No Non <input type="checkbox"/> Yes Oui
5. b) Will the supplier require access to unclassified military technical data subject to the provisions of the Technical Data Control Regulations? Le fournisseur aura-t-il accès à des données techniques militaires non classifiées qui sont assujetties aux dispositions du Règlement sur le contrôle des données techniques?		<input checked="" type="checkbox"/> No Non <input type="checkbox"/> Yes Oui
6. Indicate the type of access required / Indiquer le type d'accès requis		
6. a) Will the supplier and its employees require access to PROTECTED and/or CLASSIFIED information or assets? Le fournisseur ainsi que les employés auront-ils accès à des renseignements ou à des biens PROTÉGÉS et/ou CLASSIFIÉS? (Specify the level of access using the chart in Question 7. c) (Préciser le niveau d'accès en utilisant le tableau qui se trouve à la question 7. c)		<input checked="" type="checkbox"/> No Non <input type="checkbox"/> Yes Oui
6. b) Will the supplier and its employees (e.g. cleaners, maintenance personnel) require access to restricted access areas? No access to PROTECTED and/or CLASSIFIED information or assets is permitted. Le fournisseur et ses employés (p. ex. nettoyeurs, personnel d'entretien) auront-ils accès à des zones d'accès restreintes? L'accès à des renseignements ou à des biens PROTÉGÉS et/ou CLASSIFIÉS n'est pas autorisé.		<input type="checkbox"/> No Non <input checked="" type="checkbox"/> Yes Oui
6. c) Is this a commercial courier or delivery requirement with no overnight storage? S'agit-il d'un contrat de messagerie ou de livraison commerciale sans entreposage de nuit?		<input checked="" type="checkbox"/> No Non <input type="checkbox"/> Yes Oui
7. a) Indicate the type of information that the supplier will be required to access / Indiquer le type d'information auquel le fournisseur devra avoir accès		
Canada <input type="checkbox"/>	NATO / OTAN <input type="checkbox"/>	Foreign / Étranger <input type="checkbox"/>
7. b) Release restrictions / Restrictions relatives à la diffusion		
No release restrictions Aucune restriction relative à la diffusion <input type="checkbox"/>	All NATO countries Tous les pays de l'OTAN <input type="checkbox"/>	No release restrictions Aucune restriction relative à la diffusion <input type="checkbox"/>
Not releasable À ne pas diffuser <input type="checkbox"/>		
Restricted to: / Limité à: <input type="checkbox"/>	Restricted to: / Limité à: <input type="checkbox"/>	Restricted to: / Limité à: <input type="checkbox"/>
Specify country(ies): / Préciser le(s) pays:	Specify country(ies): / Préciser le(s) pays:	Specify country(ies): / Préciser le(s) pays:
7. c) Level of information / Niveau d'information		
PROTECTED A PROTÉGÉ A <input type="checkbox"/>	NATO UNCLASSIFIED NATO NON CLASSIFIÉ <input type="checkbox"/>	PROTECTED A PROTÉGÉ A <input type="checkbox"/>
PROTECTED B PROTÉGÉ B <input type="checkbox"/>	NATO RESTRICTED NATO DIFFUSION RESTREINTE <input type="checkbox"/>	PROTECTED B PROTÉGÉ B <input type="checkbox"/>
PROTECTED C PROTÉGÉ C <input type="checkbox"/>	NATO CONFIDENTIAL NATO CONFIDENTIEL <input type="checkbox"/>	PROTECTED C PROTÉGÉ C <input type="checkbox"/>
CONFIDENTIAL CONFIDENTIEL <input type="checkbox"/>	NATO SECRET NATO SECRET <input type="checkbox"/>	CONFIDENTIAL CONFIDENTIEL <input type="checkbox"/>
SECRET SECRET <input type="checkbox"/>	COSMIC TOP SECRET COSMIC TRÈS SECRET <input type="checkbox"/>	SECRET SECRET <input type="checkbox"/>
TOP SECRET TRÈS SECRET <input type="checkbox"/>		TOP SECRET TRÈS SECRET <input type="checkbox"/>
TOP SECRET (SIGINT) TRÈS SECRET (SIGINT) <input type="checkbox"/>		TOP SECRET (SIGINT) TRÈS SECRET (SIGINT) <input type="checkbox"/>



Government of Canada
Gouvernement du Canada

Contract Number / Numéro du contrat

W4295-15C022

Security Classification / Classification de sécurité

PART A (continued) / PARTIE A (suite)

8. Will the supplier require access to PROTECTED and/or CLASSIFIED COMSEC information or assets?
Le fournisseur aura-t-il accès à des renseignements ou à des biens COMSEC désignés PROTÉGÉS et/ou CLASSIFIÉS? ☒ No ☐ Yes
Non Oui

If Yes, indicate the level of sensitivity:

Dans l'affirmative, indiquer le niveau de sensibilité :

9. Will the supplier require access to extremely sensitive INFOSEC information or assets?
Le fournisseur aura-t-il accès à des renseignements ou à des biens INFOSEC de nature extrêmement délicate? ☒ No ☐ Yes
Non Oui

Short Title(s) of material / Titre(s) abrégé(s) du matériel :

Document Number / Numéro du document :

PART B - PERSONNEL (SUPPLIER) / PARTIE B - PERSONNEL (FOURNISSEUR)

10. a) Personnel security screening level required / Niveau de contrôle de la sécurité du personnel requis

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> RELIABILITY STATUS
COTE DE FIABILITÉ | <input type="checkbox"/> CONFIDENTIAL
CONFIDENTIEL | <input type="checkbox"/> SECRET
SECRET | <input type="checkbox"/> TOP SECRET
TRÈS SECRET |
| <input type="checkbox"/> TOP SECRET - SIGINT
TRÈS SECRET - SIGINT | <input type="checkbox"/> NATO CONFIDENTIAL
NATO CONFIDENTIEL | <input type="checkbox"/> NATO SECRET
NATO SECRET | <input type="checkbox"/> COSMIC TOP SECRET
COSMIC TRÈS SECRET |
| <input type="checkbox"/> SITE ACCESS
ACCÈS AUX EMPLACEMENTS | | | |

Special comments:

Commentaires spéciaux :

NOTE: If multiple levels of screening are identified, a Security Classification Guide must be provided.

REMARQUE : Si plusieurs niveaux de contrôle de sécurité sont requis, un guide de classification de la sécurité doit être fourni.

10. b) May unscreened personnel be used for portions of the work?
Du personnel sans autorisation sécuritaire peut-il se voir confier des parties du travail? ☒ No ☐ Yes
Non Oui
If Yes, will unscreened personnel be escorted?
Dans l'affirmative, le personnel en question sera-t-il escorté? ☐ No ☐ Yes
Non Oui

PART C - SAFEGUARDS (SUPPLIER) / PARTIE C - MESURES DE PROTECTION (FOURNISSEUR)

INFORMATION / ASSETS / RENSEIGNEMENTS / BIENS

11. a) Will the supplier be required to receive and store PROTECTED and/or CLASSIFIED information or assets on its site or premises?
Le fournisseur sera-t-il tenu de recevoir et d'entreposer sur place des renseignements ou des biens PROTÉGÉS et/ou CLASSIFIÉS? ☒ No ☐ Yes
Non Oui

11. b) Will the supplier be required to safeguard COMSEC information or assets?
Le fournisseur sera-t-il tenu de protéger des renseignements ou des biens COMSEC? ☒ No ☐ Yes
Non Oui

PRODUCTION

11. c) Will the production (manufacture, and/or repair and/or modification) of PROTECTED and/or CLASSIFIED material or equipment occur at the supplier's site or premises?
Les installations du fournisseur serviront-elles à la production (fabrication et/ou réparation et/ou modification) de matériel PROTÉGÉ et/ou CLASSIFIÉ? ☒ No ☐ Yes
Non Oui

INFORMATION TECHNOLOGY (IT) MEDIA / SUPPORT RELATIF À LA TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION (TI)

11. d) Will the supplier be required to use its IT systems to electronically process, produce or store PROTECTED and/or CLASSIFIED information or data?
Le fournisseur sera-t-il tenu d'utiliser ses propres systèmes informatiques pour traiter, produire ou stocker électroniquement des renseignements ou des données PROTÉGÉS et/ou CLASSIFIÉS? ☒ No ☐ Yes
Non Oui

11. e) Will there be an electronic link between the supplier's IT systems and the government department or agency?
Disposera-t-on d'un lien électronique entre le système informatique du fournisseur et celui du ministère ou de l'agence gouvernementale? ☒ No ☐ Yes
Non Oui



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Contract Number / Numéro du contrat

W4295-15C022

Security Classification / Classification de sécurité

PART C - (continued) / PARTIE C - (suite)

For users completing the form manually use the summary chart below to indicate the category(ies) and level(s) of safeguarding required at the supplier's site(s) or premises.

Les utilisateurs qui remplissent le formulaire manuellement doivent utiliser le tableau récapitulatif ci-dessous pour indiquer, pour chaque catégorie, les niveaux de sauvegarde requis aux installations du fournisseur.

For users completing the form online (via the Internet), the summary chart is automatically populated by your responses to previous questions.

Dans le cas des utilisateurs qui remplissent le formulaire en ligne (par Internet), les réponses aux questions précédentes sont automatiquement saisies dans le tableau récapitulatif.

SUMMARY CHART / TABLEAU RÉCAPITULATIF

Category Catégorie	PROTECTED PROTÉGÉ			CLASSIFIED CLASSIFIÉ			NATO				COMSEC					
	A	B	C	CONFIDENTIAL CONFIDENTIEL	SECRET	TOP SECRET TRÈS SECRET	NATO RESTRICTED NATO DIFFUSION RESTREINTE	NATO CONFIDENTIAL NATO CONFIDENTIEL	NATO SECRET	COSMIC TOP SECRET COSMIC TRÈS SECRET	PROTECTED PROTÉGÉ			CONFIDENTIAL	SECRET	TOP SECRET TRÈS SECRET
											A	B	C			
Information / Assets Renseignements / Biens Production																
IT Media / Support TI																
IT Link / Lien électronique																

12. a) Is the description of the work contained within this SRCL PROTECTED and/or CLASSIFIED?

La description du travail visé par la présente LVERS est-elle de nature PROTÉGÉE et/ou CLASSIFIÉE?

☒ No
Non

☐ Yes
Oui

If Yes, classify this form by annotating the top and bottom in the area entitled "Security Classification".

Dans l'affirmative, classifiez le présent formulaire en indiquant le niveau de sécurité dans la case intitulée « Classification de sécurité » au haut et au bas du formulaire.

12. b) Will the documentation attached to this SRCL be PROTECTED and/or CLASSIFIED?

La documentation associée à la présente LVERS sera-t-elle PROTÉGÉE et/ou CLASSIFIÉE?

☒ No
Non

☐ Yes
Oui

If Yes, classify this form by annotating the top and bottom in the area entitled "Security Classification" and indicate with attachments (e.g. SECRET with Attachments).

Dans l'affirmative, classifiez le présent formulaire en indiquant le niveau de sécurité dans la case intitulée « Classification de sécurité » au haut et au bas du formulaire et indiquez qu'il y a des pièces jointes (p. ex. SECRET avec des pièces jointes).



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Contract Number / Numéro du contrat

W4295-15C622

Security Classification / Classification de sécurité

PART D - AUTHORIZATION / PARTIE D - AUTORISATION

13. Organization Project Authority / Chargé de projet de l'organisme

Name (print) - Nom (en lettres moulées)

K.D. Cressman

Title - Titre

Supply Officer

Signature

Telephone No. - N° de téléphone

204-833-2500 6461

Facsimile No. - N° de télécopieur

204-833-2612

E-mail address - Adresse courriel

kenneth.cressman@forces.gc.ca

Date

2015-11-25

14. Organization Security Authority / Responsable de la sécurité de l'organisme

Name (print) - Nom (en lettres moulées)

Sasa Medjovic, DDSO - Industrial Security
Senior Security Analyst
Tel: 613-896-0286

Signature

Telephone No. - N° de téléphone

Facsimile No. - N° de télécopieur

E-mail address - Adresse courriel

E-mail: sasa.medjovic@forces.gc.ca

Date

2015-Dec 2

15. Are there additional instructions (e.g. Security Guide, Security Classification Guide) attached?

Des instructions supplémentaires (p. ex. Guide de sécurité, Guide de classification de la sécurité) sont-elles jointes?

☐ No
Non

☒ Yes
Oui

16. Procurement Officer / Agent d'approvisionnement

Name (print) - Nom (en lettres moulées)

Title - Titre

Signature

Telephone No. - N° de téléphone

Facsimile No. - N° de télécopieur

E-mail address - Adresse courriel

Date

17. Contracting Security Authority / Autorité contractante en matière de sécurité

Name (print) - Nom (en lettres moulées)

Title - Titre

Signature

Vanessa Good-Davidson

Agente à la Sécurité des contrats | Contract Security Officer

Secteur de la Sécurité industrielle, TPSGC | Industrial Security Sector, PWSSC

Vanessa.Good-Davidson@psgc-pwssc.gc.ca

Telephone : 613-941-0441

E-mail address - Adresse courriel

Date

Dec. 10, 2015

TASK AUTHORIZATION AUTORISATION DES TÂCHES

All invoices/progress claims must show the reference Contract and Task numbers. Toutes les factures doivent indiquer les numéros du contrat et de la tâche.		Contract no. – N° du contrat Task no. – N° de la tâche
Amendment no. – N° de la modification	Increase/Decrease – Augmentation/Réduction	Previous value – Valeur précédente
To – À Delivery location – Expédiez à	<p>TO THE CONTRACTOR</p> <p>You are requested to supply the following services in accordance with the terms of the above reference contract. Only services included in the contract shall be supplied against this task.</p> <p>Please advise the undersigned if the completion date cannot be met. Invoices/progress claims shall be prepared in accordance with the instructions set out in the contract.</p> <p>À L'ENTREPRENEUR</p> <p>Vous êtes prié de fournir les services suivants en conformité des termes du contrat mentionné ci-dessus. Seuls les services mentionnés dans le contrat doivent être fournis à l'appui de cette demande.</p> <p>Prière d'aviser le signataire si la livraison ne peut se faire dans les délais prescrits. Les factures doivent être établies selon les instructions énoncées dans le contrat.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="width: 40%; border-bottom: 1px solid black; text-align: center;">Date</div> <div style="width: 55%; border-bottom: 1px solid black; text-align: center;">for the Department of National Defence pour le ministère de la Défense nationale</div> </div>	
Delivery/Completion date – Date de livraison/d'achèvement		
Contract item no. N° d'article du contrat	Services	Cost Prix
	GST/HST TPS/TVH	
	Total	
<p>APPLICABLE ONLY TO PWGSC CONTRACTS: The Contract Authority signature is required when the total value of the DND 626 exceeds the threshold specified in the contract.</p> <p>NE S'APPLIQUE QU'AUX CONTRATS DE TPSGC : La signature de l'autorité contractante est requise lorsque la valeur totale du formulaire DND 626 est supérieure au seuil précisé dans le contrat.</p> <div style="margin-top: 20px;"> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 100%;"></div> <div style="font-size: small; text-align: center;">for the Department of Public Works and Government Services pour le ministère des Travaux publics et services gouvernementaux</div> </div>		

**Instructions for completing
DND 626 - Task Authorization**

Contract no.

Enter the PWGSC contract number in full.

Task no.

Enter the sequential Task number.

Amendment no.

Enter the amendment number when the original Task is amended to change the scope or the value.

Increase/Decrease

Enter the increase or decrease total dollar amount including taxes.

Previous value

Enter the previous total dollar amount including taxes.

To

Name of the contractor.

Delivery location

Location where the work will be completed, if other than the contractor's location.

Delivery/Completion date

Completion date for the task.

for the Department of National Defence

Signature of the DND person who has delegated **Authority** for signing DND 626 (level of authority based on the dollar value of the task and the equivalent signing authority in the PAM 1.4). **Note:** the person signing in this block ensures that the work is within the scope of the contract, that sufficient funds remain in the contract to cover this task and that the task is affordable within the Project/Unit budget.

Services

Define the requirement briefly (attach the SOW) and identify the cost of the task using the contractor's quote on the level of effort. The Task must use the basis of payment stipulated in the contract. If there are several basis of payment then list here the one(s) that will apply to the task quote (e.g. milestone payments; per diem rates/labour category hourly rates; travel and living rates; firm price/ceiling price, etc.). All the terms and conditions of the contract apply to this Task Authorization and cannot be ignored or amended for this task. Therefore it is not necessary to restate these general contract terms and conditions on the DND 626 Task form.

Cost

The cost of the Task broken out into the individual costed items in **Services**.

GST/HST

The GST/HST cost as appropriate.

Total

The total cost of the task. The contractor may not exceed this amount without the approval of DND indicated on an amended DND 626. The amendment value may not exceed 50% (or the percentage for amendments established in the contract) of the original value of the task authorization. The total cost of a DND 626, including all amendments, may not exceed the funding limit identified in the contract.

Applicable only to PWGSC contracts

This block only applies to those Task Authorization contracts awarded by PWGSC. The contract will include a specified threshold for DND sole approval of the DND 626 and a percentage for DND to approve amendments to the original DND 626. Tasks that will exceed these thresholds must be passed to the PWGSC Contracting Authority for review and signature prior to authorizing the contractor to begin work.

Note:

Work on the task may not commence prior to the date this form is signed by the DA Authority - for tasks within the DND threshold; and by both DND and PWGSC for those tasks over the DND threshold.

**Instructions pour compléter le formulaire
DND 626 - Autorisation des tâches**

N° du contrat

Inscrivez le numéro du contrat de TPSGC en entier.

N° de la tâche

Inscrivez le numéro de tâche séquentiel.

N° de la modification

Inscrivez le numéro de modification lorsque la tâche originale est modifiée pour en changer la portée.

Augmentation/Réduction

Inscrivez le montant total de l'augmentation ou de la diminution, y compris les taxes.

Valeur précédente

Inscrivez le montant total précédent, y compris les taxes.

À

Nom de l'entrepreneur.

Expédiez à

Endroit où le travail sera effectué, si celui-ci diffère du lieu d'affaires de l'entrepreneur.

Date de livraison/d'achèvement

Date d'achèvement de la tâche.

pour le ministère de la Défense nationale

Signature du représentant du MDN auquel on a délégué le **pouvoir d'approbation** en ce qui a trait à la signature du formulaire DND 626 (niveau d'autorité basé sur la valeur de la tâche et le signataire autorisé équivalent mentionné dans le MAA 1.4). **Nota :** la personne qui signe cette attache de signature confirme que les travaux respectent la portée du contrat, que suffisamment de fonds sont prévus au contrat pour couvrir cette tâche et que le budget alloué à l'unité ou pour le projet le permet.

Services

Définissez brièvement le besoin (joignez l'ET) et établissez le coût de la tâche à l'aide de la soumission de l'entrepreneur selon le niveau de difficulté de celle-ci. Les modalités de paiement stipulées dans le contrat s'appliquent à la tâche. Si plusieurs d'entre elles sont prévues, énumérez ici celle/celles qui s'appliqueront à la soumission pour la tâche à accomplir (p.ex. acompte fondé sur les étapes franchies; taux quotidien ou taux horaire établi selon la catégorie de main-d'œuvre; frais de déplacement et de séjour; prix fixe ou prix plafond; etc.). Toutes les modalités du contrat s'appliquent à cette autorisation de tâche et ne peuvent être négligées ou modifiées quant à la tâche en question. Il n'est donc pas nécessaire de répéter ces modalités générales afférentes au contrat sur le formulaire DND 626.

Prix

Mentionnez le coût de la tâche en le répartissant selon les frais afférents à chaque item mentionné dans la rubrique **Services**.

TPS/TVH

Mentionnez le montant de la TPS/TVH, s'il y a lieu.

Total

Mentionnez le coût total de la tâche. L'entrepreneur ne peut dépasser ce montant sans l'approbation du MDN, formulaire DND 626 modifié à l'appui. Le coût de la modification ne peut pas être supérieur à 50 p. 100 du montant initial prévu dans l'autorisation de tâche (ou au pourcentage prévu dans le contrat pour les modifications). Le coût total spécifié dans le formulaire DND 626, y compris toutes les modifications, ne peut dépasser le plafond de financement mentionné dans le contrat.

Ne s'applique qu'aux contrats de TPSGC

Le présent paragraphe s'applique uniquement aux autorisations de tâche accordées par TPSGC. On inscrira dans le formulaire DND 626 un plafond précis qui ne pourra être approuvé que par le MDN et un pourcentage selon lequel le MDN pourra approuver des modifications au formulaire DND 626 original. Les tâches dont le coût dépasse ces plafonds doivent être soumises à l'autorité contractante de TPSGC pour examen et signature avant qu'on autorise l'entrepreneur à débiter les travaux.

Nota :

Les travaux ne peuvent commencer avant la date de signature de ce formulaire par le responsable du MDN, pour les tâches dont le coût est inférieur au plafond établi par le MDN, et par le MDN et TPSGC pour les tâches dont le coût dépasse le plafond établi par le MDN.



CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

NORME DE QUALIFICATION ET PLAN LEADERSHIP ET DÉFI

(FRANÇAIS)

This publication is available in English as A-CR-CCP-717/PG-001.

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

Canada



NOTICE

This documentation has been reviewed by the technical authority and does not contain controlled goods. Disclosure notices and handling instructions originally received with the document shall continue to apply.

AVIS

Cette documentation a été révisée par l'autorité technique et ne contient pas de marchandises contrôlées. Les avis de divulgation et les instructions de manutention reçues originalement doivent continuer de s'appliquer.



CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

NORME DE QUALIFICATION ET PLAN LEADERSHIP ET DÉFI

(FRANÇAIS)

This publication is available in English as A-CR-CCP-717/PG-001.

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

2011-08-01

Canada



NOTICE

This documentation has been reviewed by the technical authority and does not contain controlled goods. Disclosure notices and handling instructions originally received with the document shall continue to apply.

AVIS

Cette documentation a été révisée par l'autorité technique et ne contient pas de marchandises contrôlées. Les avis de divulgation et les instructions de manutention reçues originellement doivent continuer de s'appliquer.

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	2011-08-01	Mod.....	3
Mod.....	1		Mod.....	4
Mod.....	2		Mod.....	5

Un zéro dans la colonne Numéro de modificatif indique une page originale. La présente publication comprend 451 pages réparties de la façon suivante :

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
Couverture.....	0	3B4-1 à 3B4-6.....	0
Titre.....	0	3B5-1 à 3B5-6.....	0
A à C.....	0	3B6-1 à 3B6-6.....	0
i à viii.....	0	3B7-1 à 3B7-6.....	0
1-1 à 1-6.....	0	3B8-1 à 3B8-6.....	0
2-1 à 2-6.....	0	3B9-1 à 3B9-6.....	0
2A-1 à 2A-4.....	0	3B10-1 à 3B10-6.....	0
2A1-1 à 2A1-6.....	0	3C-1 à 3C-2.....	0
2A2-1 à 2A2-6.....	0	3D-1 à 3D-4.....	0
2A3-1 à 2A3-6.....	0	3D1-1 à 3D1-2.....	0
2A4-1 à 2A4-6.....	0	3E-1 à 3E-2.....	0
2A5-1 à 2A5-6.....	0	3E1-1 à 3E1-2.....	0
2A6-1 à 2A6-6.....	0	3F-1 à 3F-2.....	0
2A7-1 à 2A7-6.....	0	3F1-1 à 3F1-4.....	0
2B-1 à 2B-6.....	0	4-1-1 à 4-1-2.....	0
2C-1 à 2C-6.....	0	4-S402-1 à 4-S402-2.....	0
2C1-1 à 2C1-2.....	0	4-S403-1 à 4-S403-4.....	0
2D-1 à 2D-8.....	0	4-S403.01-1 à 4-S403.01-6.....	0
2E-1 à 2E-4.....	0	4-S410-1 à 4-S410-2.....	0
3-1 à 3-6.....	0	4-S423-1 à 4-S423-6.....	0
3A-1 à 3A-2.....	0	4-S423.01-1 à 4-S423.01-6.....	0
3B-1 à 3B-4.....	0	4-S423.02-1 à 4-S423.02-4.....	0
3B1-1 à 3B1-8.....	0	4-S423.03-1 à 4-S423.03-6.....	0
3B2-1 à 3B2-6.....	0	4-S425-1 à 4-S425-2.....	0
3B3-1 à 3B3-6.....	0	4-S425.01-1 à 4-S425.01-4.....	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (suite)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
4-S425.02-1 à 4-S425.02-4.....	0	4-S453B.02-1 à 4-S453B.02-8.....	0
4-S425.03-1 à 4-S425.03-4.....	0	4-S453B.03-1 à 4-S453B.03-10.....	0
4-S425.04-1 à 4-S425.04-4.....	0	4-S454-1 à 4-S454-4.....	0
4-S425.05-1 à 4-S425.05-4.....	0	4-S454.01-1 à 4-S454.01-8.....	0
4-S425.06-1 à 4-S425.06-4.....	0	4-S454.02-1 à 4-S454.02-4.....	0
4-S425.07-1 à 4-S425.07-4.....	0	4-S454.03-1 à 4-S454.03-8.....	0
4-S425.08-1 à 4-S425.08-4.....	0	4-S454.04-1 à 4-S454.04-6.....	0
4-S425.09-1 à 4-S425.09-4.....	0	4-S455-1 à 4-S455-6.....	0
4-S452-1 à 4-S452-4.....	0	4-S455.01-1 à 4-S455.01-10.....	0
4-S452.01-1 à 4-S452.01-4.....	0	4-S455.02-1 à 4-S455.02-8.....	0
4-S452.02-1 à 4-S452.02-12.....	0	4-S455.03-1 à 4-S455.03-8.....	0
4-S452.03-1 à 4-S452.03-6.....	0	4-S456-1 à 4-S456-4.....	0
4-S452.04-1 à 4-S452.04-10.....	0	4-S456.01-1 à 4-S456.01-6.....	0
4-S453A-1 à 4-S453A-4.....	0	4-S456.02-1 à 4-S456.02-6.....	0
4-S453A.01-1 à 4-S453A.01-6.....	0	4-S456.03-1 à 4-S456.03-6.....	0
4-S453A.02-1 à 4-S453A.02-6.....	0	4A-1 à 4A-10.....	0
4-S453A.03-1 à 4-S453A.03-10.....	0	4B-1 à 4B-2.....	0
4-S453B-1 à 4-S453B-4.....	0		
4-S453B.01-1 à 4-S453B.01-6.....	0		

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

© 2011 DND/MDN Canada

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

AVANT-PROPOS ET PRÉFACE

1. **Autorité compétente.** La présente norme de qualification et plan (NQP) A-CR-CCP-717/PG-002 a été élaborée sous l'autorité du Directeur – Cadets et Rangers juniors canadiens (D Cad & RJC) conformément à l'Ordonnance d'administration et d'instruction des cadets (OAIC) 11-03, *Mandat du programme des cadets*, à l'OAIC 11-04, *Aperçu du programme des cadets*, et à l'OAIC 40-01, *Grandes lignes du programme des cadets de l'Armée*, et a été publiée avec l'autorisation du Chef d'état-major de la Défense.
2. **Élaboration.** Cette NQP a été élaborée conformément aux principes de l'instruction axée sur le rendement décrits dans la publication du Système de l'instruction individuelle et de l'éducation des Forces canadiennes, série A-P9-050, *Manuel de l'instruction individuelle et de l'éducation*, avec des modifications pour satisfaire aux besoins des Organisations de cadets du Canada (OCC).
3. **But de la NQP.** Les centres d'instruction d'été des cadets (CIEC) utilisent cette NQP pour donner les cours de qualification d'instructeur en leadership et défi, tel qu'énoncé dans l'OAIC 40-01, *Grandes lignes du programme des cadets de l'Armée*.
4. **Suggestions de modifications.** Les suggestions de modifications au présent document doivent se faire par le biais de la voie hiérarchique habituelle, au Quartier général de la Défense nationale (QGDN), à l'attention de : Officier d'état-major - développement du programme des cadets de l'Armée (D Cad 3-2-5), ou par courriel à arm.dev@cadets.gc.ca. Les suggestions de modifications doivent être présentées sous la forme d'un tableau à trois colonnes afin d'indiquer le numéro de la page, le numéro du paragraphe ou du sous-paragraphe et la modification suggérée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TABLE DES MATIÈRES

	PAGE
CHAPITRE 1 GÉNÉRALITÉS	1-1
BUTS	1-1
MISSION DU PROGRAMME ET RÉSULTATS POUR LES PARTICIPANTS	1-1
APERÇU DE L'INSTRUCTION	1-1
CONCEPTION DU PROGRAMME	1-2
COMPOSANTES DU COURS	1-2
OBJECTIFS DE RENDEMENT	1-2
MÉTHODE POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS	1-5
QUALIFICATIONS PRÉALABLES À L'INSTRUCTION	1-5
UTILISATION DE LA NQP	1-6
CHAPITRE 2 DÉTAILS DE GESTION DE L'INSTRUCTION	2-1
ORGANISME RESPONSABLE ET ÉTABLISSEMENTS D'INSTRUCTION	2-1
DÉTAILS DE L'INSTRUCTION	2-1
CAPACITÉ D'INSTRUCTION	2-3
BESOINS EN PERSONNEL D'INSTRUCTION	2-3
RESSOURCES REQUISES	2-5
ADMINISTRATION DE L'INSTRUCTION	2-5
QUALIFICATION	2-6
DOCUMENTS CONNEXES	2-6
DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE	2-6
Annexe A – RÉSUMÉ DU COURS DE LEADERSHIP ET DÉFI ET RÉPARTITION DU TEMPS	2A-1
Appendice 1 – OBTENIR LA QUALIFICATION DE PREMIERS SOINS EN MILIEU SAUVAGE ET FAIRE UNE RANDONNÉE À CHEVAL SUR DES SENTIERS EXISTANTS	2A1-1
Appendice 2 – RANDONNÉE ALPINE SUR UN TERRAIN DE CATÉGORIE 3	2A2-1
Appendice 3 – FAIRE UNE RANDONNÉE EN VÉLO DE MONTAGNE SUR DES SENTIERS DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE	2A3-1
Appendice 4 – PAGAYER UN CANOT EN EAUX VIVES	2A4-1
Appendice 5 – MANŒVRER UN KAYAK EN EAUX VIVES	2A5-1
Appendice 6 – ESCALADER UNE PAROI ROCHEUSE NATURELLE	2A6-1
Appendice 7 – PRATIQUER L'ALPINISME DE GLACIER	2A7-1
Annexe B – EXEMPLE D'HORAIRE	2B-1
Annexe C – INSTRUCTEURS SPÉCIALISÉS	2C-1
Appendice 1 – RADIOFRÉQUENCES	2C1-1
Annexe D – RESSOURCES REQUISES	2D-1
Annexe E – RÉFÉRENCES	2E-1
CHAPITRE 3 ÉVALUATION DES CADETS	3-1
OBJET	3-1
ÉVALUATION DE L'APPRENANT	3-1
CONCEPTION ET ÉLABORATION DE L'ÉVALUATION DES CADETS	3-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
PÉRIODES DE DÉVELOPPEMENT (PD) DU PC	3-2
ÉVALUATION DU PLAN D'APPRENTISSAGE DU CADET	3-2
INSTRUMENTS D'ÉVALUATION	3-3
ÉVALUATION SUPPLÉMENTAIRE DES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE	3-4
NORME DE QUALIFICATION EN LEADERSHIP ET DÉFI	3-4
RECONNAISSANCE DE L'AMÉLIORATION DES COMPÉTENCES	3-4
CADETS NE SATISFAISANT PAS À LA NORME DE QUALIFICATION	3-4
DOSSIER ET RAPPORT DES RÉALISATIONS DU CADET	3-4
BREVET D'APTITUDE EN LEADERSHIP ET DÉFI	3-5
CONTRÔLE DU PROGRÈS DES CADETS	3-5
SÉANCE DE COUNSELING POUR L'INSTRUCTION	3-5
COMITÉ DE RÉVISION DE L'INSTRUCTION (CRI)	3-5
Annexe A – CARACTÉRISTIQUES DES PD DU PC	3A-1
Annexe B – ÉVALUATION DU PLAN D'APPRENTISSAGE – LEADERSHIP ET DÉFI	3B-1
Appendice 1 – COREN S403 INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION	3B1-1
Appendice 2 – COREN S423 INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION	3B2-1
Appendice 3 – COREN S425 INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION	3B3-1
Appendice 4 – COCOM 452.02 INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION	3B4-1
Appendice 5 – COREN S452 INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION	3B5-1
Appendice 6 – COREN S453A INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION	3B6-1
Appendice 7 – COREN S453B INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION	3B7-1
Appendice 8 – COREN S454 INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION	3B8-1
Appendice 9 – COREN S455 INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION	3B9-1
Appendice 10 – COREN S456 INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION	3B10-1
Annexe C – DOSSIER DE QUALIFICATION EN LEADERSHIP ET DÉFI	3C-1
Annexe D – LIGNES DIRECTRICES POUR UNE ENTREVUE DE CADET	3D-1
Appendice 1 – FORMULAIRE D'ENTREVUE DU CADET	3D1-1
Annexe E – LIGNES DIRECTRICES D'UNE SÉANCE DE COUNSELING POUR L'INSTRUCTION	3E-1
Appendice 1 – FORMULAIRE DE SÉANCE DE COUNSELING POUR L'INSTRUCTION	3E1-1
Annexe F – LIGNES DIRECTRICES DU COMITÉ DE RÉVISION DE L'INSTRUCTION (CRI)	3F-1
Appendice 1 – FORMULAIRE DU COMITÉ DE RÉVISION DE L'INSTRUCTION	3F1-1
CHAPITRE 4 OBJECTIFS DE RENDEMENT	4-1-1
SECTION 1 OBJECTIFS DE RENDEMENT, PLAN D'INSTRUCTION ET STAGE DE PERFECTIONNEMENT	4-1-1
OBJET	4-1-1
OBJECTIFS DE RENDEMENT	4-1-1
PLAN D'INSTRUCTION	4-1-1
OBJECTIFS DE COMPÉTENCE	4-1-1
DESCRIPTIONS DE LEÇON	4-1-1
MÉTHODOLOGIES D'INSTRUCTION ET LEURS UTILISATIONS	4-1-2

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
ÉVALUATION POUR L'APPRENTISSAGE	4-1-2
APERÇU DU STAGE DE PERFECTIONNEMENT	4-1-2
STAGE DE PERFECTIONNEMENT SUR LES FONCTIONS DE SPÉCIALISTE	4-1-2
SECTION 2 OREN S402 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE SERVICE COMMUNAUTAIRE	4-S402-1
SECTION 3 OREN S403 – DIRIGER UNE ÉQUIPE PENDANT UNE ACTIVITÉ D'AVENTURE EN PLEIN AIR	4-S403-1
OCOM S403.01 – DÉCRIRE LES FONCTIONS D'UN CHEF D'ÉQUIPE PENDANT UNE ACTIVITÉ D'AVENTURE EN PLEIN AIR	4-S403.01-1
SECTION 4 OREN S410 – OBTENIR LA QUALIFICATION EN PREMIERS SOINS EN MILIEU SAUVAGE	4-S410-1
SECTION 5 OREN S423 – RANDONNÉE ALPINE SUR UN TERRAIN DE CATÉGORIE 3	4-S423-1
OCOM S423.01 – SE PRÉPARER POUR UNE RANDONNÉE PÉDESTRE	4-S423.01-1
OCOM S423.02 – RÉVISER LES NOTIONS DE NAVIGATION	4-S423.02-1
OCOM S423.03 – EXÉCUTER LES HABILÉTÉS LIÉES À LA RANDONNÉE EN MONTAGNE	4-S423.03-1
SECTION 6 OREN S425 – APPLIQUER LES COMPÉTENCES D'UN CHEF D'ACTIVITÉ DE PLEIN AIR PENDANT DES ACTIVITÉS D'AVENTURE EN PLEIN AIR	4-S425-1
OCOM S425.01 – RÉVISER LES COMPÉTENCES D'UN CHEF D'ACTIVITÉ DE PLEIN AIR	4-S425.01-1
OCOM S425.02 – ÉLABORER DES OBJECTIFS POUR DES ACTIVITÉS D'AVENTURE EN PLEIN AIR	4-S425.02-1
OCOM S425.03 – DOCUMENTER UNE ACTIVITÉ D'AVENTURE EN PLEIN AIR	4-S425.03-1
OCOM S425.04 – APPLIQUER LA GESTION DE CONFLITS EN TANT QUE CHEF D'ACTIVITÉ DE PLEIN AIR	4-S425.04-1
OCOM S425.05 – APPLIQUER LA GESTION DE PROGRAMME EN TANT QUE CHEF D'ACTIVITÉ DE PLEIN AIR	4-S425.05-1
OCOM S425.06 – APPLIQUER LA PRISE DE DÉCISION ET LE JUGEMENT EN TANT QUE CHEF D'ACTIVITÉ DE PLEIN AIR	4-S425.06-1
OCOM S425.07 – APPLIQUER LA CONSCIENCE DE SOI ET LA CONDUITE PROFESSIONNELLE EN TANT QUE CHEF D'ACTIVITÉ DE PLEIN AIR	4-S425.07-1
OCOM S425.08 – APPLIQUER LA GÉRANCE DE L'ENVIRONNEMENT EN TANT QUE CHEF D'ACTIVITÉ DE PLEIN AIR	4-S425.08-1
OCOM S425.09 – APPLIQUER LA FACILITATION EN TANT QUE CHEF D'ACTIVITÉ DE PLEIN AIR	4-S425.09-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
SECTION 7 OREN S452 – FAIRE UNE RANDONNÉE EN VÉLO DE MONTAGNE SUR DES SENTIERS DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE	4-S452-1
OCOM S452.01 – SE PRÉPARER POUR UNE RANDONNÉE EN VÉLO DE MONTAGNE	4-S452.01-1
OCOM S452.02 – RÉPARER UN VÉLO DE MONTAGNE	4-S452.02-1
OCOM S452.03 – EXÉCUTER LES COMPÉTENCES LIÉES À LA RANDONNÉE EN VÉLO DE MONTAGNE SUR DES SENTIERS DE NIVEAU DÉBUTANT	4-S452.03-1
OCOM S452.04 – EXÉCUTER LES HABILITÉS LIÉES À LA RANDONNÉE EN VÉLO DE MONTAGNE SUR DES SENTIERS DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE	4-S452.04-1
SECTION 8 OREN S453A – MANŒUVRER UN CANOT EN EAUX VIVES	4-S453A-1
OCOM S453A.01 – SE PRÉPARER POUR LE CANOT	4-S453A.01-1
OCOM S453A.02 – PAGAYER UN CANOT EN EAUX CALMES	4-S453A.02-1
OCOM S453A.03 – PAGAYER UN CANOT EN EAUX VIVES	4-S453A.03-1
SECTION 9 OREN S453B – MANŒUVRER UN KAYAK EN EAUX VIVES	4-S453B-1
OCOM S453B.01 – SE PRÉPARER POUR LE KAYAK	4-S453B.01-1
OCOM S453B.02 – PAGAYER UN KAYAK EN EAUX CALMES	4-S453B.02-1
OCOM S453B.03 – PAGAYER UN KAYAK EN EAUX VIVES	4-S453B.03-1
SECTION 10 OREN S454 – ESCALADER UNE PAROI ROCHEUSE NATURELLE	4-S454-1
OCOM S454.01 – SE PRÉPARER POUR UNE ESCALADE DE ROCHER	4-S454.01-1
OCOM S454.02 – EXÉCUTER LES HABILITÉS LIÉES À L'ESCALADE DE ROCHER PENDANT UNE ESCALADE DE BLOC	4-S454.02-1
OCOM S454.03 – ESCALADER UNE PAROI ROCHEUSE NATURELLE	4-S454.03-1
OCOM S454.04 – EFFECTUER UNE ESCALADE À PLUSIEURS LONGUEURS DE CORDE	4-S454.04-1
SECTION 11 OREN S455 – PRATIQUER L'ALPINISME DE GLACIER	4-S455-1
OCOM S455.01 – SE PRÉPARER À SE DÉPLACER SUR DES GLACIERS	4-S455.01-1
OCOM S455.02 – EXÉCUTER LES HABILITÉS LIÉES À L'ALPINISME	4-S455.02-1
OCOM S455.03 – PRATIQUER L'ALPINISME DE GLACIER	4-S455.03-1
SECTION 12 OREN S456 – FAIRE UNE RANDONNÉE À CHEVAL SUR DES SENTIERS EXISTANTS	4-S456-1
OCOM S456.01 – SE PRÉPARER POUR UNE RANDONNÉE À CHEVAL	4-S456.01-1
OCOM S456.02 – EXERCER LES FONCTIONS RELATIVES AUX SOINS DES CHEVAUX	4-S456.02-1
OCOM S456.03 – FAIRE UNE RANDONNÉE À CHEVAL SUR DES SENTIERS EXISTANTS	4-S456.03-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Annexe A – MÉTHODOLOGIES D'INSTRUCTION ET LEURS UTILISATIONS	4A-1
Annexe B – STAGE DE PERFECTIONNEMENT SPÉCIALISTE	4B-1

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 1 GÉNÉRALITÉS

BUTS

1. Le programme des cadets (PC) vise à développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership, à promouvoir la forme physique et à stimuler l'intérêt pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes (FC).
2. Le but de l'instruction découlant de la présente norme de qualification et plan (NQP) est de former un chef d'activité de plein air conscient de lui qui possède les compétences et les connaissances de la matière visée, lesquelles sont requises d'un chef d'activité au corps de cadets, au centre d'expédition ou au centre d'instruction d'été des cadets (CIEC). Cette instruction prendra la forme d'activités de développement par l'aventure avancées et uniques en leur genre qui accroissent le leadership et la réaction aux défis.

MISSION DU PROGRAMME ET RÉSULTATS POUR LES PARTICIPANTS

3. Le PC a pour mission de favoriser un épanouissement chez les jeunes et de les préparer à faire la transition à l'âge adulte en donnant aux cadets les connaissances nécessaires pour relever les défis d'une société moderne grâce à un programme communautaire dynamique.
4. Les résultats du PC pour les participants se définissent par les avantages qu'ils en retirent durant et après leur participation, et qui sont liés aux connaissances, aux compétences, aux attitudes, aux valeurs, aux comportements, à l'état et au statut. Les cinq résultats du PC sont les suivants :
 - a. bien-être émotionnel et physique;
 - b. comportement social;
 - c. compétences cognitives;
 - d. sens civique proactif; et
 - e. compréhension des FC.

5. La mission du programme et les résultats pour les participants sont expliqués plus en détails dans l'OAIC 11-03, *Mandat du programme des cadets*.

APERÇU DE L'INSTRUCTION

6. Le programme du CIEC donne une instruction qui est une partie intégrale du PC et offre à une partie de la population des cadets une instruction et des occasions afin de développer des connaissances et des compétences avancées dans des activités spécialisées et de former des instructeurs ou des leaders pour ces activités. De plus, il offre aux cadets choisis l'occasion de développer, de pratiquer et d'employer les connaissances générales et les habiletés obtenues par l'entremise du programme de corps de cadets.
7. **Description des besoins.** Les corps de cadets ont besoin d'occasions d'instruction qui renforcent et complètent l'instruction donnée dans le cadre du Programme de corps de cadets. Grâce à l'instruction tirée de cette NQP, les cadets obtiendront la qualification de leadership et défi, où ils perfectionneront les habiletés de spécialiste en activités de plein air pendant des activités de vélo de montagne, de canot ou de kayak, de randonnée pédestre, d'escalade glaciaire et d'escalade de rocher ainsi que les habiletés en auto-évaluation pour améliorer leur capacité de leadership lors d'activités en plein air.
8. Chaque qualification du CIEC demande la réalisation d'une série d'objectifs de rendement (OREN) et des objectifs de compétence (OCOM) qui leur sont associés.

CONCEPTION DU PROGRAMME

9. L'instruction associée à la qualification en leadership et défi a été élaborée selon les critères suivants :
- a. en présumant que le cadet est âgé de 15 et 16 ans,
 - b. en présumant que le cadet est qualifié étoile d'or;
 - c. en présumant que le cadet a déjà terminé l'instruction d'été,
 - d. en utilisant des stratégies d'apprentissage correspondant à l'âge,
 - e. en utilisant une journée typique d'instruction, dont huit périodes de 40 minutes d'instruction pendant le jour et dont la soirée est consacrée aux activités hors programme et au temps libre,
 - f. en utilisant une semaine qui commence le lundi et finit le dimanche suivant, dont un maximum de six jours d'instruction et un minimum d'une journée consacrée aux activités hors programme et au temps libre,
 - g. en incluant une instruction expérientielle fondée sur les habiletés qui met moins l'accent sur les connaissances théoriques; et
 - h. en tenant pour acquis que l'apprentissage se réalisera par une combinaison de périodes d'instruction fixes, de discussions non structurées, de périodes propices à l'apprentissage et d'occasions d'encadrement ou de mentorat et de réflexion structurée.

COMPOSANTES DU COURS

10. **Instruction obligatoire.** L'instruction obligatoire comprend les activités décrites dans cette NQP que les CIEC doivent conduire. Ces activités comprennent les sous-éléments suivants :

- a. **Composantes obligatoires.** Les composantes obligatoires sont des périodes allouées pour présenter la structure administrative de base nécessaire pour conduire un cours de qualification au CIEC. Ces composantes sont décrites plus en détail au chapitre 2 de cette NQP.
- b. **Instruction spécialisée.** L'instruction spécialisée représente les périodes qui sont allouées en vue d'appuyer un objectif de qualification précis et qui sont décrites dans les OREN requis.

11. **Activités hors programme.** Les activités hors programme sont des occasions actives et passives offertes au cadet quotidiennement lorsque l'instruction officielle se termine jusqu'à l'heure du coucher et pendant la « routine du dimanche ». Elles sont des activités auxiliaires qui améliorent l'expérience du CIEC en complétant ce que le cadet a appris pendant le jour, en lui offrant des occasions de loisirs amusantes qui encouragent la socialisation et qui lui permettent de satisfaire ses intérêts personnels. Les directives particulières portant sur les activités hors programme se trouvent à l'OAIC 11-04, *Aperçu du programme des cadets*.

OBJECTIFS DE RENDEMENT

12. Le cours Leadership et défi est fondé sur les connaissances et les compétences acquises pendant la qualification en expédition élémentaire et la qualification d'instructeur d'expédition. Voici les OREN qui forment le contenu de la qualification en leadership et défi :

- a. **Civisme.** OREN S402 – Participer à une activité de service communautaire
 - (1) Les cadets participeront à une activité de service communautaire d'une journée dans les parcs nationaux. Les activités porteront essentiellement sur l'aménagement et la réparation de sentiers, la construction de ponts et de promenades, l'établissement et la pose de balises

de sentier, le débroussaillage, l'aménagement paysager, la promotion d'activités dans le parc, l'aide aux mesures de prévention pour la faune ou la restauration d'habitats naturels.

- (2) Cet OREN profite directement à un parc national ou provincial ou à un secteur d'entraînement associé au CIEC. Il promeut l'importance de la gérance de l'environnement et démontre l'importance de la responsabilité individuelle relativement à la pérennité de l'environnement.
- b. **Leadership.** OREN S403 – Diriger une équipe pendant une activité d'aventure en plein air
- (1) Ajoute aux habiletés en leadership développées dans les programmes du CIEC et du corps de cadets antérieurs. Il donne l'occasion aux cadets de diriger une équipe pendant qu'ils participent à des activités d'aventure en plein air stimulantes.
 - (2) Cet OREN appuie l'instruction en leadership en améliorant le leadership d'équipe par la pratique. L'instruction en leadership contribue directement à atteindre le but du programme qui consiste à développer chez les jeunes les qualités de leadership et à favoriser le bien-être émotionnel et physique, l'aptitude sociale et la compétence cognitive comme résultats pour les participants.
- c. **Premiers soins.** OREN S410 – Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage
- (1) Le but du cours élémentaire de premiers soins en milieu sauvage est de donner l'occasion au cadet d'acquérir les habiletés qui lui permettront de stabiliser un blessé en région éloignée jusqu'au lendemain ou jusqu'à ce qu'il reçoive des soins médicaux.
 - (2) Le cours de premiers soins en milieu sauvage contribue à atteindre le but du programme, qui consiste à développer les qualités de civisme, et à favoriser le sens civique proactif comme résultat pour les participants, en donnant au cadet l'habileté d'aider activement les autres citoyens en situation de détresse physique.
- d. **Randonnée de haute montagne.** OREN S423 – Randonnée alpine sur un terrain de catégorie 3
- (1) Le but de cet OREN est d'améliorer les habiletés de randonnée de haute montagne développées dans les programmes du CIEC et du corps de cadets antérieurs. Cela permettra au cadet de participer à une randonnée alpine sur un terrain de catégorie 3 et d'acquérir des connaissances adéquates du sujet basées sur l'expérience pratique pour qu'il puisse développer d'autres habiletés une fois de retour au corps de cadets.
 - (2) La randonnée alpine appuie les expéditions des cadets de l'Armée, car elle permet l'acquisition d'habiletés en randonnée de haute montagne comme moyen de transport, en appui aux activités d'expédition. Les expéditions des cadets de l'Armée visent à perfectionner les habiletés en leadership, tout en rehaussant les concepts de soi, tels que la confiance en soi, l'autonomie, l'estime de soi et l'autodiscipline.
- e. **Leadership lors d'activités en plein air.** OREN S425 – Appliquer les compétences d'un chef d'activité de plein air
- (1) Le but de cet OREN est de développer les habiletés des cadets seniors en leur faisant occuper le poste de chef d'activité de plein air où ils auront à relever des défis sur le plan physique et mental. L'instruction vise à améliorer les connaissances déjà apprises durant le programme du corps de cadets et le programme du CIEC avec l'ajout de nouvelles compétences ou le perfectionnement d'habiletés déjà acquises. Six habiletés d'un chef d'activité de plein air seront utilisées pour élargir l'instruction et procurer une meilleure compréhension des responsabilités d'un chef d'équipe.

- (2) Cet OREN appuie l'instruction en leadership en améliorant le leadership d'équipe par la pratique. L'instruction en leadership contribue directement à atteindre le but du programme qui consiste à développer chez les jeunes les qualités de leadership et à favoriser le bien-être émotionnel et physique, l'aptitude sociale et la compétence cognitive comme résultats pour les participants.
- f. **Randonnée en vélo de montagne.** OREN S452 Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire
 - (1) Le but de cet OREN est de développer ou de perfectionner les habiletés d'un cadet pour lui permettre de participer à une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire et de lui inculquer des connaissances adéquates du sujet basées sur l'expérience pratique, transmises par des guides qualifiés.
 - (2) Le vélo de montagne appuie les expéditions des cadets de l'Armée, car il permet l'acquisition d'habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne comme moyen de transport, en appui aux activités d'expédition. Les expéditions des cadets de l'Armée visent à perfectionner les habiletés en leadership, tout en rehaussant les concepts de soi, tels que la confiance en soi, l'autonomie, l'estime de soi et l'autodiscipline.
- g. **Canot.** OREN S423A Manœuvrer un canot en eaux vives
 - (1) Le but de cet OREN est de développer les habiletés et les techniques d'un cadet pour lui permettre de progresser des eaux calmes aux eaux vives et de lui inculquer des connaissances adéquates du sujet basées sur l'expérience pratique, transmises par des guides qualifiés.
 - (2) Le canotage appuie les expéditions des cadets de l'Armée, car il permet l'acquisition des habiletés liées au canot comme moyen de transport, en appui aux activités d'expédition. Les expéditions des cadets de l'Armée visent à perfectionner les habiletés en leadership, tout en rehaussant les concepts de soi, tels que la confiance en soi, l'autonomie, l'estime de soi et l'autodiscipline.
- h. **Kayak.** OREN S423B Manœuvrer un kayak en eaux vives
 - (1) Le but de cet OREN est de développer les habiletés et les techniques d'un cadet pour lui permettre de progresser des eaux calmes aux eaux vives et de lui inculquer des connaissances adéquates du sujet axées sur l'expérience pratique, transmises par des guides qualifiés.
 - (2) Le kayak appuie les expéditions des cadets de l'Armée, car il permet l'acquisition des compétences en kayak comme moyen de transport, en appui aux activités d'expédition. Les expéditions des cadets de l'Armée visent à perfectionner les habiletés en leadership, tout en rehaussant les concepts de soi, tels que la confiance en soi, l'autonomie, l'estime de soi et l'autodiscipline.
- i. **Escalade de rocher.** OREN S454 Escalader une paroi rocheuse naturelle
 - (1) Le but de cet OREN est de développer les techniques d'un cadet pour lui permettre d'escalader une paroi rocheuse naturelle et de lui inculquer des connaissances adéquates du sujet axées sur l'expérience pratique, transmises par des guides qualifiés.
 - (2) L'escalade de rocher contribue directement à atteindre le but du programme, qui consiste à perfectionner les habiletés en leadership, et à favoriser un bien-être physique et émotionnel, et un comportement social comme résultats pour les participants. On atteint ce but grâce

à la mise en valeur de l'estime de soi positive favorisée par un haut niveau d'aptitude dans les compétences choisies.

- j. **Alpinisme.** OREN S455 Pratiquer l'alpinisme sur un glacier
 - (1) Le but de cet OREN est de développer les techniques d'un cadet pour lui permettre de pratiquer l'alpinisme sur un glacier et de lui inculquer des connaissances adéquates du sujet axées sur l'expérience pratique, transmises par des guides qualifiés.
 - (2) L'alpinisme appuie les expéditions des cadets de l'Armée, car il permet l'acquisition des habiletés en alpinisme comme moyen de transport, en appui aux activités d'expédition. Les expéditions des cadets de l'Armée visent à perfectionner les compétences en leadership, tout en rehaussant les concepts de soi, tels que la confiance en soi, l'autonomie, l'estime de soi et l'autodiscipline.
- k. **Équitation.** OREN S456 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants
 - (1) Le but de cet OREN est de développer les techniques d'un cadet pour lui permettre de faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants et de lui inculquer des connaissances adéquates du sujet axées sur l'expérience pratique, transmises par des guides qualifiés.
 - (2) L'équitation appuie les expéditions des cadets de l'Armée, car elle permet l'acquisition des habiletés en équitation comme moyen de transport, en appui aux activités d'expédition. Les expéditions des cadets de l'Armée visent à perfectionner les habiletés en leadership, tout en rehaussant les concepts de soi, tels que la confiance en soi, l'autonomie, l'estime de soi et l'autodiscipline.

MÉTHODE POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS

13. La majorité des OREN qui contribuent à la qualification en leadership et défi sont liés aux compétences. L'acquisition de ces compétences se fait grâce aux périodes pratiques d'instruction et à la pratique. Afin d'atteindre les OREN, une méthode d'apprentissage pratique est primordiale. Les conseils suivants peuvent aider à mettre en œuvre le programme d'instruction :

- a. Un peu de théorie est nécessaire pour des raisons de sécurité et pour présenter la nouvelle matière. Par contre, la plus grande partie de la matière peut être enseignée à l'aide de méthodes pratiques.
- b. S'assurer que les séances d'instruction sont bien organisées et planifiées préalablement afin de donner aux instructeurs assez de temps pour se préparer à la prestation et à la conduite de l'instruction. Cela inclut la révision des descriptions des leçons et des guides pédagogiques, et l'élaboration du matériel d'instruction, s'il y a lieu.
- c. Planifier l'instruction de façon à assurer un passage en douceur d'une activité à l'autre.
- d. Prendre suffisamment de temps pour que le cadet réfléchisse et reçoive une rétroaction sur les activités d'instruction expérientielle, y compris la façon dont cette expérience peut être intégrée aux expériences éventuelles.

QUALIFICATIONS PRÉALABLES À L'INSTRUCTION

14. Pour participer au cours Leadership et défi, le jeune doit faire partie d'un corps de cadets, tel qu'indiqué dans la publication A-CR-CCP-950/PT-001, *Ordres et règlements royaux des cadets du Canada*, article 4.01, et il doit remplir les conditions requises pour participer à un cours d'instruction du CIEC, tel que décrit dans la publication A-CR-CCP-950/PT-001, article 5.03, et conformément à l'OAIC 40-01, *Grandes lignes du programme des cadets de l'Armée*.

15. Les cadets doivent remplir les normes d'évaluation de la condition physique qui sont énoncées dans l'OAIC 40-01, *Grandes lignes du programme des cadets de l'Armée*.

UTILISATION DE LA NQP

16. La présente NQP doit servir de source principale régissant l'élaboration, la mise en œuvre, la conduite et l'évaluation de l'instruction et des normes pour la qualification d'un cadet en leadership et défi. Le D Cad & RJC doit se servir de la présente NQP comme document de référence principal pour la validation de l'instruction de la qualification en leadership et défi.

17. L'instruction de qualification en leadership et défi doit être donnée en se servant de cette NQP comme document de contrôle de l'instruction conjointement avec la publication A-CR-CCP-717/PF-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Guides pédagogiques, Leadership et défi*.

18. Le D Cad 3, Officier supérieur d'état-major – Développement des programmes – jeunesse, QGDN, doit approuver tout changement aux exigences détaillées dans cette publication en raison des restrictions reliées à l'instruction.

CHAPITRE 2

DÉTAILS DE GESTION DE L'INSTRUCTION

ORGANISME RESPONSABLE ET ÉTABLISSEMENTS D'INSTRUCTION

1. L'autorité de gestion pour la qualification en leadership et défi est le D Cad & RJC. Les unités régionales de soutien aux cadets (URSC) sont responsables de l'instruction du dit programme par les CIEC autorisés.

DÉTAILS DE L'INSTRUCTION

2. Conformément aux instructions de l'OAIC 11-04, *Aperçu du programme des cadets*, et de l'OAIC 40-01, *Grandes lignes du programme des cadets de l'Armée*, le cours Leadership et défi se déroule sur une période de six semaines comprenant 35 jours d'instruction.

3. **Composantes obligatoires.** Les composantes obligatoires sont les activités qui font partie de tous les cours au CIEC. Ces activités ont lieu pendant le jour d'instruction, mais ne sont pas directement liées aux OREN ou à la réalisation de la qualification. Les activités de composantes obligatoires sont :

- a. **Formalités d'arrivée.** Quatre périodes prévues au début du cours pour les formalités d'arrivée administratives. Même si la plupart des questions administratives ont été traitées avant le début de la première journée d'instruction, ces périodes permettent une plus grande flexibilité de l'horaire au début d'un cours. Dans le cas du cours Leadership et défi, deux de ces périodes doivent être prévues pour effectuer un contrat d'engagement communautaire d'équipe.
- b. **Séance d'information.** Deux périodes réservées pour une variété de séance d'information d'introduction, telles que :
 - (1) Séance d'information du cmdt,
 - (2) Séance d'information du département,
 - (3) Séance d'information sur les incendies et la sécurité, et
 - (4) Séance d'information de la SEM, etc.
- c. **Périodes accordées au commandant de peloton (cmdt pon).** Trois périodes sont accordées au cmdt pon pour des activités telles que la promotion du travail d'équipe ou l'établissement de relations amicales au sein de l'équipe, la rétroaction, la réflexion ou la résolution des problèmes liés à la qualité de vie.
- d. **Croyances et principes de vie.** Deux périodes pour l'instruction sur les croyances et principes de vie.
- e. **Sports récréatifs / natation.** Huit périodes.
- f. **À la discrétion du cmdt.** Deux périodes sont prévues telles que déterminées par le cmdt. Le but de ces périodes est de donner l'occasion aux cadets de participer à des événements, tels que :
 - (1) les cérémonies spéciales,
 - (2) les activités supplémentaires de familiarisation avec les Forces canadiennes, et
 - (3) les événements communautaires locaux.
- g. **Périodes libres.** Trois périodes sont prévues à la discrétion de l'officier de cours (O Cours), ce qui crée une flexibilité au cas où les conditions météorologiques sont défavorables ou que les installations ne sont pas disponibles.

- h. **Rassemblement hebdomadaire.** Deux périodes par semaine (sauf la dernière semaine) sont réservées pour un rassemblement au niveau du CIEC. Dans le cas du cours Leadership et défi, le rassemblement hebdomadaire peut se dérouler dans la soirée du premier jour de chaque cycle. Ces périodes ne comptent pas dans la composante obligatoire.
- i. **Administration de cours.** Six périodes pour les tâches habituelles. L'administration de cours peut comprendre des activités, telles que :
 - (1) l'entrevue initiale des cadets,
 - (2) les séances d'information du cadet-chef de peloton,
 - (3) les transactions bancaires des cadets,
 - (4) l'approvisionnement,
 - (5) les critiques de cours, et
 - (6) les rapports de cours et l'entrevue finale des cadets.
- j. **Pratique de cérémonie de fin de cours.** Deux périodes doivent être réservées pour la dernière semaine d'un cours pour répéter la séquence de la cérémonie de fin de cours.
- k. **Cérémonie de fin de cours.** Il faut prévoir deux périodes pour la cérémonie de fin de cours.
- l. **Formalités de départ.** Il faut réserver quatre périodes pour les formalités de départ administratives à la fin du cours. Même si la plupart des questions administratives sont traitées après la dernière journée d'instruction, ces périodes permettent une plus grande flexibilité de l'horaire à la fin d'un cours.

4. **Répartition des périodes d'instruction.** Au total, huit périodes de 40 minutes sont allouées chaque jour, la semaine étant composée de six jours d'instruction. Une répartition détaillée des périodes d'instruction spécialisée se trouve au chapitre 2, annexe A. La répartition totale des périodes d'instruction par OREN est la suivante :

COMPOSANTES OBLIGATOIRES		Nbre de périodes
Formalités d'arrivée et de départ		8
Séance d'information		2
Périodes réservées au cmdt pon		3
Connaissances pratiques		2
Sports récréatifs / natation		8
Périodes à la discrétion du cmdt		2
Périodes libres		3
Rassemblement hebdomadaire		0
Administration du cours		6
Pratique de cérémonie de fin de cours		2
Cérémonie de fin de cours		2
Total		38

INSTRUCTION SPÉCIALISÉE			
Sujet	OREN	Objectif de rendement	Nbre de périodes
Service communautaire	S402	Participer à une activité de service communautaire	8
Leadership	S403	Diriger une équipe pendant une activité d'aventure en plein air	1
Premiers soins	S410	Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage	16
Randonnée de haute montagne	S423	Randonnée alpine sur un terrain de catégorie 3	38
Leadership lors d'activités en plein air	S425	Appliquer les compétences d'un chef d'activité de plein air	11
Randonnée en vélo de montagne	S452	Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	31
Canot/kayak	S453A / B	Manœuvrer un canot/kayak en eaux vives	38
Escalade de rocher	S454	Escalader une paroi rocheuse naturelle	38
Alpinisme	S455	Pratiquer l'alpinisme de glacier	39
Équitation	S456	Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	22
Total			242
Total des composantes obligatoires et de l'instruction spécialisée			280

5. **Horaire.** Pendant la planification de l'instruction, il faut consulter les descriptions des leçons indiquées au chapitre 4 pour obtenir des renseignements détaillés. Même si un exemple d'horaire se trouve au chapitre 2, annexe B, il ne tient pas compte des multiples variables auxquelles les CIEC font face lors de l'élaboration des horaires de cours. Voici certains éléments dont le personnel d'instruction doit tenir compte, sans s'y limiter, lorsqu'il élabore l'horaire de cours :

- a. l'environnement d'instruction nécessaire pour chaque activité;
- b. la disponibilité de responsables techniques pour diriger l'activité, au besoin;
- c. la disponibilité des installations partagées et les besoins des autres cours qui utilisent ces installations; et
- d. la disponibilité de l'équipement partagé et les besoins des autres cours qui utilisent cet équipement.

CAPACITÉ D'INSTRUCTION

6. Cette instruction a été conçue pour des pelotons de 24 à 30 cadets.

BESOINS EN PERSONNEL D'INSTRUCTION

7. Le personnel d'instruction participe directement à la présentation de l'instruction et à la supervision des cadets pendant la journée d'instruction désignée. La structure du personnel d'instruction est composée en grande partie de postes venant de la structure organisationnelle habituelle d'une compagnie et du cadre de soutien à l'instruction. Les tableaux suivants énumèrent les besoins en personnel d'instruction minimum mais ne reflètent pas le personnel de soutien et de supervision supplémentaire (p. ex., administration, approvisionnement, logistique, supervision des quartiers, activités hors programme, etc.) au CIEC.

a. Officier de cours/CmdtA de compagnie (O Cours) :

GRADE	ID SGPM	NOMBRE	QUALIFICATION
Capitaine	00232-02	1	Minimum : Qualification de capitaine, ou Cours intermédiaire d'officier. Préférable : Cours d'instructeur superviseur et/ou Cours d'officier d'instruction du CIC.
Nota : L'O Cours est généralement responsable de trois pelotons et doit posséder de l'expérience antérieure sur le cours Leadership et défi.			

b. Commandant de peloton (Cmdt pon) :

GRADE	ID SGPM	NOMBRE	QUALIFICATION
Lt / Capt	00232-02	1 par peloton	Minimum : Qualification de lieutenant; et Cours d'élément (Terre). Préférable: Instructeur de rappel, Instructeur de vélo de montagne et/ou Chef d'expédition en canot.

c. Commandant adjoint de peloton (CmdtA pon) :

GRADE	ID SGPM	NOMBRE	QUALIFICATION
Slt / Lt	00232-02	1 par peloton	Minimum : Cours élémentaire d'officier; et Cours d'élément (Terre). Préférable: Instructeur de rappel, Instructeur de vélo de montagne et/ou Qualification en canotage de base.

d. Cadet-cadre :

GRADE	ID SGPM	NOMBRE	QUALIFICATION
Adjudant cadet-cadre	S.O.	1 par peloton	<p>Minimum :</p> <p>Examen national de certification d'étoile (ENCE) ou l'équivalent.</p> <p>Préférable:</p> <p>Qualification de cadet-maître, Leadership et défi,</p> <p>Compétence approfondie en activités d'aventure en plein air.</p>
Nota : Les adjudants cadets-cadres doivent avoir réussi l'ENCE ou détenir la certification de cadet-maître			

- e. Les positions de cadet-cadres peuvent être organisées de différentes manières selon les besoins du CIEC. Le CIEC a la flexibilité d'équilibrer l'instruction et la supervision des cadets entre le personnel de peloton et les positions de cadre de soutien à l'instruction. Si une ou deux positions de cadet-cadres sont désignées comme personnel de peloton, le personnel restant doit être utilisé pour contrebalancer les cadres d'instructeurs ou de soutien à l'instruction. Une position de cadet-cadre par peloton sera désignée comme adjudant de peloton (Adj pon).

8. **Instructeurs spécialisés.** L'instruction axée sur les compétences spécialisées qui est décrite dans les objectifs de rendement de la qualification en leadership et défi nécessite l'emploi d'instructeurs spécialisés ayant des compétences avancées et la qualification adéquate. Les spécifications de spécialiste de la structure des groupes professionnels militaires du Cadre des instructeurs de cadets (CIC) ne répondent pas toujours aux exigences minimales pour les instructeurs spécialisés du cours Leadership et défi. Le nombre d'instructeurs spécialisés requis est influencé par le document de directives propres à l'activité (p. ex., les OAIC, les Ordonnances de sécurité nautique, les Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure, etc.), les politiques de Parcs Canada et les circonstances locales du CIEC, qui auront aussi une influence sur la structure des cadres de soutien à l'instruction. Les instructeurs spécialisés requis pour appuyer le cours de leadership et défi sont indiqués en détail au chapitre 2, annexe C.

RESSOURCES REQUISES

9. Les cmdt des URSC sont responsables de s'assurer que les fournitures et l'équipement nécessaires sont disponibles. Une liste détaillée du matériel, de l'équipement audiovisuel et du matériel d'instruction et d'apprentissage nécessaires à la conduite de l'instruction se trouve au chapitre 2, annexe D.

ADMINISTRATION DE L'INSTRUCTION

10. **Évaluation des cadets.** Les détails au sujet de l'évaluation des cadets sont présentés au chapitre 3.
11. **Dossiers et rapports.** Le personnel d'instruction doit tenir à jour les dossiers et les rapports requis, conformément aux instructions du chapitre 3. À la fin de l'instruction, une copie du dossier de qualification en leadership et défi (chapitre 3, annexe C) doit être envoyée au corps de cadets pour que la qualification soit inscrite au DND 2399, *Dossier personnel du cadet*.

QUALIFICATION

12. La qualification en leadership et défi et l'insigne connexe sont présentés aux cadets pour avoir réussi les normes d'instruction pertinentes conformément au chapitre 3.

DOCUMENTS CONNEXES

13. La présente NQP doit être utilisée conjointement avec :

- a. les OAIC;
- b. la publication A-CR-CCP-717/PF-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Guides pédagogiques, Leadership et défi* ;
- c. la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*; et
- d. A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

14. Une liste des documents de référence utilisés dans cette NQP se trouve au chapitre 2, annexe E.

ANNEXE A

RÉSUMÉ DU COURS DE LEADERSHIP ET DÉFI ET RÉPARTITION DU TEMPS

OREN	Objectif de rendement	OCOM	Objectif de compétence	Nbre de périodes	Personnel instructeur
S402	Participer à une activité de service communautaire	S.O.	Participer à une activité de service communautaire	8	Cmdt pon
			Total S402	8	
S403	Diriger une équipe pendant une activité d'aventure en plein air	S403.01	Décrire les fonctions d'un chef d'équipe pendant une activité d'aventure en plein air	1	Cmdt pon
		COREN S403		0	Cmdt pon
			Total S403	1	
S410	Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage	S.O.	Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage	16	Instructeur de secourisme
		COREN S410		0	Instructeur de secourisme
			Total S410	16	
S423	Randonnée alpine sur un terrain de catégorie 3	S423.01	Se préparer pour une randonnée alpine	3	Fournisseur
		S423.02	Réviser les notions de navigation	2	Fournisseur
		S423.03	Exécuter les habiletés liées à la randonnée en montagne	33	Fournisseur
		COREN S423		0	Fournisseur
			Total S423	38	
S425	Appliquer les compétences d'un chef d'activité de plein air	S425.01	Réviser les habiletés d'un chef d'activité de plein air	1	Personnel du peloton
		S425.02	Élaborer des objectifs pour des activités d'aventure en plein air	2	Personnel du peloton
		S425.03	Documenter une activité d'aventure en plein air	2	Personnel du peloton
		S425.04	Appliquer la gestion de conflits	1	Personnel du peloton
		S425.05	Appliquer la gestion de programme	1	Personnel du peloton
		S425.06	Appliquer la prise de décision et le jugement	1	Personnel du peloton
		S425.07	Appliquer la conscience de soi et la conduite professionnelle	1	Personnel du peloton
		S425.08	Appliquer la gérance de l'environnement	1	Personnel du peloton

OREN	Objectif de rendement	OCOM	Objectif de compétence	Nbre de périodes	Personnel instructeur
		S425.09	Appliquer la facilitation	1	Personnel du peloton
		COREN S425		0	Personnel du peloton
		Total S425		11	
S452	Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	S452.01	Se préparer pour une randonnée en vélo de montagne	2	Fournisseur
		S452.02	Réparer un vélo de montagne	3	Fournisseur
		S452.03	Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant	6	Fournisseur
		S452.04	Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	20	Fournisseur
		COREN S452		0	Fournisseur
		Total S452		31	
S453A	Manœuvrer un canot en eaux vives	S453A.01	Se préparer pour le canot	2	Fournisseur
		S453A.02	Pagayer un canot en eaux calmes	9	Fournisseur
		S453A.03	Pagayer un canot en eaux vives	27	Fournisseur
		COREN S453A		0	Fournisseur
		Total S453A		38	
S453B	Manœuvrer un kayak en eaux vives	S453B.01	Se préparer pour le kayak	2	Fournisseur
		S453B.02	Pagayer un kayak en eaux calmes	9	Fournisseur
		S453B.03	Pagayer un kayak en eaux vives	27	Fournisseur
		COREN S453B		0	Fournisseur
		Total S453B		38	
S454	Escalader une paroi rocheuse naturelle	S454.01	Se préparer pour une escalade de rocher	2	Fournisseur
		S454.02	Exécuter les habiletés liées à l'escalade de rocher pendant une escalade de bloc	3	Fournisseur
		S454.03	Escalader une paroi rocheuse naturelle	16	Fournisseur
		S454.04	Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde	17	Fournisseur
		COREN S454		0	Fournisseur
		Total S454		38	
S455	Pratiquer l'alpinisme de glacier	S455.01	Se préparer à se déplacer sur des glaciers	4	Fournisseur
		S455.02	Exécuter les habiletés liées à l'alpinisme	3	Fournisseur

OREN	Objectif de rendement	OCOM	Objectif de compétence	Nbre de périodes	Personnel instructeur
		S455.03	Pratiquer l'alpinisme de glacier	32	Fournisseur
		OREN S455		0	Fournisseur
			Total S455	39	
S456	Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	S456.01	Se préparer pour une randonnée à cheval	2	Fournisseur
		S456.02	Exercer les fonctions relatives aux soins des chevaux	4	Fournisseur
		S456.03	Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	16	Fournisseur
		COREN S456		0	Fournisseur
			Total S456	22	
			Total de l'instruction spécialisée	242	
			Total des composantes obligatoires	38	
			Total des périodes	280	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE A, APPENDICE 1

**Obtenir la qualification de premiers soins en milieu sauvage
et faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants**

La présente annexe vise à élaborer le chapitre 4 afin de donner des précisions quant au déroulement de l'OREN S410 (Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage) et de l'OREN S456 (Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants).

Instruction préalable

De nombreux cadets auront déjà participé à des cours de premiers soins au corps de cadets ou au CIEC. La formation générale de premiers soins est prévue dans de nombreux cours d'instruction d'été de troisième année. Le cours de premiers soins en milieu sauvage permet aux cadets d'acquérir des habiletés tangibles qu'ils pourront appliquer pendant le cours Leadership et défi et une fois de retour à leur corps de cadets d'appartenance.

L'équitation sera une nouvelle activité pour de nombreux cadets qui suivent le cours Leadership et défi puisqu'elle ne fait pas partie du programme du corps de cadets.

Objectif du cours

L'instruction qui se déroulera pendant le cours Leadership et défi vise à perfectionner les habiletés des cadets seniors en leur faisant occuper le poste de chef d'activité de plein air où ils auront à relever des défis sur le plan physique et mental. L'instruction a pour but d'approfondir les connaissances déjà apprises durant le programme du corps de cadets et le programme du CIEC en ajoutant de nouvelles habiletés ou en prenant appui sur des habiletés déjà acquises.

Chaque cadet a l'occasion d'être chef d'équipe de son groupe pour une journée. Pendant ce temps, il sera évalué sur ses habiletés spécialisées et ses habiletés en leadership. Les cadets qui n'occupent pas le poste de chef doivent réfléchir sur les choix et les décisions qu'ils auraient faits à la place du chef d'équipe par la journalisation et la discussion de groupe.

Sommaire du cycle

Ce cycle se déroulera sur cinq jours comprenant deux jours de cours de premiers soins en milieu sauvage et trois jours d'équitation. Les cadets seront répartis en groupes en fonction du ratio instructeur : cadets.

- a. **1^{er} au 3^e jour.** Deux jours de formation en équitation, incluant une nuit en plein air du 2^e au 3^e jour. Les instructeurs seront responsables de développer chez leurs cadets des habiletés avancées au moyen d'une méthode expérientielle en utilisant des périodes propices à l'apprentissage.
- b. **4^e et 5^e jours.** Cours de premiers soins en milieu sauvage : 16 heures sur deux jours, incluant une composante en plein air.

Évaluation du cycle

La NQP comporte des outils d'évaluation. À l'aide d'une rubrique ou d'une liste de contrôle, les guides évalueront les habiletés spécialisées des cadets. Le personnel du peloton réalisera l'évaluation pour l'apprentissage et l'évaluation de l'apprentissage des cadets au cours des tâches de leadership. Les cadets auront l'occasion d'assister à une démonstration de la tâche de leadership donnée par l'un des membres du personnel de peloton. Ils pourront réaliser au moins une (deux si nécessaire) évaluation pour l'apprentissage (pratique) au cours des deux (ou trois si nécessaire) premiers cycles. L'évaluation finale ou formelle de l'apprentissage a lieu une seule fois dans les quatre (ou trois si nécessaire) derniers cycles (préférentiellement durant une nuit en plein air).

Étant donné la nature de certains cycles, il arrivera souvent que tout le peloton soit réuni pour passer la nuit en plein air alors qu'il sera divisé en quatre groupes durant le jour. On désignera alors un chef d'équipe pour chaque groupe. Lorsque les groupes se réuniront pour passer la nuit en plein air, les chefs seront responsables de leur propre groupe.

Journaux et carnets de bord

Chaque cadet recevra un journal au début de l'été et devra y consigner ses expériences, défis et réalisations au cours de chaque cycle. Durant chaque cycle, plusieurs cadets occuperont, à tour de rôle, le poste de chef d'équipe de leur groupe pour la journée. Puisque chaque cycle est associé à une compétence de chef d'activité de plein air, celui-ci est tenu d'aider à faciliter l'intégration de cette compétence dans l'activité d'aventure en plein air. Les entrées de journal seront utilisées durant la séance de rétroaction à la conclusion de l'activité pour discuter :

- des situations où le chef d'activité de plein air a appliqué la compétence avec comme résultat une expérience positive pour les participants;
- des situations où le chef d'activité de plein air aurait pu appliquer la compétence pour offrir une expérience plus positive aux participants; et
- de la façon dont un chef d'activité de plein air pourrait appliquer la compétence aux activités de formation par l'aventure en plein air.

Les carnets de bord seront distribués avant le début du cycle 1. Ils serviront à noter et à documenter toutes les données factuelles au cours d'une activité d'aventure en plein air. Ces données répondent aux questions suivantes :

- Qui?
- Quoi?
- Quand?
- Où?

On peut se servir du carnet de bord pour suivre la progression et détailler les améliorations démontrées au cours de différentes activités d'aventure en plein air. Ce document peut aider à éviter l'entraînement répétitif une fois qu'on a démontré que les connaissances préalables ont été acquises. Chaque carnet de bord sera signé par le guide respectif pour cette habileté.

« Alors, vous voulez être guide d'équitation? »

Au cours des soirées où les cadets passeront la nuit en plein air, les membres du personnel guide s'assoieront avec eux pour leur expliquer les raisons qui les ont poussés à devenir guide dans leur domaine respectif. Ils leur expliqueront aussi leur cheminement et les défis et obstacles qu'ils ont dû surmonter. Cette discussion peut avoir lieu au sein de chaque groupe d'instruction ou avec tout le peloton s'il est réuni pour la soirée et où chaque guide raconte son histoire à tour de rôle.

Compétence d'un chef d'activité de plein air – Facilitation

La facilitation est un processus consistant à aider un groupe ou une personne à atteindre le résultat désiré. Un facilitateur est un véhicule qui rend possibles les expériences. Pour un chef d'activité de plein air, la facilitation est une habileté qui favorise une dynamique de groupe productive, permettant à tous les membres de collaborer afin de mener à bonne fin l'activité d'aventure en plein air de manière sécuritaire et agréable tout en développant les relations interpersonnelles.

L'équitation est une nouvelle activité pour beaucoup de cadets. Un chef d'activité de plein air pourrait être chargé de personnes qui ne s'intéressent pas à l'équitation ou qui ont peur parce qu'elles ne se sentent pas en sécurité. Avec le cours de premiers soins en milieu sauvage, certaines personnes pourraient juger les mises en situation trop difficiles alors que d'autres pourraient ne pas être prêtes à participer à l'activité, perturbant ainsi l'apprentissage pour le groupe. Dans les deux situations, la facilitation de l'expérience par le chef d'activité de plein air peut la rendre plus agréable pour tous les participants.

À mesure que progresse le cycle, d'autres compétences d'un chef d'activité de plein air seront observées. Il incombe au membre adulte du personnel d'aider à déterminer et à expliquer l'incidence de ces compétences durant l'activité d'aventure en plein air.

Périodes propices à l'apprentissage

Lorsqu'on utilise une approche expérientielle en éducation, il est très important d'être conscient des périodes propices à l'apprentissage. Les périodes propices à l'apprentissage sont des situations qui surviennent naturellement au cours de la journée et qui permettent la discussion. Ces périodes renforcent la matière du programme et doivent être exploitées tout au long du cycle. Le personnel guide doit prendre le temps d'expliquer la matière du programme et de mettre l'accent sur celle-ci à mesure que les occasions se présentent. Certaines de ces périodes propices à l'apprentissage pourraient comprendre, mais sans s'y limiter :

- la navigation,
- les principes écologiques,
- le soin des pieds,
- l'astronomie,
- la faune,
- les prévisions météorologiques,
- la routine au site de campement, et
- l'utilisation de l'équipement.

Exemple d'horaire

Un horaire est inclus afin de donner un exemple de format à suivre durant le cycle. Le CIEC peut choisir de modifier cet horaire selon le choix des activités, le temps, les installations et les ressources disponibles.

Exemple d'horaire : OREN S410 (Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage) et OREN S456 (Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants)

1^{er} jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ pour le secteur d'entraînement	Les cadets arrivent avec tous leurs vêtements et équipement personnel nécessaires pour les activités de jour.
9 h	Arrivée au secteur d'entraînement	Présentation des guides et du personnel. Séance d'information : les activités, les attentes, la sécurité, l'horaire, l'habillement, les repas, les règlements, etc.
9 h 20	Classes	S425.09 (Appliquer la facilitation en tant que chef d'activité de plein air).
10 h	Classes	S456.01 (Se préparer pour une randonnée à cheval)
11 h 20	Classes	S456.02 (Exercer les fonctions relatives aux soins des chevaux)
12 h	Dîner	Boîtes-repas.
13 h	Classes	S456.02 (Exercer les fonctions relatives aux soins des chevaux)
15 h	Classes	S456.03 (Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants)
16 h	Départ du secteur d'entraînement	
17 h	Arrivée au CIEC	
17 h 30	Souper	Salle à manger.
18 h 30	Activité en soirée	Emballage final de tous les vêtements et de l'équipement nécessaires pour la nuit.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
2^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ du secteur du CIEC	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
9 h	Arrivée au secteur d'entraînement	
9 h 30	Classes	S456.03 (Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants)
12 h	Dîner	Boîtes-repas.
13 h	Randonnée à cheval sur un sentier	S456.03 (Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants)
16 h 30	Arrivée au site de campement	L'équipement et les tentes doivent arriver avant les cadets. Les chefs d'équipe sont chargés de l'aménagement du site de campement.
17 h 30	Souper	Contenants thermos.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.

		Les cadets exercent leurs fonctions liées au soin des chevaux.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Désignation du chef d'équipe	
3^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Démonter et emballer l'équipement.
7 h	Déjeuner	Ramasser les boîtes-repas. Charger l'équipement dans le camion.
8 h	Randonnée à cheval sur un sentier	S456.03 (Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants)
12 h à 13 h	Dîner	Boîtes-repas.
15 h	Arrivée au point d'arrivée	Exercer les fonctions relatives aux soins des chevaux.
16 h	Départ pour le CIEC	
17 h	Arrivée au CIEC	Les cadets déchargent tout le matériel du camion Séparer l'équipement personnel de l'équipement de groupe.
17 h 30	Souper	
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de peloton	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	
4^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Classes	S410 (Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage).
12 h	Dîner	Salle à manger.
13 h	Classes	S410 (Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage).
17 h	Souper	Salle à manger.
18 h	Classes	S410 (Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage).
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	

5^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Classes	S410 (Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage).
12 h	Dîner	Salle à manger.
13 h	Classes	S410 (Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage).
17 h	Souper	Salle à manger.
18 h	Classes	S410 (Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage).
19 h 30	Rétroaction de peloton	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.

ANNEXE A, APPENDICE 2

Randonnée alpine sur un terrain de catégorie 3

La présente annexe vise à élaborer le chapitre 4 afin de donner des précisions quant au déroulement de l'OREN S423 (Randonnée alpine sur un terrain de catégorie 3).

Instruction préalable

La randonnée pédestre est l'un des principaux moyens de transport utilisés dans les programmes du corps de cadets et du CIEC. Avant d'arriver au cours Leadership et défi, de nombreux cadets auront déjà participé à une randonnée pédestre sur un terrain de catégorie 3 dans le cadre du programme des cadets.

Objectif du cours

L'instruction qui se déroulera pendant le cours Leadership et défi vise à perfectionner les habiletés des cadets seniors en leur faisant occuper le poste de chef d'activité de plein air où ils auront à relever des défis sur le plan physique et mental. L'instruction a pour but d'approfondir les connaissances déjà apprises durant le programme du corps de cadets et le programme du CIEC en ajoutant de nouvelles habiletés ou en prenant appui sur des habiletés déjà acquises.

Chaque cadet a l'occasion d'être chef d'équipe de son groupe pour une journée. Pendant ce temps, il sera évalué sur ses habiletés spécialisées et ses habiletés en leadership. Les cadets qui n'occupent pas le poste de chef doivent réfléchir sur les choix et les décisions qu'ils auraient faits à la place du chef d'équipe par la journalisation et la discussion de groupe.

Sommaire du cycle

Ce cycle se déroulera sur cinq jours d'intensité et de durée croissantes. Chaque cadet sera placé dans l'un des quatre groupes selon sa langue, son sexe et son niveau de condition physique. Au moins un membre du personnel guide sera désigné instructeur d'équipe pour la durée du cycle.

- a. **1^{er} jour.** Préparation pour une randonnée pédestre et révision des connaissances de navigation et des habiletés générales de randonnée en montagne.
- b. **2^e au 5^e jour.** Instruction conçue spécialement pour développer des habiletés avancées au moyen d'une approche expérientielle en utilisant des périodes propices à l'apprentissage. Cela inclut une nuit en plein air.

Évaluation du cycle

La NQP comporte des outils d'évaluation. À l'aide d'une rubrique ou d'une liste de contrôle, les guides évalueront les habiletés spécialisées des cadets. Le personnel du peloton réalisera l'évaluation pour l'apprentissage et l'évaluation de l'apprentissage des cadets au cours des tâches de leadership. Les cadets auront l'occasion d'assister à une démonstration de la tâche de leadership donnée par l'un des membres du personnel de peloton. Ils pourront réaliser au moins une (deux si nécessaire) évaluation pour l'apprentissage (pratique) au cours des deux (ou trois si nécessaire) premiers cycles. L'évaluation finale ou formelle de l'apprentissage a lieu une seule fois dans les quatre (ou trois si nécessaire) derniers cycles (préférentiellement durant une nuit en plein air).

Étant donné la nature de certains cycles, il arrivera souvent que tout le peloton soit réuni pour passer la nuit en plein air alors qu'il sera divisé en quatre groupes durant le jour. On désignera alors un chef d'équipe pour chaque groupe. Lorsque les groupes se réuniront pour passer la nuit en plein air, les chefs prendront en charge leur propre groupe.

Journaux et carnets de bord

Chaque cadet recevra un journal au début de l'été et devra y consigner ses expériences, défis et réalisations au cours de chaque cycle. Durant chaque cycle, plusieurs cadets occuperont, à tour de rôle, le poste de chef d'équipe de leur groupe pour la journée. Puisque chaque cycle est associé à une compétence d'un chef d'activité de plein air, celui-ci est tenu d'aider à faciliter l'intégration de cette compétence dans l'activité d'aventure en plein air. Les entrées de journal seront utilisées durant la séance de rétroaction à la conclusion de l'activité pour discuter :

- des situations où le chef d'activité de plein air a appliqué l'habileté avec comme résultat une expérience positive pour les participants;
- des situations où le chef d'activité de plein air aurait pu appliquer l'habileté pour offrir une expérience plus positive aux participants; et
- de la façon dont un chef d'activité de plein air pourrait appliquer la compétence aux activités de formation par l'aventure en plein air.

Les carnets de bord seront distribués avant le début du cycle 1. Ils serviront à noter et à documenter toutes les données factuelles au cours d'une activité d'aventure en plein air. Ces données répondent aux questions suivantes :

- Qui?
- Quoi?
- Quand?
- Où?

On peut se servir du carnet de bord pour suivre la progression et détailler les améliorations démontrées au cours de différentes activités d'aventure en plein air. Ce document peut aider à éviter l'entraînement répétitif une fois qu'on a démontré que les connaissances préalables ont été acquises. Chaque carnet de bord sera signé par le guide respectif pour cette compétence.

« Alors, vous voulez être guide de randonnée? »

Au cours des soirées où les cadets passeront la nuit en plein air, les membres du personnel guide s'assoieront avec eux pour leur expliquer les raisons qui les ont poussés à devenir guide de leur domaine respectif. Ils leur expliqueront aussi leur cheminement et les défis et obstacles qu'ils ont dû surmonter. Cette discussion peut avoir lieu au sein de chaque groupe d'instruction ou avec tout le peloton s'il est réuni pour la soirée et où chaque guide raconte son histoire à tour de rôle.

Compétence d'un chef d'activité de plein air – Gestion de conflits

Il est inévitable que des conflits éclatent pendant des activités d'aventure en plein air. La difficulté pour le chef d'activité de plein air est de désamorcer le conflit avant qu'il ne s'intensifie ou d'intervenir aussi rapidement et efficacement que possible. La plupart des conflits qui surviennent lors des activités de plein air sont le résultat de ce qui suit :

- les conditions météorologiques;
- un niveau inégal d'expérience parmi les membres de l'équipe;
- le côté défi de l'activité; et
- les personnalités des membres.

Un chef d'équipe de plein air qui est capable de communiquer clairement avec tous les membres de l'équipe sera mieux en mesure de régler les conflits. Il y aura toujours des situations où le chef d'activité de plein air devra dialoguer avec des personnes difficiles. Un membre de l'équipe avec lequel on avait du plaisir au début du cycle de randonnée en montagne peut, au quatrième jour, avoir des ampoules causées par des bottes mal ajustées et se disputer avec tout le monde. Il revient alors au chef d'activité de plein air de gérer la situation.

À mesure que progresse le cycle, d'autres compétences de chef d'activité de plein air seront observées. Il incombe au membre adulte du personnel d'aider à déterminer et à expliquer l'incidence de ces compétences durant l'activité d'aventure en plein air.

Périodes propices à l'apprentissage

Lorsqu'on utilise une approche expérientielle en éducation, il est très important d'être conscient des périodes propices à l'apprentissage. Les périodes propices à l'apprentissage sont des situations qui surviennent naturellement au cours de la journée et qui permettent la discussion. Ces périodes renforcent la matière du programme et doivent être exploitées tout au long du cycle. Le personnel guide doit prendre le temps d'expliquer la matière du programme et de mettre l'accent sur celle-ci à mesure que les occasions se présentent. Certaines de ces périodes propices à l'apprentissage pourraient comprendre, mais sans s'y limiter :

- la navigation,
- les principes écologiques,
- le soin des pieds,
- l'astronomie,
- la faune,
- les prévisions météorologiques,
- la routine au site de campement, et
- l'utilisation de l'équipement.

Exemple d'horaire

Un horaire est inclus afin de donner un exemple de format à suivre durant le cycle. Le CIEC peut choisir de modifier cet horaire selon le choix des activités, le temps, les installations et les ressources disponibles.

Exemple d'horaire : OREN S423 (Randonnée en montagne sur un terrain de catégorie 3)

1^{er} jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Présentation / Séance d'information	Présentation des guides et du personnel. Séance d'information : les activités, les attentes, la sécurité, l'horaire, l'habillement, les repas, les règlements, etc.
8 h 30	Classe	S425.04 (Appliquer la gestion de conflits en tant que chef d'activité de plein air). Les cadets arrivent avec tous les vêtements et équipement personnel nécessaires pour la randonnée en montagne.
9 h 10	Classes	S423.01 (Se préparer pour une randonnée en montagne)
12 h	Dîner	Salle à manger.
13 h	Classes	S423.02 (Réviser les notions de navigation).
14 h 20	Classes	S423.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en montagne).
17 h 20	Souper	Salle à manger.
18 h 30	Activité en soirée	Emballage final de tout l'équipement.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
2^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ du secteur du CIEC	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les autobus.
9 h 30	Arrivée au secteur d'entraînement	Les cadets se préparent pour une randonnée en montagne.
10 h	Randonnée en montagne	S423.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en montagne).
12 h	Dîner	Boîtes-repas.
13 h	Randonnée en montagne	S423.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en montagne).
17 h	Arrivée au site de campement	Le chef d'équipe organise l'aménagement du site de campement.
17 h 30	Souper	RIC.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Désignation du chef d'équipe	

3^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Démonter et emballer l'équipement.
7 h	Déjeuner	RIC.
8 h	Randonnée alpine	S423.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en montagne).
12 h	Dîner	Sacs de collations.
13 h	Randonnée alpine	S423.03 (Exécuter les compétences liées à la randonnée de haute montagne).
17 h	Arrivée au site de campement	Le chef d'équipe organise l'aménagement du site de campement.
17 h 20	Souper	RIC.
18 h 30	Activité en soirée	Discussion avec les guides.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	
4^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Démonter et emballer l'équipement.
7 h	Déjeuner	RIC.
8 h	Randonnée alpine	S423.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en montagne).
12 h à 13 h	Dîner	Sacs de collations.
17 h	Arrivée au site de campement	Le chef d'équipe organise l'aménagement du site de campement.
17 h 20	Souper	RIC.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	
5^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Démonter et emballer l'équipement.
7 h	Déjeuner	RIC
8 h	Randonnée alpine	S423.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en montagne).
12 h à 13 h	Dîner	Boîtes-repas.
13 h	Départ pour le CIEC	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les autobus.
15 h	Arrivée au CIEC	Les cadets déchargent le matériel personnel des autobus.

15 h	Nettoyage et séchage	Les cadets séparent le matériel personnel du matériel distribué.
17 h	Souper	Salle à manger.
18 h 30	Activité en soirée	Retour du matériel.
19 h 30	Rétroaction de peloton	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.

ANNEXE A, APPENDICE 3

Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire

La présente annexe vise à élaborer le chapitre 4 afin de donner des précisions quant au déroulement de l'OREN S452 (Faire une randonnée en vélo sur des sentiers de niveau intermédiaire).

Instruction préalable

Le vélo de montagne est l'un des principaux moyens de transport utilisés au centre d'expédition et dans le programme du CIEC. Avant d'arriver au cours Leadership et défi, de nombreux cadets auront déjà participé à un entraînement en vélo de montagne dans le cadre du programme des cadets.

Objectif du cours

L'instruction qui se déroulera pendant le cours Leadership et défi vise à perfectionner les habiletés des cadets seniors en leur faisant occuper le poste de chef d'activité de plein air où ils auront à relever des défis sur le plan physique et mental. L'instruction a pour but d'approfondir les connaissances déjà apprises durant le programme du corps de cadets et le programme du CIEC en ajoutant de nouvelles habiletés ou en prenant appui sur des compétences déjà acquises.

Chaque cadet a l'occasion d'être chef d'équipe de son groupe pour une journée. Pendant ce temps, il est évalué sur les habiletés spécialisées et les habiletés en leadership. Les cadets qui n'occupent pas le poste de chef doivent réfléchir sur les choix et les décisions qu'ils auraient faits à la place du chef d'équipe par la journalisation et la discussion de groupe.

Sommaire du cycle

Ce cycle se déroulera sur quatre jours d'intensité et de durée croissantes. Chaque cadet sera placé dans l'un des quatre groupes selon son niveau d'expérience et le défi souhaité. Un des membres du personnel guide sera désigné instructeur de groupe pour la durée du cycle :

- a. **1^{er} jour.** Développement des habiletés de base liées à la randonnée en vélo de montagne et à l'entretien du vélo.
- b. **2^e jour.** Instruction axée sur le développement des habiletés apprises au 1^{er} jour au moyen d'une excursion d'une journée et en utilisant des périodes propices à l'apprentissage.
- c. **3^e et 4^e jours.** Instruction conçue spécialement pour développer des habiletés avancées au moyen d'une approche expérientielle. Cela inclut une nuit en plein air.

Évaluation du cycle

La NQP comporte des outils d'évaluation. À l'aide d'une rubrique ou d'une liste de contrôle, les guides évalueront les habiletés spécialisées des cadets. Le personnel du peloton réalisera l'évaluation pour l'apprentissage et l'évaluation de l'apprentissage des cadets au cours des tâches de leadership. Les cadets auront l'occasion d'assister à une démonstration de la tâche de leadership donnée par l'un des membres du personnel de peloton. Ils pourront réaliser au moins une (deux si nécessaire) évaluation pour l'apprentissage (pratique) au cours des deux (ou trois si nécessaire) premiers cycles. L'évaluation finale ou formelle de l'apprentissage a lieu une seule fois dans les quatre (ou trois si nécessaire) derniers cycles (préférentiellement durant une nuit en plein air).

Étant donné la nature de certains cycles, il arrivera souvent que tout le peloton soit réuni pour passer la nuit en plein air alors qu'il sera divisé en quatre groupes durant le jour. On désignera alors un chef d'équipe pour chaque groupe. Lorsque les groupes se réuniront pour passer la nuit en plein air, les chefs prendront en charge leur propre groupe.

Journaux et carnets de bord

Chaque cadet recevra un journal au début de l'été et devra y consigner ses expériences, défis et réalisations au cours de chaque cycle. Durant chaque cycle, plusieurs cadets occuperont, à tour de rôle, le poste de chef d'équipe de leur groupe pour la journée. Puisque chaque cycle est associé à une compétence d'un chef d'activité de plein air, celui-ci est tenu d'aider à faciliter l'intégration de cette compétence dans l'activité d'aventure en plein air. Les entrées de journal seront utilisées durant la séance de rétroaction à la conclusion de l'activité pour discuter :

- des situations où le chef d'activité de plein air a appliqué l'habileté avec comme résultat une expérience positive pour les participants;
- des situations où le chef d'activité de plein air aurait pu appliquer l'habileté pour offrir une expérience plus positive aux participants;
- de la façon dont un chef d'activité de plein air pourrait appliquer l'habileté aux activités de formation par l'aventure en plein air.

Les carnets de bord seront distribués avant le début du cycle 1. Ils serviront à noter et à documenter toutes les données factuelles au cours d'une activité d'aventure en plein air. Ces données répondent aux questions suivantes :

- Qui?
- Quoi?
- Quand?
- Où?

On peut se servir du carnet de bord pour suivre la progression et détailler les améliorations démontrées au cours de différentes activités d'aventure en plein air. Ce document peut aider à éviter l'entraînement répétitif une fois qu'on a démontré que les connaissances préalables ont été acquises. Chaque carnet de bord sera signé par le guide respectif pour cette compétence.

« Alors, vous voulez être guide de vélo de montagne? »

Au cours des soirées où les cadets passeront la nuit en plein air, les membres du personnel guide s'assoieront avec eux pour leur expliquer les raisons qui les ont poussés à devenir guide de leur domaine respectif. Ils leur expliqueront aussi leur cheminement, et les défis et obstacles qu'ils ont dû surmonter. Cette discussion peut avoir lieu au sein de chaque groupe d'instruction ou avec tout le peloton s'il est réuni pour la soirée et où chaque guide raconte son histoire à tour de rôle.

Compétence d'un chef d'activité de plein air – Gestion de programme

Pour le cycle de randonnée en vélo de montagne, la gestion de programme a été choisie comme compétence centrale d'un chef d'activité de plein air. La raison est que ce cycle est axé principalement sur la capacité du chef d'activité de plein air d'exercer les habiletés relativement à la sécurité et à la gestion des risques. Les activités d'aventure en plein air se caractérisent par le risque inhérent qu'elles présentent. Le risque, ou la perception du risque, est l'un des éléments indispensables qui rendent la programmation des activités de plein air si prisée et fructueuse. Les chefs d'activité de plein air doivent être capables d'établir un équilibre entre le risque et la sécurité, en se concentrant principalement sur la perception du risque. Un risque trop élevé, ou la perception d'un risque, peut rendre une activité très stressante et l'expérience très déplaisante pour les participants.

En raison du risque de blessures que présente le cycle de randonnée en vélo de montagne, il est important que le chef d'activité de plein air soit capable d'évaluer les risques associés à l'activité, de les gérer au cours de

l'activité et d'élaborer un plan d'urgence. Durant le cycle de randonnée en vélo de montagne, le chef d'activité de plein air sera appelé à prendre certaines décisions, comme de choisir le niveau de difficulté du sentier à suivre, de décider si une pente raide doit être descendue à pied ou à vélo, ou de modifier l'ordre des cyclistes.

À mesure que progresse le cycle, d'autres habiletés de chef d'activité de plein air seront observées. Il incombe au membre adulte du personnel d'aider à déterminer et à expliquer l'incidence de ces compétences durant l'activité d'aventure en plein air.

Périodes propices à l'apprentissage

Lorsqu'on utilise une approche expérientielle en éducation, il est très important d'être conscient des périodes propices à l'apprentissage. Les périodes propices à l'apprentissage sont des situations qui surviennent naturellement au cours de la journée et qui permettent la discussion. Ces périodes renforcent la matière du programme et doivent être exploitées tout au long du cycle. Le personnel guide doit prendre le temps d'expliquer la matière du programme et de mettre l'accent sur celle-ci à mesure que les occasions se présentent. Certaines de ces périodes propices à l'apprentissage pourraient comprendre, mais sans s'y limiter :

- la navigation,
- les principes écologiques,
- le soin des pieds,
- l'astronomie,
- la faune,
- les prévisions météorologiques,
- la routine au site de campement, et
- l'utilisation de l'équipement.

Exemple d'horaire

Un horaire est inclus afin de donner un exemple de format à suivre durant le cycle. Le CIEC peut choisir de modifier cet horaire selon le choix des activités, le temps, les installations et les ressources disponibles.

Exemple d'horaire : OREN S452 (Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire)

1^{er} jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Présentations / Séance d'information	Présentation des guides et du personnel. Séance d'information : les activités, les attentes, la sécurité, l'horaire, l'habillement, les repas, les règlements, etc.
8 h 40	Classe	S425.05 (Appliquer la gestion de programme en tant que chef d'activité de plein air).
9 h 20	Classe	S452.01 (Se préparer pour une randonnée en vélo de montagne).
10 h	Pause	
10 h 15	Distribution des vélos et de l'équipement	Répartir les cadets en groupes.
10 h 40	Classe	S452.01 (Se préparer pour une randonnée en vélo de montagne).
11 h 20	Classe	S452.02 (Réparer un vélo de montagne). Les cadets seront avec leurs groupes d'instruction.
12 h 30 à 13 h 30	Dîner	
13 h 30	Classes	S452.02 (Réparer un vélo de montagne). Les cadets seront avec leurs groupes d'instruction.
14 h 50	Pause	
15 h	Classes	S452.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant)
16 h 30	Souper	
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
2^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Jeux en petits groupes, courses à obstacles, etc.	S452.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant)
12 h	Dîner	Boîtes-repas.
13 h	Randonnée sur un sentier	S452.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire). Sentiers prévus autour du campement.
16 h	Nettoyage et retour des vélos	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
16 h 30	Souper	
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.

20 h	Désignation du chef d'équipe	
3^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ du CIEC	
9 h 30	Arrivée au secteur d'entraînement	Les cadets déchargent les vélos du grand fourgon.
10 h	Randonnée de jour	S452.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire). Les cadets seront avec leur groupe d'instruction.
12 h à 13 h	Dîner	Boîte-repas sur le sentier.
15 h	Départ du secteur d'entraînement	
16 h	Arrivée au site de campement	L'équipement et les tentes doivent arriver avant les cadets. Les chefs d'équipe seront chargés de l'aménagement du site de campement.
17 h	Souper	
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	
4^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Démonter et emballer l'équipement.
7 h	Déjeuner	Ramasser les boîtes-repas. Charger l'équipement de nuit dans le camion.
8 h	Randonnée de jour	S452.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire).
12 h à 13 h	Dîner	Sur le sentier.
15 h	Arrivée au point d'arrivée	
15 h 30	Chargement des vélos	
16 h	Départ pour le CIEC	
17 h 30	Arrivée au CIEC	
17 h 30	Souper	Séparer l'équipement personnel de l'équipement de groupe.
18 h 30	Activité en soirée	Nettoyer les vélos et retourner l'équipement.
19 h 30	Rétroaction de peloton	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE A, APPENDICE 4

Pagayer un canot en eaux vives

La présente annexe vise à élaborer le chapitre 4 afin de donner des précisions quant au déroulement de l'OREN S453A (Manœuvrer un canot en eaux vives).

Instruction préalable

Le canot est l'un des principaux moyens de transport utilisés dans les programmes du corps de cadets et du CIEC. Avant d'arriver au cours Leadership et défi, de nombreux cadets auront déjà participé à de l'instruction de canot en eaux vives ou en eaux calmes dans le cadre du programme des cadets.

Objectif du cours

L'instruction qui se déroulera pendant le cours Leadership et défi vise à perfectionner les habiletés des cadets seniors en leur faisant occuper le poste de chef d'activité de plein air où ils auront à relever des défis sur le plan physique et mental. L'instruction a pour but d'approfondir les connaissances déjà apprises durant le programme du corps de cadets et le programme du CIEC en ajoutant de nouvelles habiletés ou en prenant appui sur des compétences déjà acquises.

Chaque cadet a l'occasion d'être chef d'équipe de son groupe pour une journée. Pendant ce temps, il est évalué sur les habiletés spécialisées et les habiletés en leadership. Les cadets qui n'occupent pas le poste de chef doivent réfléchir sur les choix et les décisions qu'ils auraient faits à la place du chef d'équipe par la journalisation et la discussion de groupe.

Sommaire du cycle

Ce cycle se déroulera sur une période de cinq jours d'instruction de canot en eaux calmes et en eaux vives. Chaque cadet sera placé dans l'un des quatre groupes selon sa langue préférée. Au moins un membre du personnel guide sera désigné instructeur de groupe pour la durée du cycle.

- a. **1^{er} jour.** Développement des habiletés de base et des habiletés liées aux procédures d'urgence.
- b. **2^e jour.** La première moitié du 2^e jour est consacrée à la confirmation des habiletés apprises le 1^{er} jour au moyen de petits jeux, d'excursions sur un lac ou de courses à obstacles. La deuxième moitié consistera à développer les habiletés de canotage en eaux vives en se concentrant sur les manœuvres et les procédures d'urgence.
- c. **3^e au 5^e jour.** Instruction conçue spécialement pour développer des compétences avancées au moyen d'une méthode approche expérientielle en utilisant des périodes propices à l'apprentissage. Cela inclut une nuit en plein air.

Évaluation du cycle

La NQP comporte des outils d'évaluation. À l'aide d'une rubrique ou d'une liste de contrôle, les guides évalueront les habiletés spécialisées des cadets. Le personnel du peloton réalisera l'évaluation pour l'apprentissage et l'évaluation de l'apprentissage des cadets au cours des tâches de leadership. Les cadets auront l'occasion d'assister à une démonstration de la tâche de leadership donnée par l'un des membres du personnel de peloton. Ils pourront réaliser au moins une (deux si nécessaire) évaluation pour l'apprentissage (pratique) au cours des deux (ou trois si nécessaire) premiers cycles. L'évaluation finale ou formelle de l'apprentissage a lieu une seule fois dans les quatre (ou trois si nécessaire) derniers cycles (préférentiellement durant une nuit en plein air).

Étant donné la nature de certains cycles, il arrivera souvent que tout le peloton soit réuni pour passer la nuit en plein air alors qu'il sera divisé en quatre groupes durant le jour. On désignera alors un chef d'équipe pour

chaque groupe. Lorsque les groupes se réuniront pour passer la nuit en plein air, les chefs prendront en charge leur propre groupe.

Journaux et carnets de bord

Chaque cadet recevra un journal au début de l'été et devra y consigner ses expériences, défis et réalisations au cours de chaque cycle. Durant chaque cycle, plusieurs cadets occuperont, à tour de rôle, le poste de chef d'équipe de leur groupe pour la journée. Puisque chaque cycle est associé à une compétence d'un chef d'activité de plein air, celui-ci est tenu d'aider à faciliter l'intégration de cette compétence dans l'activité d'aventure en plein air. Les entrées de journal seront utilisées durant la séance de rétroaction à la conclusion de l'activité pour discuter :

- des situations où le chef d'activité de plein air a appliqué l'habileté avec comme résultat une expérience positive pour les participants;
- des situations où le chef d'activité de plein air aurait pu appliquer l'habileté pour offrir une expérience plus positive aux participants; et
- de la façon dont un chef d'activité de plein air pourrait appliquer l'habileté aux activités de formation par l'aventure en plein air.

Les carnets de bord seront distribués avant le début du cycle 1. Ils serviront à noter et à documenter toutes les données factuelles au cours d'une activité d'aventure en plein air. Ces données répondent aux questions suivantes :

- Qui?
- Quoi?
- Quand?
- Où?

On peut se servir du carnet de bord pour suivre la progression et détailler les améliorations démontrées au cours de différentes activités d'aventure en plein air. Ce document peut aider à éviter l'entraînement répétitif une fois qu'on a démontré que les connaissances préalables ont été acquises. Chaque carnet de bord sera signé par le guide respectif pour cette habileté.

« Alors, vous voulez être guide de canot? »

Au cours des soirées où les cadets passeront la nuit en plein air, les membres du personnel guide s'assoieront avec eux pour leur expliquer les raisons qui les ont poussés à devenir guide de leur domaine respectif. Ils leur expliqueront aussi leur cheminement, et les défis et obstacles qu'ils ont dû surmonter. Cette discussion peut avoir lieu au sein de chaque groupe d'instruction ou avec tout le peloton s'il est réuni pour la soirée et où chaque guide raconte son histoire à tour de rôle.

Compétence d'un chef d'activité de plein air – Prise de décision et jugement

La prise de décision est un processus consistant à choisir la meilleure solution parmi plusieurs solutions possibles. Une fois que le chef d'activité de plein air a examiné les solutions possibles et pris une décision, il doit la maintenir, à moins que les circonstances changent. Il ne doit pas se laisser influencer par les autres membres du groupe. Dans le cadre d'une activité d'aventure en plein air où la sécurité est une préoccupation constante, le chef d'activité de plein air doit avoir confiance en ses propres décisions et le groupe doit avoir confiance en celles qui sont prises par son chef.

Pendant le cycle de canot, le chef d'activité de plein air se place en avant du groupe. On s'attend à ce qu'il fasse preuve d'assurance lorsqu'il prend des décisions qui ont une incidence sur la sécurité et le bien-être du

groupe. Durant les reconnaissances de rapides, c'est à lui que revient la décision finale concernant le chemin à suivre et l'endroit où doit être placée la sécurité en aval. La capacité de communiquer avec les membres de son groupe et de mettre à profit leurs expériences et idées pour prendre une décision fait aussi partie intégrante du processus de prise de décisions.

À mesure que progresse le cycle, d'autres habiletés d'un chef d'activité de plein air seront observées. Il incombe au membre adulte du personnel d'aider à déterminer et à expliquer l'incidence de ces habiletés durant l'activité d'aventure en plein air.

Périodes propices à l'apprentissage

Lorsqu'on utilise une approche expérientielle en éducation, il est très important d'être conscient des périodes propices à l'apprentissage. Les périodes propices à l'apprentissage sont des situations qui surviennent naturellement au cours de la journée et qui permettent la discussion. Ces périodes renforcent la matière du programme et doivent être exploitées tout au long du cycle. Le personnel guide doit prendre le temps d'expliquer la matière du programme et de mettre l'accent sur celle-ci à mesure que les occasions se présentent. Certaines de ces périodes propices à l'apprentissage pourraient comprendre, mais sans s'y limiter :

- la navigation,
- les principes écologiques,
- le soin des pieds,
- l'astronomie,
- la faune,
- les prévisions météorologiques,
- la routine au site de campement, et
- l'utilisation de l'équipement.

Exemple d'horaire

Un horaire est inclus afin de donner un exemple de format à suivre durant le cycle. Le CIEC peut choisir de modifier cet horaire selon le choix des activités, le temps, les installations et les ressources disponibles.

Exemple d'horaire : OREN S453A (Manœuvrer un canot en eaux vives)

1^{er} jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ du secteur du CIEC	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
8 h 40	Arrivée au secteur d'entraînement	Présentation des guides et du personnel. Séance d'information : les activités, les attentes, la sécurité, l'horaire, l'habillement, les repas, les règlements, etc.
9 h 40	Classe	S425.06 (Appliquer la prise de décision et le jugement en tant que chef d'activité de plein air).
10 h 20	Classes	S453.01A (Se préparer pour le canot). Répartir les cadets en groupes.
11 h 40	Classes	Les cadets sont avec leurs groupes d'instruction. S453.02A (Pagayer un canot en eaux calmes).
12 h 20	Dîner	Boîtes-repas.
13 h	Classes	Les cadets seront avec leurs groupes d'instruction. S453.02A (Pagayer un canot en eaux calmes).
15 h 40	Départ du secteur d'entraînement	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
16 h 40	Arrivée au CIEC	Les cadets déchargent l'équipement personnel.
17 h	Souper	Salle à manger.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
2^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ du secteur du CIEC	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
9 h	Arrivée au secteur d'entraînement	Les cadets déchargent les canots et mettent l'équipement.
9 h 30	Classes	Les cadets sont avec leurs groupes d'instruction. S453.02A (Pagayer un canot en eaux calmes).
12 h	Dîner	Boîtes-repas.
13 h	Classes	Les cadets sont avec leurs groupes d'instruction. S453.03A (Pagayer un canot en eaux vives).
15 h 40	Départ du secteur d'entraînement	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
16 h 40	Arrivée au CIEC	Les cadets déchargent l'équipement personnel.
17 h	Souper	Salle à manger.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Désignation du chef d'équipe	

3^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ du CIEC	
9 h	Arrivée au secteur d'entraînement	Les cadets déchargent les canots et enfilent l'équipement.
9 h 30	Excursion de jour en canot	Les cadets sont avec leurs groupes d'instruction. S453.03A (Pagayer un canot en eaux vives).
12 h à 13 h	Dîner	Sur la rivière.
15 h	Départ du secteur d'entraînement	
16 h	Arrivée au site de campement	L'équipement et les tentes doivent arriver avant les cadets. Les chefs d'équipe sont chargés de l'aménagement du site de campement.
17 h	Souper	
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	
4^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Organiser le site de campement et emballer l'équipement personnel pour la journée.
7 h	Déjeuner	Ramasser les boîtes-repas.
8 h	Excursion de jour en canot	S453.03A (Pagayer un canot en eaux vives).
12 h à 13 h	Dîner	Sur la rivière.
15 h	Départ du secteur d'entraînement	
16 h	Arrivée au site de campement	
17 h	Souper	
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	

5^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Démonter et emballer l'équipement.
7 h	Déjeuner	Ramasser les boîtes-repas. Charger l'équipement de nuit dans le grand fourgon.
8 h	Excursion de jour en canot	S453.03A (Pagayer un canot en eaux vives).
12 h à 13 h	Dîner	Sur la rivière.
15 h	Arrivée au point d'arrivée	Charger l'équipement et le matériel dans les véhicules.
16 h	Départ pour le CIEC	
17 h	Arrivée au CIEC	Les cadets déchargent l'équipement et le matériel des véhicules.
17 h	Souper	Séparer l'équipement personnel de l'équipement de groupe.
19 h 30	Rétroaction de peloton	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.

ANNEXE A, APPENDICE 5

Manœuvrer un kayak en eaux vives

La présente annexe vise à élaborer le chapitre 4 afin de donner des précisions quant au déroulement de l'OREN S453B (Manœuvrer un kayak en eaux vives).

Instruction préalable

Bien que le kayak ne soit pas l'un des principaux moyens de transport dans le programme des cadets de l'Armée, de nombreux cadets auront déjà participé à l'instruction de canotage en eaux vives ou en eaux calmes. Quoique le type de bateau utilisé pour l'instruction ne soit pas le même, certains des coups, des manœuvres, des procédures d'urgence et des concepts sont similaires.

Objectif du cours

L'instruction qui se déroulera pendant le cours Leadership et défi vise à perfectionner les habiletés des cadets seniors en leur faisant occuper le poste de chef d'activité de plein air où ils auront à relever des défis sur le plan physique et mental. L'instruction a pour but d'approfondir les connaissances déjà apprises durant le programme du corps de cadets et le programme du CIEC en ajoutant de nouvelles habiletés ou en prenant appui sur des habiletés déjà acquises.

Chaque cadet a l'occasion d'être chef d'équipe de son groupe pour une journée. Pendant ce temps, il est évalué sur les habiletés spécialisées et les habiletés en leadership. Les cadets qui n'occupent pas le poste de chef doivent réfléchir sur les choix et les décisions qu'ils auraient faits à la place du chef d'équipe par la journalisation et la discussion de groupe.

Sommaire du cycle

Ce cycle consistera en cinq jours d'instruction en eaux calmes et en eaux vives. Chaque cadet sera placé dans l'un des quatre groupes selon sa langue préférée. Au moins un membre du personnel guide sera désigné instructeur de groupe pour la durée du cycle.

- a. **1^{er} jour.** Développement des habiletés de base et des habiletés liées aux procédures d'urgence.
- b. **2^e jour.** La première moitié du 2^e jour est consacrée à la confirmation des habiletés apprises le 1^{er} jour au moyen de petits jeux, d'excursions sur un lac ou de courses à obstacles. La deuxième moitié consistera à développer les habiletés en eaux vives en se concentrant sur les manœuvres et les procédures d'urgence.
- c. **3^e au 5^e jour.** Instruction conçue spécialement pour développer des compétences avancées au moyen d'une approche expérientielle en utilisant des périodes propices à l'apprentissage. Cela inclut une nuit en plein air.

Évaluation du cycle

La NQP comporte des outils d'évaluation. À l'aide d'une rubrique ou d'une liste de contrôle, les guides évalueront les habiletés spécialisées des cadets. Le personnel du peloton réalisera l'évaluation pour l'apprentissage et l'évaluation de l'apprentissage des cadets au cours des tâches de leadership. Les cadets auront l'occasion d'assister à une démonstration de la tâche de leadership donnée par l'un des membres du personnel de peloton. Ils pourront réaliser au moins une (deux si nécessaire) évaluation pour l'apprentissage (pratique) au cours des deux (ou trois si nécessaire) premiers cycles. L'évaluation finale ou formelle de l'apprentissage a lieu une seule fois dans les quatre (ou trois si nécessaire) derniers cycles (préférentiellement durant une nuit en plein air).

Étant donné la nature de certains cycles, il arrivera souvent que tout le peloton soit réuni pour passer la nuit en plein air alors qu'il sera divisé en quatre groupes durant le jour. On désignera alors un chef d'équipe pour

chaque groupe. Lorsque les groupes se réuniront pour passer la nuit en plein air, les chefs prendront en charge leur propre groupe.

Journaux et carnets de bord

Chaque cadet recevra un journal au début de l'été et devra y consigner ses expériences, défis et réalisations au cours de chaque cycle. Durant chaque cycle, plusieurs cadets occuperont, à tour de rôle, le poste de chef d'équipe de leur groupe pour la journée. Puisque chaque cycle est associé à une compétence d'un chef d'activité de plein air, celui-ci est tenu d'aider à faciliter l'intégration de cette compétence dans l'activité d'aventure en plein air. Les entrées de journal seront utilisées durant la séance de rétroaction à la conclusion de l'activité pour discuter :

- des situations où le chef d'activité de plein air a appliqué l'habileté avec comme résultat une expérience positive pour les participants;
- des situations où le chef d'activité de plein air aurait pu appliquer l'habileté pour offrir une expérience plus positive aux participants;
- de la façon dont un chef d'activité de plein air pourrait appliquer l'habileté aux activités de formation par l'aventure en plein air.

Les carnets de bord seront distribués avant le début du cycle 1. Ils serviront à noter et à documenter toutes les données factuelles au cours d'une activité d'aventure en plein air. Ces données répondent aux questions suivantes :

- Qui?
- Quoi?
- Quand?
- Où?

On peut se servir du carnet de bord pour suivre la progression et détailler les améliorations démontrées au cours de différentes activités d'aventure en plein air. Ce document peut aider à éviter l'entraînement répétitif une fois qu'on a démontré que les connaissances préalables ont été acquises. Chaque carnet de bord sera signé par le guide respectif pour cette compétence.

« Alors, vous voulez être guide de kayak? »

Au cours des soirées où les cadets passeront la nuit en plein air, les membres du personnel guide s'assoieront avec eux pour leur expliquer les raisons qui les ont poussés à devenir guide de leur compétence respective. Ils leur expliqueront aussi leur cheminement, et les défis et obstacles qu'ils ont dû surmonter. Cette discussion peut avoir lieu au sein de chaque groupe d'instruction ou avec tout le peloton s'il est réuni pour la soirée et où chaque guide raconte son histoire à tour de rôle.

Compétence d'un chef d'activité de plein air – Prise de décision et jugement

La prise de décision est un processus consistant à choisir la meilleure solution parmi plusieurs solutions possibles. Une fois que le chef d'activité de plein air a examiné les solutions possibles et pris une décision, il doit la maintenir, à moins que les circonstances changent. Il ne doit pas se laisser influencer par les autres membres du groupe. Dans le cadre d'une activité d'aventure en plein air où la sécurité est une préoccupation constante, le chef d'activité de plein air doit avoir confiance en ses propres décisions et le groupe doit avoir confiance en celles qui sont prises par son chef.

Pendant le cycle de kayak, le chef d'activité de plein air se place en avant du groupe. On s'attend à ce qu'il fasse preuve d'assurance lorsqu'il prend des décisions qui ont une incidence sur la sécurité et le bien-être du

groupe. Durant les reconnaissances de rapides, c'est à lui que revient la décision finale concernant le chemin à suivre et l'endroit où doit être placée la sécurité en aval. La capacité de communiquer avec les membres de son groupe et de mettre à profit leurs expériences et idées pour prendre une décision fait aussi partie intégrante du processus de prise de décisions.

À mesure que progresse le cycle, d'autres habiletés de chef d'activité de plein air seront observées. Il incombe au membre adulte du personnel d'aider à déterminer et à expliquer l'incidence de ces compétences durant l'activité d'aventure en plein air.

Périodes propices à l'apprentissage

Lorsqu'on utilise une approche expérientielle en éducation, il est très important d'être conscient des périodes propices à l'apprentissage. Les périodes propices à l'apprentissage sont des situations qui surviennent naturellement au cours de la journée et qui permettent la discussion. Ces périodes renforcent la matière du programme et doivent être exploitées tout au long du cycle. Le personnel guide doit prendre le temps d'expliquer la matière du programme et de mettre l'accent sur celle-ci à mesure que les occasions se présentent. Certaines de ces périodes propices à l'apprentissage pourraient comprendre, mais sans s'y limiter :

- la navigation,
- les principes écologiques,
- le soin des pieds,
- l'astronomie,
- la faune,
- les prévisions météorologiques,
- la routine au site de campement, et
- l'utilisation de l'équipement.

Exemple d'horaire

Un horaire est inclus afin de donner un exemple de format à suivre durant le cycle. Le CIEC peut choisir de modifier cet horaire selon le choix des activités, le temps, les installations et les ressources disponibles.

Exemple d'horaire : OREN S453B (Manœuvrer un kayak en eaux vives)

1^{er} jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ du secteur du CIEC	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
8 h 40	Arrivée au secteur d'entraînement	Présentation des guides et du personnel. Séance d'information : les activités, les attentes, la sécurité, l'horaire, l'habillement, les repas, les règlements, etc.
9 h 40	Classe	S425.06 (Appliquer la prise de décision et le jugement en tant que chef d'activité de plein air).
10 h 20	Classes	S453.01B (Se préparer pour le kayak). Répartir les cadets en groupes.
11 h 40	Classes	Les cadets sont avec leurs groupes d'instruction. S453.02B (Pagayer un kayak en eaux calmes).
12 h 20	Dîner	Boîtes-repas.
13 h	Classes	Les cadets seront avec leurs groupes d'instruction. S453.02B (Pagayer un kayak en eaux calmes).
15 h 40	Départ du secteur d'entraînement	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
16 h 40	Arrivée au CIEC	Les cadets déchargent l'équipement personnel.
17 h	Souper	Salle à manger.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
2^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ du secteur du CIEC	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
9 h	Arrivée au secteur d'entraînement	Les cadets déchargent les kayaks et enfilent l'équipement.
9 h 30	Classes	Les cadets sont avec leurs groupes d'instruction. S453.02B (Pagayer un kayak en eaux calmes).
12 h	Dîner	Boîtes-repas.
13 h	Classes	Les cadets sont avec leurs groupes d'instruction. S453.03B (Pagayer un kayak en eaux vives).
15 h 40	Départ du secteur d'entraînement	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
16 h 40	Arrivée au CIEC	Les cadets déchargent l'équipement personnel.
17 h	Souper	Salle à manger.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Désignation du chef d'équipe	

3^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ du CIEC	
9 h	Arrivée au secteur d'entraînement	Les cadets déchargent les canots et enfilent l'équipement.
9 h 30	Excursion de jour en kayak	Les cadets sont avec leurs groupes d'instruction. S453.03B (Pagayer un kayak en eaux vives).
12 h à 13 h	Dîner	Sur la rivière.
15 h	Départ du secteur d'entraînement	
16 h	Arrivée au site de campement	L'équipement et les tentes doivent arriver avant les cadets. Les chefs d'équipe sont chargés de l'aménagement du site de campement.
17 h	Souper	
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	
4^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Organiser le site de campement et emballer l'équipement personnel pour la journée.
7 h	Déjeuner	Ramasser les boîtes-repas.
8 h	Excursion de jour en kayak	S453.03B (Pagayer un kayak en eaux vives).
12 h à 13 h	Dîner	Sur la rivière.
15 h	Départ du secteur d'entraînement	
16 h	Arrivée au site de campement	
17 h	Souper	
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	

5^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Démonter et emballer l'équipement.
7 h	Déjeuner	Ramasser les boîtes-repas. Charger l'équipement de nuit dans le grand fourgon.
8 h	Excursion de jour en kayak	S453.03B (Pagayer un kayak en eaux vives).
12 h à 13 h	Dîner	Sur la rivière.
15 h	Arrivée au point d'arrivée	Charger l'équipement et le matériel dans les véhicules.
16 h	Départ pour le CIEC	
17 h	Arrivée au CIEC	Les cadets déchargent l'équipement et le matériel des véhicules.
17 h	Souper	Séparer l'équipement personnel de l'équipement de groupe.
19 h 30	Rétroaction de peloton	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.

ANNEXE A, APPENDICE 6

Escalader une paroi rocheuse naturelle

La présente annexe vise à élaborer le chapitre 4 afin de donner des précisions quant au déroulement de l'OREN S454 (Escalader une paroi rocheuse naturelle).

Instruction préalable

Bien que l'escalade de rocher ne fasse pas partie de la portion obligatoire du programme des cadets de l'Armée, on choisit souvent d'intégrer cette activité dans le cadre des expéditions ou de soirées sportives. De nombreux cadets auront déjà participé à l'instruction de rappel qui comporte certaines similarités avec l'escalade de rocher quant aux nœuds, aux pièces techniques, à l'équipement et aux procédures utilisés.

Objectif du cours

L'instruction qui se déroulera pendant le cours Leadership et défi vise à perfectionner les habiletés des cadets seniors en leur faisant occuper le poste de chef d'activité de plein air où ils auront à relever des défis sur le plan physique et mental. L'instruction a pour but d'approfondir les connaissances déjà apprises durant le programme du corps de cadets et le programme du CIEC en ajoutant de nouvelles habiletés ou en prenant appui sur des habiletés déjà acquises.

Chaque cadet a l'occasion d'être chef d'équipe de son groupe pour une journée. Pendant ce temps, il est évalué sur les habiletés spécialisées et les habiletés en leadership. Les cadets qui n'occupent pas le poste de chef doivent réfléchir sur les choix et les décisions qu'ils auraient faits à la place du chef d'équipe par la journalisation et la discussion de groupe.

Sommaire du cycle

Ce cycle se déroulera sur une période de cinq jours incluant de l'escalade sportive et de l'escalade de voies à plusieurs longueurs de corde. Chaque cadet sera placé dans l'un des quatre groupes selon la langue de son choix. Au moins deux membres du personnel guide seront assignés à chaque groupe comme instructeurs pour la durée du cycle.

- a. **1^{er} et 2^e jours.** Préparation à l'escalade de rocher et développement des habiletés de base.
- b. **3^e jour.** Perfectionnement des habiletés apprises au cours des deux premiers jours, incluant une introduction aux procédures d'escalade à plusieurs longueurs de corde.
- c. **4^e et 5^e jours.** Instruction conçue spécialement pour développer des habiletés avancées au moyen d'une approche expérientielle tout en participant à des montées à une et plusieurs longueurs de corde.

Remarque : Les 3^e, 4^e et 5^e jours incluent une nuit en plein air.

Évaluation du cycle

La NQP comporte des outils d'évaluation. À l'aide d'une rubrique ou d'une liste de contrôle, les guides évalueront les habiletés spécialisées des cadets. Le personnel du peloton réalisera l'évaluation pour l'apprentissage et l'évaluation de l'apprentissage des cadets au cours des tâches de leadership. Les cadets auront l'occasion d'assister à une démonstration de la tâche de leadership donnée par l'un des membres du personnel de peloton. Ils pourront réaliser au moins une (deux si nécessaire) évaluation pour l'apprentissage (pratique) au cours des deux (ou trois si nécessaire) premiers cycles. L'évaluation finale ou formelle de l'apprentissage a lieu une seule fois dans les quatre (ou trois si nécessaire) derniers cycles (préférentiellement durant une nuit en plein air).

Étant donné la nature de certains cycles, il arrivera souvent que tout le peloton soit réuni pour passer la nuit en plein air alors qu'il sera divisé en quatre groupes durant le jour. On désignera alors un chef d'équipe pour

chaque groupe. Lorsque les groupes se réuniront pour passer la nuit en plein air, les chefs prendront en charge leur propre groupe.

Journaux et carnets de bord

Chaque cadet recevra un journal au début de l'été et devra y consigner ses expériences, défis et réalisations au cours de chaque cycle. Durant chaque cycle, plusieurs cadets occuperont, à tour de rôle, le poste de chef d'équipe de leur groupe pour la journée. Puisque chaque cycle est associé à une compétence d'un chef d'activité de plein air, celui-ci est tenu d'aider à faciliter l'intégration de cette compétence dans l'activité d'aventure en plein air. Les entrées de journal seront utilisées durant la séance de rétroaction à la conclusion de l'activité pour discuter :

- des situations où le chef d'activité de plein air a appliqué l'habileté avec comme résultat une expérience positive pour les participants;
- des situations où le chef d'activité de plein air aurait pu appliquer l'habileté pour offrir une expérience plus positive aux participants; et
- de la façon dont un chef d'activité de plein air pourrait appliquer l'habileté aux activités de formation par l'aventure en plein air.

Les carnets de bord seront distribués avant le début du cycle 1. Ils serviront à noter et à documenter toutes les données factuelles au cours d'une activité d'aventure en plein air. Ces données répondent aux questions suivantes :

- Qui?
- Quoi?
- Quand?
- Où?

On peut se servir du carnet de bord pour suivre la progression et détailler les améliorations démontrées au cours de différentes activités d'aventure en plein air. Ce document peut aider à éviter l'entraînement répétitif une fois qu'on a démontré que les connaissances préalables ont été acquises. Chaque carnet de bord sera signé par le guide respectif pour cette compétence.

« Alors, vous voulez être guide d'escalade de rocher? »

Au cours des soirées où les cadets passeront la nuit en plein air, les membres du personnel guide s'assoieront avec eux pour leur expliquer les raisons qui les ont poussés à devenir guide de leur domaine respectif. Ils leur expliqueront aussi leur cheminement, et les défis et obstacles qu'ils ont dû surmonter. Cette discussion peut avoir lieu au sein de chaque groupe d'instruction ou avec tout le peloton s'il est réuni pour la soirée et où chaque guide raconte son histoire à tour de rôle.

Compétence d'un chef d'activité de plein air – Conscience de soi

La conscience de soi commence par une bonne compréhension de ses propres capacités et limites. S'il ne connaît pas bien ses propres capacités et limites, le chef d'activité de plein air aura de la difficulté à établir des défis adaptés aux capacités et limites des membres de son groupe. De plus, il pourrait avoir tendance à placer la barre trop haute et compromettre la sécurité émotive et physique des membres du groupe qu'il dirige. Le chef d'activité de plein air pourrait ainsi devenir un danger pour le groupe, diminuant la qualité de l'expérience pour tous.

Pendant le cycle d'escalade de rocher, le chef d'activité de plein air peut suggérer à chaque cadet des voies de difficultés variables à monter. S'il choisit une montée trop difficile, le cadet pourrait perdre confiance en lui

s'il ne réussit pas à atteindre le sommet. En revanche, s'il choisit une montée trop facile, le cadet pourrait se sentir insulté.

À mesure que progresse le cycle, d'autres compétences d'un chef d'activité de plein air seront observées. Il incombe au membre adulte du personnel d'aider à déterminer et à expliquer l'incidence de ces compétences durant l'activité d'aventure en plein air.

Périodes propices à l'apprentissage

Lorsqu'on utilise une approche expérientielle en éducation, il est très important d'être conscient des périodes propices à l'apprentissage. Les périodes propices à l'apprentissage sont des situations qui surviennent naturellement au cours de la journée et qui permettent la discussion. Ces périodes renforcent la matière du programme et doivent être exploitées tout au long du cycle. Le personnel guide doit prendre le temps d'expliquer la matière du programme et de mettre l'accent sur celle-ci à mesure que les occasions se présentent. Certaines de ces périodes propices à l'apprentissage pourraient comprendre, mais sans s'y limiter :

- la navigation,
- les principes écologiques,
- le soin des pieds,
- l'astronomie,
- la faune,
- les prévisions météorologiques,
- la routine au site de campement, et
- l'utilisation de l'équipement.

Exemple d'horaire

Un horaire est inclus afin de donner un exemple de format à suivre durant le cycle. Le CIEC peut choisir de modifier cet horaire selon le choix des activités, le temps, les installations et les ressources disponibles.

Exemple d'horaire : OREN S454 (Escalader une paroi rocheuse naturelle)

1^{er} jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ du secteur d'entraînement	Répartir les cadets en groupes. Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
9 h	Arrivée au secteur d'entraînement	Présentation des guides et du personnel. Séance d'information : les activités, les attentes, la sécurité, l'horaire, l'habillement, les repas, les règlements, etc.
10 h	Classe	S425.08 (Appliquer la gérance de l'environnement en tant que chef d'activité de plein air)
10 h 40	Classes	S454.01 (Se préparer pour une escalade de rocher).
12 h	Dîner	Boîtes-repas.
12 h 40	Classes	Les cadets seront avec leurs groupes d'instruction. S454.02 (Exécuter les habiletés liées à l'escalade de rocher pendant une escalade de bloc).
14 h	Pause	
14 h 20	Classes	Les cadets seront avec leurs groupes d'instruction. S454.03 (Escalader une paroi rocheuse naturelle).
15 h 40	Préparation pour le départ	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
16 h	Départ du secteur d'entraînement	
17 h	Arrivée au CIEC	Les cadets déchargent l'équipement personnel.
17 h 20	Souper	Salle à manger.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
2^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ du secteur d'entraînement	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
9 h	Arrivée au secteur d'entraînement	Les cadets enfilent leur équipement d'escalade.
9 h 30	Classes	Les cadets seront avec leurs groupes d'instruction. S454.03 (Escalader une paroi rocheuse naturelle).
12 h	Dîner	Boîtes-repas.
12 h 40	Classes	Les cadets seront avec leurs groupes d'instruction. S454.03 (Escalader une paroi rocheuse naturelle).
15 h 40	Préparation pour le départ	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
16 h	Départ du secteur d'entraînement	
17 h	Arrivée au CIEC	Les cadets déchargent l'équipement personnel.

17 h 20	Souper	Salle à manger.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Désignation du chef d'équipe	
3^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ pour le secteur d'entraînement	
9 h	Arrivée au secteur d'entraînement	Les cadets enfilent leur équipement d'escalade.
9 h 30	Escalade	Les cadets seront avec leurs groupes d'instruction. S454.03 (Escalader une paroi rocheuse naturelle).
12 h	Dîner	Boîtes-repas.
12 h 40	Escalade	Les cadets seront avec leurs groupes d'instruction. S454.03 (Escalader une paroi rocheuse naturelle).
14 h 20	Escalade	S454.04 (Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde).
15 h 40	Préparation pour le départ	
16 h	Départ du secteur d'entraînement	
17 h	Arrivée au site de campement	L'équipement et les tentes doivent arriver avant les cadets. Les chefs d'équipe sont chargés de l'aménagement du site de campement.
17 h 20	Souper	
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	
4^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Organiser le site de campement et emballer l'équipement personnel pour la journée.
7 h	Déjeuner	Ramasser les boîtes-repas.
8 h	Déplacement vers le secteur d'entraînement	
9 h	Escalade	S454.04 (Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde).
12 h	Dîner	Boîtes-repas.
13 h	Escalade	S454.04 (Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde).

16 h	Départ du secteur d'entraînement	
17 h	Arrivée au site de campement	
17 h 30	Souper	
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	
5^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Démonter le site de campement et emballer l'équipement.
7 h	Déjeuner	Ramasser les boîtes-repas. Charger l'équipement du site de campement dans les véhicules.
8 h	Déplacement vers le secteur d'entraînement	
9 h	Escalade	S454.04 (Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde)
12 h	Dîner	Boîtes-repas.
13 h	Escalade	S454.04 (Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde).
15 h 40	Préparation pour le départ	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les véhicules.
16 h	Départ pour le CIEC	
17 h	Arrivée au CIEC	Les cadets déchargent le matériel des véhicules.
17 h	Souper	Séparer l'équipement personnel de l'équipement de groupe.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de peloton	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.

ANNEXE A, APPENDICE 7

Pratiquer l'alpinisme de glacier

La présente annexe vise à élaborer le chapitre 4 afin de donner des précisions quant au déroulement de l'OREN S455 (Pratiquer l'alpinisme de glacier).

Instruction préalable

Bien que peu de cadets auront déjà participé à une escalade de glace, la plupart auront déjà fait une randonnée sur un terrain montagneux de catégorie 3 qui nécessite et développe des habiletés similaires. Ils auront aussi peut-être déjà appris à faire des nœuds, à gérer le cordage et à utiliser l'équipement, habiletés qui seront démontrées au cours du cycle d'alpinisme de glacier. L'alpinisme diffère de la randonnée pédestre en ce qu'il se pratique sur un terrain technique nécessitant des habiletés en groupes de cordée, en sauvetage de crevasse et en évaluation d'avalanche.

Objectif du cours

L'instruction qui se déroulera pendant le cours Leadership et défi vise à perfectionner les habiletés des cadets seniors en leur faisant occuper le poste de chef d'activité de plein air où ils auront à relever des défis sur le plan physique et mental. L'instruction a pour but d'approfondir les connaissances déjà apprises durant le programme du corps de cadets et le programme du CIEC en ajoutant de nouvelles habiletés ou en prenant appui sur des habiletés déjà acquises.

Chaque cadet a l'occasion d'être chef d'équipe de son groupe pour une journée. Pendant ce temps, il est évalué sur les habiletés spécialisées et les habiletés en leadership. Les cadets qui n'occupent pas le poste de chef doivent réfléchir sur les choix et les décisions qu'ils auraient faits à la place du chef d'équipe par la journalisation et la discussion de groupe.

Sommaire du cycle

Ce cycle se déroulera sur cinq jours d'intensité et de durée croissantes. Chaque cadet sera placé dans l'un des quatre groupes selon sa langue, son sexe et son niveau de condition physique. Au moins un membre du personnel guide par trois cadets sera maintenu pour la durée du cycle.

- a. **1^{er} jour.** Préparation pour une escalade de glacier et pratique des habiletés générales liées à l'alpinisme.
- b. **2^e au 5^e jour.** Instruction conçue spécialement pour développer des habiletés avancées au moyen d'une approche expérientielle en utilisant des périodes propices à l'apprentissage. Cela inclut des nuits en plein air.

Évaluation du cycle

La NQP comporte des outils d'évaluation. À l'aide d'une rubrique ou d'une liste de contrôle, les guides évalueront les compétences spécialisées des cadets. Le personnel du peloton réalisera l'évaluation pour l'apprentissage et l'évaluation de l'apprentissage des cadets au cours des tâches de leadership. Les cadets auront l'occasion d'assister à une démonstration de la tâche de leadership donnée par l'un des membres du personnel de peloton. Ils pourront réaliser au moins une (deux si nécessaire) évaluation pour l'apprentissage (pratique) au cours des deux (ou trois si nécessaire) premiers cycles. L'évaluation finale ou formelle de l'apprentissage a lieu une seule fois dans les quatre (ou trois si nécessaire) derniers cycles (préférentiellement durant une nuit en plein air)..

Étant donné la nature de certains cycles, il arrivera souvent que tout le peloton soit réuni pour passer la nuit en plein air alors qu'il sera divisé en quatre groupes durant le jour. On désignera alors un chef d'équipe pour chaque groupe. Lorsque les groupes se réuniront pour passer la nuit en plein air, les chefs prendront en charge leur propre groupe.

Journaux et carnets de bord

Chaque cadet recevra un journal au début de l'été et devra y consigner ses expériences, défis et réalisations au cours de chaque cycle. Durant chaque cycle, plusieurs cadets occuperont, à tour de rôle, le poste de chef d'équipe de leur groupe pour la journée. Puisque chaque cycle est associé à une habileté d'un chef d'activité de plein air, celui-ci est tenu d'aider à faciliter l'intégration de cette habileté dans l'activité d'aventure en plein air. Les entrées de journal seront utilisées durant la séance de rétroaction à la conclusion de l'activité pour discuter :

- des situations où le chef d'activité de plein air a appliqué l'habileté avec comme résultat une expérience positive pour les participants;
- des situations où le chef d'activité de plein air aurait pu appliquer l'habileté pour offrir une expérience plus positive aux participants; et
- de la façon dont un chef d'activité de plein air pourrait appliquer l'habileté aux activités de formation par l'aventure en plein air.

Les carnets de bord seront distribués avant le début du cycle 1. Ils serviront à noter et à documenter toutes les données factuelles au cours d'une activité d'aventure en plein air. Ces données répondent aux questions suivantes :

- Qui?
- Quoi?
- Quand?
- Où?

On peut se servir du carnet de bord pour suivre la progression et détailler les améliorations démontrées au cours de différentes activités d'aventure en plein air. Ce document peut aider à éviter l'entraînement répétitif une fois qu'on a démontré que les connaissances préalables ont été acquises. Chaque carnet de bord sera signé par le guide respectif pour cette compétence.

« Alors, vous voulez être guide de montagne? »

Au cours des soirées où les cadets passeront la nuit en plein air, les membres du personnel guide s'assoieront avec eux pour leur expliquer les raisons qui les ont poussés à devenir guide de leur compétence respective. Ils leur expliqueront aussi leur cheminement, et les défis et obstacles qu'ils ont dû surmonter. Cette discussion peut avoir lieu au sein de chaque groupe d'instruction ou avec tout le peloton s'il est réuni pour la soirée et où chaque guide raconte son histoire à tour de rôle.

Compétence d'un chef d'activité de plein air – Gérance de l'environnement

Le terme « gérance de l'environnement » est un terme à trois facettes qui tient compte de l'éthique environnementale, de la connaissance des enjeux écologiques et de la gestion des parcs et des aires protégées. La culture actuelle ayant un impact important sur l'environnement, c'est au chef d'activité de plein air de changer l'attitude des personnes envers la préservation et la conservation de l'environnement. Lorsqu'il dirige des groupes, le chef d'activité de plein air doit appliquer et faire respecter le code d'éthique environnementale (représenté par les sept principes du programme « Ne laissez aucune trace »), qui est à la base des relations respectueuses et écologiques avec le milieu naturel.

Les glaciers, l'un des milieux qui disparaissent le plus rapidement sur Terre, ont considérablement fondu au cours des trente dernières années. Il revient à ces chefs d'activité de plein air d'éduquer les autres cadets sur l'incidence des déplacements humains pour qu'on puisse jouir de ce milieu pendant des années à venir. Les

ordures et les déchets sur les glaciers peuvent aussi nuire aux écosystèmes qu'ils soutiennent (p. ex., rivières, lacs, ruisseaux).

À mesure que progresse le cycle, d'autres habiletés de chef d'activité de plein air seront observées. Il incombe au membre adulte du personnel d'aider à déterminer et à expliquer l'incidence de ces habiletés durant l'activité d'aventure en plein air.

Périodes propices à l'apprentissage

Lorsqu'on utilise une approche expérientielle en éducation, il est très important d'être conscient des périodes propices à l'apprentissage. Les périodes propices à l'apprentissage sont des situations qui surviennent naturellement au cours de la journée et qui permettent la discussion. Ces périodes renforcent la matière du programme et doivent être exploitées tout au long du cycle. Le personnel guide doit prendre le temps d'expliquer la matière du programme et de mettre l'accent sur celle-ci à mesure que les occasions se présentent. Certaines de ces périodes propices à l'enseignement pourraient comprendre, mais sans s'y limiter :

- la navigation,
- les principes écologiques,
- le soin des pieds,
- l'astronomie,
- la faune,
- les prévisions météorologiques,
- la routine au site de campement, et
- l'utilisation de l'équipement.

Exemple d'horaire

Un horaire est inclus afin de donner un exemple de format à suivre durant le cycle. Le CIEC peut choisir de modifier cet horaire selon le choix des activités, le temps, les installations et les ressources disponibles.

Exemple d'horaire : OREN S455 (Pratiquer l'alpinisme de glacier)

1^{er} jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Présentation / Séance d'information	Présentation des guides et du personnel. Séance d'information : les activités, les attentes, la sécurité, l'horaire, l'habillement, les repas, les règlements, etc.
9 h	Classe	S425.08 (Appliquer la gérance de l'environnement en tant que chef d'activité de plein air)
9 h 40	Pause	Les cadets arrivent avec tous leurs vêtements et équipement personnel nécessaires pour l'alpinisme de glacier.
10 h 20	Classes	S455.01 (Se préparer à se déplacer sur des glaciers).
12 h 20	Dîner	Salle à manger.
13 h 20	Classe	S455.01 (Se préparer à se déplacer sur des glaciers).
14 h	Classes	S455.02 (Exécuter les habiletés liées à l'alpinisme).
17 h	Souper	Salle à manger.
18 h 30	Activité en soirée	Emballage final de tous les vêtements et de l'équipement nécessaires pour l'alpinisme de glacier.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
2^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
8 h	Départ du secteur du CIEC	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les autobus.
10 h	Arrivée au secteur d'entraînement	Les cadets se préparent à déplacer sur un glacier.
10 h 30	Déplacements sur glaciers	S455.03 (Pratiquer l'alpinisme de glacier).
12 h	Dîner	Boîtes à lunch.
12 h 40	Déplacements sur glaciers	S455.03 (Pratiquer l'alpinisme de glacier).
17 h	Arrivée au site de campement	Le chef d'équipe organise l'aménagement du site de campement.
17 h 30	Souper	RIC.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Désignation du chef d'équipe	

3^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Démonter et emballer l'équipement.
7 h	Déjeuner	RIC.
8 h	Déplacements sur glaciers	S455.03 (Pratiquer l'alpinisme de glacier).
12 h	Dîner	Sacs-repas.
13 h	Déplacements sur glaciers	S455.03 (Pratiquer l'alpinisme de glacier).
17 h	Arrivée au site de campement	Le chef d'équipe organise l'aménagement du site de campement.
17 h 20	Souper	RIC.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	
4^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Démonter et emballer l'équipement.
7 h	Déjeuner	RIC.
8 h	Déplacements sur glaciers	S455.03 (Pratiquer l'alpinisme de glacier).
12 h	Dîner	Sacs-repas.
13 h	Déplacements sur glaciers	S455.03 (Pratiquer l'alpinisme de glacier).
17 h	Arrivée au site de campement	Le chef d'équipe organise l'aménagement du site de campement.
17 h 20	Souper	RIC.
18 h 30	Activité en soirée	Jeux, défis, discussions, etc.
19 h 30	Rétroaction de groupe	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.
20 h	Remplacement du chef d'équipe	
5^e jour du cycle		
Horaire	Tâche/activité	Remarques
6 h 30	Réveil et ablutions	Démonter et emballer l'équipement.
7 h	Déjeuner	RIC.
8 h	Déplacements sur glaciers	S455.03 (Pratiquer l'alpinisme de glacier).
12 h	Dîner	Boîte à lunch.

13 h	Départ pour le CIEC	Les cadets chargent l'équipement et le matériel dans les autobus.
15 h	Arrivée au CIEC	Les cadets déchargent le matériel des autobus.
15 h	Nettoyage/séchage	Séparer l'équipement personnel de l'équipement de groupe.
17 h	Souper	Salle à manger.
18 h 30	Activité en soirée	Retour de l'équipement.
19 h 30	Rétroaction de peloton	Dirigée par le personnel adulte. Les cadets doivent apporter leurs journaux.

ANNEXE B

EXEMPLE D'HORAIRE

SEMAINE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pd 1	Formalités d'arrivée	OCOM S425.01 Réviser les compétences d'un chef d'activité de plein air		OCOM S425.05 Appliquer la gestion de programme en tant que chef d'activité de plein air	OCOM S452.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire
Pd 2	Formalités d'arrivée	OCOM S425.02 Élaborer des objectifs pour des activités de plein air		OCOM S452.01 Se préparer pour une randonnée en vélo de montagne	OCOM S452.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire
Pd 3	Formalités d'arrivée	OCOM S425.02 Élaborer des objectifs pour des activités de plein air		OCOM S452.01 Se préparer pour une randonnée en vélo de montagne	OCOM S452.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire
Pd 4	Formalités d'arrivée	EO S403.01 Décrire les fonctions d'un chef d'équipe pendant une activité de plein air		EO S452.02 Réparer un vélo de montagne	OCOM S452.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire
Dîner							
Pd 5	Séance d'information	OCOM S425.03 Documenter une activité d'aventure en plein air		OCOM S452.02 Réparer un vélo de montagne	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire
Pd 6	Séance d'information	OCOM S425.03 Documenter une activité d'aventure en plein air		OCOM S452.02 Réparer un vélo de montagne	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire
Pd 7	Période du commandant de peloton	Sports récréatifs (évaluation de la condition physique)		OCOM S452.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire
Pd 8	Connaissances pratiques	Sports récréatifs (évaluation de la condition physique)		OCOM S452.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire	OCOM S452.04 Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire

SEMAINE 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pd 1	OREN S402 Participer à une activité de service communautaire	OCOM S425.06 Appliquer la prise de décision et le jugement en tant que chef d'activité de plein air	OCOM S453B.02 Pagayer un kayak en eaux calmes	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	
Pd 2	OREN S402 Participer à une activité de service communautaire	OCOM S453B. 01 Se préparer pour le kayak	OCOM S453B.02 Pagayer un kayak en eaux calmes	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	
Pd 3	OREN S402 Participer à une activité de service communautaire	OCOM S453B. 01 Se préparer pour le kayak	OCOM S453B.02 Pagayer un kayak en eaux calmes	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	
Pd 4	OREN S402 Participer à une activité de service communautaire	OCOM S453B.02 Pagayer un kayak en eaux calmes	OCOM S453B.02 Pagayer un kayak en eaux calmes	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	
Dîner							
Pd 5	OREN S402 Participer à une activité de service communautaire	OCOM S453B.02 Pagayer un kayak en eaux calmes	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	
Pd 6	OREN S402 Participer à une activité de service communautaire	OCOM S453B.02 Pagayer un kayak en eaux calmes	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	
Pd 7	OREN S402 Participer à une activité de service communautaire	OCOM S453B.02 Pagayer un kayak en eaux calmes	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	
Pd 8	OREN S402 Participer à une activité de service communautaire	OCOM S453B.02 Pagayer un kayak en eaux calmes	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	OCOM S453B.03 Pagayer un kayak en eaux vives	Administration de cours	

SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pd 1	OCOM S425.04 Appliquer la gestion de conflits en tant que chef d'activité de plein air	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	Sports récréatifs / natation	
Pd 2	OCOM S423.01 Se préparer pour une randonnée pédestre	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	Sports récréatifs / natation	
Pd 3	OCOM S423.01 Se préparer pour une randonnée pédestre	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	Sports récréatifs / natation	
Pd 4	OCOM S423.01 Se préparer pour une randonnée pédestre	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	Sports récréatifs / natation	
Dîner							
Pd 5	OCOM S423.02 Réviser les notions de navigation	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	Sports récréatifs / natation	
Pd 6	OCOM S423.02 Réviser les notions de navigation	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	Sports récréatifs / natation	
Pd 7	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	Période libre	
Pd 8	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	OCOM S423.03 Exécuter les habiletés liées à la randonnée de haute montagne	Administration de cours	Période du commandant de peloton	

SEMAINE 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pd 1	OCOM S425.09 Appliquer la facilitation en tant que chef d'activité de plein air	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage		OCOM S425.07 Appliquer la conscience de soi et la conduite professionnelle en tant que chef d'activité de plein air
Pd 2	OCOM S456.01 Se préparer pour une randonnée à cheval	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage		OCOM S454.01 Se préparer pour une escalade de rocher
Pd 3	OCOM S456.01 Se préparer pour une randonnée à cheval	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage		OCOM S454.01 Se préparer pour une escalade de rocher
Pd 4	OCOM S456.02 Exercer les fonctions relatives aux soins des chevaux	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage		OCOM S454.02 Exécuter les compétences liées à l'escalade de rocher pendant une escalade de bloc
Dîner							
Pd 5	OCOM S456.02 Exercer les fonctions relatives aux soins des chevaux	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage		OCOM S454.02 Exécuter les compétences liées à l'escalade de rocher pendant une escalade de bloc
Pd 6	OCOM S456.02 Exercer les fonctions relatives aux soins des chevaux	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage		OCOM S454.02 Exécuter les compétences liées à l'escalade de rocher pendant une escalade de bloc
Pd 7	OCOM S456.02 Exercer les fonctions relatives aux soins des chevaux	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage		OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle
Pd 8	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	OCOM S456.03 Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	Administration de cours	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage	OREN S410 Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage		OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle

SEMAINE 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pd 1	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde		OCOM S425.08 Appliquer la gérance de l'environnement en tant que chef d'activité de plein air	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier
Pd 2	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde		OCOM S455.01 Se préparer à se déplacer sur un glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier
Pd 3	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde		OCOM S455.01 Se préparer à se déplacer sur un glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier
Pd 4	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde		OCOM S455.01 Se préparer à se déplacer sur un glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier
Dîner							
Pd 5	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde		OCOM S455.01 Se préparer à se déplacer sur un glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier
Pd 6	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde		OCOM S455.02 Exécuter les habiletés liées à l'alpinisme	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier
Pd 7	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde		OCOM S455.02 Exécuter les habiletés liées à l'alpinisme	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier
Pd 8	OCOM S454.03 Escalader une paroi rocheuse naturelle	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde	OCOM S454.04 Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde	Administration de cours		OCOM S455.02 Exécuter les habiletés liées à l'alpinisme	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier

SEMAINE 6

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pd 1	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	Période libre	Cérémonie de fin de cours		
Pd 2	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	Période libre	Cérémonie de fin de cours		
Pd 3	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	Administration de cours	Période du commandant de peloton		
Pd 4	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	Administration de cours	Connaissances pratiques		
Dîner							
Pd 5	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	Pratique de cérémonie de fin de cours	Formalités de départ		
Pd 6	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	Pratique de cérémonie de fin de cours	Formalités de départ		
Pd 7	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	Période à la discrétion du commandant	Formalités de départ		
Pd 8	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	OCOM S455.03 Pratiquer l'alpinisme de glacier	Période à la discrétion du commandant	Formalités de départ		

ANNEXE C

INSTRUCTEURS SPÉCIALISÉS

IDÉE GÉNÉRALE

1. Le ministère de la Défense nationale (MDN) est chargé de l'instruction pour l'Organisation de cadets de l'Armée canadienne dans le secteur de la *Rocky Mountain Forest Reserve* en Alberta, pour 162 cadets canadiens et pour les différents cadets étrangers visitant le camps ainsi que les superviseurs associés. L'instruction se déroule en juillet et août de chaque année sur une période de six semaines. Les dates de l'instruction et le nombre de cadets qui y participeront sont confirmés le 1^{er} avril de chaque année.

