



RETURN BIDS TO:

RETOURNER LES SOUMISSIONS À:

Bid Receiving Public Works and Government
Services Canada/Réception des soumissions
Travaux publics et Services gouvernementaux
Canada

800 Burrard Street, Room 219

800, rue Burrard, pièce 219

Vancouver, BC V6Z 0B9

Bid Fax: (604) 775-7526

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

Vendor/Firm Name and Address

Raison sociale et adresse du

fournisseur/de l'entrepreneur

Issuing Office - Bureau de distribution

Public Works and Government Services Canada - Pacific
Region

219 - 800 Burrard Street

800, rue Burrard, pièce 219

Vancouver, BC V6Z 0B9

Title - Sujet Mountain Biking WCTC	
Solicitation No. - N° de l'invitation W4295-18C008/A	Date 2018-03-16
Client Reference No. - N° de référence du client W4295-18C008	
GETS Reference No. - N° de référence de SEAG PW-\$VAN-582-8318	
File No. - N° de dossier VAN-7-40398 (582)	CCC No./N° CCC - FMS No./N° VME
Solicitation Closes - L'invitation prend fin at - à 02:00 PM on - le 2018-04-04	Time Zone Fuseau horaire Pacific Daylight Saving Time PDT
F.O.B. - F.A.B. Plant-Usine: <input type="checkbox"/> Destination: <input checked="" type="checkbox"/> Other-Autre: <input type="checkbox"/>	
Address Enquiries to: - Adresser toutes questions à: Lee, Hilda	Buyer Id - Id de l'acheteur van582
Telephone No. - N° de téléphone (604) 764-6053 ()	FAX No. - N° de FAX (604) 775-7526
Destination - of Goods, Services, and Construction: Destination - des biens, services et construction: DEPARTMENT OF NATIONAL DEFENCE WCSTC 45 Fireweed Drive WHITEHORSE Yukon Y1A 5T8 Canada	

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 EXIGENCES RELATIVES À LA SÉCURITÉ	3
1.2 ÉNONCÉ DES TRAVAUX.....	3
1.3 ENTENTE SUR LES REVENDICATIONS TERRITORIALES GLOBALES	3
1.4 COMPTE RENDU.....	3
1.5 ACCORDS COMMERCIAUX	3
1.6 CONTENU CANADIEN	3
PARTIE 2 – INSTRUCTIONS À L'INTENTION DES SOUSMISSIONNAIRES	3
2.1 INSTRUCTIONS, CLAUSES ET CONDITIONS UNIFORMISÉES	3
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
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.....	8
5.1 ATTESTATIONS EXIGÉES AVEC LA SOUMISSION.....	8
5.2 ATTESTATIONS PRÉALABLES À L'ATTRIBUTION DU CONTRAT ET RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES ...	9
PARTIE 6 – CLAUSES DU CONTRAT SUBSÉQUENT.....	10
6.1 EXIGENCES RELATIVES À LA SÉCURITÉ	10
6.2 ÉNONCÉ DES TRAVAUX.....	11
6.3 CLAUSES ET CONDITIONS UNIFORMISÉES.....	11
6.4 DURÉE DU CONTRAT	11
6.5 RESPONSABLES.....	11
6.6 DIVULGATION PROACTIVE DE MARCHÉS CONCLUS AVEC D'ANCIENS FONCTIONNAIRES	12
6.7 PAIEMENT.....	12
6.8 INSTRUCTIONS RELATIVES À LA FACTURATION.....	13
6.9 ATTESTATIONS ET RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES	13
6.10 LOIS APPLICABLES	13
6.11 ORDRE DE PRIORITÉ DES DOCUMENTS	13
6.12 ASSURANCE – EXIGENCES PARTICULIÈRES	14
6.13 CLAUSES DU <i>GUIDE DES CUA</i>	14
ANNEXE « A ».....	15
ÉNONCÉ DES TRAVAUX	15
ANNEXE « B ».....	24
BASE DE PAIEMENT	24
ANNEXE « C ».....	25
EXIGENCES EN MATIÈRE D'ASSURANCE.....	25

Solicitation No. - N° de l'invitation
W4295-18C008/A
Client Ref. No. - N° de réf. du client
W4295-18C008