2. Six pelotons, constitués chacun de 30 cadets, participent à l'instruction par roulement. Les six pelotons passent, à tour de rôle, par les six cycles, qui se déroulent simultanément, un peloton différent chaque semaine. Chaque peloton est subdivisé en petits groupes d'instruction pour limiter les incidences environnementales et répondre aux exigences de Parcs Canada. Selon la réglementation de l'unité régionale de soutien aux cadets (URSC) (Prairies), chaque groupe doit être sous la supervision directe d'un officier des Forces canadiennes (FC). Le fournisseur donnera des conseils techniques aux cadets, les instruira et supervisera l'entraînement en plus de travailler en étroite collaboration avec le responsable de l'instruction pour ce qui est des détails concernant l'horaire et la sécurité.

3. Les stagiaires sont des cadets âgés entre 15 et 18 ans, provenant de partout au Canada et dont certains ne parlent que le français ou l'anglais. Parmi les stagiaires, on compte aussi des cadets et officiers provenant de l'Angleterre. On estime qu'environ un tiers des stagiaires seront des femmes.

EXIGENCES DE L'INSTRUCTION

4. Le fournisseur devra donner de l'instruction et assurer la supervision dans divers domaines d'expertise technique afin de répondre aux objectifs de rendement (OREN) énoncés dans la norme de qualification et plan (NQP). Un exemplaire sera remis au fournisseur chaque année au printemps. Cette NQP est sujette à changement en ce qui touche l'ordre et l'aménagement de l'instruction; toutefois, la matière doit faire l'objet d'une consultation préalable entre le responsable de l'instruction et le fournisseur avant d'être modifiée. Le fournisseur donnera l'instruction et dirigera les activités axées sur les habiletés appropriées dans le but de remplir les OREN du cours (situés au chapitre 2, annexe A).

5. Les consignes d'instruction (la version la plus récente sera remise au fournisseur chaque année au printemps) s'appliquent en principe et la méthodologie énoncée sera adoptée pour des sites similaires ou de rechange. Ces consignes donnent une orientation générale et évoluent constamment à mesure que les règles de Parcs Canada nécessitent de nouveaux sites et emplacements à utiliser. Pour l'instruction, on peut s'inspirer du programme d'instruction quotidienne décrit dans les OREN. Le fournisseur devra intégrer son programme d'instruction dans l'horaire d'instruction établi par le CIEC. L'horaire peut être modifié par l'officier d'instruction du CIEC, selon les circonstances. Le MDN se réserve le droit de modifier ou de remplacer n'importe quelle portion des exigences d'instruction par une instruction similaire ou identique en ce qui concerne la quantité ou le type.

6. Le MDN se réserve le droit de changer le lieu pour tout nouveau lieu qui répond aux exigences d'instruction. Les coûts associés à l'arpentage et à l'aménagement des nouveaux sites d'entraînement résultant d'un changement de lieu feront partie des fonds affectés à la période de préparation.

CRITÈRES APPLICABLES AUX FOURNISSEURS

7. Le fournisseur doit remplir les critères suivants :

- a. **Planification préliminaire.** Lors de l'exécution du contrat, mais avant de commencer tout travail, le fournisseur doit soumettre au responsable de l'instruction un plan indiquant l'ensemble des sites

d'entraînement, des sentiers, des rivières, etc. proposés, accompagné d'une preuve d'obtention des permis d'accès au parc, des permis de camping, des enregistrements et des autorisations nécessaires pour travailler dans les parcs nationaux ou provinciaux ou dans les zones forestières proposés.

- b. **Randonnée alpine.** Le fournisseur doit fournir des instructeurs ayant les compétences techniques et les qualifications nécessaires pour remplir les objectifs énoncés dans l'OREN S423 (Randonnée alpine sur un terrain de catégorie 3). Un minimum de quatre guides de randonnée pédestre membres de l'Association des guides de montagne canadiens est requis pour répondre au critère d'au moins un instructeur pour neuf stagiaires et le critère de Parcs Canada relativement à la taille des groupes (un maximum de 10 personnes par groupe, incluant les instructeurs).
- c. **Randonnée en vélo de montagne.** Le fournisseur doit fournir au moins quatre guides de vélo de montagne /mécaniciens ayant les compétences techniques et les qualifications nécessaires pour remplir les objectifs énoncés dans l'OREN S452 (Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire). Au moins deux instructeurs doivent détenir un certificat de secourisme en milieu sauvage valide et les autres instructeurs, un certificat de secourisme et de réanimation cardio-respiratoire (RCR) valide. Le guide de vélo de montagne/mécanicien devra aussi assumer les responsabilités suivantes :
 - (1) assurer l'entretien régulier du parc de 50 vélos de montagne appartenant au MDN. Le MDN est responsable de fournir les outils et les pièces nécessaires à l'entretien et à la réparation; et
 - (2) intégrer quatre cadets-cadres, fournis par le CIEC, dans le programme.
- d. **Canot/kayak.** Le fournisseur doit fournir des instructeurs ayant les compétences techniques et les qualifications nécessaires pour remplir les objectifs énoncés dans l'OREN S453A (Manœuvrer un canot en eaux vives) et l'OREN S453B (Manœuvrer un kayak en eaux vives). Les instructeurs développeront chez les cadets les habiletés techniques exigées par les normes de la certification en eaux vives de niveau 2 de l'Association canadienne de canotage récréatif. Au moins deux instructeurs doivent détenir un certificat de secourisme en milieu sauvage valide et les autres instructeurs, un certificat de secourisme et de réanimation cardio-respiratoire (RCR) valide. Tous les instructeurs doivent posséder une certification d'instructeur en eaux vives ou une qualification plus avancée. Les ratios minimaux instructeurs : stagiaires (acceptés comme norme dans l'industrie) sont les suivants :
 - (1) pour l'OREN S453A (Manœuvrer un canot en eaux vives), au moins quatre instructeurs, pour un ratio minimal d'un instructeur pour quatre stagiaires (1 : 4);
 - (2) pour l'OREN S453B (Manœuvrer un kayak en eaux vives), au moins cinq instructeurs pour un ratio minimal d'un instructeur pour quatre stagiaires (1 : 4);
- e. **Escalade de rocher et alpinisme.** Le fournisseur doit fournir des instructeurs ayant les compétences techniques et les qualifications nécessaires pour remplir les objectifs énoncés dans l'OREN S454 (Escalader une paroi rocheuse naturelle) et l'OREN S455 (Pratiquer l'alpinisme de glacier). Tous les instructeurs doivent détenir un certificat de secourisme et réanimation cardio-respiratoire (RCR) valide. Les ratios minimaux instructeurs : stagiaires (acceptés comme norme dans l'industrie) sont les suivants :
 - (1) pour l'OREN S454 (Escalader une paroi rocheuse naturelle), au moins huit instructeurs, pour un ratio minimal d'un instructeur pour quatre stagiaires (1 : 4). Il doit y avoir au moins deux guides d'escalade certifiés par l'Association des guides de montagne canadiens;
 - (2) pour l'OREN S455 (Pratiquer l'alpinisme de glacier), au moins onze instructeurs, pour un ratio minimal d'un instructeur pour trois stagiaires (1 : 3). Il doit y avoir au moins

quatre guides entièrement qualifiés (été et hiver) certifiés par l'Association des guides de montagne canadiens ou par l'Union internationale des associations de guides de montagne; et

- (3) les autres membres du personnel d'instruction doivent être des guides spécialisés ou adjoints certifiés par l'Association des guides de montagne canadiens et employés conformément aux lignes directrices techniques et professionnelles de l'Association.
- f. **Équitation.** Le fournisseur doit fournir au moins trois instructeurs ayant les compétences techniques et les qualifications nécessaires pour remplir les objectifs énoncés dans l'OREN S456 (Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants). Tous les instructeurs doivent détenir un certificat de secourisme et réanimation cardio-respiratoire (RCR) valide.
- g. **Sécurité.** Le fournisseur doit assurer un environnement d'instruction sécuritaire qui répond aux normes de sécurité énoncées dans la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*, et la publication *General Safety and Operating Manual for Cadets* de l'URSC (Prairies) (ces deux publications seront remises au fournisseur), tel qu'il s'applique à l'OREN et à la conduite d'une telle instruction. Un environnement d'instruction sécuritaire doit aussi être assuré lors des déplacements en direction et en provenance des secteurs d'entraînement. Lorsque les normes provinciales ou nationales, ou les normes applicables à l'ensemble de l'industrie sont plus strictes, elles prévalent et le fournisseur doit les porter à l'attention du commandant. Le fournisseur est chargé du déroulement sécuritaire et de la supervision de tous les aspects techniques liés à l'instruction, tels que décrits au chapitre 2, annexe A.
- h. **Personnel du fournisseur.** Le fournisseur devra fournir les noms, les curriculum vitae, des copies de tous les certificats requis et une vérification du Centre d'information de la police canadienne pour tous les membres du personnel proposés (incluant la direction), lors de l'exécution du contrat. Si le MDN choisit d'exercer son option de prolonger le contrat, le fournisseur doit soumettre cette documentation 30 jours civils avant le début de l'instruction.
- i. **Gestionnaire sur place.** Pour toutes les périodes où les cadets et le personnel participent à l'instruction, le fournisseur devra assurer la disponibilité sur place d'un gestionnaire, sur appel 24 heures par jour.
- j. **Organismes externes.** Le fournisseur devra négocier et s'entendre avec les représentants de Parcs Canada, les autorités provinciales et les gouvernements locaux pour rendre disponibles les secteurs d'entraînement nécessaires à la réalisation des OREN. Pour ce faire, il devra notamment obtenir les permis d'accès à l'arrière-pays appropriés pour les randonnées en montagne et les excursions dans les parcs.
- k. **Manuel de référence.** Le fournisseur doit remettre un manuel de référence détaillé à ses instructeurs pour appuyer l'instruction qui se déroulera en rapport avec les OREN.
- l. **Liaison interne.** Le fournisseur doit offrir des conseils au commandant et l'informer sur les exigences particulières de formation et de sécurité qui se rapportent à l'instruction en question. Il devra notamment donner des conseils et assurer la supervision relativement aux problèmes médicaux, aux problèmes environnementaux, aux questions liées à l'instruction, etc.
- m. **Relations avec les superviseurs des cadets.** Le fournisseur doit travailler en étroite collaboration avec les membres présents des FC qui sont assignés à la supervision de l'instruction des cadets pour tout ce qui touche les aspects non techniques de l'instruction. Le fournisseur et ses employés doivent se conformer aux règles et consignes générales qui s'appliquent à la gestion du centre d'instruction, y compris tout code vestimentaire nécessaire au maintien des buts et objectifs du centre.

- n. **Recherche et sauvetage.** Le fournisseur doit mettre en place des procédures de recherche et sauvetage qui répondent aux besoins de l'instruction. Les lignes de communication avec les autorités de sauvetage pour la mise en place de ces procédures doivent être établies. Le fournisseur doit fournir le matériel spécialisé de premiers soins et d'évacuation nécessaire pour évacuer les blessés des secteurs d'entraînement. Les coûts associés aux procédures de recherche et sauvetage qui sont engagés par des tiers seront assumés par le MDN.
- o. **Équipement des instructeurs.** Le fournisseur doit faire en sorte que les instructeurs soient équipés et vêtus de manière appropriée au niveau et au type d'instruction et d'entraînement qui auront lieu. Les instructeurs doivent disposer de trousse de premiers soins individuelles adaptées à l'entraînement ou à l'instruction qui a lieu. Ces trousse de premiers soins doivent être fournies par le fournisseur.
- p. **Transport.** Le fournisseur doit fournir le transport et les conducteurs pour les cadets, le personnel et les instructeurs, en direction et en provenance de tous les sites d'entraînement, y compris le transport de tout l'équipement, des canots, des kayaks, des radeaux et des vélos de montagne. L'équipement ne doit pas être transporté sur des porte-bagages de toit, incluant les véhicules tout-terrain qui seront employés en appui de la portion de vélo de montagne. Les conducteurs employés par le fournisseur doivent détenir un permis de conduire valide pour les véhicules qu'ils conduiront et suivre un cours de familiarisation sur ceux-ci. Le MDN doit fournir les remorques de canot/kayak.
- q. **Communications.** Le fournisseur est responsable de toutes les communications, y compris de ce qui suit :
 - (1) s'assurer que le personnel est formé sur les protocoles et les procédures de fonctionnement établis par le MDN pour l'emploi courant et en situation d'urgence du système de communications proposé pour chaque site d'entraînement;
 - (2) fournir les radios, les téléphones mobiles et les téléphones cellulaires, au besoin, et autre équipement nécessaire, incluant la station radio de base pour le poste central des opérations du CIEC;
 - (3) assurer toutes les communications pendant les activités à l'extérieur du CIEC. Les communications doivent au moins être assurées entre les groupes individuels, et entre le CIEC et les groupes individuels. Le personnel du poste central des opérations sera fourni par le MDN;
 - (4) se concerter avec Parcs Canada et d'autres organismes pour organiser l'accès aux services sur le système de communications non contrôlé par le MDN. Une liste des radiofréquences utilisées au cours des années précédentes se trouve à l'appendice 1.
- r. **Formation du personnel.** Le fournisseur doit former tous les membres des FC associés à l'exercice d'entraînement en campagne qu'il dirige sur le fonctionnement du système de communications d'urgence. Il doit aussi donner un cours de premiers soins et d'urgences en milieu sauvage pour tous les membres du personnel de peloton (environ 18 personnes) en anglais et en français. Le niveau de formation leur permettra d'intervenir dans des situations d'urgence en milieu sauvage sur toutes les randonnées d'un jour ou moins. Le fournisseur doit accorder avec succès aux candidats la qualification générale en premiers soins et RCR ou une qualification plus élevée.
- s. **Instruction en français.** Le fournisseur doit être en mesure de donner l'instruction en français à un maximum de 70 cadets et en anglais au reste des cadets (ce ratio peut changer d'une année à l'autre). Si le fournisseur ne peut se plier à cette exigence et en a informé l'URSC (Prairies) au

moins un mois avant le début de l'instruction d'été, l'URSC (Prairies) peut modifier le ratio afin de respecter les capacités du fournisseur.

- t. **Instructeurs féminins.** Le fournisseur doit pouvoir disposer d'un corps d'instructeurs dont au moins le tiers est constitué de femmes. Si le fournisseur ne peut se plier à cette exigence et en a informé l'URSC (Prairies) au moins un mois avant le début de l'instruction d'été, l'URSC (Prairies) peut modifier le ratio afin de respecter les capacités du fournisseur.
- u. **Appréciation/Évaluation.** Le fournisseur doit remplir les appréciations et évaluations assignées à chaque portion technique à l'aide des consignes et outils qui se trouvent au chapitre 3.
- v. **Rapport final.** Le fournisseur doit remettre une appréciation écrite et un rapport sur la réalisation des OREN au plus tard le 15 septembre de chaque année. Le rapport doit comprendre les forces et les faiblesses observées pour chaque aspect de l'instruction, y compris des recommandations d'amélioration. Le rapport doit indiquer tout équipement défectueux et formuler des recommandations pour l'équipement de remplacement, y compris ses spécifications. Les recommandations de nature administrative peuvent aussi y être incluses.
- w. **Assurance.** Le fournisseur doit souscrire pour la durée du contrat à une assurance :
 - (1) d'au moins 10 000 000 \$ en assurance responsabilité civile commerciale;
 - (2) d'au moins 100 000 \$ en dommage matériel (pour les biens de l'État); et
 - (3) d'au moins 10 000 000 \$ en assurance automobile – responsabilité civile.

PRESTATION DE SERVICES PAR LE MDN AU FOURNISSEUR

- 8. Le MDN fournira ce qui suit :
 - a. l'habillement et l'équipement personnels pour tous les cadets et membres des FC qui leur permettront de suivre l'instruction en se fondant sur l'expertise technique des FC;
 - b. l'équipement général nécessaire au déroulement de l'instruction en se fondant sur l'expertise technique des FC;
 - c. le transport à l'interne à des fins administratives militaires;
 - d. tous les coûts associés aux procédures de recherche et sauvetage qui sont engagés par des tiers;
 - e. des vivres et un logement pour les employés du fournisseur pour toute la durée du contrat et qui satisfont au moins à la même norme que ce qui est fourni aux membres du CIEC, sauf les vivres pour les employés du fournisseur qui participent à une escalade glaciaire ou à une randonnée alpine. Ces vivres sont la responsabilité du fournisseur;
 - f. des bureaux d'administration et d'instruction qui répondent aux exigences du cmdt du CIEC et qui sont assez organisés pour remplir efficacement les exigences contractuelles. Les bureaux doivent assurer un accès à la papeterie, aux fournitures et au matériel de photocopie nécessaires pour la réalisation des OREN.

PÉRIODE DE SERVICE

- 9. La durée du contrat est de deux étés avec une possibilité de prolongation d'un an à la fois pour trois ans. Bien que les dates d'instruction changent chaque année, la durée de la période d'instruction restera inchangée à six semaines. Le fournisseur sera responsable des périodes de préparation et de fermeture de son personnel, selon ce qui est nécessaire pour atteindre les objectifs d'instruction.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

APPENDICE 1
RADIOFRÉQUENCES

SER	TX	MTS	RX	STN/NET
1.	173.340		173.340	CAMP OPS
2.	172.410		172.410	CAMP ADM
3.	151.490		151.490	CAMP TPT
4.	173.220		173.220	CAMP MED
5.	166.875		164.745	MT BOURGEAU
6.	166.650		166.050	MT HECTOR
7.	167.535		161.165	WILSON
8.	166.935		166.230	SHANK
9.	166.770		166.260	STEPHAN
10.	s.o.		162.400	CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES
11.	s.o.		162.550	CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES
12.	157.770	JL	152.510	CANMORE MTS
13.	157.950	JS	152.690	CANMORE MTS
14.	158.025	XW	152.765	EXSHAW MTS
15.	157.935	XT	152.675	EXSHAW MTS
16.	157.890	YJ	152.630	COCHRANE MTS
17.	157.800	YL	152.540	
18.	157.815	XL	152.555	
19.	157.830	JP	152.570	
20.	157.860	YP	152.600	
21.	157.875	XR	152.615	
22.	157.905	XS	152.645	
23.	157.920	YK	152.660	
24.	157.965	XV	152.705	
25.	157.980	YS	152.720	
26.	173.340		173.340	CAMP OPS
27.	172.410		172.410	CAMP ADMIN
28.	151.490		151.490	CAMP TPT
29.	173.220		173.220	CAMP MED

Nota. La programmation des fréquences est sujette à la confirmation des fréquences par le fournisseur.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE D

RESSOURCES REQUISES

Notas :

1. L'équipement de sport requis dépendra des sports choisis par le CIEC.
2. Durant un cycle, le groupe est qualifié de « groupe d'instruction ». Il compte entre 8 et 10 membres du personnel.
3. La répartition des ressources est établie en fonction d'un peloton composé de trente cadets et de sept membres du personnel. Selon l'article et le délai d'utilisation, il peut être distribué au fur et à mesure des besoins, permettant ainsi le partage des ressources au sein du CIEC.

<u>Article</u>	<u>Qté</u>	<u>OREN/ OCOM</u>
Bottes de randonnée	1 par cadet	S423.01, S423.02, S423.03, S454.01, S454.02, S454.03, S456.01, S456.02, S456.03
Bâtons de randonnée	1 par cadet	S423.01, S423.03, S454.01, S454.01, S454.02, S454.03
Crayons	1 par cadet	S423.02, S423.03
Ruban à mesurer de 50 m (164 pi)	1 par pon	S423.02
Trousse de premiers soins (pour expédition)	4 par pon	S423.01, S402.01, S423.03, S452.01, S452.03, S452.04, S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.01, S453b.02, S453b.03, S454.01, S454.02, S454.03, S454.04, S454.01, S454.02, S454.03, S456.01, S456.02, S456.03
Dispositif de communication (p. ex., téléphone cellulaire ou radio portative)	4 par pon	S423.01, S423.03, S452.01, S452.03, S452.04, S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.01, S453b.02, S453b.03, S454.01, S454.02 S454.03, S454.04, S454.01, S454.03, S456.01, S456.02, S456.03
Épurateur d'eau	8 par pon	S423.01, S423.03, S452.04, S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.01, S453b.02, S453b.03, S454.04, S454.01, S454.02, S454.03, S456.01, S456.03
Carte topographique	12	S423.01, S423.02, S423.03, S454.01, S454.02 S454.03, S454.04, S454.01, S454.02, S454.03, S456.01, S456.02, S456.03

<u>Article</u>	<u>Qté</u>	<u>OREN/ OCOM</u>
Boussole	12	S423.02, S423.03, S452.03, S452.04, S453a.03, S453b.02, S453b.03, S454.01, S454.02 S454.03, S454.04, S454.01, S454.02, S454.03, S456.01, S456.02, S456.03
Vaporisateur contre les ours	8	S423.01, S423.03, S452.03, S452.04, S453a.02, S453a.03, S453b.02, S453b.03, S454.01, S454.02 S454.03, S454.04, S454.01, S454.03, S456.01, S456.02, S456.03
Sac à dos d'expédition	1 par cadet	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Repas (RIC)	6 par cadet	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Repas (sacs repas)	2 par cadet	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Sac de compression imperméable	1 par cadet	S423.01, S423.03, S452.04, S453a.03, S453b.03, S454.04, S454.01, S454.03, S456.03
Matelas gonflable	1 par cadet	S423.01, S423.03, S452.04, S453a.03, S453b.03, S454.04, S454.01, S454.03, S456.03
Vêtements imperméables (haut et bas en Gortex)	1 par cadet	S423.01, S423.03, S452.03, S452.04, S454.01, S454.03
Vêtements imperméables	1 par cadet	S402.01, S452.01, S452.03, S452.04, S453a.03, S453b.03, S454.01, S454.02 S454.03, S454.04, S454.02, S456.01, S456.02, S456.03
Couche isolante (haut)		S423.01, S402.01, S423.03, S452.01, S452.03, S452.04, S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.01, S453b.02, S453b.03, S454.01, S454.02 S454.03, S454.04, S454.01, S454.02, S454.03, S456.01, S456.02, S456.03
Couche isolante (bas)		S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Sac de couchage avec son sac protecteur	1 par cadet	S423.01, S423.03, S452.04, S453a.03, S453b.03, S454.04, S454.01, S454.03, S456.03
Doublure	1 par cadet	S423.01, S423.03, S452.04, S453a.03, S453b.03, S454.04, S454.01, S454.03, S456.03

<u>Article</u>	<u>Qté</u>	<u>OREN/ OCOM</u>
Sifflet	1 par cadet	S423.01, S423.03, S452.01, S452.03, S452.04, S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.01, S453b.02, S453b.03, S454.01, S454.03
Récipient d'eau	1 par cadet	S423.01, S423.03, S452.01, S452.03, S452.04, S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.01, S453b.02, S453b.03, S454.01, S454.02, S454.03, S454.04, S454.01, S454.02, S454.03, S456.01, S456.02, S456.03
Sacs en plastique refermables	4 par cadet	S423.01, S454.01
Sac à déchets	2 par cadet	S423.01, S454.01
Lampe frontale	1 par cadet	S423.01, S423.03, S452.04, S453a.03, S453b.03, S454.04, S454.01, S454.03, S456.03
Piles	4 boîtes par pon	S423.01, S423.03, S452.04, S453a.03, S453b.03, S454.04, S454.01, S454.03, S456.03
Allumettes	1 boîte par cadet	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Journal (calepin)	1 par cadet	S425
Écran solaire	1 par 3 cadets	S423.01, S423.03, S452.01, S452.03, S452.04, S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.03, S454.01, S454.02, S454.03, S454.04, S454.01, S454.02, S454.03, S456.01, S456.02, S456.03
Insectifuge	1 par cadet	S423.01, S423.03, S452.03, S452.04, S453a.02, S453a.03, S453b.03, S454.01, S454.02, S454.03, S454.04, S454.01, S454.02, S454.03, S456.01, S456.02, S456.03
Baume à lèvres	1 par cadet	S423.01, S423.03, S452.01, S452.03, S452.04, S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.03, S454.01, S454.02, S454.03, S454.04, S454.01, S454.02, S454.03, S456.01, S456.02, S456.03
Papier hygiénique	1 par 3 cadets	S423.01, S423.03, S452.04, S454.01, S454.03
Tente	1 pour 2 ou 3 cadets	S423.01, S423.03, S452.04, S453a.03, S453b.03, S454.04, S454.01, S454.03, S456.03

<u>Article</u>	<u>Qté</u>	<u>OREN/ OCOM</u>
Poêle	8 par pon	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Bouteille de combustible	8 par pon	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Combustible	1 boîte par pon	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Ensemble de casseroles	8 par pon	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Corde de 15 m (50 pi)	4 par pon	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Contenant pour trousse de réparation pour expédition	4 par pon	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Ruban adhésif en toile	1 par contenant	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Baume à lèvres ou gelée de pétrole	1 par contenant	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Huile de lubrification	1 par contenant	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Assortiment d'échantillons de tissu	Assortis	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Assortiment de boucles en plastique	Assortis	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Assortiment d'aiguilles	Assortis	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Fil solide	1 bobine par contenant	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Soie dentaire	1 par contenant	S423.01, S423.03, S454.01
Manchon de réparation de mât en aluminium	1 par contenant	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Adhésif ou scellant à coutures (<i>Seam Grip</i>)	1 par contenant	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Tampons d'alcool	Assortis	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Rustines de matelas pneumatique	Assorties	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Corde de parachute en nylon de 2 à 3 m	1 par contenant	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Élastiques solides	Assortis	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Attaches autobloquantes	Assorties	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Sangle tubulaire de 1 à 2 m	1 par contenant	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Outil polyvalent léger	1 par contenant	S423.01, S423.03, S454.01, S454.03
Ruban de marquage	1 rouleau	S423.02,
Tables de 6 pieds	4	S423.02
Vélo de montagne	1 par cadet	S452.01, S425.02, S452.03, S452.04

<u>Article</u>	<u>Qté</u>	<u>OREN/ OCOM</u>
Gilet réflecteur	8 par pon	S452.01, S452.03, S452.04
Contenant pour trousse de réparation de vélo de montagne	5	S452.01, S425.02, S452.03, S452.04
Chambre à air de rechange	2 par contenant	S452.01, S425.02, S452.03, S452.04
Trousse de réparation de chambre à air	Assorties	S452.01, S425.02, S452.03, S452.04
Mini-pompe avec jauge	1 par 3 cadets	S452.01, S425.02, S452.03, S452.04
Outil polyvalent pour vélo	1 par contenant	S452.01, S425.02, S452.03, S452.04
Carte de sentiers de vélo	8 par pon	S452.03, S452.04
Sac à dos de jour	1 par cadet	S452.03, S452.04, S456.01
Chaîne (d'au moins un chaînon de longueur)	1 par groupe	S425.02
Béquille de vélo	2	S452.01, S425.02, S452.03
Démonte-pneus	1 par 3 cadets	S452.01, S425.02, S452.03
Nettoyeur de cassette	1 par 3 cadets	S452.01, S452.03
Boîte de nettoyage de chaîne	1 par 3 cadets	S452.01, S452.03
Dégraisseur	1 contenant	S452.01, S452.03
Grosse brosse	1 par 3 cadets	S452.01, S452.03
Gants en caoutchouc	1 paire par cadet	S452.01, S452.03
Seau	1 par 3 cadets	S452.01, S452.03
Chiffon de nettoyage	1 par 2 cadets	S452.01, S452.03
Petite brosse	1 par 3 cadets	S452.01, S452.03
Savon	1 contenant	S452.01, S452.03
Huile de lubrification	1 contenant par groupe	S452.01, S452.03
Dérive-chaîne	1 par 3 cadets	S452.01, S425.02, S452.03
Ruban pour équipement ou ruban-cache	1 rouleau par groupe	S452.01, S425.02, S452.03
Canot	1 par 2 cadets	S453a.01, S453a.02, S453a.03
Pagaie de canot	1 par cadet	S453a.01, S453a.02, S453a.03
Casque	1 par cadet	S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.01, S453b.02, S453b.03, S456.01, S456.03

<u>Article</u>	<u>Qté</u>	<u>OREN/ OCOM</u>
Vêtement de flottaison individuel	1 par cadet	S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.01, S453b.02, S453b.03
Combinaison humide ou étanche	1 par cadet	S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.01, S453b.02, S453b.03
Ligne d'attrape flottante ou sac de sauvetage	1 par cadet	S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.01, S453b.02, S453b.03
Écope	1 par canot	S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.01, S453b.02, S453b.03
Amarres (avant-arrière)	2 par canot	S453a.01, S453a.02, S453a.03
Trousse de réparation de canot	1 par groupe	S453a.01, S453a.02, S453a.03
Carte fluviale	1 par groupe	S453a.02, S453a.03, S453b.02, S453b.03
Sac de jour étanche	1 par cadet	S453a.01, S453a.02, S453a.03, S453b.01, S453b.02, S453b.03
Kayak	1 par cadet	S453b.01, S453b.02, S453b.03
Jupette de rechange	1 par cadet	S453b.01, S453b.02, S453b.03
Pagaie de kayak	1 par cadet	S453b.01, S453b.02, S453b.03
Sacs de flottaison	2 par kayak	S453b.01, S453b.02, S453b.03
Trousse de réparation de kayak	1 par groupe	S453b.01, S453b.02, S453b.03
Corde d'alpinisme dynamique de 10,5 mm	1 par sac à corde	S454.01, S454.03, S454.04
Mousquetons de sécurité en acier	2 par sac à corde	S454.01, S454.03, S454.04
Mousquetons de sécurité en aluminium	2 par sac à corde	S454.01, S454.03, S454.04
Anneaux de corde de 12 pouces	1 par sac à corde	S454.01, S454.03, S454.04
Dégaines	Assortiment	S454.01, S454.03, S454.04
Sac à dos d'escalade	1 par cadet	S454.01, S454.02, S454.03, S454.04
Pantalon d'escalade	1 par cadet	S454.01, S454.02, S454.03, S454.04
Casque d'alpiniste	1 par cadet	S454.01, S454.02, S454.03, S454.04, S454.01, S454.02, S454.03
Chaussons d'escalade	1 par cadet	S454.01, S454.02, S454.03, S454.04
Magnésie avec sac	1 par cadet	S454.01, S454.02, S454.03, S454.04
Dispositif d'assurage	1 par cadet	S454.01, S454.03, S454.04

<u>Article</u>	<u>Qté</u>	<u>OREN/ OCOM</u>
Mousquetons de sécurité en aluminium	4 par cadet	S454.01, S454.03, S454.04, S454.01, S454.02, S454.03
Corde d'alpinisme de 7 mm	2 longueurs par cadet	S454.01, S454.03, S454.04, S454.01, S454.02, S454.03
Anneau de corde de 12 pouces	1 par cadet	S454.01, S454.03, S454.04
Crampons	1 paire par cadet	S454.01, S454.02, S454.03
Piolet	1 par cadet	S454.01, S454.02, S454.03
Protection oculaire (lunettes de soleil ou lunettes protectrices)	1 par cadet	S454.01, S454.03
Corde d'alpinisme dynamique hydrofuge de 10,5 mm	1 par cordée	S454.01, S454.02, S454.03
Gants (Gortex avec doublure)	1 paire par cadet	S454.01, S454.03
Guêtres	1 paire par cadet	S454.01, S454.03
Cheval	1 par cadet	S456.01, S456.02, S456.03
Harnachement	1 par cheval	S456.01, S456.02, S456.03
Sacoche de selle	2 par cheval	S456.01, S456.03
Contenant pour trousse d'entretien de chevaux	1 par 2 cadets	S456.02, S456.03
Cure-pied (sabot)	1 par contenant	S456.02, S456.03
Étrille	1 par contenant	S456.02, S456.03
Brosse dure	1 par contenant	S456.02, S456.03
Chiffon de soin	1 par contenant	S456.02, S456.03
Peigne pour crinière	1 par contenant	S456.02, S456.03

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE E

RÉFÉRENCES

Documents disponibles auprès du CIEC

- A1-010 A-CR-CCP-030/PT-001 Directeur – Cadets 4 (2005). *Ordonnances de sécurité nautique*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- A2-001 A-CR-CCP-951/PT-003 Directeur – Cadets 6 (2006). *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- A2-063 A-CR-050-822/PH-001 Directeur – Cadets 6 (2008). *Cadre des instructeurs de cadets : Cours d'instructeur de rappel*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- A2-064 A-CR-050-804/PF-002 Directeur – Cadets 6 (2008). *Guide de l'instructeur : PD1 Cadre des instructeurs de cadets, Cours d'élément Terre*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Documents supplémentaires auxquels il est fait référence pendant le développement

- C2-011 ISBN 0-89886-910-2 McGivney, A. (2003). *Leave no trace: A guide to the new wilderness etiquette* (2^e éd.). Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- C2-016 ISBN 1-4000-5309-9 Curtis, R. (2005). *The backpacker's field manual: A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. New York, New York, Three Rivers Press.
- C0-025 ISBN 1-895465-33-8 Gifford, D. (éd.) (2000). *Canoeing instructors resource manual*. Merrickville, Ontario, Association canadienne du canotage récréatif.
- C2-034 ISBN 0-87322-637-2 Preist, S. et Gass, M. (2005). *Effective leadership in adventure programming* (2^e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics Publishing Inc.
- C2-038 ISBN 0-78722-459-6 Henton, M. (1996). *Adventure in the classroom: Using adventure to strengthen learning and build a community of life-long learners*. Dubuque, Iowa, Kendall Hunt Publishing.
- C2-042 ISBN 0-7566-0946-1 Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. New York, New York, DK Limited.
- C2-051 ISBN 978-0-7153-2254-3 Bagshaw, C. (2006). *The ultimate hiking skills manual*. Cincinnati, Ohio, David & Charles.
- C2-076 ISBN 0-87322-443-4 Gullion, L. (1994). *Outdoor pursuits series: Canoeing*. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers.
- C2-077 ISBN 1-55013-654-2 Mason, B. (1995). *Path of the paddle: An illustrated guide to the art of canoeing*. Toronto, Ontario, Key Porter Books Limited.
- C2-078 ISBN 1-55013-079-X Mason, B. (1988). *Song of the paddle; An illustrated guide to wilderness camping*. Toronto, Ontario, Key Porter Books Limited.
- C2-082 ISBN 1-57954-883-0 Downs, T. (2005). *Bicycle maintenance & repair for road & mountain bikes*. États-Unis, Rodale Inc.

- C2-083 ISBN 0-07-149390-5 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.
- C2-087 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 and 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.
- C2-106 ISBN 0-900082-04-6 Rowe, R. (1997). *Canoeing handbook*. Guildford, Royaume-Uni, Biddles Limited.
- C2-112 ISBN 1-55046377-2 McGuffin, G. et McGuffin, J. (2005). *Paddle your own canoe: An illustrated guide to the art of canoeing*. Erin, Ontario, The Boston Mills Press.
- C2-114 ISBN 978-1-896980-24-4 Westwood, A. (2007). *Canoeing: The essential skills and safety*. Beachberg, ON: The Heliconia Press.
- C2-042 ISBN 0-7566-0946-1 Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. New York, New York, DK Limited.
- C2-150 ISBN 0-89886-502-6 Graham, J. (1997). *Outdoor leadership: Technique, common sense and self-confidence*. Seattle, Washington, The Mountaineers.
- C2-151 ISBN 0-7360-4709-3 Gilbertson, K., Bates, T., McLaughlin, T. et Ewert, A. (2006). *Outdoor education: Methods and strategies*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- C2-152 ISBN 1-898555-09-5 Ogilvie, K. (1993). *Leading and managing groups in the outdoors: Nouvelle édition révisée*. Cumbria, Angleterre, The Institute for Outdoor Learning.
- C2-153 ISBN 0-7360-5731-5 Martin, B., Cashel, C., Wagstaff, M. et Breunig, M. (2006). *Outdoor leadership: Theory and practice*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- C2-154 ISBN 0-87322-637-2 Priest, S. et Gass, M. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- C2-212 Segerstrom, J., Edwards, B., Hogan, M., Turnbull, P. et Turnbull, J. M. (2001). *Rescue 3 international's whitewater rescue technician manual*. Elk Grove, California, Rescue 3 International, Inc.
- C2-221 Drought, G. (1996). *Madawaska river and opeongo river whitewater guide*. Whitney, Ontario, The Friends of Algonquin Park.
- C2-222 Salins, S. (2000, March). Ferry on home. *Canoe & kayak*, 30.
- C2-250 Leemon, D. et Schimelpfenig, T. (2005). *Risk management for outdoor leaders*. Lander, Wyoming, National Outdoor Leadership School.
- C2-293 ISBN 978-0-89886-749-7 Houston, M. et Cosley, K. (2004). *Alpine climbing: Techniques to take you higher*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.

- C2-293 ISBN 978-0-89886-749-7 Houston, M. et Cosley, K. (2004). *Alpine climbing: Techniques to take you higher*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- C2-294 ISBN 978-0-89886-658-2 Selters, A. (1999). *Glacier travel & crevasse rescue*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- C2-295 ISBN 978-0-89886-828-9 Cox, M. et Fulsaa, K. (Eds.). (2003). *Mountaineering freedom of the hills* (7^e éd.). Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- C2-296 ISBN 978-0-7153-2844-1 Hill, P. (2008). *The complete guide to climbing and mountaineering*. Cincinnati, Ohio, David and Charles Ltd.
- C2-297 ISBN 01-59228-251-2 Aadland, D. (2004). *The complete trail horse*. Guilford, Connecticut, The Lyons Press.
- C2-302 ISBN 978-1-896980-30-0 Whiting, K. et Varette, K. (2008). *White water kayaking: The ultimate guide* (2^e éd.). Beachburg, Ontario, The Heliconia Press.
- C2-303 ISBN 978-1-55046-464-1 McGuffin, G. et McGuffin, J. (2008). *Paddle your own kayak: An illustrated guide to the art of kayaking*. Erin, Ontario, The Boston Mills Press.
- C2-304 ISBN 978-0-7360-6802-4 Kidd, T. et Hazelrigs, J. (2009). *Rock climbing*. Champaign, Illinois, Humane Kinetics.
- C2-305 ISBN 978-0-89886-743-5 Luebben, C. (2004). *Rock climbing: Mastering basic skills*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- C2-306 ISBN 978-1-55407-278-1 Long, S. (2007). *The climbing handbook*. Buffalo, New York, Firefly Books.

Sites Web

- 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.shtml>
- 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
- 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-guide/index.shtml>
- C2-113 E How: How to do just about everything. (2007). *How to put on and wear a climbing harness*. Extrait le 14 novembre 2007 du site http://www.ehow.com/how_1251_wear-climbingharness.html
- C2-298 The Saddle Shop. (2003). *Parts of a saddle*. Extrait le 23 novembre 2009 du site <http://lib.store.yahoo.net/lib/thesaddleshop/saddleparts.jpg>
- C2-299 P5 Equestrian. (2009). *Parts of a bridle*. Extrait le 23 novembre 2009 du site <http://www.p5equestrian.com/index.htm>
- C2-300 E How: How to do just about everything. (2009). *How to warm up and cool down a horse*. Extrait le 24 novembre 2009 du site <http://www.wikihow.com/Cool-Down-a-Horse-After-Hard-Work>

- C2-301 E How: How to do just about everything. (2009). *How to groom a horse*. Extrait le 23 novembre 2009 du site http://www.ehow.com/how_4806313_groom-a-horse.html
- C2-307 Ministry of Transport Alberta. (2004). *Traffic safety in Alberta*. Extrait le 19 janvier 2010 du site http://www.saferoads.com/safety/educators_ebicycle.html
- C2-309 The Mountaineers Books. *Adventure journal*. Extrait le 12 janvier 2010 du site http://www.mountaineersbooks.org/client/client_pages/Media%20Archives/mtn_media_AdventureJournal.cfm
- C2-310 Ezine Articles. *How to journal—where to begin*. Extrait le 12 janvier 2010 du site <http://ezinearticles.com/?How-to-Journal-Where-to-Begin&id=1428832>
- C2-311 E-How. *How to keep a log book*. Extrait le 12 janvier 2010 du site http://www.ehow.com/how_5127408_keep-log-book.html
- C2-313 Fonds mondial pour la nature (WWF). (1986). *Going, going, gone: Climate change & global glacier decline*. Droit d'auteur 1986 par WWF. Extrait le 16 mars 2010 du site <http://assets.panda.org/downloads/glacierspaper.pdf>

CHAPITRE 3

ÉVALUATION DES CADETS

OBJET

1. L'objectif de ce chapitre est de donner un aperçu des exigences spécifiques pour obtenir la qualification de leadership et défi.

ÉVALUATION DE L'APPRENANT

2. La publication A-P9-050-000/PT-Z01, *Manuel de l'instruction individuelle et de l'éducation, volume 1*, définit « l'évaluation de l'apprenant est l'évaluation du progrès des participants pendant un programme d'instruction (évaluation formative) et de celle de leurs réalisations à la fin du programme (évaluation sommative) ».

3. L'évaluation formative, ou l'évaluation **pour** l'apprentissage, se déroule pendant une phase d'instruction et aide les cadets et les instructeurs à reconnaître les progrès ou les retards dans l'apprentissage. Pendant l'évaluation formative, l'instructeur peut :

- a. reconnaître les situations où une mesure corrective est nécessaire;
- b. planifier les prochaines étapes d'instruction, fournir aux cadets de la rétroaction qui peut les aider à s'améliorer; et
- c. renforcer l'apprentissage afin d'aider les cadets à retenir l'information.

4. L'évaluation formative peut également comprendre les contrôles de rendement (COREN) qui sont utilisés dans le cadre de l'évaluation sommative, donnant ainsi des occasions aux cadets de se pratiquer avant le COREN. Les détails pour l'évaluation de l'apprentissage sont présentés dans les descriptions de leçons pertinentes qui se trouvent au chapitre 4.

5. L'évaluation sommative, ou l'évaluation **de** l'apprentissage, se déroule afin de déterminer si les apprenants ont atteint les objectifs de rendement (OREN) ou les objectifs de compétence (OCOM) essentiels (ceux qui font partie des conditions préalables en vue de poursuivre l'instruction individuelle et l'éducation) et elle est utilisée à la fin d'une phase d'instruction. Les détails de l'évaluation de l'apprentissage sont présentés dans le présent chapitre.

CONCEPTION ET ÉLABORATION DE L'ÉVALUATION DES CADETS

6. L'évaluation des cadets est conçue et élaborée en intégrant les pratiques professionnelles actuelles du domaine de l'éducation et du développement des jeunes, et tient compte des meilleures pratiques en usage au sein des Organisations de cadets du Canada (OCC).

7. L'évaluation des cadets a été conçue et élaborée de façon à ce que tous les cadets soient en mesure d'atteindre tous les OREN et les OCOM correspondants. Afin de motiver les cadets à apprendre, l'évaluation des cadets mise sur le succès et la confiance en soi plutôt que de démotiver les cadets par des échecs et des défaites.

8. Les principes d'évaluation fondamentaux suivants orientent la conception, l'élaboration et la conduite des activités d'évaluation en leadership et défi :

- a. avant l'instruction, l'instructeur doit communiquer au cadet les OREN et les OCOM connexes à la qualification;
- b. avant l'instruction, l'instructeur doit informer le cadet du plan d'évaluation pour la qualification et donner l'occasion au cadet de réviser les formulaires pertinents qui servent à l'évaluation;
- c. l'instructeur et le cadet doivent partager l'information de l'évaluation et s'en servir pour réviser et orienter l'instruction et l'apprentissage;
- d. l'instructeur doit fournir une rétroaction descriptive, constructive, fréquente et opportune afin d'aider le cadet à identifier ses forces et les domaines à améliorer;
- e. le cadet doit participer activement, continuellement et efficacement à l'évaluation, y compris apprendre à gérer son apprentissage par l'entremise des compétences en auto-évaluation, et
- f. le cadet doit être encouragé à communiquer activement, continuellement et efficacement avec les autres au sujet de son progrès d'apprentissage.

PÉRIODES DE DÉVELOPPEMENT (PD) DU PC

9. Le PC s'applique aux PD des adolescents, qui sont adaptées de façon à convenir à la clientèle cible du PC. Chaque PD énonce les philosophies et les méthodes particulières de l'apprentissage et de l'évaluation qui ont une incidence sur la conception, l'élaboration et la conduite de l'instruction et de l'évaluation des cadets.

10. Une PD est une période, pendant la progression du cadet dans le PC, durant laquelle il participe à des instructions et saisit des occasions de perfectionner les connaissances, les compétences et les attitudes requises qui appuient les buts du PC et contribuent à la réalisation des résultats du PC.

11. Chaque PD se distingue par des niveaux d'instruction progressifs et des objectifs d'apprentissage correspondants, en s'assurant que l'instruction est pertinente, atteignable et axée sur l'âge de la clientèle cible. Les PD et les niveaux d'instruction correspondants doivent être effectués d'une manière séquentielle et sans effort qui permet au cadet de passer au niveau d'instruction suivant ou à la PD suivante, tout en terminant la réalisation des objectifs d'apprentissage du niveau précédent ou de la PD précédente.

12. La conception et l'élaboration de l'instruction et de l'évaluation du cadet sont fondées sur l'aperçu général des caractéristiques des PD qui se trouve au chapitre 3, annexe A.

ÉVALUATION DU PLAN D'APPRENTISSAGE DU CADET

13. L'évaluation du plan d'apprentissage, qui se trouve au chapitre 3, annexe B, fournit une stratégie globale d'utilisation des activités d'évaluation qui permet de déterminer si le cadet satisfait aux exigences de qualification en leadership et défi. L'évaluation du plan d'apprentissage :

- a. donne un aperçu de chaque évaluation de l'activité d'apprentissage, y compris l'objectif, la date de celle-ci, et décrit en détail le ou les instruments d'évaluation qui servent à appuyer l'évaluation des cadets;

- b. identifie la ou les cibles d'apprentissage correspondant à l'OREN ou à l'OCOM en cours d'évaluation, y compris :
- (1) **Maîtrise des connaissances.** Les faits, les concepts et la théorie qu'un cadet doit connaître,
 - (2) **Habileté liée au raisonnement.** Un cadet se sert de ses connaissances pour régler un problème, prendre une décision, élaborer un plan, penser de façon éclairée, établir des objectifs ou s'évaluer,
 - (3) **Compétences.** La méthode par démonstration et exécution signifie que le cadet démontre son habileté à exécuter une compétence. Pour l'évaluation, le cadet doit démontrer ces compétences qui doivent être observées par un évaluateur,
 - (4) **Habileté à produire des résultats.** Un cadet se sert de ses connaissances, de son raisonnement et de ses compétences pour créer un résultat concret,
 - (5) **Changements dans les attitudes et la disposition.** L'attitude d'un cadet à l'égard de l'apprentissage, de la sécurité, du comportement, etc. Les cibles dans ce domaine reflètent les comportements et les sentiments. Ils représentent des objectifs affectifs importants retenus comme sous-produits de l'expérience du cadet au PC et ne sont donc habituellement pas évalués aux fins de l'obtention d'une qualification.
- c. identifie la ou les méthodes d'évaluation qui correspondent le mieux aux cibles d'apprentissage correspondant à l'OREN ou à l'OCOM, y compris :
- (1) **Choix de réponse.** Un cadet choisit la réponse correcte ou la meilleure réponse à partir d'une liste fournie. Les types de questions sont celles à choix multiples, vrai ou faux, à correspondances, à réponse courte et à trous. Bien que les questions à réponse courte et les questions à trous nécessitent que le cadet produise une réponse, elles ne requièrent qu'une réponse très brève qui est corrigée par correct ou incorrect; c'est pourquoi elles font partie de la catégorie Choix de réponse;
 - (2) **Réponse élaborée écrite.** Un cadet doit rédiger une réponse écrite à une question ou à une tâche plutôt que de sélectionner une réponse à partir d'une liste. Une réponse élaborée écrite est une réponse qui comprend au moins plusieurs phrases;
 - (3) **Évaluation du rendement.** Cette méthode d'évaluation est fondée sur l'observation et le jugement. On examine le rendement ou le résultat et une décision est rendue sur sa qualité; et
 - (4) **Communication personnelle.** Recueillir des renseignements au sujet d'un cadet par l'entremise de la communication personnelle; l'apprentissage est évalué par l'interaction interpersonnelle avec le cadet.

INSTRUMENTS D'ÉVALUATION

14. Des instruments d'évaluation particuliers ont été conçus pour appuyer chacune des activités d'évaluation qui font partie de l'évaluation du plan d'apprentissage. Ces instruments visent à normaliser les activités d'évaluation et l'évaluation de tous les cadets qui tentent d'obtenir la qualification. Les instruments d'évaluation se trouvent aux appendices du chapitre 3, annexe B.

ÉVALUATION SUPPLÉMENTAIRE DES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

15. Aucune évaluation supplémentaire des cadets, telle que des examens théoriques ou des contrôles de rendement, ne doit être utilisée pour déterminer la qualification en leadership et défi. Ces normes nationales ne doivent donc pas être complétées par des normes supplémentaires du CIEC.

NORME DE QUALIFICATION EN LEADERSHIP ET DÉFI

16. La norme de qualification en leadership et défi est la réussite de tous les OREN énoncés dans le dossier de qualification en leadership et défi.

RECONNAISSANCE DE L'AMÉLIORATION DES COMPÉTENCES

17. Certains OREN faisant partie de l'évaluation du plan d'apprentissage permettent de reconnaître un niveau d'amélioration des compétences. Les instructions d'évaluation des COREN pertinents décrivent les niveaux de compétence réalisés et inscrits au dossier de qualification. Cette information met en évidence les forces d'un cadet dans l'obtention de la qualification. Les définitions suivantes établissent la différence entre les niveaux d'atteinte des compétences de base et des compétences améliorées :

- a. **Compétence de base.** Un cadet atteint une compétence de base en satisfaisant la norme de rendement décrit dans l'OREN pertinent;
- b. **Compétence accrue.** Un cadet atteint une compétence accrue en dépassant la norme de rendement décrit dans l'OREN pertinent.

CADETS NE SATISFAISANT PAS À LA NORME DE QUALIFICATION

18. Un cadet qui ne satisfait pas à la norme de qualification de tous les OREN doit obtenir des occasions raisonnables pour atteindre la norme. Sauf indication contraire dans l'évaluation du plan d'apprentissage et les instruments d'évaluation connexes, il n'y a aucune limite quant au nombre d'occasions supplémentaires qui peuvent être accordées au cadet, à la condition que celles-ci se déroulent à l'intérieur des limites de temps et des ressources du CIEC.

19. Si, à la fin du cours, un cadet n'a pas terminé avec succès tous les OREN, on lui décernera la mention « Non réalisée ».

20. L'OAIC 15-22, *Conduite et discipline – Cadets*, et l'OAIC 13-26, *Retour à l'unité – Cadets*, indiquent la direction à prendre pour traiter les cas où les cadets ne satisfont pas à la norme de qualification à cause :

- a. l'absence à l'instruction obligatoire;
- b. du comportement; et
- c. de raisons médicales.

DOSSIER ET RAPPORT DES RÉALISATIONS DU CADET

21. Les progrès de chaque cadet doivent être inscrits au dossier de qualification en leadership et défi qui se trouve au chapitre 3, annexe C. Le dossier de qualification en leadership et défi de chaque cadet doit être acheminé au corps de cadets pertinent, par la chaîne de commandement appropriée. Les commandants sont responsables de s'assurer que les résultats sont inscrits sur le formulaire DND 2399, *Dossier personnel du cadet*, de chaque cadet.

BREVET D'APTITUDE EN LEADERSHIP ET DÉFI

22. Chaque cadet recevra le *Brevet d'aptitude de cadet*, CF 558 (NNO 7530-21-870-7685) après avoir réussi la qualification en leadership et défi.

CONTRÔLE DU PROGRÈS DES CADETS

23. Une entrevue initiale avec chaque cadet doit avoir lieu au début du cours pour discuter des objectifs, de l'horaire et des activités d'évaluation de la qualification. Les membres du personnel du cours doivent saisir cette occasion pour apprendre à connaître le cadet et l'aider à établir des objectifs personnels portant sur le cours.

24. Les membres du personnel du cours doivent rencontrer chacun des cadets tout au long du cours afin de discuter de leur progrès d'apprentissage pour obtenir la qualification. Ces entrevues de rétroaction correspondent à l'évaluation des activités d'apprentissage énoncées dans les descriptions de leçons pertinentes qui se trouvent au chapitre 4.

25. Une entrevue finale avec chaque cadet doit se dérouler à la fin du cours afin de discuter :

- a. du dossier de qualification dûment rempli en leadership et défi;
- b. des objectifs du cadet qui ont été établis pendant l'entrevue initiale; et
- c. des nouveaux objectifs pour le retour au corps de cadets.

26. Les lignes directrices sur la façon de mener des entrevues avec les cadets se trouvent au chapitre 3, annexe D, et le formulaire d'entrevue du cadet se trouve au chapitre 3, annexe D, appendice 1.

27. Pour pousser davantage l'entraînement et le perfectionnement personnel, le personnel de cours doit superviser les cadets afin de s'assurer qu'ils participent activement aux réflexions quotidiennes et hebdomadaires individuelles et de groupe.

SÉANCE DE COUNSELING POUR L'INSTRUCTION

28. Une séance de counseling pour l'instruction a lieu lorsqu'un cadet a de la difficulté à progresser vers l'obtention de la qualification et qu'une intervention est nécessaire en vue d'établir des objectifs pour la mesure corrective ou l'instruction corrective. Ces séances de counseling sont axées sur les problèmes d'instruction. Le Cmdt Pon est responsable de mener ces séances de counseling pour l'instruction. Les lignes directrices sur la façon de mener des séances de counseling pour l'instruction se trouvent au chapitre 3, annexe E, et le formulaire de séance de counseling pour l'instruction se trouve au chapitre 3, annexe E, appendice 1.

COMITÉ DE RÉVISION DE L'INSTRUCTION (CRI)

29. Lorsqu'un cadet continue d'avoir des difficultés ou ne semble pas progresser vers l'obtention de la qualification, le cmdt pon doit rencontrer l'officier de cours afin de déterminer les interventions supplémentaires nécessaires pour assurer une amélioration ou déterminer si un autre plan d'action serait plus approprié, tel qu'un retour à l'unité (RAU), selon les circonstances. L'officier de cours est responsable de former un CRI, lequel peut comprendre d'autres membres du personnel, tels que des instructeurs spécialisés, du personnel médical et du personnel de la section des Normes. En général, le cadet ne siège pas au CRI mais son point de vue et sa participation peuvent aider à déterminer le plan d'action le plus approprié. Les lignes directrices sur la façon de former un CRI se trouvent au chapitre 3, annexe F, et le formulaire du CRI se trouve au chapitre 3, annexe F, appendice 1.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE A

CARACTÉRISTIQUES DES PD DU PC

Période de développement (PD)	Période de développement 1 (PD1)		Période de développement 2 (PD2)		Période de développement 3 (PD3)
Âges	12 - 14		15 - 16		17 - 18
Années	A1	A2	A3	A4	A5+
Aperçu de la PD	<i>L'apprentissage dans le programme des cadets est conçu en fonction de trois périodes de développement (PD) progressives. Le développement mental, physique, émotionnel et social d'un cadet est pris en considération pour ces PD axées sur l'âge. Le cadet se développe et perfectionne sa capacité de raisonnement de plus haut niveau (raisonnement, réflexion, résolution de problèmes) au fur et à mesure qu'il progresse vers chaque PD.</i>				
Apprentissage axé sur l'âge	Expérience		Développement		Compétence
Description de la PD	<i>Le cadet a un automatisme bien développé, mais la partie du cerveau qui fait appel au raisonnement supérieur n'est pas encore à maturité. L'apprentissage efficace est actif et interactif avec beaucoup d'expériences pratiques.</i>		<i>Le cadet commence à développer une capacité de raisonnement supérieur, comme l'aptitude à résoudre des problèmes. L'apprentissage efficace est interactif et pratique, cela permet aux cadets de prendre des décisions dans leur processus d'apprentissage.</i>		<i>Le cadet perfectionne sa capacité de raisonnement supérieur. L'apprentissage efficace est interactif et permet la croissance de la responsabilité et de l'apprentissage autonome.</i>
Attente liée à l'évaluation	Participation		Compétence de base		Compétence accrue
But de l'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> Stimulation et maintien d'un intérêt marqué pour le PC. <p><u>NOTA</u> : L'initiation du cadet à une variété d'activités d'instruction et d'occasions d'apprentissage, dont l'attente liée à l'évaluation est axée sur la participation, aidera à atteindre cet objectif.</p> <ul style="list-style-type: none"> Initiation à une vaste base de connaissances et à un ensemble de compétences. <p><u>NOTA</u> : Les cours d'été 2 du CIEC commenceront à initier les cadets à certains domaines de spécialisation particuliers, qui leur permettront de découvrir des domaines d'intérêts particuliers.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Développement d'une vaste base de connaissances et d'un ensemble de compétences ainsi que l'acquisition de notions élémentaires en raisonnement. Détermination et développement de domaines de compétences et d'intérêts spécialisés particuliers. Reconnaissance de l'amélioration de la compétence. Stimulation et maintien constant d'un intérêt marqué pour le PC. 		<ul style="list-style-type: none"> Développement de la compétence améliorée liée aux connaissances, au raisonnement ou aux compétences dans un domaine de spécialisation ciblé se rapportant à l'intérêt, à l'aptitude et aux exigences du programme des cadets. Développement continu d'une vaste base de connaissances, d'un ensemble de compétences et d'une capacité de raisonnement. Reconnaissance continue de l'amélioration de la compétence. Stimulation et maintien constant d'un intérêt marqué pour le PC.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE B

ÉVALUATION DU PLAN D'APPRENTISSAGE – LEADERSHIP ET DÉFI

COCOM / COREN	Portée	Objectif	Cible	Méthode	Comment	Quand	Ressources	Limites
OREN S402 – Participer à une activité de service communautaire								
S.O.								
OREN S403 – Diriger une équipe pendant une activité d'aventure en plein air								
COREN S403	OREN S403	Évaluer la capacité du cadet à diriger une activité d'aventure en plein air.	Compétences et connaissances	Évaluation du rendement	Le cadet doit se comporter de manière professionnelle, assister à une séance d'information initiale, informer les membres de l'équipe, mettre en œuvre les routines matinales, quotidiennes et de soirée, et consigner des entrées de journal.	Lorsqu'il exerce le rôle de chef d'équipe.	Rubrique du chapitre 3, annexe B, appendice 1.	Chaque cadet pourra réaliser au moins une (deux si nécessaire) évaluation pour l'apprentissage (pratique) au cours des deux (ou trois si nécessaire) premiers cycles. L'évaluation finale ou formelle de l'apprentissage a lieu une seule fois dans les quatre (ou trois si nécessaire) derniers cycles (préférentiellement durant une nuit en plein air).
OREN S410 – Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage								
COREN S410	OREN S410	Évaluer l'habileté du cadet à donner des premiers soins.	Compétences et connaissances	Évaluation du rendement et choix de réponses	Conformément aux pratiques, aux normes et aux politiques du fournisseur de formation en premiers soins.	Après la réalisation des leçons liées à l'OREN S410.	Conformément aux exigences du fournisseur de formation en premiers soins	Conformément aux pratiques, aux normes et aux politiques du fournisseur de formation en premiers soins.

OREN S423 – Randonnée alpine sur un terrain de catégorie 3								
COREN S423	OREN S423	Évaluer l'habileté du cadet à faire de la randonnée alpine sur un terrain de catégorie 3.	Compétences	Évaluation du rendement	Le cadet doit conserver une cadence de randonnée personnelle, monter des collines, descendre des collines, naviguer au moyen d'un itinéraire, suivre une routine de campement et respecter les principes de camping écologique.	Pendant l'OCOM S423.03.	Liste de contrôle du chapitre 3, annexe B, appendice 2.	S.O.
OREN S425 – Appliquer les compétences d'un chef d'activité de plein air pendant des activités d'aventure en plein air								
COREN S425	OREN S425	Évaluer l'habileté du cadet à réfléchir au sujet de l'application des compétences d'un chef d'activité de plein air.	Maîtrise des connaissances et compétence de raisonnement	Évaluation du rendement	Le cadet doit identifier la relation de compétence, consigner des entrées de journal et apporter des idées pendant une séance de rétroaction d'équipe à la fin d'une activité d'aventure en plein air.	Lorsque le cadet exerce le rôle de chef d'équipe, à la fin de la journée.	Liste de contrôle du chapitre 3, annexe B, appendice 3.	S.O.
OREN S452 – Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire								
COREN S452	OREN S452	Évaluer l'habileté du cadet à faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire.	Compétences	Évaluation du rendement	Le cadet doit monter à vélo de montagne, freiner, monter et descendre des collines, sauter par-dessus un obstacle de 5 à 7 cm de hauteur et prendre des virages.	Pendant l'OCOM S452.03 et 04.	Liste de contrôle du chapitre 3, annexe B, appendice 4.	S.O.

OREN S453A – Manœuvrer un canot en eaux vives								
COREN S453A	OREN S453A	Évaluer l'habileté du cadet à manœuvrer un canot en eaux vives.	Compétences	Évaluation du rendement	Le cadet doit porter des gestes immédiats après avoir chaviré, déceler des rapides, et exécuter un arrêt contre-courant et un bac avant (en payant de la proue et de la poupe).	Pendant l'OCOM S453.03A.	Liste de contrôle du chapitre 3, annexe B, appendice 5.	Le cadet ne doit réaliser qu'une seule évaluation, OREN 453A ou OREN 453B. Le cadet sera évalué pendant qu'il pagaie de la poupe et de la proue.
OREN S453B – Manœuvrer un kayak en eaux vives								
COREN S453B	OREN S453B	Évaluer l'habileté du cadet à manœuvrer un kayak en eaux vives.	Compétences	Évaluation du rendement	Le cadet doit porter des gestes immédiats après avoir chaviré, déceler des rapides, et exécuter un arrêt contre-courant et un bac avant.	Pendant l'OCOM S453.03B.	Liste de contrôle du chapitre 3, annexe B, appendice 6.	Le cadet ne doit réaliser qu'une seule évaluation, OREN 453A ou OREN 453B.
OREN S454 – Escalader une paroi rocheuse naturelle								
COREN S454	OREN S454	Évaluer l'habileté du cadet à escalader une paroi rocheuse naturelle.	Compétences	Évaluation du rendement	Le cadet doit donner des ordres d'escalade et y répondre, assurer un grimpeur et escalader une paroi rocheuse naturelle.	Pendant l'OCOM S454.02, 03 et 04.	Liste de contrôle du chapitre 3, annexe B, appendice 7.	S.O.
OREN S455 – Pratiquer l'alpinisme sur un glacier								
COREN S455	OREN S455	Évaluer l'habileté du cadet à pratiquer l'alpinisme sur un glacier.	Compétences	Évaluation du rendement	Le cadet doit faire preuve de compétences en alpinisme, démontrer des techniques de déplacement sur un glacier et s'arrêter au moyen d'un piolet.	Pendant l'OCOM S455.02 et 03.	Liste de contrôle du chapitre 3, annexe B, appendice 8.	S.O.

OREN S456 – Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants								
COREN S456	OREN S456	Évaluer l'habileté du cadet à faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants.	Compétences	Évaluation du rendement	Le cadet doit prendre soin d'un cheval, harnacher un cheval, monter un cheval, monter à cheval, descendre de cheval, communiquer avec un cheval, et retirer l'harnachement du cheval.	Pendant l'OCOM S456.03.	Liste de contrôle du chapitre 3, annexe B, appendice 9.	S.O.

ANNEXE B, APPENDICE 1
COREN S403
INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

Réviser le plan d'évaluation, les instructions d'évaluation, la rubrique d'évaluation et la liste de contrôle d'évaluation du COREN S403 et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'évaluation.

Faire deux photocopies de la rubrique d'évaluation et de la liste de contrôle du COREN S403 par cadet (une pour l'évaluateur et l'autre pour que le cadet s'auto-évalue).

DEVOIR PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

Le cadet doit réviser la rubrique et la liste de contrôle d'évaluation du COREN 403 pour se familiariser avec les critères d'évaluation.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Les méthodes d'évaluation de rendement et de communication personnelle ont été choisies parce qu'elles permettent à l'évaluateur d'observer l'habileté du cadet à exécuter les habiletés requises et de 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 diriger une équipe pendant une activité d'aventure en plein air.

RESSOURCES

- la rubrique d'évaluation du COREN S403,
- la liste de contrôle d'évaluation du COREN S403, et
- les ressources selon la tâche de leadership assignée.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Cette évaluation se déroulera au cours de chaque cycle pendant que le cadet dirige l'équipe pendant une activité d'aventure en plein air.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



Les fonctions de chef d'équipe sont basées sur une rotation de 24 heures. Le chef d'équipe entrera en fonction à 2000 heures pour en quitter à 2000 heures le jour suivant à moins d'indication contraire.

1. Donner une séance d'information initiale au cadet chef d'équipe. L'information initiale décrira les détails particuliers de l'activité d'aventure en plein air et comprendra des renseignements, tels que :
 - l'horaire (p. ex. l'heure du réveil, la première activité de la journée, les repas, etc.),
 - l'équipement nécessaire pour l'activité,
 - les mesures de sécurité, et
 - les tâches qui doivent être accomplies.
2. S'assurer que le cadet comprend la tâche de leadership.
3. Demander au cadet d'exécuter la tâche de leadership.
4. Tout au cours de la période de 24 heures, se servir de la rubrique d'évaluation à titre de guide. Prendre en note les observations et inscrire les résultats sur la liste de contrôle d'évaluation correspondante.
5. À la fin de la tâche de leadership, demander au cadet d'évaluer son rendement à l'aide de la rubrique d'évaluation et de la liste de contrôle d'évaluation. S'assurer que le cadet comprend que son auto-évaluation ne sera pas inscrite à son dossier de qualification.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Qualifier l'évaluation globale du rendement dans la liste de contrôle d'évaluation du COREN S403 comme étant :
 - a. **Non réalisée.** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.
 - b. **Réalisée avec difficulté.** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en recevant la note « Non réalisée » pour au plus un critère et a reçu la note « Réalisée avec difficulté » pour tous les autres critères.
 - c. **Réalisée sans difficulté.** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en recevant la note « Réalisée avec difficulté » pour tous les critères et a reçu la note « Réalisée sans difficulté » pour cinq critères ou plus dans la liste de contrôle d'évaluation.
 - d. **Norme dépassée.** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en recevant la note « Réalisée sans difficulté » pour tous les critères et la note « Norme dépassée » pour au moins trois critères.
2. Inscrire des notes et des observations dans la section de rétroaction de l'évaluateur dans la liste de contrôle d'évaluation.
3. Signer et dater la liste de contrôle d'évaluation.
4. S'assurer qu'une copie des listes de contrôle d'évaluation est jointe au dossier d'instruction du cadet.
5. Le résultat global sera inscrit dans le dossier de qualification en leadership et défi qui se trouve au chapitre 3, annexe C.

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

Discuter avec le cadet de l'auto-évaluation qu'il a fait sur son rendement.

Après chaque évaluation, demander au cadet ce dont il croit qui a bien fonctionné pendant l'évaluation du leadership et ce qui n'a pas bien fonctionné, et lui demander comment il pourrait améliorer son rendement si la tâche de leadership lui était donnée de nouveau.

Discuter avec le cadet des résultats de rendement de chaque section de la rubrique d'évaluation.

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

**RUBRIQUE D'ÉVALUATION DU COREN S403,
TÂCHE DE LEADERSHIP**

	Non réalisée (NR)	Réalisée avec difficulté (AD)	Réalisée sans difficulté (SD)	Norme dépassée (ND)
Assister à une séance d'information initiale.	N'a pas assisté à la séance d'information initiale.	A assisté à la séance d'information initiale au mauvais endroit ou à la mauvaise heure, n'était pas prêt à prendre des notes ou n'a pas posé de questions ou n'a pas répondu aux questions.	A assisté à la séance d'information initiale au bon endroit et à la bonne heure et était prêt à prendre des notes. A posé des questions de clarification et a répondu aux questions, le cas échéant.	
Informar les membres de l'équipe.	N'a pas informé les membres de l'équipe au sujet des activités de la journée suivante.	A informé les membres de l'équipe mais n'a pas suivi le processus pour décrire les activités prévues, déterminer l'horaire des activités, fixer des objectifs et décrire les mesures de sécurité tel qu'exigé.	A informé les membres de l'équipe en respectant le processus pour décrire les activités prévues, déterminer l'horaire des activités, fixer des objectifs et décrire les mesures de sécurité tel qu'exigé.	
Mettre en œuvre la routine matinale.	N'a pas mis en œuvre la routine matinale.	A mis en œuvre la routine matinale avec de l'aide des membres de l'équipe ou du personnel/guide de peloton.	A mis en œuvre la routine matinale en réveillant les membres de l'équipe et en faisant respecter la routine de campement.	A mis en œuvre de façon constante la routine matinale et s'est assuré que tous les membres de l'équipe étaient au courant des attentes.
Mettre en œuvre la routine quotidienne.	N'a pas mis en œuvre la routine quotidienne.	A mis en œuvre la routine quotidienne mais a failli à l'horaire des activités ou ne s'est pas assuré que les membres disposaient de l'équipement assigné ou n'a pas supervisé les pauses et les repas tel qu'exigé.	A mis en œuvre la routine quotidienne tout en s'assurant que les membres disposaient de l'équipement assigné et en supervisant les pauses et les repas tel qu'exigé.	A mis en œuvre de façon constante la routine quotidienne et s'est assuré que tous les membres de l'équipe étaient au courant des attentes.

	Non réalisée (NR)	Réalisée avec difficulté (AD)	Réalisée sans difficulté (SD)	Norme dépassée (ND)
Gérer un conflit au sein de l'équipe.	N'a pas géré le conflit au sein de l'équipe.	A géré un conflit au sein de l'équipe; a souvent eu besoin d'aide des autres membres de l'équipe ou du personnel/guide de peloton.	A géré le conflit en abordant les problèmes au fur et à mesure qu'ils sont survenus et les a réglés.	A géré le conflit de façon constante en anticipant les problèmes et en les réglant efficacement.
Favoriser des interactions positives au sein de l'équipe.	N'a pas favorisé les interactions positives au sein de l'équipe.	A favorisé les interactions positives au sein de l'équipe avec un minimum d'enthousiasme.	A fréquemment favorisé les interactions positives au sein de l'équipe.	A favorisé les interactions positives de façon constante au sein de l'équipe et a favorisé la motivation.
Mettre en œuvre la routine de soirée.	N'a pas mis en œuvre la routine de soirée.	A mis en œuvre la routine de soirée avec de l'aide des membres de l'équipe ou du personnel/guide de peloton.	A mis en œuvre la routine de soirée tout en s'assurant que la routine de campement était respectée, en suivant l'horaire du peloton, au besoin, et en consignant une entrée au journal afin de refléter l'expérience en leadership.	A mis en œuvre de façon constante la routine de soirée et s'est assuré que tous les membres de l'équipe étaient au courant des attentes.
Effectuer une auto-évaluation	N'a pas réalisé son auto-évaluation.		A réalisé son auto-évaluation.	

**COREN S403 - LISTE DE CONTRÔLE D'ÉVALUATION
TÂCHE DE LEADERSHIP**

Nom du cadet : _____

Peloton : _____

Date : _____

	Évaluation (encercler un seul code)	Remarques
Assister à une séance d'information initiale.	NR AD SD	
Informar les membres de l'équipe.	NR AD SD	
Mettre en œuvre la routine matinale.	NR AD SD ND	
Mettre en œuvre la routine quotidienne.	NR AD SD ND	
Gérer un conflit au sein de l'équipe.	NR AD SD ND	
Favoriser des interactions positives au sein de l'équipe.	NR AD SD ND	
Mettre en œuvre la routine de soirée.	NR AD SD ND	
Effectuer une auto-évaluation	NR SD	

I = Non réalisée D = Réalisée avec difficulté C = Réalisée sans difficulté E = Norme dépassée

Rétroaction de l'évaluateur :

Évaluation globale du rendement :

Évaluation globale de l'OREN S403								
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 deux des habiletés requises.		Le cadet a satisfait à la norme de rendement en recevant la note « Non réalisée » pour au plus un critère et a reçu la note « Réalisée avec difficulté » pour tous les autres critères.		Le cadet a satisfait à la norme de rendement en recevant la note « Réalisée avec difficulté » pour tous les critères et a reçu la note « Réalisée sans difficulté » pour cinq critères ou plus dans la liste de contrôle d'évaluation.		Le cadet a satisfait à la norme de rendement en recevant la note « Réalisée sans difficulté » pour tous les critères et la note « Norme dépassée » pour au moins trois critères.	

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

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE B, APPENDICE 2
COREN S423
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 S423 et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'évaluation.

Il n'y a pas de temps alloué de prévu pour ce COREN. Il doit être donné pendant l'OCOM S423.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en montagne).

Photocopier la liste de contrôle d'évaluation du COREN S423.

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 S423 pour se familiariser avec la matière avant de participer à l'évaluation.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation du rendement a été choisie pour observer le cadet pendant qu'il exécute les habiletés liées à la randonnée en montagne.

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

L'objet de ce COREN est d'évaluer l'habileté du cadet à exécuter les habiletés liées à la randonnée en montagne.

RESSOURCES

- la liste de contrôle d'évaluation du COREN S423,
- des bottes de randonnée,
- un bâton de randonnée,
- une carte,
- une boussole, et
- un itinéraire.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Cette évaluation se déroulera pendant l'OCOM S423.03 (Exécuter les compétences liées à la randonnée en montagne).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



Ce COREN doit être effectué régulièrement tout au long du cycle. L'évaluateur devra observer les cadets en groupe pendant l'exécution du cycle de randonnée alpine et se servir de la liste de contrôle d'évaluation pour superviser leur rendement.



La liste de contrôle d'évaluation doit être remplie près de la fin du cycle. Observer chaque cadet et prendre en note ses progrès. Rendre un jugement et indiquer sur la liste de contrôle d'évaluation (en inscrivant la lettre pertinente dans chaque case) si la tâche est :

- **Non réalisée (NR).** L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.
- **Réalisée avec difficulté (AD).** L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.
- **Réalisée sans difficulté (SD).** L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.
- **Norme dépassée (ND).** L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

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



Pour assurer un environnement sécuritaire, le cadet aura droit à deux avertissements liés à la sécurité au cours de l'exécution de cette évaluation. Au troisième avertissement, l'évaluation de l'OREN portera la mention d'évaluation « non réalisée » et comportera une note dans la section de rétroaction. Des avertissements devraient être émis dans le cas d'un manquement au respect des principes de sécurité enseignés. Lorsqu'un avertissement est donné, il faut identifier clairement ce que le cadet a fait et les mesures qu'il doit prendre pour corriger l'erreur et pour ne pas faire la même erreur à l'avenir.

1. Donner au cadet plusieurs occasions d'exécuter chaque habileté.
2. Donner de la rétroaction au cadet et prendre en note ses progrès pour chaque habileté, et ce à la section commentaires de la liste de contrôle d'évaluation.
3. Évaluer le rendement du cadet pour chaque compétence à la fin du cycle et inscrire les résultats sur la liste de contrôle d'évaluation.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Qualifier l'évaluation globale du rendement dans la liste de contrôle d'évaluation du COREN S423 comme étant :
 - a. **Non réalisée (NR).** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.
 - b. **Réalisée avec difficulté (AD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.
 - c. **Réalisée sans difficulté (SD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant huit habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.
 - d. **Norme dépassée (ND).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour huit habiletés ou plus.
2. Totaliser toutes les lettres attribuées dans chaque colonne et assigner une lettre à l'évaluation globale des habiletés.
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 en leadership et défi qui se trouve au chapitre 3, annexe C.

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

Discuter avec le cadet des résultats de rendement de chaque section de la liste de contrôle d'évaluation.

Discuter avec le cadet du résultat du rendement global.

**COREN S423 – LISTE DE CONTRÔLE D'ÉVALUATION
(RANDONNÉE ALPINE SUR UN TERRAIN DE CATÉGORIE 3)**

Randonnée alpine sur un terrain de catégorie 3	Noms									
Rendement : Maintenir un rythme personnel en randonnée pédestre										
Conserver un rythme respiratoire constant et une vitesse contrôlée.										
Habiletés de mouvement										
Monter des collines en utilisant une technique efficace.										
Descendre des collines en utilisant une technique efficace.										
Préparer un itinéraire										
Déterminer les points de départ et d'arrivée.										
Choisir le meilleur itinéraire.										
Déterminer l'azimut magnétique dans la direction de déplacement.										
Déterminer les caractéristiques le long de l'itinéraire.										
Déterminer la distance de l'étape de déplacement.										
Déterminer la durée jusqu'à la fin et le gain ou la perte d'élévation.										
Mener le groupe jusqu'à la fin de l'étape de l'itinéraire.										
Respecter la routine quotidienne										
Suivre la routine d'arrivée en cuisinant collectivement un repas, érigeant les tentes et organisant l'emplacement.										
Suivre la routine de départ en démontant collectivement les tentes, organisant l'équipement et respectant les principes du camping écologique.										
Évaluation globale des habiletés										

Évaluation individuelle des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.	L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.	L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.	L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

Évaluation globale des compétences :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant huit habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour huit objectifs ou plus.

COMMENTAIRES

<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 10px;"></div>	
<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 10px;"></div>	
<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 10px;"></div>	
<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 10px;"></div>	

Nom de l'évaluateur : _____ Signature de l'évaluateur : _____

ANNEXE B, APPENDICE 3
COREN S425
INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

Réviser le plan d'évaluation, les instructions d'évaluation, le questionnaire d'auto-évaluation, la liste de contrôle d'évaluation (Appliquer les compétences d'un chef d'activité de plein air pendant des activités d'aventure en plein air) du COREN S425 et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'évaluation.

Faire des photocopies recto-verso du questionnaire d'auto-évaluation du COREN 425 (Appliquer les compétences d'un chef d'activité de plein air pendant des activités d'aventure en plein air) pour chaque cadet afin qu'il puisse effectuer une auto-évaluation.

Faire des photocopies de la liste de contrôle d'évaluation du COREN 425 (Appliquer les compétences d'un chef d'activité de plein air pendant des activités d'aventure en plein air) pour chaque cadet.

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 les outils d'évaluation afin de se familiariser avec la matière avant de participer à l'évaluation.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

La communication personnelle a été choisie parce qu'elle permet à l'évaluateur d'évaluer le rendement du cadet en discutant avec lui de l'évaluation effectuée par le biais de l'auto-évaluation du cadet pendant qu'il agit comme chef d'équipe.

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

L'objet de ce COREN est d'évaluer l'habileté du cadet à réfléchir de façon critique au sujet de ses expériences comme chef d'équipe et son habileté à se servir d'une habileté particulière du chef d'activité de plein air pendant son affectation de leadership.

RESSOURCES

- la liste de contrôle d'évaluation du COREN S425,
- le questionnaire d'auto-évaluation du COREN S425,
- un journal, et
- des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

L'évaluation s'effectuera après la séance de rétroaction d'équipe après chaque cycle.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



Les outils d'évaluation de communication personnelle pour le COREN 425 comprennent un questionnaire et une liste de contrôle.

Le questionnaire doit être rempli par le cadet afin de lui permettre d'examiner son rendement pendant qu'il assume le poste de chef d'équipe au cours d'une journée du cycle. (Au besoin, l'évaluateur peut aider le cadet à remplir le questionnaire.)

La liste de contrôle doit être remplie par l'évaluateur après la séance de rétroaction de l'équipe à la fin du cycle. L'évaluateur rendra sa décision et indiquera (en utilisant la lettre appropriée) sur l'habileté correspondante si elle est :

- **Non réalisée.** L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide;
- **Réalisée.** L'habileté a été réalisée sans difficulté ou n'a nécessité qu'une aide minimale de la part de l'évaluateur.

1. Demander au cadet de remplir le questionnaire d'auto-évaluation (Appliquer les compétences d'un chef d'activité de plein air pendant des activités d'aventure en plein air) à la fin de chaque journée d'instruction.
2. Demander au cadet de compléter une entrée de journal en réfléchissant de façon critique :
 - a. aux incidents pour lesquels l'application de l'habileté assignée a provoqué une expérience positive pour les participants;
 - b. aux incidents pour lesquels l'application de l'habileté assignée aurait pu créer une expérience plus positive pour les participants;
 - c. à comment il, tandis qu'il assume le rôle de chef d'activité de plein air, pourrait appliquer les habiletés d'activités en plein air;
 - d. aux incidents pour lesquels d'autres habiletés ont été utilisées;
 - e. aux incidents pour lesquels d'autres habiletés auraient pu être utilisées.
3. Mener une séance de rétroaction d'équipe au cours de laquelle les cadets discuteront d'une manière positive :
 - a. des événements qui se sont produits tout au long du cycle;
 - b. des incidents pour lesquels l'application de l'habileté assignée a provoqué une expérience positive pour les participants;
 - c. des incidents pour lesquels l'application de l'habileté assignée aurait pu créer une expérience plus positive pour les participants;
 - d. de la façon dont ils, tandis qu'ils assument le rôle de chef d'activité de plein air, pourraient appliquer les habiletés d'activités d'aventure en plein air.
4. Au moyen du questionnaire d'auto-évaluation, l'évaluateur doit remplir la liste de contrôle d'évaluation.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Qualifier l'évaluation globale du rendement dans la liste de contrôle d'évaluation du COREN 425 comme étant :
 - a. **Non réalisée.** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas toutes les habiletés requises.
 - b. **Réalisée.** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés requises.
2. Signer et dater la liste de contrôle d'évaluation.
3. Le résultat global sera inscrit dans le dossier de qualification en leadership et défi qui se trouve au chapitre 3, annexe C.

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

Discuter avec le cadet des résultats globaux du rendement après la séance de rétroaction d'équipe à la fin du cycle.

**QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION DU COREN 425 (APPLIQUER LES COMPÉTENCES
D'UN CHEF D'ACTIVITÉ DE PLEIN AIR PENDANT DES ACTIVITÉS D'AVENTURE EN PLEIN AIR)**

Nom du chef d'équipe : _____

Peloton : _____

- (1) Décrire un événement durant lequel, comme chef d'équipe, vous avez eu de la difficulté à appliquer l'habileté assignée.

- (2) Votre difficulté à appliquer cette habileté a-t-elle eu un effet sur les membres de votre équipe? Si oui, comment?

- (3) Que pourriez-vous faire une prochaine fois pour mieux appliquer cette habileté d'une façon plus efficace?

- (4) Croyez-vous qu'il s'agit d'une habileté importante pour un chef d'activité de plein air? Et pourquoi?

- (5) À quelle occasion avez-vous utilisé efficacement cette habileté?

(6) Comment votre équipe a-t-elle réagi lorsque vous avez utilisé cette habileté ?

(7) S'agissait-il d'une habileté facile à intégrer au cycle? Pourquoi ou pourquoi pas?

**COREN 425 - LISTE DE CONTRÔLE D'ÉVALUATION
(APPLIQUER LES COMPÉTENCES D'UN CHEF D'ACTIVITÉ DE
PLEIN AIR PENDANT DES ACTIVITÉS D'AVENTURE EN PLEIN AIR)**

Nom du cadet : _____ Nom de l'évaluateur : _____

Évaluation de la communication personnelle :	Non réalisée	Réalisée
	L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.	L'habileté a été réalisée.
Appliquer les compétences d'un chef d'activité en plein air pendant des activités d'aventure en plein air		
Le cadet a réfléchi, en faisant preuve d'esprit critique, à au moins une application positive de l'habileté assignée d'un chef d'activité de plein air.		
Le cadet a réfléchi, en faisant preuve d'esprit critique, à au moins une application négative de l'habileté assignée d'un chef d'activité de plein air.		
Le cadet a donné au moins une suggestion à savoir comment éviter un événement négatif.		

Rétroaction de l'évaluateur :

OREN 425 – Évaluation globale							
Cocher un seul niveau de rendement	Non réalisée		Réalisée avec difficulté		Réalisée		Norme dépassée
Rendement global	Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas toutes les habiletés requises.				Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés requises.		

Nom de l'évaluateur : _____ Signature de l'évaluateur : _____

ANNEXE B, APPENDICE 4
COCOM 452.02
INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

Réviser le plan d'évaluation, les instructions d'évaluation ainsi que la liste de contrôle d'évaluation du COCOM 452.02 et la matière avant la conduite de l'évaluation.

Obtenir toutes les ressources nécessaires pour l'évaluation.

DEVOIR PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

Demander au cadet de réviser la fiche d'évaluation du COCOM 452.02, les instructions et la matière avant de participer à 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 en réparation de vélo de montagne.

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

L'objet de ce COCOM est d'évaluer si le cadet est capable d'exécuter des réparations de vélo de montagne.

RESSOURCES

- la liste de contrôle d'évaluation du COCOM 452,
- un vélo de montagne tout équipé, et
- une trousse de réparation de vélo de montagne.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Cette évaluation sera effectuée :

- pendant l'OCOM S452.02 (Réparer un vélo de montagne),
- pendant l'OCOM S452.03 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant), et
- pendant l'OCOM 452.04 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



La liste de contrôle d'évaluation doit être remplie près de la fin du cycle. Observer chaque cadet et prendre en note ses progrès. Rendre un jugement et indiquer sur la liste de contrôle d'évaluation (en inscrivant la lettre pertinente dans chaque case) si la tâche est :

- **Non réalisée (NR).** L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.
- **Réalisée avec difficulté (AD).** L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.
- **Réalisée sans difficulté (SD).** L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.
- **Norme dépassée (ND).** L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

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

1. Demander au cadet d'effectuer des réparations à un vélo de montagne.
2. Évaluer le rendement du cadet pour chaque habileté et inscrire les résultats sur la liste de contrôle d'évaluation. (Remarque. Cette évaluation est très subjective. Les cadets auront de nombreuses occasions de réaliser ces habiletés. 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 habiletés. Si le temps le permet, les cadets peuvent être de nouveau testés pour améliorer leurs résultats.)
3. Donner de la rétroaction au cadet et prendre en note ses progrès pour chaque habileté, et ce à la section commentaires de la liste de contrôle d'évaluation.
4. Évaluer le rendement du cadet pour chaque habileté à la fin du cycle et inscrire les résultats sur la liste de contrôle d'évaluation.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Qualifier l'évaluation globale du rendement dans la liste de contrôle d'évaluation du COCOM S452.02 comme étant :
 - a. **Non réalisée (NR).** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.
 - b. **Réalisée avec difficulté (AD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.
 - c. **Réalisée sans difficulté (SD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant huit habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.
 - d. **Norme dépassée (ND).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour huit habiletés ou plus.
2. Totaliser toutes les lettres attribuées dans chaque colonne et assigner une lettre à l'évaluation globale des habiletés.

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 en leadership et défi qui se trouve au chapitre 3, annexe C.

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

Discuter avec le cadet des résultats de rendement de chaque section de la liste de contrôle d'évaluation.

Discuter avec le cadet du résultat du rendement global.

**COCOM S452.02 – LISTE DE CONTRÔLE D'ÉVALUATION
(RÉPARER UN VÉLO DE MONTAGNE)**

Réparer un vélo de montagne	Noms									
Rendement :										
Réparer une chaîne										
Ouvrir une chaîne.										
Réassembler les maillons d'une chaîne.										
Régler un frein à disque mécanique										
Vérifier / régler la tension du câble de frein à l'aide des barilletts (tendeurs de gaine).										
Vérifier / régler la tension du câble de frein à l'aide du boulon serre-câble.										
Vérifier / remonter le patin de frein (stationnaire) interne.										
Régler les dérailleurs										
Vérifier ou régler les vis de butée du haut et du bas.										
Vérifier ou régler le câble de braquet.										
Réparer une crevaison										
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.										
Remplacer un câble										
Replacer le câble de frein.										
Replacer le câble de dérailleur.										
Évaluation globale des habiletés										

Évaluation individuelle des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.	L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.	L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.	L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

Évaluation globale des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant huit habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour huit habiletés ou plus.

COMMENTAIRES

<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div>

Nom de l'évaluateur : _____ Signature de l'évaluateur : _____

ANNEXE B, APPENDICE 5
COREN S452
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 S452 et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'évaluation.

Il n'y a pas de temps alloué pour ce COREN. Il doit être donné pendant l'OCOM S452.03 (Exécuter les compétences liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant) et l'OCOM S452.04 (Exécuter les compétences liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire).

Photocopier la liste de contrôle d'évaluation du COREN S452.

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 S452 pour se familiariser avec la matière avant de participer à l'évaluation.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation du rendement a été choisie pour observer le cadet pendant qu'il exécute les techniques de vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant et intermédiaire.

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

L'objet de ce COREN est d'évaluer l'habileté du cadet à exécuter les techniques de vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant et intermédiaire.

RESSOURCES

- la liste de contrôle d'évaluation du COREN S452,
- un vélo de montagne tout équipé, et
- un casque.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Cette évaluation se déroulera à n'importe quel moment pendant l'OCOM S452.03 (Exécuter les compétences liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant) et de l'OCOM S452.04 (Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



Ce COREN doit être effectué régulièrement tout au long du cycle. L'évaluateur devra observer les cadets en groupe pendant l'exécution du cycle de vélo de montagne et se servir de la liste de contrôle d'évaluation pour superviser leur rendement.



La liste de contrôle d'évaluation doit être remplie près de la fin du cycle. Observer chaque cadet et prendre en note ses progrès. Rendre un jugement et indiquer sur la liste de contrôle d'évaluation (en inscrivant la lettre pertinente dans chaque case) si la tâche est :

- **Non réalisée (NR).** L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.
- **Réalisée avec difficulté (AD).** L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.
- **Réalisée sans difficulté (SD).** L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.
- **Norme dépassée (ND).** L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

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



Pour assurer un environnement sécuritaire, le cadet aura droit à deux avertissements liés à la sécurité au cours de l'exécution de cette évaluation. Au troisième avertissement, l'évaluation de l'OREN portera la mention d'évaluation « non réalisée » et comportera une note dans la section de rétroaction. Des avertissements devraient être émis dans le cas d'un manquement au respect des principes de sécurité enseignés. Lorsqu'un avertissement est donné, il faut identifier clairement ce que le cadet a fait et les mesures qu'il doit prendre pour corriger l'erreur et pour ne pas faire la même erreur à l'avenir.

1. Donner au cadet plusieurs occasions d'exécuter chaque habileté.
2. Donner de la rétroaction au cadet et prendre en note ses progrès pour chaque compétence, et ce à la section commentaires de la liste de contrôle d'évaluation.
3. Évaluer le rendement du cadet pour chaque habileté à la fin du cycle et inscrire les résultats sur la liste de contrôle d'évaluation.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Qualifier l'évaluation globale du rendement dans la liste de contrôle d'évaluation du COREN S452 comme étant :
 - a. **Non réalisée (NR).** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.
 - b. **Réalisée avec difficulté (AD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.
 - c. **Réalisée sans difficulté (SD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant sept habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.
 - d. **Norme dépassée (ND).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour sept habiletés ou plus.
2. Totaliser toutes les lettres attribuées dans chaque colonne et assigner une lettre à l'évaluation globale des habiletés.
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 en leadership et défi qui se trouve au chapitre 3, annexe C.

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

Discuter avec le cadet des résultats de rendement de chaque section de la liste de contrôle d'évaluation.

Discuter avec le cadet du résultat du rendement global.

**COREN S452 – LISTE DE CONTRÔLE D'ÉVALUATION
(FAIRE UNE RANDONNÉE EN VÉLO DE MONTAGNE)**

Faire une randonnée en vélo de montagne	Noms									
Rendement : Sécurité en vélo de montagne										
Ajuster un vélo de montagne.										
Réaliser une vérification préalable à la randonnée à vélo.										
Techniques de vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant										
Freiner en exerçant une pression égale sur les deux leviers de frein.										
Changer les vitesses en préparation de la montée ou de la descente d'une colline.										
Monter une colline en utilisant la technique appropriée.										
Exécuter une descente maîtrisée en utilisant les techniques de freinage appropriées.										
Techniques de vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire										
Monter une colline en utilisant la technique appropriée.										
Exécuter une descente maîtrisée en utilisant les techniques de freinage appropriées.										
Faire un saut par-dessus un morceau de bois ou une roche de 3 à 5 centimètres de hauteur.										
Manœuvrer un vélo de montagne dans un virage en visualisant sa trajectoire mentalement, en maîtrisant sa vitesse et en regardant vers l'avant.										
Évaluation globale des habiletés										

Évaluation individuelle des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.	L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.	L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.	L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

Évaluation globale des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant sept habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour sept habiletés ou plus.

COMMENTAIRES

Nom de l'évaluateur : _____ Signature de l'évaluateur : _____

ANNEXE B, APPENDICE 6
COREN S453A
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 S453A et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'évaluation.

Il n'y a pas de temps alloué pour ce COREN. Il doit être donné pendant l'OCOM S453A.02 (Pagayer un canot en eaux calmes) et l'OCOM S453A.03 (Pagayer un canot en eaux vives).

Photocopier la liste de contrôle d'évaluation du COREN S453A.

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 S453A pour se familiariser avec la matière avant de participer à l'évaluation.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation du rendement a été choisie afin d'observer le cadet pendant qu'il manœuvre un canot en eaux vives.

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

L'objet de ce COREN est d'évaluer l'habileté du cadet à manœuvrer un canot en eaux vives.

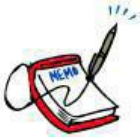
RESSOURCES

- la liste de contrôle d'évaluation du COREN S453A,
- un canot tout équipé,
- un casque,
- un une pagaie, et
- un vêtement de flottaison individuel (VFI).

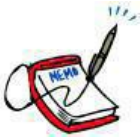
DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Cette évaluation se déroulera pendant l'OCOM S453A.02 (Pagayer un canot en eaux calmes) et l'OCOM S453A.03 (Pagayer un canot en eaux vives).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



Ce COREN doit être effectué régulièrement tout au long du cycle. L'évaluateur devra observer les cadets en groupe pendant l'exécution du cycle de canot et se servir de la liste de contrôle d'évaluation pour superviser leur rendement.



La liste de contrôle d'évaluation doit être remplie près de la fin du cycle. Observer chaque cadet et prendre en note ses progrès. Rendre un jugement et indiquer sur la liste de contrôle d'évaluation (en inscrivant la lettre pertinente dans chaque case) si la tâche est :

- **Non réalisée (NR).** L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.
- **Réalisée avec difficulté (AD).** L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.
- **Réalisée sans difficulté (SD).** L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.
- **Norme dépassée (ND).** L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

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



Pour assurer un environnement sécuritaire, le cadet aura droit à deux avertissements liés à la sécurité au cours de l'exécution de cette évaluation. Au troisième avertissement, l'évaluation de l'OREN portera la mention d'évaluation « non réalisée » et comportera une note dans la section de rétroaction. Des avertissements devraient être émis dans le cas d'un manquement au respect des principes de sécurité enseignés. Lorsqu'un avertissement est donné, il faut identifier clairement ce que le cadet a fait et les mesures qu'il doit prendre pour corriger l'erreur et pour ne pas faire la même erreur à l'avenir.

1. Donner au cadet plusieurs occasions d'exécuter chaque habileté.
2. Donner de la rétroaction au cadet et prendre en note ses progrès pour chaque compétence, et ce à la section commentaires de la liste de contrôle d'évaluation.
3. Évaluer le rendement du cadet pour chaque compétence à la fin du cycle et inscrire les résultats sur la liste de contrôle d'évaluation.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Qualifier l'évaluation globale du rendement dans la liste de contrôle d'évaluation du COREN S453A comme étant :
 - a. **Non réalisée (NR).** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.
 - b. **Réalisée avec difficulté (AD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.
 - c. **Réalisée sans difficulté (SD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant sept habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.
 - d. **Norme dépassée (ND).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour sept habiletés ou plus.
2. Totaliser toutes les lettres attribuées dans chaque colonne et assigner une lettre à l'évaluation globale des habiletés.
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 en leadership et défi qui se trouve au chapitre 3, annexe C.

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

Discuter avec le cadet des résultats de rendement de chaque section de la liste de contrôle d'évaluation.

Discuter avec le cadet du résultat du rendement global.

**COREN S453A – LISTE DE CONTRÔLE D'ÉVALUATION
(MANŒUVRER UN CANOT EN EAUX VIVES)**

Manœuvrer un canot en eaux vives	Noms									
Rendement : Prendre les mesures nécessaires après avoir chaviré.										
Effectuer un auto-sauvetage.										
Agir comme équipe de sécurité en aval en parlant, tendant le bras et lançant un sac de sauvetage.										
Repérer des rapides										
Identifier la classe des rapides.										
Identifier les dangers.										
Choisir un parcours dans les rapides.										
Identifier la rive la plus sécuritaire.										
Identifier les emplacements sécuritaires en aval.										
Manœuvrer un canot en eaux vives										
En tant que pagayeur de poupe, effectuer un arrêt contre-courant.										
En tant que pagayeur de proue, effectuer un arrêt contre-courant.										
En tant que pagayeur de poupe, effectuer un bac avant.										
En tant que pagayeur de proue, effectuer un bac avant.										
Évaluation globale des habiletés										

Évaluation individuelle des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.	L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.	L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.	L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

Évaluation globale des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant sept habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour sept habiletés ou plus.

COMMENTAIRES

<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 10px;"></div>	
<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 10px;"></div>	
<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 10px;"></div>	
<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 10px;"></div>	

Nom de l'évaluateur : _____ Signature de l'évaluateur : _____

ANNEXE B, APPENDICE 7
COREN S453B
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 S453B et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'évaluation.

Il n'y a pas de temps alloué pour ce COREN. Il doit être donné pendant l'OCOM S453B.02 (Pagayer un kayak en eaux calmes) et l'OCOM S453B.03 (Pagayer un kayak en eaux vives).

Photocopier la liste de contrôle d'évaluation du COREN S453B.

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 S453B pour se familiariser avec la matière avant de participer à l'évaluation.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation du rendement a été choisie afin d'observer le cadet pendant qu'il manœuvre un kayak en eaux vives.

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

L'objet de ce COREN est d'évaluer l'habileté du cadet à manœuvrer un kayak en eaux vives.

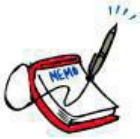
RESSOURCES

- la liste de contrôle d'évaluation du COREN S453B,
- un kayak tout équipé,
- un casque,
- une pagaie, et
- un vêtement de flottaison individuel (VFI).

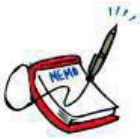
DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Cette évaluation se déroulera pendant l'OCOM S453B.02 (Pagayer un kayak en eaux calmes) et l'OCOM S453B.03 (Pagayer un kayak en eaux vives).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



Ce COREN doit être effectué régulièrement tout au long du cycle. L'évaluateur devra observer les cadets en groupe pendant l'exécution du cycle de kayak et se servir de la liste de contrôle d'évaluation pour superviser leur rendement.



La liste de contrôle d'évaluation doit être remplie près de la fin du cycle. Observer chaque cadet et prendre en note ses progrès. Rendre un jugement et indiquer sur la liste de contrôle d'évaluation (en inscrivant la lettre pertinente dans chaque case) si la tâche est :

- **Non réalisée (NR).** L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.
- **Réalisée avec difficulté (AD).** L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.
- **Réalisée sans difficulté (SD).** L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.
- **Norme dépassée (ND).** L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

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



Pour assurer un environnement sécuritaire, le cadet aura droit à deux avertissements liés à la sécurité au cours de l'exécution de cette évaluation. Au troisième avertissement, l'évaluation de l'OREN portera la mention d'évaluation « non réalisée » et comportera une note dans la section de rétroaction. Des avertissements devraient être émis dans le cas d'un manquement au respect des principes de sécurité enseignés. Lorsqu'un avertissement est donné, il faut identifier clairement ce que le cadet a fait et les mesures qu'il doit prendre pour corriger l'erreur et pour ne pas faire la même erreur à l'avenir.

1. Donner au cadet plusieurs occasions d'exécuter chaque habileté.
2. Donner de la rétroaction au cadet et prendre en note ses progrès pour chaque habileté, et ce à la section commentaires de la liste de contrôle d'évaluation.
3. Évaluer le rendement du cadet pour chaque habileté à la fin du cycle et inscrire les résultats sur la liste de contrôle d'évaluation.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Qualifier l'évaluation globale du rendement dans la liste de contrôle d'évaluation du COREN S453B comme étant :
 - a. **Non réalisée (NR).** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.
 - b. **Réalisée avec difficulté (AD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.
 - c. **Réalisée sans difficulté (SD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant six habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.
 - d. **Norme dépassée (ND).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour six habiletés ou plus.
2. Totaliser toutes les lettres attribuées dans chaque colonne et assigner une lettre à l'évaluation globale des habiletés.
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 en leadership et défi qui se trouve au chapitre 3, annexe C.

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

Discuter avec le cadet des résultats de rendement de chaque section de la liste de contrôle d'évaluation.

Discuter avec le cadet du résultat du rendement global.

**COREN S453B – LISTE DE CONTRÔLE D'ÉVALUATION
(MANŒVRER UN KAYAK EN EAUX VIVES)**

Manœuvrer un kayak en eaux vives	Noms									
Rendement : Prendre les mesures nécessaires après avoir chaviré.										
Exécuter une sortie mouillée et nager jusqu'à la rive la plus sécuritaire.										
Agir comme équipe de sécurité en aval en parlant, tendant le bras et lançant un sac de sauvetage.										
Repérer des rapides										
Identifier la classe des rapides.										
Identifier les dangers.										
Choisir un parcours dans les rapides.										
Identifier la rive la plus sécuritaire.										
Identifier les emplacements sécuritaires en aval.										
Manœuvrer un kayak en eaux vives										
Exécuter un arrêt contre-courant.										
Exécuter un bac avant.										
Évaluation globale des habiletés										

Évaluation individuelle des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.	L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.	L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.	L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

Évaluation globale des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant six habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour six habiletés ou plus.

COMMENTAIRES

<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div>

Nom de l'évaluateur : _____ Signature de l'évaluateur : _____

ANNEXE B, APPENDICE 8
COREN S454
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 S454 et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'évaluation.

Il n'y a pas de temps alloué pour ce COREN. Il doit être donné pendant l'OCOM S454.02 (Exécuter les habiletés liées à l'escalade pendant une escalade de bloc), l'OCOM S454.03 (Escalader une paroi rocheuse naturelle) et l'OCOM S454.04 (Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde).

Photocopier la liste de contrôle d'évaluation du COREN S454.

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 S454 pour se familiariser avec la matière avant de participer à l'évaluation.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation du rendement a été choisie pour observer le cadet pendant qu'il exécute les habiletés liées à l'escalade.

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

L'objet de ce COREN est d'évaluer l'habileté du cadet à exécuter les habiletés liées à l'escalade.

RESSOURCES

- la liste de contrôle d'évaluation du COREN S454,
- un casque,
- un harnais (cuissard),
- des chaussures d'escalade;
- de la magnésie,
- un dispositif d'assurage,
- des mousquetons de sécurité en aluminium, et
- l'équipement pour l'activité.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Cette évaluation se déroulera pendant l'OCOM S454.02 (Exécuter les habiletés liées à l'escalade pendant une escalade de bloc), l'OCOM S454.03 (Escalader une paroi rocheuse naturelle) et l'OCOM S454.04 (Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



Ce COREN doit être effectué régulièrement tout au long du cycle. L'évaluateur devra observer les cadets en groupe pendant l'exécution du cycle d'escalade et se servir de la liste de contrôle d'évaluation pour superviser leur rendement.



La liste de contrôle d'évaluation doit être remplie près de la fin du cycle. Observer chaque cadet et prendre en note ses progrès. Rendre un jugement et indiquer sur la liste de contrôle d'évaluation (en inscrivant la lettre pertinente dans chaque case) si la tâche est :

- **Non réalisée (NR).** L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.
- **Réalisée avec difficulté (AD).** L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.
- **Réalisée sans difficulté (SD).** L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.
- **Norme dépassée (ND).** L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

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



Pour assurer un environnement sécuritaire, le cadet aura droit à deux avertissements liés à la sécurité au cours de l'exécution de cette évaluation. Au troisième avertissement, l'évaluation de l'OREN portera la mention d'évaluation « non réalisée » et comportera une note dans la section de rétroaction. Des avertissements devraient être émis dans le cas d'un manquement au respect des principes de sécurité enseignés. Lorsqu'un avertissement est donné, il faut identifier clairement ce que le cadet a fait et les mesures qu'il doit prendre pour corriger l'erreur et pour ne pas faire la même erreur à l'avenir.

1. Donner au cadet plusieurs occasions d'exécuter chaque habileté.
2. Donner de la rétroaction au cadet et prendre en note ses progrès pour chaque habileté, et ce à la section commentaires de la liste de contrôle d'évaluation.
3. Évaluer le rendement du cadet pour chaque habileté à la fin du cycle et inscrire les résultats sur la liste de contrôle d'évaluation.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Qualifier l'évaluation globale du rendement dans la liste de contrôle d'évaluation du COREN S454 comme étant :
 - a. **Non réalisée (NR).** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.
 - b. **Réalisée avec difficulté (AD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.
 - c. **Réalisée sans difficulté (SD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant sept habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.
 - d. **Norme dépassée (ND).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour sept habiletés ou plus.
2. Totaliser toutes les lettres attribuées dans chaque colonne et assigner une lettre à l'évaluation globale des habiletés.
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 en leadership et défi qui se trouve au chapitre 3, annexe C.

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

Discuter avec le cadet des résultats de rendement de chaque section de la liste de contrôle d'évaluation.

Discuter avec le cadet du résultat du rendement global.

**OREN S454 – LISTE DE CONTRÔLE D'ÉVALUATION
(ESCALADER UNE PAROI ROCHEUSE NATURELLE)**

Escalader une paroi rocheuse naturelle	Noms									
Rendement : Exécuter les habiletés liées à l'escalade										
Donner des commandements d'escalade et y répondre.										
S'attacher à la corde d'assurance.										
Effectuer des vérifications de sécurité										
Comme assureur, surveiller le grimpeur.										
Comme grimpeur, surveiller l'assureur.										
Escalader une paroi rocheuse naturelle										
Escalader avec des mouvements, des prises de main et des prises de pied efficaces.										
Agir comme assureur de façon sécuritaire et efficace.										
Effectuer de l'entraînement au sol avec plusieurs longueurs de corde										
Assurer le premier grimpeur.										
Employer des techniques de gestion de corde efficaces.										
Se fixer solidement au point d'attache.										
Retirer les dispositifs de protection d'escalade de la face du rocher.										
Évaluation globale des habiletés										

Évaluation individuelle des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.	L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.	L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.	L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

Évaluation globale des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant sept habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour sept habiletés ou plus.

COMMENTAIRES

<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 10px;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 10px;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 10px;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 10px;"></div>

Nom de l'évaluateur : _____ Signature de l'évaluateur : _____

ANNEXE B, APPENDICE 9
COREN S455
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 S455 et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'évaluation.

Il n'y a pas de temps alloué pour ce COREN. Il doit être donné pendant l'OCOM S455.02 (Exécuter les habiletés liées à l'alpinisme) et l'OCOM S455.03 (Pratiquer l'alpinisme de glacier).

Photocopier la liste de contrôle d'évaluation du COREN S455.

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 S455 pour se familiariser avec la matière avant de participer à l'évaluation.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation du rendement a été choisie pour observer le cadet pendant qu'il exécute les habiletés liées à l'alpinisme.

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

L'objet de ce COREN est d'évaluer l'habileté du cadet à exécuter les habiletés liées à l'alpinisme.

RESSOURCES

- la liste de contrôle d'évaluation du COREN S455,
- des bottes de randonnée,
- un bâton de randonnée,
- des crampons,
- un harnais (cuissard),
- une corde d'alpinisme de 7 mm,
- des crampons,
- un piolet,
- un casque, et
- l'équipement pour l'activité.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Cette évaluation se déroulera pendant l'OCOM S455.02 (Exécuter les habiletés liées à l'alpinisme) et l'OCOM S455.03 (Pratiquer l'alpinisme sur un glacier).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



Ce COREN doit être effectué régulièrement tout au long du cycle. L'évaluateur devra observer les cadets en groupe pendant l'exécution du cycle d'alpinisme et se servir de la liste de contrôle d'évaluation pour superviser leur rendement.



La liste de contrôle d'évaluation doit être remplie près de la fin du cycle. Observer chaque cadet et prendre en note ses progrès. Rendre un jugement et indiquer sur la liste de contrôle d'évaluation (en inscrivant la lettre pertinente dans chaque case) si la tâche est :

- **Non réalisée (NR).** L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.
- **Réalisée avec difficulté (AD).** L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.
- **Réalisée sans difficulté (SD).** L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.
- **Norme dépassée (ND).** L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

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



Pour assurer un environnement sécuritaire, le cadet aura droit à deux avertissements liés à la sécurité au cours de l'exécution de cette évaluation. Au troisième avertissement, l'évaluation de l'OREN portera la mention d'évaluation « non réalisée » et comportera une note dans la section de rétroaction. Des avertissements devraient être émis dans le cas d'un manquement au respect des principes de sécurité enseignés. Lorsqu'un avertissement est donné, il faut identifier clairement ce que le cadet a fait et les mesures qu'il doit prendre pour corriger l'erreur et pour ne pas faire la même erreur à l'avenir.

1. Donner au cadet plusieurs occasions d'exécuter chaque habileté.
2. Donner de la rétroaction au cadet et prendre en note ses progrès pour chaque habileté, et ce à la section commentaires de la liste de contrôle d'évaluation.
3. Évaluer le rendement du cadet pour chaque habileté à la fin du cycle et inscrire les résultats sur la liste de contrôle d'évaluation.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Qualifier l'évaluation globale du rendement dans la liste de contrôle d'évaluation du COREN S455 comme étant :
 - a. **Non réalisée (NR).** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.
 - b. **Réalisée avec difficulté (AD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.
 - c. **Réalisée sans difficulté (SD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant sept habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.
 - d. **Norme dépassée (ND).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour sept habiletés ou plus.
2. Totaliser toutes les lettres attribuées dans chaque colonne et assigner une lettre à l'évaluation globale des habiletés.
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 en leadership et défi qui se trouve au chapitre 3, annexe C.

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

Discuter avec le cadet des résultats de rendement de chaque section de la liste de contrôle d'évaluation.

Discuter avec le cadet du résultat du rendement global.

**COREN S455 - LISTE DE CONTRÔLE D'ÉVALUATION
(PRATIQUER L'ALPINISME DE GLACIER)**

Pratiquer l'alpinisme de glacier	Noms									
Rendement : Exécuter les habiletés liées à l'alpinisme										
Enfiler un harnais (cuissard).										
S'attacher à une cordée.										
Effectuer une vérification finale de l'équipement.										
Techniques de déplacement sur le glacier										
Monter en équilibre.										
Se servir du pas avec coup de pied pour monter.										
Revenir en lacet pour changer de direction.										
Se servir du pas plongeant pour descendre.										
Descendre en utilisant la technique appropriée.										
S'arrêter au moyen d'un piolet										
Identifier la procédure lorsqu'on tombe tête vers le haut sur le ventre.										
Identifier la procédure lorsqu'on tombe tête vers le haut sur le dos.										
Arrêt de cordée										
Exécuter la procédure d'arrêt de cordée.										
Évaluation globale des habiletés										

Évaluation individuelle des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.	L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.	L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.	L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

Évaluation globale des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant sept habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour sept habiletés ou plus.

COMMENTAIRES

<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px; width: 80%;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px; width: 80%;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px; width: 80%;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px; width: 80%;"></div>

Nom de l'évaluateur : _____ Signature de l'évaluateur : _____

ANNEXE B, APPENDICE 10
COREN S456
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 S456 et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'évaluation.

Il n'y a pas de temps alloué pour ce COREN. Il doit être donné pendant l'OCOM S456.03 (Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants).

Photocopier la liste de contrôle d'évaluation du COREN S456.

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 S456 pour se familiariser avec la matière avant de participer à l'évaluation.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation du rendement a été choisie pour observer le cadet pendant qu'il exécute les habiletés liées aux soins des chevaux et à l'équitation.

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

L'objet de ce COREN est d'évaluer l'habileté du cadet à prendre soin d'un cheval et à faire une randonnée à cheval.

RESSOURCES

- la liste de contrôle d'évaluation du COREN S456,
- un cheval,
- un harnachement,
- un casque,
- des bottes avec talons,
- des sacoches de selle, au besoin,
- une trousse d'entretien pour chevaux, et
- l'équipement pour l'activité.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Cette évaluation se déroulera pendant l'OCOM S456.03 (Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



Ce COREN doit être effectué régulièrement tout au long du cycle. L'évaluateur devra observer les cadets en groupe pendant l'exécution du cycle d'équitation et se servir de la liste de contrôle d'évaluation pour superviser leur rendement.



La liste de contrôle d'évaluation doit être remplie près de la fin du cycle. Observer chaque cadet et prendre en note ses progrès. Rendre un jugement et indiquer sur la liste de contrôle d'évaluation (en inscrivant la lettre pertinente dans chaque case) si la tâche est :

- **Non réalisée (NR).** L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.
- **Réalisée avec difficulté (AD).** L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.
- **Réalisée sans difficulté (SD).** L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.
- **Norme dépassée (ND).** L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

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



Pour assurer un environnement sécuritaire, le cadet aura droit à deux avertissements liés à la sécurité au cours de l'exécution de cette évaluation. Au troisième avertissement, l'évaluation de l'OREN portera la mention d'évaluation « non réalisée » et comportera une note dans la section de rétroaction. Des avertissements devraient être émis dans le cas d'un manquement au respect des principes de sécurité enseignés. Lorsqu'un avertissement est donné, il faut identifier clairement ce que le cadet a fait et les mesures qu'il doit prendre pour corriger l'erreur et pour ne pas faire la même erreur à l'avenir.

1. Donner au cadet plusieurs occasions d'exécuter chaque habileté.
2. Donner de la rétroaction au cadet et prendre en note ses progrès pour chaque habileté, et ce à la section commentaires de la liste de contrôle d'évaluation.
3. Évaluer le rendement du cadet pour chaque habileté à la fin du cycle et inscrire les résultats sur la liste de contrôle d'évaluation.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Qualifier l'évaluation globale du rendement dans la liste de contrôle d'évaluation du COREN S456 comme étant :
 - a. **Non réalisée (NR).** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.
 - b. **Réalisée avec difficulté (AD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.
 - c. **Réalisée sans difficulté (SD).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant cinq habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.
 - d. **Norme dépassée (ND).** Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour cinq habiletés ou plus.
2. Totaliser toutes les lettres attribuées dans chaque colonne et assigner une lettre à l'évaluation globale des habiletés.
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 en leadership et défi qui se trouve au chapitre 3, annexe C.

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

Discuter avec le cadet des résultats de rendement de chaque section de la liste de contrôle d'évaluation.

Discuter avec le cadet du résultat du rendement global.

**COREN S456 – LISTE DE CONTRÔLE D'ÉVALUATION
(FAIRE UNE RANDONNÉE À CHEVAL SUR DES SENTIERS EXISTANTS)**

Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants	Noms									
Rendement : Exercer les fonctions relatives aux soins des chevaux										
Soigner le cheval avant et après une activité.										
Nourrir le cheval au besoin.										
Donner de l'eau au cheval au besoin.										
Habiletés liées à l'équitation										
Approcher le cheval.										
Harnacher le cheval.										
Monter à cheval et descendre de cheval efficacement.										
Communiquer avec le cheval pour le faire avancer, arrêter et tourner.										
Retirer le harnachement.										
Évaluation globale des habiletés										

Évaluation individuelle des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
L'habileté n'a pas été tentée ou réalisée même avec de l'aide.	L'habileté a été réalisée avec beaucoup de difficulté ou d'aide.	L'habileté a été réalisée sans difficulté ou avec une certaine aide.	L'habileté a été réalisée en faisant preuve de compétence accrue, de façon efficace, sans erreur et sans difficulté ni aide.

Évaluation globale des habiletés :

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement en ne réalisant pas au moins deux des habiletés requises.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en ayant une ou aucune habileté évaluée comme non réalisée.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en n'ayant aucune habileté évaluée comme non réalisée et en réalisant cinq habiletés ou plus sans difficulté ou en ayant dépassé la norme.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement en réalisant toutes les habiletés sans difficulté et en ayant dépassé la norme pour cinq habiletés ou plus.

COMMENTAIRES

<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div>
<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div>

Nom de l'évaluateur : _____ Signature de l'évaluateur : _____

ANNEXE C

DOSSIER DE QUALIFICATION EN LEADERSHIP ET DÉFI

Nom du cadet : _____ Corps de cadets : _____

Les OREN dont la mention est « Non réalisée » ou « Réalisée » :

Sujet	No de l'OREN	Énoncé de rendement	Évaluation des OREN	
			Non réalisée	Réalisée
Service communautaire	402	Participer à une activité de service communautaire		
Premiers soins	410	Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage		

Les OREN qui reconnaissent la réalisation des niveaux de compétence :

Sujet	No de l'OREN	Énoncé de rendement	Évaluation des OREN			
			Ne satisfait pas à la norme	Compétence de base		Compétence accrue
			Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté	Norme dépassée
Leadership	403	Diriger une équipe pendant une activité d'aventure en plein air				
Randonnée de haute montagne	423	Randonnée alpine sur un terrain de catégorie 3				
Leadership lors d'activités de plein air	425	Appliquer les compétences d'un chef d'activité de plein air pendant des activités d'aventure en plein air				
Randonnée en vélo de montagne	452	Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire				
Navigation	453AB	Manœuvrer un canot / kayak en eaux vives				
Escalade de rocher	454	Escalader une paroi rocheuse naturelle				
Alpinisme	455	Pratiquer l'alpinisme de glacier				
Équitation	456	Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants				
Évaluation globale						

Évaluation globale

NR = Non réalisée	AD = Réalisée avec difficulté	SD = Réalisée sans difficulté	ND = Norme dépassée
Deux OREN ou plus parmi ceux nécessaires ont été évalués comme étant non réalisés.	Pas plus d'un OREN a été évalué comme étant « non réalisé » et moins de cinq OREN ont été « réalisés sans difficulté ».	Pas plus d'un OREN a été évalué comme étant « non réalisé » et cinq OREN ou plus ont été « réalisés sans difficulté » (dont l'un doit au moins être l'OREN 403 ou l'OREN 425).	Tous les OREN ont été « réalisés sans difficulté » et cinq d'entre eux ou plus ont dépassé la norme.

Qualification en leadership et défi obtenue Pour obtenir un « oui », le cadet doit avoir obtenu les valeurs de lettre « D, C ou E ».	Oui		Signature du cmdt pon :	Date :
	Non			

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE D

LIGNES DIRECTRICES POUR UNE ENTREVUE DE CADET

PRÉPARATION À L'ENTREVUE INITIALE

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ENTREVUE

Réviser les lignes directrices pour une entrevue et le formulaire d'entrevue de cadet qui se trouvent au chapitre 3, annexe D, appendice 1, et se familiariser avec la matière avant de mener l'entrevue.

Faire des copies de l'horaire de cours, Évaluation du plan d'apprentissage, qui se trouve au chapitre 3, annexe B, et des instruments d'évaluation connexes du COREN qui se trouvent dans les appendices du chapitre 3, annexe B, et les mettre à la disposition de chaque cadet le jour précédent l'entrevue.

Prévoir des entrevues de façon à allouer environ 10 à 15 minutes par cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À L'ENTREVUE

Demander aux cadets de réviser les objectifs du cours, l'horaire et les activités d'évaluation, de se présenter à l'entrevue prêts à discuter de ces aspects du cours ainsi que des attentes et des objectifs personnels qu'ils pourraient avoir relativement au cours.

CONDUITE DE L'ENTREVUE INITIALE

OBJET

L'objet de l'entrevue initiale est de discuter des objectifs, de l'horaire et des activités d'évaluation du cours. C'est aussi une occasion d'apprendre à connaître le cadet et à l'aider à établir des objectifs personnels.

RESSOURCES

- le formulaire d'entrevue du cadet,
- des stylos et des crayons, et
- un emplacement approprié pour une entrevue.

DISPOSITION DE L'EMPLACEMENT DE L'ENTREVUE

Aménager l'emplacement de l'entrevue de façon à ce que l'intervieweur et le cadet soient à l'aise.

INSTRUCTIONS SUR L'ENTREVUE



Conseils pour une entrevue réussie :

- Poser des questions qui incitent à la réflexion. En d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en s'assurant que le cadet ne déborde pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet a été entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Donner du temps au cadet pour répondre aux questions.

1. Demander au cadet d'entrer dans le lieu de l'entrevue.
2. Poser au cadet les questions de la partie 1 du formulaire d'entrevue du cadet.
3. Demander au cadet de signer à la section 2 du formulaire d'entrevue du cadet.
4. Signer à la section 2 du formulaire d'entrevue du cadet.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ENTREVUE

Rencontrer chaque cadet tout au long du cours pour discuter de ses progrès par rapport à la réalisation de la qualification. Ces entrevues de rétroaction devraient correspondre directement à l'évaluation des activités d'apprentissage énoncées dans les descriptions de leçons pertinentes qui se trouvent au chapitre 4.

PRÉPARATION À L'ENTREVUE FINALE

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ENTREVUE

Réviser les lignes directrices de l'entrevue et le formulaire d'entrevue du cadet, et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'entrevue.

Réviser le dossier de qualification rempli du cadet et les instruments d'évaluation correspondants ainsi que les sections 1 et 2 remplies du formulaire d'entrevue du cadet.

Prévoir des entrevues de façon à allouer environ 10 à 15 minutes par cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À L'ENTREVUE

Demander aux cadets de réviser les objectifs personnels qu'ils se sont donnés au début du cours et de se présenter à l'entrevue prêts à discuter de leur réussite dans l'atteinte de ces objectifs. Demander aux cadets de réfléchir à leurs objectifs personnels en vue du retour à leur corps.

CONDUITE DE L'ENTREVUE FINALE

OBJET

L'objet de l'entrevue finale est de discuter du dossier de qualification rempli, des objectifs du cadet qui ont été établis pendant l'entrevue initiale et des nouveaux objectifs pour le retour au corps de cadets.

RESSOURCES

- le formulaire d'entrevue initiale du cadet,
- des crayons et des stylos, et
- un emplacement approprié pour une entrevue.

DISPOSITION DE L'EMPLACEMENT DE L'ENTREVUE

Aménager l'emplacement de l'entrevue de façon à ce que le cadet et l'intervieweur soient à l'aise.

INSTRUCTIONS SUR L'ENTREVUE



Conseils pour une entrevue réussie :

- Poser des questions qui incitent à la réflexion. En d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en s'assurant que le cadet ne déborde pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet a été entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Donner du temps au cadet pour répondre aux questions.

1. Poser au cadet les questions de la section 3 du formulaire d'entrevue du cadet.
2. Donner au cadet une copie de son dossier de qualification rempli et discuter de ses progrès d'apprentissage en rapport avec les objectifs du cours.
3. Poser au cadet les autres questions du formulaire.
4. Demander au cadet de signer le formulaire d'entrevue du cadet.
5. Signer le formulaire d'entrevue du cadet.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ENTREVUE

S'assurer que le Brevet d'aptitude de cadet, CF 558 (NNO 7530-21-870-7685) est remis à chaque cadet qui a réussi la qualification.

S'assurer que le dossier de qualification rempli de chaque cadet est acheminé au corps de cadets pertinent en passant par la chaîne de commandement appropriée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SECTION 3 – ENTREVUE FINALE	
<p>1. Avez-vous aimé le cours?</p> <p>2. Quels éléments avez-vous aimés ou non dans les activités d’instruction?</p> <p>Ce que vous avez aimé :</p> <p>Ce que vous n’avez pas aimé :</p> <p>3. Comment pourrez-vous mettre en pratique à votre corps de cadets ce que vous avez appris pendant ce cours?</p> <p>4. Quels sont vos nouveaux objectifs personnels que vous établirez au retour à votre corps de cadets?</p> <p>5. Quelles sont les occasions d’instruction qui vous intéressent pour l’été prochain?</p>	<p>COMMENTAIRES SUPPLÉMENTAIRES</p>
<p>Signature du cadet :</p>	
<p>Signature du Cmdt Pon :</p>	<p>Date :</p>

ANNEXE E

LIGNES DIRECTRICES D'UNE SÉANCE DE COUNSELING POUR L'INSTRUCTION

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA SÉANCE DE COUNSELING

Réviser les instructions sur le counseling et le formulaire de séance de counseling pour l'instruction, et se familiariser avec la matière avant la conduite de la séance de counseling pour l'instruction.

CONDUITE D'UNE SÉANCE DE COUNSELING POUR L'INSTRUCTION

OBJET

L'objet de la séance de counseling pour l'instruction est de rencontrer officiellement le cadet qui éprouve des difficultés à obtenir ou à conserver des résultats conformes aux normes de la qualification et à établir un plan d'action pour l'aider.

RESSOURCES

- un formulaire de séance de counseling pour l'instruction,
- des stylos et des crayons, et
- une salle de conférence appropriée.

DISPOSITION DE L'EMPLACEMENT D'UNE SÉANCE DE COUNSELING

Installer une table et des chaises pour le cadet et les membres du personnel.

INSTRUCTIONS SUR LA SÉANCE DE COUNSELING



Conseils pour une séance de counseling réussie :

- Poser des questions qui incitent à la réflexion. En d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en s'assurant que le cadet ne déborde pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet a été entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Donner du temps au cadet pour répondre aux questions.

1. Demander au cadet d'entrer dans la salle de counseling.
2. Informer le cadet de la situation : le cadet n'obtient pas ou ne conserve pas des résultats conformes aux normes de la qualification.
3. Définir les éléments suivants :
 - a. la gravité de l'échec,
 - b. les domaines où des difficultés sont éprouvées,
 - c. les circonstances exceptionnelles qui nuisent à l'avancement dans l'instruction,

- d. le comportement du cadet,
 - e. l'effort et la motivation du cadet, et
 - f. si le soutien apporté à l'instruction a été suffisant ou non.
4. Créer, avec le cadet, un plan d'action qui prend en considération les raisons de l'échec et définit les mesures que le cadet doit prendre pour réussir.



Le plan d'action doit être réalisable par le cadet, aborder les raisons de l'échec et donner au cadet des conseils sur les mesures qu'il doit prendre pour réussir.

- 5. Mettre le cadet au courant des conséquences s'il n'y a pas d'amélioration.
- 6. Demander au cadet de signer le formulaire de counseling pour l'instruction.
- 7. Signer le formulaire de counseling pour l'instruction.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES AU COUNSELING

Faire une recommandation au personnel d'instruction des cadets. Une séance de counseling pour l'instruction peut donner les recommandations suivantes :

- 1. continuer l'instruction en poursuivant le counseling et administrer de nouveau les examens après une instruction supplémentaire;
- 2. continuer l'instruction en poursuivant le counseling et administrer de nouveau les examens après une instruction pratique supplémentaire;
- 3. convoquer un Comité de révision de l'instruction.

ANNEXE E, APPENDICE 1

FORMULAIRE DE SÉANCE DE COUNSELING POUR L'INSTRUCTION

SECTION 1 – RENSEIGNEMENTS PERSONNELS DU CADET	
Nom :	Prénom :
CIEC :	Cours :
Peloton :	Corps de cadets :
Circonstances justifiant une convocation à une SCI :	
SECTION 2 – CONCLUSIONS DE LA SÉANCE	
(Doit inclure la progression à l'instruction jusqu'à maintenant, l'effort et la motivation du cadet, l'aide pédagogique fournie, les circonstances exceptionnelles, etc.)	
Gravité de l'échec :	
Rendement aux OREN connexes :	
Difficultés précédentes et mesures prises :	
Rendement général au cours :	
Circonstances exceptionnelles nuisant à l'avancement dans l'instruction :	
Évaluation de la conduite du cadet :	

SECTION 3 – RECOMMANDATIONS DE LA SÉANCE (PLAN D'ACTION)

- ☐ Continuer l'instruction en poursuivant le counseling et administrer de nouveau les examens après une instruction supplémentaire
- ☐ Continuer l'instruction en poursuivant le counseling et administrer de nouveau les examens après une instruction pratique supplémentaire
- ☐ Comité de révision de l'instruction (CRI)

Signature du cadet :

Signature du cmdt pon :

Date :

SECTION 4 – Révision de l'officier de cours

- ☐ Je suis d'accord avec la recommandation ci-dessus.
- ☐ Je ne suis pas d'accord avec la recommandation ci-dessus.

Raisons :

Solution de remplacement :

Signature de l'officier de cours :

Date :

ANNEXE F

LIGNES DIRECTRICES DU COMITÉ DE RÉVISION DE L'INSTRUCTION (CRI)

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES AU CRI

Réviser les instructions du CRI et le formulaire du Comité de révision de l'instruction qui se trouvent au chapitre 3, annexe F, appendice 1, et se familiariser avec la matière avant la conduite d'un comité de révision de l'instruction.

CONDUITE DU CRI

OBJET

L'objet du CRI est de déterminer s'il est réaliste de poursuivre l'instruction du cadet.

RESSOURCES

- un formulaire du Comité de révision de l'instruction,
- des stylos et des crayons, et
- une salle de conférence appropriée.

INSTRUCTIONS DU CRI

1. Discuter des éléments suivants :
 - a. l'avancement dans l'instruction jusqu'à maintenant,
 - b. la gravité de l'échec,
 - c. le rendement par rapport aux OREN connexes,
 - d. le rendement général durant le cours,
 - e. l'évaluation du comportement du cadet,
 - f. l'effort et la motivation du cadet,
 - g. si le soutien apporté à l'instruction a été suffisant ou non, et
 - h. les circonstances exceptionnelles nuisant à l'avancement dans l'instruction.



Le plan d'action doit être réalisable par le cadet, aborder les raisons de l'échec et donner au cadet des conseils sur les mesures qu'il doit prendre pour réussir.

2. Demander au cadet de signer le formulaire du Comité de révision de l'instruction.
3. Signer le formulaire du Comité de révision de l'instruction.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES AU CRI

1. Fournir une recommandation au cmdtA. Les recommandations suivantes peuvent être émises par un CRI :
 - a. continuer l’instruction en poursuivant le counseling ou administrer de nouveau les examens après une instruction théorique/pratique supplémentaire;
 - b. continuer l’instruction selon les dispositions appropriées auxquelles les membres du comité souscrivent et qui est dans le meilleur intérêt de toutes les parties;
 - c. présenter une recommandation de RAU au commandant.
2. Les sections 5 et 6 seront remplies dans le cas d'une recommandation de RAU.

ANNEXE F, APPENDICE 1
FORMULAIRE DU COMITÉ DE RÉVISION DE L'INSTRUCTION

SECTION 1 – RENSEIGNEMENTS PERSONNELS DU CADET		
Nom :		Prénom :
CIEC :		Cours :
Peloton :		Corps de cadets :
Circonstances justifiant la convocation d'un CRI :		
SECTION 2 – MEMBRES DU COMITÉ (NOM ET GRADE)		
Cmdt Cie :	Officier des normes :	Officier de cours :
SECTION 3 – CONCLUSIONS DU COMITÉ		
(Doit inclure la progression à l'instruction jusqu'à maintenant, l'effort et la motivation du cadet, l'aide pédagogique fournie, les circonstances exceptionnelles, etc.)		
Gravité de l'échec :		
Rendement aux OREN connexes :		
Difficultés précédentes et mesures prises :		
Rendement général au cours :		
Circonstances exceptionnelles nuisant à l'avancement dans l'instruction :		
Évaluation de la conduite du cadet :		

SECTION 4 – RECOMMANDATIONS DU COMITÉ

Recommandation au commandant de :

- ☐ Continuer l'instruction en poursuivant le counseling ou en suivant une instruction et une évaluation supplémentaires.
- ☐ Autres :

Recommandation de RAU au commandant pour une des raisons suivantes :

- ☐ Rendement insatisfaisant, lorsqu'il est peu probable que le cadet réussisse à atteindre la norme à respecter pour le cours et qu'il n'est pas avantageux pour lui de poursuivre le cours (p. ex., le cadet ne fournit pas l'effort suffisant, prend trop de retard, etc.).
- ☐ Motifs disciplinaires, quand le comportement du cadet est inacceptable.
Commentaires :

Signature de l'officier de cours :

Signature de l'O Normes :

Signature du cmdt cie :

Date :

SECTION 5 – RECOMMANDATION DU COMMANDANT ADJOINT (cmdtA)

- ☐ Je suis d'accord avec la recommandation ci-dessus.
- ☐ Je ne suis pas d'accord avec la recommandation ci-dessus :

Raison :

Solution de rechange :

Signature du cmdtA :

Date :

SECTION 6 – DÉCISION DU COMMANDANT

☐ Je suis d'accord avec la recommandation ci-dessus.

☐ Je ne suis pas d'accord avec la recommandation ci-dessus :

Raison :

Solution de rechange :

Signature du cmdt :

Date :

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 4

OBJECTIFS DE RENDEMENT

SECTION 1

OBJECTIFS DE RENDEMENT, PLAN D'INSTRUCTION ET STAGE DE PERFECTIONNEMENT

OBJET

1. L'objet de ce chapitre est de donner un aperçu des OREN spécifiques, du plan d'instruction et de stage de perfectionnement associés à la qualification en leadership et défi.

OBJECTIFS DE RENDEMENT

2. Les OREN sont une description des capacités du cadet après que l'instruction soit terminée. Ils incluent une description de ce que le cadet doit faire en fonction du rendement, les conditions selon lesquelles le rendement doit être effectué et les normes auxquelles doit se conformer le rendement. On définit respectivement ces trois éléments par :

- a. l'énoncé de rendement,
- b. l'énoncé des conditions, et
- c. la norme.

PLAN D'INSTRUCTION

3. Ce chapitre décrit également le plan d'instruction conçu afin d'aider les cadets à atteindre les OREN nécessaires en utilisant les OCOM et les descriptions de leçon (DL) qui sont les références principales pour l'élaboration de la publication A-CR-CCP-717/PF-002.

OBJECTIFS DE COMPÉTENCE

4. Les OCOM sont une description des capacités du cadet une fois que chaque unité d'apprentissage est terminée et constituent une étape majeure à la réussite de l'OREN. Les OCOM peuvent correspondre aux composantes principales énoncées à la première étape de déconstruction des OREN ou ils peuvent provenir de regroupement de plusieurs composantes reliées. Ils sont formés de trois parties essentielles :

- a. l'énoncé de rendement,
- b. l'énoncé des conditions, et
- c. la norme.

DESCRIPTIONS DE LEÇON

5. Les DL décrivent une stratégie d'instruction à appliquer à chaque OCOM et comprennent :

- a. le soutien des points d'enseignements,
- b. les documents de référence,
- c. les activités d'apprentissage (méthodes, aides et environnement),
- d. les horaires approximatifs,
- e. les directives d'évaluation, et
- f. toute remarque qui clarifierait l'intention du concept.

MÉTHODOLOGIES D'INSTRUCTION ET LEURS UTILISATIONS

6. Les renseignements généraux comprenant la pertinence de l'âge, la définition, l'application, les avantages et les désavantages des diverses méthodes d'instruction communément acceptées comme étant pertinentes à l'instruction des cadets se trouvent au chapitre 4, annexe A.

ÉVALUATION POUR L'APPRENTISSAGE

7. L'évaluation formative, ou l'évaluation pour l'apprentissage, se déroule pendant une phase d'instruction et aide les cadets et les instructeurs à reconnaître les progrès ou les retards dans l'apprentissage. Ces évaluations peuvent également donner aux cadets l'occasion de pratiquer les COREN. Cela aide à évaluer les besoins des cadets, comme la mesure corrective ou l'enseignement correctif, à planifier les prochaines étapes d'instruction et à donner aux cadets des rétroactions qui peuvent les aider à s'améliorer. L'évaluation formative renforce aussi l'apprentissage de façon à ce que le cadet le retienne plus longtemps. Les détails de l'évaluation pour l'apprentissage en leadership et défi sont présentés dans les descriptions de leçon pertinentes qui se trouvent au chapitre 4.

APERÇU DU STAGE DE PERFECTIONNEMENT

8. Le stage de perfectionnement est une composante de l'instruction à la fois structurée et flexible qui vise à offrir aux cadets des occasions pratiques, à l'extérieur de l'instruction avec leur groupe de pairs, de continuer à perfectionner leurs connaissances et leurs habiletés dans les domaines du leadership et des techniques d'instruction.

9. Le stage de perfectionnement en leadership et défi se composera de fonctions de spécialiste – un à deux jours d'instruction.

10. L'intégration des expériences du stage de perfectionnement dans chaque cours de qualification de spécialiste permet au cadet de vivre des expériences de leadership et d'instruction authentiques et stimulantes qui le préparent davantage à exercer ces fonctions et à appliquer ses connaissances et ses habiletés spécialisées au corps de cadets et au CIEC lors d'occasions possibles d'instruction avancée de cadet-cadre.

11. Même s'il n'y a pas d'évaluation de l'apprentissage programmée pour les stages de perfectionnement, certains COREN pourraient être effectués durant le temps alloué à la composante spécialisée du stage. Si c'est le cas, les détails sont fournis dans les instructions et les instruments d'évaluation associés qui se trouvent au chapitre 3, annexe B.

STAGE DE PERFECTIONNEMENT SUR LES FONCTIONS DE SPÉCIALISTE

12. Le stage de perfectionnement vise à offrir au cadet une expérience pratique en leadership et en instruction qui est propre à sa spécialité. Bien qu'il ne soit pas possible de normaliser cette expérience pratique pour chaque cadet, les détails du stage de perfectionnement se trouvent au chapitre 4, annexe B.

OREN S402

1. **Rendement** : Participer à une activité de service communautaire
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de l'équipement pour l'activité, au besoin,
 - (2) de la supervision, et
 - (3) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Parc national / provincial ou aire d'entraînement associé avec le CIEC.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une activité de service communautaire qui :
 - a. offre un avantage direct à un parc national / provincial ou à une aire d'entraînement associé avec le CIEC, comme :
 - (1) l'aménagement ou la réparation de sentiers;
 - (2) la construction de ponts ou de sentiers en bois;
 - (3) l'établissement et la pose de balises de sentier;
 - (4) le débroussaillage;
 - (5) l'aménagement paysager;
 - (6) la promotion d'activités dans le parc;
 - (7) l'aide aux mesures de prévention pour la faune et de la flore;
 - (8) la restauration d'habitats naturels;
 - b. fait la promotion de l'importance de la gérance de l'environnement; et
 - c. démontre l'importance de la responsabilité individuelle relativement à la pérennité de l'environnement.
4. **Remarques** :
 - a. La planification initiale de l'activité de service communautaire doit se dérouler avant l'arrivée du personnel et des cadets.
 - b. Lorsqu'on choisit un projet dans un parc, l'association du parc national ou provincial doit participer directement à l'organisation et à l'exécution de l'activité.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OREN S403

1. **Rendement** : Diriger une équipe pendant une activité d'aventure en plein air
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision, et
 - (2) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Environnement de campagne.
3. **Norme** : Le cadet dirigera une équipe pendant une activité d'aventure en plein air en :
 - a. se conduisant de manière professionnelle;
 - b. assistant à une séance d'information initiale présentée par le personnel / guide du peloton, y compris :
 - (1) arriver à temps à l'aire de rencontre désignée;
 - (2) prendre des notes;
 - (3) poser des questions de clarification, au besoin; et
 - (4) répondre aux questions de confirmation, au besoin;
 - c. donnant une séance d'information à l'équipe sur les activités de la journée suivante;
 - d. mettant en œuvre la routine matinale en :
 - (1) réveillant tous les membres de l'équipe;
 - (2) s'assurant que les membres de l'équipe respectent la routine du site de campement, au besoin, y compris :
 - (a) démonter les tentes;
 - (b) cuire les repas;
 - (c) remplir les réserves d'eau;
 - (d) emballer le matériel;
 - (e) éliminer les signes d'occupation;
 - (f) suivant toute autre instruction telle qu'elle est détaillée par le personnel / guide du peloton;
 - e. mettant en œuvre la routine quotidienne en :
 - (1) s'assurant que tous les membres de l'équipe possèdent l'équipement assigné;
 - (2) s'assurant que l'équipe respecte l'horaire;
 - (3) supervisant les pauses et les repas, au besoin;
 - (4) gérant les conflits au sein de l'équipe, au besoin;

- (5) favorisant les interactions positives au sein de l'équipe;
- (6) supervisant l'entretien de l'équipement de l'équipe, au besoin, y compris :
 - (a) la distribution;
 - (b) l'emballage;
 - (c) le nettoyage;
 - (d) le séchage;
- (7) suivant toute autre instruction telle qu'elle est détaillée par le personnel / guide du peloton;
- f. mettant en œuvre la routine de soirée en :
 - (1) s'assurant que les membres de l'équipe respectent la routine du site de campement, au besoin, y compris :
 - (a) dresser les tentes;
 - (b) cuire les repas;
 - (c) remplir les réserves d'eau;
 - (d) remplir les poêles de combustible;
 - (e) protéger la nourriture et les déchets des animaux;
 - (f) suivre toute autre instruction telle qu'elle est détaillée par le personnel / guide du peloton;
 - (2) respectant l'horaire du peloton, au besoin;
 - (3) donnant une séance de rétroaction à l'équipe sur les activités de la journée en discutant :
 - (a) de ce qui s'est passé pendant la journée;
 - (b) de l'incidence des événements déterminés sur les membres de l'équipe;
 - (c) des leçons retenues;
 - (d) de la façon d'appliquer les leçons retenues des activités futures;
 - (e) de la façon dont les événements s'appliquent à l'habileté attribuée d'un chef d'activité de plein air;
 - (f) de la façon dont les événements s'appliquent aux autres compétences d'un chef d'activité de plein air;
- g. consignait des entrées de journal afin de réfléchir à ses expériences, défis et réalisations pendant la tâche de leadership.

4. **Remarques :**

- a. Le personnel du peloton doit donner l'exemple et diriger l'équipe au cours de la première journée de l'instruction.
- b. Chaque cadet aura l'occasion (ou deux si nécessaire) de diriger une équipe au cours des deux premiers cycles (ou trois premiers, au besoin) d'instruction et de faire évaluer son apprentissage grâce à une séance de rétroaction avec le personnel du peloton.
- c. L'évaluation de l'apprentissage doit avoir lieu pendant les quatre (ou trois, au besoin) derniers cycles de l'instruction. Il est recommandé que cela se déroule pendant une activité qui inclut une nuit en plein air.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S403.01

1. **Rendement** : Décrire les fonctions d'un chef d'équipe pendant une activité d'aventure en plein air
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision, et
 - (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 fonctions d'un chef d'équipe pendant une activité d'aventure en plein air, y compris :
 - a. se conduire de manière professionnelle;
 - b. participer à une séance d'information initiale présentée par le personnel / guide du peloton, y compris :
 - (1) arriver à temps à l'aire de rencontre désignée;
 - (2) prendre des notes;
 - (3) poser des questions de clarification, au besoin;
 - (4) répondre aux questions de confirmation, au besoin;
 - c. donner une séance d'information à l'équipe sur les activités de la journée suivante;
 - d. mettre en œuvre la routine matinale en :
 - (1) réveillant tous les membres de l'équipe;
 - (2) s'assurant que les membres de l'équipe respectent la routine du site de campement, au besoin, y compris :
 - (a) démonter les tentes;
 - (b) cuire les repas;
 - (c) remplir les réserves d'eau;
 - (d) emballer le matériel;
 - (e) éliminer les signes d'occupation;
 - (f) suivre toute autre instruction telle qu'elle est détaillée par le personnel / guide du peloton;
 - e. mettre en œuvre la routine quotidienne en :
 - (1) s'assurant que tous les membres de l'équipe possèdent l'équipement assigné;
 - (2) s'assurant que l'équipe respecte l'horaire;

- (3) supervisant les pauses et les repas, au besoin;
 - (4) gérant les conflits au sein de l'équipe, au besoin;
 - (5) favorisant les interactions positives au sein de l'équipe;
 - (6) supervisant l'entretien de l'équipement de l'équipe, au besoin, y compris :
 - (a) la distribution;
 - (b) l'emballage;
 - (c) le nettoyage;
 - (d) le séchage;
 - (7) suivant toute autre instruction telle qu'elle est détaillée par le personnel / guide du peloton;
- f. mettre en œuvre la routine de soirée en :
- (1) s'assurer que les membres de l'équipe respectent la routine du site de campement, au besoin, y compris :
 - (a) dresser les tentes;
 - (b) cuire les repas;
 - (c) remplir les réserves d'eau;
 - (d) remplir les poêles de combustible;
 - (e) protéger la nourriture et les déchets des animaux;
 - (f) suivre toute autre instruction telle qu'elle est détaillée par le personnel / guide du peloton;
 - (2) respecter l'horaire du peloton, au besoin;
 - (3) donner une séance de rétroaction à l'équipe sur les activités de la journée en discutant :
 - (a) de ce qui s'est passé pendant la journée;
 - (b) de l'incidence des événements sur les membres de l'équipe;
 - (c) des leçons retenues;
 - (d) de la façon d'appliquer les leçons retenues aux activités futures;
 - (e) de la façon dont les événements s'appliquent à l'habileté attribuée d'un chef d'activité de plein air; et
 - (f) de la façon dont les événements s'appliquent aux autres habiletés d'un chef d'activité de plein air.

4. Points d'enseignement :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Discuter de la participation à une séance d'information initiale, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. arriver à temps à l'aire de rencontre désignée; b. prendre des notes; c. poser des questions de clarification, au besoin; et d. répondre aux questions de confirmation, au besoin. 	Exposé interactif	5 min	C2-109 (p. 119)
PE2	<p>Discuter du processus à suivre pour informer les membres de l'équipe, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. décrire les activités prévues pour la journée; b. déterminer l'horaire de la journée; c. établir des objectifs pour la journée; d. décrire les mesures de sécurité, au besoin. 	Exposé interactif	5 min	C2-109 (p. 50)
PE3	<p>Discuter de la façon de faciliter :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. la routine matinale, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) réveiller tous les membres de l'équipe; (2) s'assurer que les membres de l'équipe respectent la routine du site de campement, au besoin, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) démonter les tentes; (b) cuire les repas; (c) remplir les réserves d'eau; (d) emballer le matériel; (e) éliminer les signes d'occupation; (f) suivre toute autre instruction telle qu'elle est détaillée par le personnel / guide du peloton; b. la routine quotidienne, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) s'assurer que tous les membres de l'équipe possèdent l'équipement assigné; (2) s'assurer que l'équipe respecte l'horaire; 	Discussion de groupe	10 min	<p>C2-011 (p. 52 à 55)</p> <p>C2-051 (p. 98 à 100)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<ul style="list-style-type: none"> (3) superviser les pauses et les repas, au besoin; (4) gérer les conflits au sein de l'équipe, au besoin; (5) favoriser les interactions positives au sein de l'équipe; (6) superviser l'entretien de l'équipement de l'équipe, au besoin, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) la distribution; (b) l'emballage; (c) le nettoyage; (d) le séchage; c. la routine de soirée, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) s'assurer que les membres de l'équipe respectent la routine du site de campement, au besoin, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) dresser les tentes; (b) cuire les repas; (c) remplir les réserves d'eau; (d) remplir les poêles de combustible; (e) protéger la nourriture et les déchets des animaux; (f) suivre toute autre instruction telle qu'elle est détaillée par le personnel / guide du peloton; (2) respecter l'horaire du peloton, au besoin; (3) prévoir au moins 10 minutes pour permettre aux membres de l'équipe d'inscrire une entrée de journal; et (4) donner de la rétroaction à l'équipe sur les activités de la journée. 			
PE4	<p>Déterminer le processus à suivre pour donner une rétroaction aux membres de l'équipe en discutant :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. des événements qui se sont produits tout au long de la journée; b. de l'incidence des événements sur les membres de l'équipe; c. des leçons retenues; 	Exposé interactif	5 min	C2-034 (p. 194 à 199) C2-109 (p. 13)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	d. de la façon d'appliquer les leçons retenues aux activités futures; e. de la façon dont les événements s'appliquent à la compétence attribuée au chef d'activité de plein air; et f. de la façon dont les événements s'appliquent aux autres compétences d'un chef d'activité de plein air.			
PE5	Diriger une discussion de groupe pour réviser les renseignements d'évaluation et le formulaire d'évaluation.	Discussion de groupe	10 min	

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min |
| b. | Exposé interactif : | 15 min |
| c. | Discussion de groupe : | 20 min |
| d. | Total : | 40 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1, 2 et 4 afin d'orienter les cadets lorsqu'ils assistent à une séance d'information initiale, lorsqu'ils donnent une séance d'information initiale et une rétroaction aux membres de l'équipe.
- Une discussion de groupe a été choisie pour les PE 3 et 5 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances et leurs expériences lorsqu'il s'agit de faciliter les routines matinales, quotidiennes et de soirée et de l'évaluation du leadership. Cela aide à établir de bons rapports en permettant à l'instructeur d'évaluer les réponses des cadets d'une façon non menaçante tout en aidant à approfondir leurs idées. La discussion de groupe aide également les cadets à améliorer leurs aptitudes d'écoute et à se perfectionner en tant que membres d'une équipe.

7. **Documents de référence :**

- C2-011 ISBN 0-89886-910-2 McGivney, A. (2003). *Leave no trace: A guide to the new wilderness etiquette* (2^e éd.). Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- C2-034 ISBN 0-87322-637-2 Priest, S., et Gass, M. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- C2-051 ISBN 978-0-7153-2254-3 Bagshaw, C. (2006). *The ultimate hiking skills manual*. Cincinnati, Ohio, David & Charles.
- C2-109 ISBN 0-7872-6561-6 Sugarman, D., Doherty, K., Garvey, D., et Gass, M. (2000). *Reflective learning: Theory and practice*. Dubuque, Iowa, Kendall/Hunt Publishing Company.

8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,

- b. Les instructions d'évaluation et le formulaire d'évaluation du leadership qui se trouvent au chapitre 3, annexe B.
- 9. **Matériel d'apprentissage** : Les instructions d'évaluation et le formulaire d'évaluation du leadership qui se trouvent au chapitre 3, annexe B.
- 10. **Modalités de contrôle** : Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 1, COREN S403.
- 11. **Remarques** :
 - a. Cette leçon doit se dérouler avant le début du cycle 1.
 - b. Les cadets consigneront des entrées de journal afin de réfléchir à leurs expériences, défis et réalisations pendant la tâche de leadership.

OREN S410

1. **Rendement** : Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Environnement de campagne.
3. **Norme** : Conformément aux normes et aux politiques du fournisseur de premiers soins en milieu sauvage, le cadet dispensera des premiers soins en milieu sauvage.
4. **Remarques** :
 - a. Pour les besoins de l'horaire, un total de 16 périodes (deux jours d'instruction) a été alloué à l'instruction en premiers soins en milieu sauvage. La durée et les heures réelles du cours doivent être précisées par le fournisseur de services. L'officier de cours doit prévoir une partie de cette instruction en dehors des heures d'instruction.
 - b. L'instruction en premiers soins en milieu sauvage doit être donnée par un fournisseur de formation en premiers soins accrédité à l'échelle nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OREN S423

1. **Rendement** : Randonnée alpine sur un terrain de catégorie 3
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) des bottes de randonnée,
 - (2) des bâtons de randonnée,
 - (3) l'équipement pour l'activité,
 - (4) l'équipement personnel,
 - (5) l'équipement de groupe,
 - (6) de la supervision, et
 - (7) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Terrain de catégorie 3, 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 fera une randonnée sur un terrain de catégorie 3, y compris :
 - a. maintenir le rythme personnel en randonnée pédestre en :
 - (1) maintenant un rythme respiratoire constant;
 - (2) contrôlant la vitesse;
 - b. monter des collines en :
 - (1) ajustant les enjambées en faisant de petits pas;
 - (2) conservant son centre de gravité en se penchant vers l'avant;
 - (3) utilisant les deux bâtons de randonnée pour s'aider à garder l'équilibre et réduire les contraintes exercées sur le corps;
 - c. descendre des collines en :
 - (1) ajustant les enjambées en faisant de petits pas;
 - (2) fléchissant les genoux pour amortir les chocs;
 - (3) déposant lentement les pieds au sol;
 - (4) maintenant son centre de gravité en se penchant vers l'arrière;
 - (5) utilisant les deux bâtons de randonnée pour s'aider à garder l'équilibre et réduire les contraintes exercées sur le corps;

d. naviguer au moyen d'un itinéraire comme chef d'un groupe d'au plus huit cadets en :

(1) préparant un itinéraire, y compris :

- (a) déterminer le point de départ;
- (b) déterminer le point d'arrivée,
- (c) choisir le meilleur itinéraire selon :
 - i. la sécurité,
 - ii. la disponibilité des repères,
 - iii. les obstacles possibles,
 - iv. la distance,
 - v. le terrain,
 - vi. la difficulté;
- (d) identifier :
 - i. l'azimut magnétique;
 - ii. la description;
 - iii. la distance,
 - iv. la durée,
 - v. le gain ou la perte d'élévation;
- (e) inscrire l'information sur l'itinéraire.

(2) menant le groupe jusqu'à la fin de l'étape de l'itinéraire;

e. suivant la routine du site de campement, comme décrit par le chef d'équipe;

f. respecter les principes du camping écologique.

4. **Remarques :**

- a. Cet OREN est dispensé par des spécialistes techniques par l'intermédiaire d'un fournisseur de services contractuel. Le contrat doit être initié sous la direction de l'URSC (Prairies).
- b. Certaines des leçons enseignées pendant cet OREN ressemblent à celles enseignées pendant le cycle du glacier. Si un cadet a déjà réussi ce cycle, on peut passer moins de temps sur la matière similaire pour en passer plus sur la matière particulière à la randonnée alpine.
- c. La taille du groupe peut différer selon les règlements du parc.
- d. Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront avec leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe et la condition physique des cadets, mais aussi le ratio instructeur/cadet, 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*. Il faut assigner au moins un guide à chaque groupe d'instruction.

- e. Conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure des cadets de l'Armée*, l'équipement suivant est nécessaire à la randonnée alpine :
- (1) un dispositif de communication (p. ex., un téléphone cellulaire ou une radio portative),
 - (2) une trousse de premiers soins,
 - (3) au moins une façon de purifier de l'eau,
 - (4) une carte topographique ou des sentiers de la région,
 - (5) une boussole, et
 - (6) du vaporisateur pour éloigner les ours ou un dispositif anti-prédateur si l'on se trouvera dans une région où l'on trouve des ours ou des prédateurs.
- f. L'équipement personnel sera le suivant :
- (1) un sac à dos d'expédition,
 - (2) des repas,
 - (3) un sac de couchage,
 - (4) un sac de compression imperméable,
 - (5) un matelas gonflable,
 - (6) des vêtements,
 - (7) des vêtements imperméables,
 - (8) un sac protecteur,
 - (9) un sifflet,
 - (10) de la nourriture,
 - (11) un contenant d'eau,
 - (12) des sacs en plastique refermables (petits et grands),
 - (13) des sacs à déchets,
 - (14) un mousqueton,
 - (15) un couteau,
 - (16) une lampe frontale/une lampe de poche,
 - (17) des piles,
 - (18) des allumettes,
 - (19) une trousse individuelle de premiers soins,
 - (20) des effets personnels, y compris :
 - (a) de l'écran solaire,
 - (b) de l'insectifuge,

- (c) du baume à lèvres,
- (d) du savon biodégradable,
- (e) une brosse à dents,
- (f) du dentifrice,
- (g) du papier hygiénique.

g. L'équipement de groupe sera le suivant :

- (1) une tente,
- (2) un réchaud,
- (3) une bouteille de combustible,
- (4) du combustible,
- (5) un ensemble de casseroles,
- (6) une scie pliante,
- (7) une corde,
- (8) des bâtons lumineux,
- (9) une trousse de réparation d'expédition, y compris :
 - (a) du ruban adhésif en toile,
 - (b) du baume à lèvres ou de la gelée de pétrole,
 - (c) de l'huile de lubrification,
 - (d) un assortiment d'échantillons de tissu,
 - (e) un assortiment de boucles en plastique,
 - (f) un assortiment d'aiguilles,
 - (g) du fil solide,
 - (h) de la soie dentaire,
 - (i) un manchon de réparation de mât en aluminium,
 - (j) de l'adhésif / scellant à coutures (*Seam Grip*),
 - (k) des tampons d'alcool,
 - (l) des rustines de matelas pneumatique,
 - (m) une corde de parachute en nylon de 2 à 3 m,
 - (n) des élastiques solides,
 - (o) des attaches autobloquantes,

- (p) une sangle tubulaire de 1 à 2 m, et
- (q) un outil polyvalent léger.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S423.01

1. **Rendement** : Se préparer pour une randonnée pédestre
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) des bottes de randonnée,
 - (2) des bâtons de randonnée,
 - (3) l'équipement pour l'activité,
 - (4) l'équipement personnel,
 - (5) l'équipement de groupe,
 - (6) de la supervision, et
 - (7) 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 se préparer pour la randonnée pédestre de la façon suivante :
 - a. purifier de l'eau au moyen d'une façon de purification;
 - b. allumer et éteindre un réchaud;
 - c. dresser et démonter une tente;
 - d. préparer un sac à dos d'expédition, et
 - e. ajuster un sac à dos d'expédition,
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Diriger une activité de groupe durant laquelle les cadets diviseront l'équipement de la façon suivante : <ol style="list-style-type: none"> a. leur équipement personnel, b. l'équipement de groupe, et c. l'équipement pour l'activité. 	Activité en classe	10 min	C2-042 (p. 73) C2-051 (p. 40 à 44, p. 102 à 107)
PE2	Expliquer et démontrer comment enfiler une paire de bottes de randonnée et demander aux cadets de le faire de la façon suivante : <ol style="list-style-type: none"> a. choisir des chaussettes appropriées pour l'activité; b. desserrer les lacets des bottes; 	Démonstration et exécution	10 min	C2-293 (p. 88 et 89) C2-295 (pp. 28 à 30)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<ul style="list-style-type: none"> c. pousser le pied dans la botte jusqu'à ce que les orteils arrivent à l'avant; d. serrer les lacets en commençant par ceux qui se trouvent le plus près des orteils, puis monter; e. faire quelques pas pour vérifier s'il y a inconfort; et f. enfiler un sac à dos d'expédition et faire quelques pas pour vérifier s'il y a inconfort. 			
PE3	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de démontrer, en deux groupes :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. la purification de 2 l d'eau; b. l'allumage et l'extinction d'un réchaud; c. le dressage et le démontage d'une tente; <p>Nota : On recommande de procéder à ce PE en deux groupes - les deux groupes exécutant concurremment les tâches. Lorsqu'une tâche est terminée, le groupe passe à la prochaine. La procédure pertinente à chaque tâche dépend de l'équipement utilisé.</p>	Démonstration et exécution	20 min	
PE4	<p>Expliquer la procédure pour éliminer :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. les déchets; et b. les déchets humains. <p>Nota : La procédure pour se défaire des déchets peut différer selon l'endroit où se déroule l'activité. Les instructeurs doivent se familiariser avec les règlements.</p>	Exposé interactif	5 min	C2-295 (p. 125 à 127)
PE5	<p>Expliquer et démontrer les principes de l'emballage d'un sac à dos d'expédition, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. l'imperméabilisation, b. l'accessibilité, c. la gestion de l'espace, d. la répartition du poids; e. l'équilibre, et f. la compacité. 	Démonstration	15 min	<p>C2-293 (p. 81 à 83)</p> <p>C2-295 (p. 33 et 34)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE6	<p>Demander aux cadets de préparer un sac à dos d'expédition de la façon suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. recevoir les repas; b. séparer les repas, au besoin, de la façon suivante : <ul style="list-style-type: none"> (1) retirer les articles non nécessaires; (2) retirer les déchets et les emballages excédentaires; (3) séparer les articles en collations et repas; (4) organiser les articles dans des sacs en plastique individuels; c. organiser l'équipement personnel; d. la division de l'équipement de groupe, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) une tente, (2) du combustible, (3) un réchaud, (4) une corde, au besoin, (5) un ensemble de casseroles, (6) une trousse de réparation pour expédition; e. emballer l'équipement en vue de maximiser l'espace tout en assurant le confort. 	Activité pratique	40 min	
PE7	<p>Expliquer et démontrer l'ajustement d'un sac à dos d'expédition pour le confort, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. desserrer toutes les sangles et placer le sac à dos sur les épaules, b. ajuster la ceinture, c. ajuster les bretelles, d. serrer les sangles supérieures de tension et remonte-charge, et e. fermer la boucle de la sangle de poitrine. 	Démonstration	10 min	C2-042 (p. 72 et 130) C2-051 (p. 97)

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Activité en classe	10 min
c.	Démonstration et exécution :	30 min
d.	Exposé interactif :	5 min
e.	Démonstration :	25 min
f.	Activité pratique :	40 min
g.	Total :	120 min

6. **Justification :**

- a. Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets et de renforcer le sujet d'équipement personnel, de groupe et d'activité pertinent au cycle de randonnée alpine.
- b. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 et 3 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon d'enfiler des bottes de randonnée, de dresser une tente, d'allumer un réchaud et de purifier de l'eau, tout en donnant l'occasion aux cadets de pratiquer chaque compétence sous supervision.
- c. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 4 afin d'enseigner aux cadets la bonne façon d'éliminer les déchets.
- d. La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 5 et 7 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les principes d'emballage et d'ajustement du sac à dos d'expédition afin qu'il soit confortable.
- e. Une activité pratique a été choisie pour le PE 6 parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets d'emballer l'équipement dans un sac à dos d'expédition pour le cycle de randonnée.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-042 ISBN 0-7566-0946-1 Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. New York, New York, DK Limited.
- b. C2-051 ISBN 978-0-7153-2254-3 Bagshaw, C. (2006). *The ultimate hiking skills manual*. Cincinnati, Ohio, David & Charles.
- c. C2-293 ISBN 978-0-89886-749-7 Houston, M. & Cosley, K. (2004). *Alpine climbing: Techniques to take you higher*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- d. C2-295 ISBN 978-0-89886-828-9 Cox, M. & Fulsas, K. (Eds.). (2003). *Mountaineering freedom of the hills* (7^e éd.). Seattle, Washington, The Mountaineers Books.

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. des bottes de randonnée,
- c. des bâtons de randonnée,
- d. l'équipement pour l'activité,

- e. l'équipement personnel,
- f. l'équipement de groupe, et
- g. des repas.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. des bottes de randonnée,
- b. des bâtons de randonnée,
- c. l'équipement pour l'activité,
- d. l'équipement personnel,
- e. l'équipement de groupe, et
- f. des repas.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 2, COREN S423.

11. **Remarques :**

- a. Avant de débiter cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront avec leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe et la condition physique des cadets, mais aussi le ratio instructeur/cadet, 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*. Il faut assigner au moins un guide à chaque groupe d'instruction.
- b. Certaines des leçons enseignées pendant cet OCOM ressemblent à celles enseignées pendant le cycle du glacier. Si un cadet a déjà réussi ce cycle, on peut passer moins de temps sur la matière similaire pour en passer plus sur la matière particulière à la randonnée alpine.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S423.02

1. **Rendement** : Réviser les notions de navigation
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) une carte topographique,
 - (2) une boussole,
 - (3) un itinéraire,
 - (4) de la supervision, et
 - (5) 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 réviser les notions de navigation, y compris :
 - a. le choix d'un itinéraire approprié;
 - b. l'exécution des compétences de navigation;
 - c. l'identification des éléments d'un itinéraire; et
 - d. la préparation d'un itinéraire.
4. **Points d'enseignement** : Diriger une révision des notions de navigation de la façon suivante :
 - a. préparer quatre stations d'apprentissage où les cadets, divisés en groupes de deux, réviseront :
 - (1) le choix d'itinéraire en choisissant le meilleur de trois itinéraires selon :
 - (a) la sécurité,
 - (b) la disponibilité des repères,
 - (c) les obstacles possibles,
 - (d) la distance,
 - (e) le terrain, et
 - (f) la difficulté;
 - (2) leurs habiletés en navigation de la façon suivante :
 - (a) déterminer la distance entre les deux points donnés;
 - (b) fournir l'élévation de chaque point;
 - (c) calculer le gain ou la perte d'élévation pendant le déplacement le long de l'étape entre les deux points;
 - (d) déterminer le rythme de déplacement;

- (e) calculer la déclinaison magnétique de la carte;
 - (f) orienter la carte à l'aide d'une boussole; et
 - (g) déterminer l'azimut magnétique de deux points donnés.
 - (3) préparer un itinéraire en identifiant les éléments suivants sur l'itinéraire à trois parcours fourni :
 - (a) les détails du point de départ,
 - (b) les étapes,
 - (c) le mode de transport,
 - (d) les coordonnées de quadrillage,
 - (e) les azimuts,
 - (f) les distances,
 - (g) les élévations,
 - (h) la durée totale,
 - (i) la description de l'itinéraire, et
 - (j) l'heure d'arrivée.
 - (4) le rythme individuel et la prise d'un azimut et la navigation selon un azimut au moyen d'une boussole;
- b. donner une séance d'information qui doit comprendre l'explication des points suivants :
- (1) de l'objectif et de l'importance de l'activité;
 - (2) la façon dont l'activité se déroulera;
 - (3) les ressources nécessaires pour mener à bien l'activité;
- c. commencer l'activité;
- d. faire passer les cadets d'une station à l'autre à toutes les 12 minutes;
- e. après l'activité, diriger une discussion de groupe dans laquelle les cadets doivent parler des sujets suivants :
- (1) comment ils se sentaient par rapport à l'activité;
 - (2) ce qu'ils ont appris au sujet de la navigation;
 - (3) quelle partie de la navigation leur sera la plus bénéfique; et
 - (4) quelle partie de la navigation nécessiterait une révision plus approfondie.

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Activité pratique : | 70 min |
| c. | Total : | 80 min |

6. **Justification :** Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive pour que les cadets développent des compétences de navigation et un itinéraire dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité stimule la connaissance et le perfectionnement des compétences de navigation tout en conservant un environnement amusant et stimulant.
7. **Documents de référence :**
 - a. A2-064 A-CR-050-804/PF-002 Directeur - Cadets 6 (2008). *Guide de l'instructeur : Cadre des instructeurs de cadets, Cours d'élément Terre*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
 - b. C2-042 ISBN 0-7566-0946-1 Berger, K. (2005). *Backpacking and hiking*. New York, New York, DK Publishing, Inc.
 - c. C2-051 ISBN 978-0-7153-2254-0 Bagshaw, C. (2006). *The ultimate hiking skills manual*. Cincinnati, Ohio, David & Charles.
8. **Matériel d'instruction :**
 - a. des tables de six pieds,
 - b. une feuille de travail de navigation,
 - c. du ruban de marquage,
 - d. un ruban à mesurer,
 - e. un itinéraire,
 - f. du papier,
 - g. un crayon,
 - h. des points tracés,
 - i. des itinéraires possibles,
 - j. une boussole, et
 - k. des cartes topographiques.
9. **Matériel d'apprentissage :**
 - a. une feuille de travail de navigation,
 - b. un itinéraire,
 - c. du papier,
 - d. un crayon,
 - e. une boussole, et
 - f. des cartes topographiques.
10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 2, COREN S423.

11. **Remarques :**

- a. Les cadets disposeront de 12 minutes par station.
- b. Les cadets effectueront cet OCOM selon le groupe d'instruction établi à l'OCOM S423.01 (Se préparer pour une randonnée alpine).
- c. D'autres adultes ou cadets-cadres peuvent aider les instructeurs au besoin.
- d. Avant le début de cet OCOM, délimiter une aire de 100 m où l'on pourra marcher et mettre en place des azimuts de navigation et des marqueurs.
- e. Chaque groupe se composera de trois cadets; chaque cadet doit effectuer la partie navigation et l'itinéraire de l'activité.
- f. Il faudra tracer les points et les itinéraires sur chaque carte avant le début de cet OCOM.
- g. La vitesse de déplacement variera en fonction de facteurs tels que le groupe, l'équipement, le terrain, l'élévation au-dessus du niveau de la mer, etc. En général, avec le temps de repos :
 - (1) une personne marche 4 km / heure, 1 km en 15 minutes ou 100 mètres en 1,5 minute;
 - (2) en terrain découvert hors des sentiers, on peut s'attendre qu'une personne se déplace à une vitesse de 3 km / h;
 - (3) en terrain difficile, on peut s'attendre qu'une personne se déplace à une vitesse de 1 à 1,5 km / h;
 - (4) lorsqu'on atteint une plus haute élévation, on devrait allouer 1 heure de plus pour chaque 300 mètres. Au-dessus de 3 000 mètres, la vitesse de déplacement chute considérablement.

OCOM S423.03

1. **Rendement** : Exécuter les habiletés liées à la randonnée en montagne
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) des bottes de randonnée,
 - (2) des bâtons de randonnée,
 - (3) l'équipement pour l'activité,
 - (4) l'équipement personnel,
 - (5) l'équipement de groupe,
 - (6) de la supervision, et
 - (7) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Terrain de catégorie 3, 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 :
 - a. conserver un rythme personnel en randonnée pédestre;
 - b. monter des collines; et
 - c. descendre des collines.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Donner une séance d'information avant la randonnée qui doit comprendre l'explication des points suivants :
 - (1) les objectifs de l'activité, tels que :
 - (a) les attentes en matière de distance quotidienne,
 - (b) les emplacements d'approvisionnement en eau,
 - (c) un aperçu de l'itinéraire,
 - (d) l'étiquette sur les sentiers;
 - (2) les ressources nécessaires, telles que :
 - (a) l'équipement personnel,
 - (b) l'équipement de groupe,
 - (c) l'équipement pour l'activité,
 - (d) les besoins quotidiens en eau;

- (3) les mesures de sécurité, s'il y a lieu, comme :
 - (a) l'ordre du personnel,
 - (b) le terrain,
 - (c) les intervalles de repos, et
 - (d) les limites.
- b. Demander aux cadets de faire une randonnée pédestre en suivant un itinéraire qui comprend un terrain de catégorie 3 au cours d'une expédition de 4 jours.
- c. Discuter des points suivants pendant les pauses et les périodes propices à l'apprentissage :
 - (1) le terrain :
 - (a) le système décimal Yosemite,
 - (b) les types de terrain, y compris :
 - i. facile,
 - ii. modéré,
 - iii. difficile;
 - (2) le rythme de randonnée personnel, y compris :
 - (a) le rythme et la vitesse des pas,
 - i. la conservation d'un rythme respiratoire constant;
 - ii. le contrôle de la vitesse;
 - iii. la conservation d'une longueur de foulée constante et contrôlée;
 - (b) le contrôle de la fatigue, y compris :
 - i. le repos lorsque cela est pertinent;
 - ii. la marche à un rythme auquel on peut entretenir une conversation;
 - (c) les ajustements du rythme selon :
 - i. les mauvaises conditions météorologiques;
 - ii. le poids transporté;
 - iii. les montées;
 - (d) la synchronisation complète du corps, y compris :
 - i. le balancement des bras afin de se donner de l'élan;
 - ii. la respiration pour contrôler la vitesse de marche;

- (e) les intervalles de repos, y compris :
 - i. une période de repos de 10 minutes pour chaque heure de marche;
 - ii. les périodes de repos allongées ne doivent être que pour les repas (dîner et souper);
 - iii. s'assurer de descendre le sac à dos;
 - iv. s'asseoir à l'ombre;
 - v. pendant les périodes de repos allongées, enlever les chaussures pour les aérer et pour reposer et faire sécher les pieds;
- (f) l'emploi du pas de repos de la façon suivante :
 - i. commencer en position verticale;
 - ii. faire un pas en avant avec la jambe droite, en gardant le poids sur la jambe gauche (arrière) avec le genou bloqué;
 - iii. marquer une pause avant de faire le prochain pas, en conservant le poids sur la jambe arrière;
 - iv. transférer le poids sur la jambe droite;
 - v. pousser vers le haut avec la jambe droite et faire un pas vers l'avant avec la jambe gauche;
 - vi. bloquer le genou de la jambe droite, de manière à ce que la jambe droite supporte tout le poids du corps;
 - vii. marquer une pause avant de faire le prochain pas, en conservant le poids sur la jambe arrière;
 - viii. transférer le poids sur la jambe gauche;
 - ix. pousser vers le haut avec la jambe gauche et faire un pas vers l'avant avec la jambe droite;
 - x. marquer une pause avant de faire le prochain pas, en conservant le poids sur la jambe arrière; et
 - xi. continuer à avancer, en marchant à un pas lent et régulier.
- (3) la montée et la descente de collines, y compris :
 - (a) monter des collines de la façon suivante :
 - i. ajuster les enjambées pour faire de petits pas;
 - ii. conserver son centre de gravité en se penchant vers l'avant;
 - iii. utiliser les bâtons de randonnée pour s'aider à garder l'équilibre et réduire les contraintes exercées sur le corps;

- (b) descendre des collines de la façon suivante :
 - i. ajuster les enjambées pour faire de petits pas;
 - ii. fléchir les genoux pour amortir les chocs;
 - iii. déposer lentement les pieds au sol;
 - iv. conserver son centre de gravité en se penchant vers l'arrière;
 - v. utiliser les bâtons de randonnée pour s'aider à garder l'équilibre et réduire les contraintes exercées sur le corps;
- (4) les techniques de randonnée pédestre sur un terrain de catégorie 3, y compris :
 - (a) effectuer des grimpées;
 - (b) sauter d'une roche à l'autre;
 - (c) franchir des éboulis, y compris :
 - i. traverser un éboulis,
 - ii. monter un éboulis,
 - iii. descendre un éboulis;
 - (d) franchir les obstacles d'eau, y compris :
 - i. les cours d'eau,
 - ii. les sols saturés d'eau,
 - iii. la neige et la glace;
- d. Conduire une séance de rétroaction en demandant aux cadets :
 - (1) comment ils se sentaient par rapport à l'activité;
 - (2) comment ils ont senti que leur équipe collaborait;
 - (3) quelle partie de l'activité les a le plus mis au défi;
 - (4) de quelle façon leurs coéquipiers les ont aidés lorsqu'ils étaient mis au défi; et
 - (5) ce qu'ils tenteraient d'améliorer.

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Activité pratique :	1310 min
c.	Total :	1320 min

6. **Justification :** Une activité pratique a été choisie pour cette activité parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de s'exercer à faire de la randonnée alpine en terrain de catégorie 3 dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Ces activités contribuent au développement des techniques de randonnée alpine 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. C2-016 ISBN 1-4000-5309-9 Curtis, R. (2005). *The backpacker's field manual, A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. New York, New York, Three Rivers Press.
- c. C2-042 ISBN 0-7566-0946-1 Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. New York, New York, DK Publishing, Inc.
- d. C2-051 ISBN 978-0-7153-2254-3 Bagshaw, C. (éd.). (2006). *The ultimate hiking skills manual*. Cincinnati, Ohio, David & Charles.
- e. C2-295 ISBN 978-0-89886-828-9 Cox, M., & Fulsaa, K. (Eds.). (2003). *Mountaineering freedom of the hills* (7^e éd.). Seattle, Washington, The Mountaineers Books.

8. Matériel d'instruction :

- a. des bottes de randonnée,
- b. des bâtons de randonnée,
- c. l'équipement pour l'activité,
- d. l'équipement personnel,
- e. l'équipement de groupe,
- f. un itinéraire,
- g. du papier,
- h. un crayon,
- i. une boussole, et
- j. des cartes topographiques.

9. Matériel d'apprentissage :

- a. des bottes de randonnée,
- b. des bâtons de randonnée,
- c. l'équipement pour l'activité,
- d. l'équipement personnel,
- e. l'équipement de groupe,
- f. un itinéraire,
- g. du papier,
- h. un crayon,
- i. une boussole, et
- j. des cartes topographiques.

10. **Modalités de contrôle** : Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 2, COREN S423.
11. **Remarques** :
 - a. Les périodes propices à l'enseignement sont des situations qui surviennent naturellement au cours de la journée et qui permettent la discussion.
 - b. Les cadets effectueront cet OCOM selon le groupe d'instruction établi à l'OCOM S423.01 (Se préparer pour une randonnée alpine).
 - c. Deux périodes de cet OCOM s'effectueront au camp pendant la première journée d'instruction. Pendant ce temps, on recommande d'enseigner aux cadets les habiletés de base de la randonnée pédestre afin qu'ils soient mieux préparés pour le cycle.

OREN S425

1. **Rendement** : Appliquer les compétences d'un chef d'activité de plein air pendant des activités d'aventure en plein air
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un journal,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet appliquera les compétences d'un chef d'activité de plein air pendant des activités d'aventure en plein air en :
 - a. identifiant le lien entre une compétence et une activité;
 - b. consignait des entrées de journal au sujet de situations pour lesquelles la compétence a été utilisée efficacement ou non pendant l'activité;
 - c. contribuant des idées pendant une séance de rétroaction d'équipe qui se déroulera après l'activité, pour discuter :
 - (1) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air a utilisé la compétence, ce qui a provoqué une expérience positive pour les participants;
 - (2) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air aurait pu appliquer une compétence pour créer une expérience plus positive pour les participants;
 - (3) de la façon dont ils, tandis qu'ils assument le rôle de chef d'activité de plein air, pourraient appliquer les compétences pour les activités d'aventure en plein air.
4. **Remarques** : On assigne à chaque cycle une des compétences de chef d'activité de plein air en se basant sur son lien avec une activité d'aventure en plein air. Les compétences de chef d'activité de plein air sont assignées de la façon suivante :
 - gestion de conflits (OREN S423 [Randonnée pédestre sur un terrain de catégorie 3]);
 - gestion de programme (OREN S452 [Faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire]);
 - gérance de l'environnement (OREN S455 [Pratiquer l'alpinisme de glacier]);
 - conscience de soi (OREN S454 [Escalader une paroi rocheuse naturelle]);
 - prise de décision et jugement (OREN S453A [Manœuvrer un canot en eaux vives] et OREN S453B [Manœuvrer un kayak en eaux vives]);
 - facilitation (OREN S410 [Obtenir la qualification en premiers soins en milieu sauvage] et OREN S456 [Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants]).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S425.01

1. **Rendement** : Réviser les compétences d'un chef d'activité de plein air
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision, et
 - (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** : Conformément à la A-CR-CCP-703/PG-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Norme de qualification et plan de l'étoile argent*, le cadet doit réviser :
 - a. la définition d'un chef d'activité de plein air;
 - b. les compétences d'un chef d'activité de plein air, y compris :
 - (1) la gestion de conflits,
 - (2) la gestion de programme,
 - (3) la prise de décision et le jugement,
 - (4) la conscience de soi et la conduite professionnelle,
 - (5) la gérance de l'environnement,
 - (6) la facilitation,
 - (7) les techniques d'instruction, et
 - (8) les habiletés techniques.
4. **Points d'enseignement** : Réviser les compétences d'un chef d'activité de plein air de la façon suivante :
 - a. donner une séance d'information qui doit comprendre l'explication des points suivants :
 - (1) l'objectif et l'importance de l'activité;
 - (2) la façon dont l'activité se déroulera; et
 - (3) les ressources nécessaires pour mener à bien l'activité.
 - b. réviser la définition d'un chef d'activité de plein air;
 - c. réviser chacune des compétences d'un chef d'activité de plein air;
 - d. décrire la compétence du chef d'activité de plein air choisie pour chaque activité d'aventure en plein air (cycle);
 - e. diviser les cadets en huit groupes;

- f. demander aux groupes de cadets d'exécuter l'activité de la façon suivante :
 - (1) lire la fiche de renseignements sur les compétences d'un chef d'activité de plein air;
 - (2) remplir la feuille de travail sur les compétences d'un chef d'activité de plein air;
 - (3) préparer une présentation de groupe de trois minutes pour présenter les renseignements rassemblés sur la feuille de travail;
 - (4) présenter les renseignements au groupe complet;
- g. diriger une discussion de groupe dans laquelle les cadets doivent parler des sujets suivants :
 - (1) comment ils se sentaient par rapport à l'activité;
 - (2) des façons dont les compétences d'un chef d'activité de plein air sont pertinentes pour les activités d'aventure en plein air;
 - (3) des façons dont chaque compétence d'un chef d'activité de plein air est pertinente pour son cycle choisi;
 - (4) de nouveaux renseignements appris au sujet des compétences de chef d'activité de plein air;
 - (5) de la compétence de chef d'activité de plein air à laquelle ils ont le plus hâte.

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Activité en classe : | 70 min |
| c. | Total : | 80 min |

6. **Justification :** Une activité en classe a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive de faire réviser aux cadets les compétences du chef d'activité de plein air, et de faire le lien entre chaque compétence et l'activité d'aventure en plein air choisie.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-034 ISBN 0-87322-637-2 Preist, S., et Gass, M. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- b. C2-109 ISBN 0-7872-6561-6 Sugerman, D., Doherty, K., Garvey, D. et Gass, M. (2000). *Reflective learning: Theory and practice*. Dubuque, Iowa, Kendall / Hunt Publishing Company.
- c. C2-150 ISBN 0-89886-502-6 Graham, J. (1997). *Outdoor leadership: Technique, common sense and self-confidence*. Seattle, Washington, The Mountaineers.
- d. C2-151 ISBN 0-7360-4709-3 Gilbertson, K., Bates, T., McLaughlin, T. et Ewert, A. (2006). *Outdoor education: Methods and strategies*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- e. C2-152 ISBN 1-898555-09-5 Ogilvie, K. (1993). *Leading and managing groups in the outdoors: Nouvelle édition révisée*. Cumbria, Angleterre, The Institute for Outdoor Learning.
- f. C2-153 ISBN 0-7360-5731-5 Martin, B., Cashel, C., Wagstaff, M., et Breunig, M. (2006). *Outdoor leadership: Theory and practice*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- g. C2-154 ISBN 0-87322-637-2 Priest, S. et Gass, M. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

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. une fiche de renseignements sur les compétences d'un chef d'activité de plein air;
- c. une feuille de travail sur les compétences d'un chef d'activité de plein air;

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. une fiche de renseignements sur les compétences d'un chef d'activité de plein air,
- b. une feuille de travail sur les compétences d'un chef d'activité de plein air, et
- c. des stylos et des crayons.

10. **Modalités de contrôle :** S.O.

11. **Remarques :** Cette leçon doit se dérouler avant le début du cycle 1.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S425.02

1. **Rendement** : Élaborer des objectifs pour des activités d'aventure en plein air
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision, et
 - (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 :
 - a. identifier les objectifs, y compris :
 - (1) la définition d'un objectif,
 - (2) les niveaux d'objectifs,
 - (3) les types d'objectifs;
 - b. discuter de l'importance de l'élaboration d'objectifs personnels et d'équipe;
 - c. élaborer des objectifs efficaces qui sont :
 - (1) spécifiques,
 - (2) mesurables,
 - (3) atteignables,
 - (4) réalistes,
 - (5) temporels;
 - d. comme membre d'un peloton, élaborer un contrat d'engagement communautaire (CEC).
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Identifier les objectifs, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. les niveaux, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) personnels, (2) d'équipe; b. les types, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) des objectifs à long terme, (2) les objectifs à court terme, et (3) les objectifs d'habilitation. 	Exposé interactif	10 min	C0-237 (p. 493, p. 1011, p. 1563) C2-034 (p. 19, 54, 157 et 158) C2-152 (p. 241)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	Discuter de l'importance d'établir des objectifs personnels et d'équipe, y compris : a. sensibiliser davantage au sujet des défis personnels et de groupe; b. encourager les membres de l'équipe à travailler ensemble; c. motiver les membres de l'équipe; d. appuyer et encourager les membres de l'équipe; e. développer un sentiment de réalisation personnel et de groupe;	Discussion de groupe	15 min	C2-034 (p. 19, 54, 157 et 158) C0-237 (p. 493, p. 1011, p. 1563) C2-152 (p. 241)
PE3	Discuter de la façon d'établir des objectifs efficaces qui sont : a. spécifiques, b. mesurables, c. atteignables, d. réalistes, et e. temporels.	Exposé interactif	15 min	C0-019 (p. 30 et 31) C0-237 (p. 642) C2-034 (p. 54, 149, 157 et 158)
PE4	Demander aux cadets d'élaborer un CEC en tant que peloton.	Activité en classe	30 min	C2-038 C2-039

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Exposé interactif : | 25 min |
| c. | Discussion de groupe : | 15 min |
| d. | Activité en classe : | 30 min |
| e. | Total : | 80 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 3 afin d'orienter les cadets en matière de type d'objectifs et d'élaboration d'objectifs.
- La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances et leurs expériences au sujet des buts de l'élaboration d'objectifs personnels et d'équipe. Cela aide à établir un rapport entre les cadets et l'instructeur en permettant à l'instructeur d'évaluer les réponses des cadets d'une façon non menaçante tout en aidant à raffiner leurs idées. La discussion de groupe aide également le cadet à améliorer ses aptitudes d'écoute et à se perfectionner en tant que membre d'une équipe.
- Une activité en classe a été choisie pour le PE 4 afin de donner aux cadets la chance de remplir un CEC parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets.

7. **Documents de référence :**

- a. C0-019 ISBN 0-7894-7147-7 Eaton, J. et Johnson, R. (2001). *Coaching successfully*. New York, New York, Dorling Kindersley Publishing, Inc.
- b. C0-237 ISBN 0-19-541816-6 Barber, K. (éd.). (2004). *Canadian Oxford dictionary* (2^e éd.). Don Mills, Ontario, Oxford University Press Canada.
- c. C2-034 ISBN 0-87322-637-2 Preist, S., et Gass, M. (2005). *Effective leadership in adventure programming* (2^e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics Publishing Inc.
- d. C2-038 ISBN 0-78722-459-6 Henton, M. (1996). *Adventure in the classroom: Using adventure to strengthen learning and build a community of life-long learners*. Dubuque, Iowa, Kendall Hunt Publishing.
- e. C2-152 ISBN 1-898555-09-5 Ogilvie, K. (1993). *Leading and managing groups in the outdoors: Nouvelle édition révisée*. Cumbria, Angleterre, The Institute for Outdoor Learning.

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. des ressources particulières au type de CEC choisi.

9. **Matériel d'apprentissage :** Des ressources particulières au type de CEC choisi.

10. **Modalités de contrôle :** S.O.

11. **Remarques :**

- a. Cette leçon doit se dérouler avant le début du cycle 1.
- b. Pendant cette période d'instruction, les cadets doivent planifier et décider des objectifs à court terme pour chacun des cycles.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S425.03

1. **Rendement** : Documenter une activité d'aventure en plein air
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un journal,
 - (2) un carnet d'activité d'aventure en plein air,
 - (3) de la supervision, et
 - (4) 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 :
 - a. consigner des entrées de journal qui :
 - (1) lui permettent de réfléchir sur ses expériences, défis et réalisations pendant chaque journée de l'activité;
 - (2) lui permettent de réfléchir sur les situations pour lesquelles les compétences de chef d'équipe en plein air ont été utilisées efficacement ou non pendant l'activité;
 - (3) peuvent être utilisées pendant une séance de rétroaction d'équipe qui se déroulera après l'activité, pour discuter :
 - (a) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air a utilisé la compétence, ce qui a provoqué une expérience positive pour les participants;
 - (b) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air aurait pu appliquer la compétence pour créer une expérience plus positive pour les participants;
 - (c) de la façon dont il pourrait appliquer les compétences d'activité d'aventure en plein air pendant qu'il assume le rôle de chef d'activité de plein air;
 - b. écrire dans un carnet d'activité d'aventure en plein air pour :
 - (1) effectuer le suivi et l'historique de la certification;
 - (2) consigner des détails factuels d'une activité d'aventure en plein air, sur une base quotidienne, en inscrivant les renseignements suivants :
 - (a) qui,
 - (b) quoi,
 - (c) quand,
 - (d) où;
 - (3) conserver des notes au sujet des meilleures pratiques et des choses qui n'ont pas fonctionné pendant l'activité.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Discuter de l'importance d'inscrire des entrées de journal pendant une activité d'aventure en plein air comme façon de réfléchir à : a. ses expériences, b. ses défis, c. ses réalisations, et d. son leadership en plein air.	Discussion de groupe	10 min	C2-309 C2-310
PE2	Discuter de la façon d'utiliser les entrées de journal pendant une séance de rétroaction d'équipe.	Discussion de groupe	10 min	
PE3	Décrire le contenu d'un carnet d'activité d'aventure en plein air.	Exposé interactif	5 min	
PE4	Décrire les avantages liés à l'utilisation d'un carnet d'activité d'aventure en plein air, comme : a. le suivi de la formation reçue; b. la consignation de détails factuels au sujet de l'aventure en plein air, tels que : (1) qui, (2) quoi, (3) quand, (4) où; c. la conservation de notes au sujet des meilleures pratiques et des choses qui n'ont pas fonctionné pendant l'activité.	Exposé interactif	5 min	C2-311

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Discussion de groupe : | 20 min |
| c. | Exposé interactif : | 10 min |
| d. | Total : | 40 min |

6. **Justification :**

- a. Une discussion de groupe a été choisie pour les PE 1 et 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances et leurs expériences au sujet de la consignation d'entrées de journal au sujet d'une activité d'aventure en plein air. Cela aide à établir un rapport entre les cadets et l'instructeur en permettant à l'instructeur d'évaluer les réponses des cadets d'une façon non menaçante tout en aidant à approfondir leurs idées. La discussion de groupe aide également le cadet à améliorer ses aptitudes d'écoute et à se perfectionner en tant que membre d'une équipe.

- b. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 3 et 4 afin d'orienter les cadets relativement au carnet d'activité d'aventure en plein air.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-309 The Mountaineers Books. *Adventure journal*. Extrait le 12 janvier 2010 du site http://www.mountaineersbooks.org/client/client_pages/Media%20Archives/mtn_media_AdventureJournal.cfm
- b. C2-310 Ezine Articles. *How to journal—where to begin*. Extrait le 12 janvier 2010 du site <http://ezinearticles.com/?How-to-Journal-Where-to-Begin&id=1428832>
- c. C2-311 E-How. *How to keep a log book*. Extrait le 12 janvier 2010 du site http://www.ehow.com/how_5127408_keep-log-book.html

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 journal, et
- c. un carnet d'activité d'aventure en plein air.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un journal, et
- b. un carnet d'activité d'aventure en plein air.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 3, COREN S425.

11. **Remarques :**

- a. Cette leçon doit se dérouler avant le début du cycle 1.
- b. Le carnet d'activité d'aventure en plein air tenu par les cadets constitue du matériel d'instruction et ne doit pas être jugé comme un document légal.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S425.04

1. **Rendement** : Appliquer la gestion de conflits en tant que chef d'activité de plein air
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision, et
 - (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 utiliser les compétences de gestion de conflits en tant que chef d'activité de plein air pendant la randonnée en montagne de la façon suivante :
 - a. participer à une activité de gestion de conflits;
 - b. identifier le rapport entre la gestion de conflits et la randonnée alpine, y compris :
 - (1) les causes de conflits,
 - (2) la définition d'un conflit sain,
 - (3) déterminer le moment où un conflit se transforme en problème disciplinaire,
 - (4) les approches à suivre pour résoudre et aborder les conflits;
 - c. consigner des entrées de journal au sujet de situations pour lesquelles la gestion de conflits a été utilisée efficacement ou non pendant la randonnée en montagne;
 - d. contribuer des idées pendant une séance de rétroaction d'équipe qui se déroulera après la randonnée alpine, pour discuter :
 - (1) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air a utilisé la gestion de conflits, ce qui a provoqué une expérience positive pour les participants;
 - (2) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air aurait pu utiliser la gestion de conflits pour créer une expérience plus positive pour les participants;
 - (3) de la façon dont ils pourraient utiliser la gestion de conflits pour les activités d'aventure en plein air tandis qu'ils assument le rôle de chef d'activité de plein air.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Réviser comment un chef d'activité de plein air gère les conflits pendant une activité d'aventure en plein air, y compris :
 - (1) communiquer clairement;
 - (2) traiter avec des personnes difficiles;
 - (3) traiter des situations conflictuelles; et
 - (4) résoudre des conflits.

- b. Décrire comment l'activité de jeu de rôle se déroulera, y compris :
 - (1) les cadets seront divisés en groupes de quatre personnes,
 - (2) chaque groupe recevra une mise en situation de jeu de rôle à présenter,
 - (3) les cadets disposeront de cinq minutes pour préparer leur jeu de rôle,
 - (4) le groupe entier discutera de la mise en situation du jeu de rôle après chaque présentation.
- c. Répartir les cadets en groupes de quatre personnes.
- d. Distribuer une mise en situation de jeu de rôle à chaque groupe.
- e. Demander aux cadets de préparer leur jeu de rôle pendant cinq minutes.
- f. Demander à chaque groupe de présenter son jeu de rôle.
- g. Diriger une discussion après chaque jeu de rôle, y compris :
 - (1) ce qui a causé le conflit dans la mise en situation,
 - (2) comment le chef d'équipe a abordé le conflit,
 - (3) ce que le chef d'équipe a bien fait lorsqu'il a réagi au conflit, et
 - (4) ce que le chef d'équipe aurait pu améliorer lorsqu'il a réagi au conflit.
- h. Diriger une discussion de groupe au sujet de la gestion de conflits en tant que chef d'activité de plein air pendant une randonnée alpine, y compris :
 - (1) les causes de conflits,
 - (2) la définition d'un conflit sain,
 - (3) la détermination à savoir quand un conflit se transforme en problème disciplinaire, et
 - (4) les approches à suivre pour résoudre et aborder les conflits.

5. Durée :

- | | |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min |
| b. Jeu de rôle : | 30 min |
| c. Discussion de groupe : | 5 min |
| d. Total : | 40 min |

6. Justification :

- a. Un jeu de rôle a été choisi pour le PE 1 parce que c'est une méthode interactive qui permet aux cadets de se servir de la gestion de conflits grâce à une interaction en réponse avec les autres à diverses situations réalistes.
- b. La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances et leurs expériences au sujet de la gestion de conflits. Cela aide à établir de bons rapports en permettant à l'instructeur d'évaluer les réponses des cadets d'une façon non menaçante tout en aidant à approfondir leurs idées. La discussion de groupe aide également le cadet à améliorer ses aptitudes d'écoute et à se perfectionner en tant que membre d'une équipe.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-150 ISBN 0-89886-502-6 Graham, J. (1997). *Outdoor leadership: Technique, common sense and self-confidence*. Seattle, Washington, The Mountaineers.
- b. C2-151 ISBN 0-7360-4709-3 Gilbertson, K., Bates, T., McLaughlin, T. et Ewert, A. (2006). *Outdoor education: Methods and strategies*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- c. C2-152 ISBN 1-898555-09-5 Ogilvie, K. (1993). *Leading and managing groups in the outdoors: Nouvelle édition révisée*. Cumbria, Angleterre, The Institute for Outdoor Learning.
- d. C2-153 ISBN 0-7360-5731-5 Martin, B., Cashel, C., Wagstaff, M., et Breunig, M. (2006). *Outdoor leadership: Theory and practice*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- e. C2-154 ISBN 0-87322-637-2 Priest, S. et Gass, M. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.

9. **Matériel d'apprentissage :** Des mises en situation conflictuelles.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 3, COREN S425.

11. **Remarques :**

- a. Cette leçon doit être enseignée au début du cycle de randonnée alpine.
- b. L'application de cette compétence de chef d'activité de plein air doit être l'objectif principal au cours du cycle de randonnée pédestre. Le personnel adulte doit essayer d'intégrer d'autres compétences lorsque la situation s'y prête.
- c. Les cadets doivent inscrire des entrées de journal et participer à des séances de rétroaction d'équipe pendant la phase d'activité d'aventure en plein air du cycle.
- d. Au cours de la séance de rétroaction, l'instructeur doit identifier l'application d'autres habiletés d'un chef d'activité de plein air si l'occasion s'y prête.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S425.05

1. **Rendement** : Appliquer la gestion de programme en tant que chef d'activité de plein air
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision, et
 - (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 utiliser les compétences de gestion de programme en tant que chef d'activité de plein air pendant la randonnée de vélo de montagne de la façon suivante :
 - a. participer à une activité de gestion de programme;
 - b. identifier le rapport entre la gestion de risques et la randonnée en vélo de montagne, y compris :
 - (1) la définition du risque,
 - (2) les niveaux acceptables de risques pour une activité d'aventure en plein air,
 - (3) l'utilisation de ses compétences et de ses expériences en tant que chef d'activité de plein air pour gérer les risques et assurer la sécurité des participants pendant l'activité;
 - c. consigner des entrées de journal au sujet de situations pour lesquelles la gestion de risques a été utilisée efficacement ou non pendant la randonnée en vélo de montagne;
 - d. contribuer aux idées pendant la séance de rétroaction d'équipe qui se déroulera après la randonnée en vélo de montagne pour discuter :
 - (1) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air a utilisé la gestion de risques, ce qui a provoqué une expérience positive pour les participants;
 - (2) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air aurait pu utiliser la gestion de programme pour créer une expérience plus positive pour les participants;
 - (3) de la façon dont ils pourraient utiliser la gestion de programme pour les activités d'aventure en plein air tandis qu'ils assument le rôle de chef d'activité de plein air.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Réviser comment un chef d'activité de plein air gère les risques pendant une activité d'aventure en plein, y compris :
 - (1) évaluer les risques;
 - (2) atténuer les risques; et
 - (3) élaborer un plan d'urgence.

- b. Décrire comment l'activité se déroulera, y compris :
 - (1) les cadets seront divisés en groupes de trois,
 - (2) chaque groupe recevra une mise en situation afin d'évaluer les risques et un document de cours qui comprend des questions auxquelles les cadets devront répondre.
- c. Répartir les cadets en groupes de trois.
- d. Distribuer une mise en situation et un document de cours à chaque groupe.
- e. Demander aux groupes de discuter de leur mise en situation et de remplir le document de cours pendant 10 minutes.
- f. Demander à chaque groupe de partager leur mise en situation avec le groupe, y compris :
 - (1) les zones à risque déterminées dans la mise en situation,
 - (2) les méthodes qui pourraient être utilisées pour gérer les zones à risque.
- g. Diriger une discussion de groupe au sujet de la gestion de risques en tant que chef d'activité de plein air pendant une randonnée en vélo de montagne, y compris :
 - (1) la définition du risque,
 - (2) les niveaux acceptables de risques pour les activités d'aventure en plein air,
 - (3) l'utilisation de ses compétences et de ses expériences en tant que chef d'activité de plein air pour gérer les risques et assurer la sécurité des participants pendant l'activité.

5. **Durée :**

- | | |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min |
| b. Activité en classe : | 30 min |
| c. Discussion de groupe : | 5 min |
| d. Total : | 40 min |

6. **Justification :**

- a. Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets d'utiliser la gestion de programme pendant une randonnée en vélo de montagne.
- b. La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances et leurs expériences au sujet de la gestion de programme. Cela aide à établir de bons rapports en permettant à l'instructeur d'évaluer les réponses des cadets d'une façon non menaçante tout en aidant à approfondir leurs idées. La discussion de groupe aide également le cadet à améliorer ses aptitudes d'écoute et à se perfectionner en tant que membre d'une équipe.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-152 ISBN 1-898555-09-5 Ogilvie, K. (1993). *Leading and managing groups in the outdoors: Nouvelle édition révisée*. Cumbria, Angleterre, The Institute for Outdoor Learning.

- b. C2-154 ISBN 0-87322-637-2 Priest, S. et Gass, M. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- c. C2-250 Leemon, D., & Schimelpfenig, T. (2005). *Risk management for outdoor leaders*. Lander, Wyoming, National Outdoor Leadership School.

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. des mises en situation, et
- c. une feuille de travail.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. une mise en situation,
- b. une feuille de travail, et
- c. des stylos et des crayons.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 3, COREN S425.

11. **Remarques :**

- a. Cette leçon doit être enseignée au début du cycle de randonnée en vélo de montagne.
- b. L'application de cette compétence de chef d'activité de plein air doit être l'objectif principal au cours du cycle de vélo de montagne. Le personnel adulte doit essayer d'intégrer d'autres compétences lorsque la situation s'y prête.
- c. Les cadets doivent inscrire des entrées de journal et participer à des séances de rétroaction d'équipe pendant la phase d'activité d'aventure en plein air du cycle.
- d. Au cours de la séance de rétroaction, l'instructeur doit identifier l'application d'autres habiletés d'un chef d'activité de plein air si l'occasion s'y prête.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S425.06

1. **Rendement** : Appliquer la prise de décision et le jugement en tant que chef d'activité de plein air
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision, et
 - (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 appliquer la prise de décision et le jugement en tant que chef d'activité de plein air pendant le cycle de canot / kayak, de la façon suivante :
 - a. participer à une activité de prise de décision et de jugement;
 - b. déterminer la relation entre la prise de décision et le jugement pendant le cycle de canot / de kayak, y compris :
 - (1) l'exigence qu'un chef d'activité de plein air soit en mesure de prendre des décisions et de faire preuve de jugement de façon opportune pendant une activité d'aventure en plein air,
 - (2) prédire des résultats possibles,
 - (3) les méthodes et les stratégies de résolution de problème;
 - c. consigner des entrées de journal au sujet de situations pour lesquelles la prise de décision et le jugement ont été utilisés efficacement ou non pendant le cycle de canot / de kayak;
 - d. contribuer aux idées pendant une séance de rétroaction d'équipe qui se déroulera après le cycle de canot / de kayak, pour discuter :
 - (1) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air a utilisé la prise de décision et le jugement, ce qui a provoqué une expérience positive pour les participants;
 - (2) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air aurait pu utiliser la prise de décision et le jugement pour créer une expérience plus positive pour les participants; et
 - (3) de la façon dont ils pourraient utiliser la prise de décisions et le jugement pour les activités d'aventure en plein air tandis qu'ils assument le rôle de chef d'activité de plein air.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Réviser comment un chef d'activité de plein air prend des décisions et fait preuve de jugement pendant une activité d'aventure en plein air, y compris :
 - (1) anticiper les problèmes;
 - (2) développer des habiletés en résolution de problèmes par la connaissance fondée sur l'expérience; et
 - (3) résoudre définitivement des problèmes.

- b. Décrire comment l'activité se déroulera, y compris :
 - (1) les cadets remplissant le carnet d'activité Faire ses propres choix, et
 - (2) discuter, en groupe de cinq cadets au maximum, des choix faits pendant l'activité.
- c. Distribuer un carnet d'activités à chaque cadet.
- d. Demander aux cadets de travailler sur le carnet d'activités pendant 15 minutes.
- e. Répartir les cadets en groupes d'au plus cinq personnes.
- f. Demander aux groupes de discuter :
 - (1) des choix qu'ils ont faits,
 - (2) de la raison pour laquelle ce choix a été fait,
 - (3) de la façon dont le mauvais choix pourrait être géré de manière à rendre le résultat plus favorable.
- g. Diriger une discussion de groupe au sujet de l'importance de prendre des décisions efficaces et de faire preuve de jugement efficace à titre de chef d'activité de plein air pendant le cycle de canot / de kayak.

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min |
| b. | Activité en classe : | 25 min |
| c. | Discussion de groupe : | 10 min |
| d. | Total : | 40 min |

6. **Justification :**

- a. Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets d'examiner pourquoi il est important d'appliquer la prise de décisions et le jugement quand on dirige une randonnée en canot ou en kayak.
- b. La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances et leurs expériences au sujet de la prise de décisions et du jugement. Cela aide à établir de bons rapports en permettant à l'instructeur d'évaluer les réponses des cadets d'une façon non menaçante tout en aidant à approfondir leurs idées. La discussion de groupe aide également le cadet à améliorer ses aptitudes d'écoute et à se perfectionner en tant que membre d'une équipe.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-150 ISBN 0-89886-502-6 Graham, J. (1997). *Outdoor leadership: Technique, common sense and self-confidence*. Seattle, Washington, The Mountaineers.
- b. C2-151 ISBN 0-7360-4709-3 Gilbertson, K., Bates, T., McLaughlin, T. et Ewert, A. (2006). *Outdoor education: Methods and strategies*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- c. C2-152 ISBN 1-898555-09-5 Ogilvie, K. (1993). *Leading and managing groups in the outdoors: Nouvelle édition révisée*. Cumbria, Angleterre, The Institute for Outdoor Learning.

- d. C2-153 ISBN 0-7360-5731-5 Martin, B., Cashel, C., Wagstaff, M., et Breunig, M. (2006). *Outdoor leadership: Theory and practice*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- e. C2-154 ISBN 0-87322-637-2 Priest, S. et Gass, M. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

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. le carnet d'activités Faire ses propres choix.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. le carnet d'activités Faire ses propres choix.
- b. des stylos et des crayons.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 3, COREN S425.

11. **Remarques :**

- a. Cette leçon doit être enseignée au début du cycle de canot ou de kayak.
- b. L'application de cette compétence de chef d'activité de plein air doit être l'objectif principal au cours du cycle de canot ou de kayak. Le personnel adulte doit essayer d'intégrer d'autres habiletés lorsque la situation s'y prête.
- c. Les cadets doivent inscrire des entrées de journal et participer à des séances de rétroaction d'équipe pendant la phase d'activité d'aventure en plein air du cycle.
- d. Au cours de la séance de rétroaction, l'instructeur doit identifier l'application d'autres compétences d'un chef d'activité de plein air si l'occasion s'y prête.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S425.07

1. **Rendement** : Appliquer la conscience de soi et la conduite professionnelle en tant que chef d'activité de plein air
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision, et
 - (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 appliquer la conscience de soi et la conduite professionnelle en tant que chef d'activité de plein air pendant l'escalade de rocher de la façon suivante :
 - a. participer à une activité de conscience de soi et de conduite professionnelle;
 - b. déterminer la relation entre la conscience de soi et la conduite professionnelle, et l'escalade de rocher, y compris :
 - (1) être conscient de ses capacités et de ses limites personnelles en tant que chef d'activité de plein air,
 - (2) les répercussions des actions (intentionnelles ou non) du chef d'activité de plein air sur les participants à l'activité,
 - (3) l'impact du stress du rendement personnel du chef d'activité de plein air;
 - c. consigner des entrées de journal au sujet de situations pour lesquelles la conscience de soi et la conduite professionnelle ont été utilisées efficacement ou non pendant l'escalade de rocher;
 - d. contribuer aux idées pendant une séance de rétroaction d'équipe qui se déroulera après l'escalade de rocher, pour discuter :
 - (1) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air a utilisé la conscience de soi et la conduite professionnelle, ce qui a provoqué une expérience positive pour les participants;
 - (2) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air aurait pu utiliser la conscience de soi et la conduite professionnelle pour créer une expérience plus positive pour les participants; et
 - (3) de la façon dont ils pourraient utiliser la conscience de soi et la conduite professionnelle pour les activités d'aventure en plein air tandis qu'ils assument le rôle de chef d'activité de plein air.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Réviser la conscience de soi et la conduite professionnelle en tant que chef d'activité de plein air, y compris :
 - (1) être conscient de ses capacités et de ses limites personnelles;
 - (2) être conscient de toutes les actions (intentionnelles ou non);
 - (3) gérer le stress;

- (4) démontrer une conduite professionnelle, y compris :
 - (a) la confiance,
 - (b) la souplesse,
 - (c) l'accessibilité,
 - (d) l'engagement,
 - (e) la reconnaissance de la position d'autorité,
 - (f) servir de modèle;
- b. Décrire comment l'activité se déroulera, y compris :
 - (1) les cadets travailleront seuls,
 - (2) chaque cadet recevra une feuille vierge et des crayons ou des marqueurs de couleur,
 - (3) les cadets disposeront de 15 minutes pour composer leur collage personnel qui devra comprendre une représentation :
 - (a) d'une crainte,
 - (b) d'une faiblesse,
 - (c) d'une force, et
 - (d) d'un objectif personnel.
- c. Donner un morceau de papier et des crayons ou des marqueurs de couleur à chaque cadet.
- d. Allouer aux cadets 15 minutes pour composer leur collage personnel qui devra comprendre une représentation :
 - (a) d'une crainte,
 - (b) d'une faiblesse,
 - (c) d'une force, et
 - (d) d'un objectif personnel.
- e. Encourager les cadets à partager leur collage avec la classe (pas obligatoire).
- f. Diriger une discussion de groupe au sujet de l'importance de la conscience de soi et de la conduite professionnelle pendant le cycle d'escalade de rocher, y compris :
 - (1) être conscient de ses capacités et de ses limites personnelles à titre de chef d'activité de plein air,
 - (2) les répercussions des actions (intentionnelles ou non) du chef d'activité de plein air sur les participants à l'activité, et
 - (3) l'impact du stress du rendement personnel du chef d'activité de plein air.

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min |
| b. | Activité en classe : | 30 min |
| c. | Discussion de groupe : | 5 min |
| d. | Total : | 40 min |

6. **Justification :**

- a. Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de reconnaître l'importance d'appliquer la conscience de soi et la conduite professionnelle quand on dirige pendant le cycle d'escalade de rocher.
- b. La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances et leurs expériences au sujet de la conscience de soi et de la conduite professionnelle. Cela aide à établir de bons rapports en permettant à l'instructeur d'évaluer les réponses des cadets d'une façon non menaçante tout en aidant à approfondir leurs idées. La discussion de groupe aide également le cadet à améliorer ses aptitudes d'écoute et à se perfectionner en tant que membre d'une équipe.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-150 ISBN 0-89886-502-6 Graham, J. (1997). *Outdoor leadership : Technique, common sense and self-confidence*. Seattle, Washington, The Mountaineers.
- b. C2-152 ISBN 1-898555-09-5 Ogilvie, K. (1993). *Leading and managing groups in the outdoors: Nouvelle édition révisée*. Cumbria, Angleterre, The Institute for Outdoor Learning.
- c. C2-153 ISBN 0-7360-5731-5 Martin, B., Cashel, C., Wagstaff, M., et Breunig, M. (2006). *Outdoor leadership: Theory and practice*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. du papier blanc,
- b. des crayons et des marqueurs de couleur.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 3, COREN S425.

11. **Remarques :**

- a. Cette leçon doit être enseignée au début du cycle d'escalade de rocher.
- b. L'application de cette compétence de chef d'activité de plein air doit être l'objectif principal au cours du cycle d'escalade de rocher. Le personnel adulte doit essayer d'intégrer d'autres habiletés lorsque la situation s'y prête.
- c. Les cadets doivent inscrire des entrées de journal et participer à des séances de rétroaction d'équipe pendant la phase d'activité d'aventure en plein air du cycle.
- d. Au cours de la séance de rétroaction, l'instructeur doit identifier l'application d'autres habiletés d'un chef d'activité de plein air si l'occasion s'y prête.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S425.08

1. **Rendement** : Appliquer la gérance de l'environnement en tant que chef d'activité de plein air
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision, et
 - (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 appliquer la gérance de l'environnement en tant que chef d'activité de plein air pendant le cycle d'alpinisme de la façon suivante :
 - a. participer à une activité de gérance de l'environnement;
 - b. déterminer la relation entre la gérance de l'environnement et l'alpinisme, y compris :
 - (1) l'impact des humains sur les glaciers,
 - (2) l'impact du déplacement des glaciers sur l'environnement des glaciers,
 - (3) l'importance pour le chef d'activité de plein air d'avoir des connaissances sur l'endroit visité,
 - (4) la responsabilité du chef d'activité de plein air de se conformer aux exigences et aux règlements du parc ou de la région;
 - c. consigner des entrées de journal au sujet de situations pour lesquelles la gérance de l'environnement a été utilisée efficacement ou non pendant le cycle d'alpinisme;
 - d. contribuer aux idées pendant une séance de rétroaction d'équipe qui se déroulera après le cycle d'alpinisme, pour discuter :
 - (1) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air a utilisé la gérance de l'environnement, ce qui a provoqué une expérience positive pour les participants;
 - (2) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air aurait pu utiliser la gérance de l'environnement pour créer une expérience plus positive pour les participants;
 - (3) de la façon dont ils pourraient utiliser la gérance de l'environnement pour les activités d'aventure en plein air tandis qu'ils assument le rôle de chef d'activité de plein air.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Réviser la gérance de l'environnement pour un chef d'activité de plein air, y compris :
 - (1) l'éthique environnementale;
 - (2) les enjeux écologiques;
 - (3) la gestion des parcs et des aires protégées.

- b. Décrire comment l'activité se déroulera, y compris :
 - (1) les cadets seront divisés en paires,
 - (2) chaque groupe recevra la brochure *Ils fondent à vue d'œil*, une feuille de travail sur la gérance de l'environnement et un stylo ou un crayon,
 - (3) les cadets auront 15 minutes pour lire la brochure et inscrire les réponses, et
 - (4) le groupe discutera ensuite des réponses de la feuille de travail.
- c. Répartir les cadets en paires.
- d. Donner la brochure *Ils fondent à vue d'œil*, une feuille de travail sur la gérance de l'environnement et un stylo ou un crayon à chaque groupe.
- e. Accorder 15 minutes aux cadets, en paires, pour lire la brochure et remplir la feuille de travail.
- f. Discuter des réponses de la feuille de travail avec tout le groupe.
- g. Mener une discussion de groupe au sujet de l'utilisation de la gérance de l'environnement à titre de chef d'activité de plein air pendant le cycle d'alpinisme, y compris :
 - (1) l'impact des humains sur les glaciers,
 - (2) l'impact du déplacement des glaciers sur l'environnement des glaciers,
 - (3) l'importance pour le chef d'activité de plein air de connaître l'endroit visité, et
 - (4) la responsabilité du chef d'activité de plein air de se conformer aux exigences et aux règlements du parc ou de la région.

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min |
| b. | Activité en classe : | 30 min |
| c. | Discussion de groupe : | 5 min |
| d. | Total : | 40 min |

6. **Justification :**

- a. Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de reconnaître l'importance d'appliquer la gérance de l'environnement lorsqu'on dirige une activité d'alpinisme.
- b. La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances et leurs expériences au sujet de la gérance de l'environnement. Cela aide à établir de bons rapports en permettant à l'instructeur d'évaluer les réponses des cadets d'une façon non menaçante tout en aidant à approfondir leurs idées. La discussion de groupe aide également le cadet à améliorer ses aptitudes d'écoute et à se perfectionner en tant que membre d'une équipe.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-150 ISBN 0-89886-502-6 Graham, J. (1997). *Outdoor leadership : Technique, common sense and self-confidence*. Seattle, Washington, The Mountaineers.
- b. C2-152 ISBN 1-898555-09-5 Ogilvie, K. (1993). *Leading and managing groups in the outdoors : Nouvelle édition révisée*. Cumbria, Angleterre, The Institute for Outdoor Learning.
- c. C2-153 ISBN 0-7360-5731-5 Martin, B., Cashel, C., Wagstaff, M., et Breunig, M. (2006). *Outdoor leadership : Theory and practice*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- d. C2-313 World Wild Fund for Nature (WWF). *Going, going, gone: Climate change & global glacier decline*. Droit d'auteur 1986 par WWF. Extrait le 16 mars 2010 du site <http://assets.panda.org/downloads/glacierspaper.pdf>

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. la brochure *Ils fondent à vue d'œil*,
- c. une feuille de travail sur la gérance de l'environnement.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. la brochure *Ils fondent à vue d'œil*,
- b. une feuille de travail sur la gérance de l'environnement, et
- c. des stylos et des crayons.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 3, COREN S425.

11. **Remarques :**

- a. Cette leçon doit être enseignée au début du cycle d'alpinisme.
- b. L'application de cette compétence de chef d'activité de plein air doit être l'objectif principal au cours du cycle d'alpinisme. Le personnel adulte doit essayer d'intégrer d'autres habiletés lorsque la situation s'y prête.
- c. Les cadets doivent inscrire des entrées de journal et participer à des séances de rétroaction d'équipe pendant la phase d'activité d'aventure en plein air du cycle.
- d. Au cours de la séance de rétroaction, l'instructeur doit identifier l'application d'autres habiletés d'un chef d'activité de plein air si l'occasion s'y prête.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S425.09

1. **Rendement** : Appliquer la facilitation en tant que chef d'activité de plein air
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision, et
 - (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 appliquer la facilitation à titre de chef d'activité de plein air pendant le cycle d'équitation et lors de la formation en premiers soins de la façon suivante :
 - a. participer à une activité de facilitation;
 - b. déterminer la relation entre la facilitation, et l'équitation et la formation en premiers soins, y compris :
 - (1) déterminer le but de conduire une activité d'aventure en plein air;
 - (2) réfléchir pendant la conduite d'une activité d'aventure en plein air;
 - (3) utiliser la gestion du temps;
 - c. consigner des entrées de journal au sujet de situations pour lesquelles la facilitation a été utilisée efficacement ou non pendant le cycle d'équitation et de formation en premiers soins;
 - d. contribuer aux idées pendant une séance de rétroaction d'équipe qui se déroulera après le cycle d'équitation et de formation en premiers soins, pour discuter :
 - (1) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air a utilisé la facilitation, ce qui a provoqué une expérience positive pour les participants;
 - (2) des incidents pour lesquels le chef d'activité de plein air aurait pu utiliser la facilitation pour créer une expérience plus positive pour les participants; et
 - (3) de la façon dont ils pourraient utiliser la facilitation pour les activités d'aventure en plein air tandis qu'ils assument le rôle de chef d'activité de plein air.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Réviser comment un chef d'activité de plein air applique la facilitation pendant le cycle d'équitation, y compris :
 - (1) résoudre des conflits;
 - (2) communiquer efficacement;
 - (3) entretenir la confiance des personnes et la coopération dans le groupe; et
 - (4) donner une rétroaction et guider la réflexion durant et après l'activité d'aventure en plein air.

- b. Décrire comment l'activité se déroulera, y compris :
 - (1) les cadets seront divisés en groupes de quatre;
 - (2) chaque groupe recevra un document de cours La boîte à outils de la facilitation et un stylo ou un crayon;
 - (3) chaque cadet discutera d'un outil/conseil de facilitation qu'il a utilisé ou observé au cours d'une activité d'aventure en plein air précédente avec le groupe, y compris :
 - (a) la gestion de conflits,
 - (b) la communication,
 - (c) la promotion du travail d'équipe ou le renforcement de la confiance,
 - (d) la réflexion,
 - (e) la gestion du temps;
 - (4) les cadets consigneront les outils/conseils sur le document de cours La boîte à outils de la facilitation;
 - (5) les groupes présenteront leurs outils ou conseils.
- c. Réaliser l'activité.
- d. Diriger une discussion de groupe sur la facilitation à titre de chef d'activité de plein air pendant le cycle d'équitation et de formation en premiers soins, y compris :
 - (1) déterminer le but de conduire une activité d'aventure en plein air,
 - (2) réfléchir pendant la conduite d'une activité d'aventure en plein air, et
 - (3) utiliser la gestion du temps.

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min |
| b. | Activité en classe : | 30 min |
| c. | Discussion de groupe : | 5 min |
| d. | Total : | 40 min |

6. **Justification :**

- a. Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de reconnaître l'importance de la facilitation.
- b. La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances et leurs expériences au sujet de la facilitation. Cela aide à établir de bons rapports en permettant à l'instructeur d'évaluer les réponses des cadets d'une façon non menaçante tout en aidant à approfondir leurs idées. La discussion de groupe aide également le cadet à améliorer ses aptitudes d'écoute et à se perfectionner en tant que membre d'une équipe.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-150 ISBN 0-89886-502-6 Graham, J. (1997). *Outdoor leadership : Technique, common sense and self-confidence*. Seattle, Washington, The Mountaineers.
- b. C2-152 ISBN 1-898555-09-5 Ogilvie, K. (1993). *Leading and managing groups in the outdoors : Nouvelle édition révisée*. Cumbria, Angleterre, The Institute for Outdoor Learning.
- c. C2-153 ISBN 0-7360-5731-5 Martin, B., Cashel, C., Wagstaff, M., et Breunig, M. (2006). *Outdoor leadership : Theory and practice*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. le document de cours La boîte à outils de la facilitation, et
- b. des stylos et des crayons.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 3, COREN S425.

11. **Remarques :**

- a. Cette leçon doit être enseignée au début du cycle d'équitation et de formation en premiers soins.
- b. L'application de cette compétence de chef d'activité de plein air doit être l'objectif principal au cours du cycle d'équitation et de formation en premiers soins. Le personnel adulte doit essayer d'intégrer d'autres habiletés lorsque la situation s'y prête.
- c. Les cadets doivent inscrire des entrées de journal et participer à des séances de rétroaction d'équipe pendant la phase d'activité d'aventure en plein air du cycle.
- d. Au cours de la séance de rétroaction, l'instructeur doit identifier l'application déterminer l'utilisation d'autres compétences d'un chef d'activité de plein air si l'occasion s'y prête.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OREN S452

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) un casque,
 - (3) de l'équipement pour l'activité,
 - (4) de l'équipement personnel,
 - (5) de la supervision, et
 - (6) 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, y compris :
 - a. adapter un vélo de montagne, y compris :
 - (1) évaluer la taille à vue;
 - (2) effectuer le test de la longueur de l'entrejambe;
 - b. pratiquer les techniques de vélo de montagne, y compris :
 - (1) freiner pour contrôler la vitesse pour l'environnement (p. ex. les autres cyclistes, des obstacles) tel que requis en appliquant une pression égale sur les leviers de freins gauche et droit;
 - (2) monter des collines:
 - (a) dégrader à une vitesse intermédiaire,
 - (b) continuer à dégrader pour maintenir la puissance des pédales;
 - (c) maintenir le centre de gravité en se penchant vers l'avant;
 - (3) descendre les collines en :
 - (a) contrôlant la vitesse en freinant au besoin;
 - (b) passant en vitesse supérieure pour prendre de l'élan;
 - (c) maintenir le centre de gravité en :
 - i. se penchant vers l'arrière;
 - ii. déplaçant le poids du corps vers l'arrière du vélo de montagne.

- iii. gardant le corps le plus bas possible;
- iv. allongeant les bras devant le corps;
- (4) exécuter un saut par-dessus un morceau de bois, une racine ou une roche de 5 à 7 centimètres de hauteur en :
 - (a) modifiant la position du corps à environ un mètre de l'obstacle en déplaçant le poids du corps vers l'arrière du vélo de montagne;
 - (b) levant la roue avant juste avant d'atteindre l'obstacle;
 - (c) plaçant la roue avant sur l'obstacle ou par-dessus celui-ci;
 - (d) déplaçant le poids du corps vers l'avant du vélo de montagne;
 - (e) en dégageant l'obstacle;
- (5) prendre des virages en :
 - (a) traçant une ligne;
 - (b) contrôlant la vitesse; et
 - (c) regardant devant.

4. Remarques :

- a. Cet OREN est fourni par des instructeurs spécialisés par le biais d'un fournisseur de services contractuel. Le contrat doit être initié sous la direction de l'URSC (Prairies).
- 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*, un vélo de montagne tout équipé est décrit comme ayant :
 - (1) une sonnette ou un klaxon,
 - (2) des feux, et
 - (3) des réflecteurs.
- c. L'équipement pour l'activité comprend les articles suivants :
 - (1) 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 gilet réflecteur (porté par la personne à l'arrière du groupe),
 - (b) une trousse de premiers soins,
 - (c) un dispositif de communication (p. ex., un radio portatif),
 - (d) une trousse de réparation de vélo de montagne, y compris :
 - i. une chambre à air de rechange,
 - ii. une trousse de réparation de chambre à air,
 - iii. des démonte-pneus,
 - iv. une mini-pompe avec jauge,

- v. 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,
 - (vii) des clés ouvertes de 8 et 10 mm,
- (2) une carte topographique ou des sentiers de la région,
- (3) une boussole; et
- (4) un récepteur de système de positionnement global (GPS).
- d. L'équipement personnel comprend les articles suivants :
 - (1) des vêtements imperméables,
 - (2) un contenant d'eau,
 - (3) un sac à dos pour une journée,
 - (4) un sifflet,
 - (5) les effets personnels, y compris :
 - (a) de l'écran solaire,
 - (b) de l'insectifuge, et
 - (c) du baume à lèvres.
- e. Les cadets qui ont antérieurement complétés le cours d'expédition élémentaire et celui d'instructeur d'expédition peuvent avoir leur niveau de compétence évalué et l'instruction pourrait être modifiée pour que plus de temps soit alloué pour pratiquer les compétences liées à la randonnée en vélo de montagne.
- f. Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront avec leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe, la condition physique et selon les exigences du ratio instructeur/cadet 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*. Il faut assigner au moins un guide par chaque groupe d'instruction.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S452.01

1. **Rendement** : Se préparer pour une randonnée en vélo de montagne
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne tout équipé,
 - (2) de la supervision, et
 - (3) 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 :
 - a. décrire les six règles du code de conduite qui réduisent les répercussions du vélo de montagne sur l'environnement et envers les autres utilisateurs du sentier.
 - b. discuter des règlements de sécurité sur les sentiers et sur les routes, y compris :
 - (1) l'équipement de sécurité;
 - (2) les règles de la route pour les cyclistes;
 - (3) comment signaler;
 - (4) la discipline du cyclisme;
 - c. décrire les sentiers pour vélo de montagne.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Diriger une activité en classe où les cadets, en groupe de six au plus, devront identifier les parties d'un vélo de montagne, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. le guidon, b. le levier de changement de vitesse, 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, 	Activité en classe	20 min	<p>C2-082 (p. 356 à 362)</p> <p>C2-084 (p. 12, 13, 234 à 239)</p> <p>C2-088 (p. 18)</p>

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, et z. la selle.			
PE2	Décrire les six règles du code de conduite qui réduisent les répercussions du vélo de montagne sur l'environnement et envers les autres utilisateurs du sentier, y compris : a. ne circuler que sur des sentiers ouverts; b. mettre en pratique les principes du camping écologique, c. contrôler le vélo; d. laisser passer les autres utilisateurs; e. éviter les animaux; et f. planifier.	Exposé interactif	15 min	C2-083 (p. 13) C2-087 (p. 31)
PE3	Expliquer l'importance du respect des règlements 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 sonette ou un klaxon, (4) des feux et des réflecteurs; b. respecter les règles de la route pour les cyclistes,	Exposé interactif	20 min	A2-001 (p. 8-1 à 8-3) C2-089 C2-092

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	c. signaler, y compris : (1) le virage à gauche, (2) le virage à 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.			
PE4	Décrire les sentiers pour vélo de montagne, y compris : a. le système de classement des sentiers pour vélo de montagne de <i>l'International Mountain Bicycling Association</i> , y compris : (1) les sentiers de niveau débutant, (2) les sentiers de niveau intermédiaire, (3) les sentiers de niveau avancé; b. les types de sentiers pour vélo de montagne, y compris : (1) les sentiers polyvalents, (2) les sentiers réservés aux vélos de montagne, (3) les sentiers à voie double, et (4) les sentiers à voie simple.	Exposé interactif	15 min	C2-087 (p. 32) C2-090

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce que c'est une façon interactive de réviser les parties d'un vélo de montagne.
- Un exposé interactif a été choisi pour les PE 2 à 4 afin d'initier les cadets aux six codes de conduite qui réduisent les répercussions du vélo de montagne sur l'environnement et envers les autres utilisateurs du sentier, l'importance du respect des règlements de sécurité sur les sentiers et sur les routes pour vélo de montagne.

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. C2-083 ISBN 0-07-149390-5 Brink, T. (2007). *The complete mountain biking manual*. Camden, Maine, Ragged Mountain Press.
- c. C2-084 ISBN 1-55297-734-X Allwood, M. (2004). *Mountain bike maintenance: The illustrated manual*. Richmond Hill, Ontario, Firefly Books Ltd.
- d. 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 and Ontario Recreational Mountain Bicycling Alliance
- e. 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.
- f. 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>
- g. 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
- h. 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>
- i. C2-307 Ministry of Transport Alberta. (2004). *Traffic safety in Alberta*. Extrait le 19 janvier 2010 du site http://www.saferoads.com/safety/educators_ebicycle.html

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.

9. Matériel d'apprentissage : Un vélo de montagne tout équipé.

10. Modalités de contrôle : Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 5, COREN S452.

11. Remarques :

- a. Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront avec leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe, la condition physique et selon les exigences du ratio instructeur/cadet 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*. Il faut assigner au moins un guide par chaque groupe d'instruction.
- b. Les cadets qui ont antérieurement complétés le cours d'expédition élémentaire et celui d'instructeur d'expédition peuvent avoir leur niveau de compétence évalué et l'instruction pourrait être modifiée pour que plus de temps soit alloué pour pratiquer les compétences habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne.

OCOM S452.02

1. **Rendement** : Réparer un vélo de montagne
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne tout équipé,
 - (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 :
 - a. réparer une chaîne endommagée;
 - b. régler un frein à disque mécanique;
 - c. ajuster le dérailleur arrière et avant;
 - d. réparer une crevaison en groupe de trois; et
 - e. remplacer un câble.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Identifier les composantes de la trousse de réparation de vélo de montagne, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. une chambre à air de rechange, b. une trousse de réparation de chambre à air qui comprend : <ol style="list-style-type: none"> (1) des pièces de recouvrement, (2) de la colle, (3) du papier abrasif. c. des démonte-pneus, d. un outil polyvalent de vélo qui comprend : <ol 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 plat, (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. e. une mini-pompe avec jauge.			
PE2	Identifier les parties d'un maillon d'une chaîne de vélo de montagne, y compris : a. les plaques latérales, b. les rouleaux, et c. les rivets.	Exposé interactif	5 min	C2-082 (p. 164) C2-084 (p. 94)
PE3	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de : a. ouvrir une chaîne, y compris de : (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 en 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; (8) répéter la séquence deux rivets plus loin pour retirer un maillon complet. b. refermer la chaîne, y compris : (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	Démonstration et exécution	20 min	C2-084 (p. 32 et 33)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>du mou pour permettre de glisser la section interne au-delà du bout du rivet qui dépasse de l'intérieur de la plaque externe;</p> <p>(4) poser la chaîne sur le dérive-chaîne pour la mettre dans la position la plus éloignée;</p> <p>(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;</p> <p>(6) retirer l'outil en tournant sa poignée dans le sens antihoraire;</p> <p>(7) plier la chaîne pour s'assurer que le maillon n'est pas raide;</p> <p>(8) remettre la chaîne dans le plateau.</p>			
PE4	<p>Identifier les composantes d'un système de freins à disque mécanique, y compris :</p> <p>a. la poignée de frein, y compris :</p> <p>(1) le barillet (tendeur de gaine);</p> <p>(2) le contre-écrou.</p> <p>b. le câble de freins,</p> <p>c. l'étrier, y compris :</p> <p>(1) le barillet (tendeur de gaine),</p> <p>(2) le contre-écrou,</p> <p>(3) le boulon serre-câble,</p> <p>(4) la manette d'actionnement; et</p> <p>d. le rotor.</p>	Exposé interactif	5 min	C2-084 (p. 68 à 77)
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> <p>a. le vététiste tire sur la manette de frein,</p> <p>b. tirer sur la manette de frein tend le câble du frein,</p> <p>c. la tension appliquée au câble de frein tire sur la manette d'actionnement,</p> <p>d. tirer sur la manette d'actionnement fait tourner la valve à l'intérieur de l'étrier,</p>	Démonstration	5 min	C2-084 (p. 68 à 77)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<ul style="list-style-type: none"> e. la torsion de la valve à l'intérieur du de l'étrier pousse le patin de frein externe vers le 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 vététiste relâche la manette de frein. 			
PE6	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets 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 barilletts (tendeurs de gaine); (2) le boulon serre-câble. b. remonter le patin de frein (stationnaire) interne. 	Démonstration et exécution	10 min	C2-084 (p. 78 et 79)
PE7	<p>Identifier les composantes des systèmes de dérailleurs avant et arrière, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. le levier de changement de vitesse, b. le câble et la gaine de braquet, 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, i. le dérailleur arrière, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) la cage du dérailleur arrière, (2) les roulettes de guidage, et (3) les roulettes de tension. 	Exposé interactif	5 min	C2-082 (p. 194 à 221) C2-084 (p. 108 à 112, p. 115 à 119) C2-223 C2-224
PE8	Expliquer et démontrer le fonctionnement des systèmes de dérailleurs avant et arrière pour changer de vitesse sur un vélo de montagne.	Démonstration	5 min	C2-084 (p. 108 à 112, p. 115 à 119)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE9	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de régler les dérailleurs avant et arrière, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. régler les vis de butée du haut et du bas sur : <ul style="list-style-type: none"> (1) le dérailleur avant, (2) le dérailleur arrière. b. régler la tension du câble de braquet sur : <ul style="list-style-type: none"> (1) le dérailleur avant, (2) dérailleur arrière. 	Démonstration et exécution	10 min	<p>C2-082 (p. 194 à 221)</p> <p>C2-083 (p. 81)</p> <p>C2-084 (p. 108 et 109, p. 115 à 119)</p> <p>C2-223</p> <p>C2-224</p>
PE10	<p>Identifier les parties d'une roue, y compris :</p> <ul 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; j. le trou de valve. 	Exposé interactif	5 min	C2-082 (p. 48 et 58)
PE 11	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets, en groupes de trois, de réparer une crevaillon, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. relâcher le câble de frein, au besoin en : <ul style="list-style-type: none"> (1) appuyant sur les bras de frein simultanément; (2) tirant sur la nouille doucement mais fermement pour l'éloigner du boulon serre-câble; (3) relâchant la nouille de la patte du dérailleur; (4) soulevant la nouille pour l'éloigner, permettant aux bras de frein de tomber de chaque côté; b. enlever : <ul style="list-style-type: none"> (1) la roue avant, en : <ul style="list-style-type: none"> (a) tournant le vélo de montagne à l'envers; (b) ouvrant le levier de démontage rapide; 	Démonstration et exécution	20 min	<p>C2-082 (p. 56 à 60)</p> <p>C2-084 (p. 26 à 29)</p> <p>C2-088 (p. 48 à 51)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<ul style="list-style-type: none"> (c) tournant le levier de démontage rapide dans le sens antihoraire en tenant l'écrou sur l'autre côté; (d) soulevant la roue vers l'avant pour la retirer de la patte avant; (2) la roue arrière, en : <ul style="list-style-type: none"> (a) soulevant la roue arrière du sol; (b) tournant les pédales et en changeant de vitesse pour la plus petite sur le plateau avant et sur le pignon arrière; (c) tournant le vélo de montagne à l'envers; (d) faisant basculer le levier de démontage rapide en position ouverte; (e) tournant le levier de démontage rapide dans le sens antihoraire en tenant l'écrou de l'autre côté; (f) se tenant debout derrière le vélo de montagne; (g) plaçant l'index de la main gauche en avant de la roulette de guidage); (h) plaçant le pouce de la main gauche derrière la roulette de tension); (i) bougeant l'index vers l'arrière et le pouce vers l'arrière pour tendre la chaîne et déplacer le dérailleur de cet endroit; (j) soulevant la roue vers l'avant pour la retirer de la patte arrière avec la main droite; et (k) levant la roue vers la droite afin qu'elle se dégage de la chaîne; 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; 			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>d. démonter le pneu de la jante en :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) pinçant le pourtour du pneu pour le déchausser de la jante; (2) insérant le levier démonte-pneu entre le rebord de la jante et le talon du pneu avec un rayon; (3) rabattant un côté du talon du pneu sur le rebord extérieur de la jante; (4) attachant le démonte-pneu sur le rayon au moyen du crochet situé de l'autre côté pour l'immobiliser; (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>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> <ol style="list-style-type: none"> (1) pompant de l'air dans la chambre à air à une pression moyenne; (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; (3) plaçant la chambre à air dans l'eau pour chercher des bulles; (4) marquant l'emplacement de la perforation avec un crayon; <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 d'un centimètre plus grande que la perforation; (2) passant le pourtour de la perforation au papier abrasif pour le rendre rugueux; (3) la brossant pour éliminer la poussière de caoutchouc; 			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(4) appliquant de l'adhésif autour de la perforation;</p> <p>(5) permettant à l'adhésif de commencer à sécher jusqu'à ce qu'il perde son lustre;</p> <p>(6) appliquant la rustine fermement sur la chambre à air;</p> <p>(7) permettant à la rustine de sécher complètement (pendant environ 5 min);</p> <p>(8) pompant de l'air dans la chambre à air à une pression moyenne en vue de vérifier la présence d'autres fuites;</p> <p>j. installer la chambre à air réparée ou la nouvelle chambre à air, y compris :</p> <p>(1) pomper suffisamment d'air dans la chambre à air pour lui donner de la forme;</p> <p>(2) tirer la partie du pneu vers l'arrière au-dessus du trou de la valve;</p> <p>(3) faire passer la valve au travers du trou prévu pour la valve;</p> <p>(4) commencer par le corps de la valve, introduire la chambre à air dans le pneu de manière à le rentrer complètement.</p> <p>k. remonter le pneu sur la jante en :</p> <p>(1) tenant la roue sur les genoux de l'individu;</p> <p>(2) plaçant les mains de chaque côté du corps de la valve, les doigts sur l'arrière et les pouces sur l'avant;</p> <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;</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>			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	m. remonter : (1) la roue avant, (2) la roue arrière. n. rattacher le câble de frein, au besoin en : (1) appuyant fermement sur les bras de frein simultanément; (2) introduisant l'extrémité de la nouille délicatement dans la patte.			
PE 12	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de remplacer : a. un câble de frein en : (1) dévissant l'anneau de verrouillage qui maintient le câble au dérailleur; (2) dévissant le câble de la manette de frein sur le guidon; (3) alignant le nouveau câble avec le vieux câble et en le coupant à la longueur appropriée; (4) installant le nouveau câble à travers l'extrémité du bouchon sur la manette de frein; (5) suivant le trajet de l'ancien câble et en l'installant à travers l'extrémité du bouchon du dérailleur; (6) serrant l'anneau de verrouillage qui les maintient en place; (7) poussant le vélo vers l'avant et en actionnant la manette de frein pour vérifier le nouveau câble; b. le câble du dérailleur en : (1) changeant vers le plus petit pignon du dérailleur arrière et le plus petit plateau du dérailleur avant; (2) suivant le câble en « d » du levier de changement de vitesse à l'endroit où elle passe par le dérailleur; (3) desserrant le boulon qui maintient le câble au dérailleur; (4) allant au levier de changement de vitesse, en suivant le câble au mécanisme de poulie près des plateaux arrière;	Démonstration et exécution	15 min	C2-082 (p. 56 à 60) C2-084 (p. 26 à 29) C2-088 (p. 48 à 51)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	(5) desserrant le câble du dérailleur arrière; (6) poussant les câbles desserrés à travers la gaine de câble; (7) saisissant l'extrémité d'un des câbles à l'endroit où il ressort du dérailleur et le tirer complètement; (8) poussant un nouveau câble par le trou du levier de changement de vitesse; (9) le tirant à travers et en le plaçant dans la fente du dérailleur à l'endroit où l'ancien câble était installé; (10) tirant sur le câble et en serrant le boulon; (11) coupant l'excédant de câble; et (12) ajustant le dérailleur.			

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|---------|
| a. | Introduction : | 10 min |
| b. | Exposé interactif : | 25 min |
| c. | Démonstration et exécution : | 75 min |
| d. | Démonstration : | 10 min |
| e. | Durée totale : | 120 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1, 2, 4, 7 et 10 afin d'initier les cadets aux composantes d'une trousse de réparation de vélo de montagne, aux parties d'un maillon d'une chaîne de vélo de montagne, aux composantes d'un système de frein à disque mécanique, aux composantes des systèmes de dérailleurs avant et arrière et aux parties d'une roue.
- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 3, 6, 9, 11 et 12 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer le démontage et le montage d'une chaîne, de régler un frein à disque mécanique, de régler les dérailleurs avant et arrière, de réparer une crevaison et de remplacer un câble tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.
- La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 5 et 8 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer aux cadets comment les composantes du système de freins à disque mécanique fonctionne pour ralentir ou arrêter un vélo de montagne et comment les composantes des dérailleurs avant et arrière fonctionnent lors du changement de vitesse.

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. C2-223 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>
- e. 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. un vélo de montagne tout équipé,
- b. une trousse de réparation de vélo de montagne.

9. **Matériel d'apprentissage :**

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

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 4, COCOM S452.02.

11. **Remarques :**

- a. La trousse de réparation de vélo de montagne comprend :
 - (1) une chambre à air de rechange,
 - (2) une trousse de réparation de chambre à air,
 - (3) des démonte-pneus,
 - (4) un outil polyvalent de vélo qui comprend :
 - (a) des clés hexagonales de 2, 2,5, 3, 4, 5, 6 et 8 mm,
 - (b) un dérive-chaîne,
 - (c) un tournevis plat,
 - (d) un tournevis à tête étoilée,
 - (e) une clé à rayons Torx T-25,

- (f) plusieurs clés à rayons, et
 - (g) des clés ouvertes de 8 et 10 mm.
- (5) une mini-pompe avec jauge.
- b. Les cadets compléteront cet OCOM avec le groupe d'instruction établi dans l'OCOM S452.01 (Se préparer pour une randonnée en vélo de montagne).

OCOM S452.03

1. **Rendement** : Exécuter les compétences liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne tout équipé,
 - (2) un casque,
 - (3) un récipient d'eau,
 - (4) un sac à dos,
 - (5) un sifflet,
 - (6) de l'équipement de vélo de montagne de groupe,
 - (7) de la supervision, et
 - (8) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Des sentiers de niveau débutant 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 :
 - a. effectuer une vérification avant la randonnée à l'aide de la méthode de vérification rapide :
 - (1) l'air,
 - (2) les freins,
 - (3) la chaîne et la manivelle,
 - (4) le mécanisme de démontage rapide, et
 - (5) la vérification finale.
 - b. exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant;
 - c. compléter une vérification après la randonnée.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Démontrer et demander aux cadets de : <ol style="list-style-type: none"> a. choisir un casque, b. ajuster le casque, 	Démonstration et exécution	15 min	C2-088 (p. 22–23, p. 32) C2-089

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	c. déterminer la taille d'un vélo de montagne, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) la taille à l'oeil, (2) le test de la longueur de l'entrejambe, (3) l'ajustement de la selle. 			
PE2	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer la procédure pour effectuer une vérification avant la randonnée à l'aide de la méthode de vérification rapide, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. l'air, y compris : <ol 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) l'alignement des roues, (4) desserrage du roulement à bille dans le moyeu; b. les freins et le cadre, y compris : <ol 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 : <ol style="list-style-type: none"> (1) la lubrification, (2) les pédales, d. le mécanisme de démontage rapide, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) la roue, (2) la selle; et e. la vérification finale. 	Démonstration et exécution	15 min	C2-088 (p. 36, p. 37) C2-089
PE3	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. freiner; b. changer de vitesse; c. monter des collines; d. descendre des collines. 	Démonstration et exécution	30 min	C2-087 (p. 40, p.42) C2-088 (p. 104 à 113) C2-092

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE4	Diriger une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau débutant où les cadets devront se pratiquer à : a. freiner; b. changer de vitesse; c. monter des collines; et d. descendre des collines.	Activité pratique	160 min	
PE5	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de compléter une vérification après la randonnée, y compris : a. le nettoyage des éléments suivants, y compris : (1) nettoyer la boue et la poussière des dérailleurs et du système de frein; (2) enlever les débris du cadre; b. la lubrification, y compris : (1) la chaîne, (2) les câbles, (3) les dérailleurs; c. l'évaluation des réparations, y compris : (1) les câbles effilochés ou endommagés; (2) toute irrégularité dans le câble et le système de manettes des freins; (3) les entailles sur les flancs des pneus; et (4) les crampons manquants sur les pneus.	Démonstration et exécution	10 min	C2-088 (p. 44 et 45, p. 52 et 53)

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|---------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Démonstration et exécution : | 70 min |
| c. | Activité pratique : | 160 min |
| d. | Durée totale : | 240 min |

6. **Justification :**

- a. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1 à 3 et 5 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer le choix et l'ajustement d'un vélo de montagne, les procédures de vérification avant et après la randonnée de même que les techniques de vélo de montagne appropriées, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer chaque habileté sous supervision.

- b. Une activité pratique a été choisie pour le PE 4 parce que c'est une façon interactive de faire pratiquer aux cadets les techniques et les procédures de vélo de montagne dans un environnement contrôlé, amusant et excitant.

7. Documents de référence :

- a. 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.
- b. 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>
- c. C2-083 ISBN 0-07-149390-5) Brink, T. (2007). *The complete mountain biking manual*. Camden, Maine, Ragged Mountain Press.
- d. C2-087 Badyk, M., Buck, K., Sahl, N., Schultz, R., & Vrooman, D. (1998). *ontario learn to mountain bike clinic workbook* (2nd ed.). Ontario Cycling Association and Ontario Recreational Mountain Bicycling Alliance
- e. C2-092 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *Cycling skills: cycling safety for teen and adult cyclists*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : <http://www.mto.gov.on.ca/english/pubs/cycling/cyclingskills.html>

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. un casque,
- e. un sac à dos,
- f. un récipient d'eau,
- g. l'équipement de groupe de vélo de montagne,
- h. du lubrifiant,
- i. du ruban pour équipement ou ruban-cache, et
- j. une trousse de nettoyage.

9. Matériel d'apprentissage :

- a. un vélo de montagne tout équipé,
- b. une trousse de réparation de vélo de montagne,
- c. un casque,
- d. un sac à dos,
- e. un récipient d'eau, et
- f. une trousse de nettoyage.

10. **Modalités de contrôle** : Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 5, COREN S452.
11. **Remarques** :
 - a. Les cadets qui ont antérieurement complétés le cours d'expédition élémentaire et celui d'instructeur d'expédition peuvent avoir leur niveau de compétence évalué et l'instruction pourrait être modifiée pour que plus de temps soit alloué pour pratiquer les compétences liées à la randonnée en vélo de montagne par le biais d'une activité pratique. Les instructeurs devront préparer une autre activité pour ces cadets.
 - b. Les cadets complèteront cet OCOM avec le groupe d'instruction établi dans l'OCOM S452.01 (Se préparer pour une randonnée en vélo de montagne).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S452.04

1. **Rendement** : Exécuter les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne tout équipé,
 - (2) un casque,
 - (3) un récipient d'eau,
 - (4) un sac à dos,
 - (5) un sifflet,
 - (6) de l'équipement de vélo de montagne de groupe,
 - (7) de l'équipement personnel,
 - (8) de l'équipement de groupe,
 - (9) de la supervision, et
 - (10) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Sentiers 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 :
 - a. identifier les différents types d'obstacles; et
 - b. exécuter les techniques avancées de vélo de montagne.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Décrire une randonnée en 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 une bonne position du corps, en gardant : <ol style="list-style-type: none"> (1) les coudes pliés et ressortis, (2) la tête haute, (3) le menton vers le bas, (4) le centre de gravité bas, (5) le siège légèrement au dessus de la selle. 	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
	c. contrôler la vitesse, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) freiner, (2) changer de braquet, et (3) garder le contrôle. 			
PE2	Demander aux cadets de faire un 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 : <ol style="list-style-type: none"> a. les terrains suivants : <ol style="list-style-type: none"> (1) l'herbe, (2) la boue, (3) du sable, (4) de l'eau, (5) du gravier. b. les obstacles suivants : <ol style="list-style-type: none"> (1) les roches, (2) les racines, (3) les billots, (4) les ornières, (5) les crevasses, et (6) les nids de poule. 	Discussion de groupe	10 min	C2-083 (p. 110 et 111) C2-087 (p. 43 à 45) C2-088 (p. 134 à 137)
PE3	Décrire une randonnée en vélo de montagne : <ol style="list-style-type: none"> a. sur du gazon, il faut : <ol style="list-style-type: none"> (1) rester sur la selle lors de l'ascension des pentes; (2) choisir une vitesse intermédiaire à basse pour empêcher que les roues glissent; (3) freiner légèrement; (4) faire attention aux racines car elles sont glissantes et peuvent dissimuler de l'eau et des trous qui ne sont pas visibles; b. sur de la boue, il faut : <ol style="list-style-type: none"> (1) rester assis sur la selle; (2) déplacer le centre de gravité vers le centre du vélo de montagne; (3) exécuter toutes les actions de façon aussi douce que possible; 	Exposé interactif	10 min	C2-083 (p. 110 et 111) C2-087 (p. 43 à 45) C2-088 (p. 134 à 137)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(4) passer à une vitesse plus basse;</p> <p>(5) dégonfler un peu les pneus, si possible;</p> <p>c. sur du sable, il faut :</p> <p>(1) éviter de mettre le poids sur la roue avant en déplaçant le centre de gravité vers le centre du vélo de montagne;</p> <p>(2) garder le guidon aussi droit que possible en utilisant les épaules et le haut du corps pour guider le vélo de montagne plutôt que de tourner le guidon;</p> <p>(3) rechercher un chemin déjà établi et le suivre à l'approche d'une partie sablonneuse du sentier;</p> <p>(4) approcher le sable à une bonne vitesse;</p> <p>(5) passer à une vitesse intermédiaire;</p> <p>(6) pédaler aussi doucement que possible pour éviter que les roues patinent;</p> <p>d. sur de l'eau, il faut :</p> <p>(1) déplacer le centre de gravité vers le centre du vélo de montagne;</p> <p>(2) approcher l'eau en allant à une vitesse de moyenne à élevée pour assurer un bon élan pendant la traversée.</p> <p>(3) faire attention car le sol sous l'eau pourrait être mou et glissant.</p> <p>(4) tenir fermement le guidon tout en exécutant des mouvements contrôlés en douceur;</p> <p>(5) pousser ou transporter le vélo de montagne si la profondeur de l'eau est incertaine;</p> <p>e. sur du gravier, il faut :</p> <p>(1) effectuer des mouvements en douceur et sous contrôle;</p> <p>(2) éviter des changements soudains; et</p> <p>(3) freiner doucement.</p>			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE4	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les habiletés avancées de randonnée en vélo de montagne, y compris :</p> <p>a. les sauts par dessus un billot :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) adopter la position d'attaque; (2) mettre le vélo de montagne à une vitesse intermédiaire; (3) pédaler en direction de l'obstacle à une vitesse moyenne et en ligne droite; (4) ajuster la position du corps, environ un mètre avant l'obstacle en : <ol style="list-style-type: none"> (a) arrêtant de pédaler; (b) mettant les pédales en position horizontale; (c) étant assis sur la selle; (d) déplaçant le poids du corps vers l'arrière du vélo de montagne; (5) lever la roue avant juste avant d'atteindre l'obstacle en : <ol style="list-style-type: none"> (a) pédalant un demi tour; (b) comprimant le corps vers le sol en poussant vers le bas sur la fourche avant et le pneu avant; (c) poussant les hanches vers l'arrière pour déplacer le centre de gravité; (d) redressant en tirant sur le guidon en un mouvement fluide, tout en serrant la selle avec l'intérieur des cuisses; (e) déplaçant le poids en direction de la roue arrière pour soulever la roue avant; (6) placer la roue avant sur l'obstacle; (7) se tenir debout sur les pédales et déplacer le poids du corps par-dessus le guidon afin de transférer le centre de gravité de l'arrière vers l'avant du vélo de montagne. (8) pousser le guidon vers l'avant et laisser l'élan et le pédalage faire 	Démonstration et exécution	120 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
	<p>passer le vélo de montagne au-dessus de l'obstacle;</p> <p>(9) déplacer le poids du corps vers l'arrière du vélo de montagne dès que la roue avant touche le sol;</p> <p>(10) attendre que la roue arrière soit hors de l'obstacle;</p> <p>(11) continuer à pédaler;</p> <p>b. les cabrés :</p> <p>(1) approcher la petite pente douce en position d'attaque;</p> <p>(2) mettre le vélo de montagne en vitesse moyenne ou basse vitesse et pédaler à une vitesse normale;</p> <p>(3) se pencher vers l'avant de sorte que le poids du corps soit bien au-dessus du guidon;</p> <p>(4) tourner les pédales de sorte que la jambe dominante soit à la position de 11 heures;</p> <p>(5) pédaler fort avec la jambe dominante tout en tirant le guidon vers le haut et vers l'arrière, en déplaçant le centre de gravité du corps sur la roue arrière pour permettre à la roue avant de se soulever du sol;</p> <p>(6) se pencher vers l'arrière, trouver le point d'équilibre et continuer de pédaler pendant au moins six tours de pédale;</p> <p>c. les sauts de grenouille :</p> <p>(1) adopter la position d'attaque;</p> <p>(2) mettre le vélo de montagne en basse vitesse ou en vitesse intermédiaire;</p> <p>(3) pédaler en direction de l'obstacle à une vitesse moyenne et en ligne droite;</p>			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(4) ajuster la position du corps, environ un mètre avant l'obstacle en :</p> <p>(a) mettant les pédales en position horizontale;</p> <p>(b) alignant les orteils du pied arrière avec le sol, les genoux pliés;</p> <p>(c) penchant le haut du corps au dessus du guidon, en gardant le centre de gravité vers l'avant sur le vélo de montagne;</p> <p>(5) exécuter un saut de grenouille juste avant d'atteindre l'obstacle en :</p> <p>(a) écrasant le corps en direction du sol;</p> <p>(b) redressant en tirant sur le guidon en un seul mouvement, tout en serrant la selle avec l'intérieur des cuisses;</p> <p>(c) déplaçant le poids en direction de la roue arrière pour soulever la roue avant;</p> <p>(d) tournant les poignets vers l'avant sur le guidon;</p> <p>(e) poussant vers le bas et tirer sur les pédales vers le haut avec les pieds d'un seul mouvement pour soulever la roue arrière à la même hauteur que la roue avant;</p> <p>(f) passant par dessus l'obstacle;</p> <p>(6) atterrir une fois l'obstacle franchi en permettant à la roue avant et à la roue arrière de toucher le sol en même temps, en absorbant le choc de l'atterrissage avec les bras et les jambes;</p> <p>(7) continuer à pédaler;</p> <p>d. le surplace :</p> <p>(1) approcher une pente douce à basse vitesse;</p> <p>(2) rouler vers le haut de la pente jusqu'à ce que le vélo de montagne s'arrête;</p>			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<ul style="list-style-type: none"> (3) mettre les pédales en position horizontale; (4) tourner la roue avant légèrement à l'écart du pied avant; (5) enclencher le frein avant légèrement pour que le vélo de montagne s'arrête; (6) laisser le vélo de montagne rouler vers l'arrière de quelques centimètres; (7) appliquer une pression sur les pédales pour que le vélo de montagne roule vers l'avant; (8) continuer à ajuster la position en freinant, en pédalant et en pédalant vers l'arrière jusqu'à ce que l'équilibre soit trouvé; (9) redresser le guidon et continuer à avancer; <p>e. prendre des virages :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) garder les doigts sur les manettes de frein et les appliquer selon les besoins; (2) équilibrer le corps entre le guidon et la selle; (3) déplacer la pédale intérieure en position de 12 heures; (4) pousser le poids du corps sur la jambe extérieure; (5) plier le coude intérieur pour passer le poids du corps vers l'avant et vers l'intérieur; (6) fléchir le genou vers l'intérieur; (7) appuyer sur la jambe extérieure droite; (8) pédaler après le virage. 			
PE5	<p>Diriger une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire où les cadets auront à pratiquer :</p> <p>a. le vélo de montagne sur les terrains de types suivants, si disponibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) l'herbe, (2) la boue, 	Activité pratique	640 min	

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	(3) du sable, (4) de l'eau, et (5) du gravier. b. des techniques avancées de vélo de montagne, y compris : (1) des sauts par dessus un billot, (2) des cabrés, (3) des sauts de grenouille, (4) le surplace, et (5) prendre des virages.			

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|---------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Exposé interactif : | 20 min |
| c. | Discussion de groupe : | 10 min |
| d. | Démonstration et exécution : | 120 min |
| e. | Activité pratique : | 640 min |
| f. | Durée totale : | 800 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 3 afin d'initier les cadets à faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers de niveau intermédiaire et sur différents types de terrain.
- Une méthode d'instruction par discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances et expériences sur les types de terrain et d'obstacles qu'on pourrait 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 des cadets d'une façon non menaçante tout en aidant à approfondir leurs idées. La discussion de groupe aide également les cadets à améliorer leurs aptitudes d'écoute et à améliorer leurs habiletés en tant que membres d'une équipe.
- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 4 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer des techniques avancées de randonnée en vélo de montagne tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette habileté sous supervision.
- 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 sur des sentiers de niveau intermédiaire dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Ces activités contribuent au développement des techniques de vélo de montagne dans un environnement amusant et stimulant.

7. **Documents de référence :**

- A2-001 A-CR-CCP-951/PT-003 Directeur - Cadets 3. (2006). *Cadets royaux de l'Armée du Canada – 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., & Vrooman, D. (1998). *Ontario learn to mountain bike clinic workbook* (2nd ed.). North York, Ontario, Ontario Cycling Association and 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. un casque,
- d. un sac à dos,
- e. un récipient d'eau,
- f. 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 de long,
- i. des bûches de 10 à 15 cm de diamètre et d'au moins 1 m de long,
- j. des bûches de 40 à 50 cm de diamètre et de 20 à 30 cm de long,
- k. trois roches plates d'au moins 40 à 50 cm de diamètre, jamais plus de 5 cm de haut,
- l. des cônes,
- m. trois tresses blanches de 2 m de long, et
- n. six piquets de tente.

9. Matériel d'apprentissage :

- a. un vélo de montagne tout équipé,
- b. un casque,
- c. un sac à dos,
- d. un récipient d'eau,
- e. des morceaux de bois de 10 à 15 cm et d'au moins 1 m de long,
- f. des bûches de 10 à 15 cm de diamètre et d'au moins 1 m de long,
- g. des bûches de 40 à 50 cm de diamètre et de 20 à 30 cm de long,
- h. trois roches plates d'au moins 40 à 50 cm de diamètre, jamais plus de 5 cm de haut,
- i. des cônes,

- j. trois tresses blanches de 2 m de long, et
- k. six piquets de tente.

10. **Modalités de contrôle** : Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 5, COREN S452.

11. **Remarques** :

- a. Les cadets qui ont antérieurement complétés le cours d'expédition élémentaire et celui d'instructeur d'expédition peuvent avoir leur niveau de compétence évalué et l'instruction pourrait être modifiée pour que plus de temps soit alloué pour pratiquer les habiletés liées à la randonnée en vélo de montagne par le biais d'une activité pratique. Les instructeurs devront préparer une autre activité pour ces cadets.
- b. Les cadets complèteront cet OCOM avec le groupe d'instruction établi dans l'OCOM S452.01 (Se préparer pour une randonnée en vélo de montagne).

OREN S453A

1. **Rendement** : Manœuvrer un canot en eaux vives
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un canot tout équipé,
 - (2) une pagaie,
 - (3) un casque,
 - (4) un vêtement de flottaison individuel (VFI),
 - (5) une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
 - (6) l'équipement pour l'activité,
 - (7) l'équipement personnel,
 - (8) de la supervision, et
 - (9) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Eaux vives de classe II conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. exécuter une action immédiate lors d'un chavirage en tant que :
 - (1) payeur, en nageant jusqu'à la rive la plus sécuritaire;
 - (2) sécurité en aval en :
 - (a) parlant;
 - (b) tendant le bras;
 - (c) lançant un sac de sauvetage;
 - b. reconnaître un ensemble de rapides en :
 - (1) identifiant la classe des rapides;
 - (2) identifiant les dangers;
 - (3) choisissant un parcours dans les rapides;
 - (4) identifiant la rive la plus sécuritaire;
 - (5) déterminant des emplacements sécuritaires en aval;

c. exécuter un arrêt contre-courant :

(1) comme pagayeur arrière en :

- (a) contrôlant la vitesse en communiquant avec le pagayeur avant;
- (b) mettant le canot en angle sur la ligne contre-courant à 30-45 degrés juste devant l'obstacle;
- (c) se penchant dans le virage;
- (d) exécutant une traction (bord éloigné) ou un coup en J (bord proche) quand la proue traverse la ligne de contre-courant;
- (e) exécutant des coups de propulsion pour arriver en haut du contre-courant;

(2) comme pagayeur avant en :

- (a) maintenant la vitesse, telle que communiquée par le pagayeur arrière;
- (b) se penchant dans le virage;
- (c) exécutant un appel actif débordé (bord éloigné) ou un appui en suspension (bord proche) quand la proue traverse la ligne de contre-courant;
- (d) exécutant des coups de propulsion pour arriver en haut du contre-courant;

d. exécuter un bac avant :

(1) comme pagayeur arrière en :

- (a) alignant le canot en parallèle avec la ligne de contre-courant;
- (b) exécutant des coups de propulsion tout en s'inclinant en aval dans le contre-courant;
- (c) dirigeant le canot pour qu'il entre dans le courant avec un angle fermé n'excédant pas 10 degrés;
- (d) ouvrant et fermant l'angle au besoin à l'aide d'appels et d'écarts actifs;
- (e) fermant l'angle juste avant de traverser la ligne de contre-courant sur le rivage opposé;
- (f) exécutant des coups de propulsion pour traverser le contre-courant sur le rivage opposé;

(2) comme pagayeur avant en :

- (a) exécutant des coups de propulsion tout en s'inclinant en aval dans le contre-courant;
- (b) augmentant / diminuant la puissance des coups de propulsion pour correspondre au courant en aval; et
- (c) exécutant des coups de propulsion pour traverser le contre-courant sur le rivage opposé.

4. Remarques :

- a. Cet OREN doit être donné par les spécialistes techniques d'un fournisseur de services contractuel. Le contrat doit être engagé sous la direction de l'URSC (Prairies);
- b. Seulement une activité d'aventure en eaux vives de l'OREN 453A (Manœuvrer un canot en eaux vives) et de l'OREN 453B (Manœuvrer un kayak en eaux vives) doit être complétée par le cadet.
- c. Conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*.
 - (1) un canot pour deux personnes tout équipé est décrit comme ayant l'équipement de sécurité suivant :
 - (a) une ligne d'attrape flottante ou un sac de sauvetage d'une longueur d'au moins 15 m,
 - (b) une écope,
 - (c) un dispositif de signalisation sonore,
 - (d) une pagaie de rechange,
 - (e) des amarres avant et arrière;
- d. L'équipement pour l'activité comprend les articles suivants :
 - (1) 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) une trousse de premiers soins,
 - (b) une trousse de réparation de canot,
 - (2) un dispositif de communication (p. ex., un téléphone cellulaire ou une radio portative),
 - (3) au moins une méthode pour purifier l'eau,
 - (4) une carte topographique ou fluviale de la région (au besoin), et
 - (5) une boussole.
- e. L'équipement personnel comprend les articles suivants :
 - (1) un sac à dos étanche pour une journée,
 - (2) un contenant d'eau,
 - (3) une serviette,
 - (4) un maillot de bain,
 - (5) les effets personnels, y compris :
 - (a) de l'écran solaire,
 - (b) de l'insectifuge, et
 - (c) du baume à lèvres.
- f. Des combinaisons humides ou des vêtements étanches sont recommandés lorsque la température de l'eau est inférieure à 10 degrés Celsius.

- g. Le niveau d'intensité de l'activité doit suivre la matrice de progression indiquée dans la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne - Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*. Cette politique limite les cadets à des eaux vives de classe II. Lorsqu'il existe des eaux vives de classe III, on doit faire une reconnaissance des rapides et évaluer le niveau d'habileté des cadets. Ils peuvent essayer des eaux vives de classe III avec la permission d'un instructeur en eaux vives qualifié.
- h. Conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, chaque cadet doit compléter une déclaration d'habileté à nager avant de participer à l'instruction en canot ou la randonnée en canot sur l'eau d'une durée de plus de 30 minutes ou sur une distance de plus de 1000 m.
- i. Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront dans leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe, la condition physique et selon les exigences du ratio instructeur/cadet 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*. Il faut assigner au moins un guide par chaque groupe d'instruction.

OCOM S453A.01

1. **Rendement** : Se préparer pour le canot
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un canot tout équipé,
 - (2) une pagaie,
 - (3) un casque,
 - (4) un vêtement de flottaison individuel (VFI),
 - (5) une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
 - (6) l'équipement pour l'activité,
 - (7) l'équipement personnel,
 - (8) de la supervision, et
 - (9) 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 se préparer pour le canot en :
 - a. ajustant la taille de l'équipement personnel, y compris :
 - (1) un VFI,
 - (2) un casque,
 - (3) une pagaie,
 - (4) une combinaison humide ou un vêtement étanche;
 - b. déchargeant un canot d'une remorque et en le chargeant dans une remorque;
 - c. effectuant le portage d'un canot;
 - d. équipant, conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-002, *Ordonnances de sécurité nautique*, un canot de l'équipement de sécurité approprié, y compris:
 - (1) une écope,
 - (2) une ligne d'attrape flottante ou un sac de sauvetage,
 - (3) un dispositif de signalisation sonore,
 - (4) une pagaie de rechange, et
 - (5) des amarres avant et arrière.

e. communiquant à l'aide de :

(1) signaux avec la pagaie, et

(2) signaux avec un sifflet.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de charger un canot dans une remorque et de le décharger.	Démonstration et exécution	10 min	
PE2	Identifier les parties d'un canot, y compris : a. la proue, b. la poupe, c. le plat-bord, d. le banc de nage, e. la coque, f. la quille, g. le siège de la proue, h. le siège de la poupe, i. la poignée de poupe, j. la poignée de proue, et k. le nable de pont.	Exposé interactif	5 min	C2-077 (p. 8 et 9)
PE3	Discuter des pagaies, y compris : a. identifier les parties de la pagaie, y compris : (1) le manche, (2) la poignée, (3) le collet, (4) la pale, y compris : (a) la face propulsive, (b) la face arrière; (5) le bout; b. choisir la taille d'une pagaie, c. tenir la pagaie.	Exposé interactif	5 min	C2-076 (p. 21)
PE4	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de mettre l'équipement, y compris : a. une combinaison humide, b. un VFI, c. un casque.	Démonstration et exécution	15 min	A1-010 (p. 1 à 5, para 16 à 19)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE5	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer le portage de canot, y compris : a. le transport à deux à la main, b. le portage à deux.	Démonstration et exécution	10 min	C0-025 (p. 45 et 46)
PE6	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de s'exercer à équiper un canot avec l'équipement de sécurité, y compris : a. une écope, b. une ligne d'attrape flottante de 15 m ou un sac de sauvetage, c. un dispositif de signalisation sonore, d. une pagaie de rechange, e. des amarres arrière et avant.	Démonstration et exécution	15 min	A2-001 (p. 3-3) C2-078 (p. 104 et 105)
PE7	Discuter des préoccupations de sécurité en canot, y compris : a. comprendre les responsabilités personnelles, y compris : (1) le niveau d'habileté, (2) la condition physique; b. identifier les signaux avec la pagaie, y compris : (1) arrêter, (2) demander de l'aide et signaler une urgence, (3) se regrouper, (4) se dégager; c. identifier les signaux avec le sifflet, y compris : (1) le signal de détresse universel, (2) aller à la rive ou se regrouper, et (3) se dégager, regarder dans ma direction.	Exposé interactif	10 min	C0-025 (p. 200)

5. **Durée :**

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

6. Justification :

- a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 2, 3 et 7 afin de stimuler l'intérêt et présenter la matière de base ou les renseignements généraux sur le canot, l'équipement de canot et les procédures de sécurité.
- b. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1 et 4 à 6 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment mettre l'équipement, charger et décharger un canot, porter un canot et équiper un canot avec des équipements de sécurité tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

7. Documents de référence :

- a. A1-010 A-CR-CCP-030/PT-001 Directeur - Cadets 4. (2005). *Ordonnances de sécurité nautique*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- b. A2-001 A-CR-CCP-951/PT-003 Directeur - Cadets 4. (2006). *Cadets royaux de l'Armée du Canada – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- c. C0-025 ISBN 1-895465-33-8 Gifford, D. (éditeur) (2000). *Canoeing instructors resource manual*. Merrickville, Ontario, Association canadienne du canotage récréatif.
- d. C2-076 ISBN 0-87322-443-4 Gullion, L. (1994). *Outdoor pursuits series: Canoeing*. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers.
- e. C2-077 ISBN 1-55013-654-2 Mason, B. (1995). *Path of the paddle: An illustrated guide to the art of canoeing*. Toronto, Ontario, Key Porter Books Limited.
- f. C2-078 ISBN 1-55013-079-X Mason, B. (1988). *Song of the paddle; An illustrated guide to wilderness camping*. Toronto, Ontario, Key Porter Books Limited.

8. Matériel d'instruction :

- a. un canot tout équipé,
- b. une pagaie,
- c. un casque,
- d. un VFI,
- e. une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
- f. l'équipement pour l'activité, et
- g. l'équipement personnel.

9. Matériel d'apprentissage :

- a. un canot tout équipé,
- b. une pagaie,
- c. un casque,
- d. un VFI,
- e. une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,

- f. l'équipement pour l'activité, et
 - g. l'équipement personnel.
10. **Modalités de contrôle** : Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 6, COREN S353A.
11. **Remarques** :
- a. Des combinaisons humides ou des vêtements étanches sont recommandés lorsque la température de l'eau est inférieure à 10 degrés Celsius.
 - b. Conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, les cadets doivent compléter une déclaration d'habileté à nager avant de participer à l'instruction en canot ou la randonnée en canot sur l'eau d'une durée de plus de 30 minutes ou sur une distance de plus de 1000 m.
 - c. Le niveau d'intensité de l'activité doit suivre la matrice de progression indiquée dans la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne - Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*.
 - d. Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront dans leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des groupes se fait selon la langue, le sexe, la condition physique et selon les exigences du ratio instructeur/cadet 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*. Il faut assigner au moins un guide par chaque groupe d'instruction.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S453A.02

1. **Rendement** : Pagayer un canot en eaux calmes
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un canot tout équipé,
 - (2) une pagaie,
 - (3) un casque,
 - (4) un vêtement de flottaison individuel (VFI),
 - (5) une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
 - (6) l'équipement pour l'activité,
 - (7) l'équipement personnel,
 - (8) de la supervision, et
 - (9) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Eaux calmes conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. mettre un canot à l'eau;
 - b. accoster un canot;
 - c. effectuer des coups de pagaie, y compris :
 - (1) le coup de propulsion,
 - (2) le coup en J,
 - (3) la propulsion avant,
 - (4) la rétropropulsion circulaire,
 - (5) l'appel,
 - (6) l'écart actif,
 - (7) l'appui en poussée,
 - (8) le coup d'arrêt,
 - (9) la rétropropulsion,
 - (10) l'appel actif débordé,
 - (11) l'appui en suspension;

- d. effectuer des manœuvres de canot, y compris :
- (1) pagayer vers l'avant à la poupe;
 - (2) pagayer vers l'arrière à la proue;
 - (3) faire pivoter le canot;
 - (4) effectuer un déplacement latéral dans les deux directions;
 - (5) tourner, et
 - (6) arrêter.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de :</p> <p>a. mettre un canot à l'eau, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) identifier un emplacement sécuritaire sur l'eau; (2) embarquer dans le canot; (3) s'écarter de la rive; <p>b. accoster le canot, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) se rendre à la rive; (2) débarquer du canot; (3) fixer le canot à/sur la rive. 	Démonstration et exécution	10 min	C0-025 (p. 47) C2-112
PE2	<p>Expliquer et démontrer les mesures à prendre en cas de chavirage, y compris :</p> <p>a. identifier les priorités du sauvetage, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) le sauveteur, (2) les personnes, (3) les canots, (4) l'équipement; et <p>b. exécuter une récupération de canot en T.</p>	Démonstration	30 min	C0-025 (p. 22 à 25) C2-076 (p 67 et 68)
PE3	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de :</p> <p>a. effectuer des coups de pagaie, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) le coup de propulsion, (2) le coup en J, (3) la propulsion avant, (4) la rétropropulsion circulaire, (5) l'appel, 	Démonstration et exécution	50 min	C0-025 (p. 53 à 55, p. 60, pp. 64 à 68, p. 99) C2-076 (p. 40 à 49, p. 56 à 60) C2-106 (p. 127 à 131)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<ul style="list-style-type: none"> (6) l'écart actif, (7) l'appui en poussée, (8) le coup d'arrêt; (9) la rétropulsion, (10) l'appel actif débordé, et (11) l'appui en suspension. 			C2-114 (p. 116 et 117, p. 110 et 111)
PE4	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter des manœuvres de canot :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. à la poupe, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) pagayer vers l'avant en ligne droite en exécutant les coups de pagaie suivants : <ul style="list-style-type: none"> (a) le coup de propulsion, (b) le coup en J, et (c) la propulsion avant. (2) tourner en exécutant les coups de pagaie suivants, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) le coup en J, (b) la traction; b. à la proue, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) tourner en exécutant les coups de pagaie suivants, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) l'appel, (b) la traction, (c) l'appel actif débordé, c. à deux avec un partenaire de canot, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) pivoter en exécutant les coups de pagaie suivant, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) l'appel, (b) l'écart actif. (2) effectuer un déplacement latéral dans les deux directions en exécutant les coups de pagaie suivants, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) l'appel, (b) l'écart actif. 	Démonstration et exécution	100 min	C0-025 (p. 53 à 55, p. 60, p. 64 à 68, p. 99) C2-076 (p. 40 à 49, p. 56 à 60) C2-106 (p. 127 à 131) C2-114 (p. 116 et 117, p. 110 et 111)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	(3) la rétropropulsion; et (4) arrêter en exécutant un coup d'arrêt.			
PE5	Demander aux cadets de pratiquer les coups de pagaie et les manœuvres de canot en participant aux activités aquatiques, y compris : a. les parcours d'obstacles, b. les mini jeux, et c. les excursions sur le lac.	Activité pratique	160 min	

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|---------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Démonstration et exécution : | 160 min |
| c. | Démonstration : | 30 min |
| d. | Activité pratique : | 160 min |
| e. | Total : | 360 min |

6. **Justification :**

- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1, 3 et 4 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la récupération de canot en T, les coups de pagaie de base et les manœuvres de canot tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces habiletés sous supervision.
- 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 la mise à l'eau et l'accostage d'un canot dans un environnement contrôlé.
- Une activité pratique a été choisie pour le PE 5 parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de pratiquer leurs habiletés en canot en eaux calmes.

7. **Documents de référence :**

- C0-025 ISBN 1-895465-33-8 Gifford, D. (éditeur) (2000). *Canoeing instructors resource manual*. Merrickville, Ontario, Association canadienne du canotage récréatif.
- C2-076 ISBN 0-87322-443-4 Gullion, L. (1994). *Outdoor pursuits series: Canoeing*. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers.
- C2-106 ISBN 0-900082-04-6 Rowe, R. (1997). *Canoeing handbook*. Guildford, RU. Biddles Limited.
- C2-112 ISBN 1-55046377-2 McGuffin, G. & McGuffin, J. (2005). *Paddle your own canoe: An illustrated guide to the art of canoeing*. Erin, Ontario, The Boston Mills Press.
- C2-114 ISBN 978-1-896980-24-4 Westwood, A. (2007). *Canoeing: The essential skills and safety*. Beachberg, Ontario, The Heliconia Press.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. un canot tout équipé,
- b. une pagaie,
- c. un casque,
- d. un VFI,
- e. une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
- f. l'équipement pour l'activité,
- g. l'équipement personnel, et
- h. des parcours pour canot.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un canot tout équipé,
- b. une pagaie,
- c. un casque,
- d. un VFI,
- e. une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
- f. l'équipement pour l'activité,
- g. l'équipement personnel, et
- h. des parcours pour canot.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 6, COREN S353A.

11. **Remarques :**

- a. Des combinaisons humides ou des vêtements étanches sont recommandés lorsque la température de l'eau est inférieure à 10 degrés Celsius.
- b. Conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, les cadets doivent compléter une déclaration d'habileté à nager avant de participer à l'instruction en canot ou la randonnée en canot sur l'eau d'une durée de plus de 30 minutes ou sur une distance de plus de 1000 m.
- c. Le niveau d'intensité de l'activité doit suivre la matrice de progression indiquée dans la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne - Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*.
- d. Les cadets effectueront cet OCOM avec le groupe d'instruction établi à l'OCOM S453A.01 (Se préparer pour le canot).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S453A.03

1. **Rendement** : Pagayer un canot en eaux vives
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un canot tout équipé,
 - (2) un une pagaie,
 - (3) un casque,
 - (4) un vêtement de flottaison individuel (VFI),
 - (5) une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
 - (6) l'équipement pour l'activité,
 - (7) l'équipement personnel,
 - (8) de la supervision, et
 - (9) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Eaux vives de classe II conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. reconnaître un ensemble de rapides en :
 - (1) identifiant la classe des rapides;
 - (2) identifiant les dangers;
 - (3) choisissant un parcours dans les rapides;
 - (4) identifiant la rive la plus sécuritaire;
 - (5) déterminant des emplacements sécuritaires en aval;
 - b. exécuter une action immédiate lors d'un chavirage en tant que :
 - (1) pagayer, en nageant jusqu'à la rive la plus sécuritaire;
 - (2) sécurité en aval en :
 - (a) parlant;
 - (b) tendant le bras;
 - (c) lançant un sac de sauvetage;
 - c. exécuter un arrêt contre-courant;
 - (1) comme pagayer arrière;
 - (2) comme pagayer avant;

d. exécuter un bac avant :

- (1) comme payeur arrière; et
- (2) comme payeur avant.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Identifier les niveaux de difficulté de l'échelle internationale de classification des rivières, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Classe I (facile), b. Classe II (intermédiaire), c. Classe III (difficile), d. Classe IV (très difficile), e. Classe V (extrêmement difficile), et f. Classe VI (presque infranchissable). 	Exposé interactif	5 min	<p>A1-010 (p. 5-21 à 5-22)</p> <p>C2-077 (p. 76)</p> <p>C2-112 (p. 116)</p> <p>C2-221 (p. 20)</p>
PE2	<p>Discuter des eaux vives, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. définir le terme « rapide(s) »; b. comprendre le flux de l'eau en aval, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) le volume, (2) le courant, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) le milieu de la rivière, (b) le côté droit ou le côté gauche de la rivière, (c) les courbes d'une rivière, (d) les courants tourbillonnaires, et (e) les différences de courant. <p>Nota : Ce PE doit se dérouler devant la rivière – les caractéristiques ne seront pas toutes visibles en même temps. Trouver des emplacements adéquats au besoin.</p>	Exposé interactif	15 min	<p>C2-077 (p. 60 à 63)</p> <p>C2-112 (p. 119 à 125)</p>
PE3	<p>Identifier et expliquer les aspects suivants d'une rivière :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. la confluence, b. le chenal, c. la chute, d. V amont, e. V aval, f. le contre-courant, 	Exposé interactif	15 min	<p>C2-077 (p. 65 à 73)</p> <p>C2-112 (p. 119 à 125)</p> <p>C2-221 (p. 13 à 20)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	g. la ligne de contre-courant, h. le planiol (nappe d'eau dormante), i. le champignon, et j. le seuil. Nota : Ce PE doit se dérouler devant la rivière – les caractéristiques ne seront pas toutes visibles en même temps. Trouver des emplacements adéquats au besoin.			
PE4	Identifier et expliquer les dangers suivants d'une rivière : a. le ou les roches, y compris : (1) les roches dans des eaux profondes, calmes ou à faible courant, (2) les roches dans des eaux à faible courant, (3) les roches dans des eaux à courant rapide, (4) les roches dans des eaux profondes à courant très rapide, b. les rocailles, c. les protubérances rocheuses, d. les trous, y compris : (1) les trous renfrognés, (2) les trous béants, (3) les rouleaux, e. les marmites, f. les seuils, g. le barrage à crête basse ou le rapide artificiel, h. les chutes d'eau, et i. les obstacles / arbres au travers du courant. Nota : Ce PE doit se dérouler devant la rivière – les caractéristiques ne seront pas toutes visibles en même temps. Trouver des emplacements adéquats au besoin.	Exposé interactif	15 min	C2-077 (p. 65 à 73) C2-112 (p. 119 à 125)
PE5	Identifier et expliquer les types de vagues suivants : a. les déflecteurs, b. les vagues pyramidales/ déferlantes, c. les rouleaux,	Exposé interactif	10 min	C2-077 (p. 65 à 73) C2-112 (p. 119 à 125)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>d. les vagues recirculées ou hydrauliques, y compris :</p> <p>(1) les non-rouleaux,</p> <p>(2) les rappels.</p> <p>Nota : Ce PE doit se dérouler devant la rivière – les caractéristiques ne seront pas toutes visibles en même temps. Trouver des emplacements adéquats au besoin.</p>			
PE6	<p>Demander aux cadets, en groupes de quatre, de localiser un ensemble de rapides en :</p> <p>a. identifiant la classe des rapides;</p> <p>b. identifiant les dangers;</p> <p>c. choisissant un parcours dans les rapides;</p> <p>d. identifiant la rive la plus sécuritaire; et</p> <p>e. déterminant des emplacements sécuritaires en aval.</p>	Activité pratique	20 min	
PE7	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer le lancement d'un sac de sauvetage pour secourir un nageur en exécutant les étapes suivantes :</p> <p>a. prendre position pour une pleine vue de la rivière,</p> <p>b. adopter la position de lancement les pieds éloignés l'un de l'autre d'une largeur d'épaules et plantés fermement au sol;</p> <p>c. saisir le sac de sauvetage avec la main de lancer et la corde avec l'autre main;</p> <p>d. veiller à ce que le nageur dépasse la position de sauvetage;</p> <p>e. crier « CORDE »;</p> <p>f. pointer le sac de sauvetage de sorte que la corde tombe juste en aval du nageur;</p> <p>g. lancer le sac de sauvetage par le bas d'un mouvement doux et ferme;</p> <p>h. s'arc-bouter pour recevoir le poids du corps du nageur sur la corde;</p> <p>i. repousser le nageur vers la rive en tirant la corde au besoin.</p>	Démonstration et exécution	30 min	C2-112 (p. 184 et 185) C2-212 (p. 74)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE8	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter un auto-sauvetage et un sauvetage avec assistance en eaux vives, en exécutant les étapes suivantes :</p> <p>a. adopter la position de nage défensive :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) rouler sur le dos; (2) pointer les pieds vers l'aval; (3) placer le talon gauche sur les orteils du pied droit, le talon droit situé juste en dessous des fesses; (4) incliner la tête vers l'avant; (5) serrer les dents en un grand sourire; (6) tendre les bras de chaque côté pour diriger et assurer la stabilité ; <p>b. effectuer un auto-sauvetage :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) adopter la position de nage défensive; (2) pagayer vers l'arrière avec les bras; (3) battre des pieds, au besoin; (4) se tourner vers le rivage ou le contre-courant le plus sûr; (5) pagayer vers l'arrière jusqu'au rivage ou au contre-courant le plus sûr; <p>c. exécuter un sauvetage avec assistance :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) adopter la position de nage défensive; (2) nager de façon défensive en direction du rivage le plus sûr; (3) saisir la corde de sauvetage qui est lancée devant le corps du nageur; (4) placer la corde sur l'épaule la plus proche du rivage le plus sûr; et (5) s'il y a lieu, battre des pieds pour aider le sauveteur. 	Démonstration et exécution	80 min	C2-112 (p. 180, 184 et 185) C2-212 (p. 36)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE9	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter les manœuvres de canot suivantes en eaux vives depuis le bord proche et le bord éloigné, y compris :</p> <p>a. exécuter un arrêt contre-courant :</p> <p>(1) comme pagayeur arrière en :</p> <p>(a) communiquant avec le pagayeur de proue pour contrôler la vitesse;</p> <p>(b) mettant le canot en angle sur la ligne contre-courant à 30-45 degrés juste devant l'obstacle;</p> <p>(c) se penchant dans le virage;</p> <p>(d) exécutant une traction (bord éloigné) ou un coup en J (bord proche) quand la proue traverse la ligne de contre-courant;</p> <p>(e) exécutant des coups de propulsion pour arriver en haut du contre-courant;</p> <p>(2) comme pagayeur avant en :</p> <p>(a) maintenant la vitesse, telle que communiquée par le pagayeur arrière;</p> <p>(b) se penchant dans le virage;</p> <p>(c) exécutant un appel actif débordé (bord éloigné) ou un appui en suspension (bord proche) quand la proue traverse la ligne de contre-courant;</p> <p>(d) exécutant des coups de propulsion pour arriver en haut du contre-courant;</p> <p>b. exécuter un bac avant :</p> <p>(1) comme pagayeur arrière en :</p> <p>(a) alignant le canot en parallèle avec la ligne de contre-courant;</p> <p>(b) exécutant des coups de propulsion tout en s'inclinant en aval dans le contre-courant;</p>	Démonstration et exécution	160 min	<p>C2-077 (p. 78 à 88)</p> <p>C2-112 (p. 146 à 153, pp. 158 à 161)</p> <p>C2-222</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<ul style="list-style-type: none"> (c) dirigeant le canot pour qu'il entre dans le courant avec un angle fermé n'excédant pas 10 degrés; (d) ouvrant et fermant l'angle au besoin à l'aide d'appels et d'écarts actifs; (e) fermant l'angle juste avant de traverser la ligne de contre-courant sur le rivage opposé; (f) exécutant des coups de propulsion pour traverser le contre-courant sur le rivage opposé; <p>(2) comme payeur avant en :</p> <ul style="list-style-type: none"> (a) exécutant des coups de propulsion tout en s'inclinant en aval dans le contre-courant; (b) augmentant / diminuant la puissance des coups de propulsion pour correspondre au courant en aval; (c) exécutant des coups de propulsion pour traverser le contre-courant sur le rivage opposé. 			
PE10	<p>Demander aux cadets de payer un canot en eaux vives et :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. reconnaître les ensembles de rapides; b. choisir les lignes à parcourir; c. utiliser les signaux de pagaie et de sifflet, s'il y a lieu; et d. exécuter des manœuvres de canot. 	Activité pratique	720 min	

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	60 min
c.	Démonstration et exécution :	270 min
d.	Activité pratique :	740 min
e.	Total :	1080 min

6. Justification :

- a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 5 afin d'initier les cadets au concept des eaux vives de même qu'aux caractéristiques, obstacles et vagues qu'ils peuvent rencontrer lorsqu'ils pagaient.
- b. Une activité pratique a été choisie pour les PE 6 et 10 parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de pratiquer leurs habiletés en canot en eaux vives.
- c. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 7 à 9 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les méthodes d'auto-sauvetage et de sauvetage avec assistance, les coups de pagaie et les manœuvres en eaux vives tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces habiletés sous supervision.

7. Documents de référence :

- a. A1-010 A-CR-CCP-030/PT-001 D Cad 4. (2005). *Ordonnances de sécurité nautique*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- b. C2-077 ISBN 1-55013-654-2 Mason, B. (1995). *Path of the paddle: An illustrated guide to the art of canoeing*. Toronto, Ontario, Key Porter Books.
- c. C2-112 ISBN 1-55048-377-2 McGuffin, G. et McGuffin J. (1999). *Paddle your own canoe: An illustrated guide to the art of canoeing*. Richmond Hill, Ontario, The Boston Mills Press.
- d. C2-114 ISBN 978-1-896980-04-6 Westwood, A. (2007). *Canoeing: The essential skills and safety*. Beachburg, Ontario, The Heliconia Press.
- e. C2-212 Segerstrom, J., Edwards, B., Hogan, M., Turnbull, P., & Turnbull J. M. (2001). *Rescue 3 international's whitewater rescue technician manual*. Elk Grove, California, Rescue 3 International, Inc.
- f. C2-221 Drought, G. (1996). *Madawaska river and opeongo river whitewater guide*. Whitney, Ontario, The Friends of Algonquin Park.
- g. C2-222 Salins, S. (mars 2000). Ferry on home. *Canoe & kayak*, 30.
- h. C2-222 Salins, S. (mai 2000). Doing the ferry. *Canoe & kayak*, 34.
- i. C2-222 Salins, S. (juillet 2000). Elements of an eddy turn. *Canoe & kayak*, 34.
- j. C2-222 Salins, S. (mars 2000). Setting up an eddy turn. *Canoe & kayak*, 22.

8. Matériel d'instruction :

- a. un canot tout équipé,
- b. une pagaie,
- c. un casque,
- d. un VFI,
- e. une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
- f. l'équipement pour l'activité,
- g. l'équipement personnel, et
- h. une carte topographique ou fluviale de la région.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un canot tout équipé,
- b. une pagaie,
- c. un casque,
- d. un VFI,
- e. une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
- f. l'équipement pour l'activité,
- g. l'équipement personnel,
- h. une carte topographique ou fluviale de la région.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 6, COREN S353A.

11. **Remarques :**

- a. Des combinaisons humides ou des vêtements étanches sont recommandés lorsque la température de l'eau est inférieure à 10 degrés Celsius.
- b. Conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, les cadets doivent compléter une déclaration d'habileté à nager avant de participer à l'instruction en canot ou la randonnée en canot sur l'eau d'une durée de plus de 30 minutes ou sur une distance de plus de 1000 m.
- c. Le niveau d'intensité de l'activité doit suivre la matrice de progression indiquée dans la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne - Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*. Ces politiques limitent les cadets à des eaux vives de classe II. Lorsqu'il existe des eaux vives de classe III, on doit faire une reconnaissance des rapides et évaluer le niveau d'habiletés des cadets. Ils peuvent essayer des eaux vives de classe III avec la permission d'un instructeur en eaux vives qualifié.
- d. Les cadets effectueront cet OCOM avec le groupe d'instruction établi à l'OCOM S453A.01 (Se préparer pour le canot).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OREN S453B

1. **Rendement** : Manœuvrer un kayak en eaux vives
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un kayak tout équipé,
 - (2) une pagaie,
 - (3) un casque,
 - (4) un vêtement de flottaison individuel (VFI),
 - (5) une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
 - (6) l'équipement pour l'activité,
 - (7) l'équipement personnel,
 - (8) de la supervision, et
 - (9) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Eaux vives de classe II conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet devra manœuvrer un kayak en eaux vives, y compris :
 - a. exécuter une action lors d'un chavirage en tant que :
 - (1) payeur, en effectuant une sortie mouillée et en nageant jusqu'à la rive la plus sécuritaire;
 - (2) sécurité en aval, en :
 - (a) parlant;
 - (b) tendant le bras;
 - (c) lançant un sac de sauvetage;
 - b. reconnaître un ensemble de rapides en :
 - (1) identifiant la classe des rapides;
 - (2) identifiant les dangers;
 - (3) choisissant un parcours dans les rapides;
 - (4) identifiant la rive la plus sécuritaire;
 - (5) déterminant des emplacements sécuritaires en aval;
 - c. exécuter un arrêt contre-courant de la façon suivante :
 - (1) prendre de la vitesse jusqu'à ce que le kayak se déplace plus vite que le courant;
 - (2) mettre le kayak en angle sur la ligne contre-courant à 30-45 degrés juste devant l'obstacle;

- (3) exécuter un demi-tour avec appui en poussé dans la direction du contre-courant pour amorcer le virage;
- (4) caler le kayak dans la direction du virage;
- (5) exécuter un appui en poussé avec rétroimpulsion circulaire tout en continuant de caler;
- (6) exécuter des coups de propulsion après le virage;
- d. exécuter un bac avant de la façon suivante :
 - (1) déplacer les hanches pour mettre le kayak en angle dans la direction du courant et caler en aval;
 - (2) exécuter des tractions pour prendre de la vitesse;
 - (3) continuer à caler en aval tout en pagayant à travers le courant;
 - (4) exécuter des coups de propulsion pour maintenir l'élan vers l'avant;
 - (5) ajuster l'angle du kayak au besoin; et
 - (6) replacer les hanches pour récupérer une fois dans le contre-courant.

4. Remarques :

- a. Cet OREN doit être donné par les spécialistes techniques d'un fournisseur de services contractuel. Le contrat doit être amorcé sous la direction de l'URSC (Prairies);
- b. Seulement une activité d'aventure en eaux vives de l'OREN 453A (Manœuvrer un canot en eaux vives) et de l'OREN 453B (Manœuvrer un kayak en eaux vives) doit être complétée par le cadet.
- c. Conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*.
 - (1) un kayak tout équipé est décrit comme ayant l'équipement de sécurité suivant :
 - (a) une ligne d'attrape flottante ou un sac de sauvetage d'une longueur d'au moins 15 m,
 - (b) une écope,
 - (c) un dispositif de signalisation sonore,
 - (d) des sacs de flottaison (ou compartiments étanches),
 - (e) une jupette.
- d. L'équipement pour l'activité comprend les articles suivants :
 - (1) 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) une trousse de premiers soins,
 - (b) une trousse de réparation pour kayak,
 - (2) un dispositif de communication (p. ex., un téléphone cellulaire ou une radio portative),
 - (3) au moins une méthode pour purifier l'eau,

- (4) une carte topographique ou fluviale de la région (au besoin), et
 - (5) une boussole.
- e. L'équipement personnel comprend les articles suivants :
- (1) un sac à dos étanche pour une journée,
 - (2) un contenant d'eau,
 - (3) une serviette,
 - (4) un maillot de bain,
 - (5) les effets personnels, y compris :
 - (a) de l'écran solaire,
 - (b) de l'insectifuge, et
 - (c) du baume à lèvres.
- f. Des combinaisons humides ou des vêtements étanches sont recommandés lorsque la température de l'eau est inférieure à 10 degrés Celsius.
- g. Le niveau d'intensité de l'activité doit suivre la matrice de progression indiquée dans la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne - Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*. Cette politique limite les cadets à des eaux vives de classe II. Lorsqu'il existe des eaux vives de classe III, on doit faire une reconnaissance des rapides et évaluer le niveau d'habileté des cadets. Ils peuvent essayer des eaux vives de classe III avec la permission d'un instructeur en eaux vives qualifié.
- h. Conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, chaque cadet doit compléter une déclaration d'habileté à nager avant de participer à l'instruction en kayak ou la randonnée en kayak sur l'eau d'une durée de plus de 30 minutes ou sur une distance de plus de 1000 m.
- i. Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront dans leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe, la condition physique et selon les exigences du ratio instructeur/cadet 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*. Il faut assigner au moins un guide par chaque groupe d'instruction.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S453B.01

1. **Rendement** : Se préparer pour le kayak
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un kayak tout équipé,
 - (2) une pagaie,
 - (3) un casque,
 - (4) un vêtement de flottaison individuel (VFI),
 - (5) une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
 - (6) l'équipement pour l'activité,
 - (7) l'équipement personnel,
 - (8) de la supervision, et
 - (9) 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 se préparer pour le kayak en :
 - a. déchargeant un kayak d'une remorque et en le chargeant dans une remorque;
 - b. mesurant l'équipement personnel, y compris :
 - (1) une combinaison humide ou un vêtement étanche;
 - (2) un VFI;
 - (3) un casque;
 - (4) une jupette;
 - c. effectuant le portage d'un kayak;
 - d. en équipant, conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-002, *Ordonnances de sécurité nautique*, un kayak de l'équipement de sécurité approprié, y compris :
 - (1) une écope,
 - (2) une ligne d'attrape flottante de 15 m ou un sac de sauvetage,
 - (3) un dispositif de signalisation sonore,
 - (4) des sacs de flottaison,
 - (5) une jupette;

e. communicant à l'aide de :

(1) signaux avec la pagaie, et

(2) signaux avec un sifflet.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de charger un kayak dans une remorque et de le décharger.	Démonstration et exécution	10 min	
PE2	Identifier les parties d'un kayak, y compris : a. la coque, b. le tamis, c. la proue, d. la poupe, e. le cockpit, f. le surbau, g. les anneaux de bosse, h. les barres de sécurité, i. les points d'appui pour pieds, j. la cloison, k. des cale-cuisses; l. la bande dorsale, m. la paroi de soutien, n. le bouchon de vidange, o. les parois latérales.	Exposé interactif	5 min	C2-302 (p. 16)
PE3	Discuter des pagaies, y compris : a. des matériaux de construction, y compris : (1) du plastique, (2) de la fibre de verre, (3) de la fibre de carbone; b. les parties de la pagaie, y compris : (1) le manche, (2) la poignée, (3) le collet, (4) la pale, y compris : (a) la face propulsive, (b) la face non propulsive;	Exposé interactif	5 min	C2-302 (p. 19 et 20, p. 38 et 39) C2-303 (p. 23)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	(5) le bout; (6) l'embout, s'il y a lieu; c. les types de pale, y compris : (1) croisée, (2) non croisée.			
PE4	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de : a. choisir la taille d'une pagaie, et b. tenir une pagaie.	Démonstration et exécution	5 min	C2-302 (p. 19 et 20, p. 38 et 39) C2-303 (p. 23)
PE5	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de choisir la taille et de mettre l'équipement, y compris : a. une combinaison humide, b. un VFI, c. un casque; et d. une jupette.	Démonstration et exécution	15 min	
PE6	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer le portage d'un kayak : a. debout, aligné au centre du kayak, faire face au cockpit; b. saisir l'anneau intérieur du cockpit avec les deux mains; c. soulever le kayak pour que la base de la coque repose sur la cuisse; d. allonger le bras dominant de l'autre côté du cockpit et saisir l'anneau la plus éloignée; e. soulever le kayak avec le genou jusqu'à l'épaule du bras dominant; et f. déposer l'anneau du cockpit sur la courroie d'épaule du VFI	Démonstration et exécution	10 min	C2-302 (p. 32 et 33)
PE7	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de s'exercer à équiper un kayak avec l'équipement de sécurité, y compris : a. une écope, b. une ligne d'attrape flottante de 15 m ou un sac de sauvetage, c. un dispositif de signalisation sonore, d. des sacs de flottaison, et e. un câble de remorquage.	Démonstration et exécution	10 min	C2-302 (p. 26 et 27)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE8	<p>Discuter des préoccupations de sécurité en kayak, y compris :</p> <p>a. comprendre les responsabilités personnelles, y compris :</p> <p>(1) le niveau de compétence,</p> <p>(2) la condition physique;</p> <p>b. identifier les signaux avec la pagaie, y compris :</p> <p>(1) arrêter,</p> <p>(2) demander de l'aide et signaler une urgence,</p> <p>(3) se dégager;</p> <p>c. identifier les signaux avec le sifflet, y compris :</p> <p>(1) le signal de détresse universel,</p> <p>(2) revenir à la rive, et</p> <p>(3) se dégager, regarder dans ma direction.</p>	Exposé interactif	10 min	<p>C0-025 (p. 200)</p> <p>C2-302 (p. 215)</p> <p>C2-303 (p. 145)</p>

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- a. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1 et 4 à 7 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment charger et décharger un kayak, choisir la taille d'une pagaie, mettre l'équipement, porter un kayak et équiper un kayak des équipements de sécurité tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces habiletés sous supervision.
- b. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 2, 3 et 8 afin de stimuler l'intérêt et présenter la matière de base ou les renseignements généraux sur le kayak, l'équipement de kayak et les procédures de sécurité.

7. **Documents de référence :**

- a. C0-025 ISBN 1-895465-33-8 Gifford, D. (éditeur) (2000). *Canoeing instructors resource manual*. Merrickville, Ontario, Association canadienne du canotage récréatif.
- b. C2-302 ISBN 978-1-896980-30-0 Whiting, K., Varette, K. (2008). *White water kayaking: The ultimate guide* (2^e éd.). Beachburg, Ontario, The Heliconia Press.
- c. C2-303 ISBN 978-1-55046-464-1 McGuffin, G. et McGuffin, J. (2008). *Paddle your own kayak: An illustrated guide to the art of kayaking*. Erin, Ontario, The Boston Mills Press.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. un kayak tout équipé,
- b. une pagaie,
- c. un casque,
- d. un VFI,
- e. une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
- f. l'équipement pour l'activité, et
- g. l'équipement personnel.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un kayak tout équipé,
- b. une pagaie,
- c. un casque,
- d. un VFI,
- e. une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
- f. l'équipement pour l'activité, et
- g. l'équipement personnel.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 7, COREN S353B.