Amd. No. - N° de la modif.
File No. - N° du dossier
VAN-7-40398

Buyer ID - Id de l'acheteur
VAN582
CCC No./N° CCC - FMS No./N° VME

ANNEXE « D »	27
CRITÈRES D'ÉVALUATION TECHNIQUE OBLIGATOIRES	27
ANNEXE « E » DE LA PARTIE 3 DE LA DEMANDE DE SOUMISSIONS.....	29
INSTRUMENTS DE PAIEMENT ÉLECTRONIQUE	29
FORMULAIRE A – FORMULAIRE DE PRÉSENTATION DE LA SOUMISSION.....	30
FORMULAIRE B – FORMULAIRE D'ATTESTATION DE LA CONFORMITÉ TECHNIQUE.....	31

PARTIE 1 – RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1.1 Exigences relatives à la sécurité

Ce besoin ne comporte aucune exigence relative à la sécurité.

1.2 Énoncé des travaux

Le Centre d'instruction pour cadets Whitehorse (CICW), Caserne Boyle, du ministère de la Défense nationale (MDN) a besoin que des instructeurs dirigent et supervisent la formation sur le vélo de montagne, une excursion de deux jours et trois excursions de cinq jours dans le territoire du Yukon. Toutes les activités auront lieu entre le 10 juillet 2018 et le 18 août 2018. Le soumissionnaire doit satisfaire à tous les critères techniques obligatoires énumérés à l'annexe D.

1.3 Entente sur les revendications territoriales globales

Ce marché est assujetti aux ententes sur les revendications territoriales globales (ERTG) suivantes :

- Accord-cadre définitif – Conseil de Premières nations du Yukon
- Entente définitive des Premières Nations de Champagne et de Aishihik

1.4 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.

1.5 Accords commerciaux

Ce besoin est assujetti aux dispositions de l'Accord de libre-échange canadien (ALEC).

1.6 Contenu canadien

Pour ce besoin, une préférence est accordée aux produits et(ou) aux services canadiens. »

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](#) (2017-04-27) 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 : 60 jours
Insérer : 120 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.

2.3 Ancien fonctionnaire

Les contrats attribués à d'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 d'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 **sept (7)** 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 Colombie-Britannique, 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.

PARTIE 3 – INSTRUCTIONS POUR LA PRÉPARATION DES SOUMISSIONS

3.1 Instructions pour la préparation des soumissions

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

Section I : Soumission technique (2 copies papier)
Section II : Soumission financière (1 copie papier)
Section III : Attestations (2 copies papier)

En cas d'incompatibilité entre le libellé de la copie électronique et de l'exemplaire papier, le libellé de l'exemplaire papier l'emportera sur celui de la copie électronique.

Le Canada demande que les soumissionnaires suivent les instructions de présentation décrites ci-dessous pour préparer leur soumission en format papier

- 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 adopté une politique exigeant que les ministères et organismes fédéraux prennent les mesures nécessaires pour tenir compte des facteurs environnementaux dans le processus d'approvisionnement : la [Politique d'achats écologiques](http://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/ecologisation-) (<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;
- 2) utiliser un format qui respecte l'environnement : impression noir et blanc plutôt qu'en couleur, recto verso/à double face, broché ou agrafé, sans reliure Cerlox, reliure à attaches ou reliure à anneaux.

Section I : Soumission technique

Dans leur soumission technique, les soumissionnaires devraient expliquer et démontrer comment ils entendent répondre aux exigences et comment ils réaliseront les travaux.

Les soumissionnaires doivent prouver que leur soumission satisfait aux critères techniques obligatoires décrits à l'annexe « D » en fournissant de l'information substantielle complète et détaillée qui décrit la façon dont l'exigence est respectée et traitée.

Section II : Soumission financière

Les soumissionnaires doivent présenter leur soumission financière en conformité avec la base de paiement.

3.1.1 Paiement électronique de factures – soumission

Si vous êtes disposés à accepter le paiement de factures au moyen d'instruments de paiement électronique, compléter l'annexe « X » Instruments de paiement électronique, afin d'identifier lesquels sont acceptés.

Si l'annexe « E » Instruments de paiement électronique n'a pas été complétée, il sera alors convenu que le paiement de factures au moyen d'instruments de paiement électronique ne sera pas accepté.

L'acceptation des instruments de paiement électronique ne sera pas considérée comme un critère d'évaluation.

3.1.2 Fluctuation du taux de change

Le besoin ne prévoit pas offrir d'atténuer les risques liés à la fluctuation du taux de change. Aucune demande d'atténuation des risques liés à la fluctuation du taux de change ne sera prise en considération. Toute soumission incluant une telle disposition sera déclarée non recevable.

Section III : Attestations

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

PARTIE 4 – PROCÉDURES D'ÉVALUATION ET MÉTHODE DE SÉLECTION

4.1 Procédures d'évaluation

- a) Les soumissions reçues 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.

- c) L'équipe d'évaluation devra d'abord déterminer si deux soumissions ou plus sont accompagnées d'une attestation valide de contenu canadien. Si c'est le cas, seulement les soumissions accompagnées d'une attestation valide seront évaluées selon le processus d'évaluation, sinon toutes les soumissions reçues seront évaluées. Si des soumissions accompagnées d'une attestation valide sont déclarées non recevables, ou sont retirées, et qu'il reste moins de deux soumissions recevables accompagnées d'une attestation valide, l'équipe poursuivra l'évaluation des soumissions accompagnées d'une attestation valide. Si toutes les soumissions accompagnées d'une attestation valide sont déclarées non recevables, ou sont retirées, alors toutes les autres soumissions reçues seront évaluées.

4.1.1 Évaluation technique

4.1.1.1 Critères techniques obligatoires

Voir l'annexe « D ».

4.1.2 Évaluation financière

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

4.2 Méthode de sélection

Une soumission doit respecter les exigences de la demande de soumissions et satisfaire à tous les critères d'évaluation techniques obligatoires pour être déclarée recevable. La soumission recevable avec le prix évalué le plus bas sera recommandée pour attribution d'un contrat.

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 aux dispositions relatives à l'intégrité des instructions uniformisées, tous les soumissionnaires doivent présenter avec leur soumission, **s'il y a lieu**, le formulaire de déclaration

d'intégrité disponible sur le site Web [Intégrité – Formulaire de déclaration](http://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/ci-if/declaration-fra.html) (<http://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/ci-if/declaration-fra.html>), afin que leur 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 l'article intitulé Renseignements à fournir lors d'une soumission, de la passation d'un contrat ou de la conclusion d'un accord immobilier de la [Politique d'inadmissibilité et de suspension](http://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/ci-if/politique-policy-fra.html) (<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](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/equite-emploi/programme-contrats-federaux.html#s4) (<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/equite-emploi/programme-contrats-federaux.html#s4>).

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.

5.2.3 Attestations additionnelles préalables à l'attribution du contrat

5.2.3.1 Attestation du contenu canadien

Cet achat est conditionnellement limité aux services canadiens.

Sous réserve des procédures d'évaluation contenues dans la demande de soumissions, les soumissionnaires reconnaissent que seulement les soumissions accompagnées d'une attestation à l'effet que le service offert est un service canadien, tel qu'il est défini dans la clause A3050T, peuvent être considérées.

Le défaut de fournir cette attestation remplie avec la soumission aura pour conséquence que le service offert sera traité comme un service non canadien.

Le soumissionnaire atteste que :

() le service offert est un service canadien tel qu'il est défini au paragraphe 2 de la clause [A3050T](#).

- 5.2.3.1.1. Clause du *Guide des CCUA* [A3050T](#) (2014-11-27) Définition du contenu canadien.
- 5.2.3.1.2. Clause du *Guide des CCUA* [A3060C](#) (2008-05-12) Attestation du contenu canadien

5.2.3.2 Statut et disponibilité du personnel

Le soumissionnaire atteste que, s'il obtient le contrat découlant de la demande de soumissions, chaque individu proposé dans sa soumission sera disponible pour exécuter les travaux, tel qu'exigé par les représentants du Canada, au moment indiqué dans la demande de soumissions ou convenue avec ce dernier. Si pour des raisons hors de son contrôle, le soumissionnaire est incapable de fournir les services d'un individu identifié dans sa soumission, le soumissionnaire peut proposer un remplaçant avec des qualités et une expérience similaires. Le soumissionnaire doit aviser l'autorité contractante de la raison pour le remplacement et fournir le nom, les qualités et l'expérience du remplaçant proposé. Pour les fins de cette clause, seules les raisons suivantes seront considérées comme étant hors du contrôle du soumissionnaire : la mort, la maladie, le congé de maternité et parental, la retraite, la démission, le congédiement justifié ou la résiliation par manquement d'une entente.