11. **Remarques :**

- a. Des combinaisons humides ou des vêtements étanches sont recommandés lorsque la température de l'eau est inférieure à 10 degrés Celsius.
- b. Conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, chaque cadet doit compléter une déclaration d'habileté à nager avant de participer à l'instruction en kayak ou la randonnée en kayak sur l'eau d'une durée de plus de 30 minutes ou sur une distance de plus de 1000 m.
- c. Le niveau d'intensité de l'activité doit suivre la matrice de progression indiquée dans la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne - Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*.
- d. Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront dans leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe, la condition physique et selon les exigences du ratio instructeur/cadet 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*. Il faut assigner au moins un guide par chaque groupe d'instruction.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S453B.02

1. **Rendement** : Pagayer un kayak en eaux calmes
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un kayak tout équipé,
 - (2) une pagaie,
 - (3) un casque,
 - (4) un vêtement de flottaison individuel (VFI),
 - (5) une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
 - (6) l'équipement pour l'activité,
 - (7) l'équipement personnel,
 - (8) de la supervision, et
 - (9) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Eaux calmes conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. prendre place dans un kayak;
 - b. mettre un kayak à l'eau;
 - c. exécuter une action lors d'un chavirage en tant que pagayeur, y compris :
 - (1) effectuer une sortie mouillée et en nageant jusqu'à la rive la plus sécuritaire;
 - (2) remettre le kayak droit en effectuant un sauvetage par crochet-talon;
 - d. effectuer des coups de pagaie en kayak, y compris :
 - (1) la propulsion avant,
 - (2) la rétropropulsion circulaire,
 - (3) le coup de propulsion,
 - (4) la traction puissante,
 - (5) la rétropulsion,
 - (6) l'appui en poussée,
 - (7) l'appui en suspension,
 - (8) la poussée;

- e. effectuer des manœuvres de kayak, y compris :
 - (1) pagayer vers l'avant en ligne droite;
 - (2) pagayer vers l'arrière en ligne droite;
 - (3) effectuer un demi-tour avec appui en poussé ;
 - (4) effectuer un demi-tour avec appui en suspension ;
- f. accoster un kayak; et
- g. sortir d'un kayak.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. mettre un kayak à l'eau : <ul style="list-style-type: none"> (1) identifier un emplacement sécuritaire près de l'eau ou sur l'eau; (2) prendre place dans un kayak en : <ul style="list-style-type: none"> (a) desserrant la courroie dorsale; (b) insérant le bas du corps dans le cockpit; (c) gardant les jambes droites aussi longtemps que possible; (d) tordant le bas du corps pour que chaque jambe se place sous son cale-cuisse respectif; (e) serrant la courroie dorsale; (3) attacher la jupette au kayak en : <ul style="list-style-type: none"> (a) mouillant la jupette pour assouplir le néoprène; (b) allongeant vers l'arrière et en rentrant le bord de la jupette autour du surbau; (c) plaçant la jupette vers l'avant avec les deux mains jusqu'à ce que les hanches soient atteintes; (d) retenant la jupette avec les avant-bras; (e) étirant l'avant de la jupette par-dessus l'avant du surbau; 	Démonstration et exécution	15 min	<p>C2-302 (p. 34 à 37)</p> <p>C2-303 (p. 29, 48 à 51)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(f) glissant ce qu'il reste de la jupette sur les côtés du surbau;</p> <p>(g) s'assurer que l'anneau de bosse est à l'extérieur de la jupette;</p> <p>(4) avec le haut du corps, pousser le kayak dans l'eau;</p> <p>b. accoster un kayak sur la rive :</p> <p>(1) se rendre à la rive;</p> <p>(2) sortir d'un kayak en :</p> <p>(a) tirant sur l'anneau de bosse de la jupette;</p> <p>(b) desserrant les courroies dorsales;</p> <p>(c) plaçant les mains sur le kayak aligné avec les hanches;</p> <p>(d) poussant vers le bas et l'arrière sur le kayak tout en gardant les jambes droites;</p> <p>(e) sortant du kayak; et</p> <p>(3) fixer le kayak sur la rive.</p>			
PE2	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les mesures à prendre en cas de chavirage, y compris :</p> <p>a. identifier les priorités du sauvetage, y compris :</p> <p>(1) le sauveteur,</p> <p>(2) les personnes,</p> <p>(3) les kayaks;</p> <p>(4) l'équipement;</p> <p>b. effectuer une sortie mouillée en :</p> <p>(1) penchant le corps vers l'avant pendant la renverse afin de protéger le visage et le corps;</p> <p>(2) tirant sur l'anneau de bosse de la jupette;</p> <p>(3) mettant les mains en ligne avec les hanches;</p> <p>(4) poussant vers le bas et l'avant tout en s'appuyant sur le kayak pour sortir les jambes à l'extérieur du kayak;</p>	Démonstration et exécution	50 min	C2-302 (p. 42, pp. 217 et 218) C2-303 (p. 112 et 130)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(5) tirant le kayak et la pagaie jusqu'à la rive;</p> <p>(6) vidant le kayak en :</p> <p>(a) dévissant le bouchon de vidange à l'arrière du kayak tandis qu'il est renversé;</p> <p>(b) soulevant la proue pour que l'eau s'écoule vers la poupe;</p> <p>(c) levant la proue aussi haut que possible pour que tout l'eau se vide;</p> <p>c. redresser le kayak en effectuant un sauvetage par crochet-talon :</p> <p>(1) penchant le corps vers l'avant pendant la renverse afin de protéger le visage et le corps;</p> <p>(2) cherchant à atteindre la surface avec les deux mains, l'une de chaque côté du kayak;</p> <p>(3) tapant le fond du kayak cinq fois;</p> <p>(4) saisissant la proue du kayak du sauveteur avec la main la plus près;</p> <p>(5) tournant les hanches pour redresser le kayak.</p>			
PE3	<p>Expliquer et démontrer la façon de redresser un kayak en utilisant un esquimautage :</p> <p>a. prendre la position de préparation avant de chavirer en :</p> <p>(1) couchant la pagaie le long du côté du kayak en parallèle;</p> <p>(2) gardant les jointures vers le bas et la surface de puissance vers le haut sur le même plan que la coque, légèrement tournée vers l'extérieur;</p> <p>b. chavirer en soulevant le genou opposé;</p> <p>c. esquimauter sur la surface de l'eau en appuyant vers le bas;</p> <p>d. garder la pale à la surface de l'eau en maintenant l'angle de redressement;</p> <p>e. utiliser le genou le plus près de l'eau pour soulever et balancer la hanche pour redresser le kayak; et</p> <p>f. s'assurer que la tête est la dernière à être relevée une fois que le kayak est redressé.</p>	Démonstration	10 min	C2-303 (p. 116 et 117)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE4	<p>Identifier et expliquer les trois règles d'or de la navigation, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. les mouvements corporels indépendants – permettant au haut du corps de bouger indépendamment du bas du corps; b. puissance centrale — utiliser la puissance de rotation du torse plutôt que juste les bras; c. des coups de pagaie continuels, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) garder le contrôle avec une pale active; (2) effectuer un coup immédiatement après le dernier. 	Exposé interactif	10 min	C2-302 (p. 43 et 44)
PE5	<p>Expliquer et démontrer la posture pour pagayer, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. l'équilibre latéral, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) séparer le haut et le bas du corps; (2) laisser les hanches se déplacer tandis que le haut du corps reste stationnaire pour garder l'équilibre; (3) caler le kayak tout en exécutant des virages et des manœuvres en faisant un J avec le haut et le bas du corps; b. la position du corps, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) agressive – se pencher vivement vers l'avant; (2) neutre – s'asseoir droit; (3) défensive – se pencher légèrement vers l'arrière; c. boîte du pagayeur, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) garder les mains et la pagaie devant les épaules; (2) osciller vers l'arrière du kayak en s'assurant de faire une rotation des hanches tout en restant dans la boîte du pagayeur. 	Démonstration	10 min	C2-302 (p. 45 à 48) C2-303 (p. 54 et 59)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE6	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de :</p> <p>a. effectuer des coups de pagaie en kayak, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) la propulsion avant, (2) la rétropropulsion circulaire, (3) le coup de propulsion, (4) la traction puissante, (5) la rétropulsion, (6) l'appui en poussée, (7) l'appui en suspension, (8) la poussée; <p>b. effectuer des manœuvres de kayak, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) pagayer vers l'avant en ligne droite en exécutant les coups de pagaie suivants : <ul style="list-style-type: none"> (a) la propulsion avant, (b) la traction, (c) la traction puissante, (2) pagayer vers l'arrière en ligne droite en exécutant les coups de pagaie suivants : <ul style="list-style-type: none"> (a) la rétropropulsion circulaire, (b) la rétropropulsion, (3) effectuer un demi-tour avec appui en poussé en exécutant les coups de pagaie suivants : <ul style="list-style-type: none"> (a) la propulsion avant, (b) l'appui en poussée, (c) la traction puissante, (4) effectuer un demi-tour avec appui en suspension en exécutant les coups de pagaie suivants : <ul style="list-style-type: none"> (a) la propulsion avant, (b) l'appui en suspension, et (c) le coup de propulsion. 	Démonstration et exécution	125 min	<p>C2-302 (p. 52 à 78, pp. 110 à 118)</p> <p>C2-303 (p. 60 à 94)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE7	Demander aux cadets de pratiquer les coups de pagaie et les manœuvres de kayak en participant aux activités aquatiques, y compris : a. les parcours d'obstacles, b. les mini jeux, et c. les excursions sur le lac.	Activité pratique	130 min	

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Démonstration et exécution :	190 min
c.	Exposé interactif :	10 min
d.	Démonstration :	20 min
e.	Activité pratique :	130 min
f.	Total :	360 min

6. **Justification :**

- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1, 2 et 6 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment mettre un kayak à l'eau et accoster, les mesures à prendre en cas de chavirage et les coups et les manœuvres de base en kayak tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.
- La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 3 et 5 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment esquimauter un kayak et la bonne posture pour pagayer en kayak dans un environnement contrôlé.
- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 4 afin de susciter l'intérêt et présenter la matière de base ou la matière préalable portant sur les trois règles d'or du kayak.
- Une activité pratique a été choisie pour le PE 7 parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de pratiquer leurs compétences en kayak en eaux calmes.

7. **Documents de référence :**

- C2-302 ISBN 978-1-896980-30-0 Whiting, K., Varette, K. (2008). *White water kayaking: The ultimate guide* (2^e éd.). Beachburg, Ontario, The Heliconia Press.
- C2-303 ISBN 978-1-55046-464-1 McGuffin, G. et McGuffin, J. (2008). *Paddle your own kayak: An illustrated guide to the art of kayaking*. Erin, Ontario, The Boston Mills Press.

8. **Matériel d'instruction :**

- un kayak tout équipé,
- un une pagaie,
- un casque,
- un VFI,

- e. une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin, et
- f. l'équipement pour l'activité.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un kayak tout équipé,
- b. un une pagaie,
- c. un casque,
- d. un VFI,
- e. une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin, et
- f. l'équipement de l'activité.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 7, COREN S353B.

11. **Remarques :**

- a. Des combinaisons humides ou des vêtements étanches sont recommandés lorsque la température de l'eau est inférieure à 10 degrés Celsius.
- b. Conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, les cadets doivent compléter une déclaration d'habileté à nager avant de participer à l'instruction en kayak ou la randonnée en kayak sur l'eau d'une durée de plus de 30 minutes ou sur une distance de plus de 1000 m.
- c. Le niveau d'intensité de l'activité doit suivre la matrice de progression indiquée dans la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne - Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*.
- d. Si le temps le permet et le niveau de compétence des cadets respecte la norme, demander aux cadets de pratiquer l'auto-sauvetage en tentant d'esquimauter.
- e. Les cadets effectueront cet OCOM avec le groupe d'instruction établi à l'OCOM S453B.01 (Se préparer pour le kayak).

OCOM S453B.03

1. **Rendement** : Pagayer un kayak en eaux vives
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un kayak tout équipé,
 - (2) une pagaie,
 - (3) un casque,
 - (4) un vêtement de flottaison individuel (VFI),
 - (5) une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
 - (6) l'équipement pour l'activité,
 - (7) l'équipement personnel,
 - (8) de la supervision, et
 - (9) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Eaux vives de classe II conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. reconnaître un ensemble de rapides en :
 - (1) identifiant la classe des rapides;
 - (2) identifiant les dangers;
 - (3) choisissant un parcours dans les rapides;
 - (4) identifiant la rive la plus sécuritaire;
 - (5) déterminant des emplacements sécuritaires en aval;
 - b. exécuter une action immédiate lors d'un chavirage en tant que :
 - (1) le pagayer, en effectuant une sortie mouillée et en nageant jusqu'à la rive la plus sécuritaire;
 - (2) sécurité en aval en :
 - (a) parlant;
 - (b) tendant le bras;
 - (c) lançant un sac de sauvetage;
 - c. exécuter un arrêt contre-courant;
 - d. exécuter un bac avant.

4. Points d'enseignement :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Identifier les classes de difficulté de l'échelle internationale de classification des rivières, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Classe I (facile), b. Classe II (intermédiaire), c. Classe III (difficile), d. Classe IV (très difficile), e. Classe V (extrêmement difficile), et f. Classe VI (pratiquement infranchissable). 	Exposé interactif	5 min	C2-302 (p. 97 et 98)
PE2	<p>Discuter des eaux vives, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. définir le terme « rapide(s) », b. comprendre le flux de l'eau en aval, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) le volume, (2) le courant, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) le milieu de la rivière, (b) le côté droit ou le côté gauche de la rivière, (c) les courbes d'une rivière, (d) les courants tourbillonnaires, et (e) les différences de courant. 	Exposé interactif	15 min	<p>C2-112 (p. 119 à 125)</p> <p>C2-302 (p. 94 et 95)</p> <p>C2-303 (p. 92)</p>
PE3	<p>Identifier et expliquer les aspects suivants d'une rivière :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. la confluence, b. le chenal, c. la chute, d. le repli, e. la fourche, f. le contre-courant, g. la ligne de contre-courant, h. le planiol (nappe d'eau dormante), i. le champignon, et j. le seuil. <p>Nota : Ce PE doit se dérouler devant la rivière – les caractéristiques ne seront pas toutes visibles en même temps. Trouver des emplacements adéquats au besoin.</p>	Exposé interactif	15 min	C2-302 (p. 98 à 100, p. 103)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE4	<p>Identifier et expliquer les dangers suivants d'une rivière :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. le ou les roches, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les roches dans des eaux profondes, calmes ou à faible courant, (2) les roches dans des eaux à faible courant, (3) les roches dans des eaux à courant rapide, (4) les roches dans des eaux profondes à courant très rapide, b. les rocaillies, c. les protubérances rocheuses, d. les trous, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les trous renfrognés, (2) les trous béants, (3) les rouleaux, e. les marmites, f. les saillies, g. le barrage à crête basse ou le rapide artificiel, h. les chutes d'eau, i. les obstacles / arbres au travers du courant. <p>Nota : Ce PE doit se dérouler devant la rivière – les caractéristiques ne seront pas toutes visibles en même temps. Trouver des emplacements adéquats au besoin.</p>	Exposé interactif	15 min	C2-112 (p. 119 à 125) C2-302 (p.104 à 108)
PE5	<p>Identifier et expliquer les types de vagues suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. les déflecteurs, b. les vagues pyramidales/ déferlantes, c. les rouleaux, d. les vagues recirculées ou hydrauliques, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les non-rouleaux, et (2) les rappels. <p>Nota : Ce PE doit se dérouler devant la rivière – les caractéristiques ne seront pas toutes visibles en même temps. Trouver des emplacements adéquats au besoin.</p>	Exposé interactif	10 min	C2-112 (p. 119 à 125) C2-302 (p.101 à 102) C2-303 (p. 167)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE6	Demander aux cadets, en groupes de quatre, de localiser un ensemble de rapides en : a. identifiant la classe des rapides; b. identifiant les dangers; c. choisissant un parcours dans les rapides; d. identifiant la rive la plus sécuritaire; e. déterminant des emplacements sécuritaires en aval.	Activité pratique	20 min	C2-302 (p.120 à 123)
PE7	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer le lancement d'un sac de sauvetage pour secourir un nageur en exécutant les étapes suivantes : a. prendre position pour une pleine vue de la rivière, b. adopter la position de lancement les pieds éloignés l'un de l'autre d'une largeur d'épaules et plantés fermement au sol; c. saisir le sac de sauvetage avec la main de lancer et la corde avec l'autre main; d. veiller à ce que le nageur dépasse la position de sauvetage; e. crier « CORDE »; f. pointer le sac de sauvetage de sorte que la corde tombe juste en aval du nageur; g. lancer le sac de sauvetage par le bas d'un mouvement doux et ferme; h. s'arc-bouter pour recevoir le poids du corps du nageur sur la corde; i. repousser le nageur vers la rive en tirant la corde au besoin.	Démonstration et exécution	30 min	C2-112 (p. 184 et 185) C2-212 (p. 74)
PE8	Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter un auto-sauvetage et un sauvetage avec assistance en eaux vives, en exécutant les étapes suivantes : a. adopter la position de nage défensive : (1) rouler sur le dos; (2) pointer les pieds vers l'aval; (3) placer le talon gauche sur les orteils du pied droit, le talon droit situé juste en dessous des fesses; (4) incliner la tête vers l'avant;	Démonstration et exécution	80 min	C2-112 (p. 180, 184 et 185) C2-212 (p. 36)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(5) serrer les dents en un grand sourire;</p> <p>(6) tendre les bras de chaque côté pour diriger et assurer la stabilité ;</p> <p>b. effectuer un auto-sauvetage :</p> <p>(1) effectuer une sortie mouillée en :</p> <p>(a) penchant le corps vers l'avant pendant la renverse afin de protéger le visage et le corps;</p> <p>(b) tirant sur l'anneau de bosse de la jupette;</p> <p>(c) mettant les mains en ligne avec les hanches;</p> <p>(d) poussant vers le bas et l'avant tout en s'appuyant sur le kayak pour sortir les jambes à l'extérieur du kayak;</p> <p>(e) gardant le contrôle de la pagaie;</p> <p>(2) adopter la position de nage défensive;</p> <p>(3) pagayer vers l'arrière avec les bras;</p> <p>(4) battre des pieds au besoin;</p> <p>(5) se tourner vers le rivage ou le contre-courant le plus sûr;</p> <p>(6) pagayer vers l'arrière jusqu'au rivage ou contre-courant le plus sûr;</p> <p>(7) récupérer le kayak;</p> <p>(8) vider le kayak de la façon suivante :</p> <p>(a) dévisser le bouchon de vidange à l'arrière du kayak tandis qu'il est renversé;</p> <p>(b) soulever la proue pour que l'eau s'écoule vers la poupe;</p> <p>(c) lever la proue aussi haut que possible pour que toute l'eau se vide;</p> <p>c. exécuter un sauvetage avec assistance :</p> <p>(1) effectuer une sortie mouillée en :</p> <p>(a) penchant le corps vers l'avant pendant la renverse afin de protéger le visage et le corps;</p> <p>(b) tirer sur l'anneau de bosse de la jupette;</p>			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<ul style="list-style-type: none"> (c) mettant les mains en ligne avec les hanches; (d) poussant vers le bas et l'avant tout en s'appuyant sur le kayak pour sortir les jambes à l'extérieur du kayak; (e) gardant le contrôle de la pagaie; (2) adopter la position de nage défensive; (3) nager de façon défensive en direction du rivage le plus sûr; (4) saisir la corde de sauvetage qui est lancée devant le corps du nageur; (5) placer la corde sur l'épaule la plus proche du rivage le plus sûr; (6) s'il y a lieu, battre des pieds pour aider le sauveteur. (7) récupérer le kayak; (8) vider le kayak de la façon suivante : <ul style="list-style-type: none"> (a) dévisser le bouchon de vidange à l'arrière du kayak tandis qu'il est renversé; (b) soulever la proue pour que l'eau s'écoule vers la poupe; (c) lever la proue aussi haute que possible pour que toute l'eau se vide. 			
PE9	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'effectuer des manœuvres de kayak en eaux vives, y compris :</p> <p>a. exécuter un arrêt contre-courant :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) prendre de la vitesse jusqu'à ce que le kayak se déplace plus vite que le courant; (2) mettre le kayak en angle sur la ligne contre-courant à 30-45 degrés juste devant l'obstacle; (3) exécuter un demi-tour avec appui en poussé dans la direction du contre-courant pour amorcer le virage; (4) caler le kayak dans la direction du virage; 	Démonstration et exécution	160 min	<p>C2-302 (p.110 à 117)</p> <p>C2-303 (p. 92 à 95)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(5) exécuter un appui en poussé avec rétropulsion circulaire tout en continuant de caler;</p> <p>(6) exécuter des coups de propulsion après le virage dans le contre-courant;</p> <p>b. exécuter un bac avant :</p> <p>(1) déplacer les hanches pour mettre le kayak en angle dans la direction du courant et caler en aval;</p> <p>(2) exécuter des tractions pour prendre de la vitesse;</p> <p>(3) continuer à caler en aval tout en pagayant à travers le courant;</p> <p>(4) exécuter des coups de propulsion pour maintenir l'élan vers l'avant;</p> <p>(5) ouvrir ou fermer l'angle du kayak au besoin;</p> <p>(6) replacer les hanches pour récupérer une fois dans le contre-courant.</p>			
PE10	<p>Demander aux cadets de pagayer un kayak en eaux vives, y compris :</p> <p>a. reconnaître les ensembles de rapides;</p> <p>b. choisir les lignes à parcourir;</p> <p>c. utiliser les signaux de pagaie et de sifflet, s'il y a lieu;</p> <p>d. suivre les trois règles d'or du kayak; et</p> <p>e. exécuter des manœuvres de kayak.</p>	Activité pratique	720 min	

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	60 min
c.	Démonstration et exécution :	270 min
d.	Activité pratique :	740 min
e.	Total :	1080 min

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 5 afin d'initier les cadets au concept des eaux vives de même qu'aux caractéristiques, obstacles et vagues qu'ils peuvent rencontrer lorsqu'ils pagayent.
- Une activité pratique a été choisie pour les PE 6 et 10 parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de pratiquer leurs habiletés en kayak en eaux vives.

- c. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 7 à 9 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les méthodes d'auto-sauvetage et de sauvetage avec assistance, les coups de pagaie et les manœuvres de kayak en eaux vives tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces habiletés sous supervision.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-112 ISBN 1-55048-377-2 McGuffin, G. et McGuffin J. (1999). *Paddle your own canoe: An illustrated guide to the art of canoeing*. Richmond Hill, Ontario, The Boston Mills Press.
- b. C2-212 Segerstrom, J., Edwards, B., Hogan, M., Turnball, P. et Turnball J. M. (2001). *Rescue 3 international's whitewater rescue technician manual*. Elk Grove, California, Rescue 3 International, Inc.
- c. C2-302 ISBN 978-1-896980-30-0 Whiting, K., Varette, K. (2008). *White water kayaking: The ultimate guide* (2^e éd.). Beachburg, Ontario, The Heliconia Press.
- d. C2-303 ISBN 978-1-55046-464-1 McGuffin, G. et McGuffin, J. (2008). *Paddle your own kayak: An illustrated guide to the art of kayaking*. Erin, Ontario, The Boston Mills Press.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. un kayak tout équipé,
- b. une pagaie,
- c. un casque,
- d. un vêtement de flottaison individuel (VFI),
- e. une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
- f. l'équipement pour l'activité,
- g. l'équipement personnel, et
- h. une carte topographique ou fluviale de la région.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un kayak tout équipé,
- b. une pagaie,
- c. un casque,
- d. un vêtement de flottaison individuel (VFI),
- e. une combinaison humide ou un vêtement étanche, au besoin,
- f. l'équipement pour l'activité,
- g. l'équipement personnel, et
- h. une carte topographique ou fluviale de la région.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 7, COREN S353B.

11. Remarques :

- a. Des combinaisons humides ou des vêtements étanches sont recommandés lorsque la température de l'eau est inférieure à 10 degrés Celsius.
- b. Conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*, les cadets doivent compléter une déclaration d'habileté à nager avant de participer à l'instruction en kayak ou la randonnée en kayak sur l'eau d'une durée de plus de 30 minutes ou sur une distance de plus de 1000 m.
- c. Le niveau d'intensité de l'activité doit suivre la matrice de progression indiquée dans la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne - Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*. Ces politiques limitent les cadets à des eaux vives de classe II. Lorsqu'il existe des eaux vives de classe III, on doit faire une reconnaissance des rapides et évaluer le niveau de compétence des cadets. Ils peuvent essayer des eaux vives de classe III avec la permission d'un instructeur en eaux vives qualifié.
- d. Les cadets effectueront cet OCOM avec le groupe d'instruction établi à l'OCOM S453B.01 (Se préparer pour le kayak).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OREN S454

1. **Rendement** : Escalader une paroi rocheuse naturelle
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un casque,
 - (2) un harnais (baudrier-cuissard),
 - (3) des chaussons d'escalade,
 - (4) de la magnésie,
 - (5) un dispositif d'assurage,
 - (6) des mousquetons de sécurité en aluminium,
 - (7) des mousquetons de sécurité en acier
 - (8) une corde d'alpinisme de 7 mm,
 - (9) un anneau de corde de 12 pouces,
 - (10) l'équipement de l'activité,
 - (11) de l'équipement personnel,
 - (12) de la supervision, et
 - (13) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : une paroi rocheuse naturelle ne dépassant pas une catégorie 5,9 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, par temps sec.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. donner et répondre aux commandements d'escalade;
 - b. s'attacher à la corde d'assurage de la façon suivante :
 - (1) fixer le mousqueton dans le centre par les points d'attache solides du harnais (baudrier-cuissard);
 - (2) fixer solidement la corde d'alpinisme dans le dispositif d'assurage;
 - (3) fixer le dispositif d'assurage et la corde d'alpinisme dans le mousqueton;
 - (4) verrouiller le mousqueton;
 - (5) vérifier que le harnais (baudrier-cuissard) est bien positionné et que les boucles des sangles sont repliées sur elles-mêmes;

- c. effectuer une vérification de sécurité, y compris :
 - (1) en tant qu'assureur, s'assurer que :
 - (a) le harnais (baudrier-cuissard) du grimpeur est bien positionné et que les boucles des sangles sont repliées sur elles-mêmes;
 - (b) le nœud en huit double passe dans les points d'attache solide avant du harnais (baudrier-cuissard) du grimpeur;
 - (c) le nœud en huit double n'est pas tordu;
 - (2) en tant que grimpeur, s'assurer que :
 - (a) le harnais (baudrier-cuissard) de l'assureur est bien positionné et que les boucles des sangles sont repliées sur elles-mêmes;
 - (b) que le dispositif d'assurage est solide; et
 - (c) que le mousqueton est verrouillé.
- d. escalader une paroi rocheuse naturelle, y compris :
 - (1) maintenir trois points de contact;
 - (2) maintenir l'équilibre;
 - (3) identifier les prises de main/pied;
 - (4) agripper les prises de main;
 - (5) se tenir sur les prises de pied;
- e. exécuter les techniques d'assurage, y compris :
 - (1) tenir la corde d'assurage avec les deux mains;
 - (2) regarder et guider le grimpeur;
 - (3) contrôler la corde d'assurage;
 - (4) tirer sur le mou de la corde, au besoin;
 - (5) ralentir le grimpeur, au besoin; et
 - (6) descendre le grimpeur.

4. **Remarques :**

- a. Cet OREN doit être donné par les spécialistes techniques d'un fournisseur de services contractuel. Le contrat doit être amorcé sous la direction de l'URSC (Prairies);
- b. Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront dans leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe, la condition physique et selon les exigences du ratio instructeur/cadet 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*. Il faut assigner au moins un guide par chaque groupe d'instruction.

- c. 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*, l'équipement de l'activité pour l'escalade de rocher doit être composé de ce qui suit :
- (1) un dispositif de communication (p. ex., un téléphone cellulaire ou une radio portative),
 - (2) une trousse de premiers soins,
 - (3) au moins une méthode de purification de l'eau,
 - (4) une carte topographique ou des sentiers de la région,
 - (5) une boussole,
 - (6) du vaporisateur contre les ours ou un dispositif contre les prédateurs, si l'escalade se fait dans un secteur où il y a des ours ou des prédateurs;
 - (7) une corde d'alpinisme dynamique de 10,5 mm,
 - (8) des mousquetons de sécurité en acier,
 - (9) des mousquetons de sécurité en aluminium,
 - (10) un anneau de corde de 12 pouces, et
 - (11) des dégaines.
- d. L'équipement personnel sera le suivant :
- (1) des vêtements imperméables,
 - (2) une couche isolante (dessus),
 - (3) un contenant d'eau,
 - (4) un sifflet,
 - (5) des pantalons d'escalade,
 - (6) des chaussons d'escalade,
 - (7) un sac à dos d'escalade,
 - (8) les effets personnels, y compris :
 - (a) de l'écran solaire,
 - (b) de l'insectifuge,
 - (c) du baume à lèvres.
- e. Le niveau d'intensité de l'activité doit suivre la matrice de progression indiquée dans la publication A-CR-CCP-951/PT-003. Cette politique limite les cadets à un escalade de rocher de catégorie 5.9. Lorsqu'il existe des parois rocheuses de catégorie 5.10, le niveau d'habileté des cadets doit être évalué. Ils peuvent essayer des parois rocheuses de catégorie 5.10 avec la permission d'un instructeur en escalade qualifié.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S454.01

1. **Rendement** : Se préparer pour une escalade de rocher
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un casque,
 - (2) un harnais (baudrier-cuissard),
 - (3) des chaussons d'escalade,
 - (4) de la magnésie,
 - (5) un dispositif d'assurage,
 - (6) des mousquetons de sécurité en aluminium,
 - (7) une corde d'alpinisme de 7 mm,
 - (8) un anneau de corde de 12 pouces,
 - (9) l'équipement de l'activité,
 - (10) de l'équipement personnel,
 - (11) de la supervision, et
 - (12) 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 se préparer pour une escalade de rocher en :
 - a. choisissant la taille de l'équipement, et
 - b. mettant l'équipement.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Expliquer et démontrer l'équipement d'escalade de rocher, y compris :</p> <p>a. les chaussons d'escalade, y compris :</p> <p>(1) les types, y compris :</p> <p>(a) des chaussons à haute performance,</p> <p>(b) des ballerines,</p> <p>(c) des souliers tout aller,</p> <p>(d) des bottes d'escalade;</p>	Exposé interactif	15 min	C2-296 (p. 27) C2-304 (p. 112 à 117) C2-306 (p. 36 à 45)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<ul style="list-style-type: none"> (2) les parties, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) languette au talon, (b) fermeture à lacets ou à velcro, (c) trépointe de pied, (d) trépointe de talon, (e) lisses carrées, (f) protection de caoutchouc; (3) bonne pointure; b. le harnais (baudrier-cuissard), y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les types, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) à usages multiples, (b) alpin, (c) de compétition; (2) les parties, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) le ceinturon, (b) les tours de cuisse, (c) le(s) point(s) d'attache solide avant, (d) les boucles pour équipement; c. le casque, d. la corde d'alpinisme, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les types, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) traitée pour rester sèche; (b) non traitée pour rester sèche; (2) les caractéristiques, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) dynamique, (b) statique; (3) l'entretien et la maintenance; e. les types de mousquetons, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) le métal, (2) l'aluminium; f. les types de dispositifs d'assurage, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) tubes d'assurage, (2) plaque d'assurage, (3) dispositifs en huit, (4) dispositifs autobloquants, et (5) dispositifs autoverrouillables. 			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de mettre et d'ajuster :</p> <p>a. les chaussons d'escalade de la façon suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) sélectionner les bas adéquats pour l'activité; (2) desserrer les lacets; (3) pousser le pied dans le chausson jusqu'à ce que les orteils soient à l'avant; (4) serrer les lacets, en commençant par ceux qui sont le plus près des orteils et en montant; (5) marcher pour vérifier si la pointure est bonne en s'assurant que : <ol style="list-style-type: none"> (a) le chausson est serré autour du pied; (b) le glissement est au minimum, (c) le chausson est confortable; <p>b. le harnais (baudrier-cuissard) de la façon suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) démêler le harnais et le tenir droit devant le corps; (2) identifier l'avant et l'arrière du harnais et les tours de cuisse gauche et droit; (3) s'assurer qu'aucune partie du harnais n'est tortillée et que les tours de cuisse gauche et droit sont orientés vers le haut; (4) entrer les pieds dans les tours de cuisse; (5) monter le harnais le long des jambes jusqu'à ce que les tours de cuisse se trouvent sur le haut des cuisses droite et gauche; (6) ajuster la ceinture juste au-dessus des hanches et serrer en tirant sur la sangle; 	Démonstration et exécution	15 min	C2-113 C2-295 (p. 28 à 30)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(7) serrer chaque tour de cuisse en tirant vers l'avant et le bas sur la sangle de façon à ce que le tour soit placé tout juste au-dessus de la cuisse; et</p> <p>(8) bien fixer toutes les sangles à l'écart.</p>			
PE3	<p>Identifier et expliquer le système décimal de Yosemite, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Niveau 5.0 à 5.4 (voies facile de niveau débutant), b. Niveau 5.5 et 5.6 (voies intermédiaires de niveau débutant), c. Niveau 5.7 (voies difficiles de niveau débutant), d. Niveau 5.8 et 5.9 (intermédiaire), e. Niveau 5.10 et 5.11 (avancé), f. Niveau 5.12 et 5.13 (expert), g. Niveau 5,14 et 5,15 (de niveau international). 	Exposé interactif	5 min	C2-293 (p. 286)
PE4	<p>Identifier et expliquer les différents types de formations rocheuses sur lesquelles il est possible de grimper, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. les parois rocheuses, b. les crags, c. les plaques, d. les fissures, et e. les surplombs de roc. 	Exposé interactif	5 min	C2-306 (p. 104 à 107)
PE5	<p>Identifier et expliquer les styles d'escalades, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. de bloc, b. sportive, c. traditionnelle, d. en moulinette, et e. en solo. 	Exposé interactif	5 min	<p>C2-196 (p. 84 et 85)</p> <p>C2-293 (p. 142, 152, 173)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE6	<p>Identifier et expliquer les critères à considérer lors du choix de l'emplacement de l'escalade, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. l'accessibilité aux soins médicaux; b. la capacité de satisfaire au style d'escalade désiré, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) sportive, (2) traditionnelle, (3) en moulinette; c. présence de montées qui sauront satisfaire au niveau d'expérience des participants; d. présence de protection pour les grimpeurs, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les ressources naturelles, (2) les ressources artificielles; e. les dangers potentiels, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) la faune, (2) les conditions météorologiques, et (3) le roc désagréé. 	Exposé interactif	10 min	C2-304 (p. 71 et 72, p. 260)
PE7	<p>Diriger une discussion de groupe pour discuter de la bonne étiquette en escalade, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. éviter les endroits entre la corde d'assurance et le roc; b. dégager les voies en bas d'une escalade; c. crier « roche » si quelque chose s'échappe et tombe pendant l'escalade; d. suivre la règle des trois essais lorsqu'un déplacement difficile est essayé; e. s'assurer que la zone est dégagée avant de lancer une corde en bas; f. retirer une corde qui n'est pas utilisée; et g. mettre en pratique les principes du camping écologique. 	Discussion de groupe	15 min	C2-304 (p. 92)

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	40 min
c.	Démonstration et exécution :	15 min
d.	Discussion de groupe :	15 min
e.	Total :	80 min

6. Justification :

- a. Un lecture interactive a été choisie pour les PE 1 et 3 à 6 afin d'initier les cadets à l'équipement d'escalade, au système décimal de Yosemite, aux types de parois rocheuses, aux styles d'escalades et aux critères pour choisir un emplacement.
- 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 comment mettre et ajuster l'équipement tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer chaque habileté sous supervision.

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 7 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments au sujet de la bonne étiquette en escalade. Le partage d'idées lors d'une discussion encourage les cadets à évaluer leurs propres réflexions et peut les amener à examiner de nouveau leurs réflexions antérieures. La participation à une discussion de groupe améliore les aptitudes d'écoute des cadets et facilite la constitution d'une équipe.

7. Documents de référence :

- a. C2-113 E How: How to do just about everything. (2007). *How to put on and wear a climbing harness*. Extrait le 14 novembre 2007 du site http://www.ehow.com/how_1251_wear-climbing-harness.html
- b. C2-295 ISBN 978-0-89886-828-9 Cox, M., & Fulsaa, K. (éd.) (2003). *Mountaineering freedom of the hills* (7^e éd.), Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- c. C2-296 ISBN 978-0-7153-2844-1 Hill, P. (2008). *The complete guide to climbing and mountaineering*. Cincinnati, Ohio, David and Charles Ltd.
- d. C2-304 ISBN 978-0-7360-6802-4 Kidd, T., & Hazelrigs, J. (2009). *Rock climbing*. Champaign, Illinois, Humane Kinetics.
- e. C2-305 ISBN 978-0-89886-743-5 Luebben, C. (2004). *Rock climbing: Mastering basic skills*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- f. C2-306 ISBN 978-1-55407-278-1 Long, S. (2007). *The climbing handbook*. Buffalo, New York : Firefly Books.

8. Matériel d'instruction :

- a. un casque,
- b. un harnais (baudrier-cuissard),
- c. des chaussons d'escalade,
- d. un dispositif d'assurance,
- e. des mousquetons de sécurité en aluminium, et
- f. l'équipement personnel.

9. Matériel d'apprentissage :

- a. un casque,
- b. un harnais (baudrier-cuissard),
- c. des chaussons d'escalade,

- d. un dispositif d'assurance,
 - e. des mousquetons de sécurité en aluminium,
 - f. l'équipement de l'activité, et
 - g. l'équipement personnel.
10. **Modalités de contrôle** : Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 8, COREN S454.
11. **Remarques** :
- a. Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront dans leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe, la condition physique et selon les exigences du ratio instructeur/cadet 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*. Il faut assigner au moins un guide par chaque groupe d'instruction.
 - b. Si c'est possible, faire la démonstration et expliquer les vêtements et l'équipement qui ne sont pas remis aux cadets, tels que :
 - (1) des chaussons,
 - (2) des dispositifs d'assurance, et
 - (3) un harnais (baudrier-cuissard).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S454.02

1. **Rendement** : Exécuter les habiletés liées à l'escalade de rocher pendant une escalade de bloc
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un casque,
 - (2) des chaussons d'escalade,
 - (3) de la magnésie,
 - (4) l'équipement pour l'activité,
 - (5) l'équipement personnel,
 - (6) de la supervision, et
 - (7) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : une paroi rocheuse naturelle ne dépassant pas une catégorie 5.9 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, par temps sec.
3. **Norme** : Le cadet doit exécuter les compétences liées à l'escalade de rocher pendant une escalade de bloc, y compris :
 - a. la position du corps et l'équilibre,
 - b. les prises de main, y compris :
 - (1) le tendu;
 - (2) la poignée;
 - (3) le verrou;
 - (4) la pince;
 - (5) le coincement;
 - (6) la compression,
 - c. les prises de pied, y compris :
 - (1) la technique d'adhérence;
 - (2) la prise de carres;
 - (3) le coincement;
 - (4) le crochetage;
 - d. les techniques de déplacement sur une paroi rocheuse.

4. Points d'enseignement :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Identifier les types de prise, y compris :</p> <p>a. les prises de main, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) le tendu; (2) la poignée; (3) le verrou; (4) la pince; (5) le coincement; (6) la compression, <p>b. les prises de pied, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) la technique d'adhérence; (2) la prise de carres; (3) le coincement; (4) le crochetage. 	Exposé interactif	15 min	<p>C2-304 (p. 211 à 226)</p> <p>C2-305 (p. 27 et 28, p. 42 à 52)</p>
PE2	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'utiliser les prises suivantes pendant l'escalade de bloc, y compris :</p> <p>a. les prises de main, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) le tendu; (2) la poignée; (3) le verrou; (4) la pince; (5) le coincement; et (6) la compression, <p>b. les prises de pied, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) la technique d'adhérence (bossette); (2) la prise de carres; (3) le coincement; et (4) le crochetage. 	Démonstration et exécution	45 min	<p>C2-304 (p. 211 à 226)</p> <p>C2-305 (p. 27 et 28, p. 42 à 52)</p>
PE3	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les éléments suivants :</p> <p>a. adopter la bonne position du corps :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) garder le poids au centre sur les pieds; (2) utiliser le squelette pour s'appuyer plutôt que les muscles; (3) garder le contrôle pendant les mouvements; 	Démonstration et exécution	20 min	<p>C2-295 (p. 211 et 212)</p> <p>C2-304 (p. 207)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	b. se concentrer sur la technique et la sécurité; c. se reposer aux endroits adéquats; d. grimper avec les yeux; e. utiliser les jeux de pied; f. maintenir trois points de contact; et g. vérifier s'il y a des prises desserrées.			
PE4	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les techniques de déplacement sur une paroi rocheuse, y compris : a. le ramonage; b. le pontage; c. le dallage ou drapeau; d. le verrou tournant; et e. les gastons (en mémoire de l'alpinisme Gaston Rebuffat).	Démonstration et exécution	30 min	C2-304 (p. 211 à 226) C2-306 (p 98 et 99)

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	15 min
c.	Démonstration et exécution :	95 min
d.	Total :	120 min

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'initier les cadets aux types de prises qui peuvent être utilisées sur une paroi rocheuse.
- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 à 4 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment utiliser les prises de main et de pied pour grimper de façon efficace et mettre en pratique les techniques de déplacement sur une paroi rocheuse tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces habiletés sous supervision.

7. **Documents de référence :**

- C2-295 ISBN 978-0-89886-828-9 Cox, M., & Fulsas, K. (Éd.). (2003). *Mountaineering freedom of the hills* (7^e éd.), Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- C2-296 ISBN 978-0-7153-2844-1 Hill, P. (2008). *The complete guide to climbing and mountaineering*. Cincinnati, Ohio, David and Charles Ltd.
- C2-304 ISBN 978-0-7360-6802-4 Kidd, T. et Hazelrigs, J. (2009). *Rock climbing*. Champaign, Illinois, Humane Kinetics.

- d. C2-305 ISBN 978-0-89886-743-5 Luebben, C. (2004). *Rock climbing: Mastering basic skills*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- e. C2-306 ISBN 978-1-55407-278-1 Long, S. (2007). *The climbing handbook*. Buffalo, New York : Firefly Books.

8. **Matériel d’instruction :**

- a. un casque,
- b. des chaussons d’escalade,
- c. de la magnésie,
- d. un tapis de chute ou d’urgence,
- e. l’équipement de l’activité, et
- f. l’équipement personnel.

9. **Matériel d’apprentissage :**

- a. un casque,
- b. des chaussons d’escalade,
- c. de la magnésie,
- d. un tapis de chute ou d’urgence, et
- e. l’équipement personnel.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 8, COREN de l’OREN S454.

11. **Remarques :**

- a. Les cadets effectueront cet OCOM avec le groupe d’instruction établi à l’OCOM S454.01 (Se préparer pour une escalade de rocher).
- 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*, des pareurs ou des tapis d’urgence sont exigés pour l’escalade de bloc.

OCOM S454.03

1. **Rendement** : Escalader une paroi rocheuse naturelle
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un casque,
 - (2) un harnais (baudrier-cuissard),
 - (3) des chaussons d'escalade,
 - (4) de la magnésie,
 - (5) un dispositif d'assurage,
 - (6) des mousquetons de sécurité en aluminium,
 - (7) des mousquetons de sécurité en acier,
 - (8) une corde d'alpinisme de 7 mm,
 - (9) un anneau de corde de 12 pouces,
 - (10) l'équipement pour l'activité,
 - (11) de l'équipement personnel,
 - (12) de la supervision, et
 - (13) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : une paroi rocheuse naturelle ne dépassant pas une catégorie 5.9 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, par temps sec.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. donner commandements d'escalade et y répondre;
 - b. faire des nœuds, y compris :
 - (1) un nœud simple,
 - (2) un nœud en huit,
 - (3) un nœud en huit double,
 - (4) un nœud de Prusik,
 - c. une demi-clé à capeler;
 - d. s'attacher à une corde d'assurage;
 - e. s'attacher au système de corde d'assurage;

- f. effectuer une vérification de sécurité :
 - (1) comme assureur,
 - (2) comme grimpeur;
- g. monter une paroi rocheuse naturelle;
- h. exécuter les techniques d'assurage; et
- i. descendre une paroi rocheuse naturelle en rappel en utilisant un assurage en bas.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de donner les commandements d'escalade suivants et y répondre :</p> <p>a. avant l'escalade, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) TENDRE – utilisé par le grimpeur pour indiquer que la corde doit être tendue; (2) JE L'AI – utilisé par l'assureur pour indiquer que la corde est maintenant tendue; (3) ASSURÉ? – demandé par le grimpeur pour confirmer que l'assureur est prêt à commencer à assurer; (4) PRÊT – utilisé par l'assureur pour indiquer qu'il est prêt; (5) DÉPART — utilisé par le grimpeur pour indiquer qu'il s'apprête à commencer; (6) ASSURÉ. – utiliser par l'assureur pour donner la permission au grimpeur d'escalader; <p>b. pendant l'escalade, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) DU MOU – utilisé par le grimpeur pour indiquer qu'il a besoin de corde; (2) À SEC – utilisé par le grimpeur pour indiquer que la corde doit être tendue; (3) CHUTE – utilisé par le grimpeur pour indiquer que l'assureur doit s'attendre à une chute; (4) DESCENDRE – utilisé par le grimpeur pour indiquer qu'il veut descendre; 	Démonstration et exécution	10 min	C2-304 (p. 174)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(5) EN DESCENTE – utilisé par l'assureur pour indiquer une descente contrôlée pour le grimpeur;</p> <p>(6) ROCHE – crié à n'importe quel moment pour indiquer que quelque chose tombe;</p> <p>(7) FIXATION – utilisé par le grimpeur pour signaler à l'assureur de donner un peu de corde pour lui permettre de s'attacher plus facilement;</p> <p>(8) FIXÉ – utilisé par le grimpeur pour indiquer que l'attache est fixée et de tendre le surplus de corde;</p> <p>c. après l'escalade, y compris :</p> <p>(1) ASSURAGE TERMINÉ — utilisé par le grimpeur pour indiquer que l'escalade est terminée;</p> <p>(2) CORDE D'ASSURAGE ENLEVÉE – utilisé par l'assureur pour confirmer que le grimpeur n'est plus sur la corde d'assurage.</p>			
PE2	<p>Demander aux cadets de faire les nœuds et les demi-clés suivants :</p> <p>a. avec une corde d'alpinisme de 10,5 mm :</p> <p>(1) un nœud en huit,</p> <p>(2) un nœud en huit double,</p> <p>(3) une demi-clé à capeler;</p> <p>b. avec une corde d'alpinisme de 7 mm :</p> <p>(1) un nœud simple, et</p> <p>(2) un nœud de Prusik.</p>	Exécution	10 min	C2-305 (p. 82 à 86, p. 93)
PE3	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets en groupes de trois de s'attacher dans la corde d'assurage:</p> <p>a. comme assureur de la façon suivante :</p> <p>(1) fixer le mousqueton dans le centre par les points d'attache solides du harnais (boudrier-cuissard);</p> <p>(2) fixer solidement la corde d'alpinisme dans le dispositif d'assurage;</p> <p>(3) fixer le dispositif d'assurage et la corde d'alpinisme dans le mousqueton;</p>	Démonstration et exécution	20 min	C2-304 (p. 129 à 133, p. 165) C2-305 (p. 127)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(4) verrouiller le mousqueton;</p> <p>(5) vérifier que le harnais (baudrier-cuissard) est bien positionné et que les boucles des sangles sont repliées sur elles-mêmes;</p> <p>b. comme grimpeur de la façon suivante :</p> <p>(1) tenir le bout libre de la corde de la main droite;</p> <p>(2) saisir le bout fixe de la main gauche;</p> <p>(3) tenir la main gauche en ligne avec le point d'attache solide avant;</p> <p>(4) tirer environ la longueur d'un bras de corde avec la main droite;</p> <p>(5) faire un nœud en huit au point où la main gauche tient la corde;</p> <p>(6) passer le bout libre de la corde dans les points d'attache solide avant;</p> <p>(7) dans le nœud en huit, faire un nœud en huit double en s'assurant qu'il n'y a aucune torsion dans le nœud;</p> <p>(8) s'assurer qu'un poing fermé ne puisse pas passer dans la boucle entre le nœud et le baudrier et qu'il y a environ 15 cm de bout fixe à partir du nœud;</p> <p>(9) vérifier que le harnais (baudrier-cuissard) est bien positionné et que les boucles des sangles sont repliées sur elles-mêmes;</p> <p>Nota : Le troisième cadet servira d'auxiliaire et tiendra la corde d'assurage derrière l'assureur.</p>			
PE5	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'effectuer des vérifications de sécurité :</p> <p>a. en tant qu'assureur, s'assurer que :</p> <p>(1) le harnais (baudrier-cuissard) du grimpeur est bien positionné et que les boucles des sangles sont repliées sur elles-mêmes;</p> <p>(2) le nœud en huit double passe dans les points d'attache solide avant du harnais (baudrier-cuissard) du grimpeur;</p> <p>(3) le nœud en huit double n'est pas tordu;</p>	Démonstration et exécution	10 min	C2-306 (p. 39)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	b. en tant que grimpeur, s'assurer que : <ul style="list-style-type: none"> (1) le harnais (baudrier-cuissard) de l'assureur est bien positionné et que les boucles des sangles sont repliées sur elles-mêmes; (2) que le dispositif d'assurage est solide; et (3) que le mousqueton est verrouillé. 			
PE6	Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'escalader une paroi rocheuse naturelle de la façon suivante : <ul style="list-style-type: none"> a. donner des commandements d'escalade et y répondre; b. maintenir trois points de contact; c. maintenir l'équilibre; d. identifier les prises de main/pied; e. agripper les prises de main; f. se tenir sur les prises de pied; et g. être descendu sous le contrôle de l'assureur. Nota : L'exécution de ce PE se déroulera en même temps que le PE 7.	Démonstration et exécution	30 min	
PE7	Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter les techniques d'assurage, y compris : <ul style="list-style-type: none"> a. donner des commandements d'escalade et y répondre; b. tenir la corde d'assurage avec les deux mains; c. regarder et guider le grimpeur; d. contrôler la corde d'assurage; e. tendre la corde, au besoin; f. ralentir le grimpeur, au besoin; et g. descendre le grimpeur. Nota : L'exécution de ce PE se déroulera en même temps que le PE 6.	Démonstration et exécution		C2-305 (p. 129 à 131)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE8	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de descendre une paroi rocheuse naturelle en rappel avec un assureur en bas de la façon suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. attacher un mousqueton au point d'attache solide avant au centre du harnais (baudrier-cuissard); b. fixer solidement la corde d'alpinisme dans le dispositif d'assurage; c. fixer le dispositif d'assurage et la corde d'alpinisme dans le mousqueton; d. verrouiller le mousqueton; et e. descendre en rappel en contrôle. 	Démonstration et exécution	20 min	C2-305 (p. 221)
PE9	<p>Diriger une activité d'escalade où les cadets escaladeront une paroi rocheuse naturelle pour mettre se pratiquer à :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. exécuter les techniques de mouvement efficaces; b. donner des commandements d'escalade et y répondre; et c. exécuter les techniques d'assurage efficaces. 	Activité pratique	530 min	

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|---------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Démonstration et exécution : | 100 min |
| c. | Activité pratique : | 530 min |
| d. | Total : | 640 min |

6. **Justification :**

- a. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1 à 8 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment escalader adéquatement une paroi rocheuse sous le contrôle de l'assureur en bas tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer chaque habileté sous supervision.
- b. Une activité pratique a été choisie pour le PE 9 parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de mettre en pratique l'escalade d'une paroi rocheuse naturelle dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des techniques d'escalade dans un environnement amusant et stimulant.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-295 ISBN 978-0-89886-828-9 Cox, M., & Fulsaa, K. (Éd.). (2003). *Mountaineering freedom of the hills* (7^e éd.), Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- b. C2-304 ISBN 978-0-7360-6802-4 Kidd, T. et Hazelrigs, J. (2009). *Rock climbing*. Champaign, Illinois, Humane Kinetics.
- c. C2-305 ISBN 978-0-89886-743-5 Luebben, C. (2004). *Rock climbing: Mastering basic skills*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- d. C2-306 ISBN 978-1-55407-278-1 Long, S. (2007). *The climbing handbook*. Buffalo, New York : Firefly Books.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. un casque,
- b. un harnais (baudrier-cuissard),
- c. des chaussons d'escalade,
- d. de la magnésie,
- e. un dispositif d'assurance,
- f. des mousquetons de sécurité en aluminium,
- g. une corde d'alpinisme de 7 mm,
- h. l'équipement pour l'activité, et
- i. l'équipement personnel.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un casque,
- b. un harnais (baudrier-cuissard),
- c. des chaussons d'escalade,
- d. de la magnésie,
- e. un dispositif d'assurance,
- f. des mousquetons de sécurité en aluminium,
- g. une corde d'alpinisme de 7 mm,
- h. l'équipement pour l'activité, et
- i. l'équipement personnel.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 8, COREN S354.

11. **Remarques :** Les cadets effectueront cet OCOM avec le groupe d'instruction établi à l'OCOM S454.01 (Se préparer pour une escalade de rocher).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S454.04

1. **Rendement** : Effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un casque,
 - (2) un harnais (baudrier-cuissard),
 - (3) des chaussons d'escalade,
 - (4) de la magnésie,
 - (5) un dispositif d'assurage,
 - (6) des mousquetons de sécurité en aluminium,
 - (7) une corde d'alpinisme de 7 mm,
 - (8) un anneau de corde de 12 pouces,
 - (9) l'équipement de l'activité,
 - (10) de l'équipement personnel,
 - (11) de la supervision, et
 - (12) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Une paroi rocheuse naturelle ne dépassant pas une catégorie 5.9 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, par temps sec.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. effectuer l'instruction au sol de l'escalade à plusieurs longueurs de corde;
 - b. exécuter une escalade à plusieurs longueurs de corde, y compris :
 - (1) grimper comme deuxième; et
 - (2) grimper comme troisième.

4. Points d'enseignement :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets, en groupes de deux, d'effectuer une instruction au sol de l'escalade à plusieurs longueurs de corde, y compris :</p> <p>a. assurer le grimpeur de tête (premier de cordée), y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) surveiller attentivement le grimpeur; (2) tirer pour tendre la corde avec la main qui guide pendant que le grimpeur monte ou s'attache à une protection; (3) tendre la corde, au besoin; (4) maintenir un contrôle constant avec la main qui freine; <p>b. organiser le relais, y compris la gestion de la corde;</p> <p>c. fixer le point d'ancrage de la façon suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) atteindre le bout de la longueur; (2) fixer un mousqueton de sécurité au point d'ancrage; (3) attacher un nœud de cabestan sur le mousqueton avec la corde d'alpinisme; (4) verrouiller le mousqueton; (5) s'assurer que lorsque la corde est lestée, le point d'ancrage peut toujours être rejoint; <p>d. retirer l'équipement de protection d'escalade de la façon suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) localiser l'équipement de protection; (2) retirer la protection de la paroi rocheuse; (3) attacher la protection sur les boucles d'équipement du baudrier ou sur l'épaule; (4) détacher la protection de la corde d'alpinisme. 	Démonstration et exécution	40 min	C2-304 (p. 168, 251, 109 à 111)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	<p>Demander aux cadets, en groupes de deux au maximum, d'effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde, y compris :</p> <p>a. grimper comme deuxième, y compris;</p> <p>(1) assurer le grimpeur de tête (premier de cordée);</p> <p>(2) détacher la protection de la corde d'alpinisme et se rattacher sur la corde de sortie;</p> <p>(3) se fixer au point d'ancrage;</p> <p>(4) assurer le troisième grimpeur;</p> <p>(5) descendre la paroi rocheuse en rappel;</p> <p>b. grimper comme troisième, y compris;</p> <p>(1) retirer l'équipement de protection d'escalade;</p> <p>(2) se fixer au point d'ancrage;</p> <p>(3) démonter chaque point d'ancrage de la façon suivante :</p> <p>(a) retirer le matériel de la paroi rocheuse;</p> <p>(b) attacher le matériel sur les boucles d'équipement du harnais ou sur l'épaule;</p> <p>(c) détacher le matériel de la corde d'alpinisme; et</p> <p>(4) descendre la paroi rocheuse en rappel.</p>	Activité pratique	630 min	C2-304 (p. 232 à , pp. 270 à 273)

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|---------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Démonstration et exécution : | 40 min |
| c. | Activité pratique : | 630 min |
| d. | Total : | 680 min |

6. **Justification :**

- a. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment effectuer une instruction au sol de l'escalade à plusieurs longueurs de corde tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer chaque habileté sous supervision.
- b. Une activité pratique a été choisie pour le PE 2 parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets d'effectuer une escalade à plusieurs longueurs de corde dans un environnement

sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des techniques d'escalade dans un environnement amusant et stimulant.

7. **Documents de référence** : C2-304 ISBN 978-0-7360-6802-4 Kidd, T. et Hazelrigs, J. (2009). *Rock climbing*. Champaign, Illinois, Humane Kinetics.
8. **Matériel d'instruction** :
 - a. un casque,
 - b. un harnais (baudrier-cuissard),
 - c. des chaussons d'escalade,
 - d. de la magnésie,
 - e. un dispositif d'assurage,
 - f. des mousquetons de sécurité en aluminium,
 - g. une corde d'alpinisme de 7 mm,
 - h. un anneau de corde de 12 pouces,
 - i. l'équipement pour l'activité, et
 - j. l'équipement personnel.
9. **Matériel d'apprentissage** :
 - a. un casque,
 - b. un harnais (baudrier-cuissard),
 - c. des chaussons d'escalade,
 - d. de la magnésie,
 - e. un dispositif de frottement,
 - f. un dispositif d'assurage,
 - g. une corde d'alpinisme de 7 mm,
 - h. un anneau de corde de 12 pouces,
 - i. l'équipement pour l'activité,
 - j. l'équipement personnel.
10. **Modalités de contrôle** : Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 8, COREN S454.

11. **Remarques :**

- a. Les cadets effectueront cet OCOM avec le groupe d'instruction établi à l'OCOM S454.01 (Se préparer pour une escalade de rocher).
- b. Chaque cadet doit compléter l'instruction au sol de l'escalade à plusieurs longueurs de corde pour passer cet OREN. Si la température le permet, une escalade à plusieurs longueurs de corde peut être effectuée.
- c. Il n'est pas nécessaire que les cadets soient évalués dans les deux positions (deuxième et troisième) d'escalade à plusieurs longueurs de corde.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OREN S455

1. **Rendement** : Pratiquer l'alpinisme de glacier
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) des bottes de randonnée,
 - (2) un bâton de randonnée,
 - (3) des mousquetons,
 - (4) un harnais (baudrier-cuissard),
 - (5) une corde d'alpinisme de 7 mm,
 - (6) des crampons,
 - (7) un piolet,
 - (8) un casque,
 - (9) une protection oculaire (lunettes de soleil ou lunettes de protection),
 - (10) l'équipement pour l'activité,
 - (11) l'équipement personnel,
 - (12) l'équipement de groupe,
 - (13) de la supervision,
 - (14) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : des conditions alpines et de glacier 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 et par température favorable.
3. **Norme**: Le cadet devra démontrer des habiletés en alpinisme de glacier, y compris :
 - a. effectuer les habiletés en alpinisme, y compris :
 - (1) porter un harnais (baudrier-cuissard);
 - (2) s'accrocher à une cordée, y compris :
 - (a) fixer deux mousquetons aux points d'attache solides du harnais (baudrier-cuissard);
 - (b) adopter une position de 8 à 10 mètres derrière le membre de la cordée à l'avant;
 - (c) faire un nœud en huit sur la boucle à la corde d'alpinisme de 10,5 mm qui passe entre tous les membres de la cordée;
 - (d) fixer le nœud en huit sur la boucle au harnais (baudrier-cuissard) à l'aide des deux mousquetons attachés au point d'attache solide;

- (e) attacher une longueur de corde d'alpinisme de 7 mm au bout libre (avant et arrière au besoin) de la corde d'alpinisme de 10,5 mm à l'aide d'un nœud de Prusik;
 - (f) fixer le nœud de Prusik au harnais (baudrier-cuissard), par le point d'attache solide, en attachant un demi-nœud;
- (3) procéder à une vérification finale de l'équipement, en s'assurant que :
 - (a) toutes les boucles du harnais sont solides;
 - (b) les deux mousquetons sont verrouillés et opposés;
 - (c) il n'y a pas de tension sur les noeuds de Prusik fixés à la corde d'alpinisme de 10,5 mm;
- b. appliquer les techniques d'escalade glaciaire, y compris :
 - (1) gravir une pente, y compris :
 - (a) grimper en équilibre de la façon suivante :
 - i. placer le piolet au-dessus et devant dans la neige en position d'auto-assurance;
 - ii. monter d'un pas et repositionner le piolet sur le haut de la pente;
 - iii. éviter les périodes prolongées en positions hors d'équilibre;
 - (b) utiliser le saut sur un pied de la façon suivante :
 - i. balancer la jambe et laisser son poids tomber pour créer un impact et faire le pas;
 - ii. s'assurer que les pas sont espacés de façon égale et qu'ils sont près les uns des autres;
 - iii. s'assurer que les pas sont plats ou légèrement inclinés dans la pente;
 - (c) revenir en lacet pour changer de direction de la façon suivante :
 - i. partir d'une position d'équilibre et piquer le piolet dans la neige à la hauteur de la poitrine;
 - ii. déplacer le pied extérieur vers l'avant d'environ un pas et saisir le piolet avec les deux mains;
 - iii. tourner le pied intérieur et le corps vers la nouvelle direction;
 - iv. revenir à la position d'équilibre;
 - (2) descendre une pente, y compris :
 - (a) faire des pas plongeants de la façon suivante :
 - i. tenir le piolet en position d'auto-arrêt;
 - ii. rentrer fermement le talon dans la neige avec la jambe verticale;
 - iii. transférer le poids à la nouvelle position;
 - iv. garder les genoux légèrement pliés pour garder l'équilibre;

- v. continuer les étapes ii à iv tout en passant d'une jambe à l'autre;
- vi. garder un rythme régulier;
- (b) descendre en escalade libre de la façon suivante :
 - i. faire face à la pente;
 - ii. descendre à reculons;
 - iii. faire des sauts sur un pied dans la pente;
- (c) effectuer un auto-arrêt avec un piolet, y compris :
 - (1) tomber sur le ventre la tête vers le sommet de la façon suivante :
 - (a) amener la tête du piolet jusqu'aux épaules;
 - (b) placer le manche de travers sur le corps;
 - (c) tenir le piolet avec l'autre main;
 - (d) tourner la main de dessus en exerçant une pression vers le bas sur la tête du piolet;
 - (e) battre des pieds dans la neige;
 - (f) piquer le bout du piolet dans la neige;
 - (g) rouler le poids du corps par-dessus la panne du piolet;
 - (2) tomber sur le dos la tête vers le sommet de la façon suivante :
 - (a) amener le bout du piolet jusqu'aux épaules;
 - (b) placer le manche de travers sur le corps;
 - (c) tenir le piolet avec l'autre main;
 - (d) tourner la main de dessus en exerçant une pression vers le bas sur la tête du piolet;
 - (e) rouler vers la tête du piolet;
 - (f) piquer le bout du piolet dans la neige;
 - (g) rouler le poids du corps par-dessus la panne du piolet;
 - (h) battre des pieds dans la neige;
- (d) exécuter un arrêt de cordée de la façon suivante :
 - (a) s'asseoir rapidement au sol;
 - (b) enfoncer les talons de la botte dans la neige;
 - (c) piquer le bout du piolet dans la neige;

- (d) mettre le poids du corps sur le piolet; et
- (e) rouler en position d'auto-arrêt, au besoin.

4. **Remarques :**

- a. Cet OREN doit être donné par les spécialistes techniques d'un fournisseur de services contractuel. Le contrat doit être amorcé sous la direction de l'URSC (Prairies);
- b. Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront dans leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe, la condition physique et selon les exigences du ratio instructeur/cadet exigé, 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*. Il faut assigner au moins un guide par trois cadets pour chaque groupe d'instruction.
- c. Certaines leçons enseignées pendant cet OREN ressemblent à celles enseignées pendant le cycle de la randonnée alpine. Si un cadet a déjà réussi ce cycle, on peut passer moins de temps sur la matière similaire pour en passer plus sur la matière spécifique à l'alpinisme.
- d. Conformément à la publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure des cadets de l'Armée*, l'équipement de l'activité suivant est nécessaire pour l'alpinisme sur un glacier :
 - (1) un dispositif de communication (p. ex., un téléphone cellulaire ou une radio portative),
 - (2) une trousse de premiers soins,
 - (3) au moins une méthode pour la purification de l'eau,
 - (4) une carte topographique ou des sentiers de la région,
 - (5) une boussole,
 - (6) du vaporisateur contre les ours ou un dispositif contre les prédateurs, si l'escalade se fait dans un secteur où il y a des ours ou des prédateurs;
 - (7) une corde d'alpinisme dynamique étanche de 10,5 mm,
- e. L'équipement personnel sera composé de :
 - (1) un sac à dos d'expédition,
 - (2) des repas,
 - (3) un sac de couchage,
 - (4) un sac de compression imperméable,
 - (5) un matelas gonflable,
 - (6) des vêtements pour les températures froides, y compris :
 - (a) des bas,
 - (b) une couche thermique (le haut et le bas),
 - (c) une couche isolante (le haut et le bas),
 - (d) une couche imperméable (le haut et le bas),

- (e) une tuque,
 - (f) des gants,
 - (g) des doublures de gant,
 - (h) des guêtres,
 - (7) des vêtements imperméables,
 - (8) un sac protecteur ou un fourre-tout,
 - (9) un sifflet,
 - (10) de la nourriture,
 - (11) un contenant d'eau,
 - (12) des sacs en plastique refermables (petits et grands),
 - (13) des sacs à déchets,
 - (14) un couteau,
 - (15) une lampe frontale/une lampe de poche,
 - (16) des piles,
 - (17) des allumettes,
 - (18) une trousse de premiers soins individuelle,
 - (19) les effets personnels, y compris :
 - (a) de l'écran solaire,
 - (b) de l'insectifuge,
 - (c) du baume à lèvres,
 - (d) du savon biodégradable,
 - (e) une brosse à dents,
 - (f) du dentifrice, et
 - (g) du papier hygiénique.
- f. L'équipement de groupe sera le suivant :
- (1) une tente,
 - (2) un réchaud,
 - (3) une bouteille de combustible,
 - (4) du combustible,
 - (5) un ensemble de casseroles,
 - (6) une scie pliante,

- (7) une corde,
- (8) des bâtons lumineux,
- (9) une trousse de réparation d'expédition, y compris :
 - (a) du ruban adhésif en toile,
 - (b) du baume à lèvres ou de la gelée de pétrole,
 - (c) de l'huile de lubrification,
 - (d) un assortiment d'échantillons de tissu,
 - (e) un assortiment de boucles en plastique,
 - (f) un assortiment d'aiguilles,
 - (g) du fil solide,
 - (h) de la soie dentaire,
 - (i) un manchon de réparation de mât en aluminium,
 - (j) de l'adhésif / scellant à coutures (*Seam Grip*),
 - (k) des tampons d'alcool,
 - (l) des rustines de matelas pneumatique,
 - (m) une corde de parachute en nylon de 2 à 3 m,
 - (n) des élastiques solides,
 - (o) des attaches autobloquantes,
 - (p) une sangle tubulaire de 1 à 2 m, et
 - (q) un outil polyvalent léger.

OCOM S455.01

1. **Rendement** : Se préparer à se déplacer sur des glaciers
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) des bottes de randonnée,
 - (2) un bâton de randonnée,
 - (3) des mousquetons,
 - (4) un baudrier-cuissard,
 - (5) une corde d'alpinisme de 7 mm,
 - (6) des crampons,
 - (7) un piolet,
 - (8) un casque,
 - (9) une protection oculaire (lunettes de soleil ou lunettes de protection),
 - (10) l'équipement pour l'activité,
 - (11) l'équipement personnel,
 - (12) l'équipement de groupe,
 - (13) de la supervision, et
 - (14) 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 se préparer pour se déplacer sur des glaciers, y compris :
 - a. mesurer l'équipement personnel, le mettre et l'ajuster, y compris :
 - (1) le harnais (baudrier-cuissard),
 - (2) les crampons,
 - (3) le casque;
 - b. dresser et démonter une tente;
 - c. remplir de combustible et allumer un réchaud;
 - d. remplir un sac à dos d'expédition, et
 - e. ajuster un sac à dos d'expédition.

4. Points d'enseignement :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Discuter :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. des types de glacier, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les glaciers secs, (2) les glaciers humides; b. les zones glaciaires, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) la zone d'accumulation, (2) la zone d'ablation, (3) la zone de compression, (4) la zone de tension; c. comment ils sont formés par le vieillissement de la neige; d. où ils se situent, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les alpes européennes. (2) la chaîne de l'Alaska, (3) les Rocheuses canadiennes, (4) l'Antarctique, (5) l'Himalaya; e. les changements des conditions de la surface du glacier causés par : <ul style="list-style-type: none"> (1) le climat, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) maritime (tempéré), (b) subarctique, (c) continental, (d) régions polaires, (e) subtropical, (f) tropical; (2) le réchauffement climatique. 	Exposé interactif	15 min	C2-293 (p. 261) C2-294 (p. 17, 23 à 28) C2-295 (p. 531 à 533)
PE2	<p>Expliquer la procédure pour disposer :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. des déchets; et b. des déchets humains. <p>Nota : Les procédures pour éliminer les déchets peuvent être différentes selon l'endroit où l'activité se déroule. Les instructeurs doivent se familiariser eux-mêmes avec les règlements.</p>	Exposé interactif	5 min	C2-295 (p. 125 à 127)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE3	<p>Diriger une activité où les cadets, en groupe, diviseront une sélection d'équipement en ce qui suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. leur équipement personnel, b. l'équipement de groupe, et c. l'équipement pour l'activité. 	Activité en classe	10 min	<p>C2-042 (p. 73)</p> <p>C2-051 (p. 40 à 44, p. 102 à 107)</p>
PE4	<p>Identifier et expliquer l'équipement d'escalade glaciaire, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. les bottes de randonnée, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les chaussures de marche d'approche, (2) les bottes de cuir dur, (3) les bottes à mi-cambrions, (4) les bottes à cambrions complets, (5) les bottes de plastique double; b. des crampons, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les types, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) les crampons à glace dure, (b) les crampons pour escalade de neige; (2) les parties, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) les pointes; (b) les plaques, (c) le système d'attache; c. le ou les bâtons de randonnée, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les types, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) normaux, (b) antichocs, (c) compacts, (d) ultra légers; (2) les parties, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) la poignée, (b) la poignée allongée, (c) le manche, (d) le réglage télescopique, (e) les paniers, (f) le bout; (3) comment ajuster à la bonne taille; 	Exposé interactif	20 min	<p>C2-293 (p. 80 à 102)</p> <p>C2-294 (p. 19 à 42)</p> <p>C2-295 (p. 43 et 44)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>d. le(s) piolet(s), y compris :</p> <p>(1) les types, y compris :</p> <p>(a) outil pour terrain modéré,</p> <p>(b) pour terrain plus abrupt,</p> <p>(c) un piolet pour glace à l'eau;</p> <p>(2) les parties, y compris :</p> <p>(a) la panne,</p> <p>(b) le pic,</p> <p>(c) le manche,</p> <p>(d) le crampon,</p> <p>(e) la dragonne;</p> <p>(3) comment se tenir en position d'auto-assurance en marchant :</p> <p>(a) s'agripper avec la main qui est en amont;</p> <p>(b) s'assurer que la panne fait face vers l'avant;</p> <p>(c) placer la paume de la main en haut de l'outil;</p> <p>(d) enrouler les doigts autour du pic et de la panne;</p> <p>e. le harnais (baudrier-cuissard), y compris :</p> <p>(1) les types, y compris :</p> <p>(a) à usages multiples,</p> <p>(b) alpins,</p> <p>(c) de compétition;</p> <p>(2) les parties, y compris :</p> <p>(a) le ceinturon,</p> <p>(b) les boucles d'équipement;</p> <p>(c) le(s) point(s) d'attache solide,</p> <p>(d) les tours de cuisse,</p> <p>f. les types de mousquetons, y compris :</p> <p>(1) en métal,</p> <p>(2) en aluminium,</p> <p>g. la protection oculaire (lunettes de soleil ou lunettes de protection),</p> <p>h. le casque;</p>			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	i. la corde d'alpinisme, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les types, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) traitée pour rester sèche; (b) non traitée pour rester sèche; (2) les caractéristiques, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) dynamique, (b) statique. 			
PE5	Expliquer, démontrer et demander aux cadets en deux groupes de : <ul style="list-style-type: none"> a. mettre et ajuster : <ul style="list-style-type: none"> (1) les bottes de randonnée de la façon suivante : <ul style="list-style-type: none"> (a) sélectionner les bas adéquats pour l'activité; (b) desserrer les lacets; (c) pousser le pied dans la botte jusqu'à ce que les orteils soient à l'avant; (d) serrer les lacets, en commençant pas ceux qui sont le plus près des orteils et en montant; (e) marcher pour vérifier si la pointure est bonne; (f) mettre un sac à dos d'expédition plein et marcher pour vérifier s'il y a un inconfort; (2) les guêtres de la façon suivante : <ul style="list-style-type: none"> (a) accrocher la sangle de la guêtre sur la première rangée de lacets de la botte de randonnée; (b) enrouler la guêtre autour du pied et du bas de la jambe; (c) monter la fermeture éclair de la guêtre du côté approprié; (d) fixer la sangle inférieure sous la botte, juste devant le talon; (e) boucler la sangle inférieure; (f) ajuster le haut de la guêtre pour s'assurer qu'elle est serrée autour de la jambe; 	Démonstration et exécution	30 min	C2-113 C2-293 (p. 88 et 89) C2-295 (p. 28 à 30)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(3) les crampons de la façon suivante :</p> <p>(a) desserrer les vis de réglage;</p> <p>(b) ajuster les crampons à la bonne longueur et largeur de la botte;</p> <p>(c) serrer les vis de réglage;</p> <p>(d) enfiler les lacets dans les œillets et autour de la botte;</p> <p>(4) le ou les bâtons de randonnée, y compris :</p> <p>(a) dévisser le réglage télescopique;</p> <p>(b) régler à la longueur des bras;</p> <p>(c) verrouiller le réglage télescopique;</p> <p>(5) le harnais (baudrier-cuissard) de la façon suivante :</p> <p>(a) démêler le harnais et le tenir droit devant le corps;</p> <p>(b) identifier l'avant et l'arrière du harnais et les tours de cuisse gauche et droit;</p> <p>(c) s'assurer qu'aucune partie du harnais n'est tortillée et que les tours de cuisse gauche et droit sont orientés vers le haut;</p> <p>(d) entrer les pieds dans les tours de cuisse;</p> <p>(e) monter le harnais le long des jambes jusqu'à ce que les tours de cuisse se trouvent en haut des cuisses;</p> <p>(f) ajuster la ceinture pour qu'elle repose juste au-dessus des hanches et serrer la ceinture en tirant sur la sangle;</p>			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(g) serrer chaque tour de cuisse en tirant vers l'avant et le bas sur la sangle de façon à ce que le tour soit placé tout juste au-dessus de la cuisse;</p> <p>(h) bien fixer toutes les sangles à l'écart.</p> <p>Nota : Ce PE se déroule sur deux stations. Une station servira à présenter les bottes de randonnée, les guêtres et les crampons. L'autre station présentera les bâtons de randonnée et le harnais. Les cadets auront 15 minutes pour compléter un poste et ensuite ils passeront à l'autre pour un autre période de 15 minutes.</p>			
PE6	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets en deux groupes de :</p> <p>a. remplir de combustible et allumer un réchaud;</p> <p>b. dresser et démonter une tente;</p> <p>Nota : Ce PE est dirigé en deux groupes où chaque groupe complète les techniques en même temps. Lorsqu'une habileté est terminée, le groupe passera à l'autre. La procédure pour chaque technique dépendra de l'équipement qui est utilisé.</p>	Démonstration et exécution	15 min	
PE7	<p>Expliquer et démontrer les principes de l'emballage d'un sac à dos d'expédition, y compris :</p> <p>a. l'imperméabilisation,</p> <p>b. l'accessibilité,</p> <p>c. la gestion de l'espace,</p> <p>d. la répartition du poids,</p> <p>e. l'équilibre, et</p> <p>f. la compacité.</p>	Démonstration	15 min	C2-293 (p. 81 à 83) C2-295 (p. 33 et 34)
PE8	<p>Demander aux cadets d'emballer un sac à dos d'expédition de la façon suivante :</p> <p>a. recevoir les repas,</p> <p>b. rationner les repas, au besoin :</p> <p>(1) retirer les articles non nécessaires;</p> <p>(2) retirer l'emballage superflu;</p>	Activité pratique	30 min	

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	(3) séparer les articles par collations et repas; (4) organiser les articles par sacs de plastique individuels; c. organiser l'équipement personnel; d. diviser l'équipement de groupe, y compris : (1) une tente, (2) du combustible, (3) un réchaud, (4) de la corde, si nécessaire, (5) un ensemble de casseroles, (6) une trousse de réparation pour expédition, et e. emballer l'équipement pour maximiser l'espace et assurer le confort.			
PE9	Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'ajuster un sac à dos pour le confort, y compris : a. desserrer toutes les sangles et placer le sac à dos sur les épaules, b. ajuster la ceinture, c. ajuster les bretelles, d. serrer les sangles supérieures de tension et remonte-charge, et e. fermer la boucle de la sangle de poitrine.	Démonstration et exécution	10 min	C2-042 (p. 72 et 130) C2-051 (p. 97)

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	40 min
c.	Activité en classe :	10 min
d.	Démonstration et exécution :	55 min
e.	Démonstration :	15 min
f.	Activité pratique :	30 min
g.	Total :	160 min

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1, 2 et 4 afin d'initier les cadets à l'équipement d'escalade de glaciers et pour illustrer les principes de l'emballage de l'équipement d'expédition.
- Une activité en classe a été choisie pour le PE 3 parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets au sujet de l'équipement pour l'activité, personnel et de groupe pour l'escalade de glaciers.

- c. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 5, 6 et 9 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment mettre et ajuster l'équipement, dresser une tente, allumer un réchaud et ajuster un sac à dos tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer chaque habileté sous supervision.
- d. La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE 7 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les principes d'emballage d'un sac à dos d'expédition.
- e. Une activité pratique a été choisie pour le PE 8 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets d'emballer l'équipement pour une escalade de glaciers.

7. Documents de référence :

- a. C2-042 ISBN 0-7566-0946-1 Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. New York, New York, DK Limited.
- b. C2-051 ISBN 978-0-7153-2254-3 Bagshaw, C. (2006). *The ultimate hiking skills manual*. Cincinnati, Ohio: David & Charles.
- c. C2-113 E How: How to do just about everything. (2007). *How to put on and wear a climbing harness*. Extrait le 14 novembre 2007 du site http://www.ehow.com/how_1251_wear-climbing-harness.html
- d. C2-293 ISBN 978-0-89886-749-7 Houston, M., et Cosley, K. (2004). *Alpine climbing: Techniques to take you higher*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- e. C2-294 ISBN 978-0-89886-658-2 Selters, A. (1999). *Glacier travel & crevasse rescue*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- f. C2-295 ISBN 978-0-89886-828-9 Cox, M., & Fulsaa, K. (Eds.). (2003). *Mountaineering freedom of the hills* (7^e éd). Seattle, Washington, The Mountaineers Books.

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. des bottes de randonnée,
- c. un bâton de randonnée,
- d. des mousquetons de sécurité,
- e. un baudrier-cuissard,
- f. une corde d'alpinisme de 7 mm,
- g. des crampons,
- h. un piolet,
- i. un casque,
- j. une protection oculaire (lunettes de soleil ou lunettes de protection),
- k. des repas,
- l. un sac à dos d'expédition rempli,
- m. l'équipement pour l'activité,

- n. l'équipement personnel, et
- o. des cartes du glacier.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. des bottes de randonnée,
- b. un bâton de randonnée,
- c. des mousquetons,
- d. un baudrier-cuissard,
- e. une corde d'alpinisme de 7 mm,
- f. des crampons,
- g. un piolet,
- h. un casque,
- i. une protection oculaire (lunettes de soleil ou lunettes de protection),
- j. des repas,
- k. l'équipement pour l'activité, et
- l. l'équipement personnel.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 9, COREN S455.

11. **Remarques :**

- a. Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront dans leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe, la condition physique et selon les exigences du ratio instructeur/cadet 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*. Il faut assigner au moins un guide par trois cadets pour chaque groupe d'instruction.
- b. Certaines leçons enseignées pendant cet OCOM ressemblent à celles enseignées pendant le cycle de la randonnée alpine. Si les cadets ont déjà réussi ce cycle, les temps peuvent être ajustés pour se concentrer sur la matière spécifique à l'alpinisme.
- c. Si c'est possible, faire la démonstration et expliquer les vêtements et l'équipement qui ne sont pas remis aux cadets, tels que :
 - (1) des chaussures ou des bottes,
 - (2) des crampons,
 - (3) un piolet, et
 - (4) des vêtements.
- d. Les cadets doivent apporter tous leurs articles personnels à cette leçon.

OCOM S455.02

1. **Rendement** : Exécuter les habiletés liées à l'alpinisme
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) des bottes de randonnée,
 - (2) un bâton de randonnée,
 - (3) des mousquetons,
 - (4) un harnais (baudrier-cuissard),
 - (5) une corde d'alpinisme de 7 mm,
 - (6) des crampons,
 - (7) un piolet,
 - (8) un casque,
 - (9) une protection oculaire (lunettes de soleil ou lunettes de protection),
 - (10) l'équipement pour l'activité,
 - (11) de la supervision,
 - (12) 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 :
 - a. faire des nœuds, y compris :
 - (1) un nœud simple,
 - (2) un nœud en huit sur une boucle,
 - (3) un nœud de Prusik;
 - b. une demi-clé à capeler;
 - c. s'attacher à une cordée;
 - d. exécuter des techniques d'auto-sauvetage, y compris :
 - (1) auto-assurance;
 - (2) auto-arrêt sans piolet;

- (3) auto-arrêt avec un piolet, y compris :
 - (a) tomber la tête vers le sommet sur le ventre;
 - (b) tomber la tête vers le sommet sur le dos; et

e. exécuter un arrêt de cordée.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Discuter des dangers sur le glacier, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. le jugement du guide, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) l'expérience, (2) les connaissances, (3) laisser les guides prendre les décisions; b. les dangers d'alpinisme, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les éboulements, (2) la chute de glace, (3) les avalanches, (4) l'instabilité de la neige; c. les dangers liés à la température, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) les tempêtes, (2) les fronts, (3) les vents, (4) les indicateurs, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (a) les changements dans la couverture nuageuse, (b) les changements de pression atmosphérique, (c) les changements de vitesse du vent, (d) les changements de direction du vent; d. les dangers humains, y compris : <ul style="list-style-type: none"> (1) le conditionnement physique inadéquat, (2) les connaissances, (3) l'entraînement, (4) l'inconfort avec la matière, (5) les autres grimpeurs, 	Exposé interactif	20 min	C2-293 (p. 32 à 41) C2-295 (p. 544, 488 à 490)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(6) les soucis de premiers soins en montagne, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> (a) cécité des neiges, (b) mal aigu des montagnes, (c) œdème pulmonaire de haute altitude, (d) œdème cérébral de haute altitude. 			
PE2	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de se pratiquer à faire les nœuds et les demi-clés suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. avec une corde d'alpinisme de 10,5 mm : <ul style="list-style-type: none"> (1) un nœud en huit sur une boucle, (2) une demi-clé à capeler, b. avec une corde d'alpinisme de 7 mm : <ul style="list-style-type: none"> (1) un nœud simple, et (2) un nœud de Prusik. 	Démonstration et exécution	15 min	C2-296 (p. 36 à 41)
PE3	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer la procédure pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. un auto-sauvetage : <ul style="list-style-type: none"> (1) placer la main du bas de la pente sur le manche du piolet à la surface de la neige; (2) pousser la main qui tient la tête du piolet vers l'avant; (3) donner un coup avec les pieds dans la neige; (4) pousser avec les mains et les pieds pour revenir en position debout; b. un auto-arrêt sans piolet : <ul style="list-style-type: none"> (1) rouler sur le ventre; (2) placer les bords intérieurs des bottes dans la neige; (3) pousser le corps avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient droits; (4) revenir doucement à la position debout; 	Démonstration et exécution	35 min	<p>C2-295 (p. 319 à 322)</p> <p>C2-296 (p. 149 à 153)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>c. un auto-arrêt avec un piolet, y compris :</p> <p>(1) tomber sur le ventre la tête vers le sommet de la façon suivante :</p> <p>(a) amener la tête du piolet jusqu'aux épaules;</p> <p>(b) placer le manche de travers sur le corps;</p> <p>(c) tenir le piolet avec l'autre main;</p> <p>(d) tourner la main de dessus en exerçant une pression vers le bas sur la tête du piolet;</p> <p>(e) battre des pieds dans la neige;</p> <p>(f) piquer le bout du piolet dans la neige;</p> <p>(g) rouler le poids du corps par-dessus la panne du piolet;</p> <p>(2) tomber sur le dos la tête vers le sommet de la façon suivante :</p> <p>(a) amener le bout du piolet jusqu'aux épaules;</p> <p>(b) placer le manche de travers sur le corps;</p> <p>(c) tenir le piolet avec l'autre main;</p> <p>(d) tourner la main de dessus en exerçant une pression vers le bas sur la tête du piolet;</p> <p>(e) rouler vers la tête du piolet;</p> <p>(f) piquer le bout du piolet dans la neige;</p> <p>(g) rouler le poids du corps par-dessus la panne du piolet; et</p> <p>(h) battre des pieds dans la neige.</p>			
PE4	<p>Démontrer, expliquer et demander aux cadets de pratiquer l'escalade glaciaire en cordée de la façon suivante :</p> <p>a. s'attacher à une cordée de la façon suivante :</p> <p>(1) fixer les deux mousquetons aux points d'attache solides du baudrier-cuissard;</p> <p>(2) adopter une position 8 à 10 mètres derrière le membre de la cordée à l'avant;</p>	Démonstration et exécution	40 min	C2-295 (p. 330 et 331)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(3) faire un nœud en huit sur la boucle à la corde d'alpinisme de 10,5 mm qui passe entre tous les membres de la cordée;</p> <p>(4) fixer le nœud en huit sur la boucle au harnais à l'aide des deux mousquetons attachés au point d'attache solide;</p> <p>(5) attacher une longueur de corde d'alpinisme de 7 mm au bout libre (avant et arrière au besoin) de la corde d'alpinisme de 10,5 mm à l'aide d'un nœud de Prusik;</p> <p>(6) fixer le nœud de Prusik au harnais par le point d'attache solide en attachant un nœud simple;</p> <p>b. procéder à une vérification finale de l'équipement en s'assurant que :</p> <p>(1) toutes les boucles du harnais sont solides;</p> <p>(2) les deux mousquetons sont verrouillés et opposés;</p> <p>(3) il n'y a pas de tension sur le nœud de Prusik fixé aux bouts libres de la corde d'alpinisme de 10,5 mm;</p> <p>c. se déplacer efficacement en cordée de la façon suivante :</p> <p>(1) garder la corde sur le côté de descente;</p> <p>(2) observer la position des membres de l'équipe et se placer en conséquence;</p> <p>(3) marcher avec le piolet en position d'auto-assurance sur le côté de la montée;</p> <p>(4) faire en sorte que la corde touche légèrement le sol;</p> <p>(5) monter ou descendre sur une corde raccourcie;</p>			

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>d. communiquer de façon efficace, y compris :</p> <p>(1) articuler lorsqu'un mouvement difficile ou une zone dangereuse approche pour augmenter ou diminuer la tension de la corde;</p> <p>(2) crier « tomber » si un membre de la cordée tombe;</p> <p>e. exécuter un arrêt de cordée de la façon suivante :</p> <p>(1) s'asseoir rapidement au sol;</p> <p>(2) enfoncer les talons de la botte dans la neige;</p> <p>(3) piquer le bout du piolet dans la neige;</p> <p>(4) mettre le poids du corps sur le piolet; et</p> <p>(5) rouler en position d'auto-arrêt au besoin.</p>			

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Démonstration et exécution :	90 min
c.	Exposé interactif :	20 min
d.	Total :	120 min

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'informer les cadets des considérations de sécurité décidées par le guide pendant le cycle du glacier.
- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 à 4 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment s'attacher à une cordée ainsi que les procédures d'auto-assurance et d'auto-arrêt tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer chaque compétence sous supervision.

7. **Documents de référence :**

- C2-293 ISBN 978-0-89886-749-7 Houston, M. et Cosley, K. (2004). *Alpine climbing: Techniques to take you higher*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- C2-295 ISBN 978-0-89886-828-9 Cox, M., et Fulsaa, K. (Éd.) (2003). *Mountaineering freedom of the hills* (7^e éd.), Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- C2-296 ISBN 978-0-7153-2844-1 Hill, P. (2008). *The complete guide to climbing and mountaineering*. Cincinnati, Ohio, David and Charles Ltd.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. des bottes de randonnée,
- b. un bâton de randonnée,
- c. des mousquetons,
- d. un baudrier-cuissard,
- e. une corde d'alpinisme de 7 mm,
- f. des crampons,
- g. un piolet,
- h. un casque, et
- i. une corde d'alpinisme de 10,5 mm,

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. des bottes de randonnée,
- b. un bâton de randonnée,
- c. des mousquetons,
- d. un baudrier-cuissard,
- e. une corde d'alpinisme de 7 mm,
- f. des crampons,
- g. un piolet,
- h. un casque,
- i. une corde d'alpinisme de 10,5 mm.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 9, COREN S455.

11. **Remarques :** Les cadets effectueront cet OCOM avec le groupe d'instruction établie à l'OCOM S455.01 (Se préparer pour l'alpinisme).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S455.03

1. **Rendement** : Pratiquer l'alpinisme de glacier
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) des bottes de randonnée,
 - (2) un bâton de randonnée,
 - (3) des mousquetons,
 - (4) un baudrier-cuissard,
 - (5) une corde d'alpinisme de 7 mm,
 - (6) des crampons,
 - (7) un piolet,
 - (8) un casque,
 - (9) une protection oculaire (lunettes de soleil ou lunettes de protection),
 - (10) l'équipement pour l'activité,
 - (11) l'équipement personnel,
 - (12) l'équipement de groupe,
 - (13) de la supervision, et
 - (14) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : des conditions alpines et de glacier 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 et par température favorable.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. identifier les obstacles de glacier;
 - b. appliquer les techniques d'escalade de glacier, y compris :
 - (1) gravir une pente, y compris :
 - (a) grimper en équilibre;
 - (b) utiliser le saut sur un pied;
 - (c) revenir en lacet pour changer de direction;

- (2) descendre une pente, y compris :
 - (a) faire des pas plongeants;
 - (b) descendre en escalade libre; et
- c. pratiquer les techniques de sauvetage de crevasse.

4. **Points d'enseignement :**

- a. Donner une séance d'information qui doit comprendre l'explication des points suivants :
 - (1) les objectifs de l'activité, tels que :
 - (a) les attentes en matière de distance par jour,
 - (b) les emplacements pour faire le plein d'eau,
 - (c) l'aperçu de l'itinéraire,
 - (d) l'étiquette sur les sentiers;
 - (2) les ressources nécessaires, telles que :
 - (a) leur équipement personnel,
 - (b) l'équipement de groupe,
 - (c) l'équipement pour l'activité,
 - (d) les besoins quotidiens en eau;
 - (3) les mesures de sécurité comme :
 - (a) l'ordre du personnel,
 - (b) le terrain,
 - (c) les intervalles de repos, et
 - (d) les limites.
- b. Demander aux cadets de faire une randonnée sur un sentier de catégorie 1 à 3 pour atteindre la base du glacier.
- c. Demander aux cadets d'établir un camp de base.

- d. Pendant l'alpinisme sur le glacier, expliquer, démontrer et demander aux cadets de :
- (1) exécuter les techniques d'escalade de glacier suivantes, y compris :
- (a) gravir une pente, y compris :
- i. grimper en équilibre de la façon suivante :
 - (i) placer le piolet au-dessus et devant dans la neige en position d'auto-assurance;
 - (ii) monter d'un pas et repositionner le piolet sur le haut de la pente;
 - (iii) éviter les périodes prolongées en positions hors d'équilibre;
 - ii. utiliser le saut sur un pied de la façon suivante :
 - (i) balancer la jambe et laisser son poids tomber pour créer un impact et faire le pas;
 - (ii) s'assurer que les pas sont espacés de façon égale et qu'ils sont près les uns des autres;
 - (iii) s'assurer que les pas sont plats ou légèrement inclinés dans la pente;
 - iii. revenir en lacet pour changer de direction de la façon suivante :
 - (i) partir d'une position d'équilibre et piquer le piolet dans la neige à la hauteur de la poitrine;
 - (ii) déplacer le pied extérieur vers l'avant d'environ un pas et saisir le piolet avec les deux mains;
 - (iii) tourner le pied intérieur et le corps vers la nouvelle direction;
 - (iv) revenir à la position d'équilibre;
 - iv. utiliser le pas de repos de la façon suivante :
 - (i) commencer en position verticale;
 - (ii) faire un pas en avant avec la jambe droite en gardant le poids sur la jambe gauche (arrière) avec le genou bloqué;
 - (iii) marquer une pause avant de faire le prochain pas en conservant le poids sur la jambe gauche (arrière);
 - (iv) transférer le poids sur la jambe droite;
 - (v) pousser vers le haut avec la jambe droite et faire un pas vers l'avant avec la jambe gauche;
 - (vi) bloquer le genou de la jambe droite de manière à ce que la jambe droite supporte tout le poids du corps;

- (vii) marquer une pause avant de faire le prochain pas en conservant le poids sur la jambe droite (arrière);
 - (viii) transférer le poids sur la jambe gauche;
 - (ix) pousser vers le haut avec la jambe gauche et faire un pas vers l'avant avec la jambe droite;
 - (x) marquer une pause avant de faire le prochain pas en conservant le poids sur la jambe gauche (arrière);
 - (xi) continuer à avancer en marchant à un pas lent et régulier;
- (b) descendre une pente, y compris :
- i. faire des pas plongeants de la façon suivante :
 - (i) tenir le piolet en position d'auto-arrêt;
 - (ii) rentrer fermement le talon dans la neige avec la jambe verticale;
 - (iii) transférer le poids à la nouvelle position;
 - (iv) garder les genoux légèrement pliés pour garder l'équilibre;
 - (v) répéter les étapes ii à iv tout en passant d'une jambe à l'autre;
 - (vi) garder un rythme régulier;
 - ii. descendre en escalade libre de la façon suivante :
 - (i) faire face à la pente;
 - (ii) descendre à reculons;
 - (iii) faire des sauts sur un pied dans la pente;
- (c) utiliser le piolet pour couper des marches, y compris :
- i. couper des marches de la façon suivante :
 - (i) tenir le piolet parallèlement au corps, la main qui tient le bas du manche et la panne pointant derrière;
 - (ii) plier les genoux et baisser les épaules pour que la panne touche légèrement à la surface de la neige;
 - (iii) osciller le bras de façon à gratter la surface de la neige pour faire autant de coupes qu'il est nécessaire pour former une marche;
 - (iv) faire un angle léger dans la pente pour éviter de glisser;

- (v) en traversant vers le sommet, mettre chaque pied par-dessus l'autre dans la marche;
 - (vi) marcher en zigzag à chaque 10 à 12 marches;
 - ii. concevoir des marches en casiers pour traverser la neige en pente escarpée de la façon suivante :
 - (i) utiliser la panne pour faire une série de trous, chaque trou étant assez large pour accepter la largeur d'une botte;
 - (ii) faire les trous à une distance de la largeur des épaules;
 - (iii) créer deux ou trois trous en avance avant de commencer à marcher;
- (2) fabriquer un des ancrages suivants :
- (a) un ancrage à vis à glace de la façon suivante :
 - i. couper la glace de surface;
 - ii. faire un petit trou dans la glace avec le pic du piolet;
 - iii. placer la vis à glace dans le trou;
 - iv. chercher au toucher pour de la glace de qualité tout en tournant la tête de la vis à glace;
 - v. rentrer la vis jusqu'à la garde en s'assurant de ne pas trop serrer;
 - vi. placer une autre vis à glace à environ 61 cm (24 pouces) de la première;
 - vii. organiser les œilletons dans la direction de la traction;
 - viii. couvrir les deux têtes de vis à glace avec de la neige ou de la glace pour éviter la fonte au soleil;
 - (b) un ancrage de piolet en T de la façon suivante :
 - i. attacher un long bout de corde ensemble pour former une boucle;
 - ii. creuser une tranchée aussi longue qu'un piolet et perpendiculaire à la charge;
 - iii. faire un nœud en tête d'alouette avec le long bout de corde sur le manche du piolet, sous la tête;
 - iv. placer un piolet verticalement au centre de la tranchée;
 - v. couper une fente dans la neige aussi creuse que la tranchée pour laisser passer la corde dans la direction de la traction;
 - vi. placer un autre piolet perpendiculairement au premier et dans la boucle de cordage pour former un T;
 - vii. pousser les deux piolets dans la neige en s'assurant que le piolet horizontal repose au bas de la tranchée avec le pic vers le bas;

- viii. couvrir le tout de neige sauf la corde;
 - ix. s'attacher au bout de la corde;
 - (3) exécuter un sauvetage dans une crevasse en tant que membre d'une équipe, c'est-à-dire :
 - (a) arrêter une chute en faisant un arrêt de cordée;
 - (b) communiquer avec le membre tombé;
 - (c) construire un ancrage adéquat pour les conditions de la surface;
 - (d) transférer la charge du membre tombé à l'ancrage; et
 - (e) mettre en œuvre un système pour sortir le membre.
- e. Discuter de ce qui suit pendant les pauses et les périodes propices à l'instruction lorsque sur le glacier :
 - (1) les obstacles de glacier, y compris :
 - (a) les corniches,
 - (b) les ponts de neige,
 - (c) les dangers de chute de glace,
 - (d) les risques d'éboulements,
 - (e) les dépressions,
 - (f) les rimayes,
 - (g) les zones d'avalanche,
 - (h) les crevasses, y compris :
 - i. les craqueurs,
 - ii. les affaissements;
 - (2) planifier un itinéraire sur un glacier, c'est-à-dire :
 - (a) identifier les obstacles;
 - (b) identifier les façons de contourner les obstacles observés;
 - (c) identifier l'itinéraire le plus sécuritaire;
 - (d) positionner le groupe pour l'escalade glaciaire; et
 - (e) identifier les techniques d'escalade de groupe.
- f. Mener une séance de rétroaction de groupe et demander aux cadets :
 - (1) comment ils se sentaient par rapport à l'activité;
 - (2) comment ils ont senti que leur équipe collaborait;
 - (3) quelle partie de l'activité les a le plus mis au défi;

- (4) de quelle façon leurs coéquipiers les ont aidés lorsqu'ils étaient mis au défi; et
- (5) ce qu'ils aimeraient améliorer.

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|----------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Activité pratique : | 1270 min |
| c. | Total : | 1280 min |

6. **Justification :** Une activité pratique a été choisie pour cette activité parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de pratiquer l'alpinisme de glacier dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Ces activités contribuent au développement des techniques d'escalade glaciaire dans un environnement amusant et stimulant.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-293 ISBN 978-0-89886-749-7 Houston, M., et Cosley, K. (2004). *Alpine climbing: Techniques to take you higher*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- b. C2-294 ISBN 978-0-89886-658-2 Selters, A. (1999). *Glacier travel & crevasse rescue*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- c. C2-295 ISBN 978-0-89886-828-9 Cox, M., et Fulsaa, K. (Éd.). (2003). *Mountaineering freedom of the hills* (7^e éd.), Seattle, Washington, The Mountaineers Books.
- d. C2-296 ISBN 978-0-7153-2844-1 Hill, P. (2008). *The complete guide to climbing and mountaineering*. Cincinnati, Ohio, David and Charles Ltd.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. des bottes de randonnée,
- b. un bâton de randonnée,
- c. des mousquetons,
- d. un harnais (baudrier-cuissard),
- e. une corde d'alpinisme de 7 mm,
- f. des crampons,
- g. un piolet,
- h. un casque,
- i. une protection oculaire (lunettes de soleil ou lunettes de protection),
- j. l'équipement pour l'activité,
- k. l'équipement personnel,
- l. l'équipement de groupe, et
- m. des ancrages de neige et de glace.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. des bottes de randonnée,
- b. un bâton de randonnée,
- c. des mousquetons,
- d. un harnais (baudrier-cuissard),
- e. une corde d'alpinisme de 7 mm,
- f. des crampons,
- g. un piolet,
- h. un casque,
- i. une protection oculaire (lunettes de soleil ou lunettes de protection),
- j. l'équipement pour l'activité,
- k. l'équipement personnel,
- l. l'équipement de groupe, et
- m. des ancrages de neige et de glace.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 9, COREN S455.

11. **Remarques :**

- a. Les périodes propices à l'instruction sont des situations qui surviennent naturellement au cours de la journée et qui permettent la discussion.
- b. Les cadets effectueront cet OCOM avec le groupe d'instruction établi à l'OCOM S455.01 (Se préparer à se déplacer sur un glacier).
- c. Il n'est pas nécessaire d'enseigner les techniques d'escalade dans l'ordre qu'elles sont présentées dans cette leçon. Adapter la leçon selon le terrain et les conditions d'instruction disponibles.
- d. Il n'est pas nécessaire que les cadets dirigent le groupe pendant qu'ils planifient leur itinéraire.
- e. Le choix d'ancrage et de système de levage est basé sur les conditions de la surface du glacier et sera laissé au jugement du guide.

OREN S456

1. **Rendement** : Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un cheval,
 - (2) l'harnachement, y compris :
 - (a) une couverture de selle,
 - (b) une selle, et
 - (c) une bride,
 - (3) un casque,
 - (4) des bottes à talons,
 - (5) des sacoches de selle, au besoin,
 - (6) une trousse d'entretien pour chevaux,
 - (7) l'équipement pour l'activité,
 - (8) l'équipement personnel,
 - (9) l'équipement de groupe,
 - (10) de la supervision, et
 - (11) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Des sentiers existants convenables aux randonneurs débutants.
3. **Norme** : Le cadet devra monter à cheval et faire une randonnée sur des sentiers existants, y compris :
 - a. prendre soin du cheval, y compris :
 - (1) entretenir, y compris :
 - (a) brosser;
 - (b) nettoyer le nez et les yeux avec un chiffon;
 - (c) gratter les pieds;
 - (d) examiner le cheval pour des anomalies, telles que :
 - i. des enflures,
 - ii. des bosses,
 - iii. des éraflures,

- (2) nourrir;
- (3) abreuver;
- b. mettre la selle sur le cheval, y compris :
 - (1) la bride,
 - (2) la couverture de selle,
 - (3) la selle,
 - (4) les sacoches de selle, au besoin;
- c. monter et descendre du cheval, y compris :
 - (1) approcher le cheval;
 - (2) monter à cheval, y compris :
 - (a) garder la rêne gauche (droite) légèrement plus tendue que la droite (gauche);
 - (b) tenir les deux rênes et une poignée de la crinière du cheval avec la main gauche (droite);
 - (c) saisir la corne de la selle avec la main droite (gauche);
 - (d) insérer le pied gauche (droit) dans l'étrier;
 - (e) se lever sur la jambe gauche (droite);
 - (f) passer la jambe droite (gauche) par-dessus la selle et mettre le pied dans l'étrier;
 - (g) s'asseoir sur la selle;
 - (h) ajuster les étriers;
 - (3) descendre du cheval, y compris :
 - (a) garder la rêne gauche (droite) légèrement plus tendue que la droite (gauche);
 - (b) tenir les deux rênes et une poignée de la crinière du cheval avec la main gauche (droite);
 - (c) retirer le pied droit (gauche) de l'étrier;
 - (d) passer la jambe droite (gauche) par-dessus la selle et la mettre au sol;
 - (e) sortir le pied gauche (droit) de l'étrier;
- d. communiquer avec le cheval et le diriger pour qu'il :
 - (1) avance;
 - (2) vire;
 - (3) s'arrête;

- e. retirer l'harnachement, y compris :
 - (1) les sacoches de selle, au besoin,
 - (2) la selle,
 - (3) la couverture de selle, et
 - (4) la bride.

4. **Remarques :**

- a. Cet OREN doit être donné par les spécialistes techniques d'un fournisseur de services contractuel. Le contrat doit être amorcé sous la direction de l'URSC (Prairies);
- b. Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d'instruction. Les cadets resteront dans leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe, la condition physique et selon les exigences du ratio instructeur/cadet 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*. Il faut assigner au moins un guide par chaque groupe d'instruction.
- c. L'équipement pour l'activité sera déterminé en fonction du fournisseur de services et doit inclure ce qui suit :
 - (1) un dispositif de communication (p. ex., un téléphone cellulaire ou une radio portative),
 - (2) une trousse de premiers soins,
 - (3) au moins une méthode pour la purification de l'eau,
 - (4) une carte topographique ou des sentiers de la région,
 - (5) une boussole, et
 - (6) du vaporisateur contre les ours ou un dispositif contre les prédateurs, si la randonnée se fait dans un secteur où il y a des ours ou des prédateurs.
- d. L'équipement personnel sera le suivant :
 - (1) des vêtements imperméables,
 - (2) une couche isolante (dessus),
 - (3) un contenant d'eau,
 - (4) un sac à dos pour une journée,
 - (5) les effets personnels, y compris :
 - (a) de l'écran solaire,
 - (b) de l'insectifuge,
 - (c) du baume à lèvres.

- e. La trousse d'entretien pour chevaux doit comporter les éléments suivants :
 - (1) un cure-pied,
 - (2) une étrille,
 - (3) une brosse dure,
 - (4) une brosse douce,
 - (5) un chiffon de soin, et
 - (6) un peigne à crinière.
- f. L'équipement de groupe et l'équipement personnel supplémentaires pour la nuit variera en fonction de l'emplacement et s'il est transporté par le cadet ou s'il est transporté en véhicule.

OCOM S456.01

1. **Rendement** : Se préparer pour une randonnée à cheval
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un cheval,
 - (2) l'harnachement, y compris :
 - (a) une couverture de selle,
 - (b) une selle,
 - (c) une bride,
 - (3) un casque,
 - (4) des bottes à talons,
 - (5) une sacoche de selle,
 - (6) l'équipement pour l'activité,
 - (7) l'équipement personnel,
 - (8) l'équipement de groupe,
 - (9) de la supervision, et
 - (10) 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 :
 - a. discuter des types de chevaux;
 - b. identifier les parties d'un cheval;
 - c. discuter de la sécurité à cheval;
 - d. identifier l'équipement d'équitation, y compris :
 - (1) la couverture de selle,
 - (2) la selle,
 - (3) la bride,
 - (4) le casque,
 - (5) les bottes; et
 - (6) les sacs de selle, au besoin.

4. Points d'enseignement :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Diriger une discussion de groupe dans laquelle les cadets devront : a. identifier les similitudes entre diriger un cheval et diriger une équipe ou un groupe de subordonnés; b. discuter de l'importance et des avantages d'avoir une relation fonctionnelle de chef / suiveur.	Discussion de groupe	15 min	
PE2	Identifier et expliquer les différences entre les races de chevaux de randonnée, y compris : a. le cheval d'allure ou de selle, y compris : (1) l' <i>American Saddlebred</i> , (2) le <i>Tennessee Walker</i> , (3) le fox trotteur, (4) le paso péruvien; b. le cheval non attelé, y compris : (1) le Morgan, (2) le <i>Quarter Horse</i> , (3) le <i>Paint</i> américain, (4) l'arabe, et (5) l'appaloosa.	Exposé interactif	10 min	C2-297 (p. 44 à 70)
PE3	Identifier les parties suivantes d'un cheval : a. jambe, b. cuisse, c. croupe, d. reins, e. dos, f. garrots, g. huppe, h. nuque, i. front, j. naseau, k. bout du nez, l. lèvres, m. sous-gorge, n. cou, o. épaule,	Exposé interactif	15 min	C2-297 (p. 22)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>p. crête,</p> <p>q. genou,</p> <p>r. canon,</p> <p>s. paturon,</p> <p>t. couronne,</p> <p>u. sabot,</p> <p>v. fanon,</p> <p>w. tour de poitrine,</p> <p>x. tronc, et</p> <p>y. grasset.</p>			
PE4	<p>Demander aux cadets, en deux groupes, de faire un remue-méninges sur les procédures de maniement sécuritaire des chevaux, qui incluent sans s'y limiter :</p> <p>a. ne jamais enrouler la laisse autour de la main;</p> <p>b. choisir des vêtements appropriés pour les conditions;</p> <p>c. faire savoir au cheval que vous l'approchez;</p> <p>d. approcher le cheval à l'épaule; et</p> <p>e. rester loin de la zone de ruade.</p> <p>Nota : Nommer un cadet dans chaque groupe pour écrire. Le remue-méninges ne doit pas durer plus de 10 minutes. Après 10 minutes, les groupes doivent comparer leurs réponses.</p>	Activité en classe	15 min	C2-297 (p. 74 à 78)
PE5	<p>Identifier l'équipement d'équitation suivant, y compris :</p> <p>a. la couverture de selle,</p> <p>b. la selle, y compris :</p> <p>(1) corne,</p> <p>(2) pommeau,</p> <p>(3) arçon,</p> <p>(4) soutien de courroie,</p> <p>(5) mors avant</p> <p>(6) belvins,</p> <p>(7) sanglon fixe-étrier,</p> <p>(8) étrier,</p> <p>(9) grille d'étrier,</p> <p>(10) garde-boue,</p>	Exposé interactif	15 min	C2-297 (p. 202) C2-298 C2-299

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	(11) siège de jockey, (12) garde de réglage en cuir, (13) contre-sanglon, (14) crampon de reculement arrière, (15) boîtier de dos, (16) troussequin, (17) siège, (18) remontée de siège; c. la bride, y compris : (1) sous-gorge, (2) têtière, (3) frontal, (4) montant, (5) rênes, (6) mors, (7) muserolle; d. le casque, e. les bottes; f. les sacoches de selle; et g. les vêtements.			

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Discussion de groupe :	15 min
c.	Exposé interactif :	40 min
d.	Activité en classe :	15 min
e.	Total :	80 min

6. **Justification :**

- La discussion de groupe a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments sur le lien entre diriger un cheval et diriger une équipe ou un groupe de subordonnés.
- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 2, 3 et 5 afin de présenter aux cadets les différences entre les races de chevaux de randonnée, les parties d'un cheval et l'équipement utilisé pour faire de l'équitation.
- Une activité en classe a été choisie pour le PE 4 parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets sur les procédures sécuritaires de maniement d'un cheval.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-297 ISBN 01-59228-251-2 Aadland, D. (2004). *The complete trail horse*. Guilford, Connecticut, The Lyons Press.
- b. C2-298 The Saddle Shop. (2003). *Parts of a saddle*. Extrait le 23 novembre 2009 du site <http://lib.store.yahoo.net/lib/thesaddleshop/saddleparts.jpg>
- c. C2-299 P5 Equestrian. (2009). *Parts of a bridle*. Extrait le 23 novembre 2009 du site <http://www.p5equestrian.com/index.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. des photos des races de chevaux,
- c. du papier et des stylos,
- d. un cheval,
- e. l’harnachement, y compris :
 - (1) une couverture de selle,
 - (2) une selle,
 - (3) une bride,
- f. un casque,
- g. des bottes à talons, et
- h. des sacoches de selle.

9. **Matériel d’apprentissage :** S.O.

- 10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 10, COREN S456.
- 11. **Remarques :** Avant de commencer cet OREN, il faut diviser les cadets en quatre groupes d’instruction. Les cadets resteront dans leurs groupes pour le reste des leçons de cet OREN. La division des cadets se fait selon la langue, le sexe, la condition physique et selon les exigences du ratio instructeur/cadet 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*. Il faut assigner au moins un guide par chaque groupe d’instruction.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S456.02

1. **Rendement** : Exercer les fonctions relatives aux soins des chevaux
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un cheval,
 - (2) l'harnachement, y compris :
 - (a) une couverture de selle,
 - (b) une selle,
 - (c) une bride,
 - (3) un casque,
 - (4) des bottes à talons,
 - (5) des sacoches de selle, au besoin,
 - (6) une trousse d'entretien pour chevaux,
 - (7) de l'eau,
 - (8) des aliments pour chevaux,
 - (9) l'équipement pour l'activité,
 - (10) l'équipement personnel,
 - (11) l'équipement de groupe,
 - (12) de la supervision, et
 - (13) 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 :
 - a. approcher le cheval;
 - b. nourrir le cheval;
 - c. donner de l'eau à un cheval;
 - d. entretenir un cheval, y compris :
 - (1) brosser;
 - (2) nettoyer le visage avec un chiffon;
 - (3) gratter les pieds;

(4) examiner le cheval pour des anomalies, telles que :

- (a) des enflures,
- (b) des bosses,
- (c) des éraflures,

e. harnacher et retirer l'harnachement, y compris :

- (1) la bride,
- (2) la couverture de selle,
- (3) la selle,
- (4) les sacoches de selle, au besoin; et

f. faire récupérer un cheval.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de se pratiquer à approcher un cheval de la façon suivante : a. garder un contact visuel avec le cheval; b. avancer vers l'épaule du cheval; c. parler d'une voix ferme et confiante; d. toucher fermement l'épaule du cheval; e. regarder les oreilles et le visage du cheval pour remarquer un changement d'attitude.	Démonstration et exécution	15 min	C2-297 (p. 75 et 76)
PE2	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les éléments suivants : a. attacher un cheval à une stalle; b. nourrir le cheval; c. donner de l'eau à un cheval.	Démonstration et exécution	15 min	
PE3	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de se pratiquer à entretenir un cheval de la façon suivante : a. brosser en petits cercles avec une étrille en caoutchouc autour des parties charnues du corps du cheval; b. brosser avec une brosse dure pour enlever la boue et les poils délogés par l'étrille; c. lisser le pelage avec une brosse de soie moyenne;	Démonstration et exécution	30 min	C2-301

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>d. peigner la crinière et la queue:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) en tenant une section de poils; (2) en commençant à la base; (3) et en allant vers le dessus; <p>e. gratter les pieds avec un cure-pied de la façon suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) se tenir à côté des pattes arrières du cheval, face à l'arrière; (2) glisser une main vers le bas de la patte pour saisir le sabot; (3) tirer sur les poils du fanon pour soulever le pied; (4) à l'aide du cure-pied, gratter lentement les débris qui se trouvent sur la plante du pied en portant une attention particulière aux rainures de la fourchette de sabot; (5) baisser lentement le pied; <p>f. nettoyer le visage avec un chiffon doux;</p> <p>g. examiner le pelage pour déceler des anomalies, telles que :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) des enflures, (2) des bosses, et (3) des éraflures. 			
PE4	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'harnacher un cheval, y compris :</p> <p>a. brider un cheval de la façon suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) retirer le licou; (2) se tenir debout devant le cheval du côté gauche; (3) placer l'épaule sur la joue du cheval avec la bride dans la main gauche; (4) placer la main droite sous le cou du cheval et sur le côté droit du cheval; (5) tenir la tête du cheval avec la main droite et glisser le dessus de la bride sur le bout du nez du cheval et vers ses oreilles avec la main gauche; (6) tenir le mors au niveau de la bouche du cheval et le placer doucement contre les lèvres et les dents avant du cheval; 	Démonstration et exécution	70 min	C2-297 (p. 79 à 81)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(7) placer le mors dans la bouche du cheval de façon à ce qu'il soit à l'endroit mou où il n'y a pas de dents;</p> <p>(8) finir de brider le cheval en plaçant les oreilles et le toupet du cheval aux bons endroits sur le dessus de la bride;</p> <p>(9) placer la mentonnière sous le menton du cheval et attacher la courroie près de sa veine jugulaire;</p> <p>b. seller un cheval de la façon suivante :</p> <p>(1) placer la couverture de selle juste devant les garrots du cheval;</p> <p>(2) placer la selle sur la protection ou la couverture de selle de façon à ce que l'avant de la selle soit juste devant les garrots du cheval et centrée;</p> <p>(3) tirer la sangle pour qu'elle soit bien ajustée autour du ventre du cheval, juste derrière les pattes avant;</p> <p>(4) serrer la sangle pour qu'un seul doigt puisse glisser entre la sangle et le ventre du cheval;</p> <p>(5) replier la sangle si possible;</p> <p>(6) régler les étriers.</p>			
PE5	<p>Expliquer et démontrer la procédure pour faire récupérer un cheval, y compris :</p> <p>a. desserrer la sangle après avoir descendu;</p> <p>b. faire marcher le cheval dans la stalle ou la zone de repos;</p> <p>c. retirer la selle;</p> <p>d. essuyer le cheval avec une serviette ;</p> <p>e. faire marcher le cheval avec la laisse jusqu'à ce qu'il soit calme; et</p> <p>f. donner de l'eau fraîche (pas froide) au cheval.</p>	Démonstration	20 min	C2-300

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Démonstration et exécution :	130 min
c.	Démonstration :	20 min
d.	Total :	160 min

6. **Justification :**

- a. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1 à 4 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment approcher, nourrir, entretenir et harnacher un cheval tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.
- b. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 5 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment faire récupérer un cheval tout en donnant aux cadets l'occasion d'observer le processus dans un environnement contrôlé.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-297 ISBN 01-59228-251-2 Aadland, D. (2004). *The complete trail horse*. Guilford, CT: The Lyons Press.
- b. C2-300 E How: How to do just about everything. (2009). *How to warm up and cool down a horse*. Extrait le 24 novembre 2009 du site <http://www.wikihow.com/Cool-Down-a-Horse-After-Hard-Work>.
- c. C2-301 E How: How to do just about everything. (2009). *How to groom a horse*. Extrait le 23 novembre 2009 du site http://www.ehow.com/how_4806313_groom-a-horse.html

8. **Matériel d'instruction :**

- a. un cheval,
- b. l'harnachement, y compris :
 - (1) une couverture de selle,
 - (2) une selle,
 - (3) une bride,
- c. un casque,
- d. des bottes à talons,
- e. des sacoches de selle;
- f. une trousse d'entretien pour chevaux,
- g. de l'eau,
- h. des aliments pour chevaux, et
- i. l'équipement pour l'activité.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un cheval,
- b. l'harnachement, y compris :
 - (1) une couverture de selle,
 - (2) une selle,
 - (3) une bride,

- c. des sacoches de selle;
 - d. une trousse d'entretien pour chevaux,
 - e. de l'eau, et
 - f. des aliments pour chevaux.
10. **Modalités de contrôle** : Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 10, COREN S456.
11. **Remarques** : Les cadets effectueront cet OCOM avec le groupe d'instruction établi à l'OCOM S456.01 (Se préparer pour une randonnée à cheval).

OCOM S456.03

1. **Rendement** : Faire une randonnée à cheval sur des sentiers existants
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) le cheval,
 - (2) l'harnachement, y compris :
 - (a) une couverture de selle,
 - (b) une selle,
 - (c) une bride;
 - (3) un casque,
 - (4) des bottes avec talons,
 - (5) des sacoches de selle, au besoin,
 - (6) une trousse d'entretien pour chevaux,
 - (7) l'équipement pour l'activité,
 - (8) l'équipement personnel,
 - (9) l'équipement de groupe,
 - (10) de la supervision, et
 - (11) de l'aide, au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Des sentiers de randonnée équestre convenables aux randonneurs débutants.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. amener un cheval;
 - b. monter un cheval;
 - c. démontrer une posture adéquate pour l'équitation;
 - d. communiquer avec le cheval et à le diriger pour qu'il :
 - (1) avance;
 - (2) tourne;
 - (3) arrête; et
 - e. descendre de cheval.

4. Points d'enseignement :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'amener un cheval en :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. attachant la laisse au licou; b. se tenant à gauche du cheval à son épaule, en tenant la laisse à environ 20 centimètres (huit pouces) de l'attache avec la main droite; c. tenant l'extrémité de la laisse, pliée pour qu'elle soit confortable dans la main gauche; d. signalant au cheval d'aller au pas en tirant doucement sur la laisse; et e. arrêtant le cheval en tirant doucement sur la laisse; 	Démonstration et exécution	15 min	C2-297 (p. 75, p. 78, p. 116)
PE2	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. monter un cheval en : <ul style="list-style-type: none"> (1) gardant la rêne gauche légèrement plus tendue que la rêne droite; (2) tenant les deux rênes et la crinière du cheval avec la main gauche; (3) saisissant la corne de la selle avec la main droite; (4) insérant le pied gauche dans l'étrier; (5) se levant sur la jambe gauche; (6) passant la jambe droite par-dessus la selle et mettant le pied dans l'étrier. (7) s'asseyant sur la selle; (8) ajustant les étriers; b. descendre de cheval en : <ul style="list-style-type: none"> (1) gardant la rêne gauche légèrement plus tendue que la rêne droite; (2) tenant les deux rênes et la crinière du cheval avec la main gauche; (3) retirant le pied droit de l'étrier; (4) passant la jambe droite par-dessus la selle et en la mettant au sol; (5) sortant le pied gauche de l'étrier. 	Démonstration et exécution	30 min	C2-297 (p. 82 à 85)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE3	<p>Expliquer et démontrer la posture adéquate pour l'équitation, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. s'asseoir au milieu de la selle; b. se tenir bien droit; c. se détendre; d. ramener les épaules vers l'arrière; e. laisser les jambes tomber de chaque côté; f. pointer le pied vers l'avant et le placer parallèlement au genou; et g. placer le talon sous la partie avant de la hanche et sous les orteils. 	Démonstration	5 min	C2-297 (p. 89)
PE4	<p>Expliquer et démontrer une posture efficace pour l'équitation, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. monter une pente en : <ul style="list-style-type: none"> (1) adoptant la bonne posture; (2) se penchant vers l'avant; b. descendre une pente en : <ul style="list-style-type: none"> (1) adoptant la bonne posture; et (2) se tenant bien droit ou en se penchant légèrement vers l'avant. 	Démonstration	5 min	C2-297 (p. 89)
PE5	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de communiquer avec le cheval afin que celui-ci :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. avance en : <ul style="list-style-type: none"> (1) donnant un peu de mou avec les rênes; (2) pressant sur les flancs du cheval avec les deux talons; b. tourne en : <ul style="list-style-type: none"> (1) relâchant les rênes d'un côté tout en tirant légèrement sur l'autre rêne; (2) pressant le flanc du cheval avec le talon dans la direction de déplacement; c. arrête en tirant lentement sur les deux rênes. 	Démonstration et exécution	30 min	C2-297 (p. 129 à 133)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE6	Diriger une randonnée sur des sentiers existants où les cadets auront à pratiquer : a. une posture adéquate pour l'équitation; b. à établir une communication efficace entre le cavalier et le cheval; et c. des techniques d'entretien appropriées.	Activité pratique	545 min	

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|---------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Démonstration et exécution : | 75 min |
| c. | Démonstration : | 10 min |
| d. | Activité pratique : | 545 min |
| e. | Durée totale : | 640 min |

6. **Justification :**

- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1, 2 et 5 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment amener, monter un cheval et descendre d'un cheval, et comment communiquer avec un cheval tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.
- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 3 et 4 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la posture pour l'équitation tout en donnant l'occasion aux cadets d'observer la technique dans un environnement contrôlé.
- Une activité pratique a été choisie pour les PE 6 parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de se pratiquer à faire de l'équitation dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au développement des techniques d'équitation dans un environnement amusant et stimulant.

7. **Documents de référence :** C2-297 ISBN 01-59228-251-2 Aadland, D. (2004). *The complete trail horse*. Guilford, Connecticut, The Lyons Press.

8. **Matériel d'instruction :**

- un cheval,
- l'harnachement, y compris :
 - une couverture de selle,
 - une selle,
 - une bride;
- un casque,
- des bottes avec talons,
- des sacoches de selle, au besoin,
- une trousse d'entretien pour chevaux,

- g. l'équipement pour l'activité,
- h. l'équipement personnel, et
- i. l'équipement de groupe.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un cheval,
- b. l'harnachement, y compris :
 - (1) une couverture de selle,
 - (2) une selle,
 - (3) une bride;
- c. un casque,
- d. des bottes avec talons,
- e. des sacoches de selle, au besoin,
- f. une trousse d'entretien pour chevaux,
- g. l'équipement pour l'activité,
- h. l'équipement personnel, et
- i. l'équipement de groupe.

10. **Modalités de contrôle :** Cet OCOM est évalué conformément aux instructions du chapitre 3, annexe B, appendice 10, COREN S456.

11. **Remarques :** Les cadets complèteront cet OREN avec le groupe d'instruction établi à l'OREN S456.01 (Se préparer pour une randonnée à cheval).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE A
MÉTHODOLOGIES D'INSTRUCTION ET LEURS UTILISATIONS

MÉTHODE	PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT UN ÂGE 12 À 14 BASÉ SUR L'EXPÉRIENCE	PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT DEUX ÂGE 15 À 16 PERFECTIONNEMENT	PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT TROIS ÂGE 17 À 18 COMPÉTENCE
Modélisation du comportement	Sans objet	Sans objet	Applicable
Étude de cas	Sans objet	Applicable	Applicable
Démonstration et exécution	Applicable	Applicable	Applicable
Apprentissage expérientiel	Applicable	Applicable	Applicable
Visite éducative	Applicable	Applicable	Applicable
Jeu	Applicable	Applicable	Applicable
Discussion de groupe	Applicable	Applicable	Applicable
Discussion dirigée	Sans objet	Sans objet	Applicable
Activité en classe	Applicable	Applicable	Applicable
Exposé interactif	Applicable	Applicable	Applicable
Exposé	Applicable	Applicable	Applicable
Formation en cours d'emploi (FCE)	Sans objet	Sans objet	Applicable
Apprentissage auprès des pairs	Sans objet	Sans objet	Applicable
Activité pratique	Applicable	Applicable	Applicable
Apprentissage par problèmes	Sans objet	Applicable	Applicable
Jeu de rôles	Sans objet	Applicable	Applicable
Autoformation	Sans objet	Sans objet	Applicable
Séminaire	Sans objet	Sans objet	Applicable
Simulation	Sans objet	Sans objet	Applicable
Tutorat	Sans objet	Sans objet	Applicable

Voici de l'information générale relative à l'âge approprié, la définition, l'utilisation, les avantages et les désavantages qui s'appliquent à chaque méthode.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
MODÉLISATION DU COMPORTEMENT En conception.			
ÉTUDE DE CAS On donne aux cadets un problème, une situation ou une mise en situation, par écrit, qu'ils doivent traiter soit individuellement ou en groupe afin d'atteindre un objectif de rendement. Le problème, la situation ou la mise en situation doit correspondre au niveau d'expérience des cadets et on doit leur accorder suffisamment de temps avant ou pendant la période d'instruction pour l'analyser. Les réponses obtenues doivent être inscrites sous les quatre entêtes suivantes : Faits, hypothèses, problèmes et solutions	1. Apprendre les principes, les attitudes et les concepts.	1. Utilisation efficace des principes d'instruction au lieu de « sermonner ». 2. Les cadets peuvent s'entraider à apprendre. 3. Quantité accrue d'énergie et démonstrations parfaites. 4. Peut facilement être reliée à une situation réelle qui a eu lieu dans le passé et à des applications futures.	1. Doit être bien préparée et bien présentée afin d'assurer un bon déroulement de l'apprentissage.
DÉMONSTRATION ET EXÉCUTION Les cadets observent l'instructeur exécuter la tâche qu'il démontre et ils pratiquent cette tâche sous la supervision de l'instructeur. Un bon exemple est l'instruction d'exercice militaire, durant laquelle on démontre un mouvement aux cadets et on leur donne l'occasion de le pratiquer et de l'exécuter.			

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
Méthode par démonstration Une méthode d'instruction où l'instructeur, en exécutant lui-même une opération ou une tâche, montre au cadet quoi faire, comment le faire et, avec des explications, pourquoi, où et quand le faire.	Méthode par démonstration <ol style="list-style-type: none"> 1. Enseigner les opérations ou les procédures de manipulation d'ordre pratique. 2. Enseigner le dépannage. 3. Illustrer les principes. 4. Enseigner l'opération ou le fonctionnement d'une pièce d'équipement. 5. Enseigner le travail d'équipe. 6. Établir des normes pour l'exécution du travail. 7. Enseigner les consignes de sécurité. 	Méthode par démonstration <ol style="list-style-type: none"> 1. Minimise les dommages et le gaspillage. 2. Permet de gagner du temps. 3. Peut être présentée devant de grands groupes. 	Méthode par démonstration <ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite une préparation soignée et de la répétition. 2. Nécessite des dispositions particulières de la salle de classe. 3. Nécessite de l'équipement et du matériel.
Méthode par exécution Une méthode où le cadet doit exécuter, dans des conditions contrôlées, l'opération, la compétence ou le mouvement enseignés.	Méthode par exécution <ol style="list-style-type: none"> 1. Enseigner les opérations ou les procédures de manipulation d'ordre pratique. 2. Enseigner l'opération ou le fonctionnement d'une pièce d'équipement. 3. Enseigner des compétences d'équipe. 4. Enseigner les consignes de sécurité. 	Méthode par exécution <ol style="list-style-type: none"> 1. Augmente la confiance en soi. 2. Permet l'évaluation de l'apprentissage. 3. Réduit les dommages et le gaspillage. 4. Fait la promotion de la sécurité. 	Méthode par exécution <ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite des outils et de l'équipement. 2. Nécessite de longues périodes d'instruction. 3. Nécessite plus d'instructeurs.
APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL L'apprentissage au sein du programme des cadets se concentre sur l'apprentissage expérientiel. Cela implique l'apprentissage des connaissances et des compétences à partir d'une expérience directe. Les personnes apprennent mieux en expérimentant et peuvent ensuite mettre leurs connaissances et compétences en pratique dans de nouvelles situations. Les quatre étapes du cycle peuvent être considérées et appliquées à toutes les	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enseigner des compétences pratiques. 2. Apprendre à apprendre. 3. Enseigner des compétences polyvalentes. 4. Enseigner le processus ou le principe. 5. Enseigner la résolution de problème. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les connaissances sont partagées et créées par tous. 2. Tout le monde s'implique activement dans le processus d'enseignement et d'apprentissage. 3. De nombreuses ressources sont utilisées. 4. Le cadet est le centre de l'apprentissage. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un grand nombre de ressources sont nécessaires (peut être coûteux). 2. Nécessite beaucoup de planification, de préparation et d'organisation avant l'activité. 3. L'instructeur doit maîtriser le sujet élaboré.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
<p>activités du programme des cadets, peu importe la méthode choisie.</p> <p>Étape 1 : Expérience concrète : Les cadets font l'expérience de quelque chose et prennent le temps d'identifier et de définir cette expérience. Des exemples d'activités : observations directes, simulations, visites éducatives et lecture.</p> <p>Étape 2 : Réflexion : Les cadets doivent réfléchir sur ce qu'ils ont vu, ressenti et pensé lors de cette expérience et en faire un examen. Des exemples d'activités : discussion, journaux et graphiques.</p> <p>Étape 3 : Conceptualisation abstraite : Les cadets tentent de comprendre et de faire des connexions entre l'expérience et de nouvelles ou différentes situations. Des exemples d'activités : entrevue, discussion, fabrication de modèles, analogies et planification.</p> <p>Étape 4 : Expérience active : Les cadets projettent et planifient la mise en pratique des compétences et connaissances acquises lors d'expériences futures. Des exemples d'activités : simulation et étude sur le terrain.</p> <p>Nota : Le cycle est continu puisque chaque expérience d'apprentissage repose sur une autre.</p>			<p>4. L'instructeur doit être un bon pédagogue.</p> <p>5. Peut s'avérer ne pas être une bonne méthode d'apprentissage pour les détails.</p>

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
VISITES ÉDUCATIVES Les connaissances théoriques sont renforcées grâce à une participation à une activité qui se déroule dans un environnement réel. La planification permet de s'assurer que toutes les normes de sécurité et les normes pertinentes sont atteintes. Les activités de visite éducative sont planifiées et dirigées de façon à atteindre des objectifs d'instruction clairs que les cadets comprennent. On compte parmi les exemples des visites à des endroits d'intérêt local, le vol et le vol à voile, la randonnée pédestre et des voyages en bateau.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faire connaître les situations historiques. 2. Il est possible de les combiner avec beaucoup d'autres méthodes d'instruction. 3. Présenter, démontrer et confirmer les sujets. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Immerge les cadets dans un environnement spécifique. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peuvent être difficiles à contrôler. 2. Nécessite beaucoup d'organisation et de préparation. 3. Peuvent générer des coûts.
JEU Les jeux comportent un participant ou plus et visent à pratiquer des compétences, mettre en pratique des stratégies et améliorer les équipes. Il est essentiel que le jeu contribue à l'apprentissage grâce à des activités stimulantes qui permettent de pratiquer les compétences ou de confirmer les connaissances. Les jeux sont une façon amusante et intéressante de présenter un sujet, d'élargir les connaissances des cadets sur le sujet ou de réviser la matière.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Situations pratiques. 2. Découverte des concepts et des principes. 3. Révision et confirmation. 4. Les jeux comprennent des règles et une évaluation. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Amusant et intéressant. 2. Créer un sens d'appartenance. 3. Niveau de participation élevé. 4. Plusieurs ressources sont concernées. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peut séparer le groupe en créant un gagnant et un perdant. 2. Peut s'avérer difficile de donner des rétroactions de l'instructeur.
DISCUSSION DE GROUPE Les cadets discutent des enjeux et partagent leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments sur un sujet dans de petits groupes afin d'atteindre un objectif particulier. Les questions de l'instructeur sont flexibles et minimales et visent à encourager les cadets à explorer leurs expériences et leurs opinions grâce à l'interaction avec les pairs.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Élaborer des solutions imaginatives à des problèmes. 2. Stimuler la pensée et l'intérêt et s'assurer de la participation du cadet. 3. Insister sur les points d'enseignement principaux. 4. Compléter les exposés. 5. Déterminer jusqu'à quel point les cadets comprennent les concepts et les principes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Augmente l'intérêt du cadet. 2. Augmente l'acceptation et l'engagement du cadet. 3. Emploie les connaissances et les expériences du cadet. 4. Résulte en un apprentissage plus permanent à cause du degré de participation élevé et de l'engagement cognitif du cadet. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite des instructeurs très compétents. 2. Nécessite de la préparation de la part des cadets. 3. Limite le contenu. 4. Coûteux en temps. 5. Restreint la taille du groupe. 6. Nécessite une composition de groupes sélective.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
	<ol style="list-style-type: none"> 6. Préparer les cadets à la mise en pratique de la théorie ou de la procédure. 7. Résumer, clarifier, renforcer et réviser la matière. 8. Préparer les cadets aux instructions qui suivront. 9. Déterminer le progrès du cadet et l'efficacité de l'instruction précédente. 		
DISCUSSION DIRIGÉE Les cadets sont amenés à atteindre les objectifs de rendement en faisant part de leurs opinions, leurs connaissances, leurs expériences et leurs capacités par une série de questions ouvertes, des réponses et des questions dirigées. L'instructeur résume tout au long et conclut efficacement pour s'assurer que l'objectif de rendement a été atteint.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lorsque des cadets connaissent le sujet. 2. Lorsque l'instructeur désire que les cadets apprennent par une série de questions structurées. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le partage de l'information, des expériences et des opinions par le groupe mènent à la réalisation des points d'enseignement et de l'objectif global de la leçon. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coûteux en temps pour la préparation. 2. L'instructeur doit s'assurer que les cadets ne débordent pas du sujet. 3. Les questions hors sujet doivent être traitées avec tact.
ACTIVITÉ EN CLASSE Les activités en classe comprennent un large éventail d'occasions d'apprentissage fondées sur les activités qui peut servir à renforcer les sujets d'instruction ou présenter aux cadets de nouvelles expériences. Les activités en classe doivent stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets, tout en demeurant pertinentes aux objectifs de rendement. Des exemples de ces activités sont les stations d'apprentissage, les vidéos, les remue-méninges et les débats.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Renforcer les sujets d'instruction. 2. Initier les cadets aux sujets. 3. Présenter un sujet. 4. Donner des directives concernant les procédures. 5. Présenter la matière de base. 6. Présenter une démonstration, une discussion ou une exécution. 7. Démontrer la mise en application des règlements, des principes ou des concepts. 8. Réviser, clarifier, faire ressortir ou résumer la matière. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stimule l'esprit et suscite l'intérêt des cadets, tout en demeurant pertinent aux objectifs de rendement. 2. Permet une flexibilité de la taille du groupe. 3. Nécessite des besoins en espace moins rigoureux. 4. Permet l'adaptation. 5. Permet la polyvalence. 6. Permet un meilleur contrôle sur le contenu et sur l'ordre. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encourage la passivité chez les cadets. 2. Difficulté à évaluer la réaction des cadets. 3. Nécessite du temps pour la préparation.
EXPOSÉ INTERACTIF La méthodologie donnée par l'instructeur combine l'exposé et l'interaction dans le but d'atteindre les objectifs de la leçon. Les	<ol style="list-style-type: none"> 1. Initier les cadets aux sujets. 2. Présenter un sujet. 3. Donner des directives concernant les procédures. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permet de gagner du temps. 2. Permet une flexibilité dans la taille du groupe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entraîne la communication à sens unique. 2. Pose des problèmes à l'enseignement des habiletés.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
parties « exposé » de la leçon sont entrecoupées par des vidéos suivies de discussion, de jeux de confirmation et des documents à remplir.	<ol style="list-style-type: none"> Présenter la matière de base. Démontrer la mise en application des règlements, des principes ou des concepts. Réviser, clarifier, faire ressortir ou résumer la matière. 	<ol style="list-style-type: none"> Nécessite des besoins en espace moins rigoureux. Permet l'adaptation. Permet la polyvalence. Permet un meilleur contrôle sur le contenu et sur l'ordre. 	<ol style="list-style-type: none"> Encourage le comportement passif. Difficulté à évaluer la réaction des cadets. Nécessite des instructeurs très compétents. Nécessite un niveau élevé de concentration des cadets.
EXPOSÉ Un exposé est un discours formel ou semi-formel durant lequel l'instructeur présente une série d'événements, de faits ou de principes, explore un problème ou explique une relation.	<ol style="list-style-type: none"> Initier les cadets aux sujets. Présenter un sujet. Donner des directives concernant les procédures. Présenter la matière de base. Démontrer la mise en application des règlements, des principes ou des concepts. Réviser, clarifier, faire ressortir ou résumer la matière. 	<ol style="list-style-type: none"> Nécessite des habiletés d'expression verbale. Pratique pour les grands groupes. Permet de gagner du temps à cause des interruptions mineures. 	<ol style="list-style-type: none"> Doit avoir une introduction et une conclusion claires. Les cadets peuvent être passifs et ne pas s'impliquer.
FORMATION EN COURS D'EMPLOI (FCE) La FCE prépare les cadets à effectuer un travail dans le cadre du Programme des cadets. Les cadets apprennent des comportements et des compétences liés à l'emploi et à les pratiquer en les démontrant par le travail. L'instructeur facilite l'apprentissage et encadre chaque cadet tout au long du processus. Tous les cadets ont l'occasion de réfléchir et de donner une rétroaction sur leur rendement. En plus d'apprendre des compétences liées au travail, les cadets pratiquent et améliorent leurs compétences avec leurs pairs et d'auto-évaluation ainsi que leurs compétences pour donner de la rétroaction.	<ol style="list-style-type: none"> Appropriée pour apprendre les postes de leadership et pour apprendre les responsabilités en supervision. Apprendre à réaliser plusieurs tâches et assumer des responsabilités qui seraient autrement listées. 	<ol style="list-style-type: none"> Donne un sentiment d'appartenance à l'apprenant et apprendre les compétences requises. Possibilité pour une situation gratifiante. Stimulante. 	<ol style="list-style-type: none"> Doit être utilisée pour une activité ou des situations à faible risque. Nécessite une supervision assidue et constante pour que le contenu approprié soit couvert. Peut être une courbe d'apprentissage très stimulante. Nécessite une rétroaction appropriée.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
APPRENTISSAGE AUPRÈS DES PAIRS Des cadets de la même classe s'enseignent mutuellement. Cela permet aux cadets d'apprendre mutuellement tout en développant des compétences d'encadrement, de rétroaction et des techniques d'instruction.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Réviser. 2. Domaines d'expertise. 3. Pratiquer des techniques d'instruction. 4. Dans des situations pratiques telles que le développement du leadership, les fonctions de commandement lors d'un rassemblement, etc. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les adolescents peuvent être particulièrement réceptifs à l'apprentissage de leur groupe de pairs. 2. Avant de donner une instruction, les cadets doivent maîtriser la matière qu'ils présenteront. 3. Donne une bonne occasion d'évaluer les techniques d'instruction et le leadership. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si les cadets ne maîtrisent pas la matière présentée ou les techniques d'instruction, la classe pourrait ne pas être un succès. 2. Une bonne rétroaction est souvent nécessaire afin de s'assurer que l'apprentissage est correct et que l'accent a été mis sur les bons objectifs.
ACTIVITÉ PRATIQUE Les activités pratiques comprennent un large éventail d'occasions d'apprentissage fondées sur les activités qui peut servir à renforcer et mettre en pratique les sujets d'instruction ou présenter aux cadets de nouvelles expériences. Les activités pratiques doivent stimuler l'intérêt des cadets et les encourager à participer, tout en demeurant pertinentes aux objectifs de rendement.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Réviser. 2. Dans des situations pratiques telles que le développement du leadership, les fonctions de commandement lors d'un rassemblement, etc. 3. Présenter un sujet. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encourager la participation des cadets. 2. Stimuler un intérêt envers le sujet. 3. Demeurer pertinent aux objectifs de rendement. 4. Amusant et intéressant. 5. Créer un sens d'appartenance. 6. Grande participation en petits groupes. 7. Plusieurs ressources sont concernées. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite une supervision assidue et constante pour que le contenu approprié soit couvert. 2. Nécessite du temps pour la préparation. 3. Ne convient pas aux grands groupes.
APPRENTISSAGE PAR PROBLÈMES Les cadets doivent analyser un problème, utiliser les étapes de la méthode de résolution de problème et travailler en petits groupes afin de résoudre le problème. L'apprentissage par problèmes exige la participation des cadets et l'interaction entre eux, tout en perfectionnant leurs capacités de raisonnement critique. Les instructeurs choisissent un problème qui stimule l'esprit, renforce l'apprentissage, et correspond à l'intérêt et aux besoins des cadets. Tout au long de l'exercice, les instructeurs posent des questions qui portent à réfléchir et guident les cadets sans influencer leurs décisions.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Réviser. 2. Dans des situations pratiques telles que le développement du leadership, les fonctions de commandement lors d'un rassemblement, etc. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encourager la participation des cadets. 2. Stimuler un intérêt envers le sujet. 3. Demeurer pertinent aux objectifs de rendement. 4. Plusieurs ressources sont concernées. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite des capacités de raisonnement. 2. Nécessite une vaste connaissance de la matière.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
JEU DE RÔLES On attribue aux cadets des rôles qui nécessitent une interaction entre eux lorsqu'ils réagissent aux diverses situations réelles. L'instructeur donne le but du jeu de rôles, fournit aux cadets suffisamment de renseignements généraux pour les aider à jouer avec exactitude le rôle qui leur est attribué et les motive à participer plus activement à l'activité. Une rétroaction à la fin du jeu de rôles est essentielle pour faire le lien entre l'activité et l'OREN / OCOM.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les compétences liées aux structures sociales ou aux interactions humaines, les situations pratiques p. ex. RSPJ, les problèmes de discipline, le comportement au champ de tir, le leadership, les techniques d'instruction. 2. Les objectifs comportementaux. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Une grande participation, une prestation interactive et peut entraîner des discussions. 2. L'expérience est acquise dans un milieu favorable. 3. Très polyvalent selon l'utilisation, p. ex. la présentation d'un sujet, l'apprentissage intermédiaire ou la confirmation d'apprentissage. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les participants peuvent facilement s'écarter du sujet, une bonne préparation est nécessaire et les limites doivent être établies adéquatement. 2. Nécessite une compétence, de l'expérience et des instructeurs bien préparés.
AUTOFORMATION Par le biais de la méthode d'autoformation, l'instructeur fournit du matériel et donne des instructions aux cadets pour qu'ils apprennent le sujet par eux-mêmes (pour qu'ils apprennent à leurs rythmes) en ayant souvent recours à une trousse d'information préparée, à du contenu écrit, à un apprentissage assisté par ordinateur ou à l'aide de vidéos, de CD ou de modèles. L'autoformation ne doit pas nécessairement être complexe ou approfondie; les instructeurs peuvent inclure des éléments d'autoformation dans le cadre d'une leçon interactive comme méthode seule.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pour fournir une instruction de rattrapage. 2. Pour fournir une instruction d'appoint. 3. Pour maintenir les compétences préalablement apprises qui ne sont pas fréquemment utilisées. 4. Pour fournir une instruction d'appoint sur l'équipement et sur les procédures qui sont désuètes. 5. Pour améliorer la production. 6. Donner de l'avance aux cadets qui en ont la capacité. 7. Pour fournir assez d'acquis communs entre les cadets. 8. Pour fournir une révision et une pratique des connaissances et des compétences. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Réduit le taux d'échec. 2. Améliore la compétence de fin de cours. 3. Permet de gagner du temps. 4. Permet une autoformation. 5. Améliore l'efficacité et l'économie pour un groupe ou une instruction individualisée. 6. Réduit l'apport de l'instructeur. 7. Permet une rétroaction très personnalisée si présente. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite une préparation locale ou commerciale. 2. Requiert des programmes d'instruction de longue durée. 3. Augmente les dépenses. 4. Nécessite des délais importants. 5. Entraîne des problèmes administratifs. 6. Nécessite un suivi, de la rétroaction ou une évaluation afin de s'assurer que l'apprentissage est conforme aux normes. 7. Nécessite un niveau élevé de discipline de l'apprenant.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
SÉMINAIRE Le séminaire est une séance de tutorat comprenant un instructeur et un groupe plutôt qu'un instructeur et une personne.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pour fournir une orientation générale à un groupe qui travaille sur un projet d'étude ou une recherche. 2. Pour échanger l'information sur les techniques et les approches qui sont examinées par les membres d'un groupe d'un projet d'étude ou d'une recherche. 3. Pour élaborer des solutions nouvelles et créatives aux problèmes qui sont étudiés par le groupe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Renforce la motivation et favorise les rapports. 2. Offre une participation active. 3. Permet une instruction adaptative. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite des instructeurs très compétents. 2. Entraîne des problèmes d'évolution. 3. Est plus coûteux que les autres méthodes.
SIMULATION La simulation est une représentation réaliste d'une situation (qui ne peut avoir lieu dans un environnement réel) qui est utilisée pour enseigner des objectifs de rendement sans risque ni complication. Les cadets participent de façon active au processus d'apprentissage. La rétroaction de l'instructeur est importante pour l'apprentissage. Plusieurs activités peuvent être simulées (p. ex., les premiers soins, les principes de leadership, un tir fictif).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les objectifs comportementaux. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les cadets acquièrent les compétences nécessaires pour diriger une activité dans un environnement réel. 2. Les cadets reçoivent une rétroaction essentielle. 3. Permet d'explorer des solutions. 4. Fournit des occasions pour pratiquer les compétences. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ne convient pas aux grands groupes. 2. Les cadets doivent être conscients d'eux-mêmes.
TUTORAT L'instructeur travaille directement avec les cadets pour s'assurer que les objectifs d'apprentissage ont été réussis. C'est une façon pratique d'enseigner des compétences, des connaissances et des procédures très complexes ou d'offrir une instruction de rattrapage aux cadets. Cette méthode est concentrée sur les besoins du cadet et une aide individuelle est fournie pour motiver le cadet. Les tutorats s'adaptent facilement au rythme et au style d'apprentissage du cadet.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pour enseigner des opérations et des compétences très complexes et des opérations qui nécessitent de l'équipement dangereux ou coûteux. 2. Pour fournir une aide d'appoint individualisée. 3. Pendant une rétroaction où un apprentissage doit avoir lieu (p. ex. la supervision). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permet une instruction adaptative. 2. Offre une participation active. 3. Fait la promotion de la sécurité. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite des instructeurs très compétents. 2. Coûteux en temps et en argent.

ANNEXE B
STAGE DE PERFECTIONNEMENT
SPÉCIALISTE

OBJET

1. L'objet de ce stage vise à offrir au cadet une expérience authentique qui lui permet d'interagir étroitement avec un guide civil expérimenté afin d'obtenir un aperçu des exigences en leadership lors d'une expédition. Cette activité est expérientielle de par sa nature afin d'offrir au cadet l'occasion de travailler aux côtés d'un guide civile tout au long de l'instruction de la journée.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

2. Pendant au moins une journée, au cours d'un cycle au choix du cadet, le cadet doit remplir les fonctions d'un chef d'équipe et doit avoir l'occasion d'observer un guide civil.

3. Le chef d'équipe doit communiquer étroitement avec le guide civil et l'aider lorsque celui-ci dirige l'équipe tout au long des activités prévues pour la journée. Le cadet doit seulement observer le guide civil au cours de l'exécution de l'entraînement en fonction de l'horaire. Il est important que le guide civil inclut le chef d'équipe dans tous les aspects de l'entraînement de la journée, tels que prendre les décisions relativement aux emplacements du site, réagir face aux changements des conditions météorologiques, regrouper les cadets pour l'entraînement et choisir un itinéraire. Le guide civil doit s'assurer que le chef d'équipe est au courant non seulement des décisions prises mais pour quelles raisons ces décisions ont été prises.

4. Lors d'un stage de perfectionnement, le cadet sera aussi évalué à titre de chef d'équipe dans le cadre de l'OREN S403 (Diriger une équipe pendant une activité d'aventure en plein air). Les fonctions d'un chef d'équipe commencent et se terminent à environ 2000 h chaque jour. Lorsqu'il commence ou met un terme à ses fonctions à 2000 h, le nouveau cadet qui devra effectuer les fonctions de chef d'équipe aura l'occasion de préparer l'équipe pour les activités de la journée suivante et de mettre un terme à son expérience au moyen d'une session individuelle et une réflexion de groupe. La durée de la tâche doit dépasser les huit périodes d'instruction et comprendre à la fois les routines matinales et les routines de soirée (p. ex., allant du moment où les cadets se réveillent jusqu'à l'extinction des feux).

5. Avec l'aide du guide civil, le commandant de peloton ou l'adulte désigné est responsable :

- a. de s'assurer que le cadet est informé de ses responsabilités et de l'horaire de l'équipe pour la journée;
- b. de s'assurer que le cadet a des occasions d'interagir directement avec le guide civil et qu'il participe à la prise de décision et des exigences de leadership liées à ce poste;
- c. de compléter l'évaluation de l'OREN S403 (Diriger une équipe pendant une activité d'aventure en plein air); et
- d. de tenir une séance de rétroaction avec le chef d'équipe une fois le stage de perfectionnement terminé.

TÂCHES

6. Les tâches du chef d'équipe sont détaillées dans l'évaluation de l'OREN S403 (Diriger une équipe pendant une activité d'aventure en plein air);

ÉTABLISSEMENT D'UN HORAIRE

7. Les membres de chaque équipe doivent déterminer l'horaire de l'équipe pour le stage de perfectionnement en fonction de l'expérience et de l'expertise. Par exemple, un cadet qui dispose de compétences avancées en vélo de montagne peut être nommé par l'équipe pour diriger l'équipe au cours de la journée de randonnée en vélo de montagne. Demander à l'équipe de déterminer l'ordre du stage de perfectionnement permettra à chaque cadet de faire une expérience positive qui soit pertinente à l'objectif énoncé.

8. Les cadets auront de nombreuses occasions de compléter un stage de perfectionnement. On ne doit pas planifier de mettre des cadets à l'horaire pendant un jour de congé. On pourra inscrire les cadets à l'horaire pour plus d'un stage de perfectionnement si le temps le permet.

REMARQUES

9. S.O.



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
Habiletés 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
Règlementations canadiennes.....	11-3
Règlementations militaires.....	11-3
Règlementations 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
Règlementations canadiennes.....	12-1
Règlementations militaires.....	12-1
Règlementations 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 la 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 paie 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 3

CANOË – KAYAK – CANOË VOYAGEURS – KAYAK DE MER

GÉNÉRALITÉS

1. Le présent chapitre comporte cinq sections. La section générale s'applique aux quatre activités de maniement de la pagaie susmentionnées. Les autres sections contiennent des détails propres à chaque activité.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

2. Les sports de maniement de la pagaie se caractérisent par le déplacement d'une petite embarcation par des pagayeurs. Il existe de nombreux types d'embarcations dont il sera question dans la présente instruction; les canoës et les kayaks font partie de la même famille d'embarcations de transport et de loisir et du même type d'activité. Les petites embarcations telles que des canoës ont différentes formes et différents buts. La forme et la construction d'un canoë voyageurs pour de longues expéditions sont très différentes de celle d'un canoë utilisé pour le sprint olympique ou d'un kayak de mer, sans compter les tout petits kayaks très manœuvrables conçus pour les rapides.

3. Dans la présente instruction, le terme « pagayeurs » fait référence à tous les utilisateurs de canoës, de kayaks, de kayaks de mer et de canoës voyageurs. Lorsque des directives s'appliquent particulièrement à l'une des activités de maniement de la pagaie, il en sera fait mention. Le rafting, qui est une activité d'aventure, sera traité à part. Lorsqu'on n'utilise pas précisément l'expression « kayak de mer », le terme « kayak » désigne les petits kayaks en plastique utilisés habituellement dans les rapides, les rivières et les ruisseaux.

BUT DE L'ACTIVITÉ

4. Le but des activités de maniement de la pagaie telles que la formation au canoë-kayak est de faire connaître aux membres du MCC une activité d'une grande valeur culturelle pour les Canadiens. Les déplacements sur l'eau font partie de nos traditions. Le MCC permet aux cadets d'explorer les voies navigables canadiennes d'une manière passionnante, en favorisant la pratique sans danger du canoë-kayak et du maniement de la pagaie, tout en protégeant l'environnement. La découverte de la géographie canadienne peut servir à apprendre aux cadets à relever des défis et à les exposer à des environnements ou à des situations qu'ils ne connaissent peut-être pas bien. L'instruction et les excursions de maniement de la pagaie peuvent offrir la possibilité d'apprécier le milieu sauvage canadien et d'apprendre par l'expérience. En soi, le maniement de la pagaie n'est pas fondé sur d'autres compétences déjà apprises par les membres du MCC, mais si les cadets ont déjà effectué de grandes randonnées pédestres et des expéditions faisant appel à d'autres modes de déplacement, ils auront une meilleure compréhension des principes des expéditions sur l'eau. Chaque activité de maniement de la pagaie développe de nouvelles compétences techniques. Les compétences en matière de maniement de la pagaie peuvent facilement être utilisées durant d'autres activités d'aventure et combinées à l'emploi des cartes et de la boussole, au civisme, au développement du leadership et aux techniques d'instruction. De plus, les membres du MCC apprendront la sécurité nautique et les moyens de faire des excursions en toute sécurité.

RÈGLEMENTS CANADIENS SUR DES ACTIVITÉS PARTICULIÈRES

5. L'utilisation de petites embarcations telles que des canoës dans les eaux canadiennes est régie par la Garde côtière canadienne. Le Règlement sur les petits bâtiments décrit l'équipement de sécurité minimum qui doit se trouver à bord de tous les bâtiments de plaisance, y compris les canoës, les kayaks et les canoës voyageurs. Suivant leur longueur, ces derniers relèvent de différentes catégories d'embarcation que les canoës et les kayaks ordinaires. De plus, les Règlements sur les abordages s'appliquent à tous les bâtiments qui circulent sur les voies navigables. Ils stipulent les droits de passage et exigent que le conducteur de n'importe quel bâtiment soit constamment aux aguets. Les pagayeurs doivent prendre tous les moyens disponibles pour déterminer s'il y a un risque de collision avec un autre bâtiment. Bien que des bousculades se produisent couramment durant l'instruction à bord de petites embarcations, l'abordage signifie une collision qui peut entraîner des blessures et la déstabilisation d'un ou de plusieurs pagayeurs et des dommages à l'embarcation.

6. Pêches et Océans Canada peuvent restreindre l'accès à certains cours d'eau; le MCC doit respecter ces règlements.

RÈGLEMENTS MILITAIRES

7. Dans les FC, la Formation par l'aventure est régie par la DOAD 5031-10 alors que les sports et la sécurité nautique sont régis par l'O AFC 50-04.

RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ DU MCC

8. Un grand nombre d'aspects de la sécurité en matière de maniement de la pagaie propres au MCC sont traités dans l'A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique. En cas de désaccord entre les dispositions de l'A-CR-CCP-030/PT-001, de la DOAD 5031-10 et de l'O AFC 50-04, l'A-CR-CCP-030/PT-001 doit être la principale source d'information exacte sur la sécurité des embarcations au sein du MCC.

AUTORITÉS

9. Les excursions et l'instruction de jour en eaux calmes ou en eaux rapides doivent être approuvées au préalable par le commandant des détachements de l'Unité régionale de soutien aux cadets. Les excursions en milieu sauvage, le maniement de la pagaie en grandes eaux et les groupes de plus de 20 payageurs doivent être approuvés par le commandant de l'Unité régionale de soutien aux cadets.

10. Il faut éviter d'organiser des expéditions de maniement de la pagaie de plus de 50 personnes parce qu'elles peuvent avoir de sérieuses répercussions sur l'environnement. Cependant, de telles expéditions ainsi que des projets multirégionaux ou des expéditions dans des conditions extrêmes telles que les régions polaires ou les sites du patrimoine mondial de l'UNESCO nécessitent une autorisation à l'échelon national.