Si le soumissionnaire a proposé un individu qui n'est pas un employé du soumissionnaire, le soumissionnaire atteste qu'il a la permission de l'individu d'offrir ses services pour l'exécution des travaux et de soumettre son curriculum vitae au Canada. Le soumissionnaire doit, sur demande de l'autorité contractante, fournir une confirmation écrite, signée par l'individu, de la permission donnée au soumissionnaire ainsi que de sa disponibilité. Le défaut de répondre à la demande pourrait avoir pour conséquence que la soumission soit déclarée non recevable.

5.2.3.3 Études et expérience

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

5.2.3.4 Indemnisation des accidents du travail - lettre d'attestation

Le soumissionnaire doit avoir un compte en règle auprès de la Commission des accidents du travail de la province ou du territoire concerné.

Le soumissionnaire devra fournir un certificat ou une lettre émis par la Commission des accidents du travail attestant que son compte est en règle, dans les dix (10) jours suivant la demande de l'autorité contractante. Le défaut de répondre à la demande pourra avoir pour conséquence que la soumission soit jugée non recevable.

PARTIE 6 – 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.

6.1 Exigences relatives à la sécurité

- 6.1.1 Le contrat ne comporte aucune exigence relative à la sécurité.

6.2 Énoncé des travaux

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

6.3 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.

6.3.1 Conditions générales

2010C (2016-04-04), Conditions générales - services (complexité moyenne) s'appliquent au contrat et en font partie intégrante.

6.4 Durée du contrat

6.4.1 Période du contrat

La période du contrat s'étend un an à compter de la date de l'attribution. Les travaux doivent être réalisés durant la période allant du 10 juillet 2018 au 18 août 2018, inclusivement.

6.4.2 Option de prolongation du contrat

L'entrepreneur accorde au Canada l'option irrévocable de prolonger la durée du contrat pour au plus deux période(s) supplémentaire(s) de un 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 **15 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.

6.4.3 Ententes sur les revendications territoriales globales (ERTG)

Le contrat est assujéti aux ententes sur les revendications territoriales globales (ERTG) suivantes :

- Accord-cadre définitif – Conseil de Premières nations du Yukon
- Entente définitive des Premières Nations de Champagne et de Aishihik

6.5 Responsables

6.5.1 Autorité contractante

L'autorité contractante pour le contrat est :

Hilda Lee
Spécialiste de l'approvisionnement

Solicitation No. - N° de l'invitation
W4295-18C008/A
Client Ref. No. - N° de réf. du client
W4295-18C008

Amd. No. - N° de la modif.
File No. - N° du dossier
VAN-7-40398

Buyer ID - Id de l'acheteur
VAN582
CCC No./N° CCC - FMS No./N° VME

Services publics et Approvisionnement Canada
Acquisitions - Région du Pacifique
800, rue Burrard, pièce 219
Vancouver (Colombie-Britannique) V6Z 0B9

Téléphone : 604-764-6053
Télécopieur : 604-775-7526
Courriel : Hilda.Lee@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 des instructions verbales ou écrites de toute personne autre que l'autorité contractante.

6.5.2 Chargé de projet

(Sera inscrit au moment de l'attribution du contrat)

Le chargé de projet représente le ministère ou l'organisme pour lequel les travaux sont exécutés dans le cadre 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 de contrat émise par l'autorité contractante.

6.5.3 Représentant de l'entrepreneur

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

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

6.6 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.

6.7 Paiement

6.7.1 Base de paiement

À condition de remplir de façon satisfaisante toutes ses obligations en vertu du contrat, l'entrepreneur sera payé un prix ferme, précisé(s) dans l'annexe « B », selon un montant total de _____ \$ (insérer le montant au moment de l'attribution du contrat). Les droits de douane sont inclus et les taxes applicables sont en sus.

6.7.2 Limite de prix

Clause du *Guide des CCUA* C6000C (2017-08-17), Limite de prix

6.7.3 Méthode de Paiement

H1000C (2008-05-12) – Paiement unique

L'entrepreneur accepte d'être payé au moyen de l'un des instruments de paiement électronique suivants :

6.8 Instructions relatives à la facturation

6.8.1 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.

6.8.2 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.

6.9 Attestations et renseignements supplémentaires

6.9.1 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.

6.9.3 Clauses du *Guide des CCUA*

A0285C (2007-05-25) Indemnisation des accidents du travail
A3060C (2008-05-12) Attestation du contenu canadien

6.10 Lois applicables

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

6.11 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 ladite liste.

- a) les articles de la convention;

- b) les conditions générales 2010C (2016-04-04), Conditions générales - biens (complexité moyenne);
- c) Annexe « A », Énoncé des travaux;
- d) Annexe « B », Abase de Paiement
- e) Annexe « C », Exigences en matière d'assurance;
- f) la soumission de l'entrepreneur en date du _____.

6.12 Assurance – exigences particulières

L'entrepreneur doit respecter les exigences en matière d'assurance prévues à l'annexe « C ».
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 applicabl

6.13 Clauses du *Guide des CCUA*

A9062C (2011-05-16) Règlements concernant les emplacements des Forces canadiennes

ANNEXE <<A>>

ÉNONCÉ DES TRAVAUX

CENTRE D'INSTRUCTION POUR CADETS DE WHITEHORSE – ACTIVITÉS EN VÉLO

1. Titre et date

- 1.1 Activités en vélo – Centre d'instruction d'été pour cadets Whitehorse (CIECW)
- 1.2 Durée du contrat : Un an à partir de l'attribution du contrat.
- 1.3 Option de prolongation du contrat : L'entrepreneur accorde au Canada l'option irrévocable de prolonger la durée du contrat pour au plus deux (2) périodes supplémentaires d'un (1) an chacune, selon les mêmes conditions.

2. Contexte

- 2.1 Les activités du CIECW ont pour but l'atteinte des objectifs du Mouvement des cadets du Canada pour les jeunes de 12 à 18 ans en donnant aux cadets de l'instruction sur le leadership et des habiletés qu'ils utiliseront dans leurs unités d'appartenance. Les activités d'instruction du CIECW vont de la familiarisation élémentaire aux techniques de renforcement d'équipe et d'instruction pour les cadets de deuxième et de troisième années, en passant par la formation en cours d'emploi pour les cadets de quatrième et de cinquième années. Cette instruction se donne en juillet et en août de chaque année.
- 2.2 Établi dans la caserne Boyle, à 20 km au sud de Whitehorse, au Yukon, le CIECW est le seul centre d'instruction pour cadets situé au nord du 60^e parallèle. Quarante pour cent des cadets stagiaires qui le fréquentent viennent d'un des territoires. Notre zone d'opérations couvre un secteur du territoire du Yukon délimité par la route Robert Campbell au nord, la route South Canol à l'est, Tagish au sud et le lac Kusawa à l'ouest.
- 2.3 Toute l'instruction offerte au CIECW vise l'atteinte des exigences de chacun des objectifs de rendement et de compétence (versions appropriées ci-jointes), lesquelles forment le document de référence pour toutes les activités. L'instruction est aussi centrée sur des activités d'expédition qui visent à développer le leadership tout en améliorant certaines qualités personnelles des participants, comme la confiance en soi, l'autonomie, l'estime de soi et la discipline personnelle.
- 2.4 Les normes de sécurité pour toutes les activités en vélo sont conformes aux normes de sécurité relatives à l'entraînement par l'aventure A-CR-CCP-951/PT-002 (version appropriée ci-jointe).
- 2.5 Chacun des groupes suivant une instruction sera supervisé directement par un membre des Forces armées canadiennes (FAC) ou un employé de l'Unité régionale de soutien aux cadets (Nord-Ouest). Cette personne participera à toutes les activités, sans toutefois faire partie du compte de ratio instructeur-participants.
- 2.6 Les cours pertinents offerts au CIECW ont les objectifs suivants :
 - 2.6.1. Le cours d'instructeur d'expédition (IE) est un cours de 40 jours qui permet d'acquérir les compétences et les connaissances spécialisées nécessaires pour être instructeur de

participants à des expéditions et chef d'équipe durant une expédition. Ces cadets ont généralement 14 ou 15 ans.

- 2.6.2. Le cours d'expédition élémentaire (EE) est un cours de 19 jours qui permet d'initier les cadets au plein air tout en intégrant l'instruction sur le terrain dans un contexte d'expédition. Ces cadets ont généralement 13 ou 14 ans.