ORGANISMES DE RÉGLEMENTATION

11. Voici la liste des organismes dirigeants :

- a. Pagayer Canada
C.P. 398
446, rue Principale Ouest
Merrickville ON, K0G 1N0
Téléphone : 613-269-2910
Télécopieur : 613-269-2908
Numéro sans frais : 1-888-252-6292
- b. L'Association canadienne de canotage, l'association professionnelle des athlètes de maniement de la pagaie de haut niveau, qui est responsable de l'entraînement à l'échelon national et du classement des athlètes ainsi que de l'équipe nationale de canoë-kayak pour les championnats du monde et les Jeux Olympiques (www.canoekayak.ca).
- c. International Canoe Association.
- d. American Canoe Association
7432 Alban Station Blvd, Suite B-232
Springfield VA 22150
703-451-0141
Site Web : www.acanet.org
- e. Service canadien de la Croix-Rouge et de la sécurité sur l'eau.
- f. White Water Canada.
- g. Rescue 3 International.

- h. La Société de sauvetage.
 - i. National Rivers Project de Parcs Canada.
 - j. Liens sur le maniement de la pagaie : canoe.info-pages.com/dbase-new/club-c.html.
12. Voici les organisations provinciales et régionales :
- a. Les associations provinciales membres de Pagayer Canada (annexe A).
 - b. Ontario Marathon Canoe Association.
 - c. Fédération québécoise de Canot-Kayak Camping
1415, rue Jarry Est
Montréal QC, H2E 2Z7

BESOINS EN ÉQUIPEMENT

13. L'A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique, décrit brièvement l'équipement de sécurité nécessaire dans chaque canoë/kayak.

- a. SUPPRIMÉ
- b. SUPPRIMÉ
- c. SUPPRIMÉ
- d. SUPPRIMÉ
- e. SUPPRIMÉ
- f. SUPPRIMÉ

14. Conformément à l'A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique, annexes D et E, certains types d'équipement et d'habillement sont appropriés, recommandés ou nécessaires pour suivre la formation en maniement de la pagaie. Outre l'équipement exigé par la loi, l'équipement et l'habillement suivants sont requis pour la formation en maniement de la pagaie du MCC :

a. Équipement

- (1) **Embarcation.** Toutes les embarcations utilisées pour les sports de maniement de la pagaie doivent avoir une flottabilité inhérente. Lorsque la flottabilité dépend uniquement d'alvéoles d'air, il faut les vérifier régulièrement afin de s'assurer de leur efficacité.
- (2) **Casques.** Il est recommandé de porter en tout temps le casque approuvé par les autorités régionales. Toutefois, le casque est obligatoire dans les rivières dont les conditions dépassent la cote I ou en eaux libres, près des rochers. Habituellement, le personnel qui reçoit une formation en

kayak porte toujours un casque. Le casque doit être fait d'une coquille solide, être rembourré et comporter de nombreux orifices de sortie pour l'eau (ventilés) ainsi qu'une solide mentonnière. Le casque doit être attaché fermement afin qu'il ne puisse basculer d'un côté à l'autre ou de l'avant vers l'arrière et qu'il protège le lobe frontal contre les chocs et empêche l'effet de rebond de la colonne cervicale. Des modèles de casque conçus pour le maniement de la pagaie, p. ex. le « Wildwater » et le « Cascade » peuvent également être utilisés s'ils sont attachés correctement. Les protège-oreilles ne sont pas nécessaires, mais recommandés dans des eaux vives dont les conditions dépassent la cote II.

- (3) **Pagaies.** Les installations de formation en canoë-kayak ne disposent pas toutes des ressources financières nécessaires à l'acquisition et à l'entretien de pagaies en aluminium/plastique. Lorsque des contraintes budgétaires dictent l'utilisation de pagaies en bois, celles-ci doivent être en bon état et correctement vernies. On doit également prévoir des quantités supplémentaires pour compenser leur plus grande fragilité.
- (4) **Trousse de premiers soins.** Il faut transporter une trousse de premiers soins étanche, de taille et de type appropriés pour le groupe de pagayeurs et les activités prévues; elle doit être facilement accessible durant la formation et l'expédition.
- (5) **Trousse de réparation.** Il faut transporter une trousse de réparation appropriée au nombre et au type d'embarcations durant les expéditions et elle doit être facile d'accès durant la formation.

b. **Habillement**

- (1) **Couches de vêtements.** Ils doivent conserver la chaleur et offrir une résistance au vent et à l'eau selon les conditions météorologiques.
- (2) **Chaussures.** Il faut porter des chaussures en tout temps. Des chaussures de course légères à semelle molle ou des chaussons isothermiques dotés de bonnes semelles sont préférables, particulièrement si des portages sont prévus. Des sandales de sport robustes munies de boucles solides sont acceptables pour les activités de maniement de la pagaie en eaux calmes ou lorsqu'on ne prévoit pas de portage difficile. Les attaches Velcro lâches ont tendance à se défaire lorsqu'elles sont humides et ne sont donc pas acceptables.
- (3) **VFI.** Ils doivent être portés en tout temps par dessus l'habillement. Une inspection doit être faite pour s'assurer que l'habillement requis selon les conditions atmosphériques et la température ne compromet pas la flottabilité des participants. Des combinaisons étanches et non étanches offrent une bonne protection et augmentent la flottabilité par temps froid ou en eau froide. Ce genre d'équipement devrait être disponible au besoin.

15. **Habillement inapproprié :**

- a. les grandes bottes de caoutchouc, de type « agriculteur » et les bottes de combat;
- b. les sandales à semelle de mousse (tongs), les chaussures de type sabot ou les chaussures/sandales lâches; et
- c. les vêtements encombrants ou qui deviennent encombrants lorsqu'ils sont immergés, p. ex. plusieurs couches de vêtements de laine, des jeans ou des vêtements avec des bandes élastiques qui retiennent l'eau.

LISTE D'ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

16. **Les cadets qui suivent une formation en maniement de la pagaie doivent avoir accès à l'équipement suivant :**

- a. genouillères;
- b. chapeau à large rebord;

- c. gants ou moufles de payeur;
- d. vêtements appropriés aux conditions météorologiques, qui protègent du froid et du vent; et
- e. on recommande fortement le port d'une combinaison étanche ou non étanche pour le maniement de la pagaie lorsque la température de l'eau est inférieure à 10 °C.

EXIGENCES RELATIVES AU BATEAU DE SÉCURITÉ

17. Les exigences relatives au bateau de sécurité sont décrites dans l'A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique.

BESOINS EN RATIONS

18. **Type.** Pour les expéditions ou la formation en canoë-kayak, aucun aliment spécial n'est nécessaire à l'exception des liquides. Le maniement de la pagaie peut être une activité très exigeante sur le plan physique et habituellement, les payeurs ne sont pas protégés du vent et du soleil. Ils doivent donc avoir accès à une grande quantité de liquides appropriés (chauds ou froids). Le type de rations pour les excursions de maniement de la pagaie peut être varié et adapté. Puisque les payeurs ne sont habituellement pas préoccupés par leur poids, les rations individuelles de campagne (RIC) constituent un repas facile à préparer et très nutritif. Si l'on consomme des rations fraîches, il faut planifier soigneusement les repas, particulièrement lorsque les excursions durent plus de trois jours.

19. **Quantité.** La dépense d'énergie au cours du maniement de la pagaie est semblable à celle durant la randonnée pédestre; les rations doivent comprendre tous les repas, les collations, des sources rapides d'énergie et un excédent sécuritaire (habituellement un repas pour une courte expédition et trois repas pour une expédition de cinq jours). Par temps froid, la dépense d'énergie peut être élevée même si les payeurs ont moins d'appétit. Des aliments nutritifs, sucrés et savoureux sont nécessaires pour soutenir les payeurs sur de longues distances par temps froid.

20. **Préparation.** Si les conditions environnementales et les indices d'inflammabilité le permettent, les cadets peuvent faire cuire leurs aliments sur un feu en plein air durant une expédition de maniement de la pagaie; cependant, ils doivent être supervisés directement. Habituellement, on utilise un réchaud de camping à brûleur unique pour réchauffer l'eau et cuire des aliments. Il faut prendre les mêmes précautions lorsqu'on utilise un réchaud que lorsqu'on fait un feu en plein air.

21. **Eau.** Il faut disposer d'eau et de liquides en quantité durant la formation au canoë-kayak. Il est recommandé de filtrer ou de purifier l'eau de la plupart des ruisseaux du Canada. Les méthodes de purification chimique, comme l'utilisation d'iode, doivent être réservées principalement pour les cas de survie puisqu'elles ont un effet négatif sur les fonctions du corps et les organes. S'il n'y a pas d'eau potable propre dans la région, il faut transporter et utiliser des agents de filtrage ou de purification. On peut également faire bouillir l'eau pendant cinq minutes avant de la consommer. Cependant, cette méthode nécessite beaucoup de combustible et il faut en transporter une quantité suffisante. De plus, comme l'eau bouillie a souvent un goût déplaisant, il se pourrait que les cadets omettent de se réhydrater correctement.

TRANSPORT

22. L'instruction et les expéditions de maniement de la pagaie le jour exigent habituellement le transport de canoës ou des remorques pour kayaks. Les conducteurs des véhicules à remorque doivent s'assurer qu'ils disposent de l'équipement électrique et de l'équipement de remorquage approprié. Ils doivent avoir de l'expérience dans la conduite d'une remorque de canoë et doivent également assumer la responsabilité de leur charge. Toutes les fixations (courroies) de l'embarcation doivent être vérifiées à deux reprises par le conducteur avant le départ.

23. Si les remorques sont laissées sans surveillance durant la formation ou l'expédition, il faut prendre des mesures de sécurité pour s'assurer qu'elles ne seront ni volées, ni modifiées. Il faut obtenir une autorisation spéciale pour laisser des remorques et des véhicules sans surveillance pendant la nuit.

24. On peut utiliser un même véhicule comme véhicule de sécurité et moyen d'évacuation. Si on n'utilise aucun bateau de sécurité motorisé durant une expédition de manèvement de la pagaie, il doit y avoir un véhicule de sécurité dans un emplacement facile d'accès pour le chef de l'expédition. Le véhicule de sécurité doit être doté des moyens de communication appropriés pour assurer le contact avec le chef de l'expédition et les autorités locales. Il doit toujours y avoir une trousse de premiers soins dans le véhicule de sécurité.

25. Dans des étendues sauvages où aucun véhicule de sécurité terrestre ou aquatique ne peut se rendre en moins de trois heures, on doit définir des modalités d'évacuation par hélicoptère, en collaboration avec les services de recherche et sauvetage, les FC, les services des parcs, le service d'incendie ou de police ou la garde côtière nationale. À défaut de fixer ces modalités, on doit établir des moyens de communication adéquats avec l'organisme d'évacuation. Dans un tel cas, les moyens de communication exigent normalement l'utilisation d'un téléphone mobile GSN et la préparation d'une liste des numéros de téléphone utiles et des procédures d'urgence.

NIVEAU D'HABILETÉ DU CADET

26. Quel que soit leur niveau de formation, les cadets de l'Armée peuvent participer à la formation de manèvement de la pagaie en eau calme dans le cadre du programme des corps (activité optionnelle), du programme optionnel, du programme du CIEC ou d'une activité extracurriculaire du CIEC. De plus, les cadets de l'Armée peuvent suivre ce type de formation en tant qu'activité dirigée à l'échelle régionale ou nationale.

27. Les cadets doivent être capables de contrôler leur embarcation et de réagir calmement aux instructions lorsqu'ils nagent en eaux calmes en portant un VFI, avant de passer à des eaux vives. De plus, avant de se déplacer dans des rapides de cote III, les cadets doivent avoir acquis de l'expérience dans des eaux de cote II (se reporter à l'annexe D).

28. Même si les excursions de manèvement de la pagaie constituent souvent une expérience d'apprentissage où intervient une large part d'enseignement et de pratique, une certaine formation préparatoire s'impose. Tous les types d'activités de manèvement de la pagaie comportent des risques. Même si la meilleure préparation ne peut garantir l'entière sécurité des cadets pendant une excursion de manèvement de la pagaie, les participants doivent recevoir la formation minimale suivante avant le départ :

- a. Les cadets qui n'ont jamais reçu de formation en manèvement de la pagaie doivent suivre une formation d'au moins deux jours en eaux calmes avant le départ. Cette formation doit comprendre les coups de pagaie de base, l'épreuve de natation prévue dans l'A-CR-CCP-030/PT-001 et les compétences nécessaires en matière de sécurité énumérées dans le tableau de progression (annexe B).
- b. Si les cadets ont déjà suivi le programme d'initiation de deux jours, une journée de révision et de pratique constitue une préparation adéquate.
- c. Si les cadets doivent pagayer en eaux vives ou en eaux libres, ils doivent suivre au moins une journée supplémentaire de formation adaptée au parcours de l'excursion. La formation préparatoire doit inclure les mesures immédiates à prendre après un chavirage, les coups de base, la natation, les techniques d'autorécupération et les compétences nécessaires en matière de sécurité énumérées dans le tableau de progression pour les conditions prévues au cours de l'expédition. En outre, les conditions dangereuses telles que la dérivation/la présence de crépines (amas de débris ou d'obstacles sur l'eau), de barrages de basse chute (petits barrages), de rouleaux à rappel (trous) ou de seuils (petites chutes) doivent être abordés dans le cadre de la formation préparatoire, le cas échéant.
- d. Si les cadets ont une certaine expérience des excursions de manèvement de la pagaie en eaux vives, une journée de pratique constitue une préparation suffisante avant le départ.
- e. À l'exception des compétences en matière de pilotage, la formation en canoë et en canoë voyageurs peut être interchangeable durant la phase de préparation à une excursion. Il faut donner une formation particulière à la poupe afin de s'assurer que les canoës traditionnels pilotés à deux ou en solo et les petits groupes de canoës voyageurs sont pilotés correctement. Habituellement, un cadet supérieur expérimenté ou un membre du personnel qualifié pilote les canoës voyageurs.

29. Bien que la formation en canoë ne puisse remplacer la formation préalable en kayak (de mer ou de rivière et inversement), les deux activités comportent certaines similitudes et des compétences transférables. Si l'expérience des cadets participant à une excursion de canoë-kayak a été acquise au moyen d'un autre type d'embarcation, au moins une journée de formation préalable est nécessaire pour leur permettre de se familiariser avec l'embarcation utilisée. On recommande une journée en eaux calmes avant une expédition en eaux calmes et une journée supplémentaire en eaux vives avant une excursion en eaux vives ou en eau libre, au moyen de l'embarcation appropriée. La pratique du rafting ne constitue pas une expérience valable puisque ce type d'activité comporte généralement très peu de formation en matière de pilotage.

APTITUDE PHYSIQUE

30. En général, il n'y a aucune exigence en matière d'aptitude physique pour le maniement de la pagaie, particulièrement dans le cas de la familiarisation et de l'instruction élémentaire. Cependant, les cadets et le personnel doivent avoir obtenu le niveau de bronze en aptitude physique pour le canotage en solo et les expéditions de maniement de la pagaie en milieu sauvage, dans des eaux vives. Dans certaines situations, des instructeurs ou des chefs peuvent être les mieux qualifiés pour une activité de maniement de la pagaie même s'ils n'ont pas atteint les normes de base d'aptitude physique. Dans de tels cas où une grande expérience, un degré élevé de qualification et de maîtrise sont démontrés, l'exigence en matière d'aptitude physique doit seulement être considérée comme un guide.

TABLEAU DE PROGRESSION

31. Se reporter au tableau de progression à l'annexe B.

LES RATIOS INSTRUCTEUR/CADETS

32. Les ratios instructeur/cadets pour les activités de canoë, de kayak et de kayak de mer sont décrits brièvement dans l'A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique.

- a. SUPPRIMÉ
- b. SUPPRIMÉ

33. Le rapport instructeur/cadets pour les activités de canoës voyageurs devrait être le suivant :

- a. **Formation en eaux calmes.** Le rapport entre l'instructeur et les cadets doit être de 1 pour 15, jusqu'à concurrence d'un instructeur pour quatre canoës voyageurs.
- b. **Excursions.** Le rapport entre l'instructeur et les cadets doit être de 1 pour 8; il doit y avoir au moins un instructeur de niveau élémentaire dans chaque canoë voyageurs.

NOMBRE MINIMUM ET MAXIMUM DE PARTICIPANTS

34. Comme la sécurité et les opérations de sauvetage sont souvent un travail d'équipe, on doit prévoir un nombre minimal d'embarcations sur l'eau afin d'assurer la sécurité de tous les pagayeurs.

- a. SUPPRIMÉ
- b. SUPPRIMÉ

34A. Les nombres minimum et maximum de participants aux activités de canoë, de kayak et de kayak de mer sont décrits brièvement dans l'A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique.

34B. Il doit y avoir au moins deux embarcations sur l'eau en tout temps lorsque des canoës voyageurs sont utilisés pendant les séances d'instruction. Il doit y avoir un minimum de trois embarcations de capacité similaire en formation lorsque des canoës voyageurs sont utilisés pour les excursions. Les exigences relatives au bateau de sécurité pour les canoës voyageurs sont présentées au chapitre 3, paragraphe 71.

LIGNES DIRECTRICES SUR LA GESTION DE L'ACTIVITÉ

35. **Organisation et direction de groupe pour les excursions de manègement de la pagaie.** Un instructeur ou un chef d'excursion ne peut assumer à lui seul l'entière supervision du groupe. Certaines situations exigent la présence d'un minimum de deux bateaux de sécurité avec instructeur qualifié, p. ex. eaux vives, grands cours d'eau ou eaux libres.

a. Responsabilités de l'embarcation de tête :

- (1) établir la cadence et superviser le groupe;
- (2) sélectionner l'itinéraire à suivre;
- (3) reconnaître les rapides; et
- (4) agir comme bateau de sauvetage au besoin (en coordination avec le bateau de sécurité à moteur et le canoë de queue), transporter l'équipement de sécurité.

b. Responsabilités de l'embarcation de queue :

- (1) maintenir le groupe ensemble; et
- (2) agir comme bateau de sauvetage et transporter d'autre équipement de sécurité.

c. Responsabilités du groupe :

- (1) maintenir l'intégrité du groupe;
- (2) maintenir un espace suffisant afin d'éviter les collisions (habituellement entre trois et cinq longueurs de canoë);
- (3) ne pas perdre de vue le canoë suivant en amont, sinon faire signe au canoë précédent de s'arrêter;
- (4) transmettre les communications entre les embarcations en amont et en aval;
- (5) céder le passage à l'embarcation en aval; et
- (6) évaluer les difficultés selon l'expérience et la formation.

36. **Sauvetages.** Les instructeurs et les pilotes des bateaux de sauvetage doivent avoir suivi une formation en sauvetage. Tous les pagayeurs doivent avoir reçu une formation de base en sauvetage de façon à pouvoir se débrouiller en cas d'urgence. Il est également avantageux de mettre au point une approche collective en matière de sauvetage et d'enseigner les techniques de sauvetage en équipe aux groupes de pagayeurs.

a. La priorité des opérations de sauvetage s'établit toujours comme suit :

- (1) les personnes;
- (2) les embarcations; et
- (3) l'équipement.

b. Responsabilités du groupe dans le cadre d'une opération de sauvetage :

- (1) alerter les autres pagayeurs de la présence de personnes à l'eau;

- f. nourriture et eau;
- g. équipement de subsistance;
- h. équipement de communications et système de signaux pour communiquer à l'intérieur du groupe et demander de l'aide extérieure;
- i. briefing de direction exposant en détail le déroulement de l'excursion;
- j. journal des excursions ou de la rivière; et
- k. évaluation et gestion des risques.

NIVEAU D'INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

42. L'intensité des activités de maniement de la pagaie est décrite dans le tableau de progression pour chaque sport de maniement de la pagaie.

CONSIDÉRATIONS ENVIRONNEMENTALES

43. La gestion des déchets d'hygiène personnelle, des restes de nourriture, des contenants d'aliments et des déchets humains durant la formation et les excursions de maniement de la pagaie doit être conforme à tout le moins aux techniques de camping en matière de « répercussions minimales » et dans des conditions optimales, les cadets ne doivent « laisser aucune trace » de leur passage. La philosophie au sujet des répercussions du camping et de l'aventure en plein air est établie au chapitre 1 ainsi que dans le Manuel de référence des Cad RAC.

44. Le rapport instructeur/cadets doit être établi en vue de limiter la taille des groupes. Le nombre maximal de visiteurs autorisés dans les lieux de camping limite la taille des groupes durant les excursions. Il faut accorder une attention particulière aux zones menacées sur le plan écologique et exercer seulement des répercussions minimales dans n'importe quel environnement. Il est préférable de séparer de grands groupes en plus petits groupes et d'espacer le départ de chaque petit groupe afin qu'aucun grand groupe de pagayeurs ne bloque des parties des rivières et du littoral. Les emplacements de camping (avec installations ou en milieu sauvage) ne devraient pas accueillir plus de 15 visiteurs.

CONSIDÉRATIONS MÉTÉOROLOGIQUES

45. Il faut s'informer des prévisions météorologiques.

46. Il est possible de pagayer dans la pluie et le brouillard, mais si ces conditions compromettent la visibilité raisonnable ou si la pluie est accompagnée de vents forts, toutes les embarcations doivent regagner la rive dès que la sécurité le permet. La distance entre les embarcations devrait être réduite dans les périodes de faible visibilité; il faut savoir que les précipitations peuvent influencer sur le plan d'eau et la cote des rapides.

47. Aucune formation ou excursion ne doit avoir lieu en cas d'orage électrique. Toutes les embarcations doivent accoster sur la rive la plus proche dès que la sécurité le permet.

48. Même si les températures très froides ou très chaudes ne compromettent pas directement la pratique du maniement de la pagaie, les activités de formation et les excursions doivent être adaptées en fonction de ces extrêmes. Il peut être nécessaire de se munir de gants ou de moufles de pagayeur. Une attention spéciale doit être accordée à l'habillement approprié comme les combinaisons étanches et non étanches, ainsi qu'à la flottabilité des VFI, conformément au paragraphe 13. Les instructeurs en maniement de la pagaie doivent être capables de reconnaître les symptômes de malaises reliés à la chaleur et au froid, de les traiter et de les prévenir.

49. Bien qu'il soit possible de pagayer lorsqu'il neige, il faut prendre des précautions extrêmes pour éviter les chavirements. Il faut disposer de ressources de sauvetage et d'installations pour réchauffer les pagayeurs en cas de chavirement en eaux très froides. Il est interdit d'organiser des activités de maniement de la pagaie dans des eaux qui sont partiellement couvertes par la glace. Il faut obtenir une autorisation spéciale des commandants des Unités régionales de soutien aux cadets ou de la Direction des cadets lorsqu'on se propose de pagayer à proximité de nappes de glace telles que celles des régions polaires.

RESTRICTIONS

50. Les restrictions suivantes s'appliquent au maniement de la pagaie. Ces restrictions interdisent le début de toute formation ou de toute excursion de maniement de la pagaie et stipulent que de telles activités doivent cesser aussi rapidement que la sécurité le permet :

- a. La formation et les excursions de maniement de la pagaie sont limitées aux eaux vives de cote III et moins dans le cas des canoës ouverts; on peut utiliser des embarcations fermées (kayaks) dans des eaux vives jusqu'à concurrence de la cote IV, sous une supervision étroite. Il faut être très vigilant lorsque les activités de maniement de la pagaie ont lieu sur de vastes plans d'eau.
- b. Les canoës voyageurs et les kayaks de mer sont limités aux eaux vives de cote I et moins; il s'agit principalement d'eaux calmes et d'embarcations ouvertes.
- c. La formation en maniement de la pagaie est limitée aux heures de clarté. Les excursions de maniement de la pagaie ne sont pas restreintes aux heures de clarté; cependant on doit faire preuve de prudence lorsque la visibilité est réduite.
- d. Le maniement de la pagaie dans des conditions de visibilité raisonnable s'applique uniquement en eaux calmes. Dans les eaux vives, aucune activité de maniement de la pagaie n'est permise lorsque la visibilité est réduite.
- e. Le maniement de la pagaie aux fins de sauvetage ou de sécurité après les heures de clarté n'est permis qu'en eaux calmes.
- f. S'il est nécessaire de pagayer dans des conditions de faible visibilité ou à la noirceur, chaque pagayeur doit porter un bâton lumineux activé sur son VFI et chaque embarcation doit être dotée d'un bâton lumineux activé ou de feux de navigation et d'un feu blanc. En outre, il faut prévoir au moins deux bateaux de sécurité (se reporter à l'A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique).
- g. Toute formation ou excursion sur l'eau doit être interrompue en cas d'orage électrique ou de glace.
- h. Au cours d'activités de maniement de la pagaie par des conditions de vent comme celles qui sont décrites dans le Tableau des vents à l'intention des pagayeurs du MCC, il peut s'avérer nécessaire de regagner la rive dès que la sécurité le permet.
- i. Les groupes de maniement de la pagaie ne doivent pas se séparer, à moins que ce ne soit prévu au préalable.
- j. Il ne doit pas y avoir d'activité de maniement de la pagaie lorsque des nappes de glace couvrent une partie du cours d'eau.
- k. Il faut tenir compte de la combinaison des températures de l'air, de l'eau et du vent pour décider si l'on continue de pagayer ou si l'on doit retourner sur la rive.

ÉVALUATION ET GESTION DU RISQUE

51. Toutes les activités de maniement de la pagaie comportent des risques inhérents, par exemple la noyade, les blessures, les malaises reliés au froid et la perte ou l'endommagement de l'équipement. Les règlements de sécurité établis pour les citoyens canadiens, les militaires et les membres du MCC ont pour but de réduire les risques inhérents et accidentels des activités à proximité de l'eau. Voici quelques points à considérer dans l'évaluation et la gestion du risque des activités de maniement de la pagaie :

- a. participants : nombre, âge, qualifications, expérience;
- b. température;
- c. équipement : nécessaire, souhaitable, désirable, personnel et collectif;
- d. niveau de compétence, qualifications et expérience du chef ou de l'instructeur; et
- e. soutien et ressources.

DEBRIEFING

52. Les activités de maniement de la pagaie comprennent toujours un travail d'équipe, mais elles représentent également une expérience très personnelle. Les défis rencontrés par chaque participant peuvent être discutés dans un environnement d'apprentissage ou de soutien. Les chefs de groupe doivent être particulièrement conscients des difficultés que certains participants peuvent avoir éprouvées et utiliser leur jugement pour adapter les debriefing de groupe. Il pourrait être plus approprié de discuter de certaines questions en privé. Suivant l'intensité de l'expérience, il se peut que certains participants aient besoin de solitude ou de prendre part à une activité d'équipe immédiatement après l'activité. Il faut porter une attention spéciale et donner un debriefing au personnel, particulièrement les futurs chefs.

CARNET DE BORD

53. Un grand nombre de payeurs désireront peut-être tenir un carnet de bord ou un journal personnel sur leurs activités, leurs qualifications, leur expérience et leurs excursions de maniement de la pagaie. Un tel carnet de bord personnel peut servir à établir la pertinence des activités futures, des cours ou des postes d'instructeurs de maniement de la pagaie. Les carnets de bord sur les excursions et sur l'instruction constituent une partie importante des registres et des rapports sur les activités de maniement de la pagaie. Les BPR, les chefs et les instructeurs doivent tenir un carnet de bord des activités dont ils ont la responsabilité puisque ce dernier devient un registre officiel de l'activité.

NORMES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES POUR LE CANOË

RÈGLEMENTS DU MCC

54. La majeure partie de la formation et des expéditions en canoë est régie par l'A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique. Les autres lignes directrices sur la sécurité qui s'appliquent sont d'ordre général et ont été exposées dans la section précédente.

BESOINS EN ÉQUIPEMENT

55. Description de l'équipement supplémentaire nécessaire pour les membres du MCC qui entreprennent une formation ou une expédition en canoë :

- a. **Canoës.** Même si les canoës en aluminium sont acceptables pour l'apprentissage des coups de pagaie de base et des manœuvres en eaux calmes, ils ne sont pas indiqués pour des excursions intenses et prolongées et les conditions d'eaux vives. Les canoës en aluminium peuvent être utilisés dans les eaux calmes et dans des conditions d'eaux vives ne dépassant pas la cote I. Des canoës en plastique, en Kevlar et en matériau composite devraient être utilisés pour la formation et les excursions en eaux vives.

- b. **Pagaie de secours.** Chaque canoë doit comprendre au moins une pagaie de secours qui doit être arrimée, mais immédiatement disponible en cas d'urgence (p. ex. en cas de perte ou de bris d'une pagaie dans les rapides).
- c. **Bosses.** Amarres à l'avant et à l'arrière de 6 m de longueur et de 10 mm de diamètre, en polypropylène flottant, sans nœud, etc., à l'extrémité qui pourrait se coincer.

56. **Habillement – Genouillères.** Certains pagayers peuvent avoir besoin de genouillères.

QUALIFICATIONS ET EXPÉRIENCE DES INSTRUCTEURS

57. Les qualifications et l'expérience décrites ci-dessous complètent les exigences exposées dans l'A-CR-CCP-030/PT-001.

58. Qualifications des instructeurs de canoë :

- a. Le cmdt d'une URSC peut nommer, à titre d'instructeurs de canoë, des personnes qui ont suivi avec succès un cours d'accréditation d'instructeur de canoë offert par l'École régionale d'instructeurs de cadets (ERIC).
- b. Le cmdt d'une URSC peut nommer, à titre d'instructeurs de canoë, des personnes qui ont suivi avec succès un cours d'accréditation d'instructeur de canoë, offert par Pagayer Canada ou l'une de ses associations affiliées; le niveau de qualification accordé par Pagayer Canada doit être approprié pour le type d'activité :
 - (1) instructeur en eaux calmes de Pagayer Canada pour les activités en eaux calmes;
 - (2) instructeur de niveau 1 en eaux vives de Pagayer Canada pour les activités en eaux vives de cote I à II;
 - (3) instructeur de niveau 2 en eaux vives de Pagayer Canada pour les activités en eaux vives de cote III;
 - (4) instructeur de niveau 1 en expédition en canoë de Pagayer Canada pour les expéditions en eaux calmes; et
 - (5) instructeur de niveau 2 en expédition en canoë de Pagayer Canada pour les expéditions en eaux vives; il est à noter que la qualification d'instructeur de niveau 2 n'est pas obligatoire, mais recommandée.
- c. Le cmdt d'une URSC peut nommer, à titre d'instructeurs de canoë, des personnes qui ont suivi avec succès un cours d'accréditation d'instructeur de canoë offert par une compagnie d'instruction ou un pourvoyeur reconnu en matière de canoë, après l'examen de leurs compétences et la recommandation d'un instructeur de l'ERIC.
- d. Au moins un instructeur participant à la séance de formation ou à l'excursion doit détenir des qualifications en secourisme d'urgence.

59. Expérience des instructeurs de canoë :

- a. Une fois que les instructeurs ont obtenu leur qualification, ils n'ont besoin d'aucune expérience supplémentaire pour la formation et les excursions en eaux calmes.
- b. Au moins un chef d'excursion en eaux vives doit détenir de l'expérience récente relative à la formation à donner, dans des conditions semblables à celles qui sont prévues durant l'expédition de maniement de la pagaie.

- c. Les chefs d'excursion en eaux vives doivent avoir acquis une expérience antérieure au moins à titre de chef d'excursion adjoint sous la supervision d'un chef d'excursion expérimenté avant de prendre le commandement d'une expédition en eaux vives ou d'une excursion en canoë.
- d. Les responsabilités importantes en matière de direction et de sécurité dans le cadre des excursions en eaux vives, en grandes eaux ou en eaux libres devraient être confiées à des chefs d'excursion et à des instructeurs possédant des qualifications supplémentaires et une plus vaste expérience; les qualifications et l'expérience suivantes sont souhaitables :
 - (1) secouriste opérationnel en milieu sauvage;
 - (2) technicien-sauveteur de niveau 1 en eaux vives;
 - (3) 10 jours et 10 nuits de leadership durant une expédition en canoë ou de camping; et
 - (4) 500 km d'expérience en canoë.

60. Pagayer Canada établit des lignes directrices nationales pour la progression de la formation et des instructeurs en canoë, mais elle ne régit pas le canotage dans les provinces et les territoires. Les associations de canotage provinciales et territoriales demeurent l'autorité en matière de permis et de qualifications. Les instructeurs doivent obtenir les qualifications appropriées dans les provinces où ils donneront la formation. Dans la plupart des provinces, les qualifications sont très semblables aux normes nationales de Pagayer Canada, à l'exception de la Colombie-Britannique et du Québec. Dans ces deux provinces, il faut suivre la progression des qualifications d'instructeur conformément aux associations provinciales et donner l'instruction en conséquence.

61. Les lignes directrices sur le programme de canotage établies à l'échelon national sont conformes aux lignes directrices nationales de Pagayer Canada pour la progression des pagayeurs, mais non pour la qualification des instructeurs.

NORMES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES POUR LE KAYAK

RÈGLEMENTS DU MCC

62. L'instruction en kayak est principalement régie par l'A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique. Les autres lignes directrices de sécurité qui s'appliquent sont d'ordre général et ont été énoncées dans la section antérieure.

BESOINS EN ÉQUIPEMENT

63. Conformément au Règlement sur les petits bâtiments, chaque kayak doit être doté de l'équipement de sécurité indiqué au paragraphe 14. Cependant, compte tenu de la nature des kayaks, c'est-à-dire des orifices de sortie relativement étroits et un espace restreint, les lignes directrices suivantes doivent être respectées :

- a. la ligne d'attrape flottante (de 15 m de longueur) doit être rangée dans un contenant (p. ex. un sac de sauvetage) facile d'accès et arrimé; et
- b. l'écope doit avoir une capacité de 750 ml et être rangée à l'arrière du trou d'homme.

64. Description de l'équipement de sécurité supplémentaire pour les membres du MCC qui entreprennent une formation ou une expédition en kayak :

- a. **Kayaks.** Les kayaks doivent être fabriqués en matériaux modernes et comporter une sortie de trou d'homme en forme de trou de serrure. Il ne faut pas modifier considérablement les kayaks et l'on doit respecter les spécifications des fabricants; on ne doit utiliser les sacs de pointe que dans la partie arrière du trou d'homme et les kayaks doivent être dotés d'une jupette. Les autres compartiments doivent être scellables.

QUALIFICATIONS ET EXPÉRIENCE DES INSTRUCTEURS

65. Qualifications des instructeurs en kayak de rivière :

- a. Le cmdt d'une URSC peut nommer, à titre d'instructeurs de kayak, des personnes qui ont suivi avec succès un cours de qualification d'instructeur de kayak offert par Pagayer Canada ou l'une de ses associations affiliées; le niveau de qualification de Pagayer Canada doit être approprié au type d'activité :
 - (1) instructeur de kayak en eaux calmes de Pagayer Canada pour les activités en eaux calmes;
 - (2) instructeur de niveau 1 en kayak de rivière de Pagayer Canada pour le kayak dans des eaux vives de cote I à II; et
 - (3) instructeur de niveau 2 en kayak de rivière de Pagayer Canada pour le kayak dans des eaux vives de cote III et IV.
- b. Le cmdt d'une URSC peut nommer, à titre d'instructeurs de kayak, des personnes qui ont suivi avec succès un cours de qualification d'instructeur de kayak offert par une compagnie d'instruction ou un pourvoyeur reconnu en matière de kayak, après l'examen de leurs compétences et leur nomination par un expert en la matière (EM) accrédité (un instructeur qualifié de l'ERIC ou de Pagayer Canada).
- c. Au moins un instructeur participant à la séance de formation doit détenir une qualification en secourisme d'urgence.
- d. Aucune autre expérience n'est nécessaire.

NORMES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES AUX CANOËS VOYAGEURS

RÈGLEMENTS DU MCC

66. L'instruction et les excursions en canoës voyageurs ne sont pas régies en soi dans l'A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique. Néanmoins, cette publication régit l'utilisation des canoës voyageurs ainsi que la formation et l'expédition dans ces derniers de la même façon que pour les autres types de canoës. Les lignes directrices de sécurité particulières à ce type d'embarcation sont décrites ci-dessous.

■ BESOINS EN ÉQUIPEMENT

67. Conformément au Règlement sur les petits bâtiments, chaque canoë voyageurs doit être doté de l'équipement nécessaire indiqué au paragraphe 14. ainsi que des éléments suivants :

- a. Les canoës voyageurs de moins de 6 m de longueur doivent être dotés de l'équipement de sécurité nécessaire indiqué pour les canoës ordinaires. En outre, les canoës voyageurs mesurant entre 6 et 8 m de longueur doivent transporter :
 - (1) un dispositif de rembarquement (p. ex. une échelle d'embarcation) lorsque le franc-bord de l'embarcation est supérieur à 0.5 m;
 - (2) un extincteur de classe 5BC si l'embarcation est motorisée; et
 - (3) six fusées éclairantes de type A, B ou C approuvées par les autorités canadiennes; les canoës voyageurs peuvent être exemptés de cette exigence s'ils naviguent dans des cours d'eau où ils ne peuvent jamais se trouver à plus de 1 mille (1.6 km) de la rive.

- b. Les canoës voyageurs mesurant entre 8 et 12 m de longueur doivent être conformes aux mêmes exigences supplémentaires que les autres canoës de 6 à 8 m, à l'exception de ce qui suit :

- (1) un extincteur de classe 10BC si l'embarcation est motorisée; et
- (2) douze fusées éclairantes de type A, B ou C approuvées par les autorités canadiennes, sauf si l'embarcation ne peut jamais se trouver à plus de 1 mille (1.6 km) de la rive; les fusées éclairantes ne sont alors pas nécessaires.

68. Un équipement de sécurité supplémentaire est nécessaire pour les membres du MCC qui entreprennent une formation et des expéditions de canoës voyageurs.

69. Équipement

- a. **Canoës voyageurs.** La taille et le type de construction des canoës voyageurs varient. Ils sont habituellement beaucoup plus grands que les canoës canadiens traditionnels et mesurent au moins 6 m de long. Afin d'améliorer leur rendement, on utilise parfois des matériaux de construction modernes, mais lorsqu'on essaie de construire des reproductions historiques de canoës, on emploie des matériaux traditionnels comme le bois, l'écorce et la toile à voile. Quel que soit le type de construction, la charpente d'un canoë voyageurs doit être solide, tout comme sa coque, posséder une flottabilité inhérente et être utilisée conformément aux spécifications des fabricants.
- b. **Écopes.** Les canoës voyageurs doivent transporter au moins deux grandes écopes (2 L) ou plusieurs petites écopes. Il est très difficile de récupérer des canoës voyageurs et lorsqu'ils ont chaviré, il faut habituellement écopper beaucoup avant de pouvoir les remorquer.
- c. **Pagaies de secours.** Chaque canoë doit transporter au moins deux pagaies de secours qui sont faciles d'accès en cas d'urgence.
- d. **Bosses.** Les canoës doivent contenir deux lignes d'attrape flottantes en polypropylène de 6 m de longueur et d'un diamètre de 10 mm, à l'avant et à l'arrière, sans nœuds, etc., à l'extrémité qui pourrait se coincer.

70. **Habillement – Genouillères.** Certains pagayeurs peuvent avoir besoin de genouillères.

EXIGENCES RELATIVES AU BATEAU DE SÉCURITÉ

71. Le bateau de sécurité, nécessaire aux expéditions en canoës voyageurs, est un bateau d'assistance à moteur, tel qu'il est décrit dans l'A-CR-CCP-030/PT-001. L'exigence minimum pour le bateau de sécurité dans le cas de l'instruction de jour en canoës voyageurs (à un maximum de 250 m de la rive) est un canoë voyageurs de même taille et de même capacité. Il doit y avoir au moins un bateau de sécurité avec deux personnes à bord pour chaque groupe de quatre canoës voyageurs.

TRANSPORT

72. Souvent, les canoës voyageurs pèsent 125 kg (300 lb) ou plus. Par conséquent, le portage et la manutention à terre sont très difficiles et exigent un grand nombre de porteurs et une grande coordination des efforts.

73. Les canoës voyageurs nécessitent des remorques spécialisées. Ces remorques peuvent être plus larges que les remorques habituelles de canoës et sont donc beaucoup plus difficiles à manœuvrer. Il faut par conséquent rechercher des conducteurs de remorques expérimentés.

NOMBRE MAXIMUM ET MINIMUM DE PARTICIPANTS

74. Puisque la sécurité et les sauvetages nécessitent souvent un travail d'équipe, il doit y avoir un nombre minimum d'embarcations sur l'eau afin d'assurer la sécurité de tous les payeurs :

- a. Durant l'instruction et les expéditions en canoës voyageurs, il doit y avoir au moins deux embarcations par groupe. Dans les canoës voyageurs plus petits conçus pour les « eaux intérieures » (d'environ 8 m de longueur), il doit y avoir au moins six payeurs et un maximum de 10 occupants. On recommande huit cadets et un instructeur dans ce type de canoë voyageurs, y compris les sacs à dos d'une journée seulement. Dans les canoës voyageurs plus grands conçus pour les « eaux libres » (d'environ 11 m de longueur), il doit y avoir au moins huit payeurs costauds (ou 10 personnes de plus petite constitution), ce qui permet de garder de l'espace pour des sacs à dos complets; il ne doit pas y avoir plus de 16 payeurs munis de sacs à dos d'une journée.

QUALIFICATIONS ET EXPÉRIENCE DES INSTRUCTEURS

75. Qualifications des instructeurs en canoës voyageurs :

- a. Aucune association nationale ou provinciale ne régit le sport de canoë voyageurs. Les compétences définies dans le tableau de progression pour cette activité sont fondées sur des compétences comparables pour l'instruction ordinaire à deux, conformément à celles de Pagayer Canada. Il n'existe aucune qualification particulière pour les instructeurs ou les chefs d'excursion en canoë voyageurs.
- b. Le cmdt d'une URSC peut nommer, à titre d'instructeur en canoës voyageurs, une personne qui a suivi avec succès un cours de qualification d'instructeur de canoë offert par l'ERIC, Pagayer Canada ou l'une de ses associations affiliées; le niveau de qualification de Pagayer Canada doit être approprié au type d'activité :
 - (1) instructeur en eaux calmes de Pagayer Canada pour les activités en eaux calmes; et
 - (2) instructeur de niveau 1 en eaux vives de Pagayer Canada pour les activités en eaux vives de cote I.
- c. Le cmdt d'une URSC peut nommer, à titre d'instructeur en canoë voyageurs, une personne qui a suivi avec succès un cours de qualification d'instructeur de canoës voyageurs offert par une compagnie d'instruction ou un pourvoyeur reconnu en matière de canoës, après l'examen de ses compétences et la nomination par un EM accrédité (instructeur qualifié de l'ERIC ou de Pagayer Canada).
- d. Au moins un instructeur participant à la séance de formation ou à l'excursion doit détenir une qualification en secourisme d'urgence.

76. Expérience des instructeurs en canoës voyageurs (en plus des qualifications ci-dessus) :

- a. au moins une journée d'expérience en maniement de la pagaie dans ce type d'embarcation avant de commencer l'instruction de jour;
- b. au moins trois jours d'expérience de direction de l'embarcation avant de diriger des excursions en canoë voyageurs (y compris les excursions de jour, avec nuitée et en milieu sauvage); l'expérience doit avoir eu lieu dans des conditions semblables à celles qui sont prévues durant l'expédition; et
- c. une expérience et des qualifications en matière de direction d'expéditions équivalentes aux dispositions des paragraphes 75.b., c. et d.

NORMES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES POUR LES KAYAKS DE MER

RÈGLEMENTS DU MCC

77. L'instruction et les expéditions en kayaks de mer ne sont pas régies en soi dans l'A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique. Néanmoins, l'A-CR-CCP-030/PT-001 régit l'utilisation, l'instruction et les expéditions en kayaks de mer de la même façon que pour les canoës et les kayaks en général. Des lignes directrices de sécurité plus précises sont indiquées ci-dessous.

BESOINS EN ÉQUIPEMENT

78. Équipement de sécurité supplémentaire nécessaire pour les membres du MCC qui entreprennent une formation ou une expédition en kayak :

- a. **Kayaks de mer.** Les kayaks de mer doivent être fabriqués avec des matériaux modernes et le trou d'homme doit être doté d'une sortie en forme de trou de serrure. Il ne faut pas modifier considérablement les kayaks qui doivent demeurer conformes aux spécifications des fabricants. Il faut utiliser des sacs de pointe dans les parties inoccupées de l'embarcation et des jupettes sont nécessaires. Les compartiments supplémentaires doivent être scellables.
- b. **Pagaies de secours.** Chaque groupe de payageurs doit transporter au moins une pagaie de secours démontée qui doit être arrimée, mais immédiatement accessible.

EXIGENCES RELATIVES AU BATEAU DE SÉCURITÉ

79. Le bateau de sécurité exigé pour les expéditions en kayaks de mer est un bateau de sécurité motorisé, tel qu'il est décrit dans l'A-CR-CCP-030/PT-001. L'exigence minimum pour une instruction de jour en kayak de mer (à un maximum de 250 m de la rive) est une embarcation pour l'instructeur de la même taille que les kayaks de mer utilisés. Lorsque des bateaux de sécurité motorisés ne sont pas appropriés pour des expéditions en kayaks de mer, un bateau pour l'instructeur doit être désigné comme bateau de sécurité, en plus du bateau du chef de l'expédition, de sorte qu'il y ait au moins deux bateaux d'instructeurs pour chaque groupe.

QUALIFICATIONS ET EXPÉRIENCE DES INSTRUCTEURS

80. Qualifications des instructeurs en kayaks de mer :

- a. Les lignes directrices nationales de Pagayer Canada pour l'instruction en kayak de mer sont acceptées dans tous les territoires et les provinces du Canada. Les associations provinciales de canoës ont pour mandat de régir la qualification des instructeurs en kayaks de mer. Cependant, les qualifications des instructeurs en kayaks de mer sont facilement acceptées d'une province à l'autre.
- b. Le cmdt d'une URSC peut nommer une personne, à titre d'instructeur en kayaks de mer, qui a réussi un cours de qualification d'instructeur en kayaks de mer offert par Pagayer Canada ou l'une de ses associations affiliées; le niveau de qualification accordé par Pagayer Canada doit être approprié au type d'activité :
 - (1) instructeur de kayak en eaux calmes de Pagayer Canada pour l'instruction de jour en eaux calmes ou lacustres;
 - (2) instructeur de kayak de mer de Pagayer Canada pour du kayak de mer dans des eaux abritées lorsque les vents sont calmes ou légers (<15 km/h, 8 nœuds);
 - (3) instructeur de niveau 2 de kayak de mer de Pagayer Canada pour le kayak de mer dans des eaux exposées avec des points de débarquement fréquents et des vents légers à modérés (<25 km/h, 13.5 nœuds); et

- (4) instructeur de kayak de mer de niveau 3 de Pagayer Canada ou qualification pour du kayak de mer dans des eaux exposées, avec des possibilités de débarquement rares et difficiles d'accès, des lames et des vents forts (>25 km/h, 13.5 nœuds).

81. Expérience des instructeurs en kayak de mer : expérience et qualifications en direction d'expédition équivalentes aux dispositions des paragraphes 75.b., c. et d.

ANNEXE A

MEMBRES DE PAGAYER CANADA DANS LES PROVINCES/TERRITOIRES

Newfoundland Canoe Association (NCA)

Phil Power
13 Brett Place
Mount Pearl NF, A1N 3B4
Téléphone : 709-724-1176
Télécopieur : 709-724-1190
Site Web : ppower@nfld.com

Canoe and Kayak of Nova Scotia (CKNS)

Ike Whetehead
C.P. 3010 Sud
5516, rue Spring Garden, Park Lane Centre
Halifax NS, B3J 3G6
Téléphone : 902-425-5450
Télécopieur : 902-425-5606
Site Web : canoens@sport.ns.ca

Canoe New Brunswick (CNB)

Rory Matchett
C.P. 243
Moncton NB, E1C 8K9
Téléphone : 506-384-4830
Télécopieur : 506-851-6500
Courriel : riverman@nbnet.nb.ca
Site Web : www.canoenb.org

Ontario Recreational Canoe Association (ORCA)

Bonnie Fisher
1185, avenue Eglington Est, Suite 303A
Toronto ON, M3C 3C6
Téléphone : 416-426-7016
Télécopieur : 416-426-7363
Courriel : info@orca.on.ca
Site Web : www.orca.on.ca

Manitoba Recreational Canoe Association (MRCA)

Gerry Hirose
C.P. 2663
Winnipeg MB, R3C 4B3
Téléphone : 204-925-5681
Télécopieur : 204-925-5703
Courriel : paddle@mpa.mb.ca
Site Web : www.mpa.mb.ca

Saskatchewan Canoeing Association (SCA)

Heidi Seida
510, rue Cynthia
Saskatoon SK, S7L 7K7
Téléphone : 306-374-2466

Alberta Recreational Canoeing Association (ARCA)

Deanna Hintze

1111 Memorial Dr. NW.

Calgary AB, T2N 3E4

Téléphone : 1-877-388-2722 ou 403-284-5917

Courriel : info@abcanoeekayak.org

Site Web : www.abcanoeekayak.org

Recreational Canoeing Association of British Columbia (RCABC)

Tony Shaw

29, rue Menzies, Appartement 3

Victoria BC, V5G 3V7

Téléphone : 250-383-1805

Télécopieur : 250-383-1806

Courriel : monotony@home.com

Site Web : www3.telus.net/canoeBC

Yukon

Gary Morgan

C.P. 31663

Whitehorse YK, Y1A 6L3

Téléphone : 867-393-2389

Courriel : gary.morgan@gov.yk.ca

Nunavut Paddling Association (NPA)

Corey Dimitruk

C.P. 2370

Cambridge Bay NU, X0B 0C0

Téléphone : 867-983-3830

Courriel : crddzn@polarnet.ca

ANNEXE B
TABLEAU DE PROGRESSION EN CANOTAGE

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Progression dans l'activité	Catégorie d'activité	Compétences en sécurité	Niveau d'aptitude physique des Cadets de l'Armée	Taille du groupe	Ratio instructeur/cadets	Responsable de l'instruction	Instruction technique/en leadership	Autorité
12-14	Verte à Or (Nota)	Fam/élémentaire	Instr de jour	Eaux calmes – niveau A (biplace)	Eaux calmes	Fam 1-2 Élémentaire 1 à 4	Aucun	Max 30 Min 4	1 pour 12	QG local	IC/CIC EM local	Détachement
13-15	Rouge à Or (Nota)	Élémentaire	Instr de jour/ excursion de jour	Eaux calmes – niveaux A, B et C (biplace)	Eaux calmes/ eaux libres	Fam 1-2 Élémentaire 1 à 4	Aucun	Max 30 Min 4	1 pour 12	QG local	IC/CIC EM local	Détachement
14-16	Argent à Or (Nota)	Élémentaire/ intermédiaire	Instr de jour	Eaux vives – niveau 1 (biplace)	Eaux libres/ cote I-II	Eaux calmes ou libres 1 à 7; eaux vives 1 à 9	Aucun	Max 30 Min 4	1 pour 6	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ région
15-17	Argent à Or (Nota)	Intermédiaire	Excursion avec nuitée	Eaux calmes/ vives – niveau 1 (biplace)	Eaux calmes/ vives surtout de cote I	Eaux calmes ou libres 1 à 7; eaux vives 1 à 9	Aucun	Max 20 Min 6	1 pour 12 (eaux calmes)/ 1 pour 6 (eaux vives)	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ région
16-17	Or (Nota)	Intermédiaire	Excursion avec nuitée	Eaux vives – niveau 1 (biplace)	Eaux libres/ cote I-II	1 à 12	Aucun	Max 20 Min 6	1 pour 6	Zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région
16-17	Or (Nota)	Intermédiaire	Instr de jour/ excursion de jour	Eaux calmes – niveau D (en solo)	Eaux calmes	1 à 7	Bronze	Max 10 Min 4	1 pour 6	Zone	IC/CIC EM local	Région
16-17	ENCE et MC	Intermédiaire/ avancé	Excursion en milieu sauvage	Eaux vives – niveau 1 (biplace)	Eaux libres/ cote I-II	13-14	Bronze	Max 15 Min 6	1 pour 6	Région	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région
17-18	ENCE et MC	Intermédiaire/ avancé	Excursion de jour/ excursion avec nuitée	Eaux calmes – niveau D (en solo)	Eaux calmes/ eaux libres	Eaux calmes ou libres 1-7	Argent	Max 10 Min 4	1 pour 6	Région	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région
17-18	ENCE et MC	Intermédiaire/ avancé	Excursion en milieu sauvage	Eaux vives – niveau 2 (biplace)	Eaux libres/ cote I-III	1 à 14	Argent	Max 15 Min 6	1 pour 6	Région/niveau national	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région/ niveau national
17-18	ENCE et MC	Intermédiaire	Instr de jour/ excursion de jour/excursion avec nuitée	Eaux vives – niveau 1 (en solo)	Cote I-II	1 à 14	Argent/Or	Max 10 Min 4	1 pour 6	Région/niveau national	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région/ niveau national
<p style="text-align: center;">NOTA</p> <p>Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'examen national de certification d'étoile (ENCE) et le maître cadet (MC) sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément.</p>												

Figure 3B-1 (feuille 1 de 2) Progression en canoë

Niveaux de canotage de Pagayer Canada

Eaux calmes – niveau A (biplace) : introduction de base aux compétences en canotage

Eaux calmes – niveau B (biplace) : redressements; virages, débarquements, manutention et transport

Eaux calmes – niveau C (biplace) : pivots, jauges latérales, ligne droite et installation du canoë sur un véhicule

Eaux calmes – niveau D (en solo) : toutes les compétences en eaux calmes des niveaux A, B et C pour le maniement de la pagaie en solo

Eaux vives – niveau 1 (biplace) : débarquements, arrêts contre-courant, virages en S, bacs, surf, portage et cordelle dans des eaux de classe I-II

Eaux vives – niveau 2 (biplace) : débarquements, arrêts contre-courant, virages en S, bacs, surf et portage en eau de classe I-III

Eaux vives – niveau 1 (en solo) : toutes les compétences en eaux vives pour un pagayer en solo dans des eaux de classe I-II

Compétences en matière de sécurité en canoë/Pagayer Canada

- 1 Nager avec un VFI – réagir calmement aux instructions
- 2 Communication sur l'eau
- 3 Eaux calmes – AI en cas de chavirage – récupérer un canoë
- 4 Eaux calmes – récupération de canoës en T
- 5 Nager debout en eaux calmes
- 6 Rembarquer dans un canoë en eaux calmes
- 7 Donner la respiration artificielle (RA) dans un canoë en eaux calmes
- 8 Communication sur une rivière
- 9 Nager dans un rapide – réagir calmement aux instructions
- 10 Autorécupération en eaux vives
- 11 Lancer une corde et récupérer en eaux vives
- 12 Eaux vives – AI en cas de chavirage – récupérer un canoë inondé
- 13 Donner la RA dans un canoë en eaux vives

Figure 3B-1 (feuille 2 de 2) Progression en canoë

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Progression dans l'activité	Catégorie d'activité	Compétences en sécurité	Niveau d'aptitude physique des Cadets de l'Armée	Taille du groupe	Ratio instructeur/cadets	Responsable de l'instruction	Instruction technique/en leadership	Autorité
12-14	Verte à Or (Nota 2)	Fam/élémentaire	Instr de jour	Eaux calmes	Eaux calmes	Fam 1-2 Élémentaire 1 à 4	Aucun	Max 30 Min 2 bateaux	1 pour 10 (Nota 3)	QG local	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement
13-15	Rouge à Or (Nota 2)	Fam/élémentaire	Instr de jour/ excursion de jour	Eaux calmes	Eaux calmes/ libres	Fam 1-2 Élémentaire 1 à 4	Aucun	Max 30 Min 2 bateaux	1 pour 10 (Nota 3)	QG local	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement
14-16	Argent à Or (Nota 2)	Élémentaire/ intermédiaire	Instr de jour	Eaux vives – niveau 1	Eaux libres/ eaux vives cote I-II	Eaux calmes ou libres 1-7; eaux vives 1 à 9	Aucun	Max 30 Min 2 bateaux	1 pour 10 (Nota 3)	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ région
15-17	Argent à Or (Nota 2)	Intermédiaire	Excursion de jour/excursion avec nuitée	Direction en eaux calmes/ eaux vives – niveau 1	Eaux libres/ eaux vives surtout cote I	Eaux calmes ou libres 1-7; eaux vives 1 à 9	Aucun	Max 30 Min 2 bateaux	1 pour 10 (Nota 3)	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ région
15-17	Or (Nota 2)	Intermédiaire	Excursion avec nuitée	Eaux vives – niveau 1	Eaux libres/ eaux vives cote I-II	1 à 11	Bronze	Max 30 Min 2 bateaux	1 pour 10 (Nota 3)	Zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région
16-18	ENCE et MC	Intermédiaire/ avancé	Excursion en milieu sauvage	Eaux vives – niveau 1 – direction	Eaux libres/ eaux vives cote I-II	1 à 14	Bronze/ Argent	Max 30 Min 2 bateaux	1 pour 10 (Nota 3)	Région/niveau national	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région/niveau national
<p style="text-align: center;">NOTA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les niveaux de compétence en canoës voyageurs ne sont pas disponibles auprès des organismes qui régissent le manègement de la pagaie; les niveaux sont équivalents aux compétences de Pagayer Canada qui s'appliquent aux canoës ordinaires. 2. Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément. 3. Il doit y avoir un superviseur adulte ou un instructeur dans chaque canoë voyageurs ou un cadet supérieur expérimenté qui a démontré qu'il possédait de très bonnes compétences en direction de canoës voyageurs et une grande maturité. Dans ce cas, un instructeur adulte doit se trouver dans un autre bateau à proximité (50 m). 												

Figure 3B-2 (feuille 1 de 2) Progression en canoë voyageurs

Catégorie d'activité

Eaux calmes

Direction en eaux calmes

Eaux vives niveau 1

Direction de niveau 1 en eaux vives

Compétences en sécurité des canoës/Pagayer Canada

- 1 Nager avec un VFI – réagir calmement aux instructions
- 2 Communication sur l'eau
- 3 Eaux calmes – AI en cas de chavirage – récupérer un canoë
- 4 Eaux calmes – récupération de canoës en T
- 5 Nager debout en eaux calmes
- 6 Rembarquer dans un canoë en eaux calmes
- 7 Donner la RA dans un canoë en eaux calmes
- 8 Communication sur une rivière
- 9 Nager dans un rapide – réagir calmement aux instructions
- 10 Autorécupération en eaux vives
- 11 Lancer une corde et récupérer en eaux vives
- 12 Eaux vives – AI en cas de chavirage – récupérer un canoë inondé
- 13 Donner la RA dans un canoë en eaux vives
- 14 Récupération de canoës en eaux vives (lorsque les victimes sont conscientes)

Figure 3B-2 (feuille 2 de 2) Progression en canoë voyageurs

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Progression dans l'activité	Catégorie d'activité	Compétences en sécurité	Niveau d'aptitude physique des Cadets de l'Armée	Taille du groupe	Ratio instructeur/cadets	Responsable de l'instruction	Instruction technique/leadership	Autorité
12-14	Verte à Or (Nota 1 à 3)	Fam	Instr de jour	Eaux calmes	Eaux calmes	1 à 3	Aucun	Max 15 Min 3	1 pour 6	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ Région
13-15	Rouge à Or (Nota 1 à 3)	Élémentaire	Instr de jour	Eaux calmes	Eaux calmes	1 à 6	Aucun	Max 15 Min 3	1 pour 6	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ Région
14-16	Rouge à Or (Nota 1 à 3)	Fam	Instr de jour	Eaux vives	Classe I	1 à 11	Aucun	Max 15 Min 3	1 pour 4	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ Région
14-16	Argent à Or (Nota 1 à 3)	Élémentaire	Instr de jour/ excursion de jour	Eaux calmes	Eaux calmes/ eaux libres (vents <6 nœuds ([11 km/h])	1 à 9	Aucun	Max 15 Min 3	1 pour 4	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ Région
15-17	Or (Nota 1 à 3)	Intermédiaire	Instr de jour	Eaux vives	Classe I-II	1 à 13	Bronze	Max 15 Min 3	1 pour 4	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ Région
15-17	Or (Nota 1 à 3)	Intermédiaire	Excursion de jour	Eaux calmes/ vives	Eaux calmes/vives sur tout de classe I	1 à 14	Bronze	Max 15 Min 3	1 pour 4	Zone/région	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région
16-17	ENCE et MC	Intermédiaire	Excursion de jour	Eaux vives	Classe I-II	1 à 16	Bronze	Max 15 Min 3	1 pour 4	Zone/région	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région
17-18	ENCE et MC	Avancé	Instr de jour	Eaux vives	Classe III-IV	1 à 16	Argent	Max 10 Min 3	1 pour 4	Région/niveau national	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région/niveau national
17-18	ENCE et MC	Avancé	Excursion de jour	Eaux vives	Classe III-IV	1 à 16	Argent	Max 10 Min 3	1 pour 4	Région/niveau national	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région/niveau national

NOTA

1. Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC, sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément.
2. Aucun matériel de camping de nuitée ne doit être transporté à bord des kayaks de rivière; par conséquent, on ne les utilise pas pour des excursions en milieu sauvage.
3. Aucun kayak de rivière ne doit circuler en eaux libres (vents de plus de 6 nœuds).
4. Pagayer Canada n'a pas établi de normes complètes pour les programmes de kayaks de rivière; cependant le premier niveau correspond à celui du kayak de mer.

Figure 3B-3 (feuille 1 de 2) Progression en kayak de rivière

Progression selon Pagayer Canada

Kayak en eaux calmes : introduction au kayak; le pagayer peut utiliser un kayak de rivière ou de mer

Compétences en matière de sécurité

- 1 Nager avec un VFI – réagir calmement aux instructions
- 2 Communication sur l'eau
- 3 Dessalage en eaux calmes
- 4 Nager debout en eaux calmes – récupérer un kayak inondé
- 5 Stabiliser un kayak et remonter à bord d'un kayak en eaux calmes
- 6 Rassemblement des kayaks en eaux calmes
- 7 Sauvetage en T en eaux calmes
- 8 Sauvetage par la proue en eaux calmes
- 9 Introduction à l'esquimautage en eaux calmes
- 10 Communication sur une rivière
- 11 Nager en eaux vives – réagir calmement aux instructions
- 12 Autorécupération en eaux vives
- 13 Lancer un cordage et récupérer en eaux vives
- 14 AI de dessalage en eaux vives – récupérer un kayak inondé
- 15 Capacité d'esquimautage en eaux vives – 4 fois sur 5 de chaque côté
- 16 Récupérer un kayak en eaux vives (lorsque la victime est consciente)

Figure 3B-3 (feuille 2 de 2) Progression en kayak de rivière

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Progression dans l'activité	Catégorie d'activité	Compétences en sécurité	Niveau d'aptitude physique des Cadets de l'Armée	Taille du groupe	Ratio instructeur/cadets	Responsable de l'instruction	Instruction technique/en leadership	Autorité
12-14	Verte à Or (Nota)	Fam	Instr de jour	Kayak en eaux calmes	Eaux calmes	1 à 3	Aucun	Max 15 Min 3	1 pour 10	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ région
13-15	Rouge à Or (Nota)	Élémentaire	Instr de jour	Kayak en eaux calmes	Eaux calmes	1 à 8	Aucun	Max 15 Min 3	1 pour 10	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ région
14-16	Argent à Or (Nota)	Intermédiaire	Instr de jour	Kayak de mer Niveau 1	Eaux libres abritées	1 à 13	Aucun	Max 15 Min 3	1 pour 4	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ région
15-17	Or (Nota)	Intermédiaire	Excursion de jour/excursion avec nuitée	Kayak de mer Niveau 1	Eaux libres abritées	1 à 13	Aucun	Max 15 Min 3	1 pour 4	QG local/zone	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Détachement/ région
16-17	ENCE et MC	Avancé	Instr de jour/excursion de jour	Kayak de mer Niveau 2	Eaux libres	1 à 16	Bronze	Max 15 Min 3	1 pour 4	Région/niveau national	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région/niveau national
17-18	ENCE et MC	Avancé	Excursion avec nuitée	Kayak de mer Niveau 2	Eaux libres	1 à 16	Bronze/Argent	Max 15 Min 3	1 pour 4	Région/niveau national	IC/CIC EM local Contrat avec un fournisseur	Région/niveau national
<p align="center">NOTA</p> <p align="center">Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément.</p>												

Figure 3B-4 (feuille 1 de 2) Progression en kayak de mer

Progression selon Pagayer Canada

Kayak en eaux calmes : introduction au kayak; le pagayer peut utiliser un kayak de rivière ou un kayak de mer

Kayak de mer niveau 1 : théorie et compétences de base pour une excursion en kayak de mer d'une journée dans des eaux abritées; la côte doit être abritée et présenter des points de débarquement faciles d'accès; vents <8 nœuds (15 km/h)

Kayak de mer niveau 2 : théorie et compétences pour le kayak de mer dans des conditions modérées, y compris des expéditions avec nuitée; la côte peut être exposée, mais doit présenter de fréquentes possibilités de débarquements; vents <13.5 nœuds (25 km/h)

Kayak de mer niveau 3 : théorie et compétence pour le kayak de mer dans des conditions difficiles et durant des périodes prolongées; le pagayer doit avoir accumulé beaucoup d'expérience (au moins 30 jours en kayak de mer de niveau 2)

Kayak de mer niveau 3 : la côte peut être exposée et les points de débarquement peuvent être rares et difficiles d'accès; l'état de la mer peut être agité, y compris des lames et des vents de plus de 13.5 nœuds (25 km/h)

Compétences en matière de sécurité

- 1 Nager avec un VFI – réagir calmement aux instructions
- 2 Communication sur l'eau
- 3 Dessalage en eaux calmes
- 4 Nager debout en eaux calmes – récupérer un kayak inondé
- 5 Stabiliser un kayak et remonter à bord d'un kayak en eaux calmes
- 6 Rassemblement des kayaks en eaux calmes
- 7 Sauvetage en T en eaux calmes
- 8 Sauvetage par la proue en eaux calmes
- 9 Communication en kayak de mer
- 10 Sauvetage à l'esquimaude en kayak de mer
- 11 Sauvetage en eaux profondes en kayak de mer
- 12 Autorécupération en kayak de mer
- 13 Remorquage en kayak de mer
- 14 Appliquer tous les principes de sauvetage en kayak de mer
- 15 Esquimautage en kayak de mer
- 16 Nœuds à bord d'un kayak de mer

Figure 3B-4 (feuille 2 de 2) Progression en kayak de mer

ANNEXE C

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse, *Activités pédagogiques en plein air : directives de sécurité applicables aux programmes et au leadership*, Hanna, G. (éditeur), Ottawa, 1986.

DND/Directorat des Cadets, A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique (Water Safety Orders), 2003.

Garde côtière canadienne, Bureau de la sécurité nautique, Pêches et Océans Canada, *Guide de sécurité nautique*, 1999.

Gullion, L. *Canoeing and Kayaking Instruction Manual*. Birmingham, AL: The American Canoe Association, 1987.

Mason, B. *Path of the Paddle*. Toronto, Ontario: Key Porter Books, 1995.

The Canadian Recreational Canoeing Association. *Canoeing Instructor's Resource Manual*. Gifford, D. (Ed), Merrickville, Ontario, 2000.

The Canadian Recreational Canoeing Association. *Canoeing Program Manual: From Beginner to Expert*. 4th ed. Underhill, C. (Ed), Merrickville, Ontario, 1998.

The Canadian Recreational Canoeing Association. *River Kayaking Program*, 2002 (www.crca.ca).

The Canadian Recreational Canoeing Association. *Sea Kayaking Program Manual: From Beginner to Expert*. The Sea Kayak Task Force & Cunningham, S. (Eds), Merrickville, Ontario, 2001.

ANNEXE D

ÉCHELLE INTERNATIONALE DE CLASSIFICATION DES RIVIÈRES¹

CLASSE I : FACILE

1. Peu ou pas d'obstacles et avec un peu d'entraînement, il est très facile de passer.
2. Petites vagues, l'eau file rapidement.
3. Peu de risque si vous tombez à l'eau.
4. Il est facile de récupérer le canot en cas de chavirage.

CLASSE II : NOVICE

1. Rapides sans détours, chenal bien évident sans reconnaissance préalable.
2. À l'occasion, il peut être nécessaire de manœuvrer, mais les roches submergées et les vagues peuvent être contournées facilement avec un peu d'entraînement.
3. Si vous chavirez les dangers d'être blessé sont rares, et l'assistance de votre groupe est rarement requise si vous êtes en difficulté.
4. Les rapides de difficulté supérieure sont désignés « classe II+ ».

CLASSE III : INTERMÉDIAIRE

1. Ces rapides comportent des vagues irrégulières mais modérées et peuvent être difficiles à éviter, et certaines peuvent embarquer de l'eau dans un canot non ponté.
2. Des manœuvres complexes et un bon contrôle du canot dans les passages étroits ou près du bord sont nécessaires.
3. Des vagues importantes et un passage étroit peuvent se présenter, mais il est facile de les contourner.
4. Des remous ou des courants forts peuvent se présenter, particulièrement sur des rivières présentant un fort volume.
5. Il est recommandé d'effectuer une reconnaissance des lieux pour les groupes inexpérimentés.
6. Les blessures occasionnées lors d'un chavirage sont rares. Si vous chavirez, la récupération est aisée mais l'assistance de votre groupe peut être nécessaire pour éviter les longues baignades.

CLASSE IV : AVANCÉ

1. Ces rapides sont intenses et puissants et des manœuvres précises sont requises dans les passages turbulents.
2. Dépendant du caractère de la rivière, il peut se présenter des vagues ou des trous impossibles à éviter, des passages étroits peuvent aussi se présenter, requérant des manœuvres rapides et très précises.

1. Puisé à partir de Mason, B. *Path of the Paddle*. Toronto, Ontario: Key Porter Books, 1995.

3. Des manœuvres urgentes à faire peuvent se présenter lors d'un passage dangereux.
4. Une reconnaissance des lieux est requise la première fois que vous descendez.
5. Si vous chavirez, les risques de blessures vont de modérés à élevé et les conditions de l'eau peuvent faire en sorte que la récupération soit difficile.
6. L'assistance de votre groupe pour la récupération est souvent nécessaire mais requiert la pratique de certaines habiletés.
7. De bonnes techniques de récupérations sont fortement recommandées.

CLASSE V : EXPERT

1. Ce sont des rapides extrêmement longs, très violents et pouvant comporter plusieurs obstacles combinés qui exposent les pagayeurs à un danger au-dessus de la moyenne.
2. Un seuil soudain peut se présenter, cachant de grosses vagues inévitables ou un trou; ils peuvent également comporter une route encombrée.
3. Les rapides peuvent être très longs entre les accalmies, ce qui demande une condition physique au-dessus de la moyenne.
4. Quelques remous peuvent être difficiles à franchir.
5. Plusieurs de ces facteurs peuvent être combinés dans le même rapide.
6. Une reconnaissance est obligatoire.
7. Si vous chavirez, une baignade peut être dangereuse, et la récupération, même par des experts, peut être difficile.
8. Une expérience préalable et un bon équipement sont essentiels dans ce genre de rapides. Des techniques de récupération adéquates sont essentielles lors d'une situation de survie.

CLASSE VI : EXTRÊME ET EXPLORATOIRE

1. Les difficultés de la classe V sont portées aux limites de la navigabilité.
2. Presque impossible à naviguer et très dangereux.
3. Les risques sont très élevés et la récupération pratiquement impossible.
4. Ces rapides sont réservés à des équipes d'experts en la matière, avec un niveau d'eau convenable et une inspection visuelle préalable ainsi que toutes les précautions jugées utiles.
5. Cette classe ne représente pas les chutes impensables à franchir, mais peut inclure des rapides que bien peu de gens essaient de descendre.

CHAPITRE 4

SPÉLÉOLOGIE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

1. Le mot « spéléologie » désigne l'activité sportive qui consiste à découvrir et à explorer des cavernes avec l'aide d'un chef ou d'un guide expérimenté. La spéléologie récréative découle de la spéléologie scientifique (l'étude des cavernes naturelles). On trouve habituellement des cavernes dans une topographie karstique et elles se sont formées à la suite de la réaction de dépôts minéraux et chimiques et, aussi, sous l'influence de facteurs physiques. La fondation rocheuse carbonatée (calcaire, dolomie et marbre) que l'on retrouve souvent dans les topographies karstiques peut être très fragile, aussi y a-t-il certains dangers associés à ce sport : inondation, instabilité rocheuse, chutes, danger de rester coincé, désorientation, extinction des lampes, épuisement et hypothermie. Selon le degré de difficulté et la distance parcourue dans la caverne, l'exploration peut être une activité ardue qui exige une condition physique et une santé relativement bonnes. Au Canada, la plupart des cavernes, spécialement sur la côte ouest et dans les Rocheuses, sont plutôt froides. Souvent, la température souterraine ne dépasse pas 5 °C.

2. Pour ce qui est de la formation par l'aventure au MCC, les cavernes sont divisées en quatre catégories; celles-ci sont basées sur les catégories de caverne proposées par les fédérations de spéléologie de la Colombie-Britannique :

- a. **Niveau 1 – Karst de surface.** Il s'agit d'une formation karstique dont on explore la surface à pied. Il peut être possible de voir l'intérieur des cavernes à partir de l'entrée, mais les participants n'ont pas besoin de lampes ou de casques protecteurs.
- b. **Niveau 2 – Cavernes horizontales et semi-horizontales.** On appelle ainsi les cavernes où les explorateurs peuvent marcher, faire de la randonnée pédestre, ramper, s'insérer dans des endroits exigus et avancer à quatre pattes sans l'aide de dispositifs de mise en appui tels que des cordes, des harnais, des cordelettes et des ancrages. Dans les cas où une section de la caverne exige l'emploi d'un matériel de ce genre, il ne s'agit plus d'une caverne horizontale. Le plancher d'une section de caverne menant à une pente de 90° ou les passages d'une caverne qui ne comportent pas de sections verticales continuent d'être considérés comme des éléments horizontaux. L'utilisation de cordages noués servant de mains courantes, de rampes et d'échelles (moins de 2.5 m) est acceptable dans cette catégorie. La visite est généralement d'une demi-heure à quatre heures.
- c. **Niveau 3 – Cavernes verticales.** On place à ce niveau toute caverne ou section de caverne où, pour la sécurité des participants, il faudrait se servir de cordages comme mesures de protection pour faciliter l'ascension verticale, la descente (tout ce qui dépasse 2.5 m) ou le déplacement horizontal. Il faut suivre des procédures spéciales, subir un entraînement particulier et posséder des compétences pertinentes pour diriger des activités d'exploration verticale et pour y participer.
- d. **Niveau 4 – Cavernes submergées.** Cette expression désigne toute section de caverne où les spéléologues amateurs ont de l'eau plus haut que les genoux. Il faut suivre des procédures spéciales, subir un entraînement particulier et posséder des compétences pertinentes pour diriger des activités d'exploration verticale et pour y participer.

3. À l'intérieur des cavernes de chacune de ces catégories, il existe des dangers et des conditions écologiques fragiles; aussi faut-il prendre des précautions pour éviter les accidents. Certaines cavernes horizontales présentent des conditions qui peuvent être plus dangereuses pour les visiteurs que celles des cavernes verticales exigeant une connaissance technique de l'emploi des cordes.

BUT DE L'ACTIVITÉ

4. Les activités spéléologiques parrainées par le MCC sont organisées pour que les cadets continuent de parfaire les habiletés de base déjà acquises en explorant un milieu nouveau et stimulant. On doit habituellement posséder les techniques de base de la randonnée pédestre pour atteindre l'entrée des cavernes, et d'autres activités axées sur l'aventure peuvent s'ajouter, telles que le vélo de montagne, le camping et l'alpinisme. Dans certaines régions, les autorités locales ou les clubs de spéléologie peuvent avoir établi la carte des réseaux de cavernes connus; à ce moment-là, l'emploi de techniques de navigation, comme l'usage de cartes et de la boussole et l'orientation, devient un élément important de l'activité spéléologique. Les techniques d'utilisation de cordages similaires à celles qu'on utilise pour le rappel et l'escalade deviennent un élément important des visites de cavernes de niveau 3 (verticales). Les pourvoyeurs commerciaux sont habituellement en mesure d'offrir d'excellentes activités spéléologiques à caractère éducatif et interprétatif.

RÈGLEMENTS CANADIENS CONCERNANT DES ACTIVITÉS PARTICULIÈRES

5. Les parcs nationaux, les réserves forestières et les organismes environnementaux protègent certaines régions et cavernes. Les propriétaires de terrains privés bloquent habituellement les entrées des cavernes car les activités spéléologiques deviennent pour eux une question de responsabilité. Les membres du MCC ne participeront qu'à des activités spéléologiques se déroulant dans des cavernes connues et autorisées, à moins qu'ils n'obtiennent une permission spéciale d'une autorité compétente ou d'un propriétaire de terrain.

RÈGLEMENTS MILITAIRES

6. Les règlements sur la spéléologie applicables au MCC, règlements qui sont tirés de la DOAD 5031-10, Formation par l'aventure, ont été inclus dans le présent chapitre. Dans les cas où les activités spéléologiques ont lieu sur une propriété privée ou sur une propriété publique réglementée (telle qu'un parc ou une réserve forestière), le propriétaire du terrain ou l'autorité compétente doit signer un accord d'utilisation des terres (produit par le MDN) ou un contrat établi dans la région.

RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ DU MCC

7. À moins d'en avoir reçu l'autorisation expresse, les participants ne doivent pas dormir la nuit dans les cavernes. Tous les déchets, y compris tous les déchets humains, doivent être transportés à l'extérieur dans des sacs de plastique et évacués dans des installations sanitaires appropriées. Le code de conduite pour les activités spéléologiques (annexe A), publié par la British Columbia Speleological Society (BCSS), doit être observé.

AUTORITÉS

8. Il faut obtenir l'autorisation de l'organisation compétente pour toute forme d'activité spéléologique. Le niveau d'autorité est indiqué dans le tableau de progression, à l'annexe B.

ORGANISMES DE RÉGLEMENTATION

9. Il n'y a pas d'organisme national chargé de réglementer la spéléologie sportive et les sauvetages dans les cavernes. Il y a, toutefois, un grand nombre d'associations de spéléologie provinciales, d'associations de sauvetage dans les cavernes et de clubs de spéléologie. Les associations de spéléologie et les associations de sauvetage fonctionnent souvent en partenariat avec les universités et d'autres organismes provinciaux et l'on devrait les considérer à juste titre comme les premières sources d'information et les autorités en la matière.

10. Certains organismes gouvernementaux (p. ex. les parcs), spécialement en Colombie-Britannique, exigent que les chefs de groupe aient suivi tant le cours d'autosauvetage (20 heures) que le cours avancé de techniques de sauvetage (sept jours) offerts par la British Columbia Cave Rescue et l'Alberta Cave Rescue avant d'emmener un groupe à l'intérieur d'une caverne.

11. Les clubs de spéléologie peuvent offrir des renseignements à caractère local, des cours de familiarisation et des listes de personnes-ressources à joindre en cas de sauvetage. Le Canadian Cave and Karst Information Server, à l'adresse www.cancaver.ca, constitue une bonne source à consulter pour obtenir des listes de clubs locaux et des renseignements d'ordre général.

BESOINS EN ÉQUIPEMENT

12. Équipement de sécurité pour chaque participant :

- a. **Un casque de spéléologue ou d'alpiniste.** Il doit être approuvé par l'Union internationale des associations d'alpinisme (UIAA/CE) si l'on doit s'en servir pour un déplacement vertical, comme une escalade ou une descente. Les casques doivent être munis d'une jugulaire bien attachée et ajustée qui empêche le casque de glisser vers l'arrière ou l'avant.
- b. **Une lampe frontale fixée au casque.** Il faut apporter avec soi des ampoules et des piles de rechange.
- c. **Deux autres sources de lumière.** Une source qui doit être aisément accessible. Une seule de ces sources de lumière peut être une flamme. Les chandelles et les allumettes ne sont considérées que comme une seule source de lumière de secours.
- d. **Gants.** Ils doivent être résistants, les doigts et la paume doivent être en cuir et ils doivent être étanches et aussi chauds qu'il le faut.
- e. **Bottes de caoutchouc.** Elles devraient de préférence monter presque jusqu'aux genoux, posséder de bonnes semelles avec isolation et être bien ajustées au pied; les participants ne doivent pas s'aventurer dans de l'eau dépassant la hauteur de leurs bottes. Les bottes de randonnée pourvues de plusieurs couches de matériau étanche sont acceptables et conviennent particulièrement aux cavernes sèches.
- f. **Vêtements.** Il doit s'agir de vêtements isolants qui offrent une protection contre les éraflures. Les vieux vêtements qui ont peu de valeur sont préférables parce qu'ils seront probablement endommagés dans la caverne. Il faut porter des vêtements chauds sous la tenue étanche si l'on s'attend à des températures basses ou à une humidité excessive.

13. Équipement de sécurité pour le groupe :

- a. **Sacs en bandoulière ou sacs à dos.** Pour transporter des vêtements de rechange, de l'équipement, de la nourriture et de l'équipement de sécurité.
- b. **Trousse de premiers soins.** Elle doit être complète, c'est-à-dire contenir suffisamment de fournitures pour le nombre de participants à l'expédition et le type d'activité.
- c. **Moyens de communication.** Il faut avoir au moins un moyen de communication à utiliser entre les membres du groupe et un autre pour communiquer avec l'extérieur pour obtenir de l'aide.
- d. **Nourriture et eau.** Il faut apporter des aliments à haute valeur énergétique et suffisamment d'eau pour le groupe et pour la durée de l'activité.
- e. **Sacs à déchets.** Chaque groupe doit transporter au moins un sac à déchets résistant et de qualité par personne. Ces sacs peuvent être utilisés comme isolants, pour sortir les déchets à l'extérieur ou pour rendre les vêtements étanches.
- f. **Couverture de secours.** Il faut transporter avec soi au moins une couverture de secours par groupe de quatre personnes au cours d'une activité spéléologique (de niveau 2 ou 4).

14. Équipement de sécurité additionnel pour les cavernes verticales (consulter l'EM) :

- a. cordes statiques, au moins 11 mm de diamètre, approuvées par l'UIAA/CE;
- b. cuissard et baudrier;
- c. ascendeurs et descendeurs;
- d. nombreuses longueurs de cordelette tubulaire de 1 po;
- e. boulons d'ancrage; et
- f. suffisamment de mousquetons à vis.

LISTE D'ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

15. Voici les pièces d'équipement recommandées :

- a. protège-coudes et genouillères pour chaque participant;
- b. combinaison;
- c. corde de sécurité : de 6 à 10 m de sangle tubulaire de 1 po et un mousqueton par personne; et
- d. chaussettes de rechange et chaussures sèches.

■ BESOINS EN RATIONS

16. **Type.** Il est interdit de faire la cuisson à l'intérieur des cavernes; on peut faire bouillir de l'eau dans des conditions d'urgence seulement. On consomme donc des rations froides ou de la nourriture chaude transportée dans un thermos. Les RIC sont appropriées aux activités spéléologiques et l'on devrait compléter ces repas en y ajoutant des aliments à haute valeur énergétique tels que des fruits secs, des barres céréalières ou des tablettes de chocolat, qui sont idéales puisqu'elles peuvent être consommées en chemin, qu'elles occasionnent peu de déchets et qu'elles n'ont pas besoin d'être réchauffées.

17. **Liquides.** Il faut prévoir beaucoup de liquides chauds et de boissons sucrées pour les activités spéléologiques.

18. **Quantité.** L'exploration des cavernes exige habituellement plus d'énergie que la randonnée pédestre; bien que la progression soit souvent lente, il faut habituellement se concentrer davantage dans cet environnement étranger où la visibilité est réduite. Les cavernes sont habituellement froides et humides et, pour que les participants puissent fonctionner efficacement, ils ont besoin d'une grande quantité d'aliments à haute valeur énergétique. On recommande de transporter une fois et demie la quantité d'aliments normalement requise.

19. **Préparation.** Puisque l'on ne fera pas de cuisson à l'intérieur des cavernes, les aliments apportés doivent pouvoir être consommés directement au sortir de l'emballage.

TRANSPORT

20. Les participants devraient pouvoir librement accéder au secteur d'entraînement ou en sortir.

21. Un véhicule de sécurité et d'évacuation doit être présent au point d'accès pour véhicules le plus proche. Pour les activités spéléologiques de niveau 3 et 4, le véhicule d'évacuation doit transporter une planche dorsale et être équipé pour transporter un blessé immobilisé sur une telle planche.

NIVEAU D'HABILITÉ DU CADET

22. Les cadets doivent être informés adéquatement du code de conduite de la BCSS (annexe A) en caverne avant d'entrer dans la caverne. Cette séance d'information doit être donnée en présence de tous les participants avant l'entrée dans la caverne, au début de chaque activité.

23. Les cadets et le personnel doivent comprendre la façon appropriée d'utiliser, d'entretenir et de faire fonctionner leur équipement ainsi que les procédures de sécurité à observer pendant l'exploration de la caverne. Les participants doivent être capables d'utiliser et de changer les batteries de leurs lampes frontales dans l'obscurité (pratique dans l'obscurité ou les yeux bandés). Le chef de l'expédition doit procéder à une vérification complète de l'équipement avant d'entrer dans la caverne. Les échelles de corde doivent être stabilisées, sinon les participants doivent être attachés.

24. Les cadets et le personnel doivent apprendre graduellement à connaître les cavernes, aussi est-il nécessaire de visiter une simple caverne horizontale ou semi-horizontale (niveau 2) avant de se rendre dans une caverne qui présente plus de difficultés techniques. Au cours de la première visite d'une caverne, les participants doivent faire preuve d'un comportement acceptable, d'une certaine conscience de la sécurité et d'un souci pour la fragilité écologique de la caverne. Des explorations spéléologiques faciles devraient être proposées à tous les cadets disposés à participer à ces activités. Les cadets doivent être capables d'exécuter le travail physique requis pour atteindre la caverne, de visiter le site et de revenir au point de départ sans assistance. Il faut accorder une attention spéciale aux cadets qui visitent une caverne pour la première fois, car ils ne seront peut-être pas conscients des réactions liées à la claustrophobie. S'il arrive qu'un chef de groupe soupçonne un visiteur de souffrir de cette forme d'angoisse, il faut évaluer la situation pour décider s'il est nécessaire d'évacuer la personne. Aucune connaissance ou habileté spéciale n'est requise à ce stade.

25. Les activités spéléologiques plus avancées, comme l'exploration de cavernes de niveau 3 (verticales) ou la visite d'endroits écologiquement fragiles, devraient être réservées aux cadets supérieurs qui ont fait preuve d'une attitude et d'une habileté adéquates à l'égard de la spéléologie. Il faudrait choisir soigneusement les participants aux explorations de cavernes de niveau 3 ou présentant des passages étroits pour s'assurer qu'ils ont la bonne attitude mentale et le bon comportement. Il faut veiller particulièrement à repérer les cadets et les membres du personnel qui sont claustrophobes et acrophobes et songer à les exclure de l'activité. Avant de participer à des visites de cavernes verticales, les cadets doivent avoir démontré qu'ils possèdent les habiletés suivantes :

- a. capacité de faire une descente en rappel contrôlée;
- b. comportement approprié/sécuritaire dans une caverne horizontale;
- c. capacité de faire une descente contrôlée en utilisant la technique de la corde simple; et
- d. capacité de faire au moins 5 m de montée suivant la technique de la corde simple.

26. La technique de la corde simple est couramment utilisée dans les activités d'exploration verticale, mais elle ne répond pas aux exigences de la descente en rappel établies. La technique de la corde simple est un système d'assurage distinct et indépendant qui ne convient qu'à l'exploration spéléologique et aux experts dans le domaine. Généralement, on évite les contacts avec les murs pour ne pas les endommager.

APTITUDE PHYSIQUE

27. Pour participer à une activité spéléologique, les cadets doivent être capables d'atteindre le site de la caverne et d'en revenir sans assistance. S'il faut effectuer une longue marche pour attendre un site d'exploration, les cadets doivent avoir accompli une marche sur un terrain de nature et de longueur semblables avant d'entreprendre l'activité spéléologique. Si l'on peut atteindre facilement une caverne de surface (niveau 1) ou horizontale (niveau 2) après une courte marche ou à bord d'un véhicule, il n'y a aucune exigence physique minimale.

28. Même avec des dispositifs permettant un gain mécanique, les explorateurs de cavernes verticales (niveau 3) doivent être capables de hausser leur propre corps soit en escaladant la surface de la caverne ou en exécutant la montée au moyen d'une corde. Parce que l'on exige que la personne soit capable de supporter le poids de son propre corps, les cadets et le personnel doivent réussir au test de l'aptitude physique de niveau Argent avant de participer à l'exploration d'une caverne verticale (niveau 3).

TABLEAU DE PROGRESSION

29. Se reporter au tableau de progression à l'annexe B.

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

30. **Expert en la matière (EM).** À l'heure actuelle, il n'y a pas de qualifications nationales reconnues pour la participation à des activités spéléologiques et pour la direction de ces activités. Les clubs spéléologiques locaux, les fédérations de spéléologie et les équipes de sauvetage en caverne ont des connaissances détaillées et précises sur certaines cavernes et possèdent une expérience de l'exploration spéléologique en général. Jusqu'à ce que des officiers acquièrent de l'expérience et obtiennent leur qualification en regard des normes provinciales/régionales, il faut consulter les EM de la collectivité spéléologique et retenir leurs services pour diriger des groupes d'exploration ou agir à titre d'instructeurs dans ce domaine. Il se peut que les entreprises/pourvoyeurs commerciaux soient les seuls EM disponibles et qu'ils doivent être employés comme contractuels pour certaines activités spéléologiques. Les chefs de groupe sont considérés comme des EM lorsqu'ils remplissent les conditions suivantes :

- a. Ils ont au moins deux ans d'expérience en exploration de cavernes (au moins 20 explorations dûment consignées), expérience acquise au sein d'un groupe spéléologique reconnu comme membre d'une collectivité organisée de spéléologues au Canada (voir le site Web sur la spéléologie au Canada). Ils doivent avoir démontré leur compétence dans les déplacements, le gréement et l'emploi de la technique de la corde simple sous terre, de même que dans les sauvetages en caverne.
- b. Ils ont démontré une compréhension des questions de préservation des cavernes (selon le code de conduite de la BCSF).
- c. Ils ont suivi les cours de sauvetage de la BCCR ou de l'Alberta Cave Rescue Association (ACRA) ou l'équivalent (p. ex. ceux du National Cave Rescue Council – États-Unis – et ceux de la National Speleology Society – États-Unis), dont on trouvera une description ci-dessous :
 - (1) cours de prévention (environ 20 heures) axé sur l'autosauvetage d'un petit groupe, le travail d'équipe, le repérage des dangers, l'évaluation des risques, le gréement de base, la technique de la corde simple (cours de base), l'évaluation des situations d'urgence et les techniques d'évacuation improvisée; et
 - (2) séminaire (à peu près sept jours) sur tous les aspects du sauvetage en caverne, et notamment sur la recherche et le sauvetage.
- d. Ils possèdent des lettres de référence favorables d'au moins deux spéléologues ayant une expérience reconnue (préférentiellement des représentants de groupes organisés) qui confirment l'expérience suivante :
 - (1) expérience de l'organisation et de la direction d'au moins deux visites de caverne.
- e. Ils possèdent un certificat valide en secourisme en milieu professionnel ou en secourisme de pleine nature/avancé, au-delà du niveau de base.

QUALIFICATIONS ET EXPÉRIENCE DE CHEF DE GROUPE

31. En général, l'expérience de la randonnée pédestre, combinée à la connaissance et à l'application du code de conduite pour les activités spéléologiques de la BCSF, est suffisante pour les activités spéléologiques de niveau 1 (cavernes de surface).

32. L'exploration de cavernes de niveau 2 (horizontales) exige d'un chef de groupe qu'il fasse preuve des habiletés mentionnées au paragraphe 30. et qu'il ait aussi l'expérience d'au moins sept explorations de caverne, dont deux dans un rôle de chef de groupe (obligatoirement). Les sept expériences d'exploration doivent être dûment consignées et une recommandation d'un représentant d'une organisation spéléologique locale/provinciale doit être présentée. Le répondant doit avoir accompagné le candidat au cours d'au moins deux visites, dont l'une doit avoir été faite quand le candidat assumait un rôle de chef. Toutes les activités de niveau 3 et 4 exigent que le chef de l'activité soit un EM.

33. **Qualifications médicales ou de secouriste.** Pour les explorations de niveau 1 et 2, au moins une personne doit avoir des qualifications en secourisme général. Pour les visites de niveau 3 et 4, au moins une personne sur six participants doit posséder les qualifications équivalentes au secourisme avancé/de pleine nature.

34. Le BPR doit être un militaire ayant une expérience du commandement équivalente au moins à celle d'un commandant de peloton; cette exigence s'applique aussi dans le cas d'un EM civil qui agit comme chef de visite. Le BPR doit avoir une bonne connaissance des règles et des protocoles de sécurité généraux qui s'appliquent à l'instruction des cadets; il doit avoir démontré qu'il peut faire preuve de calme dans l'exercice du leadership et reconnaître le danger d'une situation quand c'est le cas.

LES RATIOS INSTRUCTEUR/CADETS

35. Les ratios instructeur/cadets suivants doivent être respectés :

- a. **Niveau 1.** Comme pour la randonnée pédestre (un instructeur par groupe de 10 cadets).
- b. **Niveau 2.** Un instructeur par groupe de quatre cadets.
- c. Dans certains cas, les EM peuvent faire des recommandations pour permettre un ratio instructeur/cadets moins élevé en ce qui concerne les cavernes de niveau 2. Quand il n'y a pas de danger sérieux à redouter dans l'immédiat, de courtes activités de familiarisation peuvent avoir lieu dans ces types de caverne avec un instructeur par groupe de sept cadets.
- d. **Niveaux 3 et 4.** Un instructeur par groupe de quatre cadets.

NOMBRE MAXIMUM ET MINIMUM DE PARTICIPANTS

36. Il peut y avoir un nombre minimum de quatre participants lors de n'importe quelle activité spéléologique. Les participants demeurent en groupes d'au moins quatre personnes et le groupe ne se divise pas une fois rendu sous terre. Pour les cavernes de niveau 2, 3 et 4, le nombre maximum de participants sera de huit. Dans certaines cavernes, la présence de structures ou de secteurs écologiquement fragiles exige que les groupes ne comptent pas plus de cinq visiteurs à la fois. Consulter les autorités locales, les propriétaires de terrain, les clubs de spéléologie ou les responsables de parcs. Dans certaines cavernes, il peut y avoir des installations permettant d'accueillir des groupes plus importants, p. ex. des « trottoirs », des rampes et des plates-formes d'observation; dans ce cas, les autorités responsables de la caverne indiqueront le nombre maximum de participants à respecter (habituellement pas plus de 15).

LIGNES DIRECTRICES SUR LA GESTION DE L'ACTIVITÉ

37. Il faut consigner et préparer autant de renseignements que possible sur l'activité spéléologique avant de demander la permission de participer à cette activité. Il faut établir correctement et complètement la communication/liaison avec les autorités locales, les propriétaires de terrain, les clubs de spéléologie et les organismes de sauvetage en caverne si l'on veut établir un programme de spéléologie et organiser des activités d'exploration indépendantes.

PLANIFICATION ET PRÉPARATION REQUISES

38. **Reconnaissance exigée.** Au moins un des chefs de groupe doit avoir une expérience et une connaissance préalables de l'accès par la route, de l'aire de stationnement des véhicules, de l'entrée de la caverne et du parcours proposé pour la visite à l'intérieur de la caverne. Si le réseau de cavernes devient complexe et comporte de nombreux passages, le chef de groupe doit avoir une connaissance poussée de la caverne.

39. **Corde d'assurance.** Si l'on visite des sections de la caverne qui ne sont pas bien connues et qui sont complexes, il faut alors établir une corde d'assurance se prolongeant jusqu'à l'extérieur; par contre, si cette corde d'assurance risque de mettre en danger ou d'endommager l'écologie ou les structures fragiles de la caverne, on ne doit pas visiter cette section de la caverne. Dans le doute, il faut pêcher par excès de prudence et ne pas contrevenir au code de conduite établi, sauf en cas d'urgence.

40. **Plans exigés pour une entente avec les autorités locales/l'« arrière-garde ».** Bien qu'il ne soit pas obligatoire d'établir une « arrière-garde » ou un point de contact (PDC) au cours des activités spéléologiques de niveaux 1 et 2, il est recommandé d'en prévoir. Cependant, lors des activités de niveau 3 (cavernes verticales), des PDC doivent être en place soit à l'entrée de la caverne ou à un centre d'information/point d'accès pour véhicules situé à proximité. Si la caverne relève des autorités locales, il faut obtenir leur permission pour la visite des cadets. De plus, on doit leur fournir un itinéraire complet, ainsi qu'une liste des numéros de téléphone des personnes-ressources et des numéros d'urgence. Dans le cas où il n'y a pas d'autorité locale responsable de l'accès à la caverne, il faut tout de même obtenir une permission si la caverne se trouve sur une propriété privée. Si l'on ne peut facilement communiquer avec un responsable de la caverne à l'entrée de la caverne ou à un centre d'information, il faut laisser une « arrière-garde » d'au moins un officier/adulte en place à l'entrée de la caverne ou au point d'accès pour véhicules à proximité. Si la caverne est située à bonne distance de marche (à plus d'une heure), l'« arrière-garde » doit avoir les moyens de communication nécessaires pour se mettre en rapport avec les organismes de secours extérieurs. Le PDC/l'« arrière-garde » doit avoir en main un plan d'urgence détaillé et une liste des numéros de téléphone des personnes-ressources.

41. **Communications.** Les moyens de communication sont habituellement peu fiables à l'intérieur des cavernes. Le réseau de communication du groupe de visiteurs doit habituellement compter sur l'« arrière-garde » ou sur l'autorité responsable de la caverne. Il faut prendre des mesures raisonnables pour tenter de se renseigner sur les divers moyens de communication existants et pour en faire l'essai, moyens qui ne perturberont pas le milieu dans lequel a lieu l'activité. L'« arrière-garde » doit avoir en main le protocole de vérification de l'arrivée des cadets ainsi que l'itinéraire prévu pour la visite.

42. **Aides à la navigation.** Le groupe de visiteurs doit transporter au moins deux cartes indiquant l'accès à la caverne tandis qu'une carte additionnelle et une liste d'instructions demeurent entre les mains du PDC/de l'« arrière-garde ». Si les aides à la navigation sont fonctionnelles à l'intérieur de la caverne et que l'on compte sur elles pour s'orienter ou pour sortir de l'endroit, il faut qu'il y en ait au moins deux au sein du groupe.

43. Le **plan d'urgence** doit renfermer les coordonnées des personnes-ressources ainsi que les détails suivants :

- a. moyen de communication dans les deux sens entre la caverne et le PDC/l'« arrière-garde »;
- b. information sur la personne-ressource pour les services de secours/d'évacuation de l'extérieur;
- c. pour chaque participant, numéro, nom, couverture médicale et détails pertinents particuliers sur l'état de santé; information sur la personne-ressource à joindre pour chaque participant;
- d. itinéraire de la visite;
- e. qui doit s'occuper des tout premiers soins à donner et comment cette personne procédera;

- f. qui doit s'occuper des premiers soins à donner dans les cas graves et comment cette personne procédera; et
- g. plan d'évacuation :
 - (1) priorité;
 - (2) autosauvetage;
 - (3) évacuation assistée par les SMU; et
 - (4) évacuation contrôlée par les SMU.

RÈGLEMENTS RELATIFS AU MOMENT DU JOUR/DE L'ANNÉE ET CONSIDÉRATIONS MÉTÉOROLOGIQUES

44. L'exploration des cavernes se fait normalement pendant les heures de clarté. Il y a des circonstances spéciales, cependant, qui justifient les visites de nuit parce qu'elles ont une valeur éducative particulière. De telles visites ne doivent avoir lieu que sous la direction d'un EM, avec la permission spéciale des unités régionales de soutien des cadets. Il est recommandé que les activités spéléologiques aient lieu surtout pendant l'été et l'automne. En hiver, il se peut que les conditions rendent l'accès difficile et, au printemps, les inondations peuvent menacer la sécurité des participants. Toutefois, les EM sont en mesure de faire des recommandations en ce qui a trait à ces conditions et il faudrait les consulter pour leur demander une évaluation de la situation. Les clubs locaux et les autorités responsables des terrains peuvent également établir des saisons particulières d'exploration en fonction des conditions ambiantes spéciales d'une caverne à différentes périodes de l'année.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

45. Habituellement, les activités spéléologiques durent environ une demi-journée et ne comprennent qu'un seul repas. La température, l'hygiène personnelle et la fatigue sont des facteurs importants à considérer au moment de prendre une décision sur la durée d'une visite de caverne. Les chefs de groupe doivent continuellement surveiller le groupe et, au besoin, modifier l'itinéraire. Les visites de caverne ne doivent jamais être plus longues que prévu au départ.

CONSIDÉRATIONS ENVIRONNEMENTALES

46. **Évacuation des déchets.** Tous les déchets doivent être transportés à l'extérieur de la caverne. Les déchets humains, les restes de nourriture, les fournitures de premiers soins qui ont été utilisées et spécialement les combustibles doivent être retirés des cavernes et évacués d'une façon appropriée.

47. **Taille du groupe.** Les ratios instructeur/cadets, de même que les nombres maximum et minimum de visiteurs, ont déjà été établis dans la présente instruction. Le but premier est d'assurer la sécurité de l'activité, en plus de tenir compte des répercussions environnementales des visites sur les cavernes. Pour ces raisons, les membres d'un groupe de spéléologie sont beaucoup moins nombreux que les participants à d'autres activités.

48. **Cuisson.** Il ne faut pas faire de cuisson ni faire bouillir de l'eau dans les cavernes. Seule exception à cette instruction : les cas d'urgence médicale.

49. **Lieux particulièrement fragiles.** Il faut prendre toutes les précautions raisonnables pour réduire les répercussions des visites sur les lieux fragiles et les structures des cavernes. Les dommages qui résultent d'accidents et de procédures d'urgence doivent être signalés tant aux responsables de la caverne qu'à l'unité régionale de soutien des cadets appropriée (utiliser le rapport post-action qui paraît à l'annexe D du chapitre 1).

RESTRICTIONS

50. Dans des circonstances normales, les membres du MCC participent uniquement à des activités spéléologiques qui ne dépassent pas le niveau 3. Dans des situations spéciales, ils peuvent obtenir la permission de participer à des activités de niveau 4 si l'EM le recommande et pourvu que les précautions appropriées soient prises, p. ex. port de VFI, présence de maîtres nageurs, utilisation de projecteurs sous-marins au besoin et intervention d'un EM ayant une longue expérience de ces conditions. Si les facteurs environnementaux empêchent l'application de ces mesures de sécurité, l'activité est alors interdite.

51. Si les conditions environnementales changent de façon draconienne ou s'il survient un problème médical urgent (blessure ou maladie) au cours d'une activité d'exploration, le groupe tout entier doit être évacué le plus rapidement possible.

ÉVALUATION ET GESTION DU RISQUE

52. Le présent chapitre fait état des consignes et des considérations de sécurité bien particulières qui doivent entrer dans le cadre de la gestion du risque à tous les niveaux. La liste des facteurs mentionnés ci-dessous n'est pas exclusive :

- a. classification de la caverne, accès et autorité compétente;
- b. température à l'intérieur et à l'extérieur de la caverne;
- c. équipement disponible et requis;
- d. âge, expérience et préparation des participants;
- e. plan d'urgence;
- f. conditions météorologiques et environnementales; et
- g. leadership et EM.

DEBRIEFING

53. L'exploration des cavernes comprendra toujours une certaine part de travail d'équipe, bien qu'elle soit une expérience très personnelle. La faible clarté, la forte concentration et le défi personnel que cela représente pour chaque participant peuvent faire l'objet d'une discussion dans un contexte éducatif et 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 – et d'autres d'une activité d'équipe – immédiatement après la visite de la caverne. Le personnel, spécialement les chefs encore en formation, auront besoin d'une attention et d'un debriefing tout particuliers.

CARNET DE BORD

54. Afin de passer à des activités de spéléologie différentes/autres, les participants devront consigner leur expérience dans un carnet de bord. Les carnets de route et les journaux sont particulièrement appropriés à l'examen et à la réflexion qui suivent les activités d'exploration 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 d'exploration. Le BPR, ou encore l'EM/le chef d'expédition, doit signer les carnets de route s'ils doivent être utilisés pour l'évaluation de l'expérience ou du rendement.

ANNEXE A**CODE DE CONDUITE POUR LES ACTIVITÉS SPÉLÉOLOGIQUES
DE LA BRITISH COLUMBIA SPELEOLOGICAL SOCIETY****LA SÉCURITÉ EN SPÉLÉOLOGIE : RESPONSABILITÉS INDIVIDUELLES****1. Avant d'entrer dans la caverne**

- a. Informez votre famille de votre itinéraire et de votre horaire approximatif.
- b. Choisissez les fournitures et l'équipement personnels appropriés, notamment la lampe frontale, le casque protecteur, les vêtements de protection (y compris les gants et les genouillères), les chaussures, la nourriture et les provisions et articles d'urgence de base.
- c. Sachez comment utiliser correctement votre équipement personnel.
- d. Vérifiez votre équipement et assurez-vous qu'il fonctionne bien.
- e. Vérifiez les conditions météorologiques et évaluez les réactions (hydrologiques) que pourrait provoquer le mauvais temps dans la caverne.
- f. Ne vous engagez pas dans des souterrains si vos facultés sont affaiblies par l'alcool, des drogues ou des médicaments qui pourraient altérer votre jugement ou votre performance.
- g. Informez le chef de l'expédition de vos limites physiques ou mentales, s'il y a lieu.
- h. Ne prévoyez jamais explorer seul une caverne (groupe de trois personnes au minimum, mais de préférence, de quatre).

2. À l'intérieur de la caverne

- a. Acceptez les décisions du chef de l'expédition.
- b. Identifiez, reconnaissez et évaluez les dangers inhérents à l'exploration d'une caverne (p. ex. les inondations, l'hypothermie, l'épuisement, les éboulements rocheux, etc.).
- c. Ne dépassez pas vos capacités et vos limites.
- d. Restez en groupe (exploration des passages latéraux en groupe de deux au minimum).
- e. Ne vous attardez pas aux entrées ou dans d'autres zones qui pourraient être instables, ou encore près de parois abruptes ou sous des stalactites.
- f. Évitez de sauter, de glisser ou d'exécuter des manœuvres rapides (inutiles).
- g. Ne tentez rien de nouveau sans avoir un plan de secours (p. ex. reculer dans un passage étroit pour en sortir).
- h. Ne partagez pas votre équipement.
- i. Ne jetez jamais rien en bas d'une paroi abrupte.
- j. Évitez de bavarder inutilement pendant que vous vous déplacez (d'autres pourraient apprécier le silence plus que vous).

- k. Connaissez le protocole convenu pour communiquer (si les communications verbales ne sont pas pratiques ou possibles).

LA SÉCURITÉ EN SPÉLÉOLOGIE : RESPONSABILITÉ DU CHEF

3. Avant d'entrer dans la caverne

- a. Communiquez vos plans à quelqu'un qui demeurera en surface.
- b. Sachez comment activer une opération de sauvetage depuis l'extérieur.
- c. Assurez-vous que tout l'équipement personnel et collectif convient à la difficulté que présente la caverne (et qu'il est en bon état).
- d. Veillez à ce que l'on apporte l'équipement et les provisions et articles d'urgence de base (p. ex. trousse de premiers soins, poulies, source de chaleur, cordages supplémentaires, etc.).
- e. Planifiez l'activité dans la caverne en fonction de l'âge, de l'expérience, des compétences et de la condition physique des participants.
- f. Ayez un plan de secours.

4. À l'intérieur de la caverne

- a. Placez les participants expérimentés à l'avant et à l'arrière du groupe (et ayez recours au « binôme » à l'intérieur du groupe).
- b. Avancez dans la caverne au rythme de la personne la plus lente.
- c. Ne demandez pas à quiconque d'exécuter quelque chose qui dépasse sa capacité.
- d. Ayez recours à un dispositif de protection contre les chutes et contre les stalactites.
- e. Sachez reconnaître les symptômes de l'épuisement et de l'hypothermie.
- f. N'hésitez pas à mettre un terme à une expédition qui tourne mal.

LIMITATION DES EFFETS SUR LE MILIEU EN SPÉLÉOLOGIE

- 5. Consultez les personnes ayant déjà visité la caverne et demandez-leur de vous indiquer les particularités pouvant poser problème (cela peut aussi réduire les visites préparatoires).
- 6. Limitez la taille du groupe au minimum établi pour une visite sécuritaire (le groupe doit compter au moins quatre personnes).
- 7. Utilisez une bonne source de lumière (évituez les lampes frontales à acétylène dans les endroits exigus fragiles).
- 8. Utilisez des vêtements de protection convenables.
- 9. Ne fumez pas et ne faites pas de feu (même à l'entrée).
- 10. Demeurez sur l'itinéraire « à incidence minimale » déjà établi, le cas échéant, et évitez de toucher à quoi que ce soit.

11. Ne brisez pas et ne salissez pas les spéléothèmes (y compris le plancher stalagmitique et le lait de lune).
12. Ne « forcez pas » sur les passages fragiles.
13. Ne visitez pas trop souvent les cavernes fragiles ou les passages intérieurs fragiles.
14. Ne marquez jamais les surfaces.
15. Ne jetez rien (enlevez tous les objets étrangers laissés sur place, même si vous n'êtes pas responsable de leur présence dans la caverne!).
16. Ne faites pas vos besoins naturels à l'intérieur de la caverne (transportez à l'extérieur tous les déchets humains dans le cas d'un bivouac).
17. Ne perturbez pas les chauves-souris en hibernation ni d'autres organismes fragiles.
18. Évitez de modifier les courants d'air ou d'eau naturels.
19. Améliorez votre technique et vos compétences personnelles plutôt que d'apporter des modifications permanentes à la caverne.
 - a. Utilisez des boulons seulement en dernier recours, quand les ancrages naturels ou qui ne marquent pas (taquets, coinçeurs, etc.) ne peuvent être utilisés.
 - b. Placez les boulons ou d'autres dispositifs de serrage permanents seulement après avoir longuement consulté les membres de la collectivité des spéléologues, particulièrement d'autres personnes connaissant bien la caverne.
 - c. N'utilisez que des boulons d'excellente qualité et étiquetez tous les boulons en indiquant la date d'installation.
20. Évitez l'utilisation d'explosifs.
21. Évitez les accumulations de sédiments uniques ou rares.

ANNEXE B

TABLEAU DE PROGRESSION POUR LA SPÉLÉOLOGIE

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Progression dans l'activité	Compétences en sécurité	Niveau d'aptitude physique des Cadets de l'Armée	Taille du groupe	Ratio instructeur/cadets	Responsable de l'instruction	Instruction technique/en leadership	Autorité
12-14	Verte à Or (Nota 1)	Familiarisation	Instruction de jour	Niveau 1	1 et 2	Aucun	Max 30	1 pour 10	QG local	EM local du CIC/IC	Détachement
	Verte à Or (Nota 1)	Familiarisation	Instruction de jour	Niveau 2	1 à 4	Aucun	Max 15 Min 4	1 pour 7	QG local	EM local du CIC/IC	Détachement
13-15	Rouge à Or (Nota 1)	Familiarisation/niveau élémentaire	Instruction de jour	Niveau 1-2	1 à 6	Aucun	Max 5 Min 4	1 pour 4	QG local/zone	EM local du CIC/IC Contrat	Détachement/région
14-16	Argent à Or (Nota 1)	Niveau élémentaire	Instruction de jour	Niveau 1-3 (Nota 2)	1 à 7	Bronze	Max 5 Min 3	1 pour 4	QG local/zone	EM local du CIC/IC Contrat	Détachement/région
15-17	Argent à Or (Nota 1)	Niveau intermédiaire	Expédition de jour	Niveau 1-3 (Nota 2)	1 à 7	Argent	Max 5 Min 3	1 pour 4	QG local/zone	EM local du CIC/IC Contrat	Détachement/région
16-17	Or (Nota 1)	Niveau avancé	Expédition de jour	Niveau 1-3 (Nota 2)	1 à 7	Argent	Max 5 Min 3	1 pour 4	Zone/région	EM local du CIC/IC Contrat	Détachement/région/niveau national
17-18	ENCE et CM	Niveau avancé	Expédition de jour	Niveau 1-3 (Nota 2)	1 à 7	Argent	Max 5 Min 3	1 pour 4	Zone/région	EM local du CIC/IC Contrat	Détachement/région/niveau national
NOTA											
<div>1. Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC sauf si ces niveaux ont été indiqués séparément.</div> <div>2. En raison de la nécessité de posséder une certaine force au niveau de la partie supérieure du corps, les participants aux activités spéléologiques de niveau 3 doivent avoir atteint le niveau d'aptitude physique argent – l'âge est donc un indicateur ici. Le BPR en matière de spéléologie doit vérifier si chaque participant possède bien le niveau requis.</div>											

Figure 4B-1 (feuille 1 de 2) Progression pour la spéléologie

Classification des cavernes

Niveau 1 – De surface

Niveau 2 – Horizontale

Niveau 3 – Verticale

Niveau 4 – Submergée

Compétences en matière de sécurité

- 1 Fait preuve d'une bonne réaction et d'un bon comportement vis-à-vis des directives
- 2 Utilise et porte l'équipement de sécurité comme il se doit
- 3 Observe le code de conduite pour les activités spéléologiques
- 4 Comprend et utilise les moyens de communication en caverne
- 5 Ne présente pas de signes d'acrophobie ni de claustrophobie
- 6 Reconnaît les signes de danger et revient sur ses pas
- 7 Utilise la technique de la corde simple; réussit à descendre et à monter
- 8 Sait s'orienter dans une caverne

Figure 4B-1 (feuille 2 de 2) Progression pour la spéléologie

ANNEXE C

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

British Columbia Cave Rescue (BCCR) (www.cancaver.ca).

British Columbia Speleological Society Code of Conduct (BCSC) (www.cancaver.ca).

Canadian Cave and Karst Information Server (www.cancaver.ca).

McClurg, D. *Adventures of Caving: A Beginner's Guide for Exploring Caves Softly and Safely*. Carlsbad, New Mexico: D & J Press, 1996.

National Speleological Society (NSS) et National Cave Rescue Commission (NCRC), États-Unis.

CHAPITRE 5

ESCALADE ET ALPINISME

GÉNÉRALITÉS

1. Le présent chapitre contient sept sections. La partie générale s'applique à toutes les activités générales d'escalade et d'alpinisme contenues dans le présent chapitre. Les sections suivantes contiennent les détails qui s'appliquent à chaque activité en particulier.

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

2. L'escalade se définit comme un déplacement vers le haut qui requiert l'utilisation des mains. Dans le présent chapitre, l'escalade est répartie parmi les catégories suivantes : la moulinette, l'escalade en bloc, l'escalade en premier de cordée et les voies à plusieurs longueurs de corde, l'escalade de glace, l'alpinisme et le rappel.

3. Même si l'alpinisme n'exige pas toujours l'utilisation des mains comme dans les sports d'escalade usuels, tel qu'expliqué ci-dessous, l'alpinisme est inclus dans ce chapitre parce qu'il exige un haut degré d'habileté qui exige beaucoup de connaissances techniques et en matière de sécurité. L'ascension d'un lieu géographique qui n'exige jamais l'utilisation des mains et qui demeure sous les 2000 mètres d'altitude est considérée comme de la randonnée pédestre ou de la grande randonnée pédestre pour les fins de la présente publication. Puisqu'il y a chevauchement et une progression naturelle entre la randonnée pédestre et l'escalade ou l'alpinisme, certains aspects de ce chapitre traitent plutôt du point de vue de la sécurité de la randonnée pédestre. Sauf indication contraire, les termes « escalade », « escalader » et « grimpeur » s'appliquent de façon générique pour la description des activités de ce chapitre, y compris l'alpinisme.

4. **Moulinette.** La moulinette est la méthode la plus commune d'escalade. Que ce soit sur la partie avant d'un rocher ou sur un mur artificiel, l'activité est très similaire. Dans tous les cas, un assureur utilise un dispositif de friction qui commande une corde de sécurité qui vient d'un point plus haut que le grimpeur. L'assureur peut être au haut ou au bas de la montée verticale et s'il est au bas, il utilise un mécanisme de changement de direction au haut. Le grimpeur est toujours attaché à la corde de sécurité et l'assureur utilise presque tout le mou produit par l'ascension du grimpeur. Un peu de mou dans la ligne d'assurance permet au grimpeur de manœuvrer et de ne pas être tiré vers le haut par la ligne d'assurance. En cas de chute, il tombe seulement sur une courte distance, principalement en raison des propriétés dynamiques de la corde.

5. **Escalade en bloc.** L'escalade en bloc au pied des falaises et sur les surfaces artificielles est devenue très populaire et continuera d'attirer d'autres grimpeurs en raison du faible niveau de connaissances et du peu d'équipement nécessaires pour pratiquer ce sport. L'escalade en bloc met en pratique les compétences d'escalade sans l'utilisation de harnais et de cordes de sécurité; elle se pratique sur les deux premiers mètres des surfaces d'escalade et normalement requiert l'utilisation de tapis de chute ou de pareurs (tel que décrit à l'annexe B) comme moyen de sécurité au lieu d'utiliser des lignes d'assurance. Les pieds du grimpeur ne sont jamais plus d'un mètre du sol. Le grimpeur se déplace normalement horizontalement près du bas de la surface du rocher au lieu de verticalement. Cette activité permet de mettre en pratique des compétences avancées d'escalade sans le besoin de grandes connaissances de l'utilisation des cordes de sécurité et le temps exigé par le montage de dispositifs d'attache. Si les ressources sont disponibles, c.-à-d. assez d'instructeurs et assez de place pour grimper sans dédoublement vertical, l'escalade en bloc peut être une activité concurrentielle à la moulinette. Tel qu'expliqué au paragraphe 11., la catégorie 3 de l'échelle de mesure du Yosemite Decimal System (YDS) qui utilise normalement une forme de brouillage est aussi considérée être de l'escalade en bloc même si cette activité chevauche le cyclisme et l'alpinisme. Puisque aucune corde de sécurité ne protège le grimpeur, d'autres restrictions strictes s'appliquent à cette activité et sont indiquées à l'annexe B.

6. **Escalade en premier de cordée et à plusieurs longueurs de corde.** L'escalade en premier de cordée se produit quand des grimpeurs installent une protection sur la face d'un rocher pendant l'escalade, ils ne sont pas attachés à une corde au sommet. Pour ce type d'escalade, le grimpeur en premier de cordée attache leur corde d'assurance à un point naturel (arbres ou des matières rocheuses) ou artificiel (coinçeurs, amis, boulons, pitons ou même des vis à glace si en escalade de glace) de protection trouvé en chemin. Ensuite, en passant leur

corde d'assurance par ces fixations de mur, la dernière protection posée devient le plus haut point de fixation au mur à la disposition du grimpeur en cas d'accident. Si un grimpeur tombe, ils tombent de deux fois la longueur de la corde depuis leur dernière protection en plus de la longueur de toute la corde entre eux et l'assureur. L'escalade d'un parcours à plusieurs longueurs se produit quand un grimpeur ou des équipes de grimpeurs escaladent un mur qui requiert plusieurs escalades indépendantes. Les escalades à plusieurs longueurs sont utilisées en raison de la limite des longueurs de corde, pour changer de grimpeur en premier de cordée ou pour garder l'équipe ensemble. L'escalade en premier de cordée et l'escalade à plusieurs longueurs exigent beaucoup de connaissances, d'habileté, d'expérience et de force physique et seront donc réservées aux cadets qui sont âgés de 15 à 18 ans.

7. **Escalade de glace.** L'escalade de glace se pratique sur des murs de glace et des surfaces abruptes, normalement formées par de l'eau en provenance d'un haut plateau qui suinte d'un rocher. L'escalade de glace peut aussi se pratiquer sur une chute gelée ou de la neige ou de la glace cristallisée et compactée telle que celle des glaciers. L'escalade de glace exige des techniques et de l'équipement hautement spécialisé tel que des crampons, des bottes à crampons, des outils à glace (des haches, des marteaux, des pointes) et des cordes hydrofuges. Tel que dans le cas de l'escalade de rocher, où il y a plusieurs sortes de rochers, et que certains se prêtent plus à l'escalade que d'autres, tels que le granite (igné) en comparaison au grès (sédimentaire); la glace provenant de diverses sources peut varier. La glace formée à partir d'eau est habituellement claire ou surtout blanche si elle est oxygénée. Selon le contenu minéral des affleurements du rocher duquel l'eau suinte, la glace peut comporter certains de ces minéraux, p. ex. le fer dans l'eau donne une couleur rouille orange à la glace; la glace de l'ère glaciaire formée par la neige hautement compactée, la pression et des cycles de gel et de dégel a souvent une teinte bleue ou beaucoup de grenaille qui produit une glace sale appelée glace noire. Les voies d'escalade de glace diffèrent considérablement de celles de l'escalade de roche parce que la glace a souvent la chance de se « guérir » après que le soleil eut fait fondre la couche extérieure et qu'elle peut geler de nouveau pendant la nuit. Ce mécanisme explique les variations des conditions d'un parcours d'escalade de glace d'une journée à l'autre et les très grandes variations d'une fin de semaine à l'autre. La glace peut toutefois être fragile et instable, une partie de glace peut retenir un grimpeur un moment donné puis s'effondrer la seconde d'après et envoyer glisser le grimpeur le long d'une surface glacée. Plusieurs facteurs compliquent l'aspect technique de ce sport. Il est aussi important de prendre note que les coûts élevés de l'équipement d'escalade de glace deviennent rapidement un facteur limitatif dans ce sport.

8. **Alpinisme.** Pour les besoins du MCC, l'alpinisme des cadets de l'Armée sera défini comme suit : un sport qui consiste à l'ascension et à la marche et qui est suffisamment technique pour nécessiter des compétences en cordée, en sauvetage de crevasse, en évaluation d'avalanche et en traversée de rivière (chapitre 5, annexe C). On pratique généralement l'alpinisme à plus de 2000 m au-dessus du niveau de la mer ou même au-dessus de la limite des arbres ou sur des glaciers. Dans le cadre de cette publication, la marche dans les zones alpines (sans glace, glaciers ou escalade de haut niveau) ne doit pas être considérée comme de l'alpinisme; il s'agit plutôt de la transition entre la randonnée pédestre ou la grande randonnée pédestre et l'alpinisme. L'alpinisme, y compris l'escalade glaciaire, est une activité distincte que l'on ne doit pas confondre avec la randonnée pédestre et le camping d'hiver ou la randonnée polaire qui comportent différentes caractéristiques, différentes préoccupations liées à la sécurité, différentes compétences requises et différent équipement.

9. **Descente en rappel contrôlée.** La descente en rappel contrôlée des cadets de l'Armée est définie comme l'action de descendre une paroi rocheuse escarpée ou une tour approuvée en utilisant une corde attachée à un point plus élevé où le descendeur en rappel est attaché à un deuxième système d'assurage à moulinette.

9A. **Descente en rappel militaire.** La descente en rappel militaire est définie dans la B-GL-392-003/ PF-001, *Rapelling Techniques and Procedures*, comme l'action de descendre à l'aide d'une corde passée autour du corps de façon à permettre une descente rapide, mais contrôlée. La formation de descente en rappel doit se faire progressivement et est conçue pour bâtir la confiance en soi et surmonter les peurs personnelles. Les normes spécifiques relatives à la participation des cadets à la descente en rappel sont détaillées dans l'OAIC 45-03, *Entraînement de rappel militaire*.

10. **Systèmes de cotation.** Plusieurs systèmes de cotation existent en alpinisme. Le MCC utilise le YDS, l'échelle de cotation d'escalade la plus communément utilisée en Amérique du Nord. D'autres échelles de cotation seront utilisées pour l'escalade en bloc et l'escalade de glace et sont expliquées aux sections et annexes pertinentes.

11. Les échelles numériques sont populaires parce que la progression de la difficulté est prévisible. Par exemple, une escalade de niveau 4 sur l'échelle YDS est plus difficile qu'une de niveau 3 et une de niveau 5 est plus difficile qu'une de niveau 4. De plus, l'échelle YDS attribue un niveau de difficulté à la section la plus difficile ou exigeant le plus haut niveau de compétence d'un terrain ou d'un parcours. Le MCC considère l'échelle YDS plus avantageuse parce qu'on peut s'en servir pour évaluer des déplacements en terrains non verticaux tel que décrit au chapitre 7. Il faut toutefois se rappeler « qu'aucune » échelle n'est parfaite et qu'on entend autant de commentaires sur les diverses échelles qu'il y a de grimpeurs. La description textuelle de l'échelle YDS a été modifiée du manuel *Mountaineering: Freedom of the Hills*, 1997 :

- a. **Catégorie 1.** Randonnée, normalement sur un sentier.
- b. **Catégorie 2.** Simple escalade, franchissement d'obstacles à l'aide occasionnelle des mains. Exige des connaissances de découverte de chemins. Peut se dérouler en arrière-pays ou en forêt dense.
- c. **Catégorie 3.** L'angle est assez abrupt qu'il faut utiliser ses mains pour tenir son équilibre; escalade sur des rochers à l'aide des mains et des pieds, une corde peut être transportée.
- d. **Catégorie 4.** Simple escalade, souvent à découvert exigeant une corde d'assurance. Une chute pourrait être sérieuse ou fatale. Une protection naturelle peut souvent être facilement trouvée.
- e. **Catégorie 5.** C'est le début de l'escalade technique de rochers. L'escalade implique l'utilisation de cordes, d'assureurs et la mise en place de protection naturelle ou artificielle pour le meneur en cas de chute. Une extension numérique ou alphabétique existe dans la catégorie 5 pour attribuer une cotation aux escalades verticales de cette catégorie.
 - (1) **Catégorie 5.0 – 5.4.** Débutant en escalade verticale, les deux mains et deux prises de pied sont disponibles pour chaque mouvement.
 - (2) **Catégorie 5.5 – 5.6.** Un certain niveau technique peut s'avérer nécessaire car quatre prises (mains et pieds) ne sont pas toujours évidentes.
 - (3) **Catégorie 5.7.** Il manque une prise de main ou de pied pour au moins un des mouvements du déplacement.
 - (4) **Catégorie 5.8 – 5.9.** On recommande des chaussures d'escalade, car les prises sont plus petites. De bonnes habiletés et beaucoup de force sont nécessaires.
 - (5) **Catégorie 5.10.** D'excellentes habiletés et beaucoup de force sont nécessaires. Une seule bonne prise est parfois disponible pour certains mouvements.
 - (6) **Catégorie 5.11 – 5.14.** Un niveau très avancé d'habileté et beaucoup de force sont nécessaires. Niveau d'expert, comporte des surplombs dans la dernière partie de l'échelle de cotation (5.13 et plus).

BUT DE L'ACTIVITÉ

12. Le but de l'escalade est de stimuler la confiance en soi des membres du MCC en les exposant et les mettant à l'épreuve en divers milieux de formation géologiques canadiens et mondiaux, habituellement en terrain montagneux. Le plus souvent les activités d'escalade exigent des habiletés en randonnée pour atteindre les surfaces rocheuses ou glacières à escalader. De telles activités sont bénéfiques à la santé physique des participants; elles offrent un environnement d'apprentissage non disponible jusqu'à ce jour et permettent d'explorer les milieux d'un secteur précis. L'escalade peut être une activité mentalement et physiquement exigeante. Il faut donc que l'apprentissage se fasse en tenant compte de l'habileté, de l'expérience et de la progression. Tous les

humains sont affectés (tout au moins au début) par un certain degré d'acrophobie (peur des hauteurs). Puisque les normes de sécurité de l'escalade sont très strictes, la plupart des grimpeurs peuvent percevoir un certain niveau de risque en pratiquant ce sport, mais le font dans un milieu relativement à l'abri des dangers. Plusieurs groupes jeunesse et entreprises de formation d'équipes utilisent les activités de l'escalade pour améliorer la confiance en soi des participants et donner aussi une occasion d'admirer les beautés de la nature. Il s'agit aussi d'un milieu qui se prête parfaitement à l'apprentissage géologique, écologique et historique.

RÉGULATIONS CANADIENNES SPÉCIFIQUES D'ACTIVITÉS

13. Les réglementations spécifiques applicables à l'escalade existent dans certains secteurs tels que les parcs nationaux et provinciaux, les réserves naturelles, les sites du patrimoine mondial et les terres privées. L'accès aux milieux de plein air canadiens est facile par l'entremise de propriétaires de terres privées, les municipalités, les agents des parcs et des districts forestiers. Il faut parfois obtenir un permis d'utilisation d'un territoire ou des licences spéciales dans le cas de certains secteurs. Des réglementations spéciales et des coûts sont parfois applicables (limitant le nombre de participants, les points d'accès, les activités de camping, l'élimination des déchets, les communications de sécurité et les plans d'urgence et d'évacuation) à l'utilisation de certains secteurs. Les membres du MCC doivent se conformer aux règlements des secteurs précis en plus de ceux du MDN.

14. L'accès aux propriétés commerciales est possible par l'achat de passes ou permis. L'achat d'un permis constitue un contrat au sens de la loi entre le propriétaire ou l'agence dirigeante et les membres du MCC qui obtiennent ainsi les droits d'utilisation conformément aux conditions sous lesquelles le permis a été acquis.

RÈGLEMENTS MILITAIRES

15. La DOAD 5031-10 régit la formation par l'aventure des FC.

NIVEAU DÉCISIONNEL

16. Les commandants des URSC peuvent autoriser les activités d'escalade telles que la moulINETTE et l'escalade en bloc, qui se tiennent à leur QG local. L'escalade et l'alpinisme, qui exigent des habiletés plus avancées ne se dérouleront qu'aux niveaux de la zone, régionaux et national. Ils nécessiteront donc l'autorisation de ces niveaux.

ORGANISMES DIRIGEANTS

17. Il n'existe pas d'organisme dirigeant, national ou provincial, pour l'escalade même si cette activité figure au programme éducatif de nombreux organismes. Plusieurs cours de formation, clubs et organismes offrent de l'expérience et des qualifications en escalade, mais la loi n'impose aucune exigence en escalade. L'Association des guides de montagne canadiens (ACMG) est l'organisme national le plus reconnu dans ce domaine et est le seul organisme canadien membre de l'International Federation of Mountain Guides and Associations (IFMGA). L'ACMG, dont le siège est à la Thompson Rivers University à Kamloops, Colombie-britannique, offre trois types de certification de guide. Ces certifications servent de standards aux fins de la présente publication. Les renseignements courants suivants à propos des certifications sont offerts sur le site Web de l'ACMG :

- a. **Guide de montagne.** Une certification de guide de montagne professionnel à trois volets : guide alpin, guide de ski et guide rocheux. La certification convoitée de guide de montagne est émise à ceux et celles qui détiennent les qualifications de guide alpin et de guide de ski. Cette certification est reconnue par l'IFMGA.
- b. **Guide de randonnée pédestre.** Un programme de certification à deux niveaux comprenant le guide de randonnée pédestre d'un jour et guide de grande randonnée pédestre.
- c. **Instructeur d'escalade intérieure.** Un programme de certification à trois niveaux en habileté, responsabilité et gestion.

18. Même si aucune loi ne régit l'escalade, l'équipement servant à porter les charges et celui de sécurité de l'escalade tel que les cordes et les casques vendus dans la plupart des pays, y compris le Canada doivent satisfaire aux spécifications de l'Union internationale des associations d'alpinisme (UIAA) ou de Conformité Européenne (CE).

- a. Association des guides de montagne canadiens (ACMG)
C.P. 8341
Canmore AB, T1W 2V1
Téléphone : 403-678-2885
Télécopieur : 403-609-0070
Courriel : acmg@acmg.ca
- b. International Federation of Mountain Guides and Associations (IFMGA) (www.ifmga.info).
- c. Canadian Avalanche Association (CAA) (www.avalanche.ca).
- d. Union internationale des associations d'alpinisme (UIAA), dont le siège est en Suisse (www.uiaa.ch).
- e. Le Club Alpin du Canada est associé à plusieurs clubs locaux. Il dispense des séminaires, offre des activités et des cabanes en montagne à ses membres :
C.P. 8040, rue Indian Flats
Canmore AB, T1W 2T8
Site Web : www.alpineclubofcanada.ca
- f. La Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME)
4545, avenue Pierre-de-Coubertin
C.P. 1000, succursale M
Montréal QC, H1V 3R2
Téléphone : 514-252-3004
Télécopieur : 514-252-3201
Appels sans frais : 1-866-204-3763
Courriel : fqme@fqme.qc.ca
Site Web : www.fqme.qc.ca
- g. L'École nationale d'escalade du Québec (ENEQ) offre le programme de qualification reconnu par la FQME. L'École offre trois niveaux de qualification (facilitateur, moniteur [initiateur] et instructeur) dans trois types d'activités : surface artificielle, escalade de rochers et de glace; aucune qualification alpine n'existait au moment de la rédaction du présent document.

155, Charles Aubertin
Boucherville QC, J4B 4P7
Téléphone : 514-276-4840
Télécopieur : 450-641-0841
Site Web : www.eneq.org

19. Il n'existe pas d'organisme dirigeant international, national ou provincial régissant les standards d'escalade intérieure ou extérieure sur les surfaces artificielles ou naturelles. Tous les sites ou murs qui n'appartiennent pas aux CF doivent donc recevoir l'approbation des commandants des URSC. Plusieurs opérateurs et fabricants de murs ou de sites de divers organismes ou associations, qui ont un programme d'accréditation, se conforment ou dépassent les standards de sécurité en matière d'équipement et de procédure. Cependant, les organismes et associations suivants sont les plus reconnus et recommandés dans le domaine :

- a. Outdoor Industry Association (OIA) – Climbing Gym Association (CGA) (<http://www.outdoorindustry.org/>).
- b. Climbing Wall Association (<http://www.climbingwallindustry.org/>).

- c. Outdoor Recreation Coalition of America (ORCA) (<http://www.orca.org/subgroup/CWIG/>) – Climbing Wall Industry Group (CWIG) (<http://www.monosculpt.com/cwig.htm>).

■ BESOINS EN ÉQUIPEMENT

20. L'équipement supplémentaire spécifique à certaines activités figure à la section respective commençant au paragraphe 61.

21. L'équipement suivant est nécessaire si l'activité l'exige :



a. Des vêtements :

- (1) doivent être appropriés à la température et à l'activité;
- (2) doivent protéger contre le vent et la pluie;
- (3) chemises à manches longues et longs pantalons;
- (4) flexibles sans résistance et normalement moulants;
- (5) autant de couches qu'il le faut;
- (6) doivent être confortables; et
- (7) doivent être complets pour protéger du froid la tête, les mains, les jambes et les pieds.



b. Des chaussures :

- (1) Il faut porter des chaussures de randonnée ou d'approche lorsqu'on se déplace vers un lieu d'escalade. Se reporter au chapitre 7 pour prendre connaissance des exigences précises du terrain, p. ex. le terrain plat, incliné ou mouillé.
- (2) Chaque type d'escalade dans cette publication exige un type précis de chaussures. Se reporter aux sections pertinentes à partir du paragraphe 61.

c. Nourriture et eau nécessaires (se reporter au paragraphe 24. pour les rations).

d. Communications :

- (1) Des communications doivent être établies avant le début de l'activité.
- (2) Il faut que tous les groupes, indépendamment de leur proximité à des services médicaux, soient en mesure d'utiliser au moins un moyen de communication pour demander de l'aide.
- (3) Il faut songer à des postes de radio portatifs, des radios à ondes courtes, des téléphones cellulaires et des téléphones mobiles GSN de façon à établir des communications fiables, d'au moins une façon.

e. Premiers soins :

- (1) Chaque groupe voyageant seul doit avoir en sa possession de l'équipement de premiers soins.
- (2) L'équipement de premiers soins doit être approprié à l'activité et en quantité suffisante à l'importance du groupe.

- (3) L'escalade en région éloignée ou sauvage exige de l'équipement de premiers soins avancé et nécessaire au maintien des fonctions vitales.

f. Équipement de groupe (pour une activité d'une journée) :

- (1) Au moins un moyen d'obtenir et de purifier de l'eau potable est exigé.
- (2) Des cartes et des boussoles appropriées à la navigation.
- (3) Des sifflets.
- (4) Un vaporisateur répulsif pour les ours ou des dispositifs anti-prédateurs sont requis pour les voyages en territoires d'ours ou de prédateurs.

g. Équipement d'escalade :

- (1) Tout l'équipement d'appui et celui de sécurité utilisés pour les activités d'escalade doit porter les sceaux de certification des normes de l'UIAA, du CE ou d'ISO.

(2) SUPPRIMÉ

(3) SUPPRIMÉ

(4) SUPPRIMÉ

(5) Tout le matériel dont les rainures sont d'une profondeur de 1/8 po doit être retiré.

(6) Les cadets reçoivent l'instruction de signaler immédiatement toute perte ou tout dommage à l'équipement.

(7) On doit tenir un calendrier et un journal de maintenance pour tout l'équipement d'escalade, y compris la corde, les anneaux, le matériel, les casques et les harnais.

(8) SUPPRIMÉ

(9) SUPPRIMÉ

(a) SUPPRIMÉ

(b) SUPPRIMÉ

(10) SUPPRIMÉ

(11) SUPPRIMÉ

(12) SUPPRIMÉ

(13) SUPPRIMÉ

(14) SUPPRIMÉ

- (15) Tous les équipements d'escalade doivent être entretenus et inspectés conformément aux normes décrites dans l'A-CR-050-822/PC-002, Qualification Standard, Cadet Instructors Cadre - Abseil Instructor. Lors de l'inspection, tout équipement jugé endommagé ou usé doit être mis hors service.
- (16) Les cordes doivent être inspectées avant d'être utilisées et à la fin de chaque activité de la journée. Soumise à des conditions normales (p. ex. température d'entreposage sèche, loin des produits chimiques, de la saleté, des acides, de la lumière du soleil et des produits alcalins), une corde aura une durée utile de cinq ans. Toutefois, les cordes doivent être mises hors d'usage dans les quatre années suivant la date de leur première utilisation. Si une corde est endommagée, elle devra être mise hors service immédiatement.
- (17) Les harnais doivent être inspectés avant d'être utilisés et à la fin de chaque journée d'activité. Soumis à des conditions normales, les baudriers-cuissards qui satisfont aux normes UIAA/CE seront retirés après cinq ans d'utilisation à partir de la date de leur première utilisation. Toutefois, si un baudrier-cuissard est endommagé avant cette échéance, il devra être retiré immédiatement.

LISTE DE L'ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

22. Abordé en profondeur dans les sections respectives, à partir du paragraphe 61.
23. Il faut prévoir des fusées de signalisation et au moins un système GPS si l'activité se déroule dans un milieu sauvage.

BESOINS EN RATIONS

24. Les rations qui peuvent être consommées sur le site de formation sont recommandées lors des activités d'escalade. En utilisant ce type de rations, on élimine la perte de temps d'instruction et les problèmes de logistique de déplacement des cadets entre le lieu de formation et le lieu des repas.

a. Type :

- (1) légères;
- (2) se consomment chaudes ou froides; et
- (3) haute teneur en énergie.

b. Quantité :

- (1) Quantité suffisante pour chaque membre pendant l'activité. Garder à l'esprit que les activités d'escalade sont trop exigeantes et que des calories supplémentaires sont donc nécessaires, tout en tenant compte des principes suivants :
 - (a) Plus les conditions climatiques sont froides, plus le corps a besoin de calories pour se maintenir chaud.
 - (b) Plus l'équipement est lourd et plus la pente est abrupte, plus le corps a besoin d'éléments nutritifs pour accomplir ce travail.
 - (c) En général, l'appétit augmente brusquement vers le troisième jour d'un travail soutenu.
- (2) Prévoir en conséquence :
 - (a) Par des journées et des nuits chaudes, si l'activité se déroule à l'extérieur du camp de base ou si on transporte des charges légères et qu'il n'y a pas beaucoup de pentes à parcourir, prévoir de 2500 à 3000 calories par personne et par jour.
 - (b) Par des journées chaudes et des nuits froides, si on transporte des charges lourdes et qu'on fait de longs trajets (plus de cinq jours), prévoir de 3000 à 3500 calories par personne et par jour.

- (c) Par des journées et des nuits froides, si on transporte des charges lourdes et qu'on fait de longs trajets (plus de sept jours) en début de printemps et en fin d'automne, prévoir de 3500 à 4500 calories par personne et par jour.
- (d) Par des journées froides et des nuits extrêmement froides, par des conditions et des températures mi-hivernales, dans des milieux alpins et de conditions extrêmement ardues, prévoir au moins de 4000 à 5000 calories par personne et par jour.
- (e) Même si la plupart des gens perdent leur appétit en haute altitude, ils doivent absolument continuer à consommer suffisamment d'éléments nutritifs et de liquides pour leur sécurité.
- (3) Ajouter des rations supplémentaires comme marge de sécurité (habituellement au moins un repas supplémentaire pour un court voyage et deux repas pour un voyage de cinq jours).
- (4) Le transport des calories en prévision des voyages exigeants, surtout la répartition de l'équipement technique entre les membres de l'équipe, représente un défi constant pour les organisateurs et les meneurs dans ce genre d'activités. Le poids des charges ne tarde pas à causer des problèmes.

c. Préparation :

- (1) Il faut une permission pour faire un feu en plein air et la cuisson avec du feu en plein air (avec supervision).
- (2) Il est possible que des bois de feu ne soient pas disponibles (les régions alpines supérieures à la limite des arbres et des glaciers); cependant, même s'ils sont disponibles, ils ne doivent pas être utilisés en raison de leurs conséquences sur l'environnement suite à l'abus de telles ressources rares des régions alpines.
- (3) Tous les participants doivent très bien maîtriser l'utilisation et la réparation des réchauds.
- (4) Les rations doivent être faciles à préparer, surtout pour les cadets dont les compétences sont encore élémentaires.
- (5) Les participants à l'escalade plus expérimentés et dont les compétences sont acquises peuvent obtenir un diplôme en matière de planification et de préparation des repas frais. Il faut tout particulièrement s'assurer de la suffisance du poids et de l'apport en éléments nutritifs et en calories et éviter la contamination.
- (6) L'élimination des déchets doit se faire conformément aux règlements des installations visitées et/ou doit respecter les principes « Ne laissez aucune trace » tel que stipulé dans le Programme d'étoiles.

d. Liquides :

- (1) Il devrait y en avoir en quantité amplement suffisante. Les grimpeurs limitent souvent la quantité de liquides qu'ils consomment pour réduire le poids qu'ils doivent transporter et le travail que son approvisionnement implique. Tous les efforts doivent être faits pour fournir aux grimpeurs le plus de liquides possible.
- (2) Le poids étant prohibitif, il faut filtrer l'eau autant que nécessaire et s'assurer de la présence de courants et de passages d'eau et de l'utilisation d'un filtre ou d'un purificateur adéquat.
- (3) Il peut être nécessaire de faire fondre la neige dans de l'eau bouillante (laisser à ébullition pendant cinq minutes – être prêt à des complications en haute altitude, prévoir des besoins supplémentaires en carburant).
- (4) Utiliser une petite dose de produits de purification chimique tels que de l'iode et du chlore (blanchissant) pendant de courtes durées, en suivant les directives du fabricant. Dans certains cas, des traitements chimiques particuliers sont prescrits en fonction des cas. Suivre les directives du fabricant et obtenir l'approbation du médecin. Il faut noter que la consommation de l'eau traitée aux produits chimiques est contre-indiquée chez certains cas pathologiques.
- (5) Penser à aromatiser l'eau et à y ajouter des solutions réhydratantes au besoin.

BESOINS DE TRANSPORT

25. Un même véhicule peut servir à fois à la sécurité et à l'évacuation. Un véhicule de sécurité doit être présent, le plus près possible du meneur. Le véhicule de sécurité doit être doté des moyens de communication adéquats pour établir la liaison entre le meneur de l'escalade et les autorités locales ou alors le groupe de grimpeurs doit détenir les clés du véhicule. Une trousse de premiers soins doit être à bord du véhicule en tout temps.

26. Dans des étendues sauvages où aucun véhicule de sécurité terrestre ou aquatique ne peut se rendre en moins de trois heures, on doit définir des modalités d'évacuation par hélicoptère avant l'expédition, en collaboration avec les services de recherche et sauvetage, les FC, les services des parcs, le service d'incendie ou de police, des fournisseurs de services alternatifs ou la garde côtière nationale. À défaut de fixer ces modalités, on doit établir des moyens de communication adéquats avec l'organisme d'évacuation. Dans un tel cas, les moyens de communication exigent normalement l'utilisation d'un téléphone mobile GSN et la préparation d'une liste des numéros de téléphone utiles et des procédures d'urgence. Planification par anticipation.

NIVEAU DE COMPÉTENCES DES CADETS

27. Tout cadet qui désire participer doit acquérir les compétences élémentaires et une application de base en matière d'escalade. Les cadets qui expriment leur souhait de participer et qui font preuve d'une certaine capacité et force physique peuvent toutefois bénéficier d'une formation progressive pour acquérir des compétences avancées en escalade telles que l'alpinisme et l'escalade en premier de cordée. On peut ajouter l'escalade à la randonnée pédestre et à la grande randonnée pédestre comme compétence de fin de formation.

a. Qualification :

- (1) Aucune qualification n'est nécessaire pour prendre part à la plupart des activités d'escalade.
- (2) Certaines activités d'escalade de niveaux de compétences avancées exigent une qualification de niveau d'étoile (se reporter aux tableaux matriciels présentés à l'annexe A).

b. Expérience :

- (1) Aucune expérience particulière n'est exigée pour une familiarisation et une participation de base à la moulINETTE, à l'escalade en bloc et à l'escalade de glace.
- (2) Le grimpeur doit avoir participé avec succès à au moins une activité d'escalade durant la journée avant de participer à une excursion d'escalade de nuit.
- (3) Le grimpeur doit avoir participé à au moins une activité de grande randonnée pédestre en transportant son propre équipement et doit avoir fini le voyage avec beaucoup d'aisance avant de participer à une activité d'escalade de nuit.

c. Connaissances de base et compétences techniques :

- (1) Le grimpeur doit avoir fait preuve de compétences raisonnables lors de sa participation avant de prendre part à une activité d'escalade exigeant plus d'efforts physiques et de connaissances techniques.
- (2) Si le participant dispose des ressources et des compétences nécessaires, il peut tenter de passer toute catégorie de compétences techniques d'escalade d'un niveau supérieur à celui qu'il a déjà atteint, p. ex. essayer l'escalade de niveau 5.8 après avoir réussi l'escalade de niveau 5.7.

- (3) Le grimpeur doit être en mesure de réussir au moins l'escalade de niveau 5.7 avant d'être soumis à l'escalade en premier de cordée et à l'escalade à plusieurs longueurs de corde.
- d. Les connaissances de base et les compétences techniques telles que la randonnée et le camping servent souvent de conditions préalables pour passer aux compétences diversifiées avancées telles que d'alpinisme et les expéditions de plusieurs jours.
- e. Autres critères de sélection :
 - (1) Le cadet peut être sélectionné et (ou) classé dans un groupe particulier en fonction de ses qualifications, de son expérience et son niveau de forme physique, de façon à ce que :
 - (a) les participants qui possèdent les niveaux particuliers de critères énumérés ci-dessus peuvent être répartis en plusieurs groupes dont les membres ont la même force; ou
 - (b) les participants qui ont la même force et les mêmes capacités peuvent être classés dans un même groupe et être soumis à des activités spécialement conçues pour les mettre à l'épreuve.
 - (2) Les cadets doivent d'abord exprimer leur souhait de participer à l'alpinisme, à l'escalade en premier de cordée et à l'escalade à plusieurs longueurs de corde avant de participer à ces expéditions.

CONDITION PHYSIQUE

28. Certaines activités d'escalade de compétences plus avancées exigent un certain niveau de conditionnement physique, évalué au moyen du test de conditionnement physique des Cadets de l'Armée (se reporter au tableau matriciel de progression à l'annexe A). Les participants qui affichent un faible rapport entre la force et le poids peuvent faire face à de graves difficultés.

AVANCEMENT DE LA FORMATION

29. Se reporter aux tableaux matriciels de progression en escalade à l'annexe A.

QUALIFICATIONS, EXPÉRIENCE ET CONDITION PHYSIQUE DES MENEURS ET DES BPR

30. Se reporter à la section respective pour les exigences de chaque activité particulière.

31. Beaucoup de fournisseurs de services d'escalade annoncent qu'ils sont « certifiés » et (ou) « qualifiés » et souvent ces deux termes sont utilisés de façon interchangeable. La présente publication utilise les définitions fonctionnelles suivantes :

- a. un organisme dirigeant reconnu délivre un certificat à un candidat qualifié en lui octroyant le permis d'utiliser ses compétences conformément aux normes de la certification; et
- b. une qualification est accordée après présentation d'une preuve de rendement acceptable d'une certaine compétence.

32. De nombreuses associations, clubs et écoles d'aventures de plein air offrent des cours de qualification. Quoique plusieurs qualifications soient semblables, elles ne partagent généralement aucun lien et aucune reconnaissance directs. Les organisateurs d'activités d'escalade doivent être sceptiques à l'endroit des organismes émetteurs, des équivalences et de la fiabilité des qualifications des guides et instructeurs. Exigez des preuves.

33. La présente publication et le MCC reconnaissent les certificats émis par l'AGMC à titre de norme du secteur. La certification de l'ACMG tient compte des qualifications, de l'expérience et des compétences techniques. Malheureusement, les plus grands bénéficiaires des certificats de l'ACMG sont les guides de la

Colombie-Britannique, de l'Alberta et du Québec. Il peut être nécessaire que les commandants régionaux approuvent d'autres qualifications et expériences, mais en passant par une évaluation raisonnable d'équivalences comme condition d'autorisation. D'autres certifications d'associations nationales reconnues par l'IFMGA telles que l'American Mountain Guides Association (AMGA) sont également acceptées.

34. Il faut noter que la certification du guide alpin de l'ACMG l'emporte sur celle du guide des rocheuses et que celle du guide de montagne l'emporte sur toutes les autres certifications de l'ACMG.

35. L'instructeur d'opérations en montagne, une qualification des FC, équivaut à la certification de guide alpin de l'ACMG.

36. Qualifications requises :

- a. Au moins un instructeur qui supervise les séances d'entraînement à l'escalade doit détenir une qualification en secourisme général.
- b. Au moins un instructeur qui supervise l'excursion d'escalade de nuit (zone éloignée – plus de trois heures des services médicaux d'urgence) doit détenir une qualification de secouriste en milieu sauvage.

37. Au moins un meneur doit avoir une expérience de commandement.

RAPPORT ENTRE L'INSTRUCTEUR ET LES CADETS

38. Le secteur de l'escalade reconnaît trois facteurs utilisés pour identifier les besoins de l'instructeur ou du superviseur dans le cadre des activités d'escalade :

- a. type d'escalade;
- b. intensité; et
- c. distance par rapport aux services médicaux d'urgence (SMU).

39. Se reporter aux tableaux matriciels relatifs aux exigences concernant le rapport entre l'instructeur et les cadets à l'annexe A. Par ailleurs, **au moins deux membres du personnel doivent assister à chaque activité d'escalade.**

NOMBRE MAXIMAL ET MINIMAL DE PARTICIPANTS

40. Le nombre de membres des groupes doit être limité en raison des retombées sur les sentiers, les voies et les aires de camping. On recommande de diviser les grands groupes en plus petits groupes, prévoir les départs à des intervalles décalés, utiliser des sentiers différents et (ou) des aires de camping différentes. Puisque la survie du groupe dépend généralement du travail d'équipe, chaque groupe doit compter au moins quatre membres en milieu rural et six membres en terrains sauvages isolés (éloignés). Les instructeurs doivent également évaluer l'état particulier de l'aire de camping et ajuster le nombre de participants de chaque détachement. Se reporter aux tableaux matriciels respectifs à l'annexe A pour avoir les détails.