2.7 Les objectifs des activités en vélo sont les suivants :

- 2.7.1. encourager l'activité physique à l'extérieur;
- 2.7.2. permettre au personnel de parcourir en vélo les routes et les sentiers du pays en toute sécurité.

2.8 Les activités en vélo peuvent être réparties en deux grandes catégories : les entraînements et les excursions.

- 2.8.1. L'entraînement désigne une activité qui a lieu dans un seul endroit et qui dure habituellement un jour ou moins. La plupart des activités d'entraînement comportent des objectifs de rendement et de compétence que l'instructeur doit évaluer, ainsi que des contrôles de rendement (COREN).
- 2.8.2. L'excursion est une activité qui comprend un déplacement d'un point à un autre, habituellement pendant la nuit, pour la journée.

3. Objectifs

- 3.1. Cette exigence vise la formation d'instructeurs en vue de mener et de superviser un entraînement de vélo de montagne à l'occasion d'une excursion de deux jours et de trois excursions de cinq jours dans le territoire du Yukon. Toutes les activités se dérouleront entre le 10 juillet 2018 et le 18 août 2018.

4. Portée des travaux

- 4.1 L'entrepreneur devra assurer l'instruction, la supervision et la navigation, et fournir les connaissances techniques en matière de vélo de montagne et de camping. Il s'y emploiera à l'occasion de séances d'entraînement, d'une excursion de deux jours, et de trois excursions de cinq jours dans un environnement isolé, et ce, en vue d'atteindre les objectifs de rendement et de compétence (énoncés ci-après à la section 10 et en pièces jointes), en conformité avec les normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure et sous l'autorité d'un membre des FAC ou d'un employé de l'Unité régionale de soutien aux cadets (Nord-Ouest). Ce projet peut faire l'objet de modifications 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. Le calendrier des travaux avec des remarques est inclus dans la section 10.

5. Besoins en instructeurs

- 5.1 Tous les instructeurs doivent se soumettre à une vérification de l'habilitation à travailler auprès des personnes vulnérables (jeunes de 12 à 18 ans) et à une vérification du casier judiciaire (la preuve de conformité doit être fournie au responsable du projet du MDN avant l'attribution du

contrat.). De plus, ils doivent bien connaître les objectifs de rendement et de compétence ci-joints, et les ordres de sécurité relatifs à l'entraînement par l'aventure A-CR-CCP-951/PT-002.

5.2 Tous les instructeurs doivent avoir de l'expérience et des qualifications en vélo de montagne, ou à titre de guide de plein air, attestées par un organisme reconnu. Ceux qui n'ont pas d'attestation peuvent être considérés s'ils ont de l'expérience. Les organismes reconnus sont notamment CANBIKE, l'Association of Canadian Mountain Guides, l'International Mountain Bike Guides Association of Canada, la Professional Mountain Bike Instructor Association, ou un établissement postsecondaire.

5.3 Tous les instructeurs pour les activités A à G (section 10) doivent posséder au moins ce qui suit (une preuve doit être produite avant l'attribution du contrat) :

- 5.3.1. une certification actuelle et valide en secourisme général;
- 5.3.2. de l'expérience en instruction de groupe, préférablement auprès de groupes de jeunes;
- 5.3.3. de l'expérience de la réparation et de l'entretien de vélos sur le terrain;
- 5.3.4. des habiletés de niveau intermédiaire en vélo.

5.4 Les instructeurs pour les excursions de cinq jours (section 10, activités H à J) doivent posséder au moins ce qui suit (une preuve doit être produite avant l'attribution du contrat) :

- 5.4.1. une certification actuelle et valide en secourisme en milieu sauvage;
- 5.4.2. une connaissance approfondie de l'itinéraire;
- 5.4.3. de l'expérience à titre de chef ou de chef adjoint sur des parcours semblables;
- 5.4.4. de l'expérience de la réparation et de l'entretien de vélos sur le terrain;
- 5.4.5. des habiletés de niveau intermédiaire en vélo.