DIRECTIVES DE GESTION

41. **Organisation du groupe et conduite des activités d'escalade.** Les cadets plus expérimentés se partagent souvent les responsabilités de supervision et de commandement pour enseigner des compétences nécessaires et créer la confiance en soi et favoriser le travail d'équipe. Toutefois, les cadets possèdent rarement les compétences et l'expérience nécessaires pour jouer le rôle de meneur dans les activités d'escalade. Les meneurs adultes doivent prendre la responsabilité de points suivants :

- a. Responsabilités du meneur :
 - (1) vérification finale de la prévision météo et de l'état des avalanches;

- (2) inscription auprès des autorités locales s'il y a lieu;
 - (3) distribution des cartes et des dispositifs d'aide à la navigation;
 - (4) vérifier l'équipement et s'assurer que tous les participants disposent de l'équipement et des vêtements nécessaires :
 - (a) vêtements et équipement personnels;
 - (b) équipement de groupe (tentes, réchauds, cordes, provisions, etc.); et
 - (c) redistribuer l'équipement, au besoin, pour répartir équitablement les conditions;
 - (5) imposer le rythme et faire un suivi du groupe;
 - (6) sélection des voies;
 - (7) former des cordées, au besoin;
 - (8) établir des points de rendez-vous au besoin;
 - (9) aller en reconnaissance pour trouver les obstacles et les zones présentant des difficultés;
 - (10) établir les délais d'exécution;
 - (11) agir en qualité de premier niveau de sauvetage ou de premiers soins;
 - (12) gérer le matériel de sécurité; et
 - (13) s'assurer que personne ne quitte le début de sentier avant que tous les participants soient réunis.
- b. Responsabilités de la dernière personne du groupe d'escalade :
- (1) garder le groupe rassemblé;
 - (2) signaler toute nécessité de sauvetage ou de premiers soins;
 - (3) aider à la gestion du matériel de sécurité; et
 - (4) explorer le sentier à l'aller et au retour.
- c. Responsabilités du groupe :
- (1) rester assez groupé pour pouvoir communiquer; s'éparpiller au besoin;
 - (2) maintenir une cadence et un espacement suffisants;
 - (3) ne pas perdre la vue de la personne devant et derrière soi, demander de s'arrêter au besoin;
 - (4) communiquer avec la cordée;
 - (5) garder la communication à l'aller et au retour; et
 - (6) céder le droit de passage aux groupes qui montent, aux très grands groupes et aux évacuations d'urgence.

42. **Sauvetages.** Les meneurs et les instructeurs doivent toujours être prêts pour les situations d'urgence. Tous les grimpeurs doivent avoir une formation de base en matière de sauvetage et de premiers soins pour pouvoir s'en servir pour eux-mêmes. Il est également efficace d'adopter une approche d'équipe en cas de sauvetage et d'apprendre aux groupes d'escalade les techniques de sauvetage en équipe. Cette pratique est particulièrement nécessaire en ce qui concerne l'alpinisme. Tous les grimpeurs doivent apprendre ce qui suit :

- a. La priorité en matière de sauvetage doit toujours être :
 - (1) les gens; et
 - (2) le matériel de survie (c.-à-d. la nourriture, les moyens de communication, le matériel de premiers soins, les balises de détresse).
- b. Responsabilités du groupe en ce qui concerne le sauvetage :
 - (1) Signaler les autres grimpeurs des accidents ou d'autres situations dangereuses.
 - (2) Le grimpeur doit s'appliquer à lui-même les procédures de sauvetage ou de premiers soins nécessaires et doit accepter de l'aide.
 - (3) Les autres grimpeurs doivent apporter de l'aide lors d'un sauvetage dans le meilleur de leur capacité sans que cela représente un danger et s'ils en reçoivent l'ordre.
 - (4) Tous les grimpeurs qui ne participent pas au sauvetage doivent arrêter leur activité, descendre s'ils en reçoivent l'ordre, dégager le passage, se regrouper et attendre les prochains ordres.

43. **Sécurité en milieu sauvage.** Plusieurs aspects de la sécurité en milieu sauvage sont importants lors de l'escalade, mais il faut insister sur leur importance dans un cadre sauvage :

- a. Conditions environnementales :
 - (1) mal de l'altitude (mal aigu des montagnes) qui se transforme en œdème pulmonaire de l'altitude (HAPE) ou en œdème cérébral de l'altitude (HACE);
 - (2) composer avec les animaux;
 - (3) composer avec les conditions météorologiques;
 - (4) composer avec les lésions et maladies associées à la chaleur et au froid;
 - (5) composer avec les plantes vénéneuses; et
 - (6) besoins en eau.
- b. Prise en compte de la voie d'escalade ou d'alpinisme :
 - (1) discipline de marche ou sentier;
 - (2) grimpeur détaché, groupe perdu ou en détresse;
 - (3) blessures accidentelles et blessures répétitives liées au stress, problèmes d'endurance (épuisement et déshydratation);
 - (4) options relatives aux voies et au franchissement d'obstacles; et
 - (5) travail d'équipe.

c. Sécurité au camp :

- (1) sécurité relative au feu et aux réchauds;
- (2) entreposage et perte de la nourriture;
- (3) stabilité du terrain; et
- (4) inspection et réparation de l'équipement.

PLANIFICATION NÉCESSAIRE

44. **Familiarisation avec la région.** Au moins un instructeur, normalement le meneur de l'excursion, doit bien connaître les sites d'escalade. Une reconnaissance et un essai d'escalade doivent être faits avant l'escalade proprement dite. L'escalade ne doit se faire que sur les voies établies.

45. **Planification.** Le meneur a la responsabilité suprême, même si certains éléments de l'organisation des activités d'escalade sont délégués, le meneur doit connaître tous les aspects de l'organisation et de l'exécution. Les meneurs de l'escalade, surtout ceux qui s'occupent de la planification des excursions d'escalade et d'alpinisme, doivent dresser une liste de vérification en se servant des facteurs énumérés dans le présent chapitre (la liste suivante peut être plus élaborée au niveau local), telle que :

- a. Déterminer l'objectif ou le but de l'activité, sélectionner une activité et proposer l'itinéraire.
- b. Effectuer les activités de reconnaissance appropriées : reconnaissance physique de préférence, reconnaissances cartographiques, cueillette de connaissances locales, y compris :
 - (1) points de départ et d'arrivée;
 - (2) itinéraire aller-retour de l'activité;
 - (3) points d'évacuation d'urgence;
 - (4) exigences concernant les permis, les licences et la réservation;
 - (5) aires de camping, principales et de remplacement;
 - (6) points de rendez-vous;
 - (7) options de rechange;
 - (8) zones écologiques; et
 - (9) zones de danger identifiées, p. ex. zones d'avalanches.
- c. Aligner l'activité à l'objectif pour y inclure :
 - (1) intensité;
 - (2) compétences, condition physique et expérience nécessaires des participants;
 - (3) nombre de participants, c.-à-d. quel est le nombre idéal de grimpeurs pour une activité particulière? Ce nombre correspond-il au nombre de grimpeurs proposés?

(4) considération de l'équipement :

- (a) équipement et vêtements à fournir aux participants;
- (b) équipement et vêtements que les participants doivent posséder; et
- (c) ressources nécessaires.

d. Établir un itinéraire ou un calendrier de l'excursion et y inclure :

- (1) la distance et le temps nécessaire pour atteindre le point d'escalade;
- (2) la distance et le temps nécessaire pour effectuer l'activité; et
- (3) la prévision des conditions météorologiques, c.-à-d. typiques pour la saison.

e. Dresser une liste de vérification de sécurité qui devra être utilisée lors de la préparation et de l'exécution de toutes les activités d'escalade. La liste devrait contenir les points suivants (cette liste n'est pas exhaustive. Ce type de liste doit être adapté au type d'activité planifiée.) :

- (1) soumettre un plan d'excursion (itinéraire, chemin, durée prévue, taille du groupe, compétences du groupe, matériel de sécurité présent, moyens de communication, points d'évacuation) aux autorités locales, au quartier général de la formation ou un véhicule de sécurité terrestre;
- (2) matériel de sécurité réglementaire;
- (3) matériel de premiers soins suffisant pour la taille du groupe et le type d'activité;
- (4) vérification de l'état de service de l'équipement,
- (5) plan d'urgence et d'évacuation, y compris les détails sur la façon de communiquer avec les services médicaux d'urgence et le soutien du quartier général;
- (6) nourriture et eau;
- (7) matériel de subsistance nécessaire;
- (8) équipement de communication et système de signaux à utiliser pour la communication entre les membres du groupe et avec l'aide extérieure;
- (9) prise en compte de la vie sauvage (p. ex. les ours, les prédateurs);
- (10) réunion d'information des meneurs pour expliquer la procédure de conduite de l'excursion;
- (11) journal de l'excursion; et
- (12) évaluation et gestion des risques.

f. Rechercher l'autorité, le soutien et les ressources.

g. Donner une copie de votre plan d'excursion à un détachement arrière ou à une personne-ressource.

RÈGLEMENTS CONCERNANT LA SAISON

46. Même si le climat et la géographie diffèrent d'une région à l'autre du Canada, et malgré la possibilité de rencontrer de la neige hors saison, la randonnée et la grande randonnée pédestres de la présente instruction se limitent à la méthode d'excursion à pied en tous terrains, dans des conditions climatiques canadiennes, du printemps à l'automne. Le camping d'hiver, la raquette, la randonnée de ski de fond, l'alpinisme et l'escalade glacière sont abordés séparément dans les sections respectives, à partir du paragraphe 61.

DURÉE ET NIVEAU D'INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

47. Les tableaux matriciels de progression de l'annexe A abordent la durée et le niveau d'intensité raisonnables fondés sur l'âge et le niveau de formation.

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

48. Seule la sécurité des participants doit l'emporter sur la priorité quant au respect de la gestion de l'environnement.

49. La gestion des déchets pour l'hygiène personnelle, les restants de nourriture, les contenants de nourriture et les déchets humains durant les activités d'escalade doivent se conformer aux techniques de camping visant à provoquer le « minimum de conséquences » possible et ne laisser « aucune trace » dans des conditions optimales.

50. Le rapport entre l'instructeur et les cadets doit limiter la taille du groupe. Le nombre maximal de visiteurs acceptable aux aires de camping servira à limiter la taille du groupe d'excursion. On doit tenir compte plus particulièrement des zones écologiques pour que les retombées sur n'importe quel environnement soient réduites au minimum. Il est préférable de diviser les plus grands groupes en plus petits groupes et étaler les départs de chaque petit groupe de manière à ce que les sections d'un chemin ou d'une zone visitée ne soient pas encombrées par un grand groupe de randonneurs envahissants. Les aires de camping (établies ou en milieu sauvage) ne doivent pas recevoir plus de 15 campeurs.

51. Certains sites d'escalade ont été détruits à cause des comportements abusifs ou ont été laissés dans un état déplorable et ils se trouvent dans un tel état de ternissement que les grimpeurs sont rappelés sans cesse que la zone n'est plus à l'état vierge. Tous les membres du MCC doivent aspirer à une escalade propre :

- a. Laisser la façade du rocher (voie d'escalade) dans l'état où vous l'avez trouvé, ou même meilleur, et ne pas y poser des pitons ou des boulons fixes.
- b. Il est même interdit d'utiliser des dispositifs d'aide amovibles s'ils vont endommager la façade du rocher.
- c. Escalader la voie de la manière indiquée et ne pas utiliser des dispositifs d'aide.
- d. Utiliser la craie en petite quantité et l'essuyer autant que possible.
- e. Utiliser des chaussures propres.
- f. Ne pas déplacer les pierres ou abîmer la végétation; remettre les pierres en place s'il le faut, ne pas arracher la mousse. Si elle vous barre le chemin, l'itinéraire prévu de l'escalade n'est pas correct et vous devez alors le modifier.
- g. Ne pas abuser des points d'ancrage naturels et des lignes de corde.

FACTEURS MÉTÉOROLOGIQUES

52. Il faut connaître la prévision météorologique, apprendre à prévoir les conditions météo et à y réagir. Si l'excursion se fait dans une zone ou une saison de l'année sujette aux éclairs et aux tempêtes, consultez la plus récente prévision météo à toutes les 12 heures.

53. Il est très courant de faire une randonnée ou une grande randonnée sous la pluie, le brouillard ou la neige, mais pas l'escalade, bien que certains alpinistes peuvent quand même le faire. Si la pluie ou le brouillard empêchent une visibilité raisonnable ou si des vents forts accompagnent la pluie, il est alors nécessaire de prendre des précautions supplémentaires. L'espace laissé entre les participants doit être réduit durant les périodes de faible visibilité et il faut être conscient que les précipitations peuvent influencer les niveaux d'eau et la stabilité du terrain à parcourir. S'il est prévu de parcourir un terrain dangereux, attendre que les conditions météo s'améliorent.

54. S'il y a des éclairs, chercher un abri, dans un peuplement forestier dense à défaut d'un bâtiment (une cabane). Suivre les mesures de sécurité suivantes en cas de présence d'éclairs :

- a. Se tenir loin des pics, des crêtes, des pointes élevées, des vallées étroites et de grandes étendues d'eau.
- b. L'endroit idéal où se tenir est dans un grand peuplement d'arbres.
- c. S'il y a une prévision de tempêtes, annuler les projets d'escalade ou d'excursion dans les formations géographiques pareilles à celles mentionnées au paragraphe 54.a.
- d. Se tenir au courant de la prévision météo, que ce soit par les moyens de communications ou par votre prévision personnelle; se tenir au courant du déplacement des tempêtes, de préférence par écrit ou par graphique.
- e. Éviter les cavernes peu profondes et les surplombs, les abris contre la pluie ne protègent pas nécessairement contre les éclairs.
- f. Se tenir assez loin des objets métalliques et en graphite (équipement d'escalade, bâtons de marche, trépieds ou des sacs avec armature externe); les cacher loin et les récupérer plus tard s'il y a lieu.
- g. Changer de site si on sent ses cheveux se redresser sur la tête.
- h. Se tenir sur un sac à dos (sans armature métallique) ou un matelas pneumatique pour s'isoler du sol; réduire la hauteur de la taille au minimum en s'accroupissant les deux pieds joints; ne pas s'étendre complètement au sol.
- i. Si l'excursion est faite en groupe, s'éparpiller (se séparer de 10 mètres).
- j. Être prêt à administrer les premiers soins (c.-à-d. en cas de RCR, de brûlures d'origine électrique, de traumatisme contondant, de choc).

55. Même si les températures extrêmement froides ou chaudes ne gênent pas toujours directement l'escalade, les activités doivent être adaptées en conséquence; des vêtements et de l'équipement supplémentaires ou spécialisés peuvent être nécessaires. On doit tout particulièrement prévoir un habillement adéquat, tel que les couches extérieures utilisées pour la protection contre le vent et l'eau, les chaussures et le matériel de subsistance tel que les tentes, les sacs de couchage et les gourdes. Tous les participants doivent apprendre à reconnaître les signes de maladies causées par la chaleur ou le froid et la façon de les traiter et de les prévenir.

RESTRICTIONS

56. Les conditions suivantes doivent être respectées lors de la planification d'une activité d'escalade. En cas de changement de situation, l'arrêt de l'activité peut être nécessaire en cours de route. Ces conditions incluent :

- a. Au moins un instructeur doit bien connaître les sites d'escalade, qui doivent faire l'objet de reconnaissance et d'essai d'escalade. L'escalade ne doit se faire que sur les voies établies.

- b. Si une équipe d'escalade s'arrête en raison d'une blessure, tout le détachement doit s'arrêter jusqu'à ce que la situation soit rétablie.
- c. Des blessures graves justifient l'évacuation de tout le groupe d'escalade.
- d. Connaître les saisons de chasse, les zones écologiques et les caractéristiques des saisons et planifier les activités en conséquence (p. ex. la saison du rut), la saison des avalanches, les saisons ou les altitudes où les journées sont chaudes mais les nuits glaciales, les saisons de pluies ou de tornades.
- e. L'escalade ne doit se faire que pendant les heures de clarté. En alpinisme, il est parfois nécessaire de faire la montée à la tombée de la nuit ou avant le lever du soleil pour profiter des conditions météo. Dans ce cas, on doit prendre en compte de la faible visibilité. Il ne faut pas pratiquer l'alpinisme dans des conditions de faible visibilité si la situation présente des risques de glissement ou de chute dangereux, p. ex. sur un versant abrupte ou près des courants d'eau ou de crevasses. Faire usage d'éclairage, de moyens de communication et d'encordement pour maintenir le groupe ensemble, p. ex. des lampes frontales, des bâtons lumineux, des rubans réflecteurs et la communication verbale.
- f. S'ils doivent passer par des surfaces glissantes ou franchir des obstacles sur l'eau, les porteurs de sacs à dos doivent détacher les sangles pectorales et les ceintures de fixation à la taille de manière à pouvoir s'en débarrasser rapidement au besoin.
- g. Le groupe d'escalade ne doit se séparer à moins que cela soit déjà prévu.
- h. On doit utiliser des lignes d'assurance pour tout déplacement où les pieds se trouvent à un mètre au-dessus du sol, c'est là que s'arrête l'escalade en bloc. On doit utiliser des tapis de chute ou des coussins pour les déplacements d'escalade en bloc à une hauteur qui dépasse une marche au-dessus de la surface.
- i. Ce n'est qu'à de rares occasions et avec une supervision intense que les cadets ont des compétences, l'expérience ainsi que la condition physique nécessaires pour escalader un rocher supérieur à la catégorie 5.10 (moulinette, escalade en premier de cordée ou voie à plusieurs longueurs de corde).
- j. Ce n'est qu'à de rares occasions et avec une supervision intense que les cadets ont des compétences, l'expérience ainsi que la condition physique nécessaires pour pratiquer l'escalade en bloc de catégorie supérieure à V2.
- k. Ce n'est qu'à de rares occasions et avec une supervision intense que les cadets ont des compétences, l'expérience ainsi que la condition physique nécessaires pour pratiquer l'escalade de glace sur une surface de catégorie supérieure à W5.
- l. Il faut une certaine forme d'acclimatation pour toutes les escalades à une hauteur de plus de 3000 mètres.
- m. Il faut une acclimatation structurée et évaluée pour toutes les escalades à une hauteur de plus de 4000 mètres.
- n. Sans même tenir compte de l'acclimatation, les adolescents de 15 ans et moins ne doivent jamais escalader à une hauteur de plus de 3500 mètres, tandis que les adolescents de 19 ans et moins ne doivent pas escalader à une hauteur de plus de 5000 mètres.
- o. Pour traverser à gué des rivières qui ont des courants, il faut une profondeur maximale à la hauteur de la mi-cuisse (se reporter à la traversée des rivières à l'annexe C).
- p. Pour connaître l'épaisseur minimale de la glace nécessaire pour traverser les lacs et les rivières gelés, se reporter à l'annexe D.
- q. Une bonne communication doit être maintenue en cas de besoin d'évacuation d'urgence.

ÉVALUATION ET GESTION DES RISQUES

57. Il existe certains risques propres aux activités d'escalade, p. ex. les blessures physiques telles que l'entorse ou la fracture de la cheville, des maladies dues au froid et des blessures dues à l'impact. Les autres risques sont notamment la perte ou l'endommagement de l'équipement. Les règlements de sécurité établis pour le public canadien, les membres du service et ceux du MCC visent à réduire les risques inhérents et accidentels associés aux activités pratiquées en milieu sauvage. Voici certains points à considérer dans la gestion et l'évaluation des risques liés aux activités d'escalade :

- a. les participants : le nombre, l'âge, les qualifications, l'expérience;
- b. la température et les conditions atmosphériques (météo);
- c. le matériel : nécessaire, exigé, souhaité, personnel ou de groupe;
- d. le niveau de compétence, les qualifications et l'expérience du meneur ou de l'instructeur; et
- e. le soutien et les ressources.

DEBRIEFING

58. Les défis personnels auxquels le participant fait face peuvent être discutés dans une atmosphère d'apprentissage et de soutien. Les meneurs de groupes doivent être particulièrement conscients des difficultés que certains participants peuvent rencontrer et doivent user de leur jugement pour adapter les briefings de groupe. Il serait peut-être plus approprié de discuter de certains sujets en privé. En fonction de l'intensité de l'expérience, certains participants peuvent avoir besoin de quelque temps d'intimité ou d'une activité d'équipe aussitôt après l'activité. Les membres du personnel, surtout les meneurs en formation, ont besoin d'une attention particulière et de debriefing.

59. Dans bien des cas, du moins selon la perception des participants, l'escalade est souvent considérée comme une activité individuelle plus qu'une activité d'équipe. Pendant l'évolution des équipes, celles-ci sont relativement petites et leur expérience peut être très intense. Le debriefing devrait refléter cette dualité et devrait peut-être séparer les buts, compétence et accomplissements individuels de ceux de l'équipe.

JOURNAL

60. Il est possible que de nombreux participants souhaitent tenir un journal personnel de leurs activités, qualifications, expérience et excursions d'escalade. La tenue d'un tel journal personnel peut servir à déterminer la pertinence des activités d'escalade ou d'alpinisme, des parcours ou de postes d'instructeurs pour l'avenir. Dans un tel cas, les grimpeurs doivent faire signer leur journal personnel par l'instructeur pour attester l'expérience du grimpeur. Le journal d'instruction et des excursions est un élément important pour l'enregistrement et l'établissement de comptes-rendus des activités d'escalade. Les BPR, les meneurs et les instructeurs doivent tenir un journal des activités dont ils sont responsables car il s'agit d'un document à valeur légale de leur travail.

NORMES DE SÉCURITÉ PROPRES À LA MOULINETTE

BESOINS EN ÉQUIPEMENT

61. En plus des exigences relatives à l'équipement stipulées au paragraphe 21., les groupes qui pratiquent la moulinette doivent disposer du matériel suivant :

- a. Un casque approuvé par le CE et l'UIAA pour chaque grimpeur et instructeur et pour toute personne près du site d'escalade.
- b. Au moins deux cordes de 10.5 mm approuvées par le CE et l'UIAA.

- c. Les freins d'assurance doivent être inspectés avant d'être utilisés, souvent parce qu'ils sont une source de friction. Ils sont particulièrement de nature à former des bords coupants et des fissures s'ils se heurtent à des objets étant donné qu'ils sont généralement revenus au moment de leur fabrication. Au moins trois freins d'assurance (friction) adéquats sont nécessaires pour l'activité. On recommande les types suivants :
 - (1) ATC;
 - (2) tubercules;
 - (3) plaques de montage avec ressorts; ou
 - (4) GriGri.
- d. Les freins d'assurance suivants sont aussi acceptables, quoique les quatre susmentionnés sont préférables :
 - (1) en forme du chiffre 8;
 - (2) rappel sur mousqueton;
 - (3) demi-cabestans; ou
 - (4) freinage d'assurance par le corps.
- e. De larges mousquetons à vis de verrouillage avec une résistance minimale de rupture à la traction de 22.22 kN (5000 lb) garantie par le fabricant.
- f. Le mousqueton qui n'est pas à vis ne peut être utilisé qu'à des fins de portage sans charges.
- g. Large anneau de corde tubulaire en nylon de 24 mm (1 pouce) pour les ancrages et la fabrication improvisée de baudriers-torses.
- h. Baudriers :
 - (1) optimum – baudrier cuissard – n'importe quel fabricant – approuvé par l'UIAA/CE et muni de baudrier-torse si nécessaire; et
 - (2) minimum – siège de nylon improvisé, muni d'un baudrier-torse improvisé si nécessaire.
- i. Bottes et chaussures :
 - (1) optimum – n'importe quel fabricant – semelle à relief, soutien de la cheville, tout en cuir, cambrure en acier; et
 - (2) minimum – chaussures de course et bottes de combat des FC.

QUALIFICATIONS DE L'INSTRUCTEUR

- 62. Moulinette :
 - a. Façade du rocher : il faut qu'au moins un guide de l'ACMG ou un guide approuvé par le cmdt de l'URSC possédant des compétences équivalentes soit présent sur le site pour superviser.
 - b. Compétence minimale pour chaque instructeur d'escalade : guide adjoint de l'ACMG ou guide possédant des compétences équivalentes et approuvées par le cmdt de l'URSC.
 - c. Mur artificiel : même norme qu'au paragraphe a. ou instructeur d'escalade intérieure de niveau 1 de l'ACMG ou un instructeur de niveau équivalent approuvé par le cmdt de l'URSC.

NORMES DE SÉCURITÉ PROPRES À L'ESCALADE EN BLOC

■ BESOINS EN ÉQUIPEMENT

63. En plus des exigences relatives à l'équipement stipulées dans la section générale du présent chapitre, les groupes qui pratiquent l'escalade en bloc doivent disposer de ce qui suit :

- a. Un casque approuvé par le CE et l'UIAA pour chaque grimpeur.
- b. Des tapis de chute et (ou) des pareurs.

QUALIFICATIONS DE L'INSTRUCTEUR

64. Escalade en bloc

- a. À un niveau de faible intensité, l'escalade en bloc ne consiste principalement qu'en l'escalade et aucune qualification spéciale n'est requise. Bien que les cours d'instructeur de descente en rappel et de GPM terrestre ne donnent pas aux officiers CIC une formation spéciale en matière d'escalade en bloc, ces courses leur permettent d'acquérir une compréhension générale des mesures de sécurité, de la reconnaissance des dangers et de la connaissance de la situation. Les officiers CIC qui détiennent les qualifications et l'expérience suivante peuvent pratiquer les activités d'escalade en bloc :
 - (1) milieu artificiel et naturel jusqu'à la catégorie V0 : qualification minimale pour les officiers CIC – Instructeur de descente en rappel et GPM terrestre ou instructeur de niveau équivalent selon le cmdt de l'URSC; et
 - (2) les officiers CIC doivent également détenir de l'expérience dans l'utilisation des tapis de chute, des pareurs et des techniques et principes d'escalade. Consultez la rubrique des restrictions et l'annexe B.
- b. V0 à V2 : qualification minimale pour le guide alpin adjoint de l'ACMG, l'instructeur d'escalade intérieure de niveau 1 de l'ACMG ou un instructeur de niveau équivalent approuvé par le cmdt de l'URSC.

NORMES DE SÉCURITÉ PROPRES À L'ESCALADE EN PREMIER DE CORDÉE ET À L'ESCALADE À PLUSIEURS LONGUEURS DE CORDE

NOTA

Les cadets doivent être en mesure de réussir au moins l'escalade de niveau 5.7 avant d'être initiés à l'escalade en premier de cordée et à l'escalade à plusieurs longueurs de corde.

■ BESOINS EN ÉQUIPEMENT

65. En plus des exigences relatives à l'équipement stipulées dans la section générale du présent chapitre, les groupes qui pratiquent l'escalade en premier de cordée et à plusieurs longueurs de corde doivent disposer du matériel suivant :

- a. Un casque approuvé par le CE et l'UIAA pour chaque grimpeur et instructeur et pour toute personne près du site d'escalade.
- b. Au moins deux cordes de 10.5 mm approuvées par le CE et l'UIAA.
- c. Les freins d'assurance doivent être inspectés avant d'être utilisés, souvent parce qu'ils sont une source de friction. Ils sont particulièrement de nature à former des bords coupants et des fissures s'ils se heurtent à des objets étant donné qu'ils sont généralement revenus au moment de leur fabrication. Au moins trois freins d'assurance (friction) adéquats sont nécessaires pour l'activité. La préférence est portée sur les types suivants :
 - (1) ATC;

- (2) tubercules;
- (3) plaques de montage avec ressorts; ou
- (4) GriGri.
- d. Les freins d'assurance suivants sont aussi acceptables, quoique les quatre susmentionnés sont préférables :
 - (1) en forme du chiffre 8;
 - (2) rappel sur mousqueton;
 - (3) demi-cabestans; ou
 - (4) freinage d'assurance par le corps.
- e. De larges mousquetons à vis de verrouillage avec une résistance minimale de rupture à la traction de 22.22 kN (5000 lb) garantie par le fabricant.
- f. Le mousqueton qui n'est pas à vis ne peut être utilisé qu'à des fins de portage sans charges.
- g. Large anneau de corde tubulaire en nylon de 24 mm (1 pouce) pour les ancrages et la fabrication improvisée de baudriers-torses.
- h. Baudriers :
 - (1) optimum – baudrier cuissard – n'importe quel fabricant – approuvé par l'UIAA/CE et muni de baudrier-torse si nécessaire; et
 - (2) minimum – siège de nylon improvisé, muni d'un baudrier-torse improvisé si nécessaire.
- i. Bottes et chaussures :
 - (1) optimum – n'importe quel fabricant – semelle à relief, soutien de la cheville, tout en cuir, cambrure en acier; et
 - (2) minimum – chaussures de course et bottes de combat des FC.

QUALIFICATIONS DE L'INSTRUCTEUR

- 66. Escalade en premier de cordée et escalade à plusieurs longueurs de corde :
 - a. Qualification minimale : guide alpin de l'ACMG ou guide de niveau équivalent selon le cmdt de l'URSC.

NORMES DE SÉCURITÉ PROPRES À L'ESCALADE DE GLACE

BESOINS EN ÉQUIPEMENT

- 67. Certains types de dispositifs protecteurs des yeux, généralement des lunettes de soleil ou des lunettes protectrices.

QUALIFICATIONS DE L'INSTRUCTEUR

- 68. Escalade de glace :
 - a. Qualification minimale : guide de l'ACMG ou guide de niveau équivalent approuvé par le cmdt de l'URSC.

NORMES DE SÉCURITÉ PROPRES À LA DESCENTE

NOTA

Tous les sites de rappel seront approuvés par le cmdt de l'URSC avant d'être utilisés.

BESOINS EN ÉQUIPEMENT

69. En plus des exigences relatives à l'équipement stipulées dans la section générale du présent chapitre, les groupes qui pratiquent la descente en rappel doivent disposer du matériel suivant :

a. Casque :

(1) optimum – n'importe quel fabricant – approuvé par l'UIAA et CE.

b. Cordes de rappel, d'assurance et de sauvetage :

(1) optimum – n'importe quel fabricant – corde d'alpinisme de 10.5 mm – approuvée par l'UIAA/CE; et

(2) minimum – SAFC – corde de trois brins en nylon de 7/16 pouce de diamètre.

c. Anneau de corde – capacité minimale de 1000 kg :

(1) n'importe quel fabricant – corde d'alpinisme de 7 mm ou sangle de 1 pouce – approuvée par l'UIAA/CE.

d. Nœuds de Prusik – n'importe quel fabricant – corde d'alpinisme de 7 mm.

e. Mousquetons – de type à vis de verrouillage – n'importe quel fabricant.

f. Descendeur en forme du chiffre 8 – n'importe quel fabricant – résistance minimale de rupture à la traction de 22.22 kN (5000 lb) – approuvé ou accrédité par l'UIAA/CE.

g. Gants de cuir, taille moyenne (NNO 8415-21-510-5233), taille large (NNO 8415-21-510-5232).

h. Bottes et chaussures :

(1) optimum – n'importe quel fabricant – semelle à relief, soutien de la cheville, tout en cuir, cambrure en acier; et

(2) minimum – chaussures de course et bottes de combat des FC.

i. Baudriers :

(1) optimum – baudrier cuissard avec baudrier-torse – n'importe quel fabricant – approuvé par l'UIAA/CE; et

(2) minimum – siège de nylon improvisé, muni d'un baudrier-torse improvisé si nécessaire.

MATÉRIEL DE SÉCURITÉ

70. En plus des exigences relatives à l'équipement stipulées dans la section générale du présent chapitre, le matériel suivant doit être présent à chaque site :

- a. Trousse de premiers soins, adéquate pour le nombre de participants présents sur le site.
- b. Civière :
 - (1) optimum – brancard-panier (NNO 6530-21-809-9755) muni de planche dorsale (ou NNO 6530-21-868-5609); et
 - (2) optimum – brancard pliant (NNO 6530-21-108-1610) muni de planche dorsale (ou NNO 6530-21-868-5609).

NORMES RELATIVES AUX POINTS D'ANCRAGES

70A. Les CIC instructeurs de descente en rappel doivent s'assurer que les points d'ancrage sont conformes aux directives générales suivantes :

- a. Un point d'ancrage naturel doit satisfaire aux exigences suivantes :
 - (1) un arbre (vivant) capable de soutenir un poids considérable (6 po de diamètre); ou
 - (2) un affleurement de roche ou un galet sans rebords abrasifs ou munis de coussins pour éviter d'endommager les anneaux d'ancrage.
- b. Un point d'ancrage fabriqué par l'humain doit satisfaire aux exigences suivantes :
 - (1) les points d'ancrage en métal doivent être exempts de toute rouille ou corrosion, et les points d'ancrage en bois doivent être solides et ne doivent pas être pourris; et
 - (2) il doit être certifié que le point d'ancrage est capable de soutenir un charge de choc de 22.22 kN dans toute direction.

LISTE DE VÉRIFICATION RELATIVE À LA SÉCURITÉ

71. Respecter les consignes suivantes à tous les sites d'entraînement à la descente en rappel :

- a. Le descendeur en rappel doit être assuré en tout temps.
- b. L'instructeur en descente de rappel doit désigner un endroit de grandeur appropriée directement sous la ligne de descente comme une zone « d'éboulis » où le port du casque est obligatoire.
- c. Les descentes en rappel doivent être sous la supervision directe d'un instructeur qualifié même si l'instructeur sur place peut nommer un assistant pour effectuer l'assurage.
- d. Les assureurs doivent avoir reçu un briefing et avoir pratiqué les techniques d'assurage avec l'équipement seulement avant d'assurer un descendeur en rappel. L'assureur doit être attaché à un différent point d'ancrage que celui de la corde de descente et doit porter des gants appropriés.
- e. Tous les emplacements de rappel doivent être inspectés et débarrassés de tout débris avant de les utiliser.

e1. SUPPRIMÉ

- f. Les participants qui ne descendent pas doivent attendre dans un endroit désigné qui n'est pas au-dessus ni au-dessous de l'endroit de descente.
- g. La communication entre le descendeur en rappel et l'instructeur doit se maintenir tout au long de la descente et celle avec l'assureur ne doit pas être interrompue.
- h. Toutes les façades de rocher et tous les sites artificiels (qui ne sont pas les tours des FC) doivent être approuvés par les cmdts URSC.
- i. SUPPRIMÉ

QUALIFICATIONS DE L'INSTRUCTEUR

72. En dépit des qualifications de l'instructeur, il faut que les autorités approbatrices s'assurent que l'instructeur détient les qualités de leadership qui conviennent à la portée de l'entraînement à la descente en rappel.

73. Le CIC instructeur de descente en rappel obtient cette qualification en suivant le cours d'instructeur de descente en rappel. Les activités de descente en rappel supervisées par des CIC instructeurs de descente en rappel doivent absolument satisfaire aux normes de préparation et de supervision d'entraînement de descente en rappel contenues dans l'A-CR-050-822/PH-002, *Training Plan Cadet Instructors Cadre Abseil Instructors Course, trained during the Abseil instructors Course*. Les cadets qui exercent la descente en rappel avec un CIC instructeur de descente en rappel doivent porter le baudrier-cuissard et le baudrier-torse.

74. Les qualifications suivantes en rappel sont acceptées :

- a. Guide ou guide adjoint (été) – Association des guides de montagne canadiens (ACMG).
- b. Instructeur – Fédération québécoise de la montagne (FQM).
- c. SUPPRIMÉ
- d. SUPPRIMÉ
- e. Cours des CIC instructeurs de descente en rappel.
- f. SUPPRIMÉ

74A. SUPPRIMÉ

74B. SUPPRIMÉ

74C. SUPPRIMÉ

NORMES DE SÉCURITÉ PROPRES À L'ALPINISME

NOTA

Les cadets doivent avoir participé au moins à une excursion de nuit de catégorie 2 sur l'échelle YDS avant être initié à l'alpinisme.

QUALIFICATIONS DE L'INSTRUCTEUR

75. Alpinisme :

- a. Tel qu'abordé dans la description de l'alpinisme, le voyage à pied dans des régions alpines (sans glace, glaciers ou escalade de haut niveau) est considéré comme le pont entre la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre et l'alpinisme. La qualification minimale exigée aux officiers CIC pour diriger des activités d'alpinisme sans glace et sans escalade de haut niveau (considéré aussi comme étant la grande randonnée alpine comprenant quelques activités d'escalade ordinaire ou en bloc de catégorie 3) est le GPM terrestre.
- b. En plus de la qualification indiquée au paragraphe a., les officiers CIC doivent détenir une expérience d'au moins 10 jours de grande randonnée pédestre dans des conditions semblables à celles attendues lors de l'expédition.
- c. Il est recommandé que les meneurs détiennent une qualification de guide de grande randonnée pédestre de l'ACMG pour l'excursion de la catégorie 3 (se reporter au chapitre 7).
- d. Toutes les activités d'alpinisme comprenant des excursions dans des glaces ou des glaciers doivent être supervisées par au moins un guide alpin de l'ACMG. Les autres instructeurs doivent être approuvés par le guide alpin de l'ACMG après avoir fait preuve de compétences et d'expérience acceptables.
- e. Toutes les activités d'alpinisme comprenant l'expérience dans des glaces, des glaciers, en milieu sauvage éloigné ou la pratique de l'escalade de haut niveau ne peuvent être supervisées que par des guides alpins de l'ACMG.

ANNEXE A
TABLEAU DE PROGRESSION

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Catégorie d'activité	Compétences en sécurité	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 Or (Nota 1)	Fam	Instruction d'une journée	Jusqu'à 5.4	1 à 7	Aucun	Max 15 Min 4	1 pour 4	QG local/zone	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/ région
14-17	Argent à Or (Nota 1)	Élémentaire (Nota 2)	Instruction d'une journée	Jusqu'à 5.7	1 à 8	Bronze	Max 10 Min 4	1 pour 4	QG local/zone	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/ région
16-17	Or (Nota 1)	Intermédiaire (Nota 3)	Comprenant une nuit ou plus	Jusqu'à 5.9	1 à 8	Argent	Max 10 Min 4	1 pour 3	Zone/région	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/ région
17-18	ENCE et MC	Avancé (Nota 4)	Comprenant une nuit ou plus	Jusqu'à 5.10 (Nota 5)	1 à 8	Argent	Max 10 Min 4	1 pour 3	Zone/région	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/ région/niveau national

NOTA

- Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC, sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément.
- L'instructeur d'escalade peut évaluer la force proportionnelle et l'aptitude naturelle d'un grimpeur et autoriser celui-ci à participer à certains niveaux d'escalade.
- Les grimpeurs dont les compétences, la force et l'expérience sont excellentes peuvent tenter de passer toute catégorie d'escalade de rocher d'un niveau supérieur à celui qu'ils ont déjà atteint.
- À ce niveau, les grimpeurs peuvent être initiés à l'escalade de rocher en premier de cordée à plusieurs longueurs de corde – sous réserve de l'approbation de l'instructeur. Les cadets doivent être en mesure de réussir au moins l'escalade de niveau 5.7 avant d'être initiés à l'escalade en premier de cordée et à plusieurs longueurs de corde.
- Les grimpeurs dont les compétences, la force et l'expérience sont excellentes peuvent tenter de passer toute catégorie d'escalade de rocher supérieure à 5.10 – sous réserve de l'approbation de l'instructeur.

Figure 5A-1 (feuille 1 de 2) Tableau de progression de l'escalade de rocher (moulinette)

Échelle de cotation technique de l'escalade de rocher

Catégorie 5.0 à 5.4 : Débutant en escalade verticale, les deux mains et deux prises de pied sont disponibles pour chaque mouvement.

Catégorie 5.5 à 5.6 : Un certain niveau technique peut s'avérer nécessaire car quatre prises (mains et pieds) ne sont pas toujours évidentes.

Catégorie 5.7 : Il manque une prise de main ou de pied pour au moins un des mouvements du déplacement.

Catégorie 5.8 à 5.9 : Il faut porter des chaussures d'escalade parce que les prises sont beaucoup plus petites. Une bonne habileté et de la force sont nécessaires.

Catégorie 5.10 : D'excellentes habiletés et beaucoup de force sont nécessaires. Une seule bonne prise est parfois disponible pour certains mouvements.

Catégorie 5.11 à 5.14 : Un niveau très avancé d'habileté et beaucoup de force sont nécessaires. Niveau d'expert, comporte des surplombs dans la dernière partie de l'échelle de cotation (5.13 et plus).

Habiletés en matière de sécurité

- 1 Réagit et se comporte bien vis-à-vis du sens d'orientation
- 2 Peut se servir correctement du matériel de sécurité
- 3 Peut s'attacher à un système de corde déjà formé
- 4 Effectue les vérifications de sécurité du grimpeur avec l'assureur avant chaque escalade
- 5 Est en mesure de se servir des moyens de communication relatifs à l'escalade
- 6 Est en mesure d'amorcer des communications en vue d'un sauvetage
- 7 Reconnaît le danger et fait demi-tour
- 8 Est en mesure de faire l'assurage

Figure 5A-1 (feuille 2 de 2) Tableau de progression de l'escalade de rocher (moulinette)

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Catégorie d'activité	Compétences en sécurité	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 Or (Nota 1)	Fam	Instruction d'une journée	W2	1 à 7	Aucun	Max 15 Min 4	1 pour 3	QG local/zone	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/région
14-17	Argent à Or (Nota 1)	Élémentaire (Nota 2)	Instruction d'une journée	Jusqu'à W3	1 à 8	Bronze	Max 10 Min 4	1 pour 3	QG local/zone	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/région
16-17	Or (Nota 1)	Intermédiaire (Nota 3)	Instruction d'une journée	Jusqu'à W4	1 à 8	Argent	Max 10 Min 4	1 pour 3	Zone/région	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/région
17-18	ENCE et MC	Avancé (Nota 4)	Instruction d'une journée	Jusqu'à W5	1 à 8	Argent	Max 10 Min 4	1 pour 3	Zone/région	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/région/niveau national

NOTA

- Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC, sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément.
- L'instructeur d'escalade peut évaluer la force proportionnelle et l'aptitude naturelle d'un grimpeur et autoriser celui-ci à participer à certains niveaux d'escalade.
- Les cadets et les membres du personnel dont les compétences, la force et l'expérience sont excellentes peuvent tenter de passer toute catégorie d'escalade de glace d'un niveau supérieur à celui qu'ils ont déjà atteint.
- À ce niveau, les participants peuvent être initiés à l'escalade de glace en premier de cordée à plusieurs longueurs de corde – sous réserve de l'approbation de l'instructeur.

Figure 5A-2 (feuille 1 de 2) Tableau de progression de l'escalade de glace (moulinette)

Échelle de cotation technique de l'escalade de glace

La lettre W est souvent utilisée pour désigner la glace d'eau (chute d'eau ou eau de fonte) par opposition à la glace de glacier.

W1 : Une surface presque horizontale, un lac ou un lit de rivière gelé.

W2 : Une longueur de corde avec de courtes sections de glace allant jusqu'à 80°; beaucoup d'opportunités pour la protection et de bons points d'ancrage.

W3 : Glace continue allant jusqu'à 80°. La glace est généralement bonne, offre des endroits pour se reposer. Des compétences sont nécessaires pour installer les dispositifs de protection et les ancrages.

W4 : Une longueur de corde continue, verticale ou légèrement moins verticale. Peut avoir des caractéristiques spéciales telles que des lustres et des longueurs de corde entre les dispositifs de protection.

W5 : Une longueur de corde longue et difficile. Peut avoir 50 m, un plan vertical de 85° à 90°, très peu d'arrêts de repos. Les longueurs de corde moins courtes peuvent être sans caractère. Une bonne habileté à poser les dispositifs de protection est nécessaire.

W6 : Une longueur de corde d'au moins 50 m, glace verticale. Peut être de mauvaise qualité. Une très bonne habileté d'escalade et de protection est nécessaire.

W7 : Une longueur de corde d'au moins 50 m, glace verticale ou en surplomb, stabilité dangereuse, longueur de corde extrêmement difficile, stress physique et mental.

W8 : Escalade de glace la plus difficile qui soit jamais réalisée, de très haut niveau et très exigeant physiquement.

Habilités en matière de sécurité

- 1 Réagit et se comporte bien vis-à-vis du sens d'orientation.
- 2 Peut se servir correctement du matériel de sécurité.
- 3 Peut s'attacher à un système de corde déjà formé.
- 4 Effectue les vérifications de sécurité du grimpeur avec l'assureur avant chaque escalade.
- 5 Est en mesure de se servir des moyens de communication relatifs à l'escalade.
- 6 Est en mesure d'amorcer des communications en vue d'un sauvetage.
- 7 Reconnaît le danger et fait demi-tour.
- 8 Est en mesure de faire l'assurance.

Figure 5A-2 (feuille 2 de 2) Tableau de progression de l'escalade de glace (moulinette)

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Catégorie d'activité	Compétences en sécurité	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 Or (Nota 1)	Fam	Instruction d'une journée	Environ 25 pi	1 à 7	Aucun	Max 20	1 pour 1 (Nota 2) 1 pour 6 (Nota 3)	QG local/zone	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/ région
12-18	Verte à Or (Nota 1)	Élémentaire	Instruction d'une journée	Environ 45 pi	1 à 7	Aucun	Max 20	1 pour 1 (Nota 2) 1 pour 6 (Nota 3)	QG local/zone	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/ région
13-18	Rouge à Or (Nota 1)	Élémentaire/intermédiaire	Instruction d'une journée	Environ 90 pi	1 à 7	Aucun	Max 20	1 pour 1 (Nota 2) 1 pour 6 (Nota 3)	QG local/zone	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/ région
16-18	Argent à Or (Nota 1)	Intermédiaire	Instruction d'une journée/comprenant une nuit ou plus	Max 120 pi	1 à 7	Aucun/Bronze	Max 20	1 pour 1 (Nota 2) 1 pour 6 (Nota 3)	QG local/zone/ région	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/ région
17-18	ENCE et MC	Avancé	Instruction d'une journée/comprenant une nuit ou plus	Plusieurs longueurs de corde	1 à 11	Bronze/Argent/Or	Max 20	1 pour 3 (Nota 4)	Zone/région	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Détachement/ région/niveau national
NOTA											
<div>1. Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC, sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément.</div> <div>2. Rapport 1 pour 1. Pour toute descente en rappel où on utilise le système d'assurance d'en haut à une longueur de corde et où le descendeur en rappel est débutant, chaque participant doit être surveillé par un guide.</div> <div>3. Rapport 1 pour 6. Pour une descente en rappel où on utilise un système d'assurance d'en haut à une longueur de corde et où le descendeur en rappel a déjà donné une formation, de la documentation, des briefings ou une preuve verbale appuyés par une vérification visuelle de l'instructeur ou guide, ce dernier peut considérer le participant comme étant un assureur compétent. Ils peuvent alors devenir un guide pour chaque participant. Dans ce cas, l'instructeur ou le guide peut surveiller deux descentes ou cordées distinctes. Si les assureurs placés en bas sont seuls, ils doivent avoir fait l'objet d'un entraînement adéquat. Un maximum de trois cordées doit être employé.</div> <div>4. Rapport 1 pour 3. Dans les descentes en rappel à plusieurs longueurs de corde, le participant doit absolument être attaché à un ancrage au moment de la permutation. Si la permutation se fait dans une zone jugée large ou sécuritaire et qui permet de s'éloigner facilement de la corniche, il s'agit alors d'une descente en rappel à une et plusieurs longueurs de corde. Pour une descente en rappel à plusieurs longueurs de corde, il doit y avoir au moins deux instructeurs ou guides pour chaque descente à plusieurs longueurs, dont au moins un instructeur au sommet de chaque longueur. Le rapport ne devrait normalement pas dépasser trois participants pour chaque meneur qualifié sur la falaise. La descente en rappel doit être gérée avec soin pour éviter qu'il y ait beaucoup de participants au moment de la permutation et pour s'assurer que les ancrages sont suffisants.</div>											

Figure 5A-3 (feuille 1 de 2) Tableau de progression de la descente en rappel

Habiletés en matière de sécurité

- 1 Réagit bien et respecte les consignes.
- 2 Peut se servir correctement du matériel.
- 3 Peut s'attacher à un système de corde déjà formé.
- 4 Effectue les vérifications de sécurité du descendeur en rappel avec l'assureur avant chaque descente en rappel.
- 5 Est en mesure de se servir des moyens de communication relatifs à l'escalade et à la descente en rappel.
- 6 Est en mesure d'amorcer des communications en vue d'un sauvetage.
- 7 Reconnaît le danger et fait demi-tour.
- 8 Est en mesure de faire l'assurage.
- 9 A une expérience de pratique à une seule longueur.
- 10 A une expérience de pratique à une seule longueur de niveau intermédiaire.
- 11 Connaît et comprend les mesures à prendre selon la stratégie d'urgence au cas où l'instructeur ou le guide se blesse ou se trouve dans l'incapacité de compléter ses tâches.

Figure 5A-3 (feuille 2 de 2) Tableau de progression de la descente en rappel

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Catégorie d'activité	Compétences en sécurité	Niveau d'aptitude physique des Cadets de l'Armée	Taille du groupe	Ratio instructeur/cadets	Responsable de l'instruction	Instruction technique/en leadership	Autorité
14-16	Argent et Or (Nota 1)	Élémentaire (Nota 2)	Excursion d'une journée/ excursion comprenant une nuit ou plus	Sans neige, glacier ou escalade de haut niveau	1 à 6	Bronze	Max 20 Min 6	1 pour 5	QG local/zone	CIC/IC	Détachement/ région
15-17	Or (Nota 1)	Intermédiaire (Nota 2)	Excursion comprenant une nuit ou plus	Conditions alpines et de glacier (Nota 3)	1 à 12	Bronze	Max 20 Min 6	1 pour 4	Zone/région	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Région
16-17	ENCE et MC	Avancé (Nota 2)	Excursion en milieu sauvage	Conditions alpines et de glacier (Nota 3)	1 à 12	Argent (Nota 4)	Max 20 Min 6	1 pour 4	Région/niveau national	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Région/niveau national
17-18	ENCE et MC	Avancé (Nota 2)	Excursion en milieu sauvage	Conditions alpines et de glacier (Nota 3)	1 à 12	Argent (Nota 4)	Max 20 Min 6	1 pour 4	Région/niveau national	Contrat de l'EM local avec le corps du métier	Région/niveau national
<p style="text-align: center;">NOTA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC, sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément. 2. Les participants doivent avoir effectué au moins une excursion d'une nuit ou plus sur un terrain de catégorie 2 (YDS), avant de participer à des activités d'alpinisme. 3. Respecter les exigences relatives à l'altitude et à l'acclimatation stipulées sous la rubrique des restrictions. 4. L'instructeur d'escalade peut évaluer la force proportionnelle et l'aptitude naturelle d'un grimpeur et autoriser celui-ci à participer à certains niveaux d'escalade. 											

Figure 5A-4 (feuille 1 de 2) Tableau de progression de l'alpinisme et de l'escalade glacière

Habiletés en matière de sécurité

- 1 Réagit et se comporte bien vis-à-vis du sens d'orientation.
- 2 Peut se servir correctement du matériel de sécurité.
- 3 Est en mesure de s'attacher à un système de corde déjà formé et effectue les vérifications de sécurité du grimpeur avec l'assureur avant chaque escalade.
- 4 Est en mesure de se servir des moyens de communication relatifs à l'escalade.
- 5 Reconnaît le danger et fait demi-tour.
- 6 Est en mesure de faire l'assurage.
- 7 A participé à un entraînement de sauvetage dans des crevasses.
- 8 A reçu une formation d'autofreinage.
- 9 Peut déclencher un sauvetage et y participer.
- 10 A participé à un entraînement dans des conditions d'avalanche, portant sur la reconnaissance des sites, des zones et des dangers d'avalanche et des zones sans dangers.
- 11 Peut se servir d'une sonde d'avalanches – peut faire partie d'une équipe de sauvetage en avalanche.
- 12 Peut utiliser et vérifier l'appareil de recherche de victimes en avalanche.

Figure 5A-4 (feuille 2 de 2) Tableau de progression de l'alpinisme et de l'escalade glacière

ANNEXE B

PARAGE

GÉNÉRALITÉS

1. Le parage est l'un des moyens de sécurité utilisés dans les activités d'escalade pratiquées près du sol, telles que l'escalade en bloc, les cours et les jeux d'initiatives impliquant des cordes et des défis à une hauteur basse. Au lieu d'utiliser une corde pour supporter le poids du grimpeur, la personne se trouvant à une hauteur inférieure aide, soutient et dirige le grimpeur de manière à éviter que ce dernier ne se blesse la tête, le visage, le cou et la colonne vertébrale en cas de chute. Bien qu'au moment de la chute le grimpeur appelle quelqu'un pour l'« attraper », le mécanisme de parage consiste plutôt à amortir sa chute et le diriger à un endroit sans danger (sauf dans des activités telles que la chute de confiance!).

2. Pour la préparation à ce genre d'activités, on doit enlever les obstacles amovibles et les remettre en place avant de quitter le site (roches, branches ou les sacs de paquetage). Les autres obstacles, tels que les rochers en sailli et les racines d'arbres, doivent être couverts d'un tapis de chute portable. Pour avoir une meilleure idée du site, le grimpeur et les pareurs doivent mémoriser l'emplacement des obstacles qui ne peuvent pas être dégagés.

PRINCIPES DE PARAGE

3. L'instructeur doit s'assurer que tous les participants ont reçu les renseignements concernant les principes de parage :

- a. Le grimpeur ne doit jamais avoir la tête plus basse que les pieds, de cette manière, s'il tombe, les membres inférieurs du corps seront les premiers à toucher le sol, amortissant ainsi une partie de l'impact.
- b. Les pareurs doivent être prêts à agir et doivent adopter une position corporelle proactive, en prévision d'une chute éventuelle et en se concentrant sur leur tâche.
- c. Les pareurs doivent rester près du grimpeur. Moins longue sera la durée de chute, moins lourde sera la charge qu'ils doivent amortir.
- d. Dans la plupart des cas, le grimpeur évite une chute si le pareur le pousse pour le remettre à l'endroit.
- e. Une fois que le grimpeur est prêt, il explique au pareur comment il compte effectuer la grimpe, la voie qu'il va emprunter et les difficultés auxquelles il s'attend.
- f. Le rapport du poids entre le grimpeur et le pareur est important, aussi faut-il autant que possible faire une paire de personnes dont les tailles sont similaires.
- g. Si le grimpeur doit être protégé par plusieurs pareurs, ils doivent s'entendre sur le rôle de chacun avant que le grimpeur ne commence l'escalade.

COMMUNICATION RELATIVE AU PARAGE

4. Chaque grimpeur a un ou des pareurs qui lui sont attribués. Ceux-ci communiquent par un dialogue de questions et réponses conventionnelles, comme celui qui suit :

- a. Le grimpeur demande : « Pareur(s) prêt(s)? ».
- b. Le(s) pareur(s) répond(ent) : « Prêt(s) ».
- c. Grimpeur : « Escalade ».
- d. Grimpeur : « Surveillez-moi » – (pour dire – là je fais une phase particulièrement difficile).

- e. Pareur(s) : « On surveille » – (pour dire – nous surveillons ta montée mais maintenant nous savons que nous devons faire plus attention, nous nous sommes approchés et sommes prêts à t'attraper).
- f. Grimpeur : « Chute ».
- g. Pareur(s) : « Allez-y » – (pour dire – nous sommes prêts).
- h. Grimpeur : « Je descends ».
- i. Pareur : « On surveille ».

COMPÉTENCES DE PARAGE

5. Les instructeurs doivent faire une démonstration, faire pratiquer les pareurs et doivent surveiller les techniques de parage suivantes :

- a. Les pieds sont séparés d'une distance égale à la largeur des épaules, un pied légèrement devant l'autre.
- b. Les bras sont levés et séparés (prêts à saisir le centre de gravité – de la taille à la cage thoracique) et suivent les mouvements du grimpeur.
- c. Transférer le poids sur les demi-pointes des pieds, surtout sur la jambe placée devant en se penchant légèrement vers l'avant.
- d. Reculer la tête pour éviter qu'elle ne soit heurtée par les bras ou les mains en agitation.
- e. Regarder le centre de gravité et non pas les mains ou les pieds.
- f. Garder les doigts joints, les pouces rentrés, les mains courbées et se servir des paumes pour attraper ou soutenir le grimpeur.
- g. Si le grimpeur perd une ou deux prises mais qu'il reste quand même suspendu, généralement en le poussant par l'omoplate (ou la cuisse) il reprend l'équilibre et les prises nécessaires.
- h. Si le grimpeur tombe les pieds en premier, l'attraper par les hanches et amortir la chute.
- i. Si le grimpeur entame une chute en angle, l'attraper par le dessous des bras et diriger les épaules vers un endroit d'atterrissage convenable, de préférence là où le tapis de chute a été placé, ainsi la tête et le cou suivront – se rappeler la priorité n° 1 : la protection de la tête, du visage, du cou et de la colonne vertébrale.

ANNEXE C

FRANCHISSEMENT DE RIVIÈRES

1. En fonction de la saison, des sentiers et de l'arrière-pays, les activités de grande randonnée pédestre et d'alpinisme peuvent passer par de petites voies navigables, et il peut s'avérer nécessaire de traverser des rivières. Au bout du compte, il existe toujours un choix de ne pas traverser, d'emprunter un autre chemin ou de faire demi-tour si les conditions sont très dangereuses. **Au cours des activités de randonnée pédestre et de grande randonnée pédestre, les membres du MCC peuvent franchir des ruisseaux d'une profondeur maximale de 30 cm (1 pi) si les conditions suivantes sont remplies :**

- a. Température minimale de l'eau : 5 °C.
- b. Si la rivière est gelée, consultez les consignes de sécurité relative à la glace à l'annexe D.
- c. Les participants peuvent apercevoir le fond.
- d. Aucune présence de grands courants.
- e. La surface du fond ne présente pas de dangers (pas de grands trous, surfaces lisses et glissantes, débris en agitation sur la rivière).
- f. Pas d'accumulations de débris ou de vent tourbillonnant en aval.
- g. Porter des chaussures. Étant donné que le port de chaussures mouillées peut causer des ampoules, on doit envisager un plan pour continuer la randonnée sans les bottes mouillées (changer les chaussettes, porter des sacs de plastique, changer les chaussures).
- h. SUPPRIMÉ

FRANCHISSEMENT DE RIVIÈRES DONT LA PROFONDEUR DÉPASSE 30 cm LORS DES ACTIVITÉS D'ALPINISME

2. Faire une bonne reconnaissance de la région

- a. Il peut s'avérer nécessaire de se tenir sur un terrain surélevé pour mieux inspecter les grandes sections de la rivière.
- b. Il peut s'avérer nécessaire de se rendre plus loin en amont ou en aval pour trouver un point de franchissement plus convenable.
- c. Envisager la possibilité de se rendre en amont et de traverser par les affluents car ils ont en principe moins de courant d'eau que les voies navigables où ils se rejoignent.
- d. Il est possible que les courants issus de la fonte de glaciers faisant face au nord aient un débit plus faible que celui des courants des versants faisant face au sud ou au soleil.
- e. Les cartes peuvent aider à déterminer l'emplacement de pentes et la largeur approximative des rivières et des ruisseaux.
- f. Le groupe doit évaluer ce qui va se passer si un ou plusieurs de ses membres est emporté par l'eau. La victime peut avoir des bottes trempées, se tordre la cheville, perdre son matériel ou pire.
- g. Certains participants peuvent avoir besoin d'aider d'autres à transporter les sacs et à leur porter assistance pour la traversée. Chacun doit être à l'aise avec le niveau de défi à relever.

3. **Franchissement de rivières à sec.** Franchir à sec une voie navigable c'est traverser par des billes de bois, des arbres tombés ou d'autres ponts naturels dans le but rester sec. Puisqu'il y a toujours une chance de ne pas se mouiller, certaines personnes tentent de franchir à sec dans des situations où elles jugent qu'elles devraient se garder hors de l'eau pendant un franchissement humide ou à gué. La hauteur étant aussi un facteur qui entre souvent en jeu lors du franchissement à sec, la chute dans l'eau est généralement plus dangereuse que le franchissement à gué. La plupart du temps, le pont naturel peut constituer la plus importante source de danger car il se transforme aussitôt en barrage lorsque des personnes tombent en amont :

- a. On sait que des embâcles de billes de bois et des digues de castors peuvent supporter le poids des chevaux et de leurs cavaliers mais la plupart du temps elles ne sont pas stables. Souvent les embâcles de billes de bois et les digues de castors sont suspendues sur quelques morceaux de bois critiques. Si ces billes sont déplacées pendant le franchissement, l'embâcle n'arrive plus à supporter la pression de l'eau qui les pousse. Les embâcles ont la réputation de s'ouvrir comme des portes d'écluse. On s'expose à de graves dangers si on traverse à la nage une rivière comportant des débris et des courants subits.
- b. Une personne doit tester le pont naturel sans porter de sac à dos et en se tenant sur une corde de sauvetage. Si le pont bouge, s'enfonce ou se déforme sous le poids, chercher un autre moyen de franchissement. Souvent on peut traverser par le contre-courant calme en aval des embâcles. Il est généralement plus sécuritaire, même si on devient mouillé.
- c. Les ponts de neige et de glace deviennent très fragilisés au printemps, surtout par des jours ensoleillés. La neige ou la glace qui a fondu en quelques heures peut être critique. On doit tester ces ponts et se servir des cordes de sécurité si l'instructeur soupçonne des risques (consultez les consignes de sécurité relative à la glace à l'annexe D).
- d. Il est possible de traverser par des sauts sur des roches, surtout si elles sont assez plates, propres et rapprochées. Cependant, si par malheur le randonneur glisse sur une roche, il finit généralement par se mouiller et se fait une blessure due à l'impact. Bon nombre de fractures sont causées par les tentatives de rester sec.

4. **Franchissement de rivières humides ou à gué.** La plupart des payeurs affirment que le comportement de l'eau est prévisible et qu'il est important de se rappeler certains principes quand vient le moment de franchir les rivières ou les ruisseaux à gué :

- a. Sur une pente constante, les courants d'eau sont plus rapides dans les canaux étroits.
- b. Plus l'eau est profonde, plus lent est le courant pour la traversée à gué.
- c. Il faut tenir compte des dangers présents en aval au cas où quelqu'un serait emporté par l'eau, p. ex. les rapides, les chutes d'eau et les accumulations de débris.
- d. Les inondations de printemps font monter le niveau de l'eau, engloutissant des obstacles dangereux qui forment une accumulation de débris.
- e. Chercher les points d'entrée et de sortie dans les endroits où les rives ne sont pas minées ou sur des pentes glissantes.
- f. Lorsqu'on traverse en angle diagonal en se laissant emporté vers l'aval, on diminue l'effort qu'on doit normalement fournir quand on avance à contre-courant.
- g. Dans les ruisseaux de montagne, le niveau de l'eau monte dans l'après-midi, alimenté par la fonte de la neige sous le soleil.

5. **Compétences de franchissement des rivières**

- a. Respecter les normes de sécurité relatives au franchissement des eaux peu profondes abordées au chapitre de randonnée pédestre, en ce qui concerne les sangles des sacs qui doivent être dénouées.
- b. S'assurer que les sacs à dos sont comprimés et ne sont pas mal équilibrés et s'assurer que rien ne pend autour du cou.
- c. Tenir les pieds séparés à une distance égale à la largeur des épaules, faire face à l'amont et se pencher dans le courant.
- d. Enlever les vêtements qui augmentent l'entraînement de l'eau, p. ex. les pantalons résistant au vent.
- e. Garder les mains libres ou utiliser un bâton en guise de canne de soutien.
- f. Apprendre les techniques et les avantages de la canne de soutien et la traversée en groupe.
- g. Si le membre le plus grand, le plus expérimenté et le plus fort du groupe se met à la tête de la traversée contre le courant, il crée des tourbillons mobiles plus légers pour les randonneurs plus petits, moins stables ou blessés.
- h. Placer des pareurs munis de cordes de sauvetage en aval.
- i. Faire d'abord une pratique sur un terrain sec ou dans des eaux peu profondes.
- j. Dans les courants, ne traverser à gué que si l'eau ne dépasse pas la mi-cuisse.
- k. Si les courants sont moins forts, ne traverser à gué que si l'eau ne dépasse pas la taille.
- l. Tous les participants doivent connaître les mesures immédiates suivantes au cas où ils seraient emportés par l'eau :
 - (1) Laisser aller le sac.
 - (2) Faire face à l'aval, lever les pieds en les gardant devant soi et nager à reculons à l'aide des bras (position de la nage en rivière).
 - (3) Orienter les épaules vers la rive où on veut se rendre (rive la plus proche) et nager du mieux qu'on peut pour se rendre à la rive le plus tôt possible.
 - (4) Utiliser la corde de sécurité.
 - (5) Tous les autres participants doivent sortir de l'eau pour assister la personne emportée par l'eau et retrouver son sac si possible.

ANNEXE D

SÉCURITÉ EN MATIÈRE DE GLACE

1. La sécurité en matière de glace d'eau douce est un aspect important en alpinisme. Les renseignements suivants sont tirés du *Guide de sécurité pour les opérations sur glace* publié par le Conseil du Trésor du Canada et de l'ouvrage *Ice Myths and Cold Realities and Ice: The Winter Killer*, publié par The Lifesaving Society.

- a. Toutes les glaces n'ont pas la même résistance – la glace de couleur bleue, transparente et sombre est la plus résistante. La glace blanche opaque (qui renferme de la neige ou des bulles d'oxygène) est considérée comme étant à moitié résistante (elle doit donc être d'une épaisseur double pour soutenir le même poids).
- b. Il ne faut pas croire que la glace est de la même épaisseur sur toute la surface gelée – l'eau du milieu d'une rivière met plus de temps à geler que l'eau des rives.
- c. Le courant d'une rivière influence également l'épaisseur de la glace. Plus fort est le courant (p. ex. au milieu par opposition aux rives), plus mince est la glace.
- d. Un épais manteau neigeux isole la glace et réduit sa croissance, c.-à-d. qu'il réduit son épaisseur prévue.
- e. La glace doit être soutenue par l'eau pour devenir résistante. Si le niveau de l'eau baisse et se trouve sous la glace, celle-ci devient trop faible pour supporter les charges qui y sont appliquées.
- f. La glace supporte mieux une charge répartie plutôt qu'une charge lourde concentrée sur un seul point.
- g. Sur la glace, les charges stationnaires exigent une glace plus épaisse que les charges en mouvement.
- h. Les véhicules qui se déplacent sur une glace provoquent des vagues (comme celles provoquées par des bateaux) sous la glace. Les vibrations et les poches d'air sous la glace la rendent plus susceptible à se briser.
- i. Les fissures peuvent influencer ou pas la résistance de la glace.
- j. L'état de la glace se détériore toujours au printemps.

2. **Épaisseur minimale nécessaire d'une bonne glace transparente pour supporter les charges**

- a. Une à trois personnes qui marchent : 10 cm (4 pouces).
- b. Motoneige (ou cinq personnes qui tiennent ensemble) : 15 cm (6 pouces).
- c. Voiture (ou 15 personnes qui tiennent ensemble) : 20 cm (8 pouces).

ANNEXE E

CODE DE L'ESCALADE¹

1. Un groupe d'alpinistes doit être formé d'au moins trois personnes, à moins que l'on ne dispose d'un soutien déjà prévu. Sur les glaciers, il faut un minimum de deux cordées.
2. S'encorder à tous les endroits exposés et pour tout déplacement sur un glacier. Ancrer tous les dispositifs d'assurage.
3. Garder les membres du groupe ensemble et obéir au chef de groupe ou à la règle de la majorité.
4. Ne jamais faire une escalade qui dépasse ses compétences et ses connaissances.
5. Ne jamais laisser ses désirs obscurcir son jugement au moment de choisir l'itinéraire ou de décider de faire demi-tour ou non.
6. Transporter avec soi les vêtements, la nourriture et l'équipement nécessaires en tout temps.
7. Laisser l'itinéraire de l'expédition entre les mains d'une personne responsable.
8. Suivre les préceptes du bon alpiniste, tels qu'établis dans les ouvrages reconnus.
9. Se comporter en tout temps d'une manière qui fait honneur à l'alpinisme, c'est-à-dire laisser le moins de traces possible dans l'environnement.

¹ Réimprimé avec la permission de l'éditeur. Texte tiré de *Mountaineering: The Freedom of the Hills*. 6th ed. Don Graydon and Kurt Hanson (Eds), Seattle, WA: The Mountaineers, 1997.

ANNEXE F

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Conseil du Trésor du Canada, *Guide de sécurité pour les opérations sur glace* (http://www.tbs-sct.gc.ca/pubs_pol/hrpubs/TBM_119/CHAP5_3-1_e.asp#_Toc164886).

Gass, M. (Association for Experiential Education, Council of Accreditation). *Administrative Practices of Accredited Adventure Programs*. Pearson Education (MA: Simon & Schuster Custom Publishing), 1998.

Harvey, M. *NOLS Wilderness Guide, The Classic Handbook*. New York, NY: Fireside, 1999.

Klassen, K. *Technical Handbook for Professional Mountain Guides*. Canmore, AB: The Association of Canadian Mountain Guides, 1999.

Mountaineering: The Freedom of the Hills. 6th ed. Don Graydon and Kurt Hanson (Eds), Seattle, WA: The Mountaineers, 1997.

Outdoor Recreation Safety. Dougherty, N.J. IV (Ed). Publié pour la School and Community Safety Society of America, Champaign, IL: Human Kinetics, 1998.

Pearson, C. *NOLS Cookery*. Mechanicsburg, PA: Stackpole Books, 1997.

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

Randall, G. *The Outward Bound Backpacker's Handbook*. New York, NY: The Lyons Press, 1999.

Safety Oriented Guidelines for Outdoor Education: Leadership and Programming, Hanna, G. (Ed). Ottawa: The Canadian Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1986.

The Lifesaving Society. *Ice Myths and Cold Realities and Ice: The Winter Killer* (<http://www.lifesaving.org/education/myths.htm>).

CHAPITRE 6

SKI DE FOND

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

1. Le ski de fond est un sport ancien qui est populaire depuis des siècles. On sait qu'il est né dans les régions nordiques, principalement dans les pays scandinaves. Il y a une grande variété de types et de styles de ski de fond (aussi appelé ski nordique), depuis le ski classique jusqu'au ski au pas de patin et au ski de randonnée nordique. Il y a d'autres sports qui comportent une activité de ski nordique, notamment le biathlon et le combiné nordique (le saut à skis et le ski nordique). Il existe de nombreux endroits au Canada qui sont propices à la pratique du ski de fond – chaque province et territoire du Canada possèdent sa propre association de ski de fond. En fait, tout ce qui est nécessaire pour s'initier au ski de fond, c'est une bonne couche de neige et un peu de volonté. La pratique du ski sur des pistes damées est une activité relativement sécuritaire car les pistes sont patrouillées régulièrement par des patrouilles de ski mises sur pied par chaque centre de ski. Il faut prendre les mesures de sécurité habituellement de mise par temps froid, notamment prévenir les engelures et l'hypothermie. Selon le réseau de pistes emprunté par les participants et leur condition physique, le ski de fond peut être une activité très exigeante, aussi est-il important de s'assurer que chaque cadet est raisonnablement en bonne santé. Ce qu'il y a de plus formidable, c'est que cette activité peut être adaptée à chacun.

2. Pour les besoins du présent document, les niveaux de compétence et d'instruction ont été divisés en trois catégories dans le but de faciliter l'apprentissage et la réussite de tous les participants :

- a. **Niveau 1 – Débutant.** Les participants devraient se familiariser avec tous les types d'équipement, être capables de choisir la bonne taille, avoir des connaissances de base de la technique du ski et être capables d'employer ces techniques de base (habituellement pendant la première année de pratique du sport).
- b. **Niveau 2 – Intermédiaire.** Les participants devraient avoir maîtrisé les techniques de base; ils sont maintenant prêts à les employer sur un terrain plus difficile. À ce niveau, on devrait également enseigner différents types de ski, p. ex. le ski de randonnée nordique, les techniques avancées de ski au pas de patin/alternatif, etc. (habituellement les deuxième et troisième années de la pratique de ce sport, selon la force et le développement musculaire exigés, c.-à-d. selon l'âge).
- c. **Niveau 3 – Avancé.** Les participants ont une bonne connaissance pratique de toutes les techniques de ski, ont acquis de l'expérience sur tous les types de terrain et sont aptes à parcourir des distances plus longues. À ce stade, le participant pourrait tenter de s'inscrire à des compétitions locales et être en mesure de suivre un plan d'entraînement simple.

BUT DE L'ACTIVITÉ

3. Au MCC, le ski de fond a pour but de poursuivre et de promouvoir l'amélioration de la condition physique (tel qu'indiqué dans les buts de notre mouvement) et de permettre aux jeunes skieurs d'essayer des techniques nouvelles et différentes. Les bénéfices associés à l'exercice cardio-vasculaire régulier ont été démontrés par d'innombrables chercheurs. Le ski de fond est l'un des éléments du biathlon. La participation du plus grand nombre possible de cadets est un objectif très réaliste pour ce sport car les cadets peuvent y participer chacun à leur propre niveau.

RÈGLEMENTS CANADIENS CONCERNANT DES ACTIVITÉS PARTICULIÈRES

4. On peut trouver des pistes de ski de fond partout au Canada (et en grand nombre). Chaque club ou organisation exige une cotisation minimale pour un billet d'admission pour la journée. Les conditions générales (responsabilité) sont imprimées au dos du billet. Cependant, il est possible de skier dans n'importe quelle région où il y a de la neige, à condition d'en demander la permission au propriétaire du terrain.

RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ DU MCC

5. Tous les règlements de sécurité concernant les activités par temps froid doivent être pris en compte. Se reporter aux OAIC 13-12 et 24-01 et aux ordonnances régionales.

AUTORITÉS

6. L'autorisation doit être accordée par le commandant de l'unité de cadets ainsi que par le détachement de cadets.

ORGANISMES DE RÉGLEMENTATION

7. Il existe une liste d'associations de ski de fond reconnues :

a. Associations internationales

- (1) FIS Headquarters
Marc Hodler House
Blochstrasse 2
CH – 3653 Oberhofen/Thunersie
Suisse
Téléphone : +41(33) 244 6161
Courriel : mail@fisski.ch

b. Associations nationales

- (1) Cross-country Canada
Bill Warren Training Centre
1995, rue Olympic, suite 100
Canmore AB, T1W 2T6
Téléphone : 403-678-6791
Courriel : info@cccski.com

c. Associations provinciales/territoriales

- (1) Northwest Territories Ski Division
À l'attention de Mme Jonny Graves
C.P. 1268
Yellowknife NWT, X1A 2N9
Téléphone (maison) : 867-873-5373
Courriel : jonny@cbaexp.com
- (2) Cross-country Yukon
C.P. 4507
Whitehorse YK, Y1A 2R8
Téléphone : 867-633-8420
Télécopieur : 867-667-4237
Courriel : XCYukon@yt.sympatico.ca

- (3) Cross-country British Columbia
106 – 3003, 30^e Rue
Vernon BC, V1T 9J5
Téléphone : 250-545-9600
Télécopieur : 250-545-9614
Courriel : CCBC@Junction.net

- (4) Cross-country Alberta
11759, rue Groat
Edmonton AB, T5M 3K6
Téléphone : 780-415-1738
Télécopieur : 780-427-0524
Courriel : cca@xcountry.sport.ab.c

- (5) Cross-country Saskatchewan
1860, rue Lorne
Regina SK, S4P 2L7
Téléphone : 306-780-9236
Télécopieur : 306-781-6021
Courriel : ccs@sk.sympatico.ca

- (6) Cross-country Ski Association of Manitoba
200, rue Principale
Winnipeg MB, R3C 4M2
Téléphone : 204-925-5639
Télécopieur : 204-925-5624
Courriel : CCSAM@Pangea.ca

- (7) Cross-country Ontario
À l'attention de Maureen Kershaw
120 Roxborough Dr.
Sudbury ON, P3E 1J7
Téléphone : 705-674-4741
Télécopieur : 705-674-3513
Courriel : mkershaw@cyberbeach.net
Lake Superior Ski Division : North Western Ontario

- (8) Ski de fond Québec
4545, avenue Pierre-de-Coubertin
C.P. 1000, succ. M
Montréal QC, H1V 3R2
Téléphone : 514-252-3089
Télécopieur : 514-254-1499
Courriel : barrettes@videotron.ca

- (9) Cross-country Nouveau-Brunswick
C.P. 20012
Bathurst NB, E2A 4V7
Téléphone : 506-546-3525
Télécopieur : 506-548-8531
Courriel : xski-nb@direction-lr.com

- (10) Cross-country Ski Nova Scotia
C.P. 3010S
Halifax NS, B3J 3G6
Téléphone : 902-425-5450
Télécopieur : 902-425-5606
Courriel : canoens@sportns.ns.ca
- (11) Cross-country P.E.I.
C.P. 302
Charlottetown PE, C1A 7K7
Courriel : mazer@upe.ca
- (12) Newfoundland & Labrador Ski Division
Gerry Rideout
301 Curtis Cresc.
Labrador City NF, A2V 2B8
Téléphone (maison) : 709-944-2154
Courriel : rideoutg@cancom.net

8. Les règles et règlements applicables aux compétitions (courses/circuits) varient selon les lois provinciales/territoriales et les responsabilités. Les coûts et les assurances/exemptions peuvent dépendre uniquement de certains centres de ski. Quant aux règles et aux règlements internationaux applicables aux courses de skieurs d'élite, on peut consulter le site Web de la Fédération internationale de ski, à l'adresse mail@fisski.ch. Les règles et règlements canadiens sont établis en regard de ces mêmes règles.

9. Fait à noter, il n'y a pas de règles ni de règlements pour le ski de fond sportif.

■ BESOINS EN ÉQUIPEMENT

10. Équipement pour chaque participant :

- a. **Chaussures de ski.** Il y a divers types de chaussures de ski offerts sur le marché pour les divers types de ski. Les chaussures de ski sont généralement de la même pointure que les souliers du cadet.

- (1) **Classiques (appelées aussi chaussures d'alternatif).** On utilise des chaussures ressemblant à des souliers. Aucun renfort à la cheville n'est nécessaire étant donné le mouvement du corps pendant la pratique de ce sport. Il y a des fixations situées habituellement sous le bout de la chaussure, fixations qui DOIVENT se trouver vis-à-vis de celles du ski (attention – il y a sur le marché un grand nombre de fixations et de chaussures différentes!). La fixation la plus populaire est la fixation SNS, qui a l'apparence d'un crampon métallique et qui est placée sous le bout de la chaussure.
- (2) **Ski au pas de patin (ou « style libre »).** On utilise une chaussure plus grande, qui soutient les chevilles, puisque celles-ci ont besoin d'être soutenues en raison du style de ski. Pour les débutants, il est préférable de porter un renfort à la cheville plus ferme pour faciliter l'apprentissage. Les courroies et les lacets de chaussure varient : on trouve des courroies de Velcro et des pinces de plastique. Rappelons encore qu'il est important de faire attention au type de fixations et de chaussures. Les deux DOIVENT être adaptées. Les types les plus populaires sont les fixations SNS et Pilot, ainsi que les chaussures Pilot.
- (3) **Ski de randonnée nordique.** On pourrait dire que la chaussure réunit des éléments des deux autres types (le renfort est ferme, mais il permet à la cheville de plier). C'est une chaussure beaucoup plus lourde que les deux autres, plus robuste aussi, car elle est faite pour résister aux irrégularités d'un terrain à découvert. Il est important que la fixation se trouve vis-à-vis de l'emplacement prévu sur le ski.

b. **Skis**

- (1) **Skis classiques (alternatifs).** Ils sont habituellement plus longs que les skis utilisés pour le pas de patin – le ski dépasse le skieur d'environ 30 cm, selon le manuel technique du PNCE pour le niveau 1. Les skis classiques se terminent d'un côté par une pointe relevée (pour se frayer plus facilement un chemin sur la piste). Ils sont de la même largeur que les skis employés pour le pas de patin (environ 6 cm), bien que la fixation soit placée expressément pour la pratique du ski classique (à la boutique de ski). On utilise généralement la fibre de verre creuse, très légère et facile à manœuvrer.
- (2) **Skis pour pas de patin (style libre).** Ils sont plus courts que les skis classiques et ne devraient pas dépasser de plus de 15 cm le skieur. Pour les débutants, il est préférable d'employer un ski plus court car on peut plus facilement s'exercer à skier. Les skieurs de niveau avancé préfèrent un ski plus long parce qu'il accroît la durée de la glisse. Les bouts sont arrondis et la fixation est installée expressément pour la pratique du ski au pas de patin. La largeur du ski est semblable à celle du ski classique (environ 6 cm). On utilise généralement la fibre de verre creuse, très légère et facile à manœuvrer.
- (3) **Skis de randonnée nordique.** Ils sont de la même longueur que les skis classiques, mais beaucoup plus lourds, robustes et rigides que les skis classiques ou les skis employés pour le pas de patin. Ce sont là des caractéristiques nécessaires compte tenu du terrain. Les fixations, qui sont habituellement de métal, sont très solides. Les skis sont plus larges que les skis employés pour le pas de patin ou les skis classiques (environ 10 cm). On emploie diverses combinaisons de matériaux, mais les plus courants sont la fibre de verre et le bois, plus lourds; le ski comporte souvent des arêtes métalliques (appelées carres).

- c. **Bâtons.** Pour le ski classique et le ski de randonnée nordique, les bâtons devraient juste atteindre l'aisselle quand leur pointe repose sur le sol. Pour le ski au pas de patin, le bâton devrait atteindre la lèvre supérieure (manuel technique du niveau 1 du PNCE, 1987). Il y a bien des types de bâtons offerts dans les boutiques de skis, les plus légers étant les plus coûteux. Plus les bâtons sont légers, plus on économise de l'énergie.

LISTE D'ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

11. **Vêtements.** Les vêtements portés pour chaque type de ski dépendent du niveau d'expérience et d'habileté du participant. En général, la règle à suivre est de porter des vêtements superposés de façon à pouvoir facilement enlever un vêtement si désiré. Plus le skieur est novice, plus il doit porter de vêtements et plus ces vêtements doivent être chauds, compte tenu des conditions météorologiques. Les skieurs de fond très expérimentés (les coureurs) peuvent porter des combinaisons moulantes en lycra, qui ne gênent aucun mouvement et qui réduisent le poids superflu que le skieur doit supporter. En ski de randonnée nordique, le skieur est probablement sur les pistes pendant une période de temps prolongée et sa vitesse est moins élevée. Par conséquent, il lui faut des vêtements plus chauds et plus épais. Il est souhaitable de transporter avec soi une bouteille d'eau ou d'avoir à proximité une source d'approvisionnement en eau pour s'hydrater convenablement.

12. **Fart.** Divers farts sont utilisés pour traiter la semelle du ski (la surface qui glisse sur la neige). En général, il existe un fart approprié à chaque niveau de température de la neige. Moins la neige est froide, plus le fart à utiliser est chaud et mou. Chaque type de ski exige un fart différent car la technique varie pour chacun.

- a. **Ski classique/alternatif/de randonnée nordique.** Deux types de fart sont utilisés sur le ski : le fart d'accrochage et le fart de glisse. La semelle du ski devrait être propre (on peut utiliser du défarteur) et sans dommage ou encoche d'importance (les boutiques de ski peuvent poncer à la pierre les semelles si elles sont abîmées). Le fart de glisse est appliqué sur toute la longueur du ski. Le fart d'accrochage est ensuite appliqué sur la section centrale du ski, où se trouve la fixation. Le fart d'accrochage est poli avec un liège, après quoi le ski est prêt à être utilisé. Si l'on applique deux farts, c'est que la personne qui pratique le ski classique demeure sur la piste damée pour la durée de son parcours. Pour pouvoir gravir une pente et prendre un bon appui, il lui faut un bon accrochage.

- b. **Ski au pas de patin/style libre.** Tout ce qu'il faut, c'est le fart de glisse. Généralement, plus le ski est propre et luisant, plus il est rapide. Il y a plusieurs types ou classes de fart de glisse – plus la teneur en fluorocarbure est élevée, plus le fart permet d'aller vite (et plus il est coûteux!).
- c. **Matériel de fartage.** Pour bien farter des skis, il faut disposer du matériel suivant :
- (1) défarteur;
 - (2) chiffon de fibrolène;
 - (3) Fibertex;
 - (4) chandelles P-Tex;
 - (5) fer à farter;
 - (6) plaque de fartage;
 - (7) grattoirs de plastique;
 - (8) fart;
 - (9) brosse de nylon;
 - (10) brosse de crin de cheval;
 - (11) liège synthétique; et
 - (12) thermomètre à neige.

13. Application du fart : nettoyer le ski au moyen d'un défarteur et l'essuyer avec le fibrolène. Utiliser le tampon de Fibertex pour frotter la surface et faire disparaître les taches d'oxydation, le cas échéant. Appliquer le fart de glisse en le faisant fondre sur le ski à l'aide du fer. Le fer est placé sur le ski et le fart fondu est réparti sur toute la surface du ski. Attention! Utiliser le fer pour faire fondre le fart, mais ne pas chauffer la semelle trop intensément ou trop longtemps car cela pourrait endommager le ski. Cesser immédiatement si on voit de la fumée s'échapper! Cela signifie que le fer est trop chaud. Après avoir laissé la semelle refroidir à la température de la pièce, gratter le ski de la POINTE AU TALON (comme pour le fart de glisse) à l'aide d'un grattoir de plastique. Si on gratte la semelle dans l'autre sens, le ski ne sera pas très glissant. En grattant le ski pour enlever l'excédent de fart, on expose la semelle du ski, au fur et à mesure que le fart est absorbé dans les minuscules pores de la semelle. Après avoir gratté le ski, le polir d'abord avec une brosse de nylon, puis avec une brosse de crin de cheval ou avec une brosse synthétique qui rendra la semelle luisante et glissante – parfaite pour une expédition de ski! Le ski est maintenant prêt à être utilisé en style libre ou au pas de patin. Il faut procéder de la même façon pour le ski classique/de randonnée nordique, mais on applique une couche de fart d'accrochage à la section se trouvant sous la fixation en crayonnant à cet endroit (le fart est présenté sous la forme d'un gros crayon). Par la suite, on frotte vigoureusement le fart d'accrochage avec un liège synthétique pour le faire pénétrer. L'amateur de ski classique/de randonnée nordique est maintenant prêt à partir! Il faudrait appliquer du fart chaque fois qu'il y a un changement majeur de température, quand le ski est devenu sale ou quand apparaissent des plaques blanches. Les plaques blanches sont le résultat de l'oxydation; on peut les enlever avec un tampon de Fibertex.

TABLEAU DES FARTS SELON LA TEMPÉRATURE			
Température	Fart de glisse	Fart d'accrochage	État de la neige
-15 et plus froid	Vert	Vert	Neige fraîche/ancienne, granuleuse
-10 à -15	Bleu	Bleu	Neige à grains fins nouvelle/ancienne
-5 à -10	Violet	Bleu	Neige nouvelle/ancienne
0 à -5	Rouge	Violet	Neige nouvelle/ancienne
+5 à 0	Jaune	Rouge, jaune	Neige nouvelle/ancienne
-15 et plus froid	Graphite		Neige ancienne, granuleuse, peu humide
Toutes les températures	Teneur élevée en fluorocarbure		Neige sale

14. Il faut se rappeler que l'on farte le ski en fonction de la température de la NEIGE et non de la température de l'air. En général, plus le degré d'humidité est élevé, plus le fart doit être chaud. Voici une bonne façon de vérifier : prendre une poignée de neige et essayer d'en faire une boule. Si l'on peut former une belle boule de neige, c'est généralement qu'il y a plus d'humidité. Si la neige est très sale, il vaut mieux farter souvent pour garder la semelle du ski en bon état.

BESOINS EN RATIONS

15. Il n'y a habituellement pas d'espaces à découvert, sur les pistes des terrains réglementés ou privés, où il soit permis d'allumer un feu en plein air. Chaque skieur doit apporter sa nourriture, aussi vaut-il mieux choisir des collations à haute valeur énergétique. Le granola, les fruits secs et les barres céréalières constituent un bon choix.

16. Il faut boire beaucoup de liquide pendant une sortie en ski de fond. Il est très important de se réhydrater souvent, et il faudrait le répéter aux participants. Les liquides chauds sont également très avantageux car ils permettent de réchauffer quiconque prend froid.

17. Il est important que chaque participant consomme plus de nourriture qu'à l'accoutumée car la dépense d'énergie sera plus élevée.

TRANSPORT

18. Le grand public a accès au centre de ski ou au secteur d'entraînement.

19. Un véhicule de sécurité ravitaillé en carburant doit être présent au point d'accès pour véhicules le plus proche. Le véhicule doit être équipé pour transporter un blessé qui doit être évacué sur une planche dorsale.

MESURES DE SÉCURITÉ/RÈGLES GÉNÉRALES POUR LE SKI DE FOND

20. Les cadets et le personnel doivent assister à une séance d'information sur la sécurité, particulièrement en ce qui a trait aux points suivants :

- a. engelures, hypothermie, prévention de la déshydratation;
- b. système du binôme;

- c. demeurer sur les pistes damées et balisées seulement (si l'on pratique le ski dans un centre privé ou public);
- d. heure de RV à la fin de l'activité pour vérifier les présences; et
- e. instructions sur la façon d'obtenir l'aide de la patrouille de ski au besoin.

21. Les cadets et le personnel doivent s'assurer personnellement que toutes les pièces d'équipement sont en bon état.

22. Il est important de faire connaître à tout le personnel le code universel à employer pour dépasser quelqu'un sur une piste ouverte. Si l'on veut effectuer un dépassement sur la piste, on dit à voix haute le mot « piste ». Il appartient à la personne dépassée de se placer à droite de la piste et d'attendre que l'autre skieur l'ait dépassée.

MESURES DE SÉCURITÉ SPÉCIALE À CONSIDÉRER POUR LE SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

23. À la différence du ski de fond pratiqué sur des pistes damées, le ski de randonnée nordique s'effectue quelquefois sur un terrain accidenté et dans des conditions d'enneigement difficiles. Comme il peut y avoir bien des couches de neige différentes, il est important de s'exercer d'abord sur une bonne couche de neige durcie avant d'essayer de se frayer soi-même une piste et de skier dans la neige épaisse. Le chef de groupe est la personne qui fait le plus grand effort en ski de randonnée nordique car c'est lui qui, le premier, doit ouvrir une piste dans la neige. Les suivants se dépenseront beaucoup moins grâce au labeur du chef de groupe. Il faut veiller à ce que chacun, à son tour, soit en tête pour ouvrir la piste car cette tâche peut être épuisante.

24. Le ski de randonnée nordique peut se révéler difficile par moments car on peut se trouver par endroits sur un terrain assez vallonné qui exige beaucoup de force et d'habileté pour la montée. Il est important de s'assurer qu'on a effectué les recherches nécessaires sur les zones montagneuses. Il est dangereux d'essayer de monter à skis une pente de plus de 30°. Le danger d'avalanche est réel sur ces pentes plus abruptes. En plus d'avoir vérifié la pente, il faut s'assurer qu'on a bien éprouvé la stabilité de la neige (les couches de neige sont assez solides pour permettre le passage à skis). On peut s'en informer au bureau des ressources naturelles ou au poste de garde forestier de l'endroit.

25. Quand on fait du ski en groupe, il est important que les membres du groupe se suivent de près en tout temps. Il est important de se surveiller mutuellement et de s'assurer que tous les membres se sentent confortables et au chaud dans leurs vêtements. Le groupe devrait apporter avec lui une trousse de premiers soins (pansements, gants, crème antibactérienne, éclisses, etc.) et une trousse d'urgence hivernale. Il est important que cette trousse d'urgence renferme les articles suivants :

- a. boîte de fer-blanc (pour faire fondre de la neige/réchauffer de l'eau);
- b. briquets/allumettes;
- c. parka de duvet;
- d. couteau de poche;
- e. chandelles;
- f. coussinet Thermarest;
- g. allume-feu, p. ex. charpie de sècheuse; et
- h. couverture de secours.

26. Si l'on planifie une expérience de camping hivernal comprenant une nuit à l'extérieur, il faut prendre les mesures de précaution habituelles pour le camping en plein air pendant la saison froide. On peut porter des sacs à dos pour transporter le matériel, mais il faut s'assurer que chaque personne ne transporte pas plus que le cinquième de son poids. Les sacs munis de cadres intérieurs sont préférables car ils permettent de garder la charge plus près du corps. Il faut se rappeler qu'il est beaucoup plus difficile de skier avec un sac au dos (cela déplace le centre de gravité de chacun); par conséquent, il est bon de tenir quelques séances d'entraînement avant de se lancer dans une expédition de ski de randonnée nordique comportant une nuit de camping. Le traîneau peut se révéler très utile car, puisqu'il glisse, il permet de transporter plus facilement des charges plus lourdes. Il faut prendre bien soin de garder la maîtrise du traîneau au moment de monter ou de descendre une pente.

27. Rappelons-nous qu'il est important de consommer suffisamment de calories, pendant une expédition de ski de randonnée nordique comportant une nuit de camping en plein air, car cela permet à notre corps de fonctionner correctement. Il est bon de prévoir une consommation d'environ 3700 à 4500 calories par jour par participant si l'on veut conserver sa chaleur interne. Au froid, le corps doit compenser la déperdition de chaleur, ce qui nous fait brûler davantage de calories que si nous étions à l'intérieur.

28. La randonnée à skis dans les montagnes est peut-être le nec plus ultra en fait d'expérience de ski! Les points les plus intéressants de ce type de randonnée représentent aussi, par contre, ses plus grands inconvénients : panoramas superbes (donc des pentes plus abruptes), bonne couverture de neige (donc risque lié à l'isolement et au manque d'installations). Comme dans le cas de la conduite automobile, l'un des meilleurs moyens à prendre pour réussir une randonnée à skis en montagne est d'éliminer les inconvénients en évaluant correctement les risques et en les éliminant.

NIVEAU D'HABILITÉ ET PROGRESSION DU CADET

29. La méthode traditionnelle adoptée par les organisations de ski de fond est de former des skieurs complets. Il se peut que les membres d'une expédition de ski de fond ne souhaitent pas pratiquer avec tant de compétence tous les styles existants, mais il est recommandé de leur faire acquérir au moins des notions suffisantes de tous les styles. Les personnes qui désirent devenir des instructeurs qualifiés reconnus par Ski de fond Canada (entraîneur PNCE) ou par l'Association canadienne des moniteurs de ski nordique devront être capables d'exécuter et d'enseigner tous les styles et tous les éléments de ce sport. Voir le tableau de progression, à l'annexe A.

30. **Familiarisation.** La première difficulté consiste à mettre l'équipement. Il est important de se rappeler que les fixations des skis doivent être adaptées aux chaussures de ski.

31. Le réchauffement est extrêmement important, quel que soit le niveau de l'athlète. Le réchauffement comporte de lents étirements exécutés de la tête aux pieds, puis des mouvements sur les skis. Sauter sur un ski puis sur l'autre, faire des sauts avec écart et effectuer pas à pas un tour complet : voilà d'excellents exercices de réchauffement. Les exercices d'équilibre sont également utiles au cours du réchauffement car le maintien de l'équilibre est l'une des principales habiletés à acquérir pour bien skier. Se tenir en équilibre sur un ski tout en pliant le genou et élever le ski (une jambe à la fois) à différentes hauteurs constituent de bons exercices (une adaptation de *The Instructor's Manual for Teaching Nordic Skiing*, 1994). Après cette étape, il faut évaluer les cadets pour les classer au bon niveau d'apprentissage.

32. Débutant

- a. Après s'être familiarisé avec l'équipement et les règles de sécurité, le débutant devrait exécuter les exercices d'équilibre mentionnés plus haut, à l'étape du réchauffement, et apprendre d'abord la bonne façon de se remettre sur ses pieds s'il tombe. Demander aux participants de se laisser tomber sur le sol (dans quelque position que ce soit), puis de se mettre sur le dos, de placer leurs jambes (et leurs skis) ensemble en parallèle et de se relever en roulant sur le côté. Il est très difficile d'essayer de se remettre sur ses pieds sans adopter cette technique. Le participant, en plus d'apprendre à monter une pente, doit aussi s'habituer à descendre une pente de façon sécuritaire en ayant recours à la technique du chasse-neige. En rapprochant les pointes des skis et en éloignant les talons vers l'extérieur, le skieur ralentit son élan pendant la descente d'une pente et garde la maîtrise de ses skis.

- b. **Ski classique/de randonnée nordique.** On enseigne en premier le pas alternatif, qui ressemble au pas rythmé de la marche. La foulée et le transfert du poids sont à la base de tous les mouvements en ski (une adaptation de *The Instructor's Manual for Teaching Nordic Skiing*, 1994). Il est bon de tenter d'abord le mouvement sans se servir des bâtons (extension de la jambe d'impulsion et extension parallèle du bras opposé, tout en effectuant un transfert de poids). La prochaine étape serait l'enseignement du double planté des bâtons. Cette technique est plutôt simple : il s'agit de garder les skis sur la piste et de planter simultanément les bâtons dans la neige pour ne pousser que le corps en avant. Quand le participant se sent à l'aise dans l'emploi de cette technique, l'étape suivante est l'enseignement de la montée en ciseaux. Les skis pointés vers l'extérieur, monter la pente pas à pas en utilisant la technique « extension – transfert » déjà mentionnée.
- c. **Ski au pas de patin.** On enseigne d'abord le style libre, qui ressemble au patinage sur glace. Plus la glisse est longue, plus le skieur gardera son équilibre et meilleur il sera. Il est important que le skieur n'essaie pas d'utiliser ses bâtons mais se contente de les tenir pour garder son équilibre. Vient ensuite le pas de patin alternatif, surnommé le « pas de canard ». C'est une façon plus facile de monter une pente : on exécute une montée en ciseaux (comme dans le style classique), mais en poussant suivant la technique « extension – transfert » (voir plus haut). Quand le skieur utilise ces deux techniques avec aisance, on enseigne le pas de patin décalé. C'est un pas utilisé pour monter les pentes. Il s'agit d'immobiliser un ski et, parallèlement, de planter les deux bâtons pour amener l'autre ski vers le haut.

33. Intermédiaire

- a. **Ski classique/de randonnée nordique.** L'étape suivante consiste à enseigner le double planté des bâtons avec foulée. On procède comme pour le double planté des bâtons, mais en ajoutant une foulée à la phase de propulsion. C'est beaucoup plus rapide que le double planté des bâtons seul. La prochaine étape serait l'enseignement du pas alternatif en montée. Il s'agit du même pas alternatif que le pas enseigné au débutant, mais accompagné d'un transfert du poids beaucoup plus raffiné et d'un mouvement plus court et plus rapide qui permet de monter la pente.
- b. **Pas de patin.** Le pas de un et le pas de deux sont les deux techniques à apprendre ensuite pour progresser. Cela suppose le planté des bâtons aux bons intervalles, pour faciliter davantage l'élan vers l'avant. Une fois ces techniques maîtrisées, le pas de demi-patinage est une étape facile à franchir parce qu'il faut garder un ski sur la piste (ski classique) tout en poussant avec l'autre ski.

34. Avancé

- a. **Ski classique/de randonnée nordique.** Une fois chaque technique apprise, il faut s'exercer régulièrement à l'employer. Le skieur de niveau avancé devrait être capable d'employer toutes les techniques et aussi de le faire pendant un intervalle plus long. À cette étape, le participant pourrait s'inscrire à des courses et s'efforcer d'atteindre ses objectifs en matière de temps d'exécution. Le skieur peut suivre un calendrier d'entraînement et il devrait être capable de corriger les petites erreurs techniques et de s'améliorer avec l'exercice de son sport.
- b. **Ski au pas de patin.** La dernière étape est celle du virage au pas de patin, qui comporte un virage très rapide pendant la descente d'une pente. Le skieur doit être de niveau avancé et sûr de lui pour franchir cette étape. Quand il est capable d'employer toutes les techniques, il devrait s'exercer en le faisant pendant de plus longs intervalles. De même, on encourage le skieur à faire l'expérience de la course; il peut suivre un calendrier d'entraînement et il devrait, avec la pratique, corriger ses petites erreurs techniques, le cas échéant.

APTITUDE PHYSIQUE

35. Tout cadet qui le désire peut participer à cette activité. Il est recommandé (comme pour tout autre exercice cardio-vasculaire) que chaque participant soit en bonne santé. Plus l'athlète est expérimenté et habile sur le plan technique, plus on peut le laisser skier pendant de longues périodes.

PROGRAMMES DE QUALIFICATION

36. Le Programme Jackrabbit (affilié à Ski de fond Canada) est offert dans la plupart des centres de ski et il est dirigé localement par des bénévoles qui ont suivi un cours de chef de groupe dans leur collectivité. Les enfants qui y participent sont âgés de 4 à environ 16 ans. Le programme présente des écussons de compétence dont la couleur varie selon le niveau atteint. Il y a aussi des récompenses accordées pour les plus longues distances parcourues ainsi que des écussons à gagner pour la course.

37. Le Programme de développement pour les jeunes (affilié à Ski de fond Canada) suit habituellement le Programme Jackrabbit; il est conçu pour les jeunes qui veulent acquérir plus de connaissances sur la course et désirent faire du ski de compétition. Ce sont habituellement des entraîneurs certifiés de Ski de fond Canada qui dirigent le programme.

38. Le PNCE est un programme dirigé par Ski de fond Canada. Il est offert à toute personne âgée de 16 ans ou plus qui possède une certaine expérience du ski et s'intéresse au cours (manuel du PNCE, niveau 1 technique de SFC, 1987).

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

39. Il est nécessaire d'employer un instructeur qui a de l'expérience en ski de fond et qui est capable d'enseigner au niveau des cadets. Bien entendu, l'instructeur doit être en mesure d'enseigner tous les types de technique, aussi doit-il être en assez bonne condition physique. Si l'instructeur a acquis une expérience d'enseignement ou une expérience de chef de groupe dans le cadre du Programme Jackrabbit, il lui sera plus facile de démontrer les étapes de progression dans chaque technique.

40. Il est obligatoire d'employer du personnel qualifié en secourisme ou dans une discipline médicale, comme dans n'importe quelle activité pratiquée par les cadets. Il est important qu'au moins deux instructeurs soient suffisamment compétents dans ce sport pour pouvoir intervenir en cas d'urgence si le personnel de la patrouille de ski n'est pas disponible.

41. Le BPR doit être un adulte, un membre du CIC, un IC ou un EM et il doit bien connaître les règles et les protocoles de sécurité du MCC.

42. Voici les ratios instructeur/cadets recommandés. On peut employer comme instructeurs des cadets expérimentés et plus âgés à condition qu'ils soient supervisés par un membre du CIC, un IC ou un EM qui soit un adulte :

- a. débutant – 1 pour 10;
- b. intermédiaire – 1 pour 15; et
- c. avancé – 1 pour 10.

43. Il est important que les skieurs demeurent toujours en groupes d'au moins deux personnes. Il se peut qu'il y ait des moments où les skieurs sont laissés à eux-mêmes pour s'exercer à perfectionner leur technique, aussi doivent-ils être deux par deux. Il n'y a vraiment pas de limite au nombre de skieurs dans une journée donnée, à condition qu'il y ait suffisamment de personnel et que l'installation soit assez grande pour accueillir le groupe.

PLANIFICATION ET PRÉPARATION REQUISES

44. **Reconnaissance requise.** Il est important que l'installation ou le terrain qui sera utilisé soit d'abord visité. Il y a de nombreuses courses de ski de fond et différentes épreuves qui ont lieu tout au long de la saison de ski et il est recommandé d'éviter les épreuves d'importance pour les skieurs de niveau débutant et intermédiaire. Bien

souvent, les pistes peuvent être fermées au public en raison d'une grande course à skis. Il est bon, également, de s'adresser au gérant ou au propriétaire de l'installation et de lui faire savoir que l'on prévoit amener un groupe qui doit s'exercer. Cette personne peut vous offrir des blocs horaires particuliers qui conviendraient parfaitement à votre groupe; il se peut même que vous obteniez un rabais sur le prix des billets d'admission pour la journée!

45. Le plan d'urgence doit renfermer les coordonnées des personnes-ressources ainsi que les détails suivants :

- a. personne-ressource à indiquer à la SMU;
- b. numéro de téléphone, numéro de carte d'assurance-maladie, numéro de la personne-ressource en cas d'urgence et détails pertinents particuliers sur l'état de santé de chaque participant;
- c. noms des membres du personnel qualifié en premiers soins; et
- d. comment procédera-t-on dans toutes les situations où il y aura des premiers soins à donner.

RÈGLEMENTS RELATIFS AU MOMENT DU JOUR/DE L'ANNÉE

46. La pratique du ski se fait surtout durant la journée, bien que certaines installations possèdent des pistes qui sont éclairées la nuit et affichent des heures d'ouverture plus longues. Puisque les heures de clarté sont limitées, il est possible de tenir un exercice en soirée si désiré. Normalement (et selon la partie du pays où vous désirez participer à un exercice de ski de fond), les pistes sont accessibles depuis environ la mi-novembre jusqu'à la fin de mars. Il n'est pas recommandé de skier avant qu'il y ait un fond neigeux suffisant car cela endommagerait les semelles des skis. Ne faire du ski que dans des conditions de clarté.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

47. Pour les débutants, il est suffisant de donner un cours de 15 à 20 minutes, accompagné de 15 à 20 minutes d'exercice. Pour les skieurs de niveau intermédiaire, le cours peut être plus court, mais l'exercice plus long. Pour les skieurs de niveau avancé, il suffit de donner un cours plutôt bref, suivi d'une longue période d'exercice. À moins d'être en excursion d'un jour (comme c'est le cas pour le ski de randonnée nordique), il n'est pas recommandé de s'exercer pendant plus de deux heures. Utiliser les 15 à 20 premières minutes pour le cours et le reste du temps pour l'exercice. Il est bon de prévoir une pause à l'intérieur entre les deux pour se réhydrater et se réchauffer. Pour les skieurs de niveau avancé, un entraînement d'une heure est déjà beaucoup; ils devraient pouvoir parcourir 15 km à ski pendant cette période. Veillez à ce qu'il n'y ait pas surentraînement. Toutes les périodes de temps recommandées pour cette activité dépendent des conditions météorologiques – bien surveiller le groupe et être attentif à leurs réactions à la température. Il y a bien des choses à revoir pendant qu'ils se réchauffent, p. ex. une séance de fartage, etc.

CONSIDÉRATIONS ENVIRONNEMENTALES

48. Comme pour toute activité, les cadets sont censés respecter l'environnement et ne laisser aucune trace de leur passage là où ils se sont entraînés. Aucun cadet ne devrait s'écarter de la piste balisée, ni arracher des branches ou des feuilles sur son passage. Il y a des toilettes publiques dans la plupart des installations de ski; dans le cas contraire, on doit employer un siège de toilette portable ou avoir recours à une autre mesure. On ne laisse aucun déchet sur la piste ou ailleurs.

CONSIDÉRATIONS MÉTÉOROLOGIQUES/CONDITIONS D'ARRÊT IMPÉRIEUSES

49. Puisque le ski se pratique durant l'hiver, il est important de tenir compte des conditions météorologiques et de tous les éléments qui peuvent rendre difficile la tenue d'un cours ou d'une séance d'exercice. Les chutes de neige abondantes ou le vent, les basses températures, l'obscurité, la faible visibilité ou même la neige mouillée ou les températures douces peuvent rendre les conditions de ski lamentables. **Il est important d'user de son jugement lorsqu'on évalue les conditions météorologiques.**

50. Si la température descend **au-dessous de -20 °C** (compte tenu du facteur de refroidissement éolien), les cadets doivent être amenés à l'intérieur. Il est dangereux de skier sous ce niveau. Il y a des règles établies dans le calendrier des épreuves de Ski de fond Canada et de Biathlon Canada.

ÉVALUATION ET GESTION DU RISQUE

51. Le présent chapitre fait clairement état des consignes et des considérations de sécurité bien particulières qui doivent entrer dans le cadre de la gestion du risque à tous les niveaux. La liste des facteurs mentionnés ci-dessous n'est pas exhaustive :

- a. âge et expérience des participants;
- b. température;
- c. fiabilité et usure de l'équipement;
- d. conditions météorologiques et environnementales;
- e. plans d'urgence; et
- f. leadership et EM.

DEBRIEFING

52. 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

53. Les cadets devraient consigner dans un carnet de route les étapes de leur progression, les relevés de temps et leurs objectifs. Il est important pour eux de voir les progrès qu'ils ont accomplis; ils pourront aussi voir leurs réussites, de même que les faiblesses qu'ils devront chercher à corriger. Il est également important de tenir un registre du nombre de kilomètres skiés (surtout pour les skieurs de niveau avancé) pour prévenir le surentraînement et l'épuisement. On peut se servir simplement d'un journal personnel, d'un carnet de bord ou d'un tableau, comme suit :

[illegible]

ANNEXE A
TABLEAU DE PROGRESSION POUR LE SKI

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	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	Fam/Débutant	Instruction de jour	Niveaux 1-2	Aucun	20	1 pour 10	QG local	EM local – C/C/IC	Détachement
13-18	Rouge à ENCE	Intermédiaire	Randonnée de jour	Niveau 2	Bronze	20	1 pour 15	QG local	EM local – C/C/IC	Détachement
16-18	Or à ENCE	Niveau 1 – ENCE	Cours	Niveaux 2-3	Aucun	S.O.	1 pour 20	SFC	EM local – C/C/IC	Détachement
15-18	Argent à ENCE	Avancé	Randonnée de jour	Niveau 3	Argent	20	1 pour 10	QG local/zone région/niveau national	EM local – C/C/IC	Région/niveau national
16-18	Or à ENCE	Avancé	Randonnée comprenant une nuit	Niveau 3	Argent	20	1 pour 10	Zone/région/niveau national	EM local – C/C/IC	Région/niveau national

Figure 6A-1 Tableau de progression pour le ski

ANNEXE B

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Canadian Association of Nordic Ski Instructors (CANSI). *The Instructor's Manual for Teaching Nordic Skiing*. Gloucester, Ontario, 1994.

Cross Country Alberta. *Ski Touring – The Right Stuff*. 1989.

Helena, M., M. Clelland, and A. O'Bannon. *Allen & Mike's Really Cool Backcountry Ski Book – Traveling & Camping Skills for a Winter Environment*. Falcon Publishing Inc., 1996.

Ski de fond Canada, *Cross Country Skiing Levels 1 & 2 Technical*, Canmore, Alberta, 1987 et 1995.

Ski de fond Canada, *Tour Leading Manual*, 3^e éd., 1983.

CHAPITRE 7

RANDONNÉE PÉDESTRE ET GRANDE RANDONNÉE PÉDESTRE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

1. La randonnée pédestre est une activité qui consiste, pour les participants, à marcher de façon énergique en plein air/en terrain sauvage en suivant une piste non pavée, c'est-à-dire en empruntant un sentier ou en s'orientant sur un itinéraire non balisé. Faire une randonnée pédestre, cela signifie habituellement se déplacer dans l'arrière-pays sur différents terrains qui exigent parfois des montées et des descentes. On emploie quelquefois le terme de randonnée en montagne pour désigner cette activité, conformément à la DOAD 5031-10, Formation par l'aventure. La randonnée pédestre peut être effectuée sur un itinéraire qui commence et se termine en des points différents l'un de l'autre, sur un circuit ou encore sur un parcours dont le point médian est la destination et d'où on reviendra sur ses pas. Cette activité peut aussi comprendre le franchissement d'obstacles exigeant peu d'effort, comme des billots ou des arbres tombés; toutefois, il n'est pas question de franchissement de cours d'eau (passage à gué). Les activités qui incluent le franchissement de ce type d'obstacle (pour la traverse de rivière, se reporter au chapitre 5, annexe C) exigent de l'équipement spécial et un niveau d'aptitude plus élevé chez tous les participants, aussi font-elles l'objet d'une réglementation particulière. Souvent, les participants transportent de l'eau, de la nourriture ainsi que du matériel de survie et d'urgence. Dans le présent document, la randonnée pédestre est appelée « grande randonnée pédestre » quand on emporte de l'équipement pour un coucher en plein air.

2. L'alpinisme consiste à se déplacer en montagne à des altitudes élevées, ce qui exige habituellement une ascension et un déplacement à pied à plus de 2000 mètres au-dessus du niveau de la mer, quelquefois au-delà de la limite de la zone arborée et sur des glaciers. Souvent, l'alpinisme exige aussi des compétences en escalade, soit dans le cadre des programmes d'instruction facultatifs ou en tant qu'habiletés nécessaires à la sécurité. On énoncera les règlements sur l'alpinisme, en même temps que les règlements sur l'escalade, dans un chapitre distinct.

3. **Systèmes de cotation.** Il existe de nombreux systèmes de cotation dans les domaines de l'escalade de rocher et de l'alpinisme. Bien que l'on emploie l'échelle de notation descriptive britannique (de « Facile » jusqu'à « Extrêmement difficile ») dans la DOAD 5031-10, le MCC utilisera le Yosemite Decimal System (YDS), l'échelle de cotation la plus courante pour l'escalade de rocher en Amérique du Nord. Les échelles numériques sont populaires parce que les niveaux de difficulté successifs sont prévisibles, p. ex. l'YDS propose une échelle de 1 à 5 et l'UIAA propose une échelle de I à X. En outre, l'YDS comporte une évaluation de la section la plus difficile/technique d'un terrain/itinéraire. L'un des autres avantages de l'échelle YDS réside dans le fait qu'elle inclut des cotations pour les déplacements sur terrain non vertical. L'énoncé descriptif de l'échelle YDS que l'on peut voir ci-dessous est une adaptation du livre *Mountaineering: Freedom of the Hills*, 1997 :

- a. **Classe 1.** Randonnée pédestre, habituellement sur un sentier.
- b. **Classe 2.** Montée simple et franchissement d'obstacles – occasionnellement avec l'aide des mains – qui nécessite l'utilisation de techniques d'orientation; il arrive que l'on traverse des bois denses dans l'arrière-pays.
- c. **Classe 3.** La pente est assez abrupte pour qu'on doive s'aider de ses mains pour garder son équilibre; on grimpe sur des rochers en s'aidant des pieds et des mains; il faut parfois apporter une corde.
- d. **Classe 4.** Escalade simple, qui comporte souvent un risque suffisant pour que l'on ait besoin d'un dispositif d'assurance. Une chute pourrait causer des blessures graves ou entraîner la mort. On peut habituellement trouver une protection naturelle.

- e. **Classe 5.** C'est le niveau où l'on commence à apprendre l'aspect technique de l'escalade. L'escalade nécessite l'emploi de cordes et de dispositifs d'assurage ainsi que la mise en place de dispositifs de protection naturels ou artificiels prévus pour le chef de cordée, au cas où il ferait une chute. La classe 5 comporte une cotation illimitée décimale qui s'applique aux degrés de difficulté de l'escalade dans cette catégorie.
- f. En outre, on trouve dans la classe 5 une échelle décimale et alphabétique pour la description des escalades verticales.

BUT DE L'ACTIVITÉ

4. La randonnée pédestre est d'abord organisée pour apprendre aux participants les habiletés nécessaires à la marche à l'extérieur/dans des collines, ce qui est bon pour leur santé, offre un milieu d'apprentissage auquel ils n'avaient pas accès auparavant et permet d'explorer le milieu naturel d'une région particulière. La randonnée pédestre peut être une activité stimulante pour les nouveaux cadets qui n'ont jamais eu l'occasion de la pratiquer; elle peut aussi présenter un défi aux randonneurs expérimentés quand on varie les conditions dans lesquelles l'activité est exécutée. La randonnée pédestre permet d'améliorer certaines des habiletés élémentaires qu'il faut posséder pour la pratique d'activités composites comme la grande randonnée pédestre/le camping et l'alpinisme. Au MCC, la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre ont lieu en divers endroits, depuis les terrains classés « plats » jusqu'aux terrains de classe 3 de l'YDS. Les activités en terrain de classe 4 et 5 sont considérées comme de l'escalade, du déplacement en montagne ou de l'alpinisme.

RÈGLEMENTS CANADIENS CONCERNANT DES ACTIVITÉS PARTICULIÈRES

5. Il existe des règlements particuliers dans certaines régions, notamment les parcs nationaux, les réserves naturelles, les sites patrimoniaux mondiaux, les terrains privés et les terres publiques. Il est facile d'avoir accès aux sites de plein air au Canada en s'adressant aux propriétaires privés, aux municipalités, aux responsables des parcs et aux districts forestiers. Il est quelquefois nécessaire d'obtenir un permis d'utilisation du terrain ou des permis spéciaux pour certaines régions. Souvent, il y a des coûts et des règlements spéciaux (taille limitée des groupes, points d'accès, pratiques de camping et évacuation des déchets) associés à l'utilisation de régions spéciales comme les parcs nationaux. Les membres du MCC doivent respecter tous les règlements en vigueur dans une région particulière, en plus des règlements du MDN.

RÈGLEMENTS MILITAIRES

6. Selon la DOAD 5031-10, les activités suivantes sont des activités distinctes : randonnée en montagne; alpinisme; escalade de rocher et de glacier et randonnée pédestre en milieu sauvage. La présente instruction inclut les consignes de sécurité mentionnées dans la DOAD 5031-10 pour ces activités et inclut également d'autres exigences. La DOAD 5031-10 servira de norme de sécurité minimale pour les besoins de la présente instruction.

7. Le ministère de la Défense nationale exige que l'on obtienne un permis chaque fois que l'on se propose d'utiliser une propriété privée. En ce qui concerne les propriétés commerciales, on peut y accéder en achetant des laissez-passer ou des permis. Le laissez-passer ou le permis devient alors un contrat, au sens de la loi, entre le propriétaire/l'organisme responsable et les membres du MCC et, en tant que tel, il donne le droit d'utiliser le terrain selon les conditions établies lors de l'achat du permis.

AUTORITÉS

8. Toutes les activités de randonnée pédestre et de grande randonnée pédestre exigent l'approbation préalable des commandants de détachement. La grande randonnée pédestre effectuée sur un terrain de classe 3 (selon l'YDS) exige toutefois l'autorisation du commandant de l'URSC. Les expéditions en milieu sauvage comprenant des parcours de classe 3 entraînent habituellement la participation des régions ou des bureaux nationaux et exigent donc ce niveau d'autorité.

ORGANISMES DE RÉGLEMENTATION

9. **Organismes responsables** (bureau provincial; associations nationales et internationales; fédérations; normes du secteur privé).

10. Il n'y a pas d'organisme national ou provincial régissant la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre, bien que de nombreux organismes incluent cette activité dans leurs programmes. Il y a de nombreux cours et organismes de qualification qui permettent d'acquérir de l'expérience dans les deux disciplines et d'obtenir une accréditation pertinente, mais la loi n'impose rien à ce sujet. L'ACMG est l'organisme national le plus reconnu dans ce domaine et elle offre un cours permettant d'obtenir un certificat d'instructeur en randonnée pédestre. Bien que les chefs de groupes/instructeurs en randonnée pédestre et en grande randonnée pédestre n'aient pas besoin de ce certificat, l'accréditation de l'ACMG constitue la norme de référence dans la présente instruction.

11. Association of Canadian Mountain Guides (ACMG)
C.P. 8341
Canmore AB, T1W 2V1
Téléphone : 403-678-2885
Télécopieur : 403-609-0070
Courriel : acmg@acmg.ca

12. IFMGA – International Federation of Mountain Guides and Associations.

BESOINS EN ÉQUIPEMENT

13. Les pièces d'équipement suivantes sont nécessaires et doivent être apportées :

a. Vêtements appropriés

- (1) appropriés aux conditions météorologiques et à l'activité;
- (2) résistants au vent et à la pluie;
- (3) bien isolés et matelassés;
- (4) souples, mais bien ajustés;
- (5) superposition de vêtements au besoin;
- (6) confortables; et
- (7) tenue complète, qui garde au chaud la tête, les mains, les jambes et les pieds.

b. Chaussures appropriées

- (1) sur un terrain plat – il faut des souliers à semelles de qualité qui offrent un coussinage, un support plantaire et une adhérence fiables;
- (2) sur un terrain en pente (classes 2 et 3) – il faut porter des bottes de randonnée qui offrent un renfort cheville en plus du coussinage, du support plantaire et de l'adhérence; et
- (3) sur un terrain où il pourrait y avoir de l'eau – il peut être nécessaire de porter des chaussures qui présentent une certaine forme d'étanchéité ou d'imperméabilité; il faut aussi, à tout le moins, une paire de chaussettes de rechange.

c. Quantité de nourriture et d'eau nécessaire.

d. **Moyens de communication**

- (1) si l'une ou l'autre partie de la randonnée doit se dérouler à plus d'une heure de voiture des secours médicaux, on exige que le groupe transporte avec soi au moins un moyen de communication pouvant servir à demander de l'aide; et
- (2) les postes de radio portatifs, les émetteurs-récepteurs à ondes courtes, les téléphones cellulaires et les téléphones mobiles GSN doivent être considérés si l'on veut avoir à sa disposition au moins un moyen de communication qui soit fiable.

e. **Premiers soins**

- (1) chaque groupe qui se déplace seul doit être muni de matériel de secourisme; et
- (2) le matériel de secourisme élémentaire doit être approprié à l'activité et suffisant pour la taille du groupe.

f. **Équipement collectif**

- (1) il faut avoir au moins un moyen de purifier l'eau;
- (2) cartes du territoire et boussoles pour la navigation;
- (3) sifflets; et
- (4) un vaporisateur de gaz poivré pour éloigner les ours si l'on traverse leur habitat.

g. Il faudrait apporter des fusées de signalisation à main si l'activité doit avoir lieu en milieu sauvage; songer également à apprendre à utiliser et à apporter un GPS.

14. **S U P P R I M É**

BESOINS EN RATIONS

15. Il faut habituellement apporter des rations pour les activités de randonnée pédestre, à l'exception des brèves randonnées ne dépassant pas une demi-journée :

a. **Type**

- (1) Rations de poids léger, de préférence.
- (2) Rations que l'on peut consommer chaudes ou froides.
- (3) Rations à haute valeur énergétique.

b. **Quantité**

- (1) Quantité suffisante pour chaque participant et pour la durée de la randonnée.
- (2) Rations supplémentaires par mesure de sécurité (habituellement au moins un repas supplémentaire pour une courte randonnée et trois repas de plus pour une expédition de cinq jours).

c. Préparation

- (1) Il faut obtenir la permission de faire des feux en plein air et pour la cuisson en plein air (sous supervision).
- (2) Les rations devraient être faciles à préparer, spécialement s'il s'agit de cadets n'ayant pas atteint un niveau d'habileté élevé.
- (3) Les participants à la randonnée qui ont déjà de l'expérience et qui ont acquis certaines habiletés peuvent passer à un niveau plus avancé, celui de la préparation complète de repas et de la préparation de vivres frais.
- (4) L'évacuation des déchets doit se faire en fonction des installations existantes et (ou) de l'entente sur l'utilisation des terres; il faut pratiquer le camping « sans traces » ou « à incidence limitée » dont les règles ont été établies dans le livre de référence des Cadets de l'Armée.

d. Liquides

- (1) Ils devraient être faciles d'accès et disponibles en grande quantité.
- (2) Comme on devra probablement limiter le poids transporté, songer à filtrer l'eau au fur et à mesure des besoins; s'assurer qu'il y a des cours d'eau et des voies d'eau dans la région et qu'on utilise des filtres/épurateurs appropriés.
- (3) On peut faire bouillir de l'eau pour sa propre consommation; garder l'eau à pleine ébullition pendant au moins cinq minutes (dans le cadre de la planification, les randonneurs doivent considérer les besoins supplémentaires en combustible reliés à cette méthode de purification de l'eau).
- (4) Utiliser des moyens de purification chimiques, tels l'iode et les agents de blanchiment, avec parcimonie et pendant de brèves périodes, en suivant les directives du fabricant. Dans certains cas, certains traitements chimiques sont prescrits en raison de conditions spéciales; suivre alors les directives du fabricant et obtenir l'approbation d'une autorité médicale. Fait à noter, il y a des traitements chimiques de l'eau qui sont contre-indiqués aux personnes souffrant de certains problèmes de santé.

TRANSPORT

16. Le même véhicule peut servir de véhicule de sécurité et d'évacuation. Il faut qu'il y ait un véhicule de sécurité présent aussi près que possible de l'endroit où se trouve le chef de groupe. Le véhicule de sécurité doit être doté des moyens de communication appropriés pour se tenir en contact tant avec le chef de l'expédition qu'avec les autorités locales. On doit aussi trouver une trousse de premiers soins en tout temps dans le véhicule de sécurité.

17. En milieu sauvage où l'on ne peut trouver de véhicule de sécurité ni sur terre ni sur l'eau à moins de trois heures de route, il faut prendre des dispositions appropriées, avant l'expédition, en s'adressant soit aux services de recherche et sauvetage, aux FC, aux services des parcs, au service de police/d'incendie ou à la garde côtière nationale pour se faire évacuer par hélicoptère. Si l'on utilise cette dernière option, il faut établir les communications appropriées avec l'organisme d'évacuation. Dans ce cas, il faut habituellement avoir accès à un téléphone mobile GSN et disposer d'une liste des numéros de téléphone et des procédures d'urgence appropriées. Il faut être prévoyant!

NIVEAU D'HABILETÉ DU CADET

18. Tous les cadets devraient avoir la possibilité d'apprendre les notions élémentaires de la randonnée pédestre et de s'y exercer. L'acquisition d'habiletés avancées dans ce domaine, en alpinisme par exemple, doit cependant être offerte progressivement aux cadets qui désirent se perfectionner.

- a. **Qualification.** Aucune qualification n'est nécessaire pour la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre.
- b. **Expérience**
 - (1) Aucune expérience n'est nécessaire pour une activité en terrain plat ou d'une journée.
 - (2) Les participants doivent avoir fait l'expérience d'au moins une activité en terrain plat avant de prendre part à une randonnée sur un terrain en pente (classes 1 et 2).
 - (3) Les participants doivent avoir fait l'expérience d'au moins une randonnée pédestre d'une journée avant de prendre part à une grande randonnée pédestre.
- c. **Connaissances de base/habiletés techniques**
 - (1) Les participants doivent avoir démontré un niveau raisonnable d'habileté dans une activité à laquelle ils ont déjà participé avant de prendre part à une randonnée pédestre plus exigeante sur les plans physique et technique.
 - (2) Les participants doivent avoir transporté leur propre équipement.
 - (3) Les randonneurs devraient avoir la possibilité de participer à la discussion sur la navigation/le choix de l'itinéraire.
 - (4) Les participants doivent avoir terminé la randonnée sans éprouver d'inconfort majeur.
- d. Les connaissances de base et les habiletés techniques en matière de randonnée pédestre servent souvent de préalable à des habiletés plus avancées et plus complexes, notamment le camping et la grande randonnée pédestre en milieu sauvage.
- e. Recommandations destinées aux cadets qui participeront à une randonnée pédestre dans le cadre de la formation par l'aventure :
 - (1) Les cadets peuvent être choisis et (ou) classés dans des groupes donnés en fonction de leur qualification, de leur expérience et de leur condition physique.
 - (2) Les cadets doivent démontrer leur volonté de participer à des randonnées pédestres et à de grandes randonnées pédestres avant d'être acceptés dans des activités de classe 3, c'est-à-dire des expéditions de randonnée pédestre en milieu sauvage.

APTITUDE PHYSIQUE

19. Il n'y a aucune exigence sur le plan de l'aptitude physique en ce qui concerne la participation à des randonnées pédestres et à de grandes randonnées pédestres, sauf aux niveaux supérieurs/avancés. Pour les activités ayant lieu dans des conditions difficiles sur le plan technique (classe 3), les randonnées comportant une nuit en plein air et les expéditions en milieu sauvage, il faut un niveau minimum d'aptitude physique. Se reporter à l'annexe A, au tableau de progression pour la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre.

TABLEAU DE PROGRESSION

20. Se reporter à l'annexe A, au tableau de progression pour la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre.

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

21. Qualifications

- a. Pour les activités allant jusqu'au niveau de la randonnée pédestre et de la grande randonnée pédestre de classe 2, mais **non** pour le déplacement en milieu sauvage :
 - (1) Les instructeurs et les chefs de groupe doivent avoir les qualifications d'un GPM de l'Armée de terre.
 - (2) Au moins un chef de groupe doit avoir un certificat valide en secourisme général.
- b. Pour les randonnées pédestres et les grandes randonnées pédestres de classe 3 ou pour les grandes randonnées pédestres en milieu sauvage des classes 1 et 2 :
 - (1) Au moins un chef de groupe doit avoir un certificat valide de secouriste opérationnel en milieu sauvage.
 - (2) Il est recommandé que les instructeurs et les chefs de groupe soient accrédités par l'ACMG en matière de randonnée pédestre et de grande randonnée pédestre.

22. Expérience. Pour les randonnées pédestres des classes 1, 2 et 3 :

- a. Un chef de groupe doit avoir au moins 10 jours d'expérience personnelle ou d'expérience du leadership dans des conditions semblables à celles que l'on prévoit rencontrer au cours de l'activité.
- b. Au moins un chef de groupe devrait avoir une expérience préalable de la région parcourue.

23. Aucun niveau d'aptitude physique particulier n'est exigé des chefs de groupe ou des instructeurs; ils doivent toutefois se trouver au moins en aussi bonne forme physique que les cadets dont ils ont la charge. Les chefs de groupe et les instructeurs doivent habituellement être dans une forme physique supérieure puisqu'ils devront faire preuve d'une endurance cardiovasculaire et musculaire additionnelle pour faire face aux urgences, en plus de s'acquitter de leurs tâches de chef de groupe.

24. Au moins un chef de groupe doit avoir une expérience du commandement équivalente à celle d'un commandant de peloton de confiance/qui fait preuve de maturité.

RATIOS INSTRUCTEUR/CADETS

25. Il doit toujours y avoir au moins deux membres du personnel par randonnée pédestre/grande randonnée pédestre. Sur un terrain relativement plat et dans le cas d'un accès facile aux services médicaux d'urgence (SMU), le ratio instructeur/cadets peut atteindre 1 pour 10. Dans des endroits sauvages isolés, le ratio instructeur/cadets ne doit pas dépasser 1 pour 5.

NOMBRE MAXIMUM ET MINIMUM DE PARTICIPANTS

26. En raison des répercussions sur les sentiers, les itinéraires et les campements, les groupes doivent être limités à 30 personnes au maximum. Il est recommandé que les groupes d'importance soient divisés en plus petits groupes, qui partiraient l'un après l'autre suivant un horaire décalé, utiliseraient différents sentiers et camperaient séparément. Puisque la survie du groupe dépend habituellement du travail d'équipe, les groupes doivent compter au moins quatre membres dans des conditions rurales et six membres dans des endroits sauvages isolés.

LIGNES DIRECTRICES SUR LA GESTION DE L'ACTIVITÉ

27. **Organisation et direction des groupes pour la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre.** Un instructeur ou un chef d'expédition ne peut être le seul superviseur. Dans certaines conditions, il faut qu'il y ait plus d'adultes pour exercer la supervision, p. ex. quand la randonnée exige de plus grandes aptitudes techniques (classes 2 et 3), dans des endroits sauvages isolés, dans les territoires habités par des ours, quand le groupe est formé de nouveaux cadets et quand les instructeurs possèdent peu d'expérience. Les responsabilités de conduite et de commandement de l'expédition sont souvent partagées avec des cadets expérimentés dans le but de leur enseigner les habiletés nécessaires, de leur donner de l'assurance et de leur apprendre à travailler en équipe. Les chefs adultes, toutefois, doivent assumer les responsabilités suivantes :

- a. Responsabilités du chef :
 - (1) établir le rythme de marche et ne pas perdre le groupe de vue;
 - (2) choisir l'itinéraire à suivre;
 - (3) faire la reconnaissance des obstacles et des régions difficiles;
 - (4) agir à titre de premier responsable du sauvetage/des premiers soins au besoin; et
 - (5) assurer la gestion de l'équipement de sécurité.
- b. Responsabilités de la personne qui ferme la marche d'un groupe de randonnée pédestre/grande randonnée pédestre :
 - (1) garder le groupe ensemble;
 - (2) donner l'alerte s'il faut exécuter un sauvetage ou donner les premiers soins; et
 - (3) transporter avec soi tout autre article de sécurité.
- c. Responsabilités du groupe :
 - (1) s'assurer que les participants restent en groupe compact;
 - (2) maintenir un espacement et un rythme suffisants;
 - (3) ne pas perdre de vue la personne qui vous précède immédiatement et celle qui vous suit immédiatement et leur faire signe de s'arrêter au besoin;
 - (4) transporter les moyens de communication en haut et en bas des pentes; et
 - (5) laisser le passage aux groupes de randonneurs qui montent une pente, à des groupes très importants ou aux personnes qui assurent des évacuations d'urgence.

28. **Sauvetages.** Le chef de groupe et les instructeurs doivent être prêts pour les situations d'urgence. Tous les randonneurs doivent avoir appris des notions élémentaires en matière de sauvetage et de premiers soins pour être en mesure de prendre soin d'eux-mêmes en cas d'urgence. Il est également avantageux d'inculquer une approche d'équipe en ce qui a trait aux sauvetages et d'enseigner le sauvetage en équipe aux groupes de randonneurs.

- a. La priorité d'un sauvetage doit toujours être :
 - (1) les personnes; et

- (2) l'équipement de survie (c.-à-d. la nourriture, les moyens de communication et les trousse de premiers soins).

b. Responsabilités du groupe lors d'un sauvetage :

- (1) alerter les autres randonneurs pour leur signifier qu'il y a un accident ou des conditions dangereuses;
- (2) les randonneurs doivent être les premiers à prendre les mesures d'autosauvetage ou à donner les premiers soins qui sont nécessaires; ils doivent ensuite accepter l'aide disponible;
- (3) les autres randonneurs doivent aider les sauveteurs de leur mieux quand il est sécuritaire d'agir ainsi; et
- (4) tous les randonneurs qui ne participent pas au sauvetage doivent s'arrêter, dégager le sentier, se reformer en groupe, retourner au bas de la pente au besoin et attendre d'autres instructions.

29. **Sécurité en milieu sauvage.** Bien des aspects de la sécurité en milieu sauvage peuvent s'appliquer de façon générale à la randonnée pédestre et à la grande randonnée pédestre; il faut toutefois insister sur ces mesures de sécurité quand on se trouve effectivement en milieu sauvage :

a. **Conditions environnementales**

- (1) mal de l'altitude;
- (2) composer avec la présence d'animaux;
- (3) composer avec les conditions météorologiques;
- (4) composer avec les blessures et les maladies associées à la chaleur ou au froid;
- (5) composer avec les plantes vénéneuses; et
- (6) besoins en eau.

b. **Considérations en cours de route**

- (1) discipline de piste/marche;
- (2) randonneur perdu, groupe perdu ou isolé;
- (3) blessures accidentelles et blessures répétitives liées au stress; problèmes d'endurance (épuisement et déshydratation);
- (4) options relatives à l'itinéraire/au franchissement des obstacles; et
- (5) travail d'équipe.

c. **Sécurité du campement**

- (1) sécurité relative au feu et au réchaud; et
- (2) entreposage de la nourriture et perte de nourriture.

PLANIFICATION ET PRÉPARATION REQUISES

30. **Bien connaître la région et en faire la reco.** Au moins un instructeur, habituellement le chef de l'expédition, devrait avoir vécu l'expérience d'un entraînement ou d'une excursion dans la région avant d'amener des cadets à l'entraînement ou en randonnée. Si l'on n'a pu faire une reco physique des lieux, on doit procéder à une reco détaillée des points suivants avant l'expédition. Les documents d'information, l'Internet et les connaissances locales doivent être mis à contribution pour la préparation de l'expédition. Les reco sur carte sont un élément de la préparation d'une expédition; elles ne peuvent pourtant pas servir d'unique source d'information avant le départ.

- a. points de départ et d'arrivée;
- b. points d'évacuation en cas d'urgence;
- c. campements (camp de base et camps de rechange);
- d. points de rendez-vous;
- e. points de rendez-vous de rechange;
- f. régions écologiquement fragiles; et
- g. régions dangereuses repérées, p. ex. des falaises, des éboulements, des chaînes de montagne.

31. **Liste des vérifications de sécurité.** On utilise une liste des vérifications de sécurité au cours de la phase préparatoire de toutes les randonnées pédestres/grandes randonnées pédestres. Cette liste devrait renfermer les points suivants (l'énumération n'est pas exhaustive et doit être modifiée en fonction de l'activité prévue) :

- a. Déposer un plan d'expédition (itinéraire, sentier, horaire prévu, méthodes de communication) auprès des autorités locales ou du quartier général responsable de l'instruction, ou encore utiliser un véhicule de sécurité terrestre.
- b. Apporter l'équipement de sécurité prescrit par la loi.
- c. Apporter le matériel de premiers soins approprié à la taille du groupe et au type d'activité.
- d. Vérifier si l'équipement est fonctionnel.
- e. Établir un plan d'urgence et d'évacuation en y incluant les détails sur la façon de communiquer avec les services médicaux d'urgence et le personnel du quartier général responsable du soutien du groupe.
- f. Apporter de la nourriture et de l'eau.
- g. Apporter l'équipement de survie nécessaire.
- h. Avoir en sa possession l'équipement de communication voulu et connaître le système de signaux à utiliser au sein du groupe et pour obtenir de l'aide de l'extérieur.
- i. Séance d'information donnée par le chef de groupe sur la façon détaillée dont l'expédition se déroulera.
- j. Tenir un journal de l'expédition.
- k. Assurer l'évaluation et la gestion des risques.

RÈGLEMENTS RELATIFS AU MOMENT DU JOUR/DE L'ANNÉE

32. Bien que le climat et la géographie diffèrent d'une région à l'autre du Canada et qu'il soit possible de voir de la neige hors saison, la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre, dans la présente instruction, doivent se pratiquer selon la méthode de l'excursion à pied dans l'arrière-pays et dans les conditions climatiques qui existent au Canada du printemps à l'automne. Le camping d'hiver, la raquette, le ski de randonnée, l'alpinisme et le déplacement sur glacier feront chacun l'objet d'un chapitre distinct.

DURÉE ET NIVEAU D'INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

33. On trouvera, dans le tableau de progression à l'annexe A, les données correspondant à la durée et au niveau d'intensité raisonnable d'une activité en fonction de l'âge et de l'entraînement du cadet.

CONSIDÉRATIONS ENVIRONNEMENTALES

34. Seule la sécurité des participants a priorité sur l'observation des règles relatives à la gérance de l'environnement.

35. La gestion des déchets issus de l'activité (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.

36. 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. Il vaut mieux diviser les groupes importants en sous-groupes plus petits et espacer le départ de chaque sous-groupe de façon à ce qu'aucun groupe imposant et importun de randonneurs ne bloque des sections du sentier ou de la région visitée. Les campements (établis ou sauvages) ne devraient pas avoir à accueillir plus de 15 visiteurs.

CONSIDÉRATIONS MÉTÉOROLOGIQUES

37. Il faut savoir quelles sont les prévisions météorologiques et apprendre comment établir des prévisions météorologiques.

38. Il est courant de pratiquer la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre dans la pluie et le brouillard, mais ces conditions empêchent les randonneurs d'avoir une visibilité raisonnable; de forts vents peuvent aussi accompagner les averses de pluie, auquel cas il est nécessaire de prendre des précautions supplémentaires. L'espacement d'un randonneur à l'autre devrait être réduit durant les périodes de mauvaise visibilité; de plus, il faut savoir que les précipitations peuvent modifier le niveau des eaux et la stabilité du terrain traversé.

39. S'il y a des éclairs, il faut se trouver un abri, sinon dans une bâtisse (cabine) tout au moins dans un peuplement forestier dense, pourvu qu'il y en ait un à proximité. On doit prendre les précautions suivantes s'il y a des éclairs :

- a. Éviter les pics élevés, les crêtes montagneuses, les flèches, les vallées étroites et les vastes étendues d'eau.
- b. Si l'on prévoit des orages, ne pas planifier de randonnées sur les formations géographiques énumérées plus haut.
- c. Se tenir au courant des prévisions météorologiques soit en utilisant les moyens de communication ou en prévoyant soi-même les conditions météorologiques; de même, se tenir au courant du déplacement des systèmes orageux.

- d. Éviter les cavernes peu profondes et les encoissements : ce n'est pas parce que vous êtes à l'abri de la pluie que vous êtes automatiquement à l'abri des éclairs.
- e. Se tenir à une distance sécuritaire des objets de métal et de graphite (pagaies, équipement d'escalade, bâtons de marche, trépieds ou cadres de sac à dos externes); les dissimuler dans une cache et les reprendre plus tard au besoin.
- f. Changer d'emplacement si on sent ses cheveux se dresser sur la tête.
- g. S'isoler du sol à l'aide d'un sac à dos ou d'un matelas pneumatique; pour « réduire » sa taille, s'accroupir en joignant les pieds, mais ne pas s'étendre complètement.
- h. Si l'on se déplace en groupe, s'éloigner les uns des autres de 10 m.
- i. Être prêt à administrer les premiers soins appropriés (c.-à-d. en cas de RCR, de brûlures électriques, de traumatisme contondant, de choc).
- j. Apprendre les principes du « cône de protection ».

40. Il est possible que des températures extrêmement froides ou chaudes ne gênent pas directement la randonnée, mais l'activité doit être adaptée aux conditions; il se peut qu'on ait besoin de vêtements et de pièces d'équipement supplémentaires ou spécialisés. Il faudrait étudier spécialement la question de la tenue, notamment les vêtements superposés portés sur la tenue ordinaire pour se protéger du froid et de l'eau, les chaussures et l'équipement de survie tel que les tentes, les sacs de couchage et les gourdes. Les instructeurs/chefs de groupe de randonnée doivent recevoir la formation nécessaire pour reconnaître les signes de maladies reliées à la chaleur ou au froid ainsi que les traitements qui s'imposent et les mesures de prévention à prendre.

RESTRICTIONS

41. Les conditions suivantes représentent des contraintes à respecter. La présence de ces conditions interdit le départ de toute expédition (randonnée pédestre/grande randonnée pédestre) et impose la fin de l'activité dans un délai aussi court et aussi sécuritaire que possible :

- a. Terrain de classe 3 selon le YDS et terrain de moindre difficulté, terrain des classes 4 et 5 : on peut y tenir des activités d'escalade, aussi faut-il que ces terrains répondent aux exigences énoncées dans ce chapitre.
- b. Être au courant des faits suivants et planifier en conséquence : saisons de chasse, régions écologiquement fragiles ou moments de l'année, saison des avalanches, saisons/altitudes présentant des jours chauds et des nuits glaciales ainsi que saisons de pluies ou de tornades.
- c. La plupart des randonnées pédestres ou des grandes randonnées pédestres ont lieu pendant les heures de clarté. Si l'on fait une randonnée après la tombée de la nuit ou avant le lever du soleil, on doit tenir compte des conditions de faible visibilité. Lorsque la visibilité est réduite, on ne doit pas faire de randonnée dans des conditions dangereuses qui rendraient périlleuse la moindre glissade ou chute, p. ex. sur la face abrupte d'une colline, dans des taillis denses, près des voies d'eau ou près d'une route. Il faut employer des torches et des moyens de communication pour garder ensemble les membres du groupe, p. ex. des lampes frontales, des bâtons lumineux, du ruban réflecteur et des moyens de communication verbale.
- d. Lorsque l'on marche sur des surfaces glissantes se trouvant près d'une étendue d'eau ou que l'on franchit des obstacles sur l'eau ou au-dessus de l'eau, il faut que les randonneurs détachent leurs courroies au niveau de la poitrine et leur ceinture à la taille pour pouvoir se libérer aisément au besoin.
- e. Les groupes de randonneurs ne doivent pas se diviser à moins que cela n'ait déjà été prévu.

ÉVALUATION ET GESTION DU RISQUE

42. Il y a des risques inhérents à toutes les formes de randonnée, p. ex. les risque de blessures, d'entorses/ de fracture d'une cheville, de refroidissement et de perte ou d'endommagement de l'équipement. Les règlements de sécurité établis pour le public canadien, les militaires et les membres du MCC ont pour but de réduire les risques intrinsèques et accidentels reliés aux activités axées sur l'exploration des milieux sauvages. La liste suivante fait état de certains points à considérer dans l'évaluation et la gestion des randonnées pédestres :

- a. participants : nombre, âge, qualifications, expérience;
- b. température;
- c. équipement : nécessaire, requis, souhaitable, personnel et collectif;
- d. niveau d'aptitude, qualifications et expérience du chef de groupe/de l'instructeur; et
- e. soutien et ressources.

DEBRIEFING

43. 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

44. Il se peut qu'un grand nombre de randonneurs désirent tenir un carnet de route ou un journal personnel de leur randonnée pédestre/grande randonnée pédestre ainsi que de leurs qualifications, de leur expérience et de leurs excursions. La tenue d'un tel carnet peut servir à établir l'aptitude du cadet pour de grandes randonnées pédestres futures ou pour des cours ou des postes d'instructeur éventuels. Les carnets de route et d'instruction constituent une partie importante de l'enregistrement des activités de randonnée et de l'établissement de comptes rendus à ce sujet. Les BPR, les chefs de groupe et les instructeurs doivent tenir un registre des activités dont ils sont responsables, registre qui devient un document à valeur légale sur les activités en question.

ANNEXE A

**TABLEAU DE PROGRESSION POUR LA RANDONNÉE PÉDESTRE ET
LA GRANDE RANDONNÉE PÉDESTRE**

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 Or (Nota 1)	Familiarisation	Instruction/ randonnée de jour	Terrain plat	1 et 2	Aucun	Max 30 Min 4	1 pour 10	QG local	CIC/IC	Détachement
	Verte à Or (Nota 1)	Familiarisation	Randonnée de jour	Jusqu'à classe 1	1 à 4	Aucun	Max 30 Min 4	1 pour 10	QG local	EM local – CIC/IC	Détachement
13-18	Rouge à Or (Nota 1)	Élémentaire	Randonnée de jour/randonnée comprenant une nuit	Jusqu'à classe 2	1 à 4	Aucun	Max 20 Min 4	1 pour 10	QG local/zone	EM local – CIC/IC Contrat	Détachement/ région
14-16	Argent à Or (Nota 1)	Élémentaire	Randonnée comprenant une nuit	Jusqu'à classe 2	1 à 4	Aucun	Max 20 Min 6	1 pour 10	QG local/zone	EM local – CIC/IC Contrat	Détachement/ région
15-17	Argent à Or (Nota 1)	Intermédiaire	Randonnée comprenant une nuit	Jusqu'à classe 3	1 à 4	Bronze	Max 15 Min 6	1 pour 5	QG local/zone	EM local – CIC/IC Contrat	Détachement/ région
16-17	Or (Nota 1)	Avancé	Randonnée en milieu sauvage	Jusqu'à classe 3	1 à 4	Bronze	Max 15 Min 6	1 pour 5	Zone/région	EM local – CIC/IC Contrat	Détachement/ région/niveau national
17-18	ENCE et MC	Avancé	Randonnée en milieu sauvage	Jusqu'à classe 3	1 à 4	Bronze	Max 15 Min 6	1 pour 5	Zone/région	EM local – CIC/IC Contrat	Détachement/ région/niveau national
<p style="text-align: center;">NOTA</p> <p>Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC, sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément.</p>											

Figure 7A-1 (feuille 1 de 2) Tableau de progression pour la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre

Classification de l'activité (YDS)

Terrain plat

Classe 1 : Randonnée pédestre

Classe 2 : Peut comporter de la montée simple, avec l'aide des mains à l'occasion

Classe 3 : Montée; rampes, observation

Classe 4 : Escalade simple, souvent sur des surfaces exposées; on utilise habituellement des cordes et on peut trouver une protection naturelle. Une chute, au cours d'une escalade de classe 4, pourrait causer des blessures graves et entraîner une incapacité permanente ou la mort.

Habiletés en matière de sécurité

- 1 Fait preuve d'une bonne réaction et d'un bon comportement vis-à-vis des directives
- 2 Peut amorcer les communications en vue d'un sauvetage
- 3 Peut naviguer et repérer un itinéraire
- 4 Reconnaît le danger et s'éloigne

Figure 7A-1 (feuille 2 de 2) Tableau de progression pour la randonnée pédestre et la grande randonnée pédestre

ANNEXE B

CODE DE L'ESCALADE¹

1. Un groupe d'alpinistes doit être formé d'au moins trois personnes, à moins que l'on ne dispose d'un soutien déjà prévu. Sur les glaciers, il faut un minimum de deux cordées.
2. S'encorder à tous les endroits exposés et pour tout déplacement sur un glacier. Ancrer tous les dispositifs d'assurage.
3. Garder les membres du groupe ensemble et obéir au chef de groupe ou à la règle de la majorité.
4. Ne jamais faire une escalade qui dépasse ses compétences et ses connaissances.
5. Ne jamais laisser ses désirs obscurcir son jugement au moment de choisir l'itinéraire ou de décider de faire demi-tour ou non.
6. Transporter avec soi les vêtements, la nourriture et l'équipement nécessaires en tout temps.
7. Laisser l'itinéraire de l'expédition entre les mains d'une personne responsable.
8. Suivre les préceptes du bon alpiniste, tels qu'établis dans les ouvrages reconnus.
9. Se comporter en tout temps d'une manière qui fait honneur à l'alpinisme, c'est-à-dire laisser le moins de traces possibles dans l'environnement.

¹ Réimprimé avec la permission de l'éditeur. Texte tiré de *Mountaineering: The Freedom of the Hills*. 6th ed. Don Graydon and Kurt Hanson (Eds), Seattle, WA: The Mountaineers, 1997.

ANNEXE C

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Harvey, M. *NOLS Wilderness Guide, The Classic Handbook*. New York, NY: Fireside, 1999.

Klassen, K. *Technical Handbook for Professional Mountain Guides*. Canmore, AB: The Association of Canadian Mountain Guides, 1999.

Mountaineering: The Freedom of the Hills. 6th ed. Don Graydon and Kurt Hanson (Eds), Seattle, WA: The Mountaineers, 1997.

Outdoor Recreation Safety. Dougherty, N.J. IV (Ed). Publié pour la School and Community Safety Society of America, Champaign, IL: Human Kinetics, 1998.

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

Randall, G. *The Outward Bound Backpacker's Handbook*. New York, NY: The Lyons Press, 1999.

The Canadian Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance. *Safety Oriented Guidelines for Outdoor Education: Leadership and Programming*. Hanna, G. (Ed), Ottawa, 1986.

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 Possibilité d'obstacles évitables Ponts inévitables : 36 po de largeur ou plus	Obstacles inévitables 8 po de hauteur ou moins Possibilité d'obstacles évitables Ponts inévitables : 24 po de largeur ou plus PT de 2 po de hauteur ou plus, largeur du tablier des ponts supérieure à la moitié de la hauteur	Obstacles inévitables 15 po de hauteur ou moins Possibilité d'obstacles évitables Possibilité de pierres mobiles 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	Obstacles inévitables 15 po de hauteur ou plus Possibilité d'obstacles évitables Possibilité de pierres mobiles 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'HABILETÉ 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
<p style="text-align: center;">NOTA</p> <p>1. Pour les expéditions de plusieurs jours, il est suggéré d'ajouter des périodes d'instruction sur l'entretien et la maintenance.</p> <p>2. De 40 à 60 km, selon le terrain et la difficulté de l'expédition.</p>											

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.

CHAPITRE 9

ORIENTATION

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

1. La course d'orientation est le sport de compétition qui consiste à trouver son chemin entre des points bien précis, en terrain sauvage, habituellement mal connu, à l'aide d'une carte et d'une boussole. Les techniques de navigation employées pour l'orientation se combinent aisément à d'autres activités par l'aventure, notamment la bicyclette, le canotage, le ski de fond et la randonnée pédestre. La Fédération canadienne de course d'orientation classe l'orientation dans les catégories suivantes :

- a. **Épreuves ouvertes ou de classe B.** Débutants ou participants intéressés à l'aspect récréatif du sport qui ne possèdent pas les compétences en orientation classées selon les groupes d'âge et ne peuvent donc pas participer à des épreuves de classe A.
- b. **Épreuves de classe A.** Dans cette classe avancée de la course d'orientation, les concurrents sont répartis par catégorie d'âge et selon le sexe; le degré de difficulté est d'ailleurs lié à la classification selon l'âge et le sexe. On trouvera les explications pertinentes dans le présent chapitre.
- c. **Classification de niveau « élite ».** Cette classification a été établie pour les concurrents spéciaux du niveau « élite » qui participent à des compétitions nationales et internationales qui peuvent être considérées comme « spéciales » plutôt que comme appartenant à la classe A.

BUT DE L'ACTIVITÉ

2. L'activité d'orientation est l'occasion parfaite, pour les participants, d'appliquer sur le terrain leurs connaissances en matière de lecture de cartes et d'emploi de la boussole, mais ne se limite pas à ces habiletés. Les techniques d'orientation de base peuvent être employées avec de simples cartes, sans l'aide d'une boussole, ou dans une zone bâtie qui est bien connue du cadet. Le cadet peut également s'inscrire à des « courses d'orientation », un sport dans lequel les participants rivalisent de vitesse entre eux pour faire le parcours qui leur a été proposé. On acquiert trois habiletés principales en participant aux activités d'orientation : une bonne forme physique, de la concentration et la capacité de réfléchir/naviguer en trois dimensions. Puisque la majeure partie de la compétition se fait habituellement individuellement (quelquefois par petites équipes de deux personnes ou plus) et loin des officiels, les participants sont personnellement responsables de leur rendement et de l'aspect éthique de leur comportement. En conséquence, les participants acquièrent de solides traits de caractère tels que l'indépendance, l'esprit sportif et le fair-play.

RÈGLEMENTS CANADIENS CONCERNANT DES ACTIVITÉS PARTICULIÈRES

3. La Fédération canadienne de course d'orientation impose des règlements stricts : rien ne doit être fait pour porter préjudice aux propriétaires et aux locataires de terrains ou aux administrateurs de terres publiques qui ont accepté de bonne grâce de laisser passer les participants sur leur territoire. Les participants à une course d'orientation ne doivent pas traverser de champs fraîchement ensemencés ni de cultures en croissance. Ils ne doivent pas endommager la propriété des autres, par exemple les clôtures, les fossés et les fleurs... Le participant qui se voit contester le droit de se trouver dans un endroit donné doit s'arrêter, expliquer sa présence, accéder à toute demande raisonnable (au point d'abandonner la compétition) et informer le contestataire du lieu où se trouve l'officiel le plus proche. Lorsqu'il franchit le fil d'arrivée, il doit dresser un compte rendu de l'incident à l'intention du BPR ou du directeur de l'épreuve.

RÈGLEMENTS MILITAIRES

4. L'autorisation d'utiliser des terres privées et publiques doit être obtenue du BPR militaire ou des organisateurs de l'épreuve.

RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ DU MCC

5. Le MCC participe seulement à des épreuves d'orientation sanctionnées par la Fédération canadienne de course d'orientation (COF) ou ses partenaires provinciaux/territoriaux/internationaux, ou encore à des épreuves planifiées expressément par le MCC.

AUTORITÉS

6. Puisqu'il y a très peu de risques inhérents à la course d'orientation, pratiquée suivant la conception de la COF, cette activité devrait être offerte à tous les niveaux par le QG local, l'organisation de la zone et le bureau régional. Il faut obtenir la permission des autorités compétentes pour les épreuves de chaque niveau. Les épreuves de plus grande envergure (exigeant plusieurs habiletés et plusieurs jours) qui font appel à des compétences en orientation, notamment les courses du « défi aventure », doivent être autorisées par le quartier général régional.

ORGANISMES DE RÉGLEMENTATION

7. Les organismes de réglementation sont les suivants :

- a. Fédération canadienne de course d'orientation
C.P. 62052, Convent Glen P.O.
Orleans ON, K1C 2R9
Téléphone : 403-283-0807
Télécopieur : 403-451-1681
Site Web : www.orienteeering.ca
- b. **Partenaires provinciaux.** On trouvera une liste exhaustive des associations provinciales de course d'orientation et des clubs locaux sur le site Web de la COF.
- c. La Fédération internationale d'orientation, à l'adresse suivante : www.orienteeering.org.

■ BESOINS EN ÉQUIPEMENT

8. Les habiletés et les caractéristiques sportives de l'orientation peuvent être employées dans beaucoup d'autres activités, p. ex. les marches sur route, la bicyclette, le canotage et les déplacements en plein air en hiver. On trouvera dans la liste ci-dessous les pièces d'équipement nécessaires au sport de l'orientation proprement dit; pour les autres activités combinées à l'orientation, il faut prévoir de l'équipement additionnel.

9. Voici une liste des pièces d'équipement personnel nécessaires à l'instruction et à la course d'orientation :

- a. chaussures confortables (habituellement de solides espadrilles);
- b. vêtement à manches et à jambes longues pour se protéger des moustiques, du soleil et des branches;
- c. carte de la région indiquant les limites;
- d. boussole;
- e. montre; et
- f. sifflet de sécurité.

10. Voici une liste des pièces d'équipement nécessaires à la pratique de l'orientation en général :

- a. marqueurs (ou marqueurs de contrôle) avec poinçon (marqueurs officiels de la COF ou reproductions satisfaisantes);

- b. cartes de contrôle du participant;
- c. ruban à drapeau pour tracer les limites et bâton lumineux pour l'orientation de nuit;
- d. toilettes;
- e. eau/liquide pour réapprovisionnement; et
- f. fournitures de premiers soins – quantité et type requis pour l'activité.

LISTE D'ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

11. On trouvera ci-dessous une liste des pièces d'équipement recommandées pour la participation aux activités d'orientation :

- a. vêtements confortables qui offrent une protection contre les obstacles qui se présentent habituellement au cours de cette activité;
- b. articles pour se protéger de la pluie et du vent;
- c. chapeaux;
- d. cartes et boussoles prévues expressément pour l'orientation;
- e. lignes de départ et d'arrivée – nécessaires aux responsables de l'administration/l'inscription; et
- f. protecteur solaire et insectifuge.

BESOINS EN RATIIONS

12. Bien que le sport de l'orientation puisse être pratiqué lors de concours d'endurance s'étendant sur plusieurs heures et jours, la présente instruction porte sur la pratique traditionnelle du sport de l'orientation, qui dure habituellement une demi-journée ou qui se déroule le soir. Si la course d'orientation englobe les heures de repas, il faut alors fournir ces repas aux participants ou les leur faire transporter.

13. Il est courant, pour ceux qui participent à des activités d'orientation, d'apporter des aliments à haute valeur énergétique, faciles à préparer et à digérer, dans les poches ou le sac à dos. Pour d'autres épreuves, il peut être plus pratique de faire servir des repas tout à fait séparément de l'activité d'orientation.

14. Il faut pouvoir offrir des liquides en abondance aux concurrents et au personnel de soutien. Pour les épreuves plus longues, on devrait soit demander aux concurrents d'apporter des bouteilles d'eau, soit établir sur le parcours des postes de ravitaillement en liquide.

TRANSPORT

15. Il faut que l'on puisse aisément accéder au secteur d'entraînement ou en sortir; en outre, un véhicule de sécurité et d'évacuation doit être présent au point d'accès pour véhicules le plus proche.

NIVEAU D'HABILITÉ DU CADET

16. Les cours donnés sur les rudiments de l'orientation devraient être offerts à tous les cadets. Les habiletés avancées en matière d'orientation, comme les techniques de la chaise, devraient être enseignées progressivement à tous les cadets qui le désirent. « Chacun à son rythme » : tel devrait être le mot d'ordre des responsables de l'activité d'orientation – il n'est pas question d'obliger les cadets à participer à des compétitions. Les cadets en viennent à afficher une bien meilleure attitude à l'égard de l'orientation quand ils ont l'occasion d'acquérir de la confiance en soi au cours d'expériences positives.

17. Les cadets n'ont pas besoin de qualifications, d'expérience ou d'un certain niveau d'aptitude physique pour participer à des activités d'orientation. Toutefois, il faut respecter une progression naturelle en ce qui concerne les compétitions. Avant de s'inscrire à des épreuves de classe A, à des épreuves par groupe d'âge ou à des épreuves du niveau « élite », les cadets devraient assez bien se classer aux épreuves de classe B. En outre, le degré de difficulté d'un parcours est habituellement relié à l'âge des participants. Au début, on devrait conseiller aux participants de s'inscrire à des « défis » de leur niveau plutôt que dans la catégorie correspondant à leur âge. Les cadets désireux de faire de la compétition de classe A doivent devenir des membres agréés de la COF.

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

APTITUDE PHYSIQUE

19. Le cadet n'a pas à atteindre un niveau d'aptitude physique particulier pour participer aux activités d'orientation.

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

20. La technique de l'orientation peut être relativement simple à enseigner. On peut aussi transformer cet apprentissage en un entraînement intensif, que l'on subit en vue d'obtenir un certificat d'entraîneur ou de répondre aux exigences d'un programme officiel d'entraînement et de développement des aptitudes. Quiconque a déjà appris les rudiments de l'orientation peut enseigner les notions de base; cependant, puisqu'il y a bien des facteurs de sécurité à prendre en considération, seuls les instructeurs qualifiés en orientation ou les officiels des compétitions de la COF peuvent organiser une épreuve.

21. Seuls les membres du bureau de la COF (et ses partenaires provinciaux) et les officiels responsables de l'organisation des épreuves de classe A ayant au moins cinq années d'expérience ou les responsables techniques de l'accréditation de niveau 2 sont considérés comme des EM. On devrait demander aux EM de conseiller les unités, les zones et les régions sur le tracé du parcours, l'élaboration de cartes et les compétitions en vue de championnats.

22. Au moins un membre du personnel qualifié en secourisme doit être présent à l'activité d'orientation. Pour les compétitions de longue durée (plus de quatre heures) ou accueillant un nombre imposant de concurrents (75 ou davantage) ou encore, pour les épreuves d'endurance, on doit avoir à sa disposition l'assistance médicale appropriée au nombre et aux types de blessures qui risquent de se produire.

RATIOS INSTRUCTEUR/CADETS

23. Pour enseigner les rudiments de l'orientation, le ratio instructeur/cadets peut être de un instructeur pour 10 cadets. Pour la supervision des compétitions, le ratio devrait être de 1 pour 10. Il est obligatoire d'avoir sur place au moins deux instructeurs, l'un d'eux agissant à titre de point de contact-responsable au point de départ et l'autre, au fil d'arrivée. Si c'est possible, d'autres membres du personnel devraient faire le parcours prévu ou se poster aux points de contrôle (ou à proximité) mis en place le long du parcours.

NOMBRE MAXIMUM ET MINIMUM DE PARTICIPANTS

24. C'est l'ampleur des ressources disponibles qui dicte le nombre maximum et minimum de participants. Toutefois, il faut savoir que, comme dans le cas d'autres habiletés, plus le groupe est petit, plus chacun peut acquérir de l'expérience pratique et meilleur sera l'apprentissage. Si l'on veut maximiser la valeur de l'expérience d'orientation, on se contentera, dans le cadre d'une épreuve, d'initier à l'orientation 20 débutants provenant d'un groupe organisé. Il faudrait chercher à organiser des épreuves d'envergure plutôt restreinte (environ 50 concurrents).

LIGNES DIRECTRICES SUR LA GESTION DE L'ACTIVITÉ

25. **Arrivée au site de l'épreuve d'orientation.** Les concurrents devraient arriver ensemble ou, au moins, se rencontrer en un point précis 45 minutes avant le début de la compétition. Tous les participants devraient assister au cours pratique préalable à la course. Quand on peut disposer de différents instructeurs pour enseigner aux cadets les techniques d'orientation, on arrive facilement à enrichir les connaissances et l'expérience des participants. Le cours pratique pour débutants constitue une excellente façon de donner des renseignements théoriques aux participants lors de courtes séances qui donnent de bons résultats. Les participants vont également acquérir de la confiance en leurs capacités et obtenir des renseignements précieux sur le parcours d'orientation utilisé pour la course de ce jour-là.

26. **Niveau de compétition.** Il se peut qu'un grand nombre de cadets désirent participer aux courses d'orientation sans attendre plus tard. À moins que les cadets n'aient appris à maîtriser des habiletés précises, le personnel devrait diriger les débutants vers les compétitions ouvertes ou récréatives. Bien que les cadets plus expérimentés puissent savoir se servir convenablement des cartes et de la boussole, il se peut qu'ils ne maîtrisent pas suffisamment les habiletés particulières à la course d'orientation comme telle (c.-à-d. l'aptitude physique ou la concentration) pour obtenir tôt de bons résultats à la course. Il faut initier les cadets à la course d'orientation graduellement.

27. **Sélection des cadets.** Puisque l'orientation, au niveau de la compétition, fait partie de l'instruction optionnelle, il est important que le QG local et le personnel des zones distinguent les cadets qui veulent participer de ceux qui ne le désirent pas.

28. Niveau de participation

- a. Les cadets qui participent aux épreuves d'orientation de la COF devraient être encouragés à s'inscrire aux compétitions de leur groupe d'âge et de leur sexe. La COF régleme les catégories suivantes :

- (1) Âge (au 31 déc) Sexe masculin et sexe féminin :

- (a) **Junior** 12 ans et moins M 12, F 12.

- (b) 13, 14 M, 14 F.

- (c) 15, 16 M, 16 F.

- (d) 17-19 M, 19 F.

- (2) **Senior** 20-34 M, 20 F.

- (3) **Maître :**

- (a) 35-44 M, 44 F.

- (b) 45-54 M, 54 F.

- (c) 55-64 M, 64 F.

- (d) 65+ M, 65 F.

- b. Les activités et les épreuves d'orientation organisées par le MCC, mais non chapeautées par la COF, que ce soit au niveau du QG local, de la zone ou de la région, devraient se faire suivant des catégories d'habileté préétablies.

29. Si des cadets de 12 ans ayant atteint le niveau de l'étoile verte participent à l'événement, il serait peut-être plus pratique de les faire concourir dans la catégorie des 13-14 ans où ils affronteront leurs pairs membres des cadets. Le fait de les séparer des membres de leur groupe pour les obliger à se joindre à des concurrents très jeunes (8-10 ans) qui ne suivent pas le programme des cadets pourrait avoir un effet négatif sur leur sentiment d'accomplissement et leur confiance en soi. Il est également possible que certains cadets de 17 ans n'aient pas suffisamment maîtrisé les techniques d'orientation pour affronter des concurrents du grand public qui pratiquent l'orientation dans cette catégorie d'âge. Si les cadets doivent concourir dans des catégories d'un autre âge que le leur, les officiels de l'épreuve doivent préalablement leur en donner l'autorisation et les cadets doivent comprendre qu'il est possible que leur performance ne soit pas considérée pour l'octroi des médailles.

30. **Niveau de difficulté.** Au lieu de considérer une distance donnée ou un nombre particulier de contrôles pour établir les niveaux de difficulté, la COF a décidé de tenir compte du temps réalisé dans chaque catégorie. Les niveaux de difficulté s'échelonnent de 1 à 8. Le parcours et l'emplacement des points de contrôle se font plus difficiles au fur et à mesure que l'on passe à un niveau supérieur. En général, les points de contrôle d'un parcours de niveau 1 sont établis le long de pistes et de champs et placés près de simples rampes. Les parcours de niveau plus élevé comprennent des tronçons plus longs et offrent des choix d'itinéraire plus complexes; ils pourraient exiger du cadet qu'il franchisse des accidents de terrain plutôt que de les suivre. La densité de la végétation pourrait rendre la navigation plus difficile et les points de contrôle moins évidents. La COF fonctionne selon les lignes directrices suivantes :

a. **Temps du gagnant, en minutes, par catégorie de parcours :**

- (1) **Niveau 1.** F 12, M 12, 25 min.
- (2) **Niveau 2.** F 13-14, M 13-14, 30 min.
- (3) **Niveau 3.** F 15-16, M 15-16, 45-50 min.
- (4) **Niveau 4.** F 55-64, F 65+, M 65+, 50 min.
- (5) **Niveau 5.** F 17-19, F 45-54, M 55-64, 50-55 min.
- (6) **Niveau 6.** M 17-19, F 35-44, M 45-54, 55-60 min.
- (7) **Niveau 7.** F 20-34, M 35-44, 70 min.
- (8) **Niveau 8.** M 20-34, 90 min.

31. **Contacts et reconnaissances.** Les unités participant aux épreuves organisées par la COF devraient établir le contact avant l'épreuve et expliquer leur situation particulière. Quand il s'agit d'épreuves « ouvertes/récréatives » ou de classe B, les droits d'entrée peuvent être remplacés au profit d'un paiement unique applicable à l'achat de cartes. Il se peut aussi que les cadets soient autorisés à participer à une ou deux versions différentes des épreuves (p. ex. un court parcours le matin, un parcours plus long l'après-midi ou un parcours par équipe de deux pour l'orientation de nuit à connotation récréative). Cela est particulièrement pratique si les cadets se déplacent sur de longues distances pour participer aux activités d'orientation et désirent tirer le maximum de leur sortie. Les cadets devraient arriver au lieu de l'épreuve suffisamment à l'avance pour se préparer, se réchauffer et assister aux cours pratiques pour débutants habituellement offerts lors des épreuves de la COF, c'est-à-dire 45 minutes avant le début de l'épreuve.

32. **Séance d'information sur la sécurité.** Tous les participants doivent assister à la séance d'information sur la sécurité et ce, pour toutes les épreuves d'orientation. La séance doit comprendre des renseignements essentiels, notamment :

- a. zones interdites;
- b. relèvement de sécurité;
- c. temps d'arrivée absolu;

- d. règles de sécurité; et
- e. lignes directrices spéciales qui s'appliquent au parcours donné.

PLANIFICATION ET PRÉPARATION REQUISES

33. **Plans à présenter aux autorités locales.** Les épreuves de la COF sont organisées en collaboration avec les autorités locales et les propriétaires de terrains. Lorsque les épreuves d'orientation sont organisées par le MCC, ce dernier devrait respecter les protocoles de la COF. Si l'on organise d'autres activités exigeant l'emploi de techniques d'orientation sans respecter le cadre établi par la COF pour les compétitions, il faut établir des plans appropriés concernant les mesures de sécurité et l'entente sur l'utilisation des terres.

34. **Personnes-ressources en cas d'urgence.** Les épreuves d'orientation étant brèves, il n'est nécessaire, habituellement, que le groupe transporte avec lui un moyen de communication dont les autres pourraient se servir pour entrer en contact avec lui. Il est cependant obligatoire, pour le groupe, de disposer d'au moins un moyen de communication en cas d'urgence (c.-à-d. un téléphone cellulaire, un poste de radio portable relié à un camp de base ou un téléphone public facile d'accès).

PLANIFICATION NÉCESSAIRE

35. Plans d'urgence

- a. Seul le participant en détresse est autorisé à utiliser le sifflet :
 - (1) en cas de blessure grave ou d'urgence médicale;
 - (2) si la tombée du jour est imminente; ou
 - (3) après s'être trouvé perdu pendant une heure et avoir fait toutes les tentatives raisonnables pour rejoindre le fil d'arrivée.
- b. Le mauvais usage du sifflet entraînera la disqualification du participant à l'épreuve.

36. **Recherche de participants en retard.** La COF a conçu un plan détaillé, appliqué en deux étapes, concernant la recherche de participants en retard. C'est au cours de la phase de la planification que l'EM jouant le rôle de directeur de l'épreuve ou l'officiel principal de l'épreuve doit être nommé responsable du déclenchement des phases successives du sauvetage des participants en retard.

RÈGLEMENTS RELATIFS AU MOMENT DU JOUR/DE L'ANNÉE

37. La pratique de l'orientation se fait habituellement au début de la journée, depuis le début du printemps jusqu'à la fin de l'automne chaque année. Comme il faut tenir compte des saisons des semailles/récoltes, des saisons du rut et des saisons de chasse, les activités d'orientation peuvent être suspendues périodiquement dans certaines régions. Il est possible d'organiser des épreuves d'orientation ou d'y participer en dehors de ces périodes particulières à condition d'effectuer la planification et la préparation nécessaires.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

38. La plupart des activités d'orientation, comme celles qui sont prévues dans le cadre des épreuves de la COF, durent de 20 minutes à trois heures. D'autres activités liées à l'orientation peuvent cependant s'étendre au-delà de l'horaire normal, par exemple une expédition d'une journée/un « défi », des épreuves par équipe ou un parcours de plusieurs jours effectué soit en vélo de montagne ou en canoë. Quelle que soit la forme que prend l'activité, l'horaire doit être très clairement présenté à tous les participants et membres du personnel. L'heure limite d'arrivée doit être respectée et la recherche des cadets égarés doit être entreprise aussitôt que possible.

39. Il est possible d'appliquer les principes de base de l'orientation à la course du « défi aventure ». La durée de la compétition ou de l'épreuve doit être limitée à 18 heures au maximum dans le cas où les concurrents seraient privés de sommeil. Le niveau d'âge des cadets participant à une telle activité doit être approprié à l'ampleur des contraintes imposées au cours de l'activité. Les adolescents ne sont pas suffisamment développés, sur les plans émotif et physique, pour les courses de type « super marathon » qui se déroulent dans des conditions environnementales difficiles, qui imposent des pertes de sommeil et qui exigent des habiletés techniques. Bien des mesures de sécurité applicables à ces épreuves doivent être modifiées en fonction de l'âge et du niveau de préparation des cadets. Si l'on organise une course « défi » de plusieurs jours qui permet au participant de profiter d'au moins huit heures de sommeil par période de 24 heures, il n'en demeure pas moins que la course ne devrait pas s'étendre sur plus de trois jours. Les épreuves autres que les courses doivent être considérées comme des expéditions polyvalentes et l'autorisation de procéder à ces activités est fondée sur leur durée (établie en fonction de la principale technique de déplacement employée).

CONSIDÉRATIONS ENVIRONNEMENTALES

40. La question des facteurs environnementaux particuliers à considérer en matière d'orientation a été discutée dans le cadre d'autres règlements abordés dans le présent chapitre.

CONSIDÉRATIONS MÉTÉOROLOGIQUES

41. Les conditions météorologiques influent sur de nombreux aspects de la pratique de l'orientation. Il faut prendre des décisions au cas par cas quand il s'agit de retarder, d'annuler ou de poursuivre une épreuve. Le BPR militaire et le directeur de l'épreuve doivent chacun prendre une décision suivant les conditions qui conviennent au groupe de participants. Il peut arriver que certaines compétitions soient poursuivies, mais qu'une partie ou la totalité des cadets ne soit pas autorisée à continuer et ce, en raison des conditions existantes et des ressources et de l'équipement disponibles.

42. Si l'on prend la décision de poursuivre l'activité d'orientation même si les conditions sont mauvaises, les participants doivent porter les vêtements appropriés à ces conditions. Si l'on ne dispose pas de ce type de vêtements, le BPR doit alors retirer les cadets de la compétition et leur trouver un abri ou retourner au QG local.

RESTRICTIONS

43. Les conditions suivantes justifient une réévaluation de la participation si l'on juge qu'elles risquent de perturber l'activité d'orientation; à ce moment-là, il faut signifier l'arrêt, le report ou l'annulation de l'activité :

- a. conditions météorologiques dangereuses ou imprévues; possibilités d'éclairs, d'inondation;
- b. activités incompatibles ou dangereuses dans la région, p. ex. :
 - (1) proximité de champs de tir;
 - (2) chasse;
 - (3) rallyes automobiles; et
 - (4) crainte de la présence d'animaux dangereux.

ÉVALUATION ET GESTION DU RISQUE

44. De toute manière, on trouvera dans le présent chapitre des lignes directrices très précises en matière de sécurité ainsi que des points de sécurité à considérer à tous les niveaux de la gestion des risques. La liste des facteurs proposée ci-dessous n'est pas exhaustive :

- a. classification de l'épreuve d'orientation, accès et autorité responsable;

- b. temps et prévisions météorologiques;
- c. matériel de premiers soins et de sécurité disponible et requis;
- d. âge, expérience et préparation des participants; et
- e. leadership et EM.

DEBRIEFING

45. Tant les cadets que les membres du personnel devraient rendre compte de l'activité après une épreuve d'orientation. Souvent, les gagnants de telles compétitions ressentent un certain degré d'accomplissement alors que les autres participants peuvent avoir besoin de s'exprimer davantage. Il est difficile d'affirmer que le temps réalisé correspond au rendement fourni. Les cadets peuvent tirer profit d'une entrevue individuelle au cours de laquelle on se penchera sur la qualité de leur performance, par exemple sur le fait qu'ils ont effectué correctement leur arrêt aux postes de contrôle.

CARNET DE BORD

46. Afin de passer à des épreuves d'orientation différentes, 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 épreuves d'orientation 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 des épreuves d'orientation. Le BPR, ou encore l'EM/le chef des épreuves d'orientation, 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 L'ORIENTATION

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Progression dans l'activité	Catégorie d'activité	Compétences en sécurité	Niveau d'aptitude physique des Cadets de l'Armée	Taille du groupe	Ratio instructeur/cadets	Responsable de l'instruction	Autorité
12-14	Verte à Or (Nota 1)	Familiarisation/ de base	Instruction de jour	Catégorie récréative/épreuve ouverte	Niveau 2	1 à 4	Aucun	Max 20	1 pour 10	QG local	Détachement
13-15	Rouge à Or (Nota 1)	Familiarisation/ de base	Instruction de jour	Épreuve ouverte/ classe B	Niveau 2 à niveau 3	1 à 7	Aucun	Aucune limite	1 pour 10	QG local/zone	Détachement/ région
14-16	Argent à Or (Nota 1)	De base/ intermédiaire	Instruction de jour	Classe B	Niveau 2 à niveau 3	1 à 7	Aucun	Aucune limite	1 pour 10	QG local/zone	Détachement/ région
15-17	Or (Nota 1)	Intermédiaire/ avancé	Expédition de jour	Classe A – classification selon l'âge	Niveau 5 à niveau 6	1 à 7	Bronze (Nota 3)	Aucune limite	1 pour 10	QG local/zone	Détachement/ région
16-17	ENCE et MC	Avancé	Expédition de jour	Classe A/élite – classification selon l'âge	Niveau 5 à niveau 6	1 à 7	Bronze (Nota 3)	Aucune limite	1 pour 10	QG local/zone	Détachement/ région
17-18	ENCE et MC	Avancé	Expédition de jour	Classe A/élite – classification selon l'âge	Niveau 5 à niveau 6	1 à 7	Bronze (Nota 3)	Aucune limite	1 pour 10	QG local/zone	Détachement/ région
NOTA											
<div>1. Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC, sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément.</div> <div>2. Tout nouveau participant devrait d'abord faire l'expérience d'une épreuve ouverte/de classe B avant de s'inscrire dans les catégories d'âge de la classe A.</div> <div>3. Le niveau d'aptitude physique mentionné ne constitue par une exigence, mais une recommandation.</div>											
CATÉGORIES D'ÉPREUVE DE LA COF											
<div>1. Ouverte/récréative</div> <div>2. Classe B</div> <div>3. Classe A – classification selon l'âge</div> <div>4. Élite – classification selon l'âge</div>											

Figure 9A-1 Tableau de progression pour l'orientation

ANNEXE B

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Major Chapman, J.R. *Orienteering an Aid to Training*. London, England, The Cadet Supply Department, 1968.

Orienteering "B" Meet Organizing Manual. Orleans, Fédération canadienne de course d'orientation, édition révisée 1998.

Orienteering Level 1 Coaching Certification Manual – PNCE. Ellis, M. (éd.), Fédération canadienne de course d'orientation, 1983.

Orienteering Level 2 Coaching Certification Manual – PNCE. Lowry, R. (éd.), Fédération canadienne de course d'orientation, 1985.

Stott, W. *Armchair Orienteering: A Practical Guide to Reading Orienteering Maps*. 3rd ed. Orleans, Fédération canadienne de course d'orientation, 1992.

Stott, W. *Armchair Orienteering II: A Practical Guide to Route Planning*. Orleans, Fédération canadienne de course d'orientation, 1987.

Stott, W. *Beyond Armchair Orienteering: A Practical Guide to Creating Orienteering Drills*. Orleans, Fédération canadienne de course d'orientation, 1993.

CHAPITRE 10

RAFTING

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

1. Tel que les sports de pagaye, le rafting est un moyen de déplacement sur rivière à bord d'une embarcation pneumatique propulsé par un groupe de pagayeurs.
2. L'activité de rafting n'est pas encore légiférée par une association nationale/internationale reconnue. Il existe toutefois des associations ou des compagnies civiles qui offrent ce type d'activité. Au cours de ce chapitre nous vous fournirons une liste d'associations recommandées dont les compagnies membres offrent cette activité. Certes que plusieurs autres compagnies offrent ce service mais elles n'ont pas été reconnues/recommandées en fonction de leurs normes et standards de sécurité.
3. Habituellement l'activité ne dépasse pas plus d'une journée et n'exige pas de coucher à l'extérieur. Il est toutefois possible que certaines compagnies offrent un forfait de plusieurs journées de rafting comprenant des couchers à l'extérieur. Dans ce cas les normes, standards et exigences sont revus à la hausse en ce qui concerne l'équipement, les qualifications, les habiletés, l'expérience et la sécurité.
4. Bien qu'elles ne définissent pas tous les paramètres concernant cette activité, toutes les compagnies de rafting recommandées doivent être membres de l'une des associations mentionnées au paragraphe 26.
5. Afin d'élaborer les lignes directrices quant à la réalisation de cette activité, nous nous sommes référés aux paramètres du chapitre portant sur les activités de pagaye ainsi que sur les critères et paramètres des associations citées au paragraphe 26.

BUT DE L'ACTIVITÉ

6. En plus des objectifs énoncés au chapitre de la pagaye, le rafting vise également à développer l'esprit d'équipe, la gestion du stress, la prise de décision, la communication, la forme physique, les habiletés en pagaye ainsi que de découvrir et d'admirer les richesses culturelles et naturelles en bordure des rivières.

RÉGLEMENTATIONS CANADIENNES¹

7. Les associations recommandées régissent certaines normes et standards de sécurité concernant le rafting. Dans cette perspective, il est recommandé que la compagnie de rafting membre présente à l'évaluateur de l'association, un plan d'évacuation pour chaque rivière qu'elle utilise. Ce plan d'évacuation doit porter sur les sujets suivants :
 - a. la communication;
 - b. le transport des blessés hors de la rivière;
 - c. le transport des blessés jusqu'à un service médical; et
 - d. les sites d'évacuation de la rivière.
8. Le plan d'évacuation doit être approuvé par l'évaluateur de l'association selon les dispositions suivantes :
 - a. Placer aux endroits stratégiques le long des rivières sur lesquelles il organise des excursions, des indicateurs permettant d'identifier et d'évaluer le niveau de l'eau.

¹ Développé à partir des normes du Conseil des rivières canadiennes (CRC).

- b. Obtenir du ministère provincial de l'environnement des statistiques et données concernant la moyenne journalière du débit d'eau enregistré sur les rivières sur lesquelles il organise des excursions et informer les guides et chefs d'excursion de ces statistiques.
 - c. Fournir des équipements et des services conformes aux normes prévues.
 - d. Permettre aux associations d'inspecter ses équipements ou ses relevés de service.
 - e. S'assurer que tous les équipements sont inspectés avant de commencer les opérations journalières.
 - f. S'assurer que le personnel est en nombre suffisant, qualifié conformément aux normes, et que celui-ci assume les responsabilités du guide et du chef d'excursion.
 - g. Accepter seulement les participants possédant les conditions préalables mentionnées à l'annexe A.
 - h. Encourager les participants à soumettre leurs recommandations et leurs plaintes à l'association dont la compagnie est membre.
 - i. Posséder une assurance responsabilité d'une valeur d'au moins un million de dollars par événement pour tout dommage corporel ou matériel causé à un de ses employés rémunérés ou bénévoles **ou à un participant**.
9. Toute compagnie, organisateur, chef d'excursion ou guide doit remplir un relevé de service indiquant toutes les journées et excursions complétées. Ce relevé doit indiquer les éléments suivants :²
- a. la date de l'excursion;
 - b. la durée de l'excursion;
 - c. le nom du chef d'excursion;
 - d. le nombre de participants;
 - e. le parcours et la section de la rivière;
 - f. le type de radeau et de propulsion; et
 - g. les événements inhabituels ou les incidents.

10. Le relevé de service quotidien doit être approuvé et signé par le chef d'excursion.

11. Le relevé de service de la compagnie doit contenir les relevés de certification de tous les guides et chefs d'excursion concernant les premiers soins et la réanimation cardiorespiratoire.

RÉGLEMENTATIONS DU MCC

12. Les réglementations ci-dessous sont conformes à la DOAD 5031-10, à l'OAFC 50-04 de même qu'à l'A-CR-CCP-030/PT-001. Il est à noter que la DOAD et l'OAFC ont préséance sur toute publication et nous vous recommandons de les consulter à la phase planification de votre activité.

13. **Conditions préalables des participants.** Les membres du MCC peuvent participer à une excursion s'ils signent le formulaire de participation à l'annexe A.

2 Développé à partir des normes du CRC.

14. Cette personne doit également compléter et signer le questionnaire médical prévu à l'annexe B avant le départ pour l'excursion. **Une personne ayant répondu par l'affirmative à l'une des questions de la section A du questionnaire médical, ne peut pas participer à une excursion de rafting.**

15. Si la personne est âgée de moins de 18 ans, le titulaire de l'autorité parentale doit également signer les deux documents mentionnés ci-dessus.

16. Le participant doit être muni d'un casque protecteur, d'un gilet de sauvetage et de vêtement isothermique selon les normes requises. Il doit certifier qu'il n'est pas sous l'effet de drogue, de boisson alcoolique ou de substance illicite.

17. **Information aux participants.** Avant une descente de rivière, les participants doivent être informés des risques inhérents et des procédures à suivre reliées à cette activité. L'information transmise doit porter sur les sujets suivants³ :

- a. les risques potentiels associés à l'eau vive et aux conditions environnementales;
- b. la marche à suivre lors de la descente;
- c. les précautions à prendre;
- d. la fonction et le port du gilet de sauvetage et du casque protecteur; et
- e. les procédures à suivre lors d'un dessalage et autres incidents qui peuvent survenir au cours de la descente.

18. **Prédispositions avant l'activité.** Avant toute activité de rafting et en ce qui concerne les normes de sécurité nous vous référons à la DOAD 5031-10, Formation par l'aventure. Les grandes lignes des standards de sécurité sont les suivantes :

- a. On doit fixer des chaussettes lorsqu'il est possible de le faire.
- b. Tous les participants doivent porter des gilets de sauvetage conformément à l'A-CR-CCP-030/PT-001.
- c. Les pneumatiques doivent être munis de chambres à air multiples.
- d. On ne doit jamais surcharger les embarcations/radeaux.
- e. Les embarcations/radeaux doivent avoir des amarres avant ou arrière d'au moins 8 pieds de longueur.
- f. Les radeaux doivent avoir des poignées de grand périmètre.
- g. Il doit y avoir au moins un guide pour quatre participants.
- h. On doit prévoir des exercices de sauvetage et faire des répétitions.
- i. On doit prendre des précautions spéciales lorsqu'il faut traverser de grandes étendues d'eau. Normalement, on ne traverse pas lorsqu'il y a des vents violents.

3 Développé à partir des normes du CRC.

- j. On doit se munir de fusées éclairantes manuelles.
 - k. On ne doit pas entreprendre de déplacement pendant la nuit ou lorsque la visibilité est réduite sur les rivières, les estuaires et les lacs navigables.
 - l. Tous les radeaux et embarcations doivent être munis d'une trousse de réparation (annexe C), d'une pagaie supplémentaire et d'une ancre.
 - m. La trousse de premiers soins est indispensable (annexe D).
19. Aucune personne ne doit chevaucher le tube extérieur du radeau lorsque le radeau est engagé dans un rapide.
20. Dès les premiers instants sur l'eau, il doit y avoir un exercice pratique des principales manœuvres à effectuer.
21. Une expédition en rafting doit être conforme à l'annexe E et doit inclure au moins deux embarcations et deux guides.
22. Tout déplacement en rafting doit s'effectuer durant la période comprise entre le lever et le coucher du soleil.
23. Dès qu'un passage de rivière est dans des conditions telles qu'un participant ayant tombé à l'eau ne pourrait pas revenir au bord avant d'être entraîné dans les rapides suivantes, le guide ou le chef d'expédition doit s'assurer de la présence de l'une ou l'autre des personnes suivantes⁴ :
- a. un ou des kayakistes;
 - b. un ou des guides sur la rive avec des cordes de sauvetage; et
 - c. des personnes en embarcation à moteur ou en radeau en aval du danger.
24. **Équipement.** Le bateau pneumatique doit rencontrer les normes de sécurité suivantes :
- a. Être construit avec des matériaux solides et en bon état.
 - b. Posséder au moins quatre réserves de flottabilité.
 - c. Être muni d'une amarre, sauf lorsqu'il y a possibilité d'enchevêtrement, et d'une corde accrochée autour du radeau ou de courroies qui peuvent servir de prises.
 - d. Ne doit jamais être surchargé de passagers et d'équipement dont le poids dépasse la capacité de charge recommandée par le fabricant.
 - e. Tout équipement mobile, toute boîte de rangement ou autre objet dangereux pour les passagers doit être solidement attaché et arrimé.
25. Dans l'A-CR-CCP-030/PT-001, on retrouve les équipements et vêtements appropriés, nécessaires et recommandés lorsque nous nous adonnons à des activités nautiques. Ci-dessous vous trouverez la liste spécifique à cette activité :
- a. **Casque protecteur.** Il doit pouvoir flotter, protéger le front, les arcades sourcilières, les tempes et l'arrière de la tête ainsi que posséder un bon système d'attache. Il doit être approuvé par les autorités régionales et porté en tout temps.

4 Développé à partir des normes du CRC.

- b. **Veste de sauvetage.** Elle doit être portée en tout temps et rencontrer les normes spécifiées à l'A-CR-CCP-030/PT-001. Elle doit également être par-dessus toutes les couches de vêtements.
- c. **Vêtement isothermique.** Un participant doit porter un vêtement isothermique lorsque la température de l'eau est 12 °C ou moins; celui-ci doit être de 8 mm d'épaisseur totale et son ajustement doit être vérifié avant le départ. Il est à noter que le CRC recommande le port d'un vêtement isothermique lorsque la température de l'eau est inférieure à 37 °C.
- d. **Pagaies.** Les installations de formation en canoë-kayak ne disposent pas toutes des ressources financières nécessaires à l'acquisition et à l'entretien de pagaies en aluminium/plastique. Lorsque des contraintes budgétaires dictent l'utilisation de pagaies en bois, celles-ci doivent être en bon état et correctement vernies. On doit également prévoir des quantités supplémentaires pour compenser leur plus grande fragilité.
- e. **Trousse de premiers soins.** Il faut transporter une trousse de premiers soins étanche, de taille et de type appropriés pour le groupe de pagayeurs et les activités prévues; elle doit être facilement accessible durant la formation et l'expédition.
- f. **Trousse de réparation.** Il faut transporter une trousse de réparation appropriée au nombre et au type d'embarcations durant les expéditions et elle doit être facile d'accès durant la formation.
- g. **Survêtements.** Ils doivent conserver la chaleur et offrir une résistance au vent et à l'eau selon les conditions météorologiques.
- h. **Souliers.** Il faut porter des chaussures en tout temps. Des chaussures de course légères à semelle molle ou des chaussons isothermiques dotés de bonnes semelles sont préférables, particulièrement si des portages sont prévus. Des sandales de sport robustes munies de boucles solides sont acceptables pour les activités de maniement de la pagaie en eaux calmes ou lorsqu'on ne prévoit pas de portage difficile. Les attaches Velcro lâches ont tendance à se défaire lorsqu'elles sont humides et ne sont donc pas acceptables.
- i. **Corde de sécurité.** Dans les kayaks, la ligne doit être rangée dans un contenant accessible (p. ex. un sac de sauvetage) afin qu'elle ne puisse se déplacer dans le trou d'homme de l'embarcation.
- j. **Signal sonore.** Un avertisseur sonore **ou** un appareil de signalisation sonore (un sifflet ou un avertisseur pneumatique).
- k. Certains vêtements sont déconseillés. Nous vous référons au chapitre sur les activités de pagaye.

ORGANISMES DE RÉGLEMENTATIONS

26. Seules les compagnies étant membres des associations ci-dessous sont autorisées :

- a. **Lower Kananaskis River Users Association**
Mike Mitrovic
Téléphone : 403-678-4919
Télécopieur : 403-609-3210
Courriel : mike@miragetours.com

- b. **Jasper National Parks Professional River Outfitters**
Brian Young
Téléphone : 780-852-3777
Courriel : bkyoung@rmriverguides.com
- c. **Canadian Rivers Council**
Sean Mannion, Directeur
C.P. 212
Bryson QC, J0X 1H0
Téléphone : 1-819- 819-647-3625
Télécopieur : 1-819-647-6760
Courriel : rafting@cyberus.ca
- d. **Professional River Outfitters Association of Alberta**
Ruth Goodwin
Téléphone : 403-933- 5309
Courriel : alilnr@cadvision.com
- e. **Parks Administration Ministry of Environment Lands and Parks of British Columbia**
Bob Dalziel, Directeur des opérations de district
C.P. 9398 STNPROVGOVT
800, rue Johnson, 2^e étage
Victoria BC, V8W 9M9
Téléphone : 1-250-356-0585
Télécopieur : 1-250-356-2509
Courriel : bob.dalziel@gems5.gov.bc.ca

AUTORITÉS

27. Pour toute randonnée, la région devra donner son approbation. Pour toute expédition, la D Cad devra donner son approbation.

TRANSPORT

28. L'instruction et les expéditions de manèment de la pagaie le jour exigent habituellement le transport de canoës ou des remorques pour kayaks. Les conducteurs des véhicules à remorque doivent s'assurer qu'ils disposent de l'équipement électrique et de l'équipement de remorquage approprié. Ils doivent avoir de l'expérience dans la conduite d'une remorque de canoë et doivent également assumer la responsabilité de leur charge. Toutes les fixations (courroies) de l'embarcation doivent être vérifiées à deux reprises par le conducteur avant le départ.

29. Si les remorques sont laissées sans surveillance durant la formation ou l'expédition, il faut prendre des mesures de sécurité pour s'assurer qu'elles ne seront ni volées, ni modifiées. Il faut obtenir une autorisation spéciale pour laisser des remorques et des véhicules sans surveillance pendant la nuit.

30. On peut utiliser un même véhicule comme véhicule de sécurité et moyen d'évacuation. Si on n'utilise aucun bateau de sécurité motorisé durant une expédition de manèment de la pagaie, il doit y avoir un véhicule de sécurité dans un emplacement facile d'accès pour le chef de l'expédition. Le véhicule de sécurité doit être doté des moyens de communication appropriés pour assurer le contact avec le chef de l'expédition et les autorités locales. Il doit toujours y avoir une trousse de premiers soins dans le véhicule de sécurité.

31. Dans des étendues sauvages où aucun véhicule de sécurité terrestre ou aquatique ne peut se rendre en moins de trois heures, on doit définir des modalités d'évacuation par hélicoptère, en collaboration avec les services de recherche et sauvetage, les FC, les services des parcs, le service d'incendie ou de police ou la garde côtière nationale. À défaut de fixer ces modalités, on doit établir des moyens de communication adéquats avec l'organisme d'évacuation. Dans un tel cas, les moyens de communication exigent normalement l'utilisation d'un téléphone mobile GSN et la préparation d'une liste des numéros de téléphone utiles et des procédures d'urgence.

HABILETÉS ET PROGRESSION DU CADET

32. Avant de faire du rafting, il est recommandé que les participants aient acquis au préalable les habiletés en canotage et en pagaye sur une rivière de niveau II.

33. Avant de faire une expédition, il est recommandé que les participants aient eu au préalable l'expérience d'une expédition en canot sur rivière de niveau I ou II.

34. Pour une meilleure vue d'ensemble de la progression, se référer au tableau de progression à l'annexe F.

QUALIFICATIONS ET RÔLE DU PERSONNEL⁵

35. **Chef d'excursion.** Le chef d'excursion doit :

- a. avoir été qualifié(e) comme guide conformément aux normes prévues au cours des deux dernières années;
- b. si il ou elle possède moins de trois ans d'expérience comme guide, il ou elle doit avoir reçu une formation en sauvetage en eau vive;
- c. avoir fait au moins deux descentes de rivières comme guide sur la rivière où il ou elle doit agir en tant que chef d'excursion;
- d. connaître la réparation d'un radeau;
- e. connaître les techniques de sauvetage en eau vive et de récupération;
- f. connaître les sentiers d'évacuation de la région;
- g. être certifié(e) par son association, cette certification devant être renouvelée à tous les deux ans.

36. **Guide.** Le guide doit :

- a. être âgée de 18 ans ou plus;
- b. posséder une attestation valide d'un cours en premiers soins donné par l'Ambulance St-Jean ou l'équivalent;
- c. avoir suivi avec succès dans les deux années précédentes un cours de réanimation cardiorespiratoire donné par l'Ambulance St-Jean, la Fondation canadienne des maladies du cœur ou la Société de sauvetage et posséder une attestation à cet effet;
- d. avoir complété dans les trois années précédentes et sous la surveillance d'un chef d'excursion 20 descentes de conduite de radeau en eau vive;

5 Développé à partir des normes du CRC.

- e. connaître la construction d'un radeau; et
- f. posséder des connaissances de base sur les sujets suivants :
 - (1) les mesures de sécurité et d'urgence, l'hypothermie et les dangers associés aux types de parcours;
 - (2) les dynamiques de l'eau, des courants et des mouvements qui se rapportent à l'interprétation des rapides; et
 - (3) être certifié(e) par son association, cette certification devant être renouvelée à tous les deux ans (permis).

37. **Kayakiste.** Les kayakistes sont assignés à la sécurité des participants et doivent posséder les compétences suivantes :

- a. être âgés d'au moins 16 ans;
- b. posséder une attestation valide d'un cours en premiers soins donné par l'Ambulance St-Jean ou l'équivalent;
- c. avoir suivi avec succès dans les deux années précédentes un cours de réanimation cardiorespiratoire donné par l'Ambulance St-Jean, la Fondation canadienne des maladies du cœur ou la Société de sauvetage et posséder une attestation à cet effet;
- d. connaître les sentiers d'évacuation; et
- e. s'ils possèdent moins de trois ans d'expérience comme guides, ils doivent avoir reçu une formation en sauvetage en eau vive.

38. **Responsabilités.** Le guide et le chef d'expédition doivent :

- a. s'assurer que les participants respectent les conditions préalables des participants;
- b. indiquer aux participants les précautions à prendre à l'approche d'un rapide;
- c. ne jamais consommer ou être sous l'effet de drogues, de boissons alcoolisées ou de substances dopantes lors d'une excursion;
- d. porter un vêtement de flottaison individuel d'une flottabilité minimale de 7 kg (15.5 lb);
- e. dès le début de l'excursion, faire pratiquer les principales manœuvres par les participants;
- f. avant de commencer les opérations journalières, inspecter et s'assurer que les installations et équipements sont conformes aux normes;
- g. avant l'excursion, faire une reconnaissance du parcours lorsque l'eau est exceptionnellement haute ou lorsqu'un parcours est nouveau;
- h. avant d'entreprendre une descente de rivière, identifier le niveau de l'eau à partir des indicateurs visuels naturels et de ceux placés par l'organisateur le long de la rivière;
- i. annuler la descente de rivière ou changer de section de rivière si le niveau de la rivière dépasse les normes;
- j. annuler la descente de rivière si les conditions atmosphériques sont inadéquates ou pour toute autre cause pouvant compromettre la sécurité des participants;

- k. refuser la participation à une personne qui, à cause d'un état de santé physique ou mental particulier risque d'être affectée suite à une excursion en rivière ou à une personne ne répondant pas aux conditions préalables des participants;
- l. refuser la participation à une personne qui consomme ou est sous l'effet de drogues ou de boissons alcoolisées;
- m. diriger la séance d'information aux participants avant l'excursion;
- n. situer et placer le personnel de secours; et
- o. accorder ou refuser à un participant la permission de se baigner.

RATIOS CADETS PAR INSTRUCTEUR

39. Le ratio est toujours de un guide pour quatre participants.

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS

40. Il faut un minimum de deux embarcations pneumatiques sans compter les kayaks de sécurité. Le nombre de participants par embarcation est défini par le fabricant.

CONSIDÉRATIONS ENVIRONNEMENTALES

41. La gestion des déchets d'hygiène personnelle, des restes de nourriture, des contenants d'aliments et des déchets humains durant la formation et les excursions de maniement de la pagaie doit être conforme à tout le moins aux techniques de camping en matière de « répercussions minimales » et dans des conditions optimales, les cadets ne doivent « laisser aucune trace » de leur passage. La philosophie au sujet des répercussions du camping et de l'aventure en plein air est établie au chapitre 1 ainsi que dans le manuel de référence des Cad RAC.

42. Le rapport instructeur/cadets doit être établi en vue de limiter la taille des groupes. Le nombre maximal de visiteurs autorisés dans les lieux de camping limite la taille des groupes durant les excursions. Il faut accorder une attention particulière aux zones menacées sur le plan écologique et exercer seulement des répercussions minimales dans n'importe quel environnement. Il est préférable de séparer de grands groupes en plus petits groupes et d'espacer le départ de chaque petit groupe afin qu'aucun grand groupe de pagayeurs ne bloque des parties des rivières et du littoral. Les emplacements de camping (avec installations ou en milieu sauvage) ne devraient pas accueillir plus de 15 visiteurs.

CONSIDÉRATIONS MÉTÉOROLOGIQUES

43. Il faut s'informer des prévisions météorologiques.
44. Il est possible de pagayer dans la pluie et le brouillard, mais si ces conditions compromettent la visibilité raisonnable ou si la pluie est accompagnée de vents forts, toutes les embarcations doivent regagner la rive dès que la sécurité le permet. La distance entre les embarcations devrait être réduite dans les périodes de faible visibilité; il faut savoir que les précipitations peuvent influencer sur le plan d'eau et la cote des rapides.
45. Aucune formation ou excursion ne doit avoir lieu en cas d'orage électrique. Toutes les embarcations doivent accoster sur la rive la plus proche dès que la sécurité le permet.
46. Même si les températures très froides ou très chaudes ne compromettent pas directement la pratique du maniement de la pagaie, les activités de formation et les excursions doivent être adaptées en fonction de ces extrêmes. Il peut être nécessaire de se munir de gants ou de moufles de pagayeur. Une attention spéciale doit être accordée à l'habillement approprié comme les combinaisons étanches et non étanches, ainsi qu'à la flottabilité des VFI.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

47. L'activité doit se dérouler entre le lever et le coucher du soleil. Pour les expéditions, référez-vous aux paramètres à l'annexe E.

RESTRICTIONS

48. Le nombre de places prévu dans l'embarcation par le fabricant doit être respecté.

49. Les caractéristiques de la rivière, notamment la largeur, la faune et la flore, peuvent être des facteurs limitant le nombre d'embarcations sur la rivière.

CONDITIONS POUVANT METTRE FIN À L'ACTIVITÉ

50. En fonction du niveau de la rivière, des conditions météorologiques et de la visibilité, le chef d'expédition pourra annuler ou arrêter l'activité.

CARNET DE BORD

51. Les participants sont encouragés à tenir un carnet de bord ou un journal personnel sur leurs activités de rafting.

DEBRIEFING

52. Les activités de maniement de la pagaie comprennent toujours un travail d'équipe, mais elles représentent également une expérience très personnelle. Les défis rencontrés par chaque participant peuvent être discutés dans un environnement d'apprentissage ou de soutien. Les chefs de groupe doivent être particulièrement conscients des difficultés que certains participants peuvent avoir éprouvées et utiliser leur jugement pour adapter les briefings de groupe. Il pourrait être plus approprié de discuter de certaines questions en privé. Suivant l'intensité de l'expérience, il se peut que certains participants aient besoin de solitude ou de prendre part à une activité d'équipe immédiatement après l'activité. Il faut porter une attention spéciale et donner un debriefing au personnel, particulièrement les futurs chefs.

ANNEXE A
CONDITIONS PRÉALABLES DES PARTICIPANTS¹

¹ Puisé à partir des normes du CRC.

Section 1 – Entente entre le participant et le pourvoyeur			
Nom	Prénom	N° d'assurance maladie	
Adresse (rue et n°)	Appartement	N° de téléphone	
Ville	Province		
Nom du pourvoyeur			
Adresse (rue et n°)	Appartement	N° de téléphone	
Ville	Province		

Section 2 – Déclaration du participant	
Veillez lire attentivement et initialiser chaque paragraphe.	Initiales
Le pourvoyeur 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, traumatismes ou décès.	
Je suis particulièrement conscient(e) qu'au cours d'une descente de rapides, je peux être éjecté(e) du bateau et tomber à l'eau à tout endroit de la rivière.	
Je déclare que j'entends participer à ces activités à mes propres risques, et je dégage spécifiquement le pourvoyeur de toute responsabilité eu égard aux pertes et dommages matériels qui peuvent en résulter.	
Je m'engage à suivre toutes les directives et instructions données par le pourvoyeur, ses guides, moniteurs ou autres préposés.	

Section 3 – Consentement	
Je déclare avoir compris chacune des clauses de cette entente.	
Signature _____	Date _____ Année _____
Signature du pourvoyeur _____	Date _____ Année _____
Nom du parent ou tuteur _____ (Nécessaire si le participant a moins de 18 ans)	Signature du parent ou tuteur _____

Figure 10A-1 Formulaire – Conditions préalables des participants

ANNEXE B
QUESTIONNAIRE MÉDICAL¹

¹ Puisé à partir des normes du CRC.

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
		Êtes-vous enceinte?
		Avez-vous subi une chirurgie au cours des 10 derniers mois?

Section C – Déclaration du participant	
Veuillez lire attentivement et initialiser chaque paragraphe.	Initiales
Je déclare que je pèse plus de 41 kg (90 lb).	
Je déclare que je sais nager convenablement.	
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'excursion.	
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)	

Nota : Si vous avez répondu « Oui » à l'une des questions de la section A, vous devez avoir une autorisation médicale écrite pour participer à l'excursion. Si vous avez répondu « Oui » à l'une des questions de la section B, vous devez obligatoirement rencontrer le chef d'excursion avant d'entreprendre l'excursion.

Figure 10B-1 Questionnaire médical

ANNEXE C

TROUSSE DE RÉPARATION¹

1. Chaque radeau doit avoir à son bord un nécessaire de réparation comprenant :
 - a. suffisamment de matériel pour réparer des déchirures de 1.5 m dans le fond du radeau;
 - b. suffisamment de colle pour cette même opération;
 - c. du papier sablé ou un outil pour rendre rugueux;
 - d. du ruban pour conduits;
 - e. au moins une valve de rechange;
 - f. un tournevis polyvalent;
 - g. des pinces ou des « vise-grips »; et
 - h. une pompe d'appoint.

1 Puisé à partir des normes du CRC.

ANNEXE D**TROUSSE DE PREMIERS SOINS¹**

1. Le contenu minimum d'une trousse de premiers soins est le suivant :
 - a. un manuel de secourisme approuvé par un organisme reconnu en matière de premiers soins;
 - b. les instruments suivants :
 - (1) une paire de ciseaux à bandage;
 - (2) une pince à échardes;
 - (3) 12 épingles de sûreté (grandeurs assorties);
 - (4) deux éclisses; et
 - (5) un masque à respiration avec soupape;
 - c. les pansements suivants (ou de dimensions équivalentes) :
 - (1) 25 pansements adhésifs (25 mm x 75 mm) stériles enveloppés séparément;
 - (2) 25 compresses de gaze (101.6 mm x 101.6 mm) stériles enveloppées séparément;
 - (3) quatre rouleaux de bandage de gaze stérile (50 mm x 9 m) enveloppés séparément;
 - (4) quatre rouleaux de bandage de gaze stérile (101.6 mm x 9 m) enveloppés séparément;
 - (5) six bandages triangulaires;
 - (6) deux rouleaux de bandage élastique de 75 mm de large;
 - (7) quatre pansements compressifs (101.6 mm x 101.6 mm) stériles enveloppés séparément;
 - (8) un rouleau de diachylon (25 mm x 9 m); et
 - (9) deux rouleaux d'ouate de 50 g;
 - d. antiseptique : 25 tampons antiseptiques enveloppés séparément;
 - e. sucre (dextrose monosaccharide); et
 - f. l'équipement suivant :
 - (1) une couverture de laine ou faite d'un matériau isolant malgré l'humidité;
 - (2) briquet ou allumettes à l'épreuve de l'eau; et
 - (3) deux paires de gants en latex.

1 Puisé à partir des normes du CRC.

ANNEXE E

DISPOSITIONS CONCERNANT LES EXPÉDITIONS¹

DÉFINITION

1. Une expédition se définit comme une excursion de plusieurs jours dans une région pour laquelle la distance en aval du point de départ à la route utilisable, le village habité ou l'avant-poste de radio occupé le plus proche, est supérieure à 100 km.

NORMES

2. Chaque radeau doit avoir à son bord une trousse de premiers soins, tel qu'indiqué à l'annexe D.
3. Chaque radeau doit avoir à son bord un nécessaire de réparation tel qu'indiqué à l'annexe C.
4. Tous les participants seront mis au courant de l'isolement possible et des difficultés à obtenir des soins médicaux et, pour ces raisons, les grandes expéditions sont à déconseiller aux personnes qui ont des problèmes de santé. L'avertissement devrait recommander fermement un examen médical avant le départ.
5. Chaque embarcation doit transporter, en plus des provisions nécessaires pour la durée de l'expédition, des réserves d'urgence, du matériel de survie et des fusées éclairantes.
6. En plus des exigences énumérées au cours de ce chapitre, les guides et les chefs d'expédition doivent :
 - a. savoir se servir d'une carte et d'un compas pour s'orienter et naviguer vers le point de civilisation le plus rapproché;
 - b. avoir une bonne connaissance de la géographie et des dangers de la région;
 - c. être en bonne condition physique; et
 - d. être très familier avec d'autres types de transport terrestre ou sur l'eau qui puissent lui être utiles dans des cas d'urgence.

1 Puisé à partir des normes du CRC.

ANNEXE F

TABLEAU DE PROGRESSION EN RAFTING

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Progression dans l'activité	Catégorie d'activité	Compétences en sécurité	Niveau d'aptitude physique des Cadets de l'Armée	Taille du groupe	Ratio instructeur/cadets	Responsable de l'instruction	Instruction technique/en leadership	Autorité
12-14	Verte à Or (Nota 1 et 2)	Fam	Instr de jour	Eaux vives	Niveau 1-2	1 à 6	Aucun	Min de 2 raft	1 pour 4	QGL/zone	Contrat avec un fournis-seur	Région
13-15	Rouge à Or (Nota 1 et 2)	Élémentaire	Instr de jour	Eaux vives	Niveau 1-2	1 à 6	Aucun	Min de 2 raft	1 pour 4	QGL/zone	Contrat avec un fournis-seur	Région
14-16	Argent à Or (Nota 1 et 2)	Intermédiaire	Instr de jour	Eaux vives	Niveau 3 et plus	1 à 9	Bronze	Min de 2 raft	1 pour 4	QGL/zone	Contrat avec un fournis-seur	Région
17-18	Or à ENCE	Avancé	Expédition	Eaux vives	Niveau 3 et plus	1 à 9	Argent	Min de 2 raft	1 pour 4	Zone/région/ niveau national	Contrat avec un fournis-seur	Niveau national
NOTA												
<div>1. Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC, sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément.</div> <div>2. Il doit n'y avoir aucun matériel de camping de nuitée transporté à bord des rafts.</div> <div>Progression</div> <div>1. Un minimum d'une journée d'instruction en canot sur une rivière de niveau 1-2 canoë est requis avant de participer à cette activité.</div> <div>2. Un minimum d'une journée d'instruction en canot et de rafting sur une rivière de niveau 1-2 canoë est requis avant de participer à une expédition en rafting.</div> <div>Compétences en matière de sécurité</div> <div>1 Nager avec un VFI – réagir calmement aux instructions</div> <div>2 Communications sur l'eau</div> <div>3 Communications sur une rivière</div> <div>4 Nager dans un rapide – réagir calmement aux instructions</div> <div>5 Autorécupération en eaux vives</div> <div>6 Lancer une corde et récupérer en eaux vives</div> <div>7 Eaux vives – AI en cas de chavirage – récupérer un raft inondé</div> <div>8 Capacité d'esquimautage en eaux vives – 4 fois sur 5 de chaque côté</div> <div>9 Récupération de raft en eaux vives (lorsque les victimes sont conscientes)</div>												

Figure 10F-1 Tableau de progression en rafting

ANNEXE G

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Règlement de sécurité du conseil des rivières canadiennes – Rafting, CCR, février 1998.

River Rafting Guide Certification Manual, Registrar of Commercial River Rafting of British Columbia, Ministry of Environment, Lands and Parks, 2001.

CHAPITRE 11

PARCOURS DE CORDES ET D'ENDURANCE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

1. Un parcours de cordes et d'endurance est une série d'activités supervisées individuelles et de groupe avec ou sans « observateurs », sur des éléments ou appareils conçus ou installés dans le cadre d'un programme d'apprentissage par l'expérience. Ces parcours peuvent être utilisés à des fins de loisirs, d'enseignement ou de croissance personnelle et sont généralement conçus pour promouvoir et développer le travail en équipe, la cohésion du groupe, la coopération, le leadership, la résolution de problèmes, la communication, la prise de risques réfléchie et l'engagement personnel.
2. Les programmes de parcours de cordes et d'endurance sont des outils fondés sur l'expérience qui permettent à un groupe d'aider chacun de ses membres à réaliser son plein potentiel. Ce modèle expérientiel est efficace parce qu'il engage les individus dans un processus d'apprentissage actif et dynamique avec rétroaction immédiate et possibilité de correction, contrairement aux modèles didactiques traditionnels (cours magistraux) qui sont passifs et permettent rarement de maximiser la courbe d'apprentissage.
3. Utilisés depuis 1875, aujourd'hui les parcours de cordes et d'endurance sont faits davantage de bois et de câbles que de cordes. Ces parcours peuvent être installés dans un environnement urbain (gymnase, terrain de sport) ou dans un cadre naturel (parc boisé). Les éléments peuvent être amarrés à des poteaux en bois traité ou aux arbres, et différentes activités peuvent être prévues à des hauteurs variant de 20 cm à 20 m, même plus, au-dessus du sol.
4. Les parcours de cordes et d'endurance incluent les ponts de corde, les parcours d'obstacles et d'autres activités de leadership de groupe.
5. Les parcours d'obstacles consistent en des activités que les participants doivent exécuter au sol ou sur des ponts bas.
6. Les activités de leadership de groupe, comme leur nom l'indique, doivent être réalisées par des membres en équipe.
7. Les parcours de cordes et d'endurance se divisent en deux catégories :
 - a. **Parcours de cordes basses (incluant les ponts de cordes).** Les parcours de cordes bas incluent des éléments installés à moins de 1.5 m du sol et qui ne nécessitent donc pas de cordes de sécurité (assurance). Le système de sécurité utilisé dans ces activités est l'observation en groupe : une ou plusieurs personnes travaillent ensemble pour rattraper, relever ou soutenir physiquement le participant sans aucun équipement spécialisé. Ces éléments représentent généralement une série de problèmes à résoudre qui engagent physiquement les équipes à élaborer et à exécuter un plan. Bien qu'ils soient près du sol, ces éléments sont plus difficiles à franchir qu'il ne semble. Chaque activité est conçue de façon à amener tous les membres de l'équipe à contribuer leurs idées, leur soutien et leurs efforts. Les parcours de cordes bas sont généralement structurés de sorte que le niveau de difficulté augmente d'une activité à la suivante, obligeant ainsi l'équipe à se dépasser constamment. Voici quelques exemples d'éléments bas :

NOTA

Cette liste n'est nullement exhaustive – elle n'est fournie que pour expliquer la notion d'élément « bas ».

- (1) **Rondin pivotant.** Chaque participant doit marcher le long d'un rondin mobile suspendu en l'air, avec l'aide des membres de son équipe au besoin.
- (2) **Embâcle.** Un petit groupe de participants traverse « l'embâcle » de bout en bout en manœuvrant les rondins suspendus sur le câble.

- (3) **Marche sur piste.** Chaque participant doit passer par une série de poutres stationnaires positionnées à diverses hauteurs et divers angles.
 - (4) **Croisements.** Deux participants avancent l'un vers l'autre des extrémités opposées de deux câbles qui se croisent en leur milieu (suspendus à une hauteur maximale de 50 cm du sol). Ils marchent le long du câble et doivent négocier le croisement au centre avant de continuer jusqu'à l'autre bout du parcours.
 - (5) **Traversée en triangle tendu.** Les participants doivent traverser un élément triangulaire formé de câbles (suspendus au maximum à 1 m du sol) à l'aide d'une longueur de corde centrale stationnaire.
 - (6) **L'ivrogne.** Deux participants doivent se soutenir mutuellement pour avancer aussi loin que possible le long de deux câbles qui s'éloignent progressivement l'un de l'autre (suspendus au maximum à 1 m du sol).
 - (7) **La chute de la confiance.** Les participants doivent se laisser tomber en arrière du haut d'une plateforme (élevée à 1.5 m au maximum) dans les bras des autres membres du groupe.
 - (8) **Saut au trapèze.** Chaque participant doit sauter du haut d'un poteau (à 1.50 m au maximum du sol) et se rattraper à un trapèze pendant que le groupe assure le participant.
- b. **Parcours de cordes élevées (incluant les ponts de cordes).** Il peut s'agir de poutres, de traversées de câbles ou de structures d'escalade complexes construites **à plus de 1.50 m du sol** (généralement de 10 à 20 m de hauteur). Des cordes d'assurance sont utilisées pour la sécurité de ces parcours. La plupart des éléments permettent de perfectionner les techniques d'escalade, en enseignant l'équilibre, la coordination et la concentration aux participants. Surtout, ils permettent aux participants d'améliorer leur confiance en eux et de mieux comprendre la notion de risque perçu. Voici quelques exemples d'éléments élevés :

NOTA

Cette liste n'est nullement exhaustive – elle n'est fournie que pour expliquer la notion d'élément « élevé ».

- (1) **Rondin incliné.** Chaque participant doit remonter le long d'un rondin incliné, puis le redescendre.
- (2) **Pont à deux câbles.** Chaque participant doit traverser un câble suspendu en se retenant à un deuxième câble suspendu plus haut.
- (3) **Pont à trois câbles.** Également connu sous le nom de pont Burma. Chaque participant doit traverser un câble suspendu en se retenant à deux câbles suspendus plus haut de chaque côté (un dans chaque main).
- (4) **Poutre haute.** Chaque participant doit traverser une poutre ou un rondin élevé.
- (5) **Marche du chaton.** Chaque participant doit traverser deux câbles parallèles à la manière de son choix.
- (6) **L'ivrogne surélevé.** Deux participants doivent se soutenir mutuellement pour avancer aussi loin que possible le long de deux câbles qui s'éloignent progressivement l'un de l'autre.
- (7) **Multi-lianes.** Chaque participant doit traverser à pied un câble suspendu en se retenant à de petites longueurs de corde qui pendent le long du chemin.
- (8) **Chair de poule.** Deux câbles verticaux croisés sont rattachés au milieu d'un troisième câble suspendu horizontal; chaque participant doit traverser la longueur du câble horizontal en se retenant aux câbles verticaux.

- (9) **Duos.** Deux participants avancent l'un vers l'autre des extrémités opposées de deux poteaux suspendus qui forment un « X » allongé. Ils doivent négocier le croisement avant de continuer jusqu'au bout du « X ».
- (10) **Ligne tyrolienne.** Chaque participant doit se laisser glisser le long d'un câble suspendu à l'aide d'une poulie rattachée à son harnais.
- (11) **Poteau électrique.** Chaque participant doit grimper en haut d'un grand poteau, se dresser à son sommet, puis sauter dans le vide et attraper un trapèze suspendu.

8. Ces activités sont décrites en détail à l'annexe A.

BUT DE L'ACTIVITÉ

9. Les parcours de cordes et d'endurance au sein du MCC visent à introduire une progression d'éléments, chacun exploitant les habiletés apprises de celui qui précède. Chaque élément est modifié et adapté aux besoins du groupe pour créer un cadre d'apprentissage stimulant optimal. Les habiletés enseignées incluent notamment la communication, l'art de prendre des décisions, la planification, la confiance, la prise de risques et l'expression des sentiments. Chaque participant a aussi la possibilité de perfectionner ses aptitudes sociales, de développer son autonomie et de hausser son estime de soi.

RÈGLEMENTATIONS CANADIENNES

10. Il n'existe actuellement aucun règlement canadien ni organisme de réglementation en la matière. Toutefois, l'organisme le plus réputé, moderne et reconnu au monde à cet égard est l'Association for Challenge Course Technology (ACCT). La mission de celle-ci est d'élaborer des normes de qualité et de sécurité liées à l'installation, à la programmation opérationnelle et à l'instruction ainsi que des pratiques de déontologie de l'industrie, d'en guider la mise en œuvre et d'en assurer le respect.

RÈGLEMENTATIONS MILITAIRES

11. Des civils peuvent être employés comme instructeurs, mais ils doivent avoir l'expérience et les qualifications nécessaires pour ce type d'entraînement. Un instructeur qualifié doit superviser directement toutes les activités de parcours de cordes et d'endurance.

RÈGLEMENTATIONS DU MCC

12. Dans les conditions de supervision normale, les cadets de tous niveaux peuvent participer aux parcours de cordes et d'endurance en tant que programme obligatoire complémentaire ou optionnel dans le corps de cadets et en tant que programme obligatoire ou cours optionnel lors de certains programmes d'été. Les instructeurs peuvent être des officiers du CIC ou des membres de la Force régulière ou de réserve, mais ils doivent posséder l'expérience et les qualifications nécessaires pour ce type d'entraînement. Un instructeur qualifié doit superviser directement toutes les activités de parcours d'endurance.

13. Les cadets doivent être dûment informés à l'avance des activités d'endurance auxquelles ils vont participer. Les séances d'information comprendront notamment les éléments suivants :

- a. Accueil des participants sur les lieux et explication des activités auxquelles ils participeront.
- b. Indication des limites du site et des zones « casque obligatoire » et « hors casque ».
- c. Indication de la zone désignée où les participants doivent attendre lorsqu'ils ne participent pas à une activité.
- d. Démonstration et explication du port des harnais, au-dessus des hanches et « doublés » si nécessaire.
- e. Démonstration et explication du fonctionnement des longes de sécurité et rappel aux participants qu'ils doivent en tout temps être attachés à un câble de sécurité lorsqu'ils participent à une activité.

- f. Démonstration et explication du fonctionnement des longes de sécurité et rappel aux participants qu'ils doivent en tout temps être attachés à un câble de sécurité lorsqu'ils participent à une activité.
- g. Explication du système de décrochement de l'élément ou de la « traversée tyrolienne », le cas échéant.
- h. Vérification auprès des participants qu'ils n'ont pas de conditions médicales dont l'instructeur devrait être informé.
- i. Possibilité pour les participants de signaler tout danger potentiel.
- j. Démonstration complète sur les lieux de toutes les activités auxquelles les cadets doivent participer.

14. Les cadets doivent également être inspectés et interrogés sur leurs connaissances des lieux avant d'être autorisés à entamer un parcours de cordes et d'endurance.

15. Les annexes B à E énoncent l'ensemble des règlements de sécurité.

ORGANISMES DE RÉGLEMENTATIONS

16. Il n'y a pas d'organisme national régissant les parcours de cordes et d'endurance. Cependant, il existe de nombreuses associations qui proposent des modèles de parcours, des articles d'équipement, des inspections, des formations, etc. Parmi celles-ci et tel que mentionné au paragraphe 10., la plus reconnue et la mieux agréée est l'ACCT.

- a. Association for Challenge Course Technology
P.O. Box 255
Martin, MI
49070-0255 USA
Téléphone : 616-685-0670
Télécopieur : 616-685-6350
Courriel : acct@net-link.net
Frais d'adhésion : 45 \$ US par an
- b. Association for Experiential Education (AEE).
- c. American National Standards Institute.
- d. UIAA.

■ BESOINS EN ÉQUIPEMENT

17. Les annexes B, C et D contiennent tous les détails sur les normes et l'équipement de sécurité.

18. Voici une liste d'articles d'équipement de sécurité personnelle et les normes minimales recommandées par l'ACCT pour chacun d'eux :

- a. **Corde d'assurance.** Résistance minimale à la rupture de 22.22 kN (5000 lb) à l'achat et approuvée UIAA/CE.
- b. **Poulies.** Résistance minimale à la rupture de 22.22 kN (5000 lb).
- c. **Mousquetons et autres dispositifs d'attache.** Résistance minimale à la rupture de 22.22 kN (5000 lb) et dispositif de verrouillage; sur les éléments de traversée, des mousquetons en acier ou des dispositifs « rapid link » sont exigés s'il y a contact direct avec un câble métallique.
- d. **Dispositifs d'assurance.** Utilisation conforme aux recommandations du fabricant.

- e. **Harnais.** Des baudriers-cuissards (siège suisse, harnais Algonquin) ou des baudriers-cuissards ou baudriers complets commerciaux sont exigés sur tous les éléments assurés; les baudriers commerciaux doivent être utilisés conformément aux recommandations du fabricant.
 - f. **Casques.** Approuvés UIAA/CE.
 - g. **Dispositifs de protection contre la chute.** Doivent limiter la force d'arrêt en cas de chute à 4.0 kN (900 lb) lors de leur utilisation avec un baudrier-cuissard et limiter la distance de chute libre à 183 cm (6 pi) au maximum.
19. Liste d'articles d'équipement de sécurité pour le groupe :
- a. trousse de premiers soins adaptée au nombre de personnes présentes sur les lieux et au type d'activité;
 - b. civière, brancard ou planche dorsale; et
 - c. accès à un moyen de communication pour appeler des secours.
20. Voici quelques articles d'équipement supplémentaires recommandés :
- a. vêtements amples et confortables, tenue de combat approuvée FC;
 - b. chaussures fermées, bottes de randonnée, bottes de combat FC; et
 - c. articles vestimentaires adaptés à l'environnement.

BESOINS EN RATIONS

21. Des rations peuvent être requises sur les lieux si l'entraînement des participants doit se prolonger pendant les heures de repas. De l'eau doit également être disponible pour toutes les personnes présentes sur les lieux.
22. La nature des activités de parcours de cordes et d'endurance n'impose aucune limite quant au type de rations qui peuvent être consommées. Des RIC, des boîtes-repas et des rations fraîches sont toutes adaptées à ces types d'activités. Cependant, la plupart des fournisseurs commerciaux de parcours de cordes et d'endurance sont équipés pour fournir les repas nécessaires sur place.
23. Les parcours de cordes et d'endurance sont stressants et exigent un haut niveau de concentration. Par conséquent, afin de bien fonctionner, les participants doivent consommer des aliments riches en énergie. Il est recommandé d'allouer 1.5 fois les quantités habituelles de nourriture ou bien de compléter les repas ordinaires par divers produits à haute valeur énergétique (fruits secs, barres de céréales, tablettes de chocolat, etc.).

TRANSPORT

24. L'accès à la zone d'entraînement doit être libre.
25. Un véhicule de sécurité spécialement désigné doit être présent au point d'accès véhiculaire le plus proche pendant toute la durée des activités de parcours de cordes et d'endurance et prêt à évacuer un participant le cas échéant. Un chauffeur qualifié doit être prêt et détenir au moins un certificat en secourisme général de l'Ambulance Saint-Jean (ou l'équivalent), avec RCP. Le véhicule doit pouvoir accueillir une planche dorsale en cas d'évacuation d'urgence.

NIVEAU D'HABILETÉ DES CADETS

26. Il faut évaluer les capacités mentales et physiques des participants avant d'autoriser ceux-ci à prendre part aux activités de parcours de cordes et d'endurance. Les participants doivent savoir qu'ils s'engagent dans une activité hors du commun et que celle-ci représente un défi mental. Les cadets jugés incapables de répondre aux exigences ne seront pas autorisés à participer à ces activités, pour leur propre sécurité.

27. Les cadets doivent être dûment informés avant le début de toute activité du code de conduite imposé par l'animateur ou le fournisseur du parcours pendant les activités.

28. Afin de promouvoir la confiance et l'assurance nécessaires et de maximiser l'expérience sur chacun des éléments du parcours, les cadets et le personnel doivent bien comprendre comment manipuler et faire fonctionner leur équipement et être au courant des consignes de sécurité applicables sur les parcours de cordes et d'endurance et à proximité. À cette fin, l'animateur et son personnel doivent veiller à familiariser chaque participant avec l'équipement et les consignes de sécurité. Enfin, l'animateur du parcours devra vérifier tout l'équipement avant le début de toute activité de parcours de cordes et d'endurance.

29. Bien qu'il arrive régulièrement que beaucoup des fournisseurs et des animateurs de parcours de cordes et d'endurance initient les participants aux éléments de cordes en hauteur sans que ceux-ci n'aient d'expérience préalable sur les éléments bas, cette pratique n'est pas recommandée. Pendant les parcours de cordes bas, l'équipe est au cœur des activités. Il est courant, lors de ces activités, de ne pas montrer ni indiquer aux participants comment aborder chaque élément; les participants apprennent ainsi des notions d'esprit d'équipe et de leadership en faisant individuellement et collectivement des découvertes pendant l'exécution de la série d'activités d'apprentissage fondées sur l'action. Les activités puisent dans les connaissances et dans les idées de chaque membre du groupe et exigent la participation et la coopération de toute l'équipe pour parvenir au succès. Après avoir terminé chaque élément, le personnel ou les animateurs doivent aider chaque groupe à réfléchir à leur expérience, à leur travail d'équipe et à des façons d'améliorer leur efficacité avant de passer à l'élément de parcours suivant. Cette pratique progressive des éléments du parcours permettra à chacun d'optimiser son apprentissage et de développer la confiance, l'assurance et la communication nécessaires avant de s'attaquer aux éléments de parcours de cordes en hauteur.

30. **Ponts de corde.** Pour ce qui est des ponts de corde, l'instructeur doit toujours commencer par se poser la question : « Suis-je convaincu que ce cadet restera attaché en tout temps à un câble de sécurité? » En effet, sous l'effet du stress, certains cadets risquent de se lancer sur un pont sans autorisation ou sans être relié à un câble.

31. Certains ponts de corde sont plus faciles à traverser que d'autres; tous les cadets doivent participer au maximum, y compris à la construction des ponts. Il faut néanmoins prévoir le nombre de ponts à franchir et leur degré de difficulté (de par la conception ou l'inclinaison).

32. Habituellement, les participants s'initient vite aux ponts de corde. Tout cadet qui peut marcher et ouvrir et refermer un mousqueton devrait pouvoir participer à ces activités.

33. Si les cadets doivent participer à la fabrication des ponts de corde, il est impératif qu'ils sachent que la supervision d'un instructeur qualifié/compétent est obligatoire. L'instructeur doit vérifier la solidité de tout pont construit par les cadets avant d'y risquer une vie humaine. La construction de ponts de corde peut s'inscrire dans des activités de formation par l'aventure, car elle n'exige qu'un minimum d'équipement. On peut facilement la combiner, par exemple, à une expédition en canot ou à une randonnée pédestre.

34. **Parcours de cordes élevées.** Les parcours de cordes élevés sont conçus pour approfondir le travail d'équipe amorcé par les parcours bas. Les parcours élevés mettent l'accent sur le défi personnel tout en maintenant la cohésion du groupe déjà établie lors des parcours bas. Les éléments en hauteur obligent les participants à élargir leur zone de confort et à surmonter des peurs qui risquent de bloquer leur développement personnel et celui du groupe. De par leur nature, les éléments de parcours de cordes en élevées doivent être réservés aux cadets qui ont fait preuve de l'attitude et des habiletés appropriées sur les éléments bas.

35. **Tableau de progression.** Les instructeurs peuvent consulter le tableau de progression qui figure à l'annexe E pour déterminer quelles activités se prêtent le mieux aux participants.

APTITUDE PHYSIQUE

36. Un parcours de cordes et d'endurance **n'est pas un parcours de combat**; la participation concrète ne dépend ni de la forme ni de la force physique du participant. Un parcours de cordes conçu et construit professionnellement peut convenir aux personnes de tout âge, y compris celles ayant des besoins spéciaux.

37. Il est également rare de mesurer la réussite de ces parcours par la rapidité avec laquelle ils ont été exécutés. Les éléments des parcours de cordes et d'endurance sont conçus pour briser les stéréotypes entre les divers groupes et pour promouvoir un sentiment personnel de compétence et d'assurance.

38. L'aptitude physique est néanmoins un aspect très important des parcours d'endurance. Si un instructeur autorise des cadets risquant de ne pouvoir terminer le parcours à y participer, des questions de sécurité se posent. La toute première est celle d'évacuer un participant du parcours. L'instructeur doit se demander ce qu'il ferait « si un cadet était incapable de continuer ». Il doit s'assurer que des procédures de sécurité sont prévues pour ces situations. Dans le cas des ponts de corde, une solution facile consiste à mettre en place un système de poulies pour chaque pont. Il est important de noter que même si les poulies sont conçues pour supporter un poids important, elles ne sont pas approuvées à cet effet. Les participants doivent rester attachés au câble de sécurité en tout temps.

39. Pour les cadets débutants ou ceux qui sont moins aptes physiquement, il est recommandé de limiter le nombre et la complexité des ponts, et ceux-ci ne seront pas inclinés.

40. Pour les cadets plus en forme, on pourra ajouter d'autres ponts d'une conception plus complexe et en ajuster l'inclinaison. Les ponts inclinés sont plus dangereux que les ponts horizontaux. Si un participant tombe d'un pont horizontal, sa chute est purement verticale. S'il tombe d'un plan incliné, lorsque les longes se tendent, il risque de glisser le long du câble de sécurité. Il ne faut donc pas incliner les ponts complexes, comme les ponts monocordes.

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

41. **EM.** Tel que mentionné précédemment, il n'y a pas d'organisation nationale unique reconnue pour la qualification/certification d'instructeur pour la gestion et l'installation de parcours de cordes et d'endurance. Toutefois, nous vous référons à celles indiquées au paragraphe 16.

42. **Parcours de cordes basses.** Pour le cas **spécifique** des parcours de cordes basses (incluant les ponts de cordes) et sous l'approbation des Commandants des URSC, seuls les instructeurs jugés compétents peuvent construire, superviser et gérer les activités sur des parcours de cordes basses. Par compétent, nous entendons que l'instructeur doit :

- a. posséder une connaissance récente et préalable des dernières pratiques d'installation de parcours de cordes basses sous l'angle de la sécurité des participants;
- b. maîtriser les nœuds nécessaires à la construction de parcours de cordes basses;
- c. utiliser adéquatement tous les équipements nécessaires et appropriés (cordes, harnais, mousquetons, etc.) à la construction de parcours de cordes basses;
- d. mener l'activité en exerçant un bon jugement en composant avec le niveau de compétence de chacun;
- e. évaluer continuellement les changements dans l'environnement qui pourraient toucher directement la sécurité des participants (météo, dangers, etc.);

- f. évaluer dans quelle mesure l'environnement, l'équipement et les éléments sont sécuritaires avant que les participants débutent l'activité;
- g. connaître et pouvoir enseigner, appliquer, superviser et évaluer les diverses techniques de façon à protéger les participants;
- h. instaurer un système de communication clair et uniforme entre le(s) observateur(s) (si nécessaire) et le(s) participant(s);
- i. connaître les techniques d'assurance et savoir juger quelles techniques d'assurance conviennent à l'activité;
- j. gérer le comportement des participants de façon à minimiser les risques;
- k. connaître le plan d'urgence propre aux lieux et les procédures d'intervention pour l'activité; et
- l. bien connaître les effets que les activités d'endurance peuvent avoir sur l'hydratation, les besoins alimentaires et l'état de fatigue des participants.

43. **Parcours de cordes élevées.** Pour le cas de parcours de cordes élevées (incluant les ponts de cordes), seuls les EM détenant une qualification militaire (ingénieur, pionnier) **valide** et/ou une qualification civile équivalente reconnue de parcours de cordes et d'endurance (tel que l'ACCT ou l'équivalent) sont autorisés à construire, superviser et gérer ce type d'activité.

44. Quelle que soit la source de leur qualification/certification/accréditation (se reporter au paragraphe 16.), les EM de parcours de cordes et d'endurance doivent bien comprendre et assumer ce qui suit et avoir reçu la formation officielle pour en assurer la gestion :

- a. prendre des décisions conformes aux pratiques de sécurité et de fonctionnement du programme;
- b. mener les activités en exerçant un jugement sain et en composant avec le niveau de compétence de chacun;
- c. posséder une connaissance éprouvée des dernières pratiques d'installation des parcours sous l'angle de la sécurité des participants;
- d. pouvoir continuellement évaluer les changements dans l'environnement qui pourraient toucher directement la sécurité des participants (météo, dangers);
- e. choisir les activités selon un ordre approprié et exécuter des programmes fondés sur l'évaluation des besoins collectifs et individuels précis ainsi que de l'état de préparation, des capacités, de l'état émotif et des besoins et objectifs en matière de développement de chacun;
- f. pouvoir juger s'il faut observer ou assurer les participants afin de voir au déroulement sûr des activités (conformément aux politiques et aux procédures du fournisseur de parcours de cordes et d'endurance);
- g. pouvoir évaluer dans quelle mesure l'environnement, l'équipement et les éléments sont sûrs avant que les participants passent à l'action;
- h. pouvoir enseigner, appliquer et évaluer les diverses bonnes techniques d'observation de façon à protéger les participants;
- i. instaurer un système de communication clair et uniforme entre le(s) observateur(s) et le(s) participant(s);
- j. bien connaître l'assurance et savoir juger quelles techniques d'assurance conviennent à chaque activité;

- k. pouvoir enseigner, appliquer, superviser et évaluer des techniques d'assurage sûres pour les programmes exigeant que l'assurage se fasse par les participants, d'une façon qui garantisse que les assureurs gardent en tout temps la maîtrise de la corde d'assurance;
- l. pouvoir gérer le comportement des participants de façon à minimiser les risques;
- m. bien connaître le plan d'urgence propre aux lieux et les procédures de sauvetage pour tous les éléments et voir à ce que les sauvetages se fassent de manière opportune;
- n. savoir ce que doivent porter les participants et pouvoir s'assurer qu'ils sont dûment vêtus; et
- o. bien connaître les effets que les activités d'endurance peuvent avoir sur l'hydratation, les besoins alimentaires et l'état de fatigue des participants.

45. **Généralités.** Les instructeurs doivent être mentalement prêts à construire et à gérer un site de ponts/parcours de cordes. Ils doivent maîtriser l'art de faire des nœuds, savoir utiliser les câbles de sécurité et les harnais, et connaître les techniques de rappel et les procédures de serrage des cordes et des câbles de sécurité. Plus un pont/parcours de cordes est élevé, plus il est complexe à gérer.

46. Les instructeurs doivent être prêts à assumer la responsabilité de la vie des cadets qui se retrouvent à 40 pieds dans les airs. Si un instructeur n'a pas la confiance nécessaire pour construire ou gérer un site, il ne doit pas s'y hasarder.

47. Les instructeurs doivent également pouvoir s'adapter aux événements lors de la construction et de l'exécution de ponts/parcours de cordes. Ils doivent être prêts et motivés pour travailler avec une variété d'individus et savoir les entraîner pour qu'ils réussissent le parcours.

48. **Qualifications en soins médicaux et en secourisme (proportion des membres du personnel qualifié).** Au moins une personne doit posséder un certificat de secourisme général pour les activités d'entraînement sur des éléments de parcours de cordes bas (incluant les ponts de cordes de 1.5 m et moins). Au moins une personne autre que l'EM ou le responsable des activités doit être certifiée en secourisme général pour les activités d'entraînement formation sur des éléments de parcours de cordes haut (incluant les ponts de cordes de plus de 1.5 m).

49. **Expérience globale – commandement.** Le BPR doit être du personnel militaire ayant de l'expérience de commandement au moins au niveau de commandant de peloton, et ce même si un EM civil est l'animateur des ponts/parcours de corde ou le responsable des activités. Le BPR doit bien connaître les règles et les protocoles généraux de sécurité applicables à l'entraînement des cadets, avoir démontré ses compétences de leader et savoir reconnaître les risques de danger.

PLANIFICATION ET PRÉPARATION REQUISES

50. Le BPR devrait obtenir un exemplaire de la police d'assurance responsabilité du fournisseur du parcours de cordes et d'endurance. Un exemplaire de ce document accompagné des autres demandes d'approbation doit être transmis aux autorités supérieures, pour toute demande d'autorisation de cette activité.

51. Comme l'entraînement sur des parcours de cordes et d'endurance varie grandement, le BPR doit connaître d'avance les installations et les éléments proposés par le fournisseur des parcours de cordes et d'endurance. De plus, le BPR doit clairement informer le fournisseur et l'animateur des objectifs précis du programme.

52. Des plans d'urgence et d'évacuation doivent être en place pour chaque site de parcours de cordes et d'endurance, et le BPR doit recevoir la confirmation des détails de ces plans et des rôles que lui et son personnel doivent jouer avant le début de toute activité.

53. L'annexe F contient un exemple de plan d'urgence/d'évacuation. Il est important de se rappeler qu'il ne s'agit là que d'un modèle et que les plans de l'instructeur ne puissent s'y limiter puisqu'ils doivent être propres à chaque site et situation.

54. L'instructeur doit également prévoir la marche à suivre pour assister ou secourir un participant en cours d'activité. Quelqu'un doit en tout temps être muni d'un harnais et d'un casque, prêt à intervenir sur le parcours.

55. **Tournées de reconnaissance.** Au moment de la tournée de reconnaissance, le BPR devrait également obtenir un exemplaire du plus récent rapport d'inspection de sécurité du parcours de cordes et d'endurance ainsi que les renseignements suivants (un exemplaire de ce document accompagné des autres demandes d'approbation doit être transmis aux autorités supérieures, pour toute demande d'autorisation de cette activité) :

- a. date à laquelle l'inspection de sécurité a eu lieu;
- b. noms de la société d'inspection et de l'inspecteur;
- c. information sur les inspections de sécurité précédentes;
- d. liste de tous les éléments et de toutes les activités inspectées, notamment (mais sans s'y limiter) :
 - (1) cordes d'assurance;
 - (2) longes de sécurité;
 - (3) harnais;
 - (4) casques;
 - (5) mousquetons et « rapid links »;
 - (6) dispositifs d'assurance;
 - (7) poulies et dispositifs anti-cisaillement;
 - (8) échelles d'accès aux éléments; et
 - (9) condition de chaque élément au moment de l'inspection.

56. **Planification nécessaire.** Avant l'installation des parcours d'endurance, l'instructeur doit inspecter le site. Les exigences suivantes doivent être respectées :

- a. Les ponts doivent être choisis en fonction du site et conçus pour assurer la participation maximale des cadets, selon les limites mentales et physiques de ceux-ci.
- b. Les alentours du site doivent être libres de toutes broussailles, branches, racines, souches et plantes toxiques.
- c. Seuls les sites de ponts de corde approuvés par l'OCR doivent être utilisés, après vérification auprès d'un arboriste ou d'un ingénieur pour garantir que les points d'ancrage sont capables de supporter le pont et les câbles, ainsi que le poids des participants.
- d. Les arbres doivent être vivants et capables de supporter en toute sécurité le poids du parcours et des participants.
- e. S'il ne s'agit pas d'arbres, les points d'ancrage devront être inspectés pour voir à ce qu'ils soient capables de supporter en toute sécurité le poids du parcours et des participants.
- f. Si des plates-formes sont érigées dans des arbres, elles doivent être solides et en bon état.

- g. La toile de jute utilisée pour protéger la structure ou les arbres contre la friction et le contact avec les câbles de sécurité et les cordes doit être en bon état.
 - h. Les limites appropriées du parcours et les endroits où installer la signalisation doivent être déterminées.
57. L'inspection avant l'utilisation doit être effectuée par un instructeur spécialisé en ponts de corde qui vérifiera l'intégrité de tout le matériel et de l'équipement ainsi que la condition de l'environnement du parcours. L'annexe G contient une liste de vérification à cet effet.
58. Les tâches suivantes doivent être exécutées **avant** la construction et le déroulement de toute activité :
- a. Le responsable approprié a approuvé le site et l'instructeur.
 - b. L'autorisation nécessaire a été accordée.
 - c. Un certificat d'attestation de la sécurité du site a été émis par un arboriste ou un ingénieur et reconnu par le responsable approprié.
 - d. Un formulaire d'évaluation environnementale a été rempli.
59. Un plan est établi pour communiquer avec les services ou personnes qui suivent, sans s'y limiter :
- a. police militaire ou autorités locales;
 - b. hôpitaux – service d'urgence;
 - c. ambulance;
 - d. secours aérien;
 - e. recherche et sauvetage;
 - f. personnes à joindre en cas d'urgence pour chaque participant;
 - g. secouriste; et
 - h. chauffeur du véhicule de sécurité ou d'urgence.

RATIOS INSTRUCTEUR/CADETS

60. La plupart des fournisseurs agréés de parcours de cordes et d'endurance fournissent la proportion appropriée d'instructeurs pour le nombre de participants. Voici les ratios minimaux :
- a. parcours bas : un instructeur pour 15 cadets; et
 - b. parcours en hauteur : un instructeur pour six cadets.

MESURES DE SÉCURITÉ RATTACHÉE AU PARCOURS

61. Sur les parcours d'obstacles, un seul cadet est autorisé sur chaque élément à la fois, avec au moins une personne qui « observe ». Un instructeur doit superviser l'ensemble des activités. Sachant que certaines activités peuvent prendre plus de temps que d'autres et que les participants ne sont pas forcément tous du même niveau d'aptitude physique et mentale, il faut veiller à ce que personne ne cherche à rattraper ou à dépasser d'autres participants.

62. Sur les ponts de corde, un seul cadet est autorisé sur chaque élément. Si la sécurité des participants l'exige, l'instructeur pourra même limiter davantage le nombre de participants sur le parcours.

63. Même avec un maximum d'un participant par pont, à certains moments l'instructeur ou son assistant peuvent devoir seconder ou secourir un participant. Ils seront autorisés à le faire dans la mesure où ils peuvent agir en toute sécurité.

64. Un instructeur doit pouvoir superviser seul un site de ponts de corde dans la mesure où il peut voir tous les participants et rester en communication avec eux. Il est recommandé de déployer des instructeurs supplémentaires pour assurer une intervention rapide en cas d'urgence.

65. Si d'autres facteurs entrent en jeu (ponts complexes, plus difficiles, etc.), des membres du CIC, de la Force régulière ou de la Force de réserve et des cadets supérieurs peuvent être appelés en renfort. Ils auront la tâche d'assister les participants avec leur harnais ou de transférer les longes de sécurité d'un câble de sécurité au suivant.

66. Malgré les dangers inhérents à un tel entraînement, des mesures de prévention peuvent être prises pour minimiser le risque d'accidents. Pour l'efficacité de l'entraînement et la sécurité de toutes les personnes présentes sur les lieux, ces précautions sont cruciales. Le personnel qui travaille sur les sites de ponts de corde doit avoir reçu les instructions préalables à ce sujet. Les éléments suivants doivent être exécutés avant chaque utilisation :

- a. les points d'ancrage doivent être inspectés;
- b. les nœuds doivent être inspectés;
- c. les ponts et les câbles de sécurité doivent être serrés;
- d. l'équipement de sécurité utilisé sur les lieux doit être inspecté;
- e. l'instructeur doit être présent sur les lieux pendant toute la durée des activités;
- f. les mousquetons doivent être inspectés individuellement (présence de rouille ou d'autres défauts);
- g. les cordes doivent être inspectées (dommages éventuels);
- h. les casques doivent être inspectés (fissures ou autres défauts);
- i. les harnais, dont les ceintures et les boucles, doivent être inspectés (déchirures ou autres défauts);
- j. les longes de sécurité doivent être attachées et inspectées; et
- k. les sièges suisses et boudriers-torses doivent être ajustés sur les participants.

CONSIDÉRATIONS ENVIRONNEMENTALES

67. Les fournisseurs de parcours de cordes et d'endurance doivent avoir des politiques et des pratiques qui traitent de l'incidence sur l'environnement physique dans la mesure où la sécurité des participants est concernée (p. ex. bon entretien des arbres, tapis végétal, élagage structurel, élagage de branches mortes, etc.).

68. La protection de l'environnement doit primer avant tout. Dans certaines situations, il est préférable d'utiliser des poteaux ou des structures artificielles. Si des arbres doivent servir de points d'ancrage, il faut les envelopper dans de la toile de jute pour éviter toute friction sur l'écorce.

69. Un arboriste doit effectuer une analyse environnementale pour vérifier la solidité et l'intégrité des arbres et minimiser le risque de dommages physiques. Après utilisation, la toile de jute doit être retirée pour permettre à l'arbre de se régénérer.

RÈGLEMENTS CONCERNANT LA PÉRIODE DU JOUR/DE L'ANNÉE

70. Les activités de parcours de cordes d'endurance peuvent être proposées en tout temps de la journée et en toute saison. La sécurité peut être en péril la nuit si l'instructeur ne peut pas bien observer toutes les activités du parcours.

DURÉE DES ACTIVITÉS

71. La durée des activités est principalement déterminée par la capacité physique et mentale des participants. Si le temps le permet et si le parcours n'inclut qu'un nombre limité de ponts, il est recommandé de permettre aux participants d'effectuer le parcours plusieurs fois. Cela permettra de maximiser la participation de tous les cadets, et l'instructeur n'aura pas à craindre que les cadets ne puissent terminer le parcours.

CONSIDÉRATIONS MÉTÉOROLOGIQUES

72. Les activités des parcours de cordes et d'endurance sont conçues pour offrir à chaque participant l'occasion d'éprouver ses limites mentales et physiques face à des risques perçus, dans un environnement sûr. Par conséquent, ces tests varieront considérablement selon la saison, imposant aux participants de nouveaux types de stress et de nouvelles limites.

73. Les facteurs météorologiques sont propres à chaque site. Les parcours peuvent être utilisés en tout temps de l'année pourvu que l'instructeur ait pris toutes les mesures de sécurité nécessaires.

74. Un pont facile peut se traverser sous la pluie ou sous la neige. Les câbles et les cordes supportent le poids du participant quel que soit le temps. Cependant, les cordes risquent de glisser si elles prennent l'eau. Par temps pluvieux, il faut également veiller à l'entretien de l'équipement utilisé sur les lieux. Ainsi, les mousquetons doivent être séchés et huilés s'ils sont exposés à la pluie. S'il neige, les cadets risquent d'avoir froid et de ne pas pouvoir aisément ouvrir et refermer leurs mousquetons. Ils risquent aussi d'être moins agiles s'ils sont emmitoufflés dans des vêtements épais.

75. La foudre est un autre facteur de danger. Il ne faut ni construire ni exploiter un pont de corde si l'orage menace.

RESTRICTIONS

76. Chaque instructeur ou fournisseur de parcours de cordes et d'endurance doit être en mesure de continuellement évaluer les changements de l'environnement qui peuvent influencer directement sur la sécurité des participants et connaître les politiques appropriées qui régissent et décrivent ces jugements. Toutefois, les conditions suivantes doivent entraîner l'arrêt immédiat de toutes les activités de parcours de cordes et d'endurance, et les mesures appropriées doivent être prises au besoin :

- a. conditions météorologiques qui mettent en danger la sécurité des participants (p. ex. pluie, éclairs, chaleur extrême, froid extrême);
- b. tout accident ou incident qui a mis en danger la sécurité des participants et a débouché sur une blessure à signaler;
- c. toute urgence médicale (liée ou non aux activités des parcours de cordes et d'endurance);
- d. observation de tout comportement ou de toute conduite de la part du personnel ou des guides du parcours de cordes et d'endurance ou des participants qui peut, selon le BPR, mettre en danger la sécurité de l'individu ou de tout autre participant.

ÉVALUATION ET GESTION DU RISQUE

77. Afin de réduire les risques, l'instructeur doit :

- a. bien connaître les politiques et les procédures propres au site;
- b. être en mesure d'appliquer le plan d'urgence ou d'évacuation;
- c. posséder les connaissances nécessaires pour repérer les participants médicalement inaptes;
- d. informer les participants de la nature des activités qu'ils vont entreprendre;
- e. être capable de gérer le comportement des participants afin de minimiser les risques;
- f. bien connaître les procédures de sauvetage propres au site; et
- g. voir à ce que les participants puissent être secourus de manière opportune.

CARNET DE BORD

78. Les participants aux ponts et (ou) aux parcours de cordes et d'endurance sont encouragés à maintenir un journal de bord pour y consigner leurs expériences.

DEBRIEFING

79. Les participants devraient faire un compte rendu sous forme de discussion après l'activité. Souvent, les participants auront un sentiment d'accomplissement alors que d'autres nécessiteront davantage de discussion/feedback. Les participants peuvent également tirer avantage de feedback provenant d'un pair afin d'identifier la qualité de leur performance.

ANNEXE A

PARCOURS DE CORDES ET D'ENDURANCE

PARCOURS D'OBSTACLES

1. Les parcours d'obstacles offrent aux participants de bonnes occasions de se mettre à l'épreuve à la fois physiquement et mentalement. De plus, ils sont habituellement faciles et rapides à construire, quelles que soient les ressources disponibles. Étant donné qu'il ne s'agit pas d'une activité trop intensive, ils peuvent être construits et gérés par la plupart des membres du personnel du CIC, du moment que chaque activité est « observée » par au moins un assistant et que l'ensemble du parcours est supervisé par un adulte.
2. Les parcours militaires existants doivent être gérés par du personnel qualifié et les instructions permanentes d'opération propres au site doivent être respectées.
3. Les participants peuvent compléter les parcours d'obstacles soit individuellement soit en équipe et sont généralement chronométrés en conséquence.
4. Le matériel disponible, la taille de l'endroit et le niveau d'aptitude physique et mentale des participants sont à prendre en compte lors de la sélection des activités à inclure. Voici quelques exemples d'activités (cette liste ne se veut nullement exhaustive) :
 - a. **Course de pneus.** On aligne des pneus (de 10 à 16 devraient suffire) côte à côte. Les participants doivent courir en posant un pied à l'intérieur de chaque pneu. Les assistants courent à côté des participants pour les rattraper en cas de chute.
 - b. **Parcours sous un filet de camouflage.** On place des piquets tout autour d'une sablière et on attache un filet de camouflage à leur sommet. Les piquets sont rembourrés pour éviter que les participants ne s'y blessent. Les assistants courent à côté des participants pour les empêcher de heurter les piquets et les aider à traverser la sablière d'un bout à l'autre.
 - c. **Épreuve du sac de sable.** On remplit un sac de sable; les participants doivent le traîner autour de deux piquets, dont l'un sera le point de départ et l'autre sera placé à une distance d'environ 15 pieds selon l'aptitude physique des participants et le poids du sac. L'assistant veille à ce que les participants exécutent l'activité en toute sécurité et repositionne les piquets renversés.
 - d. **Épreuve des « ascendeurs » (jumars).** Les ascendeurs, ou jumars, sont des appareils qui ne peuvent être déplacés le long d'une corde que dans un sens. Il est impossible de les faire coulisser en sens inverse. Deux tables sont placées bout à bout sur le sol et recouvertes d'une bâche pour faciliter l'avancée des participants. Des piquets (quatre) sont placés aux quatre coins et une corde d'alpinisme d'au moins 10.5 mm est tendue entre les piquets. Les ascendeurs, ou jumars, sont placés sur la corde au point de départ. Les participants s'étendent sur le dos au point de départ et font glisser les ascendeurs, ou jumars, le long de la corde jusqu'à ce que leurs bras soient entièrement allongés. Puis ils tirent, mais comme les ascendeurs ne bougeront pas ils se hisseront le long de la table. L'activité est terminée quand les participants arrivent en bout de table. Les assistants empêchent les participants de heurter les piquets et remettent les ascendeurs, ou jumars, au point de départ pour les participants suivants.
 - e. **Course de pneus sur table.** Deux tables sont attachées ensemble pour former un triangle en « A ». On fixe ensuite fermement des pneus aux tables afin de faciliter l'activité. Les participants doivent monter en courant sur le dessus de la première table, puis descendre de la deuxième. Les assistants voient à la sécurité du parcours et empêchent les participants de sauter du haut des tables.
 - f. **Marche sur l'échelle de corde.** On peut construire une échelle de corde munie de mains courantes à laquelle s'agripper. Les participants se déplacent le long de l'échelle en mettant un pied sur chaque planche. Les assistants marchent le long du parcours pour rattraper les participants en cas de chute.

- g. **Pont de corde ou « parcours du facteur ».** On construit un pont de corde bas ou « parcours du facteur » de 1.5 à 2 pieds du sol. Les assistants marchent le long du parcours pour rattraper les participants en cas de chute.
- h. **Lancer du sac de sable.** Le participant lance un ou plusieurs sac(s) de sable (selon la forme physique du participant, on choisira un sac plus ou moins lourd) par-dessus un objet fixe, par exemple une barre de traction. Les assistants s'assurent que les participants ne se blessent pas avec les sacs de sable et récupèrent les sacs pour les participants suivants.
- i. **Traversée « tyrolienne ».** Cette activité peut être dirigée par un adulte non certifié à cet effet, mais le parcours peut aussi être plus compliqué. Une traversée « tyrolienne » se fait à l'aide d'un chariot suspendu en l'air sur deux câbles de sécurité entre deux points d'ancrage. Il doit être installé à une hauteur maximale de 8 pieds (Camp des cadets Vernon) de sorte qu'en cas de chute, le participant ne tombe pas de plus de 1 à 2 pieds. Le participant grimpe à une échelle et s'agrippe au chariot. Il laisse ensuite l'échelle et tire le chariot jusqu'au point d'arrivée. Les assistants voient à la sécurité des participants, en les rattrapant en cas de chute notamment, et rapportent le chariot au point de départ pour le participant suivant.

ACTIVITÉS DE LEADERSHIP DE GROUPE

5. Les activités de leadership de groupe visent à donner aux participants dans chaque section l'occasion d'apprendre à travailler plus efficacement ensemble. Il s'agit donc de faire des séances de remue-méninges pour découvrir les meilleures façons d'accomplir diverses tâches, puis de mettre ces idées en action. Il faut noter que la réalisation des activités ne constitue pas forcément l'aspect le plus important de l'exercice et qu'une tentative de réalisation peut suffire à l'évolution de la collaboration de la section.

6. Les activités de leadership de groupe ne seront menées que sous la supervision d'un instructeur.

7. Voici quelques exemples d'activités (cette liste ne se veut nullement exhaustive) :

a. **Concours de course à l'élastique.** Matériel minimum nécessaire pour organiser cette activité :

- (1) harnais;
- (2) casques;
- (3) mousquetons; et
- (4) corde élastique.

Ainsi que le nécessaire pour indiquer les limites du parcours (p. ex. tresse blanche) et la ligne que doit franchir le participant pour gagner.

On vérifie que les participants ont bien ajusté leur casque et leur harnais. Ils sont ensuite attachés à la corde élastique. Lorsque le départ est donné, les participants s'éloignent l'un de l'autre en courant jusqu'au signal d'arrêt. On arrête la course quand le premier participant a franchi la ligne d'arrivée, si quelqu'un chute de façon incontrôlée ou si aucun participant ne peut plus avancer. Le gagnant se dirige alors vers la zone d'attente pour attendre la course suivante. Le concours est généralement organisé sous la forme d'un tournoi à la ronde.

b. **Toile d'araignée.** L'objectif de cette activité est de faire passer chaque membre de la section à travers la toile d'araignée. Aucun matériel particulier n'est exigé, mais la toile d'araignée doit être construite avant l'arrivée des participants.

Chaque ouverture de la toile ne peut être utilisée qu'une fois et seules les brèches entourées de cordes de toutes parts peuvent être utilisées. Si un participant touche une corde, l'activité prend fin. Si le temps le permet, on redonnera ensuite à la section une chance de réessayer.



Figure 11A-1 Activité de la toile d'araignée

- c. **Le mur.** Cette activité consiste à faire passer chaque membre de la section par-dessus le mur. Elle doit être supervisée par au moins deux instructeurs, l'un en haut du mur et l'autre à son pied, pour assurer la sécurité de tous les participants. Le personnel et les participants doivent tous porter un casque.

On chronomètre le parcours depuis le moment où le départ est donné jusqu'au moment où le dernier pied du dernier participant touche la plate-forme en haut du mur. On laissera aux participants l'occasion de formuler un plan d'attaque avant de commencer l'activité et, si le temps le permet, plusieurs tentatives pourront être faites.



Figure 11A-2 Activité du mur

DIRECTIVES GÉNÉRALES POUR LA CONSTRUCTION DE PONTS

8. Les extrémités de chaque corde doivent être enroulées au moins trois fois autour du point d'ancrage et bien rattachées avec un nœud simple et deux demi-clés. Les tours de cordage doivent être très serrés sans aucun espace entre eux.

9. Le câble de sécurité doit être enroulé au moins trois fois autour du point d'ancrage. Les tours de cordage doivent être très serrés, sans aucun espace entre eux. Le câble doit être rattaché sur lui-même à l'aide de trois serre-câbles en direction alternée.

10. Des verrous de cordage doivent être placés sur l'extrémité qui sera resserrée. À l'aide d'une corde d'alpinisme d'au moins 10.5 mm, on nouera un nœud en tête d'alouette autour du point d'ancrage avec l'extrémité courante rattachée au pont de corde au moyen d'un « nœud Prusik coulant ». Les extrémités sont ensuite nouées avec un « nœud de pêcheur double ».

11. Les câbles de sécurité doivent être resserrés avant le pont, car ce sont eux qui exercent le plus de force sur les points d'ancrage et risquent de desserrer le pont.

BAUDRIERS-TORSES

12. L'utilisation de baudriers-torses est recommandée pour les parcours de cordes en hauteur. Il peut s'agir d'un élément de harnais approuvé par l'UIAA/CE, d'un baudrier-torse approuvé par l'UIAA/CE ou d'une fabrication maison à l'aide d'élingue tubulaire de 1 po. Il incombe à l'instructeur de déterminer s'il y a lieu d'imposer le baudrier-torse, mais en règle générale, celui-ci devrait être porté par les participants de petite carrure et de grande carrure. Un autre facteur en faveur du baudrier-torse est si le participant ne peut porter son baudrier-cuissard au-dessus de ses hanches.

LONGES DE SÉCURITÉ

13. Les participants doivent en tout temps être attachés à un câble ou à une corde de sécurité. Pour cela, on utilise des longes. Une longe est une longueur de corde avec trois « doubles nœuds en huit ». Il y en a un au milieu et les deux autres aux extrémités. Celui du centre est attaché au harnais à l'aide d'un mousqueton. Les autres aux extrémités sont munis d'un mousqueton à « verrouiller » sur le câble de sécurité. La longe doit être aussi courte que possible, tout en permettant au participant de se déplacer librement le long du parcours. Si la longe est trop longue, les points d'ancrage et le câble de sécurité seront soumis à des forces supplémentaires en cas de chute. Habituellement, une longe de 4 pi suffit.

14. De plus, « des dispositifs devront être en place pour limiter à 900 lb la force d'arrêt en cas de chute avec un baudrier-cuissard et limiter la distance de chute libre à au plus 6 pi ». (ACCT) [traduction libre]

CÂBLES DE SÉCURITÉ

15. Des câbles de sécurité doivent être utilisés sur tous les ponts de corde de plus de 2 pi de hauteur. À moins de 2 pi, des observateurs doivent marcher à côté des participants pour les rattraper en cas de chute.

16. Des câbles de sécurité doivent être utilisés sur tous les ponts de plus de 2 pi de hauteur. Sur les ponts de corde bas (jusqu'à 1.5 m), on pourra utiliser une corde d'alpinisme de 10.5 mm. Sur les ponts plus élevés, il faut utiliser des câbles en acier.

17. Il faut vérifier si les câbles ne sont pas en surcharge, si leur diamètre ne s'est pas réduit, s'ils ne sont pas rongés par la corrosion ou tordus, si l'âme du câble ne dépasse pas, si aucun fil n'est brisé et s'il y a des signes de foudroiement. Il faut remplacer les câbles s'ils semblent fissurés, déchirés, creusés, ou rouillés ou si des fils sont brisés. (ACCT)

18. Pour que les câbles soient lisses et non tordus et qu'ils n'entrent pas en contact direct avec les points d'ancrage, on peut utiliser des cosses pour les attacher aux points d'ancrage.

POINTS D'ANCRAGE

19. Les points d'ancrage doivent être approuvés avant le début de la construction.
20. Les arbres doivent être inspectés visuellement depuis le sol jusqu'aux points de contact avec les cordes et les câbles.
21. Les mâts doivent être inspectés visuellement depuis le sol jusqu'aux points de contact avec les cordes et les câbles. Ils doivent être solides, d'un diamètre suffisant et enfoncés assez profondément dans le sol. (ACCT)
22. Les bâtiments doivent être inspectés au niveau du sol et en hauteur et les plans de construction examinés par du personnel qualifié. (ACCT)
23. L'Association for Challenge Course Technology (ACCT) recommande d'utiliser des points d'ancrage d'une résistance minimale de 2500 lb.

FERRURES D'ASSEMBLAGE

24. Il faut vérifier avant chaque utilisation que les écrous sont bien serrés et que les boulons sont stables. Il faut s'assurer que les ferrures d'assemblage ne sont pas tordues, déformées, entaillées, creusées, fissurées, usées ou abrasées excessivement, ou rongées par la corrosion, et qu'elles sont de la bonne dimension. (ACCT)
25. La figure 11A-3 indique comment placer les ferrures d'assemblage sur les câbles de sécurité :



Figure 11A-3 Emplacement des ferrures d'assemblage sur les câbles de sécurité

« PONT BURMA »

26. Un « pont Burma » consiste en deux mains courantes et une passerelle qui sont reliées par des cordes d'espacement. Le cadet traverse simplement la passerelle à pied en se retenant aux mains courantes. Les cordes d'espacement sont en place pour éviter que les mains courantes et la passerelle ne s'écartent sous le poids du participant.

« PONT DE BOUCLES »

27. Un « pont de boucles » ressemble à un « pont Burma » dont on aurait retiré la passerelle. Les cadets doivent traverser ce pont en mettant les pieds dans les boucles de corde et en se retenant aux mains courantes. Ils sont obligés de regarder vers le bas lors de la traversée.

28. Dans la figure 11A-4, le « pont Burma » est à gauche et le « pont de boucles » au centre. Il est à noter qu'il y a une signalisation appropriée et des limites au parcours.



Figure 11A-4 « Pont Burma » et « pont de boucles »

« PARCOURS DU FACTEUR »

29. Un « parcours du facteur » consiste en une passerelle placée à l'horizontale entre deux points d'ancrage et une main courante placée à environ 5 pi au-dessus de la passerelle. Si les cordes sont trop éloignées l'une de l'autre, les plus petits participants ne seront pas capables de compléter le parcours. Pour traverser ce pont, le participant doit se mettre de biais, placer les deux pieds sur la passerelle et s'agripper à la main courante en levant les deux mains au-dessus de la tête. Pour traverser, il suffit alors de faire glisser les mains et les pieds simultanément le long des cordes.

30. La figure 11A-5 présente un exemple de « parcours du facteur ».



Figure 11A-5 « Parcours du facteur »

« RAMPEMENT DE COMMANDO »

31. Un « rampement de commando » se fait sur une corde tendue entre deux points d'ancrage. Le participant doit se coucher sur la corde avec une jambe accrochée derrière et une jambe qui pend dans le vide. Le participant **doit se hisser le long de la corde en s'aidant de la jambe arrière si nécessaire.**

« LIGNE TYROLIENNE »

32. Une « ligne tyrolienne » n'est pas un pont mais un moyen pour le cadet de se déplacer de sa position en l'air jusqu'au sol. Un exemple ou modèle de tyrolienne consiste en trois cordes attachées ensemble au point d'ancrage supérieur et qui mènent à trois points d'ancrage distincts au sol. Les points d'ancrage sont espacés de sorte que les cordes forment un triangle. Les trois cordes sont enfilées dans un « anneau de rappel » (ou autre dispositif sûr et adéquat) de sorte qu'elles se rapprochent à mesure que le participant descend. Ceci ralentit le participant et l'arrête en bas du parcours. Étant donné que ce système ne comprend aucun câble de sécurité et que les cordes ont tendance à s'étirer, l'instructeur doit l'inspecter minutieusement tous les jours avant son utilisation. Cette ligne peut être assez impressionnante pour certains cadets; il peut donc être utile d'avoir un instructeur adjoint sur place pour aider à harnacher et à encadrer les participants.

33. La figure 11A-6 présente une vue aérienne d'une « ligne tyrolienne ». Il est à noter que les trois points d'ancrage sont les dalles blanches au milieu de l'image.



Figure 11A-6 « Ligne tyrolienne »

NIVEAU/INTENSITÉ DE CHAQUE ACTIVITÉ

34. La matrice de progression qui figure à l'annexe E peut servir d'aide-mémoire.

ANNEXE B

NORMES D'ÉQUIPEMENT

1. Les normes minimales d'équipement qui suivent doivent être respectées :
 - a. **Casques**
 - (1) Optimum – tout casque approuvé par l'UIAA/CE.
 - (2) Minimum – doublure de casque FC.
 - b. **Cordes utilisées pour la construction de ponts**
 - (1) Optimum – manille 25 mm (NNO 4042-21-878-4645) pour les principaux éléments du pont.
 - (2) Manille 12 mm (NNO 4020-21-882-6325) pour les cordes d'espacement (cordes non structurales qui contribuent à la stabilité des ponts).
 - (3) Minimum – corde d'alpinisme d'au moins 10.5 mm, approuvée par l'UIAA/CE.
 - c. **Cordes utilisées pour les longes de sécurité**
 - (1) Optimum – corde d'alpinisme d'au moins 10.5 mm, approuvée par l'UIAA/CE.
 - (2) Minimum – nylon de 12 mm.
 - d. **Mousquetons.** Bague vissée – tout fabricant – résistance minimale à la rupture de 4000 lb en aluminium ou en acier.
 - e. **Gants.** Cuir.
 - f. **Longes de sécurité**
 - (1) Optimum – corde d'alpinisme d'au moins 10.5 mm, approuvée par l'UIAA/CE.
 - (2) Minimum – nylon de 12 mm 3 brins.
 - (3) Câble, optimum – câble d'aéronef galvanisé souple ou câble en acier inox 5/8 po.
 - (4) Minimum – câble d'aéronef galvanisé souple ou câble en acier inox 3/8 po (ACCT).
 - (5) Résistance minimale de 11 500 lb (ACCT).
 - (6) Serre-câbles – acier forgé galvanisé ou boulons en U d'une résistance à la corrosion équivalente (ACCT).
 - g. **Bottes.** Minimum – Les bottes doivent soutenir la cheville (bottes de combat des FC).

h. **Harnais**

- (1) Optimum – baudrier-cuissard – tout fabricant – approuvé par l'UIAA/CE avec baudrier-torse si nécessaire.
- (2) Minimum – siège de nylon improvisé (p. ex. B-GL-318-002/PT-001, p. 2-7 à 2-12) avec baudrier-torse improvisé (fabriqué d'élingue tubulaire de 1 po au besoin).

i. **Vêtements.** Les vêtements doivent couvrir toutes les parties du corps, y compris les bras et jambes. Une tenue de combat (manches non retroussées) suffit. Les participants doivent également retirer tout objet qui pourrait les empêcher de traverser les ponts ou les blesser. En aucune circonstance un participant ne peut être autorisé à porter un article qui risque de couper son harnais, le parcours de cordes ou les longes de sécurité (ACCT).

j. **Toile de jute.** Pour protéger les structures ou les arbres contre l'usure due à la friction et au contact.

k. **Poulies.** Résistance minimale à la rupture de 22.22 kN (5000 lb) (ACCT).

ANNEXE C**ÉQUIPEMENT DE SÉCURITÉ**

1. L'équipement de sécurité suivant doit obligatoirement se trouver sur chaque site :
 - a. **Trousse de premiers soins.** Adaptée au nombre de personnes sur les lieux.
 - b. **Civière :**
 - (1) Optimum – brancard-corbeille :
 - (a) NNO 6530-21-809-9755 avec planche dorsale; ou
 - (b) NNO 6530-21-868-5609.
 - (2) Minimum – brancard pliant :
 - (a) NNO 6530-21-108-1610 avec planche dorsale; ou
 - (b) NNO 6530-21-868-5609.
 - c. **Équipement de communications.** Radiotéléphone ou téléphone cellulaire.
 - d. **Véhicule de sécurité**
 - (1) Prêt et capable d'accueillir un brancard.
 - (2) Chauffeur de véhicule de sécurité, qualifié Ambulance Saint-Jean et RCP.
 - e. **Échelle.** Solide et adaptée à l'utilisation prévue (ACCT).

ANNEXE D

AIDE-MÉMOIRE DE SÉCURITÉ

1. L'aide-mémoire suivant (non exhaustif) doit être observé pour tous les entraînements avec ponts de corde :
 - a. Les participants doivent en tout temps être attachés à un câble ou à une corde de sécurité. Pour cela, on utilise des longes. Une longe est une longueur de corde avec trois « doubles nœuds en huit ». Un se trouve au milieu et les deux autres aux extrémités. Le nœud du centre est attaché au harnais.
 - b. Les casques doivent être bien attachés et portés en tout temps sauf dans les zones « hors casque » désignées.
 - c. Les participants doivent être sous la supervision directe d'un instructeur qualifié, qui pourra être secondé par des instructeurs adjoints.
 - d. Les participants doivent avoir été informés de l'activité à laquelle ils vont participer et doivent porter des vêtements et des gants adaptés.
 - e. Les ponts de corde doivent avoir été inspectés et être en bon état.
 - f. Les personnes qui ne participent pas à l'activité doivent rester à l'écart dans une zone désignée.
 - g. Pas plus d'un participant ne doit se trouver en tout temps sur un pont.
2. Seuls les sites approuvés peuvent être utilisés. Des arboristes ou ingénieurs seront consultés au besoin pour l'approbation de sites.

ANNEXE E

**TABLEAU DE PROGRESSION POUR
DES PARCOURS DE CORDES ET D'ENDURANCE**

Âge	Niveau d'étoile	Intensité de l'activité	Méthode	Progression dans l'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	Fam	Instr de jour	1 à 4	Aucun	Aucun	1 pour 10	QG local	CIC/contrat militaire avec un fournisseur	Détachement
13-18	Rouge à ENCE	Fam/élémentaire	Instr de jour	1 à 4	Aucun	Aucun	1 pour 10	QG local	CIC/contrat militaire avec un fournisseur	Détachement
14-16	Argent à ENCE	Fam/élémentaire	Instr de jour	1 à 4	Aucun	Aucun	1 pour 10	QG local/zone	CIC/contrat militaire avec un fournisseur	Détachement/région
15-18	Argent à ENCE	Intermédiaire	Instr de jour	1 à 4	Bronze	Max 20	1 pour 10	QG local/zone	CIC/contrat militaire avec un fournisseur	Détachement/région
16-18	Or à ENCE	Avancé	Excursion de jour	1 à 6	Argent	Max 15	1 pour 10	Zone/région	CIC/contrat militaire avec un fournisseur	Détachement/région/niveau national
17-18	Or à ENCE	Avancé	Excursion de jour	1 à 6	Argent	Max 10	1 pour 10	Zone/région	CIC/contrat militaire avec un fournisseur	Détachement/région/niveau national

Figure 11E-1 (feuille 1 de 2) Tableau de progression pour des parcours de cordes et d'endurance

Activité de familiarisation : Parcours de cordes bas

1. Mettre un harnais
2. Transfert d'un pont à un autre
3. Usage des sangles/cordes de sécurité
4. Consignes de sécurité se rapportant au parcours

Activité élémentaire : Parcours de cordes bas

1. Traverse de pont « Burma »
2. Traverse de « pont de boucles »
3. Traverse de pont non complexe

Activité intermédiaire : Parcours de cordes élevées

1. Traverse du « Parcours du facteur »
2. Traverse du parcours du « Rampement de commando »
3. Traverse de la « Tyrolienne »
4. Construction du « Parcours du facteur »
5. Construction du parcours du « Rampement de commando »
6. Ajout d'autres activités telles que le canot, l'orientation, l'escalade en guise de composante d'une excursion d'une journée
7. « Coaching » des participants
8. Agir comme assistant au bon déroulement du parcours

Activité avancée : Parcours de cordes élevées

1. Construction de la « Tyrolienne »
2. Construction de « pont de boucles »
3. Construction de pont « Burma »
4. Ajout d'autres activités telles que le canot, l'orientation, l'escalade en guise de composante d'une excursion d'une journée
5. « Coaching » des participants
6. Agir comme assistant au bon déroulement du parcours

Compétences en matière de sécurité

1. Fait preuve d'une bonne réaction et d'un bon comportement vis-à-vis des directives
2. Utilise et porte l'équipement de sécurité comme il se doit
3. Observe le code de conduite du parcours de corde
4. Ne démontre pas de signe de peur concernant le parcours de corde
5. Connaît bien les nœuds
6. Démonstre de l'habileté à travailler dans les hauteurs

Figure 11E-1 (feuille 2 de 2) Tableau de progression pour des parcours de cordes et d'endurance

ANNEXE F

PLAN D'ÉVACUATION

DEVOIRS ET RESPONSABILITÉS DU RESPONSABLE DURANT UNE ÉVACUATION

1. La personne responsable des premiers soins devra :
 - a. suspendre l'activité;
 - b. s'assurer que tous les participants sont dans un lieu sécuritaire;
 - c. identifier la blessure;
 - d. évaluer la situation et contacter des autorités;
 - e. planifier l'évacuation;
 - f. informer les intervenants de la situation et des actions prises; et
 - g. accompagner le blessé, si nécessaire.
2. Le chauffeur désigné devra :
 - a. prendre les informations provenant du responsable des premiers soins;
 - b. préparer une évacuation sécuritaire pour le blessé et l'accompagnateur;
 - c. s'assurer que son véhicule est situé à un endroit sécuritaire et le plus près de l'activité possible;
 - d. s'assurer que son véhicule est toujours en bon état de marche;
 - e. attendre les directives du responsable des premiers soins avant de partir;
 - f. connaître la route à prendre pour se rendre à l'hôpital le plus près; et
 - g. maintenir une communication constante avec le responsable de l'activité.
3. Le responsable de l'activité devra :
 - a. superviser les participants;
 - b. maintenir une communication constante avec le responsable des premiers soins;
 - c. prendre note des événements et si possible, prendre des photos de l'accident ou du lieu de l'accident;
 - d. prêter assistance lors de l'évacuation; et
 - e. prêter assistance lors de la préparation du véhicule d'urgence.

ANNEXE G

INSPECTION D'UN SITE DE PONT DE CORDE (ACCT)

1. L'inspection avant l'utilisation devrait être conduite par un instructeur qualifié pour l'intégrité de tout le matériel, équipement, et état du site de l'activité. Les éléments suivants sont recommandés pour la documentation et seront inclus dans le journal de bord légal de l'instructeur :

- a. date de l'inspection;
- b. qui a effectué l'inspection, ses qualifications et ses expériences;
- c. historique du site;
- d. liste de tous les éléments inspectés;
- e. condition de tous les éléments inspectés;
- f. réparations, modification ou maintenance effectuées; et
- g. recommandations pour futures réparations, modifications ou maintenance.

ANNEXE H

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Challenge Course Standards. 5th ed. ACCT, Martin Michigan, 2002.

CHAPITRE 12

JEUX D'INITIATIVES ET RÉOLUTION DE PROBLÈMES

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

1. Le chapitre suivant ne décrit pas d'activité aventure mais présente ici des jeux d'initiative et des activités de résolution de problèmes que vous pourrez utiliser comme guide et comme activité concurrente ou parallèle. Ainsi vous pourrez les modifier ou les adapter.

2. Afin de développer l'esprit d'équipe et faciliter à ce que les gens au sein d'un groupe apprennent à se connaître, les jeux d'initiative deviennent alors un outil très efficace afin d'atteindre ces objectifs. Avec des groupes ou des personnes plus expérimentées et qui sont déjà familiers avec les uns et les autres, ces jeux sont d'excellentes ressources qui peuvent être appliquées à n'importe quel niveau de groupe et plusieurs des jeux peuvent être employés pour plusieurs différentes catégories d'âge. Pour chaque jeu vous devez porter une attention particulière à la fois à la progression ainsi qu'aux instructions. La majorité des jeux nécessitent peu d'équipement et peuvent être transportés aisément. Ces jeux sont également très utiles pour le développement du leadership des individus lorsque pratiqués en groupe. La confiance est quelque chose qui exige beaucoup d'effort et cela nécessite que des participants travaillent en équipe afin de résoudre les problèmes. L'utilisation d'objectifs à atteindre lors de l'activité est une façon qui facilite la coopération et le travail d'équipe.

3. Ce chapitre présente des activités divisées en trois catégories. Ces catégories sont les jeux d'introduction (annexe A), jeux actifs (annexe B), et jeux inactifs (annexe C). Des jeux d'introduction sont prévus pour introduire de nouvelles personnes aux membres du groupe. Les jeux actifs sont des jeux qui exigeront de l'effort physique afin d'atteindre les objectifs visés. Les jeux actifs sont normalement utilisés afin de maintenir les participants actifs physiquement et de leur procurer beaucoup d'amusement. Les jeux inactifs exigent que les participants analysent une situation et résolvent des problèmes. Des jeux inactifs peuvent être employés quand le personnel voudrait voir les participants travailler les uns avec les autres et être productifs. Les jeux inactifs s'appellent également généralement les activités de résolution des problèmes.

BUT DE L'ACTIVITÉ

4. Le but des jeux d'initiative dans le CCM est de développer le travail d'équipe. Des jeux d'initiative devraient être employés et intégrés à d'autres activités. Ces jeux peuvent également être pratiqués entre les activités, après les heures d'entraînement/d'instruction ou comme activité de détente pendant le temps libre. Des jeux d'initiative ne sont pas prévus pour être une activité quotidienne dominante, mais devraient plutôt être employés pour compléter ou encore en guise de complément à l'instruction reçue au sein du CCM. Les jeux de niveau d'introduction devraient être employés pour familiariser les participants aux jeux d'initiative. Les jeux actifs et inactifs sont prévus pour les groupes qui sont familiers les uns avec les autres. Ces jeux augmentent également la confiance et la coopération du groupe. Les jeux d'initiative représentent donc une façon amusante pour que les membres du groupe apprennent à se connaître davantage et facilite le travail d'équipe.

RÈGLEMENTATIONS CANADIENNES

5. Il n'y a aucun règlement canadien courant entourant l'utilisation des jeux d'initiative. Le sens commun (le bon sens), le sens de l'éthique et le professionnalisme doivent s'appliquer dans toutes les situations où ces activités seront pratiquées.

RÈGLEMENTATIONS MILITAIRES

6. Il n'y a aucun règlement militaire courant entourant l'utilisation des jeux d'initiative. Toutefois et lorsque ces activités seront pratiquées le ratio de supervision devrait être appliqué (1 pour 10). Pour chaque jeu il y a des nombres optimaux de participants. Certains de ces nombres sont moindres que le ratio de supervision exigé. Dans cette perspective et afin d'assurer la supervision du reste du groupe, l'utilisation d'un autre officier ou d'un cadet-cadre est suggérée.

RÈGLEMENTATIONS DU MCC

7. Il n'y a aucun règlement courant de sécurité entourant l'utilisation des jeux d'initiative dans le MCC. Lorsque des jeux d'initiative sont pratiqués, des consignes de sécurité devront être élaborées et mentionnées à tous les participants.

AUTORITÉS

8. Tous les membres de personnel au niveau local, régional et national peuvent utiliser ce type de jeux. Tous les jeux exigent des participants un bon esprit d'équipe et une volonté de participer. Il n'y a aucun souci à avoir à utiliser ces jeux et ce avec toutes les catégories d'âge des participants. Ces jeux sont également utiles en cours de formation d'officier et de groupes civils.

ORGANISMES DE RÉGLEMENTATIONS

9. Présentement il n'y a aucun organisme dirigeant reconnu qui régit ce type de jeux. Toutefois il y a d'excellentes ressources disponibles dans les bibliothèques et les librairies locales. Il y a également une petite liste de jeux inclus dans ce chapitre. Cette liste de jeux est prévue pour fournir quelques informations de base sur des jeux soit pour des officiers ou superviseurs.

10. Il n'y a aucun coût relié à la plupart des activités. Certains des jeux requièrent un minimum d'équipement. Ces ressources peuvent facilement être trouvées au niveau local.

11. Pour plus d'information, il est recommandé de se reporter à la liste des activités en annexe. Aucune assurance supplémentaire ne devrait être requise pour l'ensemble de ces jeux. Certes que les superviseurs devront toujours garder en tête la sécurité des participants et devront également insister sur les consignes de sécurité avant de débiter l'activité. Ces jeux ne sont pas prévus pour être des activités à haut risque. Cependant, les superviseurs doivent à tout moment s'assurer de la sécurité des participants.

12. La responsabilité de la sécurité du groupe incombe toujours au superviseur. Il est à noter qu'en cas d'urgence les participants doivent toujours avoir leur carte verte ou d'assurance maladie en leur possession.

BESOINS EN ÉQUIPEMENT

13. Il n'y a aucune liste de matériel ou d'équipement de sécurité qui existe formellement lorsque de telles activités sont pratiquées. Il est recommandé d'avoir une trousse de premiers soins et un membre du personnel qualifié en premiers soins lorsque ces activités sont pratiquées. Dans le cas de blessure majeure, un médecin devra être consulté.

14. Tous les participants devraient porter des vêtements confortables. Pour les jeux actifs l'habillement de sport ou de combat est recommandé. Dans le cas des activités de résolution de problèmes, n'importe quel type d'habillement est approprié. Pour chacun des jeux vous devrez identifier le matériel supplémentaire requis.

TRANSPORT

15. Aucun transport n'est requis pour ce type d'activité.

NIVEAU D'HABILETÉ DES CADETS

16. Chaque jeu ou activité a une progression recommandée et tous les jeux peuvent être pratiqués par tous les groupes d'âge. La progression dans les activités changera en fonction du niveau de compétence du groupe. Commencez au niveau le plus bas, et progressez seulement quand le groupe entier est prêt à passer à un autre niveau. Il est de la responsabilité du superviseur de s'assurer que la progression n'est pas faite trop rapidement, car le risque de blessures ou d'accident augmente lorsque la progression est faite trop rapidement.

17. Les participants doivent accomplir avec succès un niveau de progression avant de passer au prochain niveau. Une progression trop rapide pourrait occasionner des frustrations dues à une tâche trop difficile ou à l'échec de ne pas avoir atteint l'objectif. L'intention de ces jeux est de fournir un défi pour tous les participants mais le défi doit être réalisable afin d'établir la confiance du groupe.

18. La progression pour chaque activité est énumérée dans la description du jeu. Comme mentionné précédemment, il y a trois catégories d'activités contenues dans ces jeux. Il s'agit notamment des jeux d'introduction, actifs et inactifs.

19. La même progression doit être respectée lorsque ces activités sont pratiquées avec des adultes.

APTITUDE PHYSIQUE

20. Les niveaux de condition physique changent entre les jeux. Pour les jeux inactifs il n'y a aucune condition minimum requise. Pour tous les autres jeux, l'identification d'un niveau de condition physique spécifique à chacun des jeux devient la responsabilité du superviseur.

21. Le superviseur doit évaluer le niveau de conditionnement physique des participants pour ensuite ajuster le niveau de difficulté du jeu. L'adaptation tout comme la progression de ces jeux est la responsabilité du superviseur.

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

22. Aucune expérience ou qualification n'est requise pour ce type d'activité.

23. À moins que ne l'indique la description du jeu, tout le personnel peut être considéré qualifié pour conduire des jeux d'initiative. Les jeux et leur fonctionnement ne sont pas difficiles à comprendre et exigent une préparation limitée.

24. Pour chaque activité, un nombre optimal est suggéré. Ces nombres peuvent toutefois varier et être modifiés.

25. Un membre du personnel qualifié en premiers soins devrait toujours être présent sur le lieu de l'activité. Une trousse de secourisme complète est requise.

26. En guise de familiarisation et avant de pratiquer un nouveau jeu avec un groupe, le superviseur devrait préalablement en faire l'expérimentation.

PLANIFICATION ET PRÉPARATION REQUISES

27. Un terrain de jeux ou un gymnase est exigé pour les jeux actifs. Pour les jeux inactifs et d'introduction n'importe quel site sécuritaire et autorisé est approprié. L'espace requis changera également en fonction des jeux. Lors de la planification et de la sélection du lieu de l'activité, le superviseur devra garder à l'esprit les caractéristiques et les exigences particulières requises pour chacun des jeux.

RATIOS INSTRUCTEUR/CADETS

28. Les superviseurs doivent respecter le ratio exigé par l'OAIC 13-12.

29. Un nombre optimal est suggéré pour chacun des jeux. Ces suggestions sont variables et peuvent être adaptées selon le groupe.

30. Les consignes et directives de sécurité entourant ces jeux doivent concorder avec l'OAIC 13-12.

NOMBRE MINIMUM ET MAXIMUM DE PARTICIPANTS

31. Le nombre de participants pour chacun des jeux est flexible et doit être ajusté en fonction du groupe.

LIGNES DIRECTRICES SUR LA GESTION DE L'ACTIVITÉ

32. Afin de réduire le nombre de participants dans un groupe, d'autres officiers ou cadets-cadres peuvent être utilisés afin de superviser des sous-groupes. Certes que seuls les individus familiers avec l'activité peuvent superviser un sous-groupe et ce toujours sous la supervision du superviseur de l'activité.

33. Il faut toujours se rappeler que seul le superviseur du groupe est responsable de tous les participants, même si le groupe est séparé en sous-groupes et sous la supervision d'autres officiers ou cadets-cadres.

LIGNES DIRECTRICES POUR LA FORMATION

34. Le niveau d'introduction pour ces activités n'est pas nécessaire. Il faut cependant que tous les participants soient présents lorsque les règlements et consignes de sécurité seront expliqués avant chaque jeu. Les participants doivent toujours se conformer aux directives du superviseur du groupe.

PLANIFICATION NÉCESSAIRE

35. Tous les participants doivent savoir où obtenir les premiers soins. Un briefing sur le plan d'évacuation de chaque bâtiment doit être effectué avant le début de chaque activité.

36. Dans le cas où ces activités sont pratiquées en plein air, des plans de secours et les endroits de RV devraient également être mentionnés avant de débiter n'importe quelle activité. Des briefings de sécurité doivent toujours être effectués avant toute activité.

RÈGLEMENTS RELATIFS AU MOMENT DU JOUR/DE L'ANNÉE

37. Toute activité d'introduction et inactive peut être pratiquée à tout moment de la journée et de l'année.

38. La participation à ce type d'activité devrait être limitée aux heures normales d'une journée d'instruction.

39. Pour la pratique de jeux actifs, les conditions atmosphériques locales devraient être considérées et le superviseur devrait sélectionner l'endroit des activités en conséquence.

40. Toute activité devrait être interdite lors de température extrême (chaude ou froide).

DURÉE ET NIVEAU D'INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

41. La conduite des activités ne devrait pas dépasser des blocs de plus de 50 minutes incluant des pauses de 10 minutes entre chaque activité.

42. Le superviseur devra observer le groupe en tout temps. Dépendamment de l'intensité de l'activité, le superviseur peut donner plus de pauses que requis. Plus de pauses seront requises lors des périodes chaudes.

43. Le superviseur doit s'assurer que les participants soient hydratés et aient suffisamment de repos.

44. La progression pour chaque activité est décrite en annexe. Une attention particulière doit être portée aux différents niveaux de progression afin de maximiser l'efficacité des activités. Ne sautez pas les niveaux de progression en adaptant les activités. La réussite de tous les niveaux selon une progression adéquate ne fera que renforcer le sentiment d'accomplissement des participants ainsi que l'esprit d'équipe et de coopération du groupe.

CONSIDÉRATIONS ENVIRONNEMENTALES

45. La « **diligence raisonnable** » en terme de protection de l'environnement doit toujours être priorisée lors d'activité. Seule la sécurité des participants a priorité sur l'observation des règles relatives à la gérance de l'environnement.

CONSIDÉRATIONS MÉTÉOROLOGIQUES

46. Le lieu et les vêtements requis doivent être déterminés par le superviseur de l'activité. Il faut s'informer des prévisions météorologiques locales avant la tenue d'une activité.

RESTRICTIONS

47. Les activités seront immédiatement suspendues lorsque le superviseur jugera que la sécurité du groupe est compromise.

48. Le superviseur pourra alors recommencer l'activité, réduire le niveau de difficulté de l'activité ou tout simplement choisir une activité différente.

49. Le superviseur est toujours responsable de la sécurité des participants.

ÉVALUATION ET GESTION DU RISQUE

50. Le présent chapitre fait état des consignes et des considérations de sécurité bien particulières qui doivent entrer dans le cadre de l'évaluation et de la gestion du risque à tous les niveaux. La liste des facteurs mentionnés ci-dessous n'est pas exhaustive. Rappelons que l'évaluation et la gestion du risque pour chaque activité relèvent de la responsabilité du superviseur de l'activité :

- a. température;
- b. équipement;
- c. âge, et expérience des participants;
- d. conditions météorologiques locales; et
- e. niveau d'habileté du superviseur.

DEBRIEFING

51. À la fois les participants et le personnel doivent assister à un compte-rendu une fois l'activité terminée. À plusieurs occasions les participants auront le sentiment d'accomplissement ou auront le besoin d'une certaine rétroaction. Les participants en retireront un plus grand bénéfice si le compte-rendu est basé sur la qualité de leur performance.

ANNEXE A

NIVEAU JEUX D'INTRODUCTION

BINGO

1. **Objectifs.** Amener les membres du groupe à se présenter aux autres et à apprendre à les connaître, favoriser l'initiative.
2. **Niveau.** Jeux d'introduction.
3. **Matériel**
 - a. Papier.
 - b. Cartes de bingo.
4. **Description.** Tous les membres du groupe reçoivent une carte de Bingo. Chacun doit se mêler aux autres et poser des questions pour en apprendre sur eux. Il s'agit de remplir la carte de Bingo en faisant signer les gens dans la case qui s'applique à eux. Le premier participant à obtenir une ligne complète de cases signées crie Bingo!!! Le chef de groupe réunit les participants et confirme les bonnes réponses. Le but est de faire en sorte que les membres du groupe écoutent le chef de groupe qui lit à voix haute les bonnes réponses afin d'en savoir plus sur les autres.

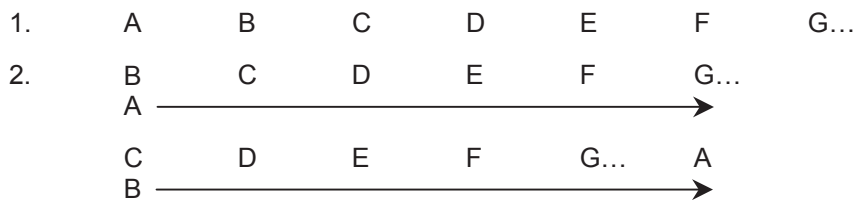
5. Diagramme

A travaillé au QM	A suivi un cours de secourisme	A réussi le cours de l'étoile Verte	Fait partie de la fanfare	Était au repas de Noël
Est un tireur de précision	A le niveau Or en forme physique	Suit des cours de mathématiques	A été tambour-major	A participé à la dernière parade du jour du Souvenir
A été un cadet-cadre	A participé à un camp avancé	*** GRATUIT ***	A enseigné un cours	A fait une excursion en canot
A participé au dernier XEC	A participé à un camp	Souhaite joindre la Force régulière	Fait du rappel	A habité dans une autre province
A été à Ottawa	Son anniversaire tombe le même mois que le mien	A un emploi à temps partiel	Fait partie d'une équipe de hockey	Fait partie de l'escouade de précision

6. **Nombre optimal de participants.** Maximum de 20 participants.
7. **Progression.** Aucune.
8. **Solution.** Remplir toutes les cases d'une même ligne (droite ou diagonale) et crier Bingo!!!

LIGNE D'ACCUEIL

1. **Objectif.** Amener les nouveaux membres d'un groupe à se présenter aux autres.
2. **Niveau.** Jeux d'introduction.
3. **Matériel.** Aucun.
4. **Description.** Tous les membres du groupe se mettent en ligne. La personne au bout se place devant celle qui la précède pour lui souhaiter la bienvenue et défile ainsi devant tous les autres jusqu'à l'autre extrémité. Les autres suivent jusqu'à ce que tous aient eu l'occasion de saluer chaque participant.
5. **Diagramme**



6. **Nombre optimal de participants.** Maximum de 20 participants.
7. **Progression.** Aucune.
8. **Solution.** Saluer tous les membres du groupe.

JEU DES NOMS

1. **Objectifs.** Apprendre les noms des participants, parler en public, apprendre à connaître les gens dans un groupe.
2. **Niveau.** Jeux d'introduction.
3. **Matériel.** Aucun.
4. **Description.** Le groupe forme un cercle et un participant commence en disant son nom et un fruit qui commence par la même lettre. La deuxième personne répète le nom et le fruit du premier participant et ajoute son nom et un fruit, et ainsi de suite jusqu'à ce que la dernière personne du cercle tente de nommer le nom et le fruit de chacun.
5. **Nombre optimal de participants.** Plus il y aura de participants, plus le jeu sera difficile. Un trop grand nombre de participants pourrait rendre le jeu moins intéressant.
6. **Progression.** Aucune.
7. **Solution.** Voir combien de noms de membres une personne peut se rappeler.

PRÉSENTATION À L'AIDE DE PAPIER HYGIÉNIQUE

1. **Objectifs.** Amener les membres d'une équipe à se présenter aux autres, parler en public, apprendre à connaître les membres du groupe.
2. **Niveau.** Jeux d'introduction.
3. **Matériel.** Un rouleau de papier hygiénique (divisé en carrés).
4. **Description.** Demander à chaque participant de prendre un bout de papier hygiénique et de faire passer le rouleau. Ne pas préciser quelle quantité de papier ils doivent prendre. Lorsque tous les participants se sont servis, leur dire que pour chaque carré qu'ils ont pris, ils doivent raconter au groupe un fait intéressant à leur sujet.
5. **Diagramme**



6. **Nombre optimal de participants.** À la discrétion du chef de groupe.
7. **Solution.** Il est à espérer que certains participants prendront une bonne quantité de papier hygiénique et qu'ils se feront assez bien connaître des autres membres du groupe.

ANNEXE B**NIVEAU JEUX PHYSIQUES****RELAIS À L'AVEUGLE**

1. **Objectifs.** Travail d'équipe, confiance, capacité de communiquer, écoute, organisation.
2. **Niveau.** Jeux physiques.
3. **Matériel**
 - a. Bandeaux.
 - b. Objets divers.
4. **Description.** Diviser le groupe en deux équipes de cinq. Chaque équipe désigne un chef; les autres seront les coureurs et auront les yeux bandés. Les chefs des deux équipes se placent au centre de la pièce et ne doivent pas bouger pendant le jeu. Ils donnent aux coureurs des indications verbales pour que ceux-ci aillent chercher tous les objets qui se trouvent aux alentours et les leur rapportent. La première équipe à réunir tous les objets marque un point.
5. **Diagramme**



6. **Nombre optimal de participants.** 10 participants.
7. **Progression.** Aucune.
8. **Solution.** Les équipes vont chercher tous les objets qui se trouvent dans les environs. Il faut faire très attention pendant le jeu puisque les coureurs ont les yeux bandés et ne peuvent pas voir où ils marchent.

ÉPELLATION PAR LE CORPS

1. **Objectifs.** Travail d'équipe, créativité, compétition.
2. **Niveau.** Jeux physiques.
3. **Objectifs.** Travail d'équipe, acquisition de compétences en communication non verbale, compétition par équipe.
4. **Matériel**
 - a. Fiches.
 - b. Crayon marqueur.
5. **Description.** Répartir le groupe en deux équipes. Un membre de chaque équipe s'approche du chef de groupe et lit un mot inscrit sur une fiche. À l'aide de leur corps, les deux participants tentent d'épeler le mot à leur équipe. Ils ne doivent pas parler. La première équipe à deviner le mot marque un point.
6. **Nombre optimal de participants.** À la discrétion du chef de groupe, mais de petites équipes sont préférables.
7. **Progression.** Passer de mots uniques à des expressions connues.
8. **Solution.** La première équipe à deviner le mot gagne. Les participants sont encouragés à faire preuve de créativité.

ÉPELLATION PAR LE POSTÉRIEUR

1. **Objectifs.** Travail d'équipe, compétition, créativité.
2. **Niveau.** Jeux physiques.
3. **Matériel**
 - a. Fiches.
 - b. Crayon marqueur.
4. **Description.** Diviser le groupe en deux équipes. Un membre de chaque équipe s'approche du chef de groupe, qui leur montre un mot sur une fiche. Au signal, les deux participants tentent d'épeler le mot avec leur postérieur. La première équipe à trouver le mot marque un point.
5. **Diagramme**



6. **Nombre optimal de participants.** À la discrétion du chef de groupe, mais de petites équipes sont préférables.
7. **Progression**
 - a. À tour de rôle, chaque équipe dispose d'une minute pour deviner le mot pendant que l'autre équipe observe. Si une mauvaise réponse est donnée, l'autre équipe peut répondre à son tour et tenter d'obtenir le point.
 - b. En venir à épeler des mots ou des expressions plus longues.
8. **Solution.** Les équipes devinent les mots épelés par l'un de leurs membres.

VISITE GUIDÉE

1. **Objectifs.** Bâtir la confiance entre les membres du groupe, amener ceux-ci à découvrir leur environnement sans le voir, stimuler la communication.
2. **Niveau.** Jeux physiques.
3. **Matériel.** Bandeaux.
4. **Description.** Former des équipes de deux et bander les yeux d'une des deux personnes. Celle-ci doit se fier à son coéquipier, qui la guidera tout au long d'un parcours. Lorsque l'équipe a terminé un parcours, les partenaires échangent leur rôle et essaient un autre tracé.
5. **Diagramme**



6. **Nombre optimal de participants.** Nombre pair de participants, maximum de 12. Il faut veiller à la sécurité des participants qui ont les yeux bandés.
7. **Progression.** Essayer de faire deviner aux gens à quel endroit ils se trouvent après une courte distance de marche.
8. **Solution.** Tous les participants réussissent à effectuer le parcours.

JEU DE MIME

1. **Objectifs.** Travail d'équipe, communication non verbale, compétition.
2. **Niveau.** Jeux physiques.
3. **Matériel**
 - a. Papier.
 - b. Crayon marqueur.
4. **Description.** Le groupe est divisé en deux équipes. Un volontaire par équipe se rend auprès du chef de groupe et lit un mot sur un bout de papier. Les deux participants tentent ensuite de faire deviner le mot à leur équipe en le mimant. La première équipe à deviner le mot marque un point. Les personnes qui miment ne peuvent parler avec les membres de leur équipe.
5. **Nombre optimal de participants.** 10 participants, cinq par équipe.
6. **Progression.** Passer à des mots plus difficiles ou plus abstraits. Un participant mime le mot tandis que les autres l'observent. Accorder 30 secondes ou une minute, puis permettre à l'autre équipe de répondre et de remporter le point.
7. **Solution.** Les membres des équipes devinent le mot ou l'expression.

BILLOT HUMAIN

1. **Objectifs.** Résolution de problèmes en groupe, travail d'équipe, développement de la confiance.
2. **Niveau.** Jeux physiques.
3. **Matériel.** Aucun.
4. **Description.** Tous les participants sauf un se couchent par terre, l'un à côté de l'autre. Le participant qui reste s'étend perpendiculairement sur les autres. Les participants au sol roulent dans la même direction, de manière à faire déplacer leur coéquipier sur le dessus d'un bout à l'autre.
5. **Diagramme**



6. **Nombre optimal de participants.** Idéalement, de 10 à 12 participants, mais ce nombre peut varier.
7. **Progression.** Augmenter le nombre de participants en position perpendiculaire qui roulent en même temps.
8. **Solution.** Les participants sur le dessus roulent d'un bout à l'autre de la ligne formée par les participants couchés côte à côte.

TOURNÉE DU LAITIER

1. **Objectifs.** Travail d'équipe, coopération, résolution de problèmes en groupe.
2. **Niveau.** Jeux physiques.
3. **Matériel.** Caisse de lait.
4. **Description.** Tous les participants sont réunis autour d'une caisse de lait (placée à l'envers). Ils doivent chercher à être le plus grand nombre possible sur la caisse, et tenir pendant trois secondes, sans toucher le sol.
5. **Diagramme**



6. **Nombre optimal de participants.** Habituellement, le jeu devient très difficile au-delà de six participants.
7. **Progression.** Commencer par un participant, puis deux, puis trois, et ainsi de suite, et voir combien de personnes peuvent se tenir sur la caisse.
8. **Solution.** Aucun des participants ne doit toucher le sol pendant trois secondes.

SURF HUMAIN

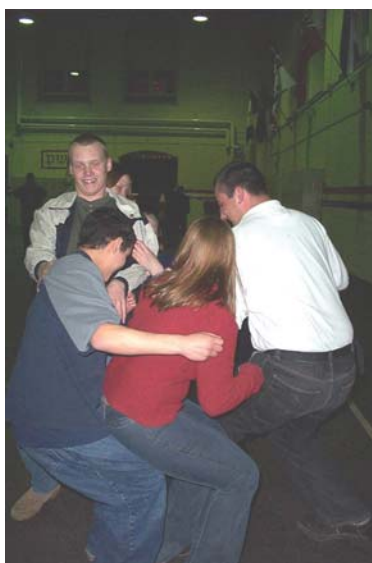
1. **Objectifs.** Travail d'équipe, résolution de problèmes en groupe, développement de la confiance.
2. **Niveau.** Jeux physiques.
3. **Matériel.** Aucun.
4. **Description.** Tous les participants, sauf deux, se couchent sur le sol l'un à côté de l'autre et tendent leurs bras. Le chef de groupe aide le participant qui reste à se placer sur les bras tendus des autres participants. Ceux-ci travaillent ensemble pour déplacer leur coéquipier d'un bout à l'autre de la ligne. Le chef de groupe aide ensuite le participant à redescendre sur le sol. Tous devraient avoir l'occasion d'essayer l'activité.
5. **Diagramme**



6. **Nombre optimal de participants.** Il faut au moins 10 participants pour que cette activité soit réussie.
7. **Progression**
 - a. Commencer par les participants les plus légers et poursuivre ainsi jusqu'aux participants les plus lourds.
 - b. La confiance s'installant avec les participants plus légers, les personnes plus lourdes seront plus faciles à transporter.
8. **Solution.** Tous les participants se font transporter d'un bout à l'autre de la ligne.

LE CERCLE ASSIS

1. **Objectifs.** Travail d'équipe, confiance, coordination, communication.
2. **Niveau.** Jeux physiques.
3. **Matériel.** Aucun.
4. **Description.** Les membres du groupe marchent en cercle vers la droite en se resserrant vers le centre. Lorsque les membres sont tout près les uns des autres, le chef de groupe leur demande de s'asseoir sur les genoux de la personne derrière eux.
5. **Diagramme**



6. **Nombre optimal de participants.** De six à 12 participants.
7. **Progression.** Une fois le cercle maîtrisé, demander aux participants de faire un pas en avant tout en restant assis.
8. **Solution.** Le groupe reste en équilibre le plus longtemps possible et essaie de marcher.

QUI SUIS-JE?