6. Responsabilités

6.1 L'entrepreneur doit assumer les responsabilités suivantes :

- 6.1.1. fournir le personnel compétent conformément aux exigences applicables aux instructeurs énoncées à la section 5.
- 6.1.2. fournir tous les vêtements, le matériel de camping, le transport et les vivres pour son personnel;
- 6.1.2. diriger et superviser tous les aspects techniques et de sécurité de l'activité conformément aux normes de sécurité relatives à l'entraînement par l'aventure ainsi qu'aux normes de qualification et plans (NQP);
- 6.1.3. assurer la navigation durant l'excursion;
- 6.1.4. connaître à fond les itinéraires, les sites de camping éventuels et les points d'eau;

- 6.1.5. bien informer les instructeurs des itinéraires et des lieux d'entraînement au lac Mary et choisir ces itinéraires et lieux dans le but d'accomplir les objectifs de rendement en réduisant les risques au minimum;
- 6.1.6. faire l'interprétation le long d'itinéraires d'excursion qui ont une importance historique ou naturelle, et participer aux activités relatives au campement;
- 6.1.7. être attentif aux moments propices à l'apprentissage et réagir en conséquence pour renforcer les compétences de base en matière d'excursion et de camping;
- 6.1.8. assurer que le nombre minimal d'instructeurs est prêt à enseigner les activités attribuées avant l'heure de début susmentionnée;
- 6.1.9. effectuer, ou superviser, l'entretien ou la réparation de vélos sur le terrain grâce aux pièces fournies par le MDN et au matériel pendant les activités;
- 6.1.10. fournir les vêtements personnels, le matériel de navigation et les cartes, le matériel de communication, le matériel de camping, le transport, les vélos, les casques et les vivres de tous les instructeurs participant aux activités;
- 6.1.11. aider à la planification des procédures d'urgence liées à l'activité;
- 6.1.12. participer aux séances d'information et de compte rendu avec les officiers responsables et les participants;
- 6.1.13. administrer les premiers soins à tous pendant toutes les activités;
- 6.1.14. fournir des trousse de premiers soins adéquates et suffisamment garnies, contenant notamment une planche dorsale, pour l'activité et les qualifications des instructeurs conformément aux ordres de sécurité relatifs à l'entraînement par l'aventure;
- 6.1.15. Nommer une personne-ressource qui devra être disponible sur appel (24 heures par jour–7 jours par semaine) pendant les activités, et qui devra être disponible pendant les heures normales de bureau à l'extérieur des périodes d'activité.
- 6.1.16. se conduire conformément aux règles et politiques suivantes :
 - 6.1.16.1. il est interdit de fumer pendant l'instruction ou le transport;
 - 6.1.16.2. il est interdit de vendre ou donner des produits du tabac aux cadets;
 - 6.1.16.3. éviter de fumer en présence des cadets;
 - 6.1.16.4. fumer uniquement dans les secteurs désignés distincts et éloignés des cadets;
 - 6.1.16.5. ne pas consommer de drogue, sauf des médicaments autorisés par un médecin ou un dentiste qualifié aux fins de traitement médical ou de soins dentaires ou des médicaments en vente libre utilisés selon les instructions accompagnant le médicament;
 - 6.1.16.6. ne pas introduire, posséder ni consommer d'alcool et ne pas être sous l'influence de l'alcool dans les huit heures précédant tout contact avec les cadets, pendant le travail avec des cadets ou pendant le transport avec des cadets;

6.1.16.7. il est interdit d'avoir avec les cadets des relations affectives, amoureuses ou sexuelles; signaler les problèmes disciplinaires à l'officier responsable;

6.1.17. produire des rapports conformément aux renseignements fournis à la section 8.

6.2 Le MDN doit assumer les responsabilités suivantes :

- 6.2.1. nommer un coordonnateur du Centre d'instruction qui coordonnera les détails avec l'entrepreneur;
- 6.2.2. obtenir et payer tous les permis ou droits d'accès aux lieux d'entraînement, aux sites de camping ou aux autres emplacements, notamment ceux qui sont visés par des ententes sur les revendications territoriales globales;
- 6.2.3. nommer pour chaque activité un officier responsable qui supervisera l'activité en question;
- 6.2.4. fournir des directives à l'entrepreneur pendant les activités relevant de la portée du présent contrat;
- 6.2.5. assurer la discipline au sein du groupe;
- 6.2.6. fournir les vêtements personnels, le matériel de camping, le transport des cadets et le matériel, les vélos, les casques et les vivres pour tous les cadets et pour le personnel des FAC participant aux activités;
- 6.2.7. fournir les pièces, le matériel et les outils nécessaires à l'entretien et à la réparation des vélos de montagne sur le terrain
- 6.2.8. payer à toute tierce partie, les coûts associés aux procédures d'urgence ou à l'utilisation d'un appareil de communication;
- 6.2.9. fournir des appareils de communication en cas d'urgence et à des fins administratives;
- 6.2.10. fournir des plans d'urgence et le soutien connexe pour les activités.