1. **Objectifs.** Travail d'équipe, créativité, coopération, capacité de résoudre des problèmes, écoute.
2. **Niveau.** Jeux physiques.
3. **Matériel**
 - a. Fiches.
 - b. Crayons marqueurs.
 - c. Ruban adhésif.
4. **Description.** Le chef de groupe colle dans le dos de chaque membre une fiche sur laquelle est inscrit le nom d'une personne connue. En posant des questions auxquelles on répondra par oui ou par non, les participants doivent trouver le nom inscrit dans leur dos.
5. **Nombre optimal de participants.** De 10 à 12 participants, mais ce nombre peut varier, à la discrétion du chef de groupe.
6. **Progression**
 - a. Inscrire des noms de lieux, d'activités et d'autres éléments connus sur les fiches.
 - b. Ne permettre aux participants que de poser une seule question par personne.
7. **Solution.** Les participants devinent ce qui est écrit sur la fiche.

ANNEXE C**NIVEAU INACTIF****LE JEU DU TÉLÉPHONE**

1. **Objectifs.** Amélioration des habiletés d'écoute, de concentration, et de travail d'équipe.
2. **Niveau.** Inactif.
3. **Matériel.** Aucun.
4. **Description.** Tout comme les participants, le chef de groupe fait asseoir les participants en cercle. Une personne commence à chuchoter un message à la personne à côté d'elle. Cette personne doit chuchoter le même message à la prochaine personne, et ainsi de suite jusqu'à ce que la dernière personne dans le groupe reçoive le message. La dernière personne dira le message à voix haute. La première personne dit alors au groupe ce qu'était le message original. L'idée est que le message change au fur et à mesure qu'il est passé autour du cercle.
5. **Diagramme**



6. **Nombre optimal de participants.** Maximum de 15 participants.
7. **Progression.** Aucune.
8. **Solution.** Essayer d'avoir le même message du début à la fin.

BUZZ

1. **Niveau.** Inactif.
2. **Équipement.** Aucun.
3. **Description.** Tous les participants sont assis en cercle. Un compte est commencé par le chef de groupe et se poursuit tout autour du cercle. À chaque fois que le chiffre 7 doit être nommé, la personne doit remplacer ce chiffre par « **BUZZ** » puis le suivant continue le compte et ainsi de suite. Si la personne commet une erreur, celle-ci sera éliminée. Le jeu se poursuit jusqu'à temps qu'il reste une seule personne.
4. **Nombre optimal de participants.** À la discrétion du chef de groupe mais pas plus de 12.
5. **Progression**
 - a. Accélérer la vitesse de compte.
 - b. À chaque fois qu'un nombre avec le chiffre 7 ou un multiple de 7, les participants doivent mentionner « BUZZ ».
 - c. À chaque fois que « BUZZ » est nommé la direction change.
 - d. En addition introduire un nouveau mot correspondant à un autre chiffre, p. ex. « ZAP » remplace le chiffre 4.
6. **Solution.** Continuer le jeu jusqu'à ce qu'il y ait un gagnant.

SUIVRE LES DIRECTIONS

1. **Niveau.** Inactif.
2. **Équipement**
 - a. Papier et crayon.
 - b. Images/dessin.
3. **Description.** Les participants sont regroupés deux par deux. Un parmi eux est le transmetteur et l'autre est le destinataire. Le transmetteur reçoit un dessin alors que le destinataire reçoit une feuille de papier et un crayon. Le transmetteur donne des directions verbales de sorte que le destinataire doit reproduire le dessin du mieux possible que le transmetteur a reçu et selon ses directions. Le destinataire ne peut pas poser des questions durant l'activité alors que le transmetteur ne peut ni montrer son propre dessin ou encore regarder celui que le destinataire est en train de faire. Lorsque le transmetteur juge que le dessin du destinataire devrait être complet, les deux participants peuvent regarder leurs dessins.
4. **Diagramme**



5. **Nombre optimal de participants.** Un nombre pair est nécessaire pour cette activité. À la discrétion du chef de groupe.
6. **Progression**
 - a. Permettre au destinataire de poser des questions.
 - b. Permettre au transmetteur de répondre aux questions et de regarder le dessin du destinataire sans permettre toutefois à ce dernier de regarder le dessin du transmetteur.
7. **Solution.** Meilleure la communication est, meilleure la ressemblance du dessin sera.

PSYCHO!

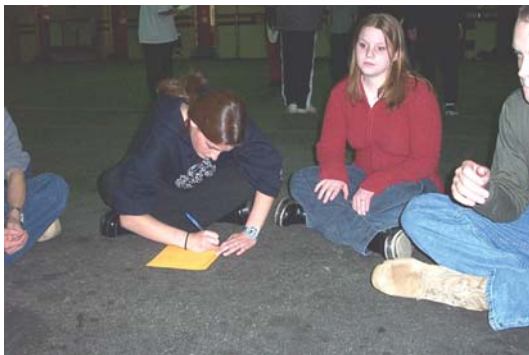
1. **Objectifs.** Améliorer les habilités d'écoute et encourager les participants à porter attention aux détails.
2. **Niveau.** Inactif.
3. **Équipement**
 - a. Crayon et papier.
 - b. Liste de mots.
4. **Description.** Informer les participants de bien écouter et de retenir le plus de mots possible que le chef de groupe s'apprête à lire. Le chef de groupe devra lire une liste de 11 mots. La lecture des mots devra être effectuée une seule fois et assez rapidement. Suivant la lecture, les participants devront écrire tous les mots dont ils se rappellent.
5. **Nombre optimal de participants.** À la discrétion du chef de groupe.
6. **Progression.** Tenter d'utiliser entre 10 et 12 mots reliés à des activités aventure telles que le canoë, la randonnée pédestre et le vélo de montagne. Développer votre propre liste de mots.
7. **Solution.** Il est espéré qu'un participant écrira un mot totalement différent de ceux qui ont été lus afin d'insister sur l'importance de bien écouter toutes les directives.

QUESTIONS

1. **Objectifs.** Créativité, écoute, communication.
2. **Niveau.** Inactif.
3. **Équipement.** Aucun.
4. **Description.** Tous les membres du groupe sont assis en cercle. Informer que personne ne doit répondre à une question à moins de ne répondre par une autre question. Une personne débutera en posant une question à un des participants. Ce dernier devra diriger une question à une personne différente. Le piège est qu'une personne réponde à une question qui lui a été posée. Si une personne répond à une question elle est éliminée. Le jeu se poursuit jusqu'au moment où il ne reste qu'une seule personne.
5. **Nombre optimal de participants.** Jusqu'à 12 ou à la discrétion du chef de groupe.
6. **Progression**
 - a. Accélérer la rapidité des questions.
 - b. Avoir plus d'une personne qui pose une question à la fois.
7. **Solution.** La dernière personne en jeu est la gagnante.

IL ÉTAIT UNE FOIS...

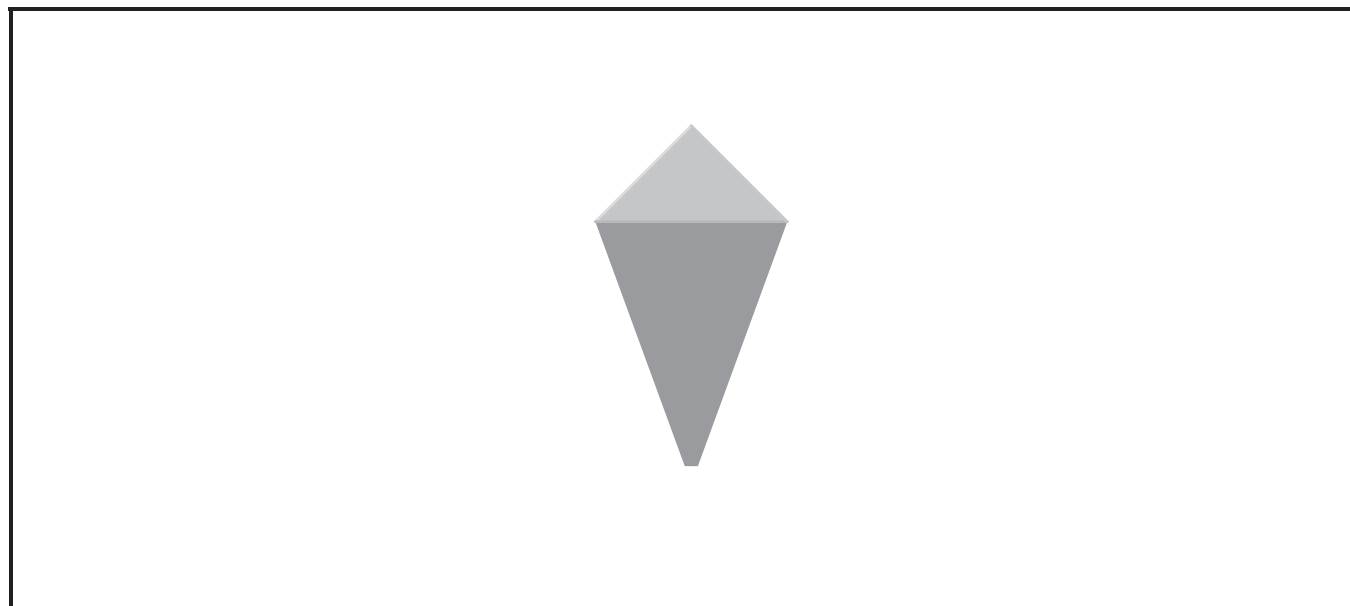
1. **Objectifs.** Patience, communication, suivre des directives, art oratoire.
2. **Niveau.** Inactif.
3. **Matériel**
 - a. Papier.
 - b. Crayon.
4. **Description.** Tous les membres du groupe sont assis en cercle et une personne reçoit une feuille et un crayon. Le chef de groupe informe que le groupe devra créer une histoire. La première personne écrit une première phrase, plie la feuille de façon à cacher sa phrase, écrit ensuite le début d'une phrase puis passe le papier à la personne suivante. La deuxième personne qui reçoit le papier doit compléter la phrase qui fut écrite par la personne précédente. Ce processus continue jusqu'au moment où tous les participants ont au moins écrit une phrase. Une fois que la dernière personne a fini d'écrire sa phrase, elle remet la feuille à la personne qui a débuté l'histoire. Ainsi, la personne qui a débuté l'histoire doit lire l'histoire à voix haute.
5. **Diagramme**



6. **Nombre optimal de participants.** Jusqu'à 15 participants mais pas plus, car les gens deviendront désintéressés.
7. **Solution.** L'histoire est lue à voix haute devant le groupe.

TRIANGLES

1. **Objectifs.** Pensée critique, résolution de problèmes.
2. **Niveau.** Inactif.
3. **Matériel.** Six bâtons de même dimension.
4. **Description.** Donner six bâtons au groupe et expliquer qu'ils doivent former quatre triangles équilatéraux (tous les côtés de la même longueur).
5. **Diagramme**



6. **Nombre optimal de participants.** Jusqu'à 20 participants mais avoir plus d'un set de six bâtons de façon à pouvoir former des sous-groupes de trois à quatre personnes.
7. **Solution.** La solution est de former un triangle en 3-D de façon à créer un prisme. La plupart des gens ne penseront pas à utiliser un objet 3-D.

ANNEXE D

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Cain, J., and B. Jolliff. *Teamwork & Team Play*. Kendall Hunt Publishing Company, 1998.

Gass, M. *Book of Metaphors Volume II*. Kendall Hunt Publishing Company, 1995.

Jones, A. *Team Building Activities for Every Group*. Richland: Rec Room Publishing, 1999.

Rohnke, K. *The Bottomless Bag Again?* 2nd ed. Kendall Hunt Publishing Company, 1990.

Scannell, E., and J. Newstrom. *Even More Games Trainers Play Experiential Learning Exercises*. New York: McGraw-Hill Inc., 1994.

Youth Leadership in Action: A Guide to Cooperative Games and Group Activities. (Project Adventure) (various authors), Kendall Hunt Publishing Company, 1995.

OUVRAGES RECOMMANDÉS

Newstrom J., and E. Scannell. *The Big Book of Team Building Games*. McGraw Hill, 1988.

Nilson, B. *Silver Bullets*. (Project Adventure), Kendall/Hut Publishing, 1984.

Rhonke, K. *Cowstails and Cobras II*. (Project Adventure), Kendall/Hut Publishing, 1989.

Rhonke, K., and S. Butler. *Quick Silver*. (Project Adventure), Kendall/Hut Publishing, 1995.

GLOSSAIRE

Alpinisme (Réf. : Publication des FC – Techniques d'alpinisme)

Alpinisme. L'art d'escalader des montagnes.

Assurance. Se protéger ou être protégé par une corde d'une chute possible d'un grimpeur.

Boucle. Un simple tour d'une corde qui se croise sur elle-même.

Cheminée. Une fissure verticale dans un rocher assez large pour qu'un grimpeur y passe.

Chute. Une fissure semblable à une chute dans un rocher ou un terrain, qui est causée par l'érosion. Généralement plus grande qu'une cheminée, elle peut être à la verticale ou inclinée.

Chute de pierres. La chute de toute quantité de roches d'une montagne.

Corde. Une corde forte fabriquée de brins de fibres entre-roulés.

Corde d'attache. Une corde attachée à un attaché pour fixer un assureur.

Corde fixe. Une corde ou une série de cordes installées et fixées pour aider les grimpeurs en terrain difficile.

Courant. Partie libre ou extrémité de la corde avec laquelle on travaille.

Dalle. Une partie d'un rocher disposée en angle.

Demi-boucle. Une boucle enroulée autour d'une attache ou d'une corde d'attache de façon à se bloquer par elle-même.

Dormant. Partie attachée d'une corde.

Escalade équilibrée. La technique de base de mouvement en montagne qui ne requiert généralement que l'utilisation des mains pour maintenir l'équilibre. Fait surtout référence à l'escalade de rocher sans l'utilisation de corde d'alpinisme ou autres aides spéciaux.

Escalade exposée. Une escalade au cours de laquelle une chute serait fatale.

Escalade libre. L'escalade sans corde ou autres aides.

Escalade par tension. Escalade à l'aide de pitons, où l'attacheur retient le grimpeur au rocher et aide sa progression par la tension des cordes (système de poulies).

Face d'un rocher. La partie avant continue d'un rocher.

Fissure. Une fente dans un rocher ou la glace, de grosseur variable qui peut recevoir un piton, une main, un pied ou un tenon.

Fissure. Une fente dans un rocher ou la glace.

Muraille. Une partie verticale ou presque verticale d'une montagne, d'un rocher ou d'une falaise de glace.

GLOSSAIRE (suite)

Alpinisme (suite)

Nœud. Une fixation faite en entrelaçant ou attachant ensemble deux parties de cordes.

Pente de talus d'éboulis. Pente recouverte par un talus d'éboulis pierriers.

Pierrier. Petites pierres et gravier (ou plus petit) non consolidés situés principalement dessous des crêtes et des falaises.

Piton. Un coin ceur trapézoïdal planté dans le rocher ou la glace de façon à donner du support.

Prise. Un rocher ou une autre forme de support de glace ou de neige fabriquée par l'homme utilisé par un grimpeur pour passer d'un endroit à un autre. Façon d'utiliser un tel support.

Rampement de commando. Une façon de ramper par-dessus une corde. Étant allongé sur la poitrine, une jambe et un pied accroché à la corde tandis que l'autre jambe pend librement et que le grimpeur tire avec ses mains.

Rappel. Technique de descente d'un grimpeur sur une corde d'alpinisme.

Ravine. Une coulée peu profonde et étroite attribuable à l'érosion.

Rocher sain. Un rocher solide qui se tient bien ensemble, à l'opposé d'un rocher pourri.

Talus d'éboulis. Accumulation de débris rocheux tombés de la crête ou de la face du rocher dominant, de taille plus importante que l'éboulis pierrier ou de gros blocs, non consolidés par nature.

Talus d'éboulis pierriers. Talus recouverts de pierres.

Traversée. Montée ou descente en diagonale au lieu de directement.

Tyrolienne. Une méthode utilisée en alpinisme pour contourner les obstacles à l'aide d'un pont de corde et d'un siège suisse en tirant parfois avec les mains.

Centre d'aventure

Le centre d'aventure réunit des ressources de niveau supérieur au QG local pour rendre disponibles des occasions de formation par l'aventure encore plus propices à l'acquisition de compétences tout en encourageant la croissance personnelle.

CFAAC

Le club de formation par l'aventure et l'athlétisme des cadets est un groupe non officiel au sein du QG local qui organise des rencontres dans le but de participer à des activités supplémentaires de formation par l'aventure et l'athlétisme.

Compétence en transport

Une méthode de transport non motorisée qui a une importance historique et spéciale en ce qui concerne une région, une zone ou un QG local dont la participation à cette formation ou à cette activité aurait aussi une importance cruciale. Un exemple serait le cométique (traîneau tiré par des chiens), ou les voyageurs en canoë-kayak.

GLOSSAIRE (suite)

Compétences sur le terrain

La compétence qui consiste à déplacer un groupe en toute sécurité sur le terrain. La forme la plus simple consisterait à franchir des obstacles et la plus élevée serait l'alpinisme.

Défi aux Cadets de l'Armée

Une course d'aventure destinée aux Cadets de l'Armée qui met à l'épreuve leur esprit d'aventure, leurs habiletés en forêt, leurs techniques de campagne, leur leadership et leur condition physique.

« Diligence raisonnable »

Faits et gestes d'une personne raisonnable pour la gestion des risques.

Excursion d'une journée

Ordinairement près d'une municipalité, mais requiert des déplacements dans un parc ou sur une propriété publique ou privée, à une distance de 30 minutes à trois heures des services de soutien.

Expédition

Une expédition est une activité qui consiste en un voyage dynamique d'une **durée supérieure à 36 heures**. Un objectif précis doit être associé à l'activité. Les expéditions comprennent des composantes d'activité de formation par l'aventure des Cadets de l'Armée (AFACA) et une application intrinsèque des compétences du programme des étoiles.

Formation par l'aventure

La formation par l'aventure est le moyen d'acquisition de compétences en leadership, en travail d'équipe et en croissance personnelle par des activités d'aventure stimulantes accompagnées d'un certain risque. Il en résulte un défi posé à l'esprit et au corps dans le but de promouvoir et de maintenir l'enthousiasme envers le programme des Cadets de l'Armée.

Gestion des risques

La gestion des facteurs de risque inhérents à une activité afin de réduire la possibilité d'accidents. La gestion consiste en l'étude des risques d'une activité et d'une préparation adéquate pour s'en protéger pendant la formation. La gestion des risques consiste aussi à effectuer une surveillance de la conduite sécuritaire de la formation et en un ajustement immédiat aux changements de situation. Chaque officier du CIC qui donne de la formation par l'aventure accepte la responsabilité pour les éléments de risque de l'activité et doit les gérer de façon raisonnable.

« Impact minimum »

Ce terme décrit une méthode méticuleuse de planifier, de préparer et de donner de la formation à l'extérieur de façon à ne pas produire d'impact, ou le moins possible, sur le milieu naturel, y compris l'atténuation d'un impact sur la faune et les activités extérieures d'autres personnes. Le « **camping sans trace** » est une application plus rigoureuse « d'impact minimum ».

Instruction d'une journée

Se déroule en général en milieu urbain ou rural ou près de l'un d'eux; à un site unique à moins de 30 minutes des services de soutien.

GLOSSAIRE (suite)

Niveau d'activité – Avancé

- a. Quelques nouvelles compétences sont ajoutées;
- b. Le succès est fonction de la capacité des participants de puiser les connaissances apprises au cours de la formation et des expériences précédentes et de surmonter les obstacles des nouvelles activités et de la formation;
- c. La durée et l'intensité sont maintenant au plus haut niveau;
- d. Les participants connaîtront sans doute divers degrés de réussite;
- e. Le risque perçu et réel est considéré important par tous;
- f. Les besoins en matière de soutien excèdent la capacité de fournir du QG local et du secteur;
- g. L'emplacement est éloigné et de l'assistance extérieure peut ne pas être immédiatement accessible; et
- h. La nature des traits caractéristiques du terrain ou des détails hydrographiques comporte divers dangers qui ne sont pas immédiatement apparents aux participants.

Niveau d'activité – Élémentaire

- a. De nouvelles compétences sont ajoutées et les compétences déjà apprises sont mises en pratique et perfectionnées;
- b. Conduit sous forme d'une activité ou d'une session de formation au cours de laquelle les participants doivent démontrer leur habileté à mettre en pratique leurs compétences;
- c. La durée de la formation est plus longue que celle du niveau de la familiarisation;
- d. Les participants sont introduits dans des nouveaux ou des différents lieux de formation;
- e. L'élément de risque demeure faible; et
- f. Les besoins en matière de soutien pour faire l'activité ou la formation peuvent ordinairement être satisfaits par le QG local.

Niveau d'activité – Familiarisation

- a. De nouvelles compétences sont introduites et mises en pratique en tant qu'activité de participation;
- b. Courte durée;
- c. Faible risque perçu;
- d. Les participants et les instructeurs peuvent facilement prévoir le résultat de leurs gestes;
- e. Faible degré de soutien des instructeurs et en matière de matériel et de dépenses;
- f. Le lieu de l'activité ou de la formation est facilement accessible; et
- g. Les participants peuvent facilement reconnaître les dangers.

Niveau d'activité – Intermédiaire

- a. De nouvelles compétences sont ajoutées et perfectionnées;
- b. Une durée prolongée, une plus forte intensité et un emplacement de formation plus éloigné incitent les participants à se surpasser;
- c. Le risque perçu pour les étudiants est considérablement accru et sa gestion par les chefs ou les instructeurs prend un aspect plus important;
- d. Les résultats de la formation ne sont pas facilement perçus par les participants; cependant tous demeurent confiants et se sentent maîtres de la situation;
- e. Les besoins en matière de soutien excèdent généralement la capacité du QG local; et
- f. L'URSC ou le D Cad fournit généralement quelques ou tous les instructeurs ou les chefs spécialisés ou encore le matériel et les fonds spéciaux requis.

GLOSSAIRE (suite)

« Niveau de diligence »

Le niveau de compétence attendu d'un chef d'activité ou de programme tenu à l'extérieur lorsque comparé à des activités professionnelles équivalentes.

Orientation (Fédération canadienne de course d'orientation)

Catégorie A. Dénote la catégorie la plus avancée.

Catégorie B or Open. Dénote des cours plus courts ou moins techniques.

Catégorie E. Réservée aux catégories de l'élite.

Débutant ou voyageur. Destinée aux loisirs.

Débutants. Des personnes qui apprennent les compétences essentielles.

Principaux Officiels d'une rencontre d'orientation

Contrôleur. Les tâches et responsabilités principales du contrôleur sont les suivantes :

- a. vérifier la qualité de la carte et soumettre les recommandations de révision nécessaires;
- b. vérifier les secteurs de départ et d'arrivée ainsi que la pertinence de tous les emplacements et la fonctionnalité des lieux de contrôle;
- c. s'assurer que les normes appliquées au parcours sont conformes aux règles et normes en vigueur de planification de parcours;
- d. s'assurer que le parcours tel que planifié est juste pour tous les participants particulièrement en ce qui concerne la qualité des détails de la carte;
- e. s'assurer que le terrain et le parcours sont sécuritaires pour tous les participants principalement en ce qui concerne les dangers et les endroits dangereux.

Le *Manuel d'organisation de rencontre « A »* et le *Guide du contrôleur* donnent une description plus exhaustive des fonctions du contrôleur.

Directeur de la rencontre. Assume la responsabilité de la rencontre. Le directeur de la rencontre nomme les autres officiels nécessaires et s'assure qu'ils comprennent et exécutent leur tâche.

Planificateur du parcours. Conçoit les parcours et est responsable de la préparation des marques de contrôle, des moyens de poinçonnage des cartes de la compétition, des listes de description des contrôles. Il doit de plus s'assurer de la bonne mise en place des marques de contrôle et des moyens de poinçonnage avant l'événement.

Types d'événements de l'orientation

Course de relais. Des équipes ou des personnes sont en compétition de façon consécutive et leurs résultats sont mis en comparaison avec ceux des autres équipes.

Course par équipes. Les temps individuels d'un nombre déterminé d'équipiers sont additionnés; le rang est en fonction de ces temps totaux.

GLOSSAIRE (suite)

Orientation (suite)

Types d'événements de l'orientation (suite)

Orientation Cross-country. Les participants se présentent aux points de contrôle dans un ordre précis. Le gagnant est celui qui effectue le parcours dans le plus court temps.

Orientation par pointage. Les participants gagnent des points en trouvant les contrôles dans n'importe quel ordre dans un temps donné. Le gagnant est celui qui accumule le plus de points.

N'importe quelle activité ci-dessus peut en être une de nuit, un relais ou une course par équipe.

Voyageurs (débutants). Des groupes de deux personnes ou plus effectuant un parcours en s'entraîdant.

QG local

Quartier général local – le milieu d'un cadet lorsqu'il n'est pas à un Centre d'instruction d'été des cadets; ce QG local comprend la municipalité et le secteur avoisinant ainsi que toutes les ressources de la région disponibles au Corps.

Pagaye (Manuels de l'ACCR, American Canoe Association Instructors Manual, A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique)

Canoë. Embarcation légère ouverte propulsée à l'aide de pagaie(s).

Canoës voyageurs. Leur grandeur et leur fabrication varient. Ils sont d'habitude beaucoup plus grands que les canoës canadiens ordinaires et leur longueur dépasse les six mètres. Des matériaux modernes sont utilisés pour améliorer la performance, mais des matériaux traditionnels tels que le bois, l'écorce et la toile sont utilisés dans le cas de fabrication historique. Indépendamment du type de fabrication, le canoë voyageurs comporte une structure forte et une enveloppe résistante.

Eau blanche. Fait parfois référence à de l'eau dont le mouvement est violent. Le terme générique : eau en mouvement inclut l'eau blanche.

Eau calme. Décrit des conditions de pagaye en eau calme sans grand courant.

Eau de lac. Décrit des conditions de pagaye semblables à celles en eau calme. D'habitude la pagaye en eau de lac fait référence à une performance améliorée de la pagaye en eau calme atteignant un standard esthétique. La pagaye en eau de lac par rapport à la pagaye en eau calme est un avancement à des manœuvres en chorégraphie résultant en un ballet ou en une danse en canoë.

Eau en mouvement. Fait référence à de l'eau qui comporte un courant discernable évalué sur l'échelle internationale de difficulté des rivières (catégorie 1 à 6).

Excursion en canoë. Toute activité en canoë qui exige un déplacement de plus de 30 minutes ou 1000 mètres du point de mise à l'eau.

Formation de canoë. Formation qui se donne à un seul endroit de mise à l'eau à partir duquel la classe ne se déplacera pas de plus de 30 minutes ou 1000 mètres.

GLOSSAIRE (suite)

Pagaye (suite)

Grand plan d'eau ou grosse rivière. Fait référence à de très grandes rivières ou à des rivières de grosseur raisonnable en crue. La capacité des rivières est normalement mesurée en mètres cubes par seconde (m^3/s) ou en pieds cube par seconde (pi^3/s). Une rivière est considérée grande quand sa capacité dépasse les $750 m^3/s$ ou $25\,000 pi^3/s$.

Kayak. Petite embarcation légère fermée propulsée à l'aide de pagaie(s).

Océan, côtière et eau libre. Fait référence à des conditions de pagaye sur des très grands plans d'eau qui se comportent tels que des océans, p. ex. des mers, de très grandes baies et de très grands lacs.

Pagaye en milieu sauvage ou excursions en milieu sauvage. Décrit la pagaye en milieu éloigné, des conditions sauvages avec accès restreint aux routes ou chemins de fer, des communications limitées, des procédures d'évacuation difficilement applicables ou des secteurs sensibles à l'environnement.

Visibilité raisonnable. Il s'agit d'une condition de pagaye mesurée par la capacité de chaque pagayeur de voir tout le groupe, l'embarcation première doit être en mesure de voir une distance équivalente vers l'avant.

Responsabilité

L'état de responsabilité. La nature même du mouvement des Cadets fait que les membres du CIC peuvent être considérés responsables aux autorités civiles et militaires. Dans certaines circonstances, les cadets peuvent être considérés responsables de leurs actes ou de l'absence de leurs actes.

Voyage comprenant une nuit ou plus

Se déroule généralement sur des terrains publics (p. ex. des parcs nationaux ou provinciaux) à une certaine distance de la municipalité la plus proche et de trois à douze heures de toute aide. L'activité dure généralement entre un et cinq jours (de une à trois nuits).

Voyage en milieu sauvage

Comporte souvent un voyage, habituellement sur une longue distance ou un défi important dans des régions sauvages éloignées, isolées des régions habitées, à plus de 12 heures des services de soutien. Sa durée est habituellement plus longue que celle d'un voyage de plus d'une nuit, de trois à 15 jours (de deux à 14 nuits).

Zone

« Zone » est un nom générique qui décrit une division à l'intérieur d'une région dans laquelle les corps de Cadets de l'Armée se sont associés pour des raisons de soutien ou de formation. Les zones peuvent organiser de la formation et des activités.



National Défense
Defence nationale

A-CR-CCP-030/PT-001



WATER SAFETY ORDERS

(BILINGUAL)

(Supersedes A-CR-CCP-030/PT-001 dated 2003-06-25)

ORDONNANCES DE SÉCURITÉ NAUTIQUE

(BILINGUE)

(Remplace la A-CR-CCP-030/PT-001 de 2003-06-25)

Issued on Authority of the Chief of the Defence Staff
Publiée avec l'autorisation du Chef d'état-major de la Défense

OPI: D Cdts 4
BPR : D Cad 4

2005-01-01

Canada

LIST OF EFFECTIVE PAGES

Insert latest changed pages and dispose of superseded pages in accordance with applicable orders.

NOTE

The portion of the text affected by the latest change is indicated by a black vertical line in the margin of the page. Changes to illustrations are indicated by miniature pointing hands or black vertical lines.

Dates of issue for original and changed pages are:

Original	0	2005-01-01
Ch/Mod	1	
Ch/Mod	2	

Zero in Change No. column indicates an original page. Total number of pages in this publication is 120 consisting of the following:

Page No./Numéro de page	Change No./ Numéro de modificatif
Title/Titre	0
A	0
i/ii to/à vi	0
1-1 to/à 1-8.....	0
2-1 to/à 2-13/2-14.....	0
3-1 to/à 3-7/3-8.....	0
4-1 to/à 4-18.....	0
5-1 to/à 5-22.....	0

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 :

Ch/Mod	3
Ch/Mod	4
Ch/Mod	5

Un zéro dans la colonne Numéro de modificatif indique une page originale. La présente publication comprend 120 pages réparties de la façon suivante :

Page No./Numéro de page	Change No./ Numéro de modificatif
6-1 to/à 6-7/6-8	0
7-1 to/à 7-11/7-12	0
A-1/A-2.....	0
B-1 to/à B-5/B-6.....	0
C-1 to/à C-5/C-6	0
D-1 to/à D-3/D-4	0
E-1 to/à E-3/E-4.....	0

Contact Officer: D Cdts 4-3

Personne responsable : D Cad 4-3

FOREWORD

1. A-CR-CCP-030/PT-001, Water Safety Orders, is issued on authority of the Vice-Chief of Defence Staff.
2. This publication supersedes A-CR-CCP-030/PT-001 dated 1988-04-18.
3. Suggestions for changes shall be forwarded through normal channels to National Defence Headquarters, Attention D Cdts.

AVANT-PROPOS

1. L'A-CR-CCP-030/PT-001, Ordonnances de sécurité nautique, est publiée avec l'autorisation du Vice-chef de la Défense nationale.
2. Cette publication remplace l'A-CR-CCP-030/PT-001 du 1988-04-18.
3. Toute proposition de modification doit être envoyée, par la voie réglementaire, au Quartier général de la Défense nationale, compétence du D Cad.

TABLE OF CONTENTS

	PAGE
CHAPTER 1 – WATER SAFETY ORDERS.....	1-1
Purpose.....	1-1
Authority.....	1-2
Application.....	1-2
Definitions.....	1-2
Water Safety Officers.....	1-3
Supervision of on Water Activities.....	1-4
Standing Orders and Standard Operating Procedures.....	1-4
Site Safety Equipment.....	1-5
Personal Floatation Devices.....	1-5
Water and Air Temperatures.....	1-7
Use of Civilian Contractors and Non- Government Assets.....	1-7
CHAPTER 2 – POWERBOAT SAFETY ORDERS.....	2-1
General.....	2-1
Authority.....	2-1
Regional Standing Orders and Standard Operating Procedures (SOSOPs).....	2-1
Inherent Floatation.....	2-2
Overpowering and Overloading.....	2-2
Equipment.....	2-3
Wearing Personal Floatation Devices.....	2-7
Operator Qualifications.....	2-8
Wind and Weather.....	2-9
Night Operation.....	2-10
Water-skiing.....	2-10
Hazardous Operation.....	2-10
Safe Fuelling Practices.....	2-11
Boating Accidents.....	2-12
CHAPTER 3 – ROWING SAFETY ORDERS.....	3-1
General.....	3-1
Authority.....	3-1
Regional Standing Orders and Standard Operating Procedures (SOSOPs).....	3-1
Equipment.....	3-2
Wearing Personal Floatation Device.....	3-5
Shoes.....	3-6
Wind and Weather.....	3-6
Night Operation.....	3-6
Overloading.....	3-7/3-8

TABLE DES MATIÈRES

	PAGE
CHAPITRE 1 – ORDONNANCES DE SÉCURITÉ NAUTIQUE.....	1-1
Raison d'être.....	1-1
Responsabilité.....	1-2
Application.....	1-2
Définitions.....	1-2
Officiers de la sécurité nautique.....	1-3
Supervision des activités sur l'eau.....	1-4
Ordres permanents et instructions permanentes d'opération.....	1-4
Matériel de sécurité des lieux.....	1-5
Vêtements de flottaison individuels.....	1-5
Température de l'eau et de l'air.....	1-7
Emploi de fournisseurs civils et d'actifs non gouvernementaux.....	1-7
CHAPITRE 2 – ORDONNANCES SUR LA SÉCURITÉ DES EMBARCATIONS À MOTEUR.....	2-1
Généralités.....	2-1
Responsabilité.....	2-1
Ordres permanents et instructions permanentes d'opération (OPIPO).....	2-1
Flottabilité propre.....	2-2
Surmotorisation et surcharge.....	2-2
Équipement.....	2-3
Port de vêtements de flottaison individuels.....	2-7
Qualification des utilisateurs d'embarcations.....	2-8
Vents et conditions atmosphériques.....	2-9
Navigation de nuit.....	2-10
Ski nautique.....	2-10
Conduite dangereuse.....	2-10
Méthodes sécuritaires de ravitaillement en carburant.....	2-11
Accidents nautiques.....	2-12
CHAPITRE 3 – ORDONNANCES DE SÉCURITÉ POUR LA NAVIGATION À RAME.....	3-1
Généralités.....	3-1
Responsabilité.....	3-1
Ordres permanents et instructions permanentes d'opération (OPIPO).....	3-1
Équipement.....	3-2
Port des vêtements de flottaison individuels.....	3-5
Chaussures.....	3-6
Vents et conditions atmosphériques.....	3-6
Navigation de nuit.....	3-6
Surcharge.....	3-7/3-8

TABLE OF CONTENTS (Cont)

	PAGE
CHAPTER 4 – SAILING SAFETY ORDERS	4-1
General	4-1
Authority	4-1
Regional Standing Orders and Standard Operating Procedures (SOSOPs)	4-1
Floatation	4-2
Equipment	4-3
Wearing a Personal Floatation Device.....	4-8
Helmets and Footwear	4-9
Safety Boats.....	4-9
Visual Contact	4-11
Recall	4-13
Sign In – Sign Out	4-13
Wind and Weather	4-14
Fog	4-15
Time Limitations	4-15
Night Operations	4-15
Capsize Drill	4-18
CHAPTER 5 – CANOE AND KAYAK SAFETY ORDERS.....	5-1
General	5-1
Authority	5-1
Regional Standing Orders and Standard Operating Procedures (SOSOPs)	5-1
Definitions	5-2
Policy.....	5-3
Instructor Qualification and Level of Experience.....	5-4
Equipment	5-5
Instructor to Student Ratio	5-6
Minimum Number of Paddlers and Canoe/Kayak	5-8
Work to Rest Ratio	5-8
Safety Boats.....	5-9
Characteristics of a Power Safety Boat	5-10
Safety Boat Equipment	5-10
Rescues	5-12
Equipment and Clothing.....	5-12
Training Areas.....	5-14
Moving Water Safety.....	5-14
Big Rivers, Wilderness Areas and Open Water	5-15
Limitations	5-16
Tripping Considerations	5-17

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
CHAPITRE 4 – ORDONNANCES DE SÉCURITÉ POUR LA NAVIGATION À VOILE	4-1
Généralités	4-1
Responsabilité	4-1
Ordres permanents et instructions permanentes d'opération (OPIPO)	4-1
Flottabilité	4-2
Équipement	4-3
Port de vêtements de flottaison individuels	4-8
Casques et chaussures	4-9
Bateaux de sécurité	4-9
Contact visuel	4-11
Rappel	4-13
Signature avant le départ – Signature après l'arrivée	4-13
Vent et conditions atmosphériques	4-14
Brouillard.....	4-15
Limite de temps	4-15
Navigation de nuit.....	4-15
Exercice de chavirement	4-18
CHAPITRE 5 – ORDONNANCES DE SÉCURITÉ POUR LES CANOTS ET KAYAKS.....	5-1
Généralités	5-1
Responsabilité	5-1
Ordres permanents et instructions permanentes d'opération (OPIPO)	5-1
Définitions.....	5-2
Politique	5-3
Qualifications et expérience des instructeurs.....	5-4
Équipement	5-5
Rapport instructeur-étudiants	5-6
Nombre minimal de payeurs et de canots/kayaks	5-8
Rapport travail-repos	5-8
Embarcations de sécurité	5-9
Caractéristiques d'une embarcation de sécurité à moteur	5-10
Équipement d'une embarcation de sécurité	5-10
Sauvetages.....	5-12
Équipement et vêtements.....	5-12
Zones de formation.....	5-14
Sécurité sur les eaux en mouvement.....	5-14
Grands cours d'eau, régions sauvages et eaux libres.....	5-15
Restrictions	5-16
Planification d'une excursion	5-17

TABLE OF CONTENTS (Cont)

	PAGE
Lead-up Training for Trips.....	5-17
Weather Considerations	5-18
Safety Checklist	5-19
Familiarity with Area.....	5-20
Group Organization and Leadership for Canoe/Kayak Tripping.....	5-20
International Scale of River Difficulty	5-21
River Capacity.....	5-22
CHAPTER 6 – SWIMMING SAFETY ORDERS	6-1
General	6-1
Authority	6-1
Regional Standing Orders and Standard Operating Procedures (SOSOPs)	6-1
Authorized Swimming Areas.....	6-2
Lifeguards	6-3
Safety Equipment.....	6-6
Inspection.....	6-7/6-8
Reports.....	6-7/6-8
CHAPTER 7 – SCUBA DIVING	7-1
Purpose.....	7-1
Aim	7-1
General	7-1
Authority	7-1
Definitions	7-2
Diving Procedures.....	7-3
Accreditation	7-4
Overall Supervision.....	7-5
Scuba Instruction	7-5
Medical Considerations.....	7-6
On Site Command	7-8
Supervision of Diving Activities	7-8
Restrictions on Diving	7-9
Scuba Diving Equipment.....	7-10
Planning a Scuba Activity	7-10
Use of a Support Vessel	7-10
Advanced Diving	7-10
Emergency Procedures	7-11/7-12
ANNEX A – DECLARATION OF SWIMMING ABILITY	A-1/A-2
ANNEX B – WEATHER – SAFETY GUIDE FOR SAILING ACTIVITIES	B-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Formation préparatoire pour les excursions.....	5-17
Considérations météorologiques.....	5-18
Liste de contrôle de sécurité	5-19
Connaissance de la région.....	5-20
Organisation et direction de groupe pour les excursions en canot/kayak	5-20
Échelle internationale de difficulté des rivières	5-21
Débit des cours d'eau.....	5-22
CHAPITRE 6 – ORDONNANCES DE SÉCURITÉ POUR LA NATATION.....	6-1
Généralités	6-1
Responsabilité	6-1
Ordres permanents et instruction permanentes d'opération (OPIPO)	6-1
Lieux de natation approuvés	6-2
Sauveteurs	6-3
Équipement de sécurité.....	6-6
Inspection	6-7/6-8
Rapports	6-7/6-8
CHAPITRE 7 – PLONGÉE SOUS-MARINE.....	7-1
But	7-1
Objet	7-1
Généralités	7-1
Autorité	7-1
Définitions.....	7-2
Procédures de plongée	7-3
Accréditation	7-4
Supervision globale	7-5
Enseignement de la plongée sous-marine	7-5
Aspects médicaux	7-6
Commandement sur place	7-8
Supervision des activités de plongée.....	7-8
Restrictions concernant la plongée	7-9
Équipement de plongée sous-marine.....	7-10
Planification d'une activité de plongée sous-marine	7-10
Utilisation d'un navire de soutien.....	7-10
Plongée de niveau avancé	7-10
Procédures d'urgence	7-11/7-12
ANNEXE A – DÉCLARATION DES APTITUDES EN NATATION.....	A-1/A-2
ANNEXE B – CONDITIONS ATMOSPHÉRIQUES – GUIDE DE SÉCURITÉ POUR LES ACTIVITÉS À LA VOILE	B-1

TABLE OF CONTENTS (Cont)

	PAGE
ANNEX C – WEATHER – SAFETY GUIDE FOR CANOE / KAYAK ACTIVITIES	C-1
ANNEX D – SCUBA ACTIVITY PLANNING SHEET	D-1
ANNEX E – DIVE ACTIVITY CONTROL LOG	E-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
ANNEXE C – CONDITIONS ATMOSPHÉRIQUES – GUIDE DE SÉCURITÉ POUR LES ACTIVITÉS EN CANOT/KAYAK	C-1
ANNEXE D – FEUILLE DE PLANIFICATION D'UNE ACTIVITÉ DE PLONGÉE SOUS-MARINE	D-1
ANNEXE E – REGISTRE DE CONTRÔLE DE L'ACTIVITÉ DE PLONGÉE.....	E-1

CHAPTER 1**WATER SAFETY ORDERS****PURPOSE**

1. The purpose of this order is to establish the minimum safety requirements for Sea, Army and Air Cadet on-water activities.

2. This order supersedes A-CR-CCP-030/PT-001 Watercraft Safety Orders for Cadets dated 18 April 1988 and is effective upon receipt.

3. This order amplifies the following Acts, Regulations and Orders:

- a. Small Craft Operator Program (SCOP) to include:
 - (1) CATO 14-19;
 - (2) SCOP Assessment Guide A-CR-050-SC0/PC-001; and
 - (3) SCOP Instructor Guides A-CR-050-SC0/PH-001;
- b. CANFORGEN 047/03 Interim CF Aquatics and Water Safety Policy;
- c. CFAO 9-58 Adventure Training;
- d. CFAO 50-10 Scuba Sports Diving;
- e. CATO 14-10 Scuba Diving;
- f. The Criminal Code of Canada; and
- g. The following sections of the Canada Shipping Act:
 - (1) Competency of Operators of Pleasure Craft Regulations;
 - (2) Small Vessel Regulations;
 - (3) Collision Regulations;

CHAPITRE 1**ORDONNANCES DE SÉCURITÉ NAUTIQUE****RAISON D'ÊTRE**

1. La raison d'être de ces ordonnances est de servir à établir des normes minimales de sécurité en ce qui a trait aux activités de formation nautique des cadets de la marine, des cadets de l'armée et des cadets de l'air.

2. Ces ordonnances remplacent les Ordonnances de sécurité nautique pour les cadets A-CR-CCP-030/PT-001 du 18 avril 1988 et entrent en vigueur dès réception.

3. Ces ordonnances complètent les Ordres et Règlements suivants :

- a. Programme d'opérateur d'embarcation légère (POEL) incluant :
 - (1) OAIC 14-19;
 - (2) Guide des contrôles du POEL A-CR-050-SC0/PC-001; et
 - (3) Les guides d'instructeur du POEL A-CR-050-SC0/PH-002;
- b. CANFORGEN 047/03 Politique Temporaire des FC sur les Sports et la Sécurité Nautique;
- c. OAFC 9-58 Exercices d'entraînement aux risques;
- d. OAFC 50-10 Plongée Sportive Autonome;
- e. OAIC 14-10 Plongée sous-marine;
- f. Le Code criminel du Canada; et
- g. Les articles suivants de la Loi sur la marine marchande du Canada :
 - (1) Règlement sur la compétence des plaisanciers;
 - (2) Règlement sur les petits bâtiments;
 - (3) Règlement sur les abordages;

(4) Boating Restriction Regulations; and

(5) Charts and Nautical Publications Regulations.

(4) Règlement sur les restrictions à la conduite des bateaux; et

(5) Règlement sur les cartes marines et les publications nautiques.

AUTHORITY

4. The Director of Cadets is responsible for establishing the policy on minimum safety requirements for cadet on-water activities. The Commanding Officers of Regional Cadet Support Units are responsible for certifying instructors and the conduct of on-water activities. Regions may impose regional orders to cover local conditions and amplify this order.

5. Notwithstanding this order, personal safety shall in all circumstances take priority over other considerations.

APPLICATION

6. This order applies to all on-water activities by Sea, Army, and Air Cadets, to include:

- a. using watercraft regardless of the ownership of the watercraft;
- b. any approved activity under the direction or supervision of a member of the Canadian Forces (including Regular Force, Primary Reserve, Supplementary Reserve, and Cadet Instructor Cadre) and Civilian Instructor; and
- c. any on-water cadet activity, regardless of location or ownership of facilities used.

DEFINITIONS

7. For the purposes of this order:

- a. The term “on-water” shall apply to the activities of power boating, rowing, sailing, canoeing, kayaking, swimming and scuba diving.

RESPONSABILITÉ

4. Le directeur des cadets est responsable de l'établissement de la politique relative aux normes minimales de sécurité en ce qui a trait aux activités de formation nautique des cadets. Les commandants des unités régionales de soutien des cadets sont responsables de la délivrance de brevets d'instructeurs et du déroulement des activités nautiques. Les autorités régionales peuvent imposer des ordonnances régionales adaptées aux conditions locales et qui complètent les présentes ordonnances.

5. Indépendamment de ces ordonnances, la sécurité personnelle doit l'emporter sur les autres considérations, quelles que soient les circonstances.

APPLICATION

6. Ces ordonnances s'appliquent à toutes les activités nautiques des cadets de la marine, de l'armée et de l'air, y compris :

- a. l'utilisation d'embarcations, et ce peu importe qui en est le propriétaire;
- b. les activités approuvées menées sous la direction ou la surveillance d'un membre des Forces canadiennes (y compris la Force régulière, la Première réserve, la Réserve supplémentaire et le cadre des instructeurs de cadets) et d'un instructeur civil; et
- c. les activités nautiques auxquelles les cadets participent, et ce peu importe le lieu et le propriétaire des facilités utilisées.

DÉFINITIONS

7. Dans le cadre de ces ordonnances :

- a. Le terme « nautique » s'applique aux activités de navigation à moteur, de navigation à rame, de navigation à voile, de canot, de kayak, de natation et de plongée sous-marine.

- b. The term “watercraft” shall apply to sailboats, sailboards, powerboats, rowing boats, canoes, kayaks, and inflatable rafts.
- c. The term “powerboat” shall apply to vessels fitted with a motor running.
- d. The term “safety boat” shall apply to boats providing safety support and supervision during on-water training/activities.
- e. The term “boating” shall refer to the operation of any watercraft.
- f. The term “Cadet Unit” will apply to all Sea Cadet Corps, Army Cadet Corps, and Air Cadet Squadrons.
- g. The term “Civilian Instructor” shall apply to a person who is employed as an instructor at a Cadet Unit or Training Centre, but who is not a member of the Canadian Forces in accordance with CFAO 49-6, Annex D Terms of Employment – Civilian Instructor Prerequisites.
- h. The term “Training Centre” shall apply to the organizing body of the on-water activity (ie; CSTC, Sailing Centre, LHQ, etc.).
- i. The term “non-government assets” shall apply to watercraft and/or equipment not owned or leased by DND.
- j. The term “civilian contractor” shall apply to non-government professional on-water training/ recreation providers.
- b. Le terme « embarcation » englobe les voiliers, les planches à voile, les embarcations à moteur, les embarcations à rame, les canots, les kayaks et les radeaux pneumatiques.
- c. Le terme « embarcation à moteur » s’applique aux navires et embarcations propulsés à l’aide d’un moteur.
- d. Le terme « bateau de sécurité » s’applique aux embarcations qui offrent du soutien axé sur la sécurité et de la supervision lors de séances de formation ou d’activités nautiques.
- e. Le terme « navigation » s’applique à l’utilisation de tous les types d’embarcations.
- f. Le terme « unité de cadets » s’applique à tous les corps de cadets de la marine, les corps de cadets de l’armée et les escadrons de cadets de l’air.
- g. Le terme « instructeur civil » s’applique aux personnes employées à titre d’instructeurs au sein d’unités ou de centres de formation de cadets, mais qui ne font pas partie des Forces canadiennes conformément à l’annexe D – Conditions d’emploi – Conditions préalables relatives aux instructeurs civils de l’OAF 49-6.
- h. Le terme « Centre de formation » s’applique à l’autorité qui organise l’activité nautique (CIECA, Centre de voile, QGL, etc.).
- i. Le terme « actif non gouvernemental » s’applique aux embarcations et/ou à l’équipement qui n’appartiennent pas ou ne sont pas loués par le MDN.
- j. Le terme « fournisseur civil » s’applique aux fournisseurs professionnels d’instruction ou de loisirs nautiques non gouvernementaux.

WATER SAFETY OFFICERS

8. Training Centres conducting on-water activities for cadets shall appoint an Officer to serve as the Water Safety Officer, responsible for all on-water activities, and shall provide Standing Orders and Standard Operating Procedures outlining, in detail, the duties and responsibilities of this officer. If

OFFICIERS DE LA SÉCURITÉ NAUTIQUE

8. Les responsables de centres de formation où l’on offre de la formation nautique à des cadets doivent nommer un officier qui agit à titre d’officier responsable de la sécurité nautique, y compris l’ensemble des activités nautiques, et émettre des instructions permanentes d’opération et des ordres

the Water Safety Officer should not be present while an activity is being carried out, an alternate officer shall be appointed for the duration of the activity.

9. Additional personnel may be appointed to assist the Water Safety Officer, under his/her command and direction.

10. Appointment of the Water Safety Officer shall be made:

- a. by the Cadet Unit Commanding Officer, in consultation with the appropriate Cadet Detachment;
- b. by the Commanding Officer of a Cadet Summer Training Centre; or
- c. by the Commanding Officer of a Regional Cadet Sailing Centre (or other Regional Training Centre).

SUPERVISION OF ON WATER ACTIVITIES

11. All on water cadet activities, whether for the purpose of training or recreation, shall be directly supervised by a CIC Officer or Civilian Instructor.

STANDING ORDERS AND STANDARD OPERATING PROCEDURES

12. The Regional Standing Orders and Standard Operating Procedures (SOSOPs) shall cover the following:

- a. Safety Orders specific to the on-water training activity (see Chapters 2-7 for specifications); and
- b. Additional safety rules appropriate to the location or the nature of the local on-water training activity.

13. The SOSOPs, together with this Order, shall be readily available to all persons engaged in or supervising on-water training activities.

permanents contenant la description détaillée des fonctions et des responsabilités de ce dernier. Si l'officier responsable de la sécurité nautique n'est pas présent lors de l'activité, alors un autre officier devra-t-êtré nommé pour la durée de l'activité.

9. On peut également nommer des officiers adjoints responsables de la sécurité nautique qui appuient l'officier responsable de la sécurité de la formation nautique, sous la direction de ce dernier.

10. L'officier responsable de la sécurité nautique sont nommés :

- a. par le commandant de l'unité de cadets, de concert avec le détachement de cadets concerné;
- b. par le commandant d'un centre d'instruction d'été de cadets; ou
- c. par le commandant d'un centre de voile régional de cadets (ou d'un autre Centre de formation régional).

SUPERVISION DES ACTIVITÉS SUR L'EAU

11. Toutes les activités d'instruction et de récréation sur l'eau des cadets devront-êtré directement sous la supervision d'un officier du CIC ou d'un instructeur civil.

ORDRES PERMANENTS ET INSTRUCTIONS PERMANENTES D'OPÉRATION

12. Les ordres permanents et instructions permanentes d'opération (OPIPO) régionaux doivent porter sur les éléments suivants :

- a. Ordonnances de sécurité propres aux activités de formation nautiques (voir Chapitres 2 à 7 pour les détails); et
- b. Des règles de sécurité supplémentaires, selon la nature de l'activité de formation nautique et les conditions locales.

13. Les OPIPO, de même que la présente ordonnance doivent être accessibles à toutes les personnes qui participent à des activités de formation nautiques ou qui les supervisent.

SITE SAFETY EQUIPMENT

14. All Training Centres and Cadet units conducting on-water training shall be equipped with:

- a. one Class N First Aid Kit, kept in a waterproof container and easily accessible;
- b. Class 5B Fire Extinguisher; and
- c. access to a telephone, satellite telephone, or VHF radio.

15. All personnel conducting on-water training activities shall be aware of cadets' medical conditions (MEDIC ALERT, allergies, sensitivity to stings, etc.).

PERSONAL FLOATATION DEVICES

16. Cadets are only authorized to wear "Cadet" Personal Floatation Devices (PFDs) that have been provided by DND (unless otherwise stated in these orders). They must be worn during all on-water activities, except for swimming, which is covered in Chapter 6. Officers and Civilian Instructors are authorized to wear personally owned PFDs that have been approved by the Department of Transportation / Canadian Coast Guard IAW the Canada Shipping Act Small Vessel Regulations.

17. PFD's must also be worn:

- a. when on a dock or jetty; and
- b. within 3 metres or less from the shoreline, prior to or upon completion of an on-water activity.

18. PFD's are not required to be worn:

- a. 3 metres or less from the shoreline, if not participating in an on-water activity; and

MATÉRIEL DE SÉCURITÉ DES LIEUX

14. Les unités de cadets et les centres de formation au sein desquels on offre de la formation nautique doivent être munis du matériel suivant :

- a. une trousse de premiers soins de classe N, conservée dans un contenant étanche et accessible;
- b. un extincteur de classe 5B; et
- c. un téléphone, téléphone satellite ou une radio VHF accessible.

15. Tous les membres des effectifs qui dirigent des activités de formation nautiques doivent être au courant des troubles médicaux des cadets (MEDIC ALERT, allergies, sensibilité aux piqûres, etc.).

VÊTEMENTS DE FLOTTAISON INDIVIDUELS

16. Sauf indication contraire dans ces ordonnances, seul le vêtement de flottaison individuel (VFI) « Cadet » fourni par le MDN est approuvé à titre de dispositif de flottaison pour les cadets qui participent à des activités nautiques. Le port de ce VFI est obligatoire durant toutes les activités de formation nautiques, sauf la natation, traitée au Chapitre 6. Les officiers et les instructeurs civils peuvent porter un VFI personnel approuvé par le ministère des Transports et la Garde Côtière Canadienne selon l'article sur le règlement sur les petits bâtiments de la loi sur la marine marchande du Canada.

17. Les VFI sont obligatoires dans les contextes suivants :

- a. Lorsqu'on se trouve sur un quai ou une jetée;
- b. Lorsqu'on se trouve à une distance de trois mètres ou moins du rivage, avant ou à la fin d'une activité nautique.

18. Les VFI ne sont pas obligatoires dans les contextes suivants :

- a. Lorsqu'on se trouve à une distance de trois mètres ou moins du rivage, mais qu'on ne participe pas à une activité nautique;

- b. when participating in a swimming activity under the direct supervision of a qualified Life Guard in accordance with CFAO 50-4 and CANFORGEN 047/03 – Interim CF Aquatics and Water Safety Policy.

19. The PFD shall always be worn over the outer layer of clothing. When worn, the PFD must have all fasteners and tighteners secured as they are intended to be used. A properly fitted PFD should be snug around the cadet's upper body when in or out of the water. The PFD should not ride up to the cadet's face when all fasteners and tighteners are fitted and secured. If it is "riding up" under these conditions, a smaller size is required.

20. Sea Cadets participating in deployments with the Canadian Coast Guard (CCG), Naval Reserves, or the Canadian Navy are authorized to wear Floatation Devices issued by the ship.

21. Cadets participating in International Exchange Programs are authorized to wear Floatation Devices issued by the host country.

22. Care should be exercised that any fixtures on the PFD are used for intended and approved purpose. Any alteration to a PFD will void its approval.

23. PFD's may lose buoyancy over time. For this reason, buoyancy testing should be completed periodically. This can be done by donning the PFD, wading in the water waist deep, bringing your knees up to your chest, and checking the buoyancy. In addition, PFD's should also be checked regularly for rips, tears, and damage to seams, buckles and straps, water logging, mildew, shrinking or hardening of buoyant materials.

24. Care of PFD's should include storing PFD's only when dry and in cool, ventilated areas. Mild soap and water is used to clean PFDs. **Do not** dry-clean, alter, use harsh cleaners, attach to a boat, leave in sun for extended periods, put heavy objects on PFD, or use as a kneeling pad or cushion.

- b. Lorsqu'on participe à une activité de natation sous la surveillance d'un sauveteur qualifié, selon les OAF 50-4 et les CANFORGEN 047/03 - Politique Temporaire des FC sur les Sports et la Sécurité Aquatique.

19. Le VFI doit toujours être porté par-dessus tous les vêtements. Lorsqu'on porte un VFI, toutes les attaches et les courroies doivent être attachées fermement comme il se doit. En principe, le VFI doit être ajusté au niveau du tronc supérieur du cadet, que ce soit dans l'eau ou hors de l'eau. Lorsqu'un cadet essaie un VFI, celui-ci ne doit pas remonter à la hauteur de sa figure, une fois que les fermetures et les courroies sont fermement attachées. Lorsque le VFI « remonte » dans ce contexte, il faut une taille plus petite.

20. Les cadets de la marine qui participent à des déploiements de concert avec la Garde côtière canadienne (GCC), la Réserve navale ou la Marine canadienne peuvent porter des dispositifs de flottaison propres à l'embarcation.

21. Les cadets qui participent à des programmes d'échange internationaux peuvent porter des dispositifs de flottaison fournis par le pays hôte.

22. On doit veiller à ce que les dispositifs des VFI soient utilisés de la manière prévue et approuvée. Toute modification apportée à un VFI entraîne l'annulation de son homologation.

23. Les VFI peuvent perdre leur flottabilité au fil du temps. Pour cette raison, la flottabilité des VFI devrait être vérifiée de façon périodique. À cet égard, on peut porter un VFI pendant que l'on se trouve dans l'eau jusqu'à la taille et remonter les genoux jusqu'à la poitrine. De plus, on doit examiner régulièrement les VFI pour y relever, le cas échéant, des fentes, des déchirures ou des dommages aux coutures, aux boucles ou aux courroies, de l'engorgement, de la moisissure ou le rétrécissement ou le durcissement de matériaux de flottage.

24. Afin de prévenir la détérioration des VFI, on doit les ranger uniquement lorsqu'ils sont secs et dans des locaux frais et ventilés. On les nettoie à l'eau, à l'aide d'un savon doux. **Ne pas** nettoyer les VFI à sec, les modifier, les nettoyer avec un nettoyant robuste, les attacher à une embarcation, ni les exposer au soleil de façon prolongée; ne pas déposer d'objets lourds sur les VFI, ni les utiliser en guise de coussins, notamment pour les genoux.

WATER AND AIR TEMPERATURES

25. All personnel shall be instructed in hypothermia – its causes, signs and symptoms, and treatment – before undertaking their duties. Such instruction shall be included in the training of cadets involved in boating training of any type.

26. Water Safety Officers shall bear in mind the dangers of hypothermia when planning on-water activities at the beginning or end of the season. Colder weather requires:

- a. Warm clothing;
- b. Closer supervision by the instructors;
- c. Facilities to warm personnel in the event of inclement weather;
- d. The ability to respond to a distressed boat in 5 minutes or less; and
- e. A lower “recall point” for wind and weather conditions.

27. All personnel shall also be instructed in the danger of excessive exposure to the sun – causes, symptoms and treatment. Supplies of sunscreen/sunblock should be available to all personnel.

28. Clothing worn by cadets shall be suitable for conditions. Both water and air temperatures should be considered. A fully clothed person with a squall suit retains body heat in cold water much longer than a lightly clad person. Training should not be conducted when personnel are improperly attired.

USE OF CIVILIAN CONTRACTORS AND NON-GOVERNMENT ASSETS

29. The use of civilian contractors and/or non-government assets for on-water cadet training/activities, whether provided free of charge or paid for using public, non-public or private funds, may be authorized by the RCSU provided the following minimum requirements are met:

TEMPÉRATURE DE L'EAU ET DE L'AIR

25. Tous les membres d'équipage doivent recevoir de la formation au sujet de l'hypothermie, y compris les causes, les signes et symptômes et les soins, avant d'entrer en fonction. Ce type d'enseignement doit être intégré à la formation de cadets qui suivent des cours portant sur la navigation, quel que soit le type.

26. Les officiers responsables de la sécurité nautique doivent tenir compte des risques d'hypothermie lorsqu'ils planifient des activités sur l'eau au début ou à la fin de la saison de navigation. Par temps froid, ce type de navigation exige les éléments suivants :

- a. Vêtements chauds;
- b. Surveillance plus minutieuse des instructeurs;
- c. Installations où les membres d'équipage peuvent se réchauffer en cas de météo défavorable;
- d. Capacité d'intervenir auprès d'un navire en détresse en cinq minutes ou moins; et
- e. « Seuil de rappel » plus bas selon la vitesse du vent et les conditions météorologiques.

27. Tous les membres d'équipage doivent également être renseignés sur le danger de l'exposition excessive au soleil, y compris les causes, les symptômes et les soins. On doit leur fournir des provisions de filtre solaire et d'écran total.

28. La tenue des cadets doit être adaptée aux conditions. La température de l'eau et de l'air doit être prise en compte. Une personne tout habillée qui porte un coupe-vent conserve la chaleur de son corps dans l'eau froide beaucoup plus longtemps qu'une personne légèrement vêtue. La formation ne doit pas avoir lieu si les membres d'équipage ne sont pas adéquatement vêtus.

EMPLOI DE FOURNISSEURS CIVILS ET D'ACTIFS NON GOUVERNEMENTAUX

29. L'emploi de fournisseurs civils et/ou d'actifs non gouvernementaux pour de l'instruction ou des activités nautiques de cadets, qu'elles soient offertes gratuitement ou payées avec des fonds publics, non-publics ou privés, peuvent être autorisées par l'URSC si les conditions minimales suivantes sont remplies :

- a. PFDs or lifejackets provided are DOT approved, in good repair, and properly fit the individual;
 - b. Watercraft to be used are in good repair and deemed seaworthy;
 - c. All watercraft are equipped with the minimum safety equipment appropriate to the size of the watercraft in accordance with Small Vessel Regulations;
 - d. Safety boat ratios required for the activity are adhered to; and
 - e. The OIC must ensure that the owner or operator of the vessel carries liability insurance and any special qualification required to operate the vessel (e.g., CF Tender Charge or Coast Guard boating safety certification).
- a. les VFI ou les gilets de sauvetage fournis sont approuvés par le ministère des transports et sont en bonne condition;
 - b. les embarcations utilisées sont en bonne condition et en bon état de navigabilité;
 - c. toutes les embarcations sont équipées de l'équipement de sécurité minimal approprié selon les dimensions de l'embarcation, conformément aux Règlement sur les petits bâtiments;
 - d. Le rapport d'embarcation de sécurité doit être respecté et approprié selon l'activité pratiquée; et
 - e. L'officier responsable (O Resp) doit s'assurer que le propriétaire et exploitant du navire possède une assurance-responsabilité et les qualifications particulières requises pour exploiter le navire (p. ex., certification de Prise en charge de navire auxiliaire des FC ou de sécurité nautique de la Garde côtière).

CHAPTER 5**CANOE AND KAYAK
SAFETY ORDERS****GENERAL**

1. These orders shall apply to all canoeing and kayaking activities within the Canadian Cadet Movement.

2. The aim of canoe and kayak training is to expose Cadets, Officers, and Civilian Instructors to an activity of great cultural significance to Canadians. The Canadian Cadet Movement offers an exciting way for cadets to explore our waterways through the promotion of safe canoeing and kayaking and environmentally sensitive paddling.

3. The objectives of the canoe and kayak training program are:

- a. To encourage outdoor physical activity;
- b. To be self-sufficient through training of instructors from within the Canadian Cadet Movement; and
- c. To enable personnel to safely navigate the rivers, lakes and coastal waters of this country.

AUTHORITY

4. The Director of Cadets is responsible for establishing policy. The Commanding Officers of Regional Cadet Support Units are responsible for appointing canoeing and kayaking instructors and approving canoeing and kayaking activities.

**REGIONAL STANDING ORDERS AND STANDARD
OPERATING PROCEDURES (SOSOPs)**

5. The Water Training SOSOPs established for canoe and kayak activities shall include:

- a. Action to be taken in the event of an emergency, including the method of contacting medical, fire and police agencies;
- b. Reports, including Accident and Near Accident Reports, River Logs, and Instructor Logs;

CHAPITRE 5**ORDONNANCES DE SÉCURITÉ POUR LES
CANOTS ET KAYAKS****GÉNÉRALITÉS**

1. Ces ordonnances doivent s'appliquer à tous les canots et kayaks utilisés au sein du Mouvement des cadets du Canada.

2. La formation relative au canot et kayak vise à faire connaître aux cadets, aux officiers et aux instructeurs civils une activité d'une grande valeur culturelle pour les Canadiens. Le Mouvement des cadets du Canada permet à ses membres d'explorer les voies navigables canadiennes d'une manière passionnante, en favorisant la pratique sans danger du canot et du kayak en harmonie avec la nature.

3. Le programme de formation en matière de canot et de kayak vise les objectifs suivants :

- a. Encourager l'activité physique en plein air;
- b. Favoriser l'autonomie grâce à la formation offerte par des instructeurs provenant du Mouvement des cadets du Canada;
- c. Permettre aux membres des effectifs de naviguer en toute sécurité sur les rivières et les lacs du Canada.

RESPONSABILITÉ

4. Le directeur des cadets est responsable de l'établissement de la politique. Les commandants d'unités régionales de soutien des cadets sont responsables de la nomination d'instructeurs de canot ou de kayak et de l'approbation d'activités de canotage ou de kayak.

**ORDRES PERMANENTS ET INSTRUCTIONS
PERMANENTES D'OPÉRATION (OPIPO)**

5. Les OPIPO régionaux relatifs aux activités de canot ou kayak doivent comprendre les éléments suivants :

- a. Mesures à prendre en cas d'urgence, notamment pour communiquer avec les services médicaux, de police et d'incendies;
- b. Rapports, y compris les rapports d'accidents et d'accidents frôlés, les registres des rivières et les registres d'instructeurs;

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">c. Systems of control, including warning signals, whistles, alarms and search and rescue methods and procedures;d. User prerequisites, including requirements in swimming ability and age limitations;e. Specific prohibitions, including details on reserved or restricted areas;f. Control of the number of persons using the canoes or kayaks at any one given time;g. Physical security arrangements, including hours of operation;h. Management procedures, including delegated authorities;i. Mandatory types of canoeing or kayaking apparel;j. Instructions regarding special and common hazards; andk. Terms of reference for each management, supervisory, maintenance and custodial position, including the individual responsibilities for emergency and security procedures. | <ul style="list-style-type: none">c. Systèmes de contrôle, y compris les signaux d'alarme, les sifflets, les alarmes et les méthodes et procédures de recherche et sauvetage;d. Conditions préalables visant les utilisateurs et les limites d'âge;e. Interdictions précises, y compris des renseignements détaillés relatifs aux zones réservées ou réglementées;f. Contrôle ponctuel du nombre d'utilisateurs de canots ou de kayaks;g. Dispositions relatives à la sécurité physique, y compris les heures d'activité;h. Procédures de gestion, y compris les pouvoirs délégués;i. Types d'agrès obligatoires à bord de canots ou kayaks;j. Directives relatives à des dangers particuliers et courants;k. Attributions propres à chaque poste de direction, de supervision, d'entretien et de garde, y compris les responsabilités relatives aux procédures d'urgence et de sécurité. |
|---|---|

DEFINITIONS

6. For the purposes of this order:
- a. The term "canoe" and the term "kayak" shall refer to a light open boat propelled by paddle(s);
 - b. The term "canoe training" or "kayak training" shall refer to training limited to single location from which the class usually moves no more than 30 minutes or 1000 metres from the put-in point;
 - c. The term "canoe tripping" or "kayak tripping" is any canoe or kayak activity that moves more than 30 minutes or 1000 metres from the put-in point;

DÉFINITIONS

6. Dans le cadre des présentes ordonnances :
- a. Le terme « canot » et le terme « kayak » désigne une embarcation légère non pontée propulsée à l'aide de pagaies;
 - b. Le terme « formation en matière de canot » ou « formation en matière de kayak » s'applique à de la formation restreinte à un seul emplacement, d'où la classe s'éloigne généralement pendant un maximum de 30 minutes ou de 1 000 mètres du point de mise à l'eau;
 - c. Le terme « excursion en canot » ou « excursion en kayak » signifie les activités de canot ou de kayak dans le cadre desquelles on s'éloigne pendant plus de 30 minutes ou de plus de 1 000 mètres du point de mise à l'eau;

- | | |
|--|---|
| <p>d. The term “flatwater” describes paddling conditions in calm, relatively flat water with no noticeable current;</p> <p>e. The term “lakewater” describes similar paddling conditions as flatwater. Typically, lakewater paddling refers to the highly advanced performance of flatwater paddling maneuvers to an aesthetic standard;</p> <p>f. The term “moving water” refers to any water that has a discernible current typically assessed with the International Scale of River Difficulty (Class 1 to 6). The term “white water” is sometimes used in reference to violent moving water. As a generic term, moving water encompasses white water;</p> <p>g. The term “Ocean, coastal and open water” refers to paddling conditions in very large bodies of water that would behave like an ocean, ex: seas, very large bays and very large lakes;</p> <p>h. The term “wilderness paddling” or “wilderness trips” describes paddling in a remote, wilderness setting with limited road/rail access, limited communications, difficult evacuation procedures and/or environmentally sensitive areas; and</p> <p>i. The term “reasonable visibility” is a paddling condition measured by the ability for each paddler to see the entire group, the lead craft must also be able to see the equivalent distance ahead.</p> | <p>d. Le terme « eaux calmes » décrit les conditions de canotage en eaux relativement calmes, sans courant perceptible;</p> <p>e. Le terme « eaux lacustres » décrit les conditions de canotage similaires à celles que l'on retrouve en eaux calmes. Généralement, cette expression est réservée à l'exécution des manœuvres à un niveau technique élevé correspondant à une norme esthétique;</p> <p>f. Le terme « eaux en mouvement » désigne tout plan d'eau ayant un courant perceptible généralement évalué selon l'échelle internationale de difficulté des rivières (cotes 1 à 6). Le terme « eaux vives » est parfois utilisé pour désigner les courants violents. En tant que générique, « eaux en mouvements » englobe « eaux vives »;</p> <p>g. Les termes « océan », « eaux côtières » et « eaux libres » décrivent les conditions de canotage sur de très grands plans d'eau dont le comportement s'apparente à celui d'un océan, comme par exemple, des mers, de très grandes baies ou de très grands lacs;</p> <p>h. Le terme « canotage en milieu sauvage » ou « excursion en milieu sauvage » décrit la pratique du canotage dans des régions éloignées et sauvages, difficilement accessibles par train ou par route, avec des moyens de communication limités, des procédures d'évacuation difficiles et/ou des secteurs vulnérables sur le plan écologique; et</p> <p>i. Le terme « visibilité raisonnable » décrit une condition de canotage dans laquelle chaque pagayeur est capable de voir l'ensemble du groupe, l'embarcation de tête ayant une visibilité équivalente vers l'avant.</p> |
|--|---|

POLICY

7. The Commanding Officer of a Regional Cadet Support Unit retains the responsibility to approve or decline canoe or kayak activity requests. This includes an acceptance or review of the water classification of the intended training area or route.

POLITIQUE

7. Les commandants d'unités régionales de soutien des cadets conservent la responsabilité de l'approbation ou du refus des demandes touchant des activités de canot ou de kayak, y compris l'approbation ou l'examen de la classification des eaux de la zone d'instruction ou du parcours prévu.

8. Instructors must be suitably qualified and experienced CF members, Civilian Instructors, or Civilian professionals. A qualified instructor must directly supervise all canoe or kayak training.

9. Recreational flatwater canoeing activities shall be supervised by a safety boat, operated by a certified canoe instructor **OR** an experienced canoeist qualified to operate the type of safety boat used. The ratio of safety boats to canoes shall not exceed 1: 6.

10. Cadets and Staff Cadets may be employed as Assistant Canoe or Kayak Instructors under the direct supervision of a qualified instructor.

11. There must be a safety boat for all training and tripping activities that take place more than 250 m from the put-in point. Safety boats are preferably power boats as described in this order but similar size crafts with similar capability can also be used as safety boats for canoeing and kayaking activities.

INSTRUCTOR QUALIFICATION AND LEVEL OF EXPERIENCE

12. In the approval process it is important to recognise that instructors require training qualifications and experience in order to conduct safe canoe or kayak activities.

13. Qualifications:

- a. The CO of an RCSU may appoint a person as a canoe or kayak instructor who has successfully passed a Canoe or Kayak Instructor Qualification Course offered by the Regional Cadet Instructor School (RCIS), which include:

- (1) Basic Canoe Instructor;
- (2) Canoe Trip Leader;
- (3) Flatwater Canoe Instructor; and
- (4) Moving Water Canoe Instructor.

8. La formation doit être donnée par des membres des FC, des instructeurs civils ou des professionnels civils possédant une expérience et des compétences adéquates. Toute formation en canot ou en kayak doit se dérouler sous la surveillance directe d'un instructeur qualifié.

9. Les activités récréatives de canotage en eau calme seront supervisées par une embarcation de sauvetage sous la gouverne d'un instructeur certifié en canotage **OU** un canotier expérimenté qualifié pour exploiter le type d'embarcation de sauvetage utilisée. Le rapport entre les embarcations de sauvetage et les canots ne devra pas excéder 1: 6.

10. Les cadets et les cadets-cadres peuvent agir à titre d'instructeurs adjoints de canot ou de kayak, sous la surveillance directe d'un instructeur qualifié.

11. Une embarcation de sécurité est requise pour toute activité de canot ou de kayak qui prend place à plus de 250 mètres du point de départ. Les embarcations de sécurité suggérées sont des embarcations à moteur, mais une embarcation de grandeur et avec des capacités similaires peut être utilisée comme embarcation de sécurité lors d'activités de canot ou de kayak.

QUALIFICATIONS ET EXPÉRIENCE DES INSTRUCTEURS

12. Dans le cadre du processus d'approbation, il importe de reconnaître que les instructeurs doivent avoir suivi de la formation et acquis de l'expérience et des qualifications, afin d'être en mesure de mener des activités de canot ou de kayak sans danger.

13. Qualifications :

- a. Les commandants d'URSC peuvent nommer, à titre d'instructeurs de canot, des personnes qui ont suivi avec succès un cours d'accréditation d'instructeurs de canot ou de kayak offert par l'École régionale d'instructeurs de cadets (ERIC) incluant :

- (1) Instructeur de canot de base;
- (2) Chef d'expédition de canot;
- (3) Instructeur de canot en eau calme; et
- (4) Instructeur de canot en eau vive.

- b. The CO of an RCSU may appoint a person as a canoe or kayak instructor who has successfully passed a Canoe or Kayak Instructor Qualification Course offered by the Canadian Recreational Canoe Association (CRCA) or one of its affiliated associations; and
- c. The CO of an RCSU may appoint a person as a canoe or kayak instructor who has successfully passed a Canoe or Kayak Instructor Qualification Course offered by a recognised canoe outfitter or training company after a review of skills;
- d. At least one instructor present at the training session or the trip must hold an Emergency First Aid qualification.

14. Experience:

- a. The qualifications at paragraph 13 represent sufficient experience for flatwater training and tripping;
- b. Recent experience relative to the training to be conducted, and in similar water conditions is required for at least one instructor conducting the moving water training and tripping;
- c. Moving water trip leaders must have prior experience as at least an assistant trip leader under an experienced trip leader prior to becoming the commander of a moving water expedition or a canoe/kayak trip.

EQUIPMENT

15. As per Small Vessel Regulations, each canoe or kayak must be equipped with the following safety equipment:
- a. One DOT / CCG approved PFD or Lifejacket of appropriate size for each person on board;

- b. Les commandants d'URSC peuvent nommer, à titre d'instructeurs de canot ou de kayak, des personnes qui ont suivi avec succès un cours d'accréditation d'instructeurs de canot ou kayak offert par l'Association canadienne du canotage récréatif (ACCR) ou l'une de ses associations affiliées;
- c. Les commandants d'URSC peuvent nommer, à titre d'instructeurs de canot ou de kayak, des personnes qui ont suivi avec succès un cours d'accréditation d'instructeurs de canot/kayak offert par une compagnie d'instruction ou un pourvoyeur reconnu en matière de canot, après l'examen de leurs compétences;
- d. Au moins un des instructeurs présents lors d'activités ou d'excursions sur l'eau doit posséder un certificat de Secourisme d'Urgence.

14. Expérience :

- a. Les qualifications mentionnées au paragraphe 13 sont suffisantes pour les activités ou excursions en eaux calmes;
- b. Pour les activités et excursions en eau vive, il est obligatoire qu'au moins un des instructeurs ait une expérience récente en instruction dans des conditions similaires.
- c. Les responsables d'excursions en eau vive doivent avoir acquis une expérience préalable en tant qu'assistant à un responsable expérimenté d'une excursion avant de prendre charge de toute excursion de canot ou de kayak en eau vive.

ÉQUIPEMENT

15. Conformément au Règlement sur les petits bâtiments, tous les canots et kayaks doivent être munis de l'équipement de sécurité suivant :
- a. un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage de taille appropriée, approuvé par le Ministère des Transports et la Garde Côtière Canadienne, pour chaque personne à bord;

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">b. One buoyant heaving line of not less than 15 metres in length;c. One manual propelling device or an anchor with not less than 15 metres of cable, rope or chain in any combination;d. One bailer or one manual water pump fitted with or accompanied by sufficient hose to enable a person using the pump to pump water from the bilge of the vessel over the side of the vessel;e. A sound signalling device or a sound signalling appliance; andf. Navigation lights that meet the applicable standards set out in the Collision Regulations if the pleasure craft is operated after sunset and before sunrise or in periods of restricted visibility. <p>16. In addition, kayaks shall also be equipped with:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Floatation bags (or watertight compartments) and spray skirt. Wetsuit or drysuits are recommended when water temperature is below 10° C. <p>17. In addition, canoes shall also be equipped with:</p> <ul style="list-style-type: none">a. A spare paddle secured but immediately available in emergency (i.e. losing or breaking a paddle in rapids); andb. Painters (6 metres end lines, bow and stern, 10 mm floatable polypropylene rope), with no knots, etc, at the free end which could snag. | <ul style="list-style-type: none">b. Une ligne d'attrape flottante longue d'au moins 15 mètres;c. Un dispositif de propulsion manuel (pagaie ou rame) ou une ancre munie d'un câble, d'une corde ou d'une chaîne, quel que soit l'agencement, d'une longueur d'au moins 15 mètres;d. Une écope ou une pompe à eau manuelle munie ou accompagnée d'un boyau d'une longueur suffisante pour permettre de pomper l'eau de cale et la déverser par un côté de l'embarcation;e. Un avertisseur sonore ou un appareil de signalisation sonore;f. Des feux de route conformes aux normes applicables établies dans les règlements sur les abordages, pour les embarcations de plaisance utilisées entre le coucher du soleil et le lever du jour ou en période de visibilité réduite. <p>16. Les kayaks doivent également être munis des éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">a. Flotteurs et jupette. Des vêtements isothermiques (wetsuits ou drysuits) sont recommandés lorsque la température est plus basse que 10 degrés Celsius. <p>17. Les canots doivent également être munis des éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">a. Une pagaie de secours arrimée mais immédiatement disponible en cas d'urgence (c'est-à-dire en cas de perte ou de bris d'une pagaie dans les rapides);b. Des amarres (lignes à l'avant et à l'arrière, longues de six mètres et ayant 10 millimètres de diamètre, en polypropylène flottant), sans nœud, etc., à l'extrémité qui pourrait se coincer; |
|---|---|

INSTRUCTOR TO STUDENT RATIO

18. The following instructor to student ratios for canoe and kayak activities have been adopted from the training programs of the CRCA. In some cases the ratio has been adapted to account for the normal training environment under which these activities will take place within the CCO.

RAPPORT INSTRUCTEUR-ÉTUDIANTS

18. Les rapports instructeur-étudiant suivants pour les activités en canot et en kayak proviennent des programmes de formation de l'ACCR. Dans certains cas le rapport a été adapté afin de respecter le milieu de formation habituel où ces activités se dérouleront au sein de l'OCC.

19. The instructor to student ratio for canoeing shall be as follows:

- a. Flatwater/Lakewater (Tandem) – 1:12 (max 6 canoes);
- b. Flatwater/Lakewater (Solo) – 1:6;
- c. Class I and II Moving water (Tandem) – 1:10 (max 5 canoes);
- d. Class I and II Moving water (Solo) – 1:5; and
- e. Class III and IV Moving water (Tandem) – 1:6 (max 3 canoes);
- f. Class III and IV Moving water (Solo) – 1:3;
- g. Day or Overnight tripping shall maintain an instructor to student ratio appropriate to type of canoeing to take place IAW subparagraphs a through f; and
- h. Extended tripping that takes place in remote regions, isolated from well populated areas and more than twelve hours from support services, shall maintain a ratio of 1:8 (max 4 canoes) for tandem and 1:4 for solo; and
- i. For all tripping, one instructor in the group shall be a qualified trip leader.

20. The instructor to student ratio for kayaking shall be as follows:

- a. Flatwater instruction (river or sea kayak) – 1:6;
- b. Sea Kayaking (Tandem) on sheltered coastline (calm seas and wind less than 10 knots) – 1:12 (max 6 kayaks);
- c. Sea Kayaking (Solo) on sheltered coastline (calm seas and wind less than 10 knots) – 1:6;
- d. Sea Kayaking (Tandem) on exposed coastline (slight sea state and winds of 10–15 knots) – 1:8 (max 4 kayaks);

19. Le rapport entre l'instructeur et les étudiants pour canot s'établit comme suit :

- a. Eaux calmes/lacustres (Duo) – 1:12 (max. 6 canots);
- b. Eaux calmes/lacustres (Solo) – 1:6;
- c. Eaux en mouvement des cotes I et II (Duo) – 1:10 (max. 5 canots);
- d. Eaux en mouvement des cotes I et II (Solo) – 1:5;
- e. Eaux en mouvement des cotes III et IV (Duo) – 1:6 (max. 3 canots);
- f. Eaux en mouvement des cotes III et IV (Solo) – 1:3;
- g. Les excursions/expéditions d'une ou plusieurs journées doivent maintenir le rapport instructeur-étudiant approprié selon les sous-paragraphe a à f;
- h. Les excursions/expéditions prolongées qui se tiennent en région éloignée, isolées des secteurs à forte densité de population et à plus de douze heures des services de soutien devront maintenir un rapport de 1:8 (max. 4 canots) en duo et de 1:4 en solo; et
- i. Pour toutes les excursions/expéditions, un instructeur parmi le groupe doit-être un chef d'excursion qualifié.

20. Le rapport entre l'instructeur et les étudiants pour kayak s'établit comme suit :

- a. Instruction en eaux calmes (kayaks de rivières ou de mer) – 1:6;
- b. Kayak de mer (Duo) en eaux côtières abritées (état de mer calme et vents de moins de 10 nœuds) – 1:12 (max. 6 kayaks);
- c. Kayak de mer (Solo) en eaux côtières abritées (état de mer calme et vents de moins de 10 nœuds) – 1:6;
- d. Kayak de mer (Duo) en eaux côtières à découvert (état de mer léger et vents de 10 à 15 nœuds) – 1:8 (max. 4 kayaks);

- e. Sea Kayaking (Solo) on exposed coastline (slight sea state and winds of 10-15 knots) – 1:4;
- f. River Kayaking (Class I & II moving water) – 1:6
- g. River Kayaking (Class III & IV moving water) – 1:4;
- h. Day or Overnight tripping shall maintain an instructor to student ratio appropriate to type of kayaking to take place IAW subparagraphs a through g;
- i. Extended tripping that takes place in remote regions, isolated from well populated areas and more than twelve hours from support services, shall maintain a ratio of 1:8 (max 4 kayaks) for tandem sea kayaking and 1:4 for solo sea and river kayaking; and
- j. For all tripping, one instructor in the group shall be a qualified trip leader

MINIMUM NUMBER OF PADDLERS AND CANOE/KAYAK

21. Since safety and rescues are often accomplished with teamwork, there must be a minimum number of canoes or kayaks on the water to ensure the safety of all paddlers.

22. During a training sessions, there must be at least 2 crafts on the water at all times. If solo paddlers are operating the crafts, then there must be at least 3; and

23. For tripping, there must be a minimum of 3 crafts in a group.

WORK TO REST RATIO

24. It is difficult to prescribe reasonable distances expected to be travelled in one day. Winds, river velocity, paddlers experience and confidence will play an important role in deciding what is a reasonable distance to be covered in one day. Usually paddling with cadets on flatwater, a small

- e. Kayak de mer (Solo) en eaux côtières à découvert (état de mer léger et vents de 10 à 15 nœuds) – 1:4;
- f. Kayak de rivière (Eaux en mouvement des cotes I et II) – 1:6;
- g. Kayak de rivière (Eaux en mouvement des cotes III et IV) – 1:4;
- h. Les excursions/expéditions d'une ou plusieurs journées doivent maintenir le rapport instructeur-étudiant approprié selon les sous-paragraphes a à g;
- i. Les excursions/expéditions prolongées qui se tiennent en région éloignée, isolées des secteurs à forte densité de population et à plus de douze heures des services de soutien devront maintenir un rapport de 1:8 (max. 4 kayaks) pour le kayak de mer en duo et de 1:4 pour le kayak de mer ou de rivière en solo; et
- j. Pour toutes les excursions/expéditions, un instructeur parmi le groupe doit-être un chef d'excursion qualifié.

NOMBRE MINIMAL DE PAGAYEURS ET DE CANOTS/KAYAKS

21. Pour une raison de sécurité et pour faciliter les sauvetages, s'il y a lieu, un nombre minimum de canots ou de kayaks doivent être sur l'eau. Ceci permettra d'assurer la sécurité de tous.

22. Pendant une session d'instruction, il doit y avoir au moins 2 embarcations sur le plan d'eau en tout temps. Si les embarcations ne contiennent chacune qu'une personne, trois embarcations sont requises avant de pouvoir dispenser la période d'instruction.

23. Pour les excursions, un groupe minimum de 3 canots ou kayaks est requis.

RAPPORT TRAVAIL-REPOS

24. Il est difficile d'estimer les distances parcourues en excursion durant une journée. Les vents, la vitesse du débit de la rivière, l'expérience des cadets et leur confiance en eux auront un impact important sur la décision concernant la distance raisonnable à parcourir en une journée.

group can expect to travel at 3 Km/h. However, Trip planners must allow for a 1:1 work to rest ratio for every 24 hour period, therefore, a maximum of 12 hours of paddling in one day. If situations arise that require a group to paddle for more than 12 hours in one day, then the trip planners must offset this during the other days of the trip.

SAFETY BOATS

25. There will be a designated safety boat for every canoe trip, and when training takes place more than 250 m from the put-in point of the training activity.

26. The safety boat shall be, as a minimum, the same type of craft and of similar capability as the crafts the cadets are using (i.e. a canoe). Since kayaks are usually smaller than canoes, a kayak cannot be used as a safety boat for canoe training. A canoe can be used as a safety boat for kayak training if it is at least as capable as the kayaks being used by the group. If the kayak training requires rolling capability, then if a canoe is being used as a safety boat, the operator must also have rolling capability.

27. There must be a safety boat for all training and tripping activities that take place more than 250 m from the put-in point. Safety boats are preferably power boats as described in this order but similar size crafts with similar capability can also be used as safety boats for canoeing and kayaking activities.

28. At least one operator of the safety boat is an instructor qualified to the highest level of difficulty expected during the training session or the trip.

29. When a canoe or kayak is used as a safety boat for a trip, the trip leader in the canoe cannot be the only safety boat and instructor in the group. If a canoe or kayak is being used as a safety boat, then there must be at least one other instructor on the water.

Habituellement, lorsqu'on fait une excursion en eaux calmes, un petit groupe peut espérer avancer à une vitesse d'environ 3 km/h. Toutefois, les responsables doivent s'assurer de respecter le ratio de travail-repos 1 :1 pour chaque période de 24 h; c'est à dire, un maximum de 12 h d'efforts par jour. Si une situation imprévue oblige un groupe à pagayer pendant plus de 12 h en une journée, le responsable doit s'assurer de reprendre le temps de repos lors des jours suivants.

EMBARCATIONS DE SÉCURITÉ

25. Une embarcation de sécurité doit être utilisée pour toute excursion en canot ou en kayak se déroulant à plus de 250 m du point de départ de l'activité.

26. Une embarcation de grandeur et avec des capacités similaires à l'embarcation utilisée par les cadets (i.e. un canot ou kayak) peut être utilisée comme embarcation de sécurité lors d'activités de canot ou de kayak. Comme les kayaks sont généralement plus petits que les canots, un kayak ne peut pas être utilisé comme embarcation de sécurité pour une activité de canots, mais le contraire est possible. Si les activités en kayak requièrent des capacités de revirement et qu'un canot est utilisé comme embarcation de sécurité, le canot doit avoir les mêmes capacités de revirement.

27. Une embarcation de sécurité est requise pour toute activité de canot ou de kayak qui prend place à plus de 250 mètres du point de départ. Les embarcations de sécurité suggérées sont des embarcations à moteur, mais une embarcation de grandeur et avec des capacités similaires peut être utilisée comme embarcation de sécurité lors d'activités de canot ou de kayak.

28. Au moins un opérateur de l'embarcation de sécurité doit être qualifié au plus haut niveau de difficulté exigé durant la session d'instruction ou l'excursion.

29. Si un canot ou un kayak est utilisé comme embarcation de sécurité, le responsable de l'excursion dans un canot/kayak ne peut pas être le seul instructeur ou embarcation de sécurité sur le plan d'eau. Si un canot/kayak est utilisé comme embarcation de sécurité, un autre instructeur doit être présent en tout temps sur le plan d'eau.

30. On big river, coastal waterways or open water, a power safety boat is recommended. If powerboats cannot be used (e.g. on rivers with shallow rapids or long portages, nature preserves or provincial/ national heritages sites where powerboats are not permitted), then 2 crafts of the same size and capability as the crafts being used on the trip must be designated as safety boats.

31. The safety boat/canoe ratio shall be as follows:

- a. One safety boat for every 6 canoes;
- b. The number of safety boats to canoes should be increased in adverse water conditions;
- c. The power safety boat operator must have Modules 1, 3 and 4 of the Small Craft Operator Program certification if the safety boat is under power.

CHARACTERISTICS OF A POWER SAFETY BOAT

32. A safety boat, if a powerboat must be of sufficient size and power for carrying out rescue work. The size and stability of a safety boat shall be appropriate to the waters in which it will be operated and not be over 6 metres in length. It should also have the following characteristics:

- a. Large enough to carry an operator, an assistant and casualties;
- b. Sufficient power to move upstream;
- c. Rope hand holds on exterior gunwales.

SAFETY BOAT EQUIPMENT

33. Each safety boat, **under power or paddle**, shall be equipped with the following items:

- a. One PFD per person;

30. Lorsqu'on navigue sur des grands plans d'eau et en mer, l'utilisation d'une embarcation à moteur comme embarcation de sécurité est recommandée. Si une embarcation à moteur ne peut être utilisée (ex. s'il y a trop de rapides, une longue période de portage requise, sites protégés, etc.), alors 2 embarcations de même grandeur et ayant les mêmes capacités que les embarcations utilisées pendant l'excursion doivent être désignées comme embarcation de sécurité.

31. Le rapport entre les bateaux de sécurité et les canots s'établit comme suit :

- a. Un bateau de sécurité par groupe de six canots;
- b. Le nombre d'embarcations de sécurité doit être augmenté lorsque l'état de l'eau est défavorable;
- c. Les responsables de bateaux de sécurité doivent avoir réussi les Modules 1, 3 et 4 du Programme d'opérateur d'embarcation légère, lorsque les bateaux de sécurité sont propulsés par un moteur.

CARACTÉRISTIQUES D'UNE EMBARCATION DE SÉCURITÉ À MOTEUR

32. Les bateaux de sécurité, lorsqu'il s'agit d'embarcations à moteur, doivent être d'une taille et d'une puissance suffisantes pour mener à bien des opérations de sauvetage. La taille et la stabilité des bateaux de sécurité doivent être en rapport avec le plan d'eau où ils sont utilisés; en outre, leur longueur ne doit pas dépasser six mètres. Les bateaux doivent également posséder les caractéristiques suivantes :

- a. Taille suffisante pour transporter un responsable, un adjoint et des blessés;
- b. Puissance suffisante pour naviguer en amont;
- c. Cordes tenant lieu de poignées fixées au plat-bord extérieur.

ÉQUIPEMENT D'UNE EMBARCATION DE SÉCURITÉ

33. Tous les bateaux de sécurité propulsés à l'aide **d'un moteur ou de pagaies** doivent être équipés des éléments suivants :

- a. Un vêtement de flottaison individuel par personne;

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> b. One buoyant heaving line of not less than 15 metres in length; c. One manual propelling device or an anchor with not less than 15 metres of cable, rope or chain in any combination; d. One bailer or one manual water pump fitted with or accompanied by sufficient hose to enable a person using the pump to pump water from the bilge of the vessel over the side of the vessel; e. A watertight flashlight or 3 Canadian approved flares of TYPE A, B or C (these orders recommend that the watertight flashlight be the option of choice for vessels of this size); f. A sound signalling device or a sound signalling appliance; g. One small repair kit appropriate for the crafts used during the activity; and h. Navigation lights that meet the applicable standards set out in the Collision Regulations if the safety boat is operated after sunset and before sunrise or in periods of restricted visibility. <p>34. Additional safety equipment for power safety boats:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. An additional rescue assisting device; b. Two foil and plastic rescue blankets (or two wool blankets in waterproof bag); c. One class C first-aid kit; d. One Class 5BC fire extinguisher; e. One VHF radio or use of proper means of communication to contact Base Station on shore; f. One boat hook; and g. Towline 9 m in length. | <ul style="list-style-type: none"> b. Une ligne d'attrape flottante longue d'au moins 15 mètres; c. Un dispositif de propulsion manuel (pagaie ou rame) ou une ancre munie d'un câble, d'une corde ou d'une chaîne, quel que soit l'agencement, d'une longueur d'au moins 15 mètres; d. Une écope ou une pompe à eau manuelle munie ou accompagnée d'un boyau d'une longueur suffisante pour permettre de pomper l'eau de cale et la déverser du côté de l'embarcation; e. Une lampe de poche étanche ou trois fusées éclairantes de type A, B ou C, approuvées par les autorités canadiennes (la présente ordonnance recommande l'utilisation de la lampe de poche étanche comme dispositif sur ce type d'embarcation); f. Un avertisseur sonore ou un appareil de signalisation sonore; g. Une petite trousse d'outils (pour effectuer de menues réparations sur les canots). h. Des feux de route conformes aux normes applicables établies dans les règlements sur les abordages, pour les embarcations de plaisance utilisées entre le coucher du soleil et le lever du jour ou en période de visibilité réduite. <p>34. Les embarcations doivent également être munies de l'équipement de sécurité suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Deux vêtements de flottaison individuels de cadets de rechange; b. Deux couvertures de secours en aluminium (ou deux couvertures de laine dans un sac imperméable à l'eau); c. Une trousse de premiers soins de classe C; d. Un extincteur de classe 5BC; e. Un poste de radio VHF ou toute autre méthode efficace pour communiquer avec la station de base à terre; f. Une gaffe; et g. Câble de remorquage de 9 m de long. |
|--|---|

35. These items shall be listed on a checklist, which shall be checked on each occasion that the safety boat is used.

RESCUES

36. Instructors and rescue boat operator must be trained in rescues. All paddlers must be trained in basic rescues so that they may help themselves in an emergency. Also, it is beneficial to develop a team approach to rescues and instruct team rescues to paddling groups.

37. The priority of rescue must always be:

- a. People;
- b. Boats; and
- c. Equipment.

38. Group responsibilities in a rescue:

- a. Alert other paddlers of victims in the water;
- b. Other paddlers are to assist in a rescue to the best of their abilities when it is safe to do so;
- c. All paddlers not involved in the rescue are to pull-over to one side of river when it is safe to do so, walk back upstream if necessary, and wait for further instruction; and
- d. A rescue should not be attempted where conditions place the rescuers at significant risk.

EQUIPMENT AND CLOTHING

39. In addition to articles required by law, the following clothing and equipment is required to conduct canoe training in the Canadian Cadet Movement:

- a. Equipment:

35. Ces articles sont inscrits sur une liste de contrôle, qui est vérifiée chaque fois que les bateaux de sécurité sont utilisés.

SAUVETAGES

36. Les instructeurs et les opérateurs d'embarcations de sécurité doivent suivre une formation en procédures de sauvetage. Tous les cadets doivent avoir reçu une formation de base en sauvetage afin qu'ils puissent s'aider entre eux en cas de situation d'urgence. Il peut être bénéfique d'amener les cadets à avoir une vision de groupe du sauvetage puisque la plupart des sauvetages se feront en équipe.

37. Les priorités lors de sauvetages doivent être :

- a. Les personnes;
- b. Les embarcations; et
- c. L'équipement.

38. Les responsabilités du membre d'un groupe dans un sauvetage sont :

- a. Avertir ses coéquipiers qu'il y a une victime à la mer;
- b. Aider au meilleur de sa connaissance lors d'un sauvetage lorsqu'il est sécuritaire de le faire;
- c. Tous les cadets non-impliqués dans la procédure de sauvetage doivent se diriger vers la côte la plus proche, remonter la rivière à pied, si nécessaire, et attendre les instructions; et
- d. Un sauvetage ne doit pas être tenté lorsque les conditions placent les sauveteurs en situation de risque significatif.

ÉQUIPEMENT ET VÊTEMENTS

39. En plus des articles obligatoires par la loi, l'équipement et les vêtements suivants sont obligatoires à la mise sur pied d'activités de canot ou de kayak dans le mouvement des cadets du Canada :

- a. Équipement :

- (1) **Helmet.** A regionally approved helmet is **recommended** for wear at all times, but **mandatory** when operating on Class I and above river conditions or on the ocean, coastal and open water;

- (2) **Canoes or kayaks.** Although aluminum canoes are good for learning basic strokes and how to steer in a flatwater environment, their design is often not adequate for intense, prolonged trip and moving water conditions. Aluminum canoes may be used for flatwater and moving water conditions, up to class I. Plastic, "Kevlar" and composite canoes should be used for moving water training and trips. All canoes must be capable of floating when filled with water. Canoes made of some materials may require buoyancy chambers to accomplish this.

- (3) **Paddles.** Not every canoe/kayak training facility has the financial ability to purchase and maintain modern aluminium/plastic paddles. If relatively inexpensive wooden paddles must be used, they should be in good condition, and properly varnished. They should also be readily available in large quantities since they are easily broken.

- (4) **Kneepads.** Some paddlers may require kneepads.

b. Clothing:

- (1) **Layers.** Should be warm and wind/water resistant according to weather;
- (2) **Shoes.** Must be worn at all times. Soft-sole lightweight running shoes or wet-suit booties with good soles are preferable especially if portages are expected. Sturdy sports sandals with solid buckles are acceptable for flat water paddling activities or when difficult portages are not expected. Sandals with loose Velcro attachments tend to let go once wet, and therefore are not acceptable.

- (1) **Casque.** Il est **recommandé** de porter en tout temps le casque approuvé par région. Toutefois, le casque est **obligatoire** dans les rivières dont les conditions dépassent la cote I ainsi qu'en mer.

- (2) **Canots ou kayaks.** Les canots en aluminium peuvent être très pratiques pour les exercices de manœuvres et les exercices en eau calme. Par contre, leur design n'est souvent pas adéquat pour des excursions prolongées ou des activités en eau vive. Les canots d'aluminium peuvent être utilisés dans les rivières dont les conditions ne dépassent pas la cote I. Des canots/kayaks en plastique, kevlar et composite devraient être utilisés en eau vive ou pour les excursions. Tous les canots/kayaks doivent flotter même remplis d'eau. Certains canots peuvent avoir besoin de flottaison additionnelle afin de répondre à cette exigence.

- (3) **Pagaies.** Des pagaies en aluminium ou en plastique sont préférables. Par contre, vu le coût d'achat et d'entretien de ces types de pagaies, des pagaies en bois peuvent aussi être utilisées. Elles doivent être en bonnes conditions et correctement vernies. Elles doivent être disponibles en grande quantité puisqu'elles brisent facilement.

- (4) **Protecteurs de genoux.** Certains cadets peuvent avoir besoin de protecteurs de genoux.

b. Habillement :

- (1) **En « pelures d'oignon ».** Les vêtements devraient être résistants à l'eau et au vent, dépendant des conditions;
- (2) **Souliers.** Ils doivent être portés en tout temps. Les espadrilles ou les souliers isothermiques (wetsuit) avec de bonnes semelles sont recommandées, surtout si du portage sera effectué. Des sandales de sport avec des boucles solides sont acceptables pour des activités en eau calme ou lorsque des parcours de portage difficiles ne sont pas prévus. Par contre, les sandales avec des attaches en Velcro qui tendent à se défaire lorsque mouillées ne sont pas acceptables.

- (3) **PFDs** must always be worn as the last layer. An inspection must take place to ensure that the clothing required according to weather and temperature does not interfere with the buoyancy of the participants.

c. Inappropriate clothing are:

- (1) Big rubber boots “farmer style” and combat boots;
- (2) Flip-flops, clog type footwear or loose shoes/sandals; and
- (3) Restrictive clothing or clothing that will become restrictive once submerged under water ex. Many layers of wool, jeans or clothing with elastics that will retain water.

TRAINING AREAS

40. Different training areas are required to accomplish different aspects of canoe training and tripping. Pre-trip training must be relevant and adequate to properly prepare the paddlers for the conditions they will face on the trip. The selection of training areas must therefore offer a safe learning environment appropriate for the training.

41. Although waterways are usually public property, their access often is not. Permission must be granted for access and evacuation points;

42. Training areas would usually be easily accessible, have washroom facilities, offer good control and communications. However other areas may be suitable if arrangements are made to handle emergencies, and to give participants a reasonable training area.

MOVING WATER SAFETY

43. When attempting a set of rapids or training at a set of rapids, it is necessary to establish both upstream and downstream safety. While upstream safety is important for other river users coming into a training area, downstream safety is important for the

- (3) **VFI.** Les VFI doivent être portés par-dessus les vêtements. Le responsable de l'activité doit s'assurer que l'habillement des cadets ne diminue pas la capacité de flottaison du VFI.

c. Habillement inapproprié :

- (1) Grosses bottes de caoutchouc et bottes de combat;
- (2) Des sandales de douche, des mules ou des sandales non-ajustables; et
- (3) Des vêtements qui restreignent les mouvements ou peuvent les restreindre une fois mouillés.

ZONES DE FORMATION

40. Différentes zones de formation sont requise afin de compléter les différents aspects de l'instruction du canot et du kayak. Les exercices préparatifs en vue d'une excursion doivent être faits dans des conditions représentatives de celles que les cadets subiront lors de l'excursion. Les zones d'instruction doivent offrir un environnement sécuritaire approprié au type d'exercice que l'on veut faire.

41. Même si la plupart des sites sont des propriétés publiques, les permissions d'accéder et d'évacuer le site doivent souvent être demandées.

42. Les zones d'instruction devraient habituellement être faciles d'accès, offrir des facilités au niveau de l'hygiène, offrir un bon contrôle des cadets et comprendre des moyens de communications efficaces. Par contre, d'autres zones peuvent être acceptables si les arrangements sont faits afin d'agir en cas d'urgence, et de donner aux cadets une zone acceptable pour l'instruction et les exercices requis.

SÉCURITÉ SUR LES EAUX EN MOUVEMENT

43. Avant de s'aventurer dans une série de rapides ou de procéder à des activités de formation dans une série de rapides, il est nécessaire d'établir la sécurité en amont et en aval. La sécurité en amont vise essentiellement les autres usagers de la rivière

participants of the training. In addition to the guidelines below, it is recommended to deploy multiple downstream safety alternatives :

- a. Take the time to scout the rapids as necessary;
- b. It may be necessary for safety personnel to walk down below the rapids to provide safety for the first canoe
- c. It may be necessary to portage a canoe downstream if shore safety is not adequate for the conditions;
- d. The first boat down, shall become the safety boat
- e. It may be necessary to re-arrange paddlers and instructors within the group depending on conditions; and
- f. Cadets should be given the option to attempt rapids or to portage around them.

BIG RIVERS, WILDERNESS AREAS AND OPEN WATER

44. Big rivers in flood, isolated wilderness locations and open water such as coastal waterways can often present extreme conditions compared to the ones encountered in other areas. The following points must be addressed in the organization of training and tripping in such conditions:

- a. Organization, qualifications, experience and leadership;
- b. Communications equipment and plan, it may be necessary to have more than one communication system and to pre-set a radio-check itinerary;
- c. Medical emergency plan, it may be necessary to have medical staff on the trip;
- d. Evacuation plan, it may be necessary to have a pre-set plan with the local authorities and helicopter access points;

qui arrivent dans la zone de formation, alors que la sécurité en aval vise à protéger les participants à l'activité de formation. En plus des lignes directrices ci-dessous, il est recommandé de déployer plusieurs mesures de sécurité de rechange :

- a. prendre le temps de reconnaître les rapides au besoin;
- b. Il peut être nécessaire qu'un responsable de la sécurité aille se poster sur la rive en aval des rapides pour assurer la sécurité du premier canot.
- c. Il peut être nécessaire de transporter un canot en portage en aval si la sécurité sur la rive n'est pas adéquate compte tenu des conditions.
- d. La première embarcation qui franchit les rapides doit servir de bateau de sécurité;
- e. Il peut être nécessaire de redistribuer les pagayeurs et les instructeurs à l'intérieur du groupe en fonction des conditions;
- f. Les cadets doivent avoir le choix de tenter de descendre les rapides ou de les contourner par portage.

GRANDS COURS D'EAU, RÉGIONS SAUVAGES ET EAUX LIBRES

44. Les grands cours d'eau en crue, les endroits isolés en pleine nature et les eaux libres comme les voies d'eau côtières présentent souvent des conditions extrêmes par rapport aux environnements habituels. Les points suivants doivent être pris en compte lors de l'organisation de la formation et des excursions dans de telles conditions :

- a. Organisation, qualifications, expérience et leadership;
- b. Équipement et plan de communication. Il peut être nécessaire de se munir de plus d'un système de communication et d'établir à l'avance un itinéraire de contrôle radio;
- c. Plan d'urgence médicale. Il peut être nécessaire d'être accompagné par du personnel médical.
- d. Plan d'évacuation. Il peut être nécessaire d'avoir un plan préétabli avec les autorités locales et d'avoir repéré les points d'accès par hélicoptère;

- | | |
|---|--|
| e. Canoe repairs and spare equipment; | e. Matériel de réparation de canots et kayaks et équipement de rechange; |
| f. Extra food and resources; | f. Nourriture et ressources supplémentaires; |
| g. Special licenses and permissions may be necessary in some areas; | g. Permis et autorisations nécessaires, selon les régions; |
| h. Specialized equipment and training; and | h. Équipement et formation spécialisée; |
| i. Risk assessment and management must be appropriate for the activity. | i. Évaluation et gestion des risques liés à l'activité. |

LIMITATIONS

45. Limitations on the canoeing and kayaking activity include the following:

- a. Canoe/kayak training and tripping is restricted to Class 3 and lesser moving water. Extra caution must be taken with canoe activities taking place on large bodies of open water;
- b. Canoe/kayak training is restricted to daylight hours. Canoe/kayak tripping is not restricted by daylight, however caution must be taken while operating in low visibility.
- c. Paddling in reasonable visibility applies to canoeing/kayaking on flat water only. In moving water, no paddling will take place if any factors reduce visibility.
- d. Paddling for rescue/safety purposes after daylight hours is permissible. However, when a significant risk exists, paddlers should not attempt rescue.
- e. If it is required to canoe in low visibility conditions or darkness, then each paddler will wear an activated glow stick (or strobe light) on their PFD and each craft will either be equipped with an activated glow stick or navigation lights and one white light. In addition, at least two safety boats must be assigned
- f. Canoe and kayak training and tripping must cease when in the presence of lightning.

RESTRICTIONS

45. Les restrictions suivantes s'appliquent aux activités de canot et kayak :

- a. La formation et les excursions en canot/kayak sont limitées à l'eau vive de cote III et de cotes inférieures. Les activités de canot qui ont lieu sur de vastes plans d'eau ou en mer libre exigent de la vigilance;
- b. La formation en canot/kayak est limitée aux heures de clarté. Les excursions en canot/kayak ne sont pas restreintes aux heures de clarté; cependant, on doit faire preuve de prudence lorsque la visibilité est réduite.
- c. Le canotage dans des conditions de visibilité raisonnable s'applique uniquement au canot/kayak en eaux calmes. Dans des eaux en mouvement, aucun canotage n'est permis lorsque la visibilité est réduite.
- d. Le canotage aux fins de sauvetage ou de sécurité après les heures de clarté est possible. Toutefois, si un risque significatif existe, aucun sauvetage ne doit être tenté.
- e. S'il est nécessaire de canoter dans des conditions de faible visibilité ou d'obscurité, chaque pagayeur doit porter un bâton lumineux activé sur son VFI et chaque embarcation doit être dotée d'un bâton lumineux activé ou de feux de navigation et d'un feu blanc. En outre, au moins deux bateaux de sécurité doivent être assignés.
- f. Toute formation ou excursion en canot ou kayak doit être interrompue en cas d'éclairs.

- g. While canoeing or kayaking in wind conditions described in the Wind Chart for Paddlers of the CCM, it may be required to return to shore, as quickly as it is safe to do so.

TRIPPING CONSIDERATIONS

46. The following points must be taken into consideration when planning a canoe trip:

- a. Qualifications of participants;
- b. Experience of participants and pre-trip training;
- c. Fitness and medical status of all participants;
- d. Risk management;
- e. The weather forecast;
- f. Appropriate clothing and equipment;
- g. Use a safety checklist;
- h. Familiarity and experience with area and conditions;

LEAD-UP TRAINING FOR TRIPS

47. Although it is understood that canoe trips are often a learning experience where much instruction and practice will take place during the conduct of the trip, some pre-trip training is required. Inherent risks exist in all types of paddling activities, and although training cannot guarantee the complete safety of cadets on a canoe/kayak trip, it is necessary to conduct the following minimum training prior to departure:

- a. For cadets who have never participated in canoe training before, it is necessary to conduct at least two days of flatwater training prior to departure; including the basic strokes, immediate actions upon capsizing, basic rescues and the Declaration of Swimming Ability in Annex A of this Order;

- g. Lors d'activités de canotage dans les conditions de vent décrites dans le Tableau des vents à l'intention des payeurs du MCC, il peut s'avérer nécessaire de regagner la rive dès que la sécurité le permet.

PLANIFICATION D'UNE EXCURSION

46. Les points suivants doivent être pris en considération lors de la planification d'une excursion en canot/kayak :

- a. Qualifications des participants;
- b. Expérience des participants et formation préalable;
- c. Condition physique et état de santé de tous les participants;
- d. Gestion des risques;
- e. Prévisions météorologiques;
- f. Habillement et équipement appropriés;
- g. Utilisation d'une liste de contrôle des mesures de sécurité;
- h. Connaissance et expérience de la région et des conditions.

FORMATION PRÉPARATOIRE POUR LES EXCURSIONS

47. Même si les excursions en canot/kayak constituent souvent une expérience d'apprentissage où intervient une large part d'enseignement et de pratique, une certaine formation préparatoire s'impose. Tous les types d'activités de canotage comportent des risques et, même si la meilleure préparation ne peut garantir l'entière sécurité des cadets pendant une excursion en canot/kayak, les participants doivent recevoir la formation minimale suivante avant le départ :

- a. Les cadets qui n'ont jamais reçu de formation en canot/kayak doivent suivre une formation d'au moins deux jours en eaux calmes avant le départ, incluant les coups de pagaie de base, les mesures à prendre immédiatement après un chavirage, les techniques de sauvetage de base et la déclaration en aptitude en natation prévue à l'Annexe A de la présente Ordonnance;

- b. If cadets have received the two day introduction before, then a one day review and practice right before the trip is adequate;
- c. If cadets are going to paddle in moving water or open water, then they must receive at least one additional day of training appropriate to the content of the trip. The pre-trip training must include immediate actions upon dumping, basic strokes, swimming and self rescue for the conditions expected on the trip. Also dangerous conditions such as sweeper/strainer , low head dams and unhappy (frowning) holes or ledges must be discussed as part of pre-trip training if they are expected during the trip;
- d. If the cadets have experience in canoe trips or moving water trips, than one day of practice is adequate prior to departure;
- e. Although canoe training cannot take the place of kayak pre-training (and vice versa), some similarities exist and skills/knowledge can be carried over. If cadets are participating in a canoe/kayak trip with prior experience using another type of craft, then at least one day of pre-training must take place to familiarize the cadets with the appropriate craft. One day on flatwater prior to a flatwater trip, and an additional day of moving water training prior to moving water trips using the appropriate type of craft. Prior experience in rafting does not apply since there is usually little skill instructed during such an activity.
- b. Si les cadets ont déjà suivi le programme d'initiation de deux jours, une journée de révision et de pratique constitue une préparation adéquate, si elle est dispensée juste avant l'excursion;
- c. Si les cadets doivent pagayer sur des plans d'eau en mouvement, ils doivent suivre au moins une journée supplémentaire de formation adaptée au parcours de l'excursion. La formation préparatoire doit inclure les mesures à prendre immédiatement après un chavirage, les coups de base, la natation et les techniques d'auto-récupération pour les conditions prévues lors de l'expédition. En outre, les conditions dangereuses telles que la présence de drossages/passoires, de barrages, de basse chute, de rouleaux à rappel (trous) ou de seuils doivent être abordées dans le cadres de la formation préparatoire, le cas échéant.
- d. Si les cadets ont une certaine expérience des excursions en canot/kayak sur des eaux en mouvement, une journée de pratique constitue une préparation suffisante avant le départ;
- e. Bien que la formation en canot ne peut remplacer la formation en kayak (et vice versa), les deux activités comportent certaines similitudes et des compétences transférables. Si l'expérience des cadets participant à une excursion de canot/kayak a été acquise avec un autre type d'embarcation, au moins une journée de formation préalable est nécessaire pour leur permettre de se familiariser avec l'embarcation utilisée, soit une journée en eaux calmes avant une expédition en eaux calmes et une journée supplémentaire en eaux en mouvement avant une excursion en eaux en mouvement. La pratique du radeau pneumatique (rafting) ne constitue pas une expérience valable, ce type d'activité ne comportant généralement que très peu de formation.

WEATHER CONSIDERATIONS

48. The guide for canoe / kayak activities is found at Annex C. This guide combines the Beaufort Scale and Safe Boating Guide marine weather forecast terminology to determine a safe canoe / kayak guide for cadets.

CONSIDÉRATIONS MÉTÉOROLOGIQUES

48. Vous trouverez, à l'Annexe C, le guide relatif aux activités de canot / kayak. Ce guide permet de déterminer les conditions de navigation sans risque pour les cadets, selon l'échelle de Beaufort et la terminologie maritime du Guide de sécurité nautique.

49. Know the weather forecast.

50. It is permissible to paddle in the rain and fog but if it interferes with reasonable visibility or strong winds accompany the rain then it will be necessary for all crafts to return to shore, as soon as it is safe to do so. Paddling distance between crafts should be diminished during periods of poor visibility;

51. There shall be no paddling training or tripping while lightning is present, all crafts are to pull over to the closest shore as soon as it is safe to do so;

52. Although extremely cold or hot temperatures do not interfere directly with paddling, training and tripping must be adapted accordingly. It may be necessary to provide foam insulation against both cold and heat, especially in aluminium canoes, paddling gloves or pogies may also be necessary. Special consideration should be given to appropriate clothing such as wet and dry suits, and PFD buoyancy according to paragraph 39 b (3).

SAFETY CHECKLIST

53. A safety checklist is used during the preparation phase of a canoe trip. It should contain the following points, this list is not exclusive and safety checklists should be amended to match the activity planned:

- a. File a trip plan (itinerary, path, expected timings, methods of contact) with local authority, training headquarters or use an on land safety vehicle;
- b. Safety equipment required by law;
- c. First aid equipment appropriate to size of group and type of activity;
- d. Equipment checked for serviceability;
- e. Emergency and evacuation plan, including details on how to contact Emergency Medical Services, and Headquarter support;
- f. Food and water;

49. Il faut s'informer des prévisions météorologiques.

50. Il est possible de pagayer dans la pluie et le brouillard, mais si ces conditions compromettent la visibilité raisonnable ou lorsque la pluie est accompagnée de vents forts, toutes les embarcations doivent regagner la rive dès que la sécurité le permet. La distance entre les embarcations devrait être réduite pendant les périodes de faible visibilité.

51. Aucune formation ou excursion ne doit avoir lieu en cas d'éclairs. Toutes les embarcations doivent accoster sur la rive la plus proche dès que la sécurité le permet.

52. Même si les températures très froides ou très chaudes ne compromettent pas directement la pratique du canotage, les activités de formation et d'excursion doivent être adaptées en fonction de ces extrêmes. Il peut être nécessaire de recourir à de la mousse isolante contre le froid et la chaleur (particulièrement dans les canots en aluminium) et de se munir de gants ou de moufles de payageur (pogies). Une attention spéciale doit être accordée à l'habillement approprié comme les combinaisons étanches et isothermiques, ainsi qu'à la flottabilité des VFI décrite au paragraphe 39 b (3).

LISTE DE CONTRÔLE DE SÉCURITÉ

53. La liste de contrôle de sécurité est utilisée pendant la phase de préparation d'une excursion en canot/kayak. Elle devrait contenir les points suivants, sans y être limitée, et être mise à jour en fonction de l'activité planifiée :

- a. Déposer un plan d'excursion (itinéraire, horaire, méthodes de communication) auprès des autorités locales, du quartier général de la formation ou utiliser un véhicule de sécurité terrestre;
- b. Équipement de sécurité exigé par la loi;
- c. Équipement de premiers soins adapté à la taille du groupe et au type d'activité;
- d. Vérifier l'état de l'équipement;
- e. Plan d'urgence et d'évacuation, incluant des renseignements détaillés sur la façon de communiquer avec le secours médical d'urgence et le quartier général;
- f. Nourriture et eau;

- g. Necessary living equipment;
- h. Communications equipment and system of signals to be used within the group and to access outside help;
- i. Leadership briefing detailing how the trip will be conducted;
- j. River/trip log; and
- k. Risk assessment and management.

FAMILIARITY WITH AREA

54. At least one instructor, usually the trip leader should have training/tripping experience of the area prior to conducting cadet training/tripping. If paddling experience is not available, extensive specific recce of the following points must be done prior to the trip. Written information, the Internet and local knowledge can be used to prepare for the trip. Map recce is a component of the preparation of a trip, and cannot serve as the sole source information prior to departure.

- a. Put-in, take-out points;
- b. Emergency evacuation point;
- c. Camp sites, primaries and back-ups;
- d. Rendez-vous points;
- e. Alternate put-in and take-out points;
- f. Environmentally sensitive areas; and,
- g. Identified danger areas i.e. dams and portages.

GROUP ORGANIZATION AND LEADERSHIP FOR CANOE/KAYAK TRIPPING

55. An instructor or trip leader cannot also be only supervisor. Certain conditions require extra adult supervision i.e. moving, big or open water conditions, new cadets, instructors with little experience.

- g. Équipement de subsistance;
- h. Équipement de communication et système de signaux pour communiquer à l'intérieur du groupe et pour demander de l'aide extérieure;
- i. Briefing de direction exposant en détail le déroulement de l'excursion;
- j. Journal des excursions ou de la rivière; et
- k. Évaluation et gestion des risques.

CONNAISSANCE DE LA RÉGION

54. Au moins un instructeur, habituellement le chef d'excursion, doit avoir de l'expérience en formation/excursion dans la région avant de mener une formation ou une excursion avec des cadets. À défaut d'une expérience de canotage pertinente, les aspects particuliers suivants doivent faire l'objet de reconnaissances intensives avant le départ. La documentation écrite, l'Internet et les connaissances locales sont autant de sources utiles d'information pour la préparation de l'excursion, qui ne devrait pas se limiter à la seule reconnaissance cartographique.

- a. Points de mise à l'eau et de sortie;
- b. Point d'évacuation d'urgence;
- c. Campements principaux et de secours;
- d. Points de rendez-vous;
- e. Points de mise à l'eau et de sortie de remplacement;
- f. Zones vulnérables du point de vue écologique;
- g. Zones de danger identifiées, p.ex. les barrages et les portages.

ORGANISATION ET DIRECTION DE GROUPE POUR LES EXCURSIONS EN CANOT/KAYAK

55. Un instructeur ou un chef d'excursion ne peut assumer à lui seul l'entière supervision du groupe. Certaines situations exigent la présence d'un autre superviseur adulte, par exemple, eaux en mouvement, grands cours d'eau ou eaux libres, nouveaux cadets, instructeurs peu expérimentés, etc.

56. Responsibilities of the lead craft are:

- a. Set pace and keep track of group;
- b. Select route to be followed;
- c. Scouts rapids; and
- d. Act as rescue boat if required (co-ordinate with power safety boat and sweep canoe), carry safety equipment.

57. Responsibilities of the sweep craft are :

- a. Keeps group intact; and
- b. May act as rescue boat and carry other safety equipment.

58. Group responsibilities :

- a. Keep group compact;
- b. Maintain sufficient spacing to avoid collisions (usually 3-5 canoe lengths);
- c. Keep next canoe upstream in sight, signal to front canoe to stop if not;
- d. Communication between the crafts must carry up and downstream;
- e. Give the right of way to the downstream craft; and,
- f. Judge difficulty according to experience and training.

INTERNATIONAL SCALE OF RIVER DIFFICULTY

59. Waterways are described using the International Scale of River Difficulty as follows:

- a. Class I – Moving water with a few ripples and small waves. Few or no obstructions;
- b. Class II – Easy rapids with waves up to 90 cm, and wide, clear channels that are obvious without scouting. Some manoeuvring is required;

56. Responsabilités de l'embarcation de tête :

- a. Établir la cadence et superviser le groupe;
- b. Sélectionner l'itinéraire à suivre;
- c. Reconnaître les rapides;
- d. Agir comme bateau de sauvetage au besoin (en coordination avec le bateau de sécurité à moteur et le canot/kayak de queue).

57. Responsabilités de l'embarcation de queue :

- a. Garder le groupe ensemble;
- b. Agir comme bateau de sauvetage et transporter d'autre équipement de sécurité au besoin;

58. Responsabilités du groupe :

- a. Maintenir l'intégrité du groupe;
- b. Maintenir un espace suffisant afin d'éviter les collisions (habituellement 3 à 5 longueurs de canot/kayak);
- c. Ne pas perdre de vue le canot/kayak suivant en amont, sinon faire signe au canot/kayak précédent d'arrêter;
- d. Transmettre les communications entre les embarcations en amont et en aval;
- e. Accorder le passage à l'embarcation en aval;
- f. Évaluer la difficulté selon l'expérience et la formation.

ÉCHELLE INTERNATIONALE DE DIFFICULTÉ DES RIVIÈRES

59. Les voies navigables sont définies selon l'échelle internationale de difficulté des rivières suivante :

- a. Cote I – Courant avec quelques rides et petites vagues. Très peu d'obstacles.
- b. Cote II – Rapides faciles, vagues pouvant atteindre 90 centimètres, chenaux dégagés et larges, aucune reconnaissance nécessaire. Quelques manœuvres à exécuter.

- c. Class III – Rapids with high, irregular waves often capable of swamping an open canoe. Narrow passages that often require complex manoeuvring. May require scouting from shore;
- d. Class IV – Long, difficult rapids with constricted passages that often require precise manoeuvring in very turbulent waters. Scouting from shore is often necessary, and conditions make rescue difficult. Generally not possible for open canoes. Boaters in covered canoes and kayaks should be able to Eskimo roll;
- e. Class V – Extremely difficult, long, and very violent rapids with highly congested routes, which nearly always must be scouted from shore. Rescue conditions are difficult, and there is significant hazard to life in event of a mishap. Ability to Eskimo roll is essential for kayaks and canoes; and
- f. Class VI – Difficulties of Class V carried to the extreme of navigability. Nearly impossible and very dangerous. For teams and experts only, after close study and with all precautions taken.

60. **Note:** If rapids on a river generally fit into one of the above classifications but the water temperature is below 10° C, or if the trip is an extended trip in a wilderness area, the rapids should be considered one class more difficult.

RIVER CAPACITY

61. River capacities can be found in guidebooks; Provincial/ National Park information booklets and web sites; and by contacting damming authorities.

- c. Cote III – Rapides avec des vagues profondes et irrégulières, pouvant remplir un canot non ponté. Des passages étroits obligeant souvent le pagayeur à exécuter des manœuvres difficiles. Une reconnaissance du passage depuis la rive peut être nécessaire.
- d. Cote IV – Eau très turbulente, rapides difficiles et longs, passages étroits, obligeant souvent le pagayeur à exécuter des manœuvres précises. Il est souvent nécessaire de faire la reconnaissance du passage depuis la rive. De telles conditions rendent le sauvetage difficile. Ne pas s'aventurer sur ce genre de rivière en canot non ponté. Que ce soit en canot ou en kayak, le pagayeur se devrait de connaître la technique de l'esquimautage.
- e. Cote V – Rapides très violents, longs et extrêmement difficiles, lit encombré dont on doit presque toujours faire la reconnaissance depuis la rive. Le sauvetage y est difficile et il peut y avoir danger de mort en cas de naufrage. Que ce soit en canot ou en kayak, le pagayeur doit absolument connaître la technique de l'esquimautage.
- f. Cote VI – Ce sont les difficultés de parcours de cote V, portées au maximum; la rivière n'est presque plus navigable et très dangereuse. Seuls les équipes et les experts peuvent s'y aventurer, après avoir bien étudié le parcours et pris toutes les précautions nécessaires.

60. **Nota :** Si les rapids d'une rivière correspondent à l'une des cotes ci-dessus, mais que la température de l'eau est inférieure à 10°C, ou encore si l'excursion a lieu dans une région sauvage et représente un long trajet, le parcours doit être classé à une cote supérieure.

DÉBIT DES COURS D'EAU

61. On peut obtenir le débit des cours d'eau en consultant les livrets-guides, les brochures et les sites Web des parcs provinciaux et nationaux, et en communiquant avec l'administration des barrages.

CHAPTER 6**SWIMMING SAFETY ORDERS****GENERAL**

1. These orders amplify the Interim CF Aquatics and Water Safety Policy and shall apply to all swimming activities within the Canadian Cadet Movement.

2. Swimming is recognized as an excellent venue for cadets to have fun and further develop their own physical fitness standards. Participation in a swimming program provides cadets with the following benefits:

- a. The skills required to function effectively and safely in, on, or around the water;
- b. An effective means of developing and maintaining physical fitness; and
- c. The opportunity to further develop leadership ability through responsible participation in a safe swimming program.

AUTHORITY

3. The Director of Cadets is responsible for establishing policy. The Commanding Officers of Regional Cadet Support Units are responsible for appointing Lifeguards and approving swimming activities.

REGIONAL STANDING ORDERS AND STANDARD OPERATING PROCEDURES (SOSOPs)

4. The Regional SOSOPs established for each pool or waterfront area shall include:

- a. Action to be taken in the event of an emergency, including the method of contacting medical, fire and police agencies;
- b. Systems of control, including warning signals, whistles, alarms and search and rescue methods and procedures;

CHAPITRE 6**ORDONNANCES DE SÉCURITÉ
POUR LA NATATION****GÉNÉRALITÉS**

1. Ces ordonnances accentuent la Politique intérim portant sur les activités aquatiques et nautiques des Forces canadienne et doivent s'appliquer à toutes les activités de natation au sein du Mouvement des cadets du Canada.

2. La natation est reconnue comme un excellent moyen, pour les cadets, de se divertir et de perfectionner leurs aptitudes physiques en regard de la norme. La participation à un programme de natation offre aux cadets les avantages suivants :

- a. Les compétences nécessaires pour fonctionner d'une manière sûre et efficace dans l'eau, sur un plan d'eau ou alentour;
- b. Un moyen efficace de perfectionner et de conserver leurs aptitudes physiques;
- c. La possibilité de perfectionner davantage leur aptitude à diriger en participant d'une manière sérieuse à un programme de natation qui n'entraîne pas de risque.

RESPONSABILITÉ

3. Le directeur des cadets est responsable de l'établissement de la politique. Les commandants des unités régionales de soutien des cadets sont responsables de la nomination de sauveteurs et de l'approbation d'activités de natation.

ORDRES PERMANENTS ET INSTRUCTION PERMANENTES D'OPÉRATION (OPIPO)

4. Les OPIPO régionaux établis pour chaque piscine ou secteur riverain comprennent les éléments suivants :

- a. Mesures à prendre en cas d'urgence, notamment pour communiquer avec les services médicaux, de police et d'incendies;
- b. Systèmes de contrôle, y compris les signaux d'alarme, les sifflets, les alarmes, ainsi que les méthodes et procédures de recherche et sauvetage;

- c. User prerequisites, including requirements in swimming ability and age limitations;
- d. Specific prohibitions, including details on reserved or restricted areas;
- e. Control of the number of persons using the facility at any one given time;
- f. Physical security arrangements, including hours of operation;
- g. Management procedures, including delegated authorities;
- h. Mandatory types of swimming apparel, including whether PFDs are required or not;
- i. Instructions regarding special and common hazards;
- j. Terms of reference for each management, supervisory, maintenance and custodial position, including the individual responsibilities for emergency and security procedures; and

5. All persons employed in the pool or waterfront area, whether as part of their normal duties as paid employees or as volunteers, shall initial as having read the Water-Based Training Safety Orders and Regional SOSOPs.

AUTHORIZED SWIMMING AREAS

6. Swimming is authorized for cadets in two types of locations:

- a. A pool; or
- b. A supervised waterfront area.

7. PFDs are not required to be worn when swimming in a pool or supervised waterfront area.

8. During an exercise, cadets may be operating in areas where there is NO swimming pool or supervised waterfront area. In such circumstances swimming may be permitted in available waterfront areas if:

- c. Conditions préalables visant les utilisateurs, y compris les compétences requises en natation, de même que les limites d'âge;
- d. Interdictions précises, y compris des renseignements détaillés relatifs aux zones réservées ou réglementées;
- e. Contrôle ponctuel du nombre de personnes qui utilisent les installations;
- f. Dispositions relatives à la sécurité physique, y compris les heures d'activité;
- g. Procédures de gestion, y compris les pouvoirs délégués;
- h. Matériel de natation obligatoire, y compris les vêtements de flottaison individuels, qui peuvent ou non être exigés;
- i. Directives relatives à des dangers particuliers et courants;
- j. Attributions propres à chaque poste de direction, de supervision, d'entretien et de garde, y compris les responsabilités relatives aux procédures d'urgence et de sécurité;

5. Tous les membres du personnel de piscines et de secteurs riverains doivent apposer leurs initiales pour confirmer qu'elles ont pris connaissance des Ordonnances de Sécurité pour la Formation Nautique et les OPIPO régionaux, que ce soit dans le cadre de leurs fonctions régulières à titre d'employés rémunérés ou de bénévoles.

LIEUX DE NATATION APPROUVÉS

6. Les cadets peuvent pratiquer la natation dans deux types d'endroits :

- a. Des piscines;
- b. Des secteurs riverains surveillés.

7. Le port de vêtements de flottaison individuels n'est pas obligatoire lorsque la natation est pratiquée dans une piscine ou un secteur riverain surveillé.

8. Durant un exercice, les cadets peuvent se trouver dans des zones où il n'y a PAS de piscines, ni de secteurs riverains surveillés. La pratique de la natation peut alors être autorisée dans des secteurs riverains accessibles, aux conditions suivantes :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> a. PFDs are worn; b. The swimming area available is examined for sanitary considerations and hazardous conditions; c. All personnel are briefed on water safety procedures and special dangers of the area; d. Minimum number of Lifeguards are available (see para 72.); e. Reaching, throwing and towing aids are available or improvised; f. A boat patrol is established for deep water swimming; g. The Buddy System is used with checks at not less than 15 minute intervals; h. The area is roped and buoyed off; and i. An emergency communication system and transportation is available on-site. | <ul style="list-style-type: none"> a. Les cadets portent des vêtements de flottaison individuels; b. On examine le plan d'eau accessible du point de vue de l'hygiène et des risques; c. Tous les membres du personnel sont avisés des consignes de sécurité nautique et des dangers particuliers que présente le secteur; d. Un nombre minimal de sauveteurs est disponible (voir para 72.); e. Des pinces télescopiques, des bouées et des lignes d'attrape sont disponibles ou improvisées; f. On établit une patrouille nautique pour la natation en eau profonde; g. On utilise le système de surveillance mutuelle, selon lequel des vérifications sont effectuées au moins toutes les 15 minutes; h. Le secteur est entouré par un cordon et balisé; et i. Un système de communication d'urgence et un système de transport adéquat sont disponibles sur place. |
|--|---|

LIFEGUARDS

9. No swimming activities shall take place unless there is a qualified lifeguard in charge. A qualified lifeguard must hold the Lifesaving Society (LSS) NLS certificate or the minimum lifeguard qualification as required by provincial legislation. Check with the Lifesaving Society in your province to determine provincial standards, although preference is given to the NLS qualification.

10. Additionally, IAW CF Aquatics and Water Safety Policy, Lifeguards may be either military, civilian, civilian instructors or staff cadets whom:

- a. Are not less than 16 years of age;

SAUVETEURS

9. La pratique de la natation n'est pas autorisée, sauf sous la surveillance d'un sauveteur qualifié. Un sauveteur qualifié doit détenir la certification de Sauveteur National de la Société de Sauvetage ou la certification de sauvetage minimale requise par l'association provinciale. Consulter la Société de Sauvetage de votre province afin de déterminer les normes provinciales, même si la préférence est donnée à la certification de Sauveteur National.

10. De plus, selon la politique des FC concernant les Sports et la Sécurité Nautiques, les fonctions de sauveteur peuvent être exercées par des militaires, des civils, des instructeurs civils ou des cadets-cadres qui répondent aux exigences suivantes :

- a. Avoir au moins 16 ans;

- | | |
|---|--|
| <p>b. Hold the LSS NLS qualification (preferred) or the required provincial qualifications, obtained or renewed within the previous two years:</p> <p>c. Are trained on the following minimum skills prior to beginning employment and at least quarterly thereafter:</p> <ul style="list-style-type: none">(1) Removal of a 9kg weight from the deepest area of the pool;(2) 25m continuous swim in 17.5 secs or less;(3) removal of a submerged (min 3m depth) unconscious, non breathing victim;(4) 20m approach swim and 5m carry of a conscious swimmer;(5) deep water spinal turnover;(6) sequence of rescue breathing, obstructed airway and/or CPR;(7) lifeguard scanning, rotation and supervision zone protocols; and(8) additional site-specific skills as deemed appropriate. <p>11. Lifeguards shall have NO duties requiring their absence from the pool deck or water area when swimmers are present.</p> <p>12. Lifeguards shall be attired so that they are easily identifiable, with LIFEGUARD displayed in broad letters across clothing..</p> <p>13. When Lifeguards consider that a safety hazard exists because of excessive turbidity, or the presence of undesirable or dangerous material in the water, or on the pool deck or waterfront area, or because of any other dangerous circumstances, they shall close the pool or ensure that swimming ceases and notify those who are responsible for the pool or waterfront area maintenance.</p> | <p>b. Posséder la certification de Sauveteur National de la Société de Sauvetage ou les qualifications provinciales exigées et les avoir acquises ou renouvelées dans les deux ans précédents;</p> <p>c. Avoir appris les aptitudes suivantes avant le début de la période d'emploi et les réviser au moins chaque 3 mois suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">(1) Retrait d'un poids de 9 kg du point le plus profond de la piscine;(2) Nage continue sur 25m en 17.5 secondes ou moins;(3) Retrait d'une victime submergée (à au moins 3m de profondeur) inconsciente et qui ne respire pas;(4) Approche à la nage sur 20m et transport d'un nageur conscient sur 5m;(5) Technique de sauvetage d'une victime blessée à la colonne vertébrale en eau profonde;(6) Série de respiration de secours et de techniques en cas de voies respiratoires obstruées et/ou RCR;(7) Protocole de balayage visuel, de rotation et de zone de surveillance du sauveteur;(8) Aptitudes additionnelles selon le site, si jugé approprié. <p>11. Les sauveteurs NE doivent PAS assumer de fonctions qui les obligent à s'absenter du pourtour de la piscine ou du plan d'eau lorsque des baigneurs s'y trouvent.</p> <p>12. Les sauveteurs doivent être vêtus de manière à être facilement reconnaissables, et doivent porter le mot SAUVETEUR en grosses lettres sur leurs vêtements.</p> <p>13. Lorsque les sauveteurs considèrent qu'il y a risque d'accident en raison d'une turbidité excessive, de la présence de matières indésirables ou dangereuses dans l'eau, sur le pourtour de la piscine ou dans le secteur riverain ou d'autres conditions dangereuses, ils doivent fermer la piscine ou veiller à ce que les baigneurs cessent de nager et aviser les personnes responsables de l'entretien de la piscine ou du secteur riverain.</p> |
|---|--|

14. Where a swimming pool is in use or when a waterfront area is being used for swimming, the OIC shall ensure that sufficient Lifeguards are available to meet the minimum requirements of the activity:

a. Minimum number of lifeguards required when a pool is used for activities other than aquatic instruction:

- (1) 1 to 30 personnel require 1 Lifeguard (either NLS certified or as per appropriate provincial legislation);
- (2) 31 to 100 personnel require 2 Lifeguards (if both the lifeguards are NLS certified then the bather load can increase to 125);
- (3) 101 to 200 personnel require 3 Lifeguards (if all 3 lifeguards are NLS certified then the bather load can increase to 250); and
- (4) 201 to 300 personnel require 4 Lifeguards (if all 4 lifeguards are NLS certified then the bather load can increase to 400).

b. Minimum number of Lifeguards required in addition to the Aquatic Instructor, when a pool is used for aquatic instruction only:

- (1) 1 to 25 students require 0 Lifeguards;
- (2) 26 to 60 students require 1 Lifeguard; and
- (3) over 60 students require 2 Lifeguards.
- (4) Note: a Lifeguard provided in addition to the Aquatic Instructor may also give aquatic instruction.

c. Minimum number of Lifeguards required when a waterfront area is used for organized activities:

- (1) 1 to 50 swimmers require 2 Lifeguards;

14. Lorsqu'une piscine est utilisée ou qu'un secteur riverain sert à la pratique de la natation, l'agent responsable doit s'assurer qu'un nombre suffisant de sauveteurs est disponible pour répondre aux exigences minimales de l'activité :

a. Nombre minimal de sauveteurs exigé lorsqu'une piscine sert à la pratique d'activités autres que l'enseignement de la natation :

- (1) Un sauveteur exigé pour une à 30 personnes (Sauveteur National ou qualification provinciale équivalente);
- (2) Deux sauveteurs exigés pour 31 à 100 personnes (si les 2 sauveteurs sont certifiés Sauveteurs Nationaux, le nombre de personnes peut augmenter à 125);
- (3) Trois sauveteurs exigés pour 101 à 200 personnes (si les 3 sauveteurs sont certifiés Sauveteurs Nationaux, le nombre de personnes peut augmenter à 250);
- (4) Quatre sauveteurs exigés pour 201 à 300 personnes (si les 4 sauveteurs sont certifiés Sauveteurs Nationaux, le nombre de personnes peut augmenter à 400).

b. Nombre minimum de sauveteurs exigé, outre le moniteur en natation, lorsqu'une piscine est utilisée pour l'enseignement de la natation uniquement :

- (1) Aucun sauveteur exigé pour un à 25 étudiants;
- (2) Un sauveteur exigé pour 26 à 60 étudiants;
- (3) Deux sauveteurs exigés pour un groupe de plus de 60 étudiants.
- (4) Nota : Un sauveteur affecté en sus d'un moniteur en natation peut également enseigner la natation.

c. Nombre minimum de sauveteurs exigé lorsqu'un secteur riverain est utilisé pour la pratique d'activités organisées :

- (1) Deux sauveteurs exigés pour un à 50 nageurs;

- (2) 51 to 150 swimmers require 3 Lifeguards;
- (3) 151 to 300 swimmers require 4 Lifeguards; and
- (4) over 300 swimmers require 5 Lifeguards.

15. As with all cadet activities, if the Lifeguard is not a CIC Officer or a CI, there must be a CIC Officer or CI in charge of the swimming activity.

SAFETY EQUIPMENT

16. At each swimming pool an emergency telephone shall be provided on the pool deck, in an adjoining staff area or within an accessible distance of a waterfront area. It may be either a direct line to emergency services, or to the local telephone utility. The phone must be clearly marked by colour or distinguishable markings. The telephone shall be tested on each occasion the pool is opened to ensure that the system is operating.

17. Each pool greater than 150 square metres shall be equipped with one or more control systems which shall be:

- a. An elevated platform or chair secured to the pool deck;
- b. Close to the side of the pool; and
- c. At least six feet above the water surface and so located as to permit an unobstructed view of the pool bottom in the area under surveillance.

18. Each pool shall have conveniently located for emergency use:

- a. One or more reaching poles at least 12 feet long;
- b. Two or more buoyant throwing aids, with attached rope at least as long as one-half the width of the pool plus 10 feet;
- c. A first aid kit; and

- (2) Trois sauveteurs exigés pour 51 à 150 nageurs;
- (3) Quatre sauveteurs exigés pour 151 à 300 nageurs;
- (4) Cinq sauveteurs exigés pour un groupe de plus de 300 nageurs.

15. Tout comme pour le reste des activités des cadets, lorsqu'un sauveteur n'est pas un officier du CIC ou un IC, l'activité de natation doit s'effectuer sous la surveillance d'un officier de l'CIC ou un IC responsable.

ÉQUIPEMENT DE SÉCURITÉ

16. Toutes les piscines doivent être dotées d'un téléphone d'urgence sur le pourtour de la piscine, dans un bureau de moniteur adjacent ou à une distance accessible de la zone de baignade. Il peut s'agir d'une ligne directe reliée à un service d'urgence ou de la ligne de téléphone locale. Le téléphone doit être clairement identifié à l'aide de couleurs ou de signaux reconnaissables. On doit essayer le téléphone chaque fois que l'on ouvre la piscine, afin de s'assurer que le système fonctionne.

17. Chaque piscine d'une superficie supérieure à 150 mètres carrés doit être équipée d'un ou de plusieurs dispositifs de surveillance, c'est-à-dire :

- a. Une plate-forme ou une chaise surélevée fixée au pourtour de la piscine située :
- b. À proximité du bord de la piscine;
- c. À une distance d'au moins deux mètres de la surface de l'eau et disposée de manière à offrir une vue dégagée du fond de la piscine dans la zone de surveillance.

18. Chaque piscine doit être équipée des éléments suivants, situés de manière à être facilement accessibles en cas d'urgence :

- a. Au moins une perche longue d'au moins quatre mètres;
- b. Au moins deux bouées flottantes, munies d'une corde d'une longueur au moins équivalente à la moitié de la largeur de la piscine, plus trois mètres;
- c. Une trousse de premiers soins; et

- d. A spineboard, or equipment for moving a person who has a spinal injury.

19. Safety equipment for waterfront areas vary with the particular area. The following are to be the minimum requirements:

- a. Elevated control stations;
- b. Ring buoys;
- c. Paddle boards;
- d. First aid kit; and
- e. Loud hailer.

20. Wherever practical, a telephone should be available within a reasonable distance of a waterfront area. In addition, appropriate transportation must be available whenever a waterfront area is being used for organized activities.

INSPECTION

21. All safety equipment, security devices, exits, entrances, pool areas and dressing rooms shall be inspected immediately before opening the pool to swimmers and immediately before closing. All inspections shall be recorded in a daily log book.

REPORTS

22. A log for each swimming area shall be maintained to record usage figures, details of injuries, pool chemistry readings, accidents, and safety equipment deficiencies. A copy of validated lifeguard qualification will also be maintained on-site.

- d. Une planche dorsale ou de l'équipement pouvant servir à transporter une personne victime d'une blessure à la colonne vertébrale.

19. L'équipement de sécurité exigé dans les secteurs riverains varie d'un secteur à l'autre. Les éléments suivants constituent les exigences minimales :

- a. Postes de surveillance surélevés;
- b. Bouées en anneau;
- c. Pagaies;
- d. Trousse de premiers soins;
- e. Mégaphone.

20. Dans la mesure du possible, on doit avoir accès à un téléphone situé à une distance raisonnable du secteur riverain. De plus, on doit établir un dispositif de transport approprié chaque fois qu'un secteur riverain est utilisé à des fins d'activités organisées.

INSPECTION

21. Tout le matériel de sécurité, de même que les dispositifs de sûreté, les sorties, les entrées, les installations de la piscine et les vestiaires doivent être inspectés immédiatement avant l'ouverture et après la fermeture des piscines. Toutes les inspections doivent être notées dans un livret journalier.

RAPPORTS

22. On doit tenir un registre pour chaque lieu où est pratiquée la natation, afin d'y consigner des données relatives à l'utilisation, des renseignements détaillés touchant les blessures, les vérifications du niveau de chlore, les accidents, de même que les défauts de l'équipement de sécurité. Une copie des certifications valides des sauveteurs doit aussi être conservée sur place.

ANNEX A**DECLARATION OF SWIMMING ABILITY**

1. Prior to participating in any on-water activities, where the potential for capsize or falling overboard is high (i.e. dinghy sailing, canoeing or kayaking), each cadet's swimming ability and knowledge of water hazards shall be assessed. This assessment will allow the instructors to identify the strengths and weaknesses of the group.

2. Prior to the start of the activity, the instructor will ask the cadet to describe his/her swimming ability using the following descriptors:

- a. Non-swimmer and uncomfortable in and around the water;
- b. Non-swimmer but comfortable in and around the water when wearing a PFD;
- c. Some swimming ability, comfortable in and around the water, capable of swimming short distances and treading water for short periods of time without the assistance of a PFD;
- d. Skilled swimmer, capable of swimming long distances and treading water for long periods of time without the assistance of a PFD.

3. The instructor shall also ensure that each cadet is aware of hazards in, on, under and around the water and any other hazards specific to the training area (i.e. dams, current, etc) and how to react when in trouble.

ANNEXE A**DÉCLARATION DES APTITUDES EN NATATION**

1. Avant de participer à toute activité nautique où les chances de chavirer ou de passer par-dessus bord sont élevées (c.-à-d. navigation sur dériveur, en canoë ou en kayak), les aptitudes en natation de chaque cadet ainsi que leur connaissance des dangers doivent être évaluées. Cette évaluation permettra aux instructeurs d'identifier les forces et faiblesses du groupe.

2. Avant le début de l'activité, l'instructeur demandera au cadet de décrire ses aptitudes en natation selon l'une des descriptions suivantes:

- a. non-nageur et inconfortable dans ou près de l'eau;
- b. non-nageur mais confortable dans ou près de l'eau lorsqu'un VFI est porté;
- c. certaines aptitudes en natation, confortable dans ou près de l'eau, capable de nager de courtes distances et de nager debout pendant une courte période sans l'aide d'un VFI;
- d. bon nageur, capable de nager de longues distances et de nager debout pendant une longue période sans l'aide d'un VFI.

3. L'instructeur devra aussi s'assurer que chaque cadet est conscient des dangers dans, sur, sous et autour de l'eau, des autres dangers spécifiques à la zone d'entraînement (p. ex. barrage, courant, etc.) ainsi que de la façon de réagir lorsqu'on est en détresse.

ANNEX C

**WEATHER – SAFETY GUIDE FOR
CANOE / KAYAK ACTIVITIES**

ANNEXE C

**CONDITIONS ATMOSPHÉRIQUES – GUIDE DE
SÉCURITÉ POUR LES ACTIVITÉS EN CANOT/KAYAK**

Wind Chart for Paddlers in the Canadian Cadet Movement						
Terminology	Wind Speed*		Wave Height (large body of water)	Description	Appearance	Guidelines
	Knots	Km/h				
No winds	0	0	0	Calm	Like a mirror.	Good training wind conditions, especially for beginners and solo paddlers.
Light winds	1-3	1-5	0	Light Air	Small ripples in the water, no crests.	
Light winds	4-6	6-11	0.2 m	Light Breeze	Small wavelets, crests have glassy appearance.	
Light winds	7-10	12-19	0.6 m	Gentle Breeze	Large wavelets, crests begin to break, scattered white caps.	Not good training conditions but acceptable for tripping.
Light winds	11-16	20-29	1 m	Moderate Breeze	Small waves, numerous white caps.	No solo canoeing recommended, paddling partners should be paired so that there is at least one good, strong paddler in each craft. Entire classes of beginners should stay close to shore.
Moderate winds	17-21	30-39	1.8 m	Fresh Breeze	Moderate waves, many white caps.	All paddlers head for shore in a safe and organized manner, a group can continue paddling close to shore under close supervision, mostly if protection is present.
Strong winds/ Small craft warnings					Pleasure craft warnings are made when winds from 20 to 33 knots are forecasted.	No paddling except for rescue boat if necessary.

Guide de navigation pour le canot et le kayak						
Terminologie	Vitesse du vent *		Hauteur de la vague	Description	État de la mer	Guide de navigation
	Nœuds	Km/h				
Pas de vent	0	0	0	Calme	Comme un miroir.	Bonnes conditions pour l'apprentissage, spécialement pour les débutants et les pagayeurs en solo.
Vents légers	1-3	1-5	0	Très légère brise	Quelques rides en écaille de poisson, mais sans aucune écume.	
Vents légers	4-6	6-11	0,2 m	Légère brise	Vaguelettes courtes aux crêtes d'apparence vitreuse, ne déferlant pas.	
Vents légers	7-10	12-19	0,6 m	Petite brise	Très petites vagues; les crêtes commencent à déferler, les moutons apparaissent.	Mauvaises conditions pour l'apprentissage, mais acceptables pour les excursions.
Vents légers	11-16	20-29	1 m	Jolie brise	Petites vagues s'allongeant, moutons nombreux.	Canotage en solo non-recommandé. Les pagayeurs devraient être en paires en s'assurant qu'au moins un des deux membres de l'équipe est expérimenté. Les groupes de débutants devraient demeurer près de la côte.
Vents modérés	17-21	30-39	1,8 m	Bonne brise	Vagues modérées, nettement allongées; beaucoup de moutons; embruns.	Tous les pagayeurs devraient se diriger vers la côte dans un endroit sécuritaire, de façon organisée. Un groupe peut continuer à pagayer près de la côte, sous haute supervision, spécialement si l'endroit est protégé.
Vents forts/Avertissement aux petites embarcations					On émet des avertissements pour la navigation de plaisance lorsqu'on prévoit un vent soutenu de 20 à 33 nœuds.	Pas de canotage, excepté pour les embarcations de sécurité, si nécessaire.

Wind Chart for Paddlers in the Canadian Cadet Movement						
Terminology	Wind Speed*		Wave Height (large body of water)	Description	Appearance	Guidelines
	Knots	Km/h				
Strong winds/ Small craft warnings	22-27	40-50	3 m	Strong Breeze	Large waves, constant white caps, some spray.	No paddling, a powerboat may be used for rescues if necessary.
Gale warnings	28-33	51-61	4m	Near Gale	Mounting sea, foam blown in streaks down wind.	No paddling, no powerboats.
Storm warnings	34-40	62-74	5.5 m	Gale	High waves, crests break into spindrift, foam blown in streaks.	No paddling, no powerboats.

* One knot is one nautical mile per hour, equivalent to 1.85 Km/H or 1.1 mpr

Guide de navigation pour le canot et le kayak						
Terminologie	Vitesse du vent *		Hauteur de la vague	Description	État de la mer	Guide de navigation
	Nœuds	Km/h				
Vents forts/Avertissement aux petites embarcations	22-27	40-50	3 m	Vent frais	Des lames se forment, les crêtes d'écume blanche s'étendent; davantage d'embruns.	Pas de canotage. Une embarcation de sécurité à moteur peut être utilisée, si nécessaire.
Avertissement de coups de vent	28-33	51-61	4 m	Grand frais	La mer grossit en lames déferlantes; l'écume commence à être soufflée en traînées dans le lit du vent.	Pas de canotage, pas d'embarcations moteur sur le plan d'eau.
Avertissement d'orages	34-40	62-74	5,5 m	Coup de vent	Les lames atteignent une hauteur de l'ordre de 5 m; tourbillons d'écume à la crête de lames, traînées d'écume.	Pas de canotage, pas d'embarcations moteur sur le plan d'eau.

* Un nœud est un mille nautique à l'heure, ce qui équivaut à 1.85 Km/h ou 1.1 mpr