7. LANGUE DE TRAVAIL

7.1 La langue de travail, des rapports et des produits livrables sera l'anglais.

8. Rapports et produits livrables

- 8.1 Il faut fournir les noms, les CV et des copies de toutes les attestations requises, ainsi que les résultats des vérifications de casier judiciaire et des vérifications de l'habilitation à travailler auprès des personnes vulnérables pour tout le personnel (y compris les gestionnaires) au responsable du projet avant l'attribution du contrat.
- 8.2. Un rapport écrit sur l'atteinte des objectifs avant l'achèvement de l'instruction des cadets. 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 au niveau

Solicitation No. - N° de l'invitation
W4295-18C008/A
Client Ref. No. - N° de réf. du client
W4295-18C008

Amd. No. - N° de la modif.
File No. - N° du dossier
VAN-7-40398

Buyer ID - Id de l'acheteur
VAN582
CCC No./N° CCC - FMS No./N° VME

de l'équipement ou du soutien et des recommandations en la matière devraient être incluses dans le rapport.

9. Documents applicables

- 9.1 Les objectifs de compétence et de rendement pertinents, ainsi que les ordres sur l'administration et l'instruction des cadets sont joints au présent document.

Solicitation No. - N° de l'invitation
W4295-18C008/A
Client Ref. No. - N° de réf. du client
W4295-18C008

And. No. - N° de la modif.
VAN582
File No. - N° du dossier
VAN-7-40398

Buyer ID - Id de l'acheteur
VAN582
CCC No./N° CCC - FMS No./N° VME

10. Calendrier des travaux

Activité	Date de début (2018).	Heure de début (h)	Date de fin (2018)	Heure (h) de fin	Groupe	Activité	Emplacement	Membres du personnel participant	Nombre de stagiaires dans le ratio instructeur-stagiaires	Nombre d'instructeurs requis (nombre d'instructeurs additionnels permis)	OCOM	Remarques
A	Le 11 juillet	0800	Le 11 juillet	1700	IE	Formation	CIECW	35	31	3	S351.01 à S351.03	Subdivisés en trois groupes. Il est permis de dépasser légèrement le nombre de participants autorisés.
B	Le 13 juillet	0800	Le 14 juillet	1700	IE	Formation	CIECW	35	31	3	S351.01 à S351.04	Subdivisés en trois groupes. Il est permis de dépasser légèrement le nombre de participants autorisés.
C	Le 13 juillet	0830	Le 14 juillet	1630	BE	Formation	Lac Mary	36	34	3	S251.03	Subdivisés en trois groupes. Il est permis de dépasser légèrement le nombre de participants autorisés.
D	Le 18 juillet	0800	Le 18 juillet	1700	IE	Formation	Région Carcross de Spirit Lake	35	31	3	S351.04	Subdivisés en trois groupes. Il est permis de dépasser légèrement le nombre de participants autorisés.
A	Le 19 juillet	0800	19-Jul	1700	IE	Formation	Région Carcross de Spirit Lake	35	31	3	S352.01 et S352.02	Subdivisés en trois groupes. Il est permis de dépasser légèrement le nombre de participants autorisés.
F	Le 20 juillet	0800	Le 20 juillet	1700	IE	Formation	Région Carcross de Spirit Lake	35	31	3	S352.01 et S352.02	Subdivisés en trois groupes. Il est permis de dépasser légèrement le nombre de participants autorisés.
G	Le 21 juillet	0800	Le 22 juillet	1700	BE	Excursion	Région du lac Schwatka au lac Chadburn au Terrain de camping Robert Service.	36	34	4	S226.04 et S251P C	Subdivisés en trois groupes. Carte de l'itinéraire à la section 11. Il est permis de dépasser légèrement le nombre de participants autorisés.

Solicitation No. - N° de l'invitation
W4295-18C008/A
Client Ref. No. - N° de réf. du client
W4295-18C008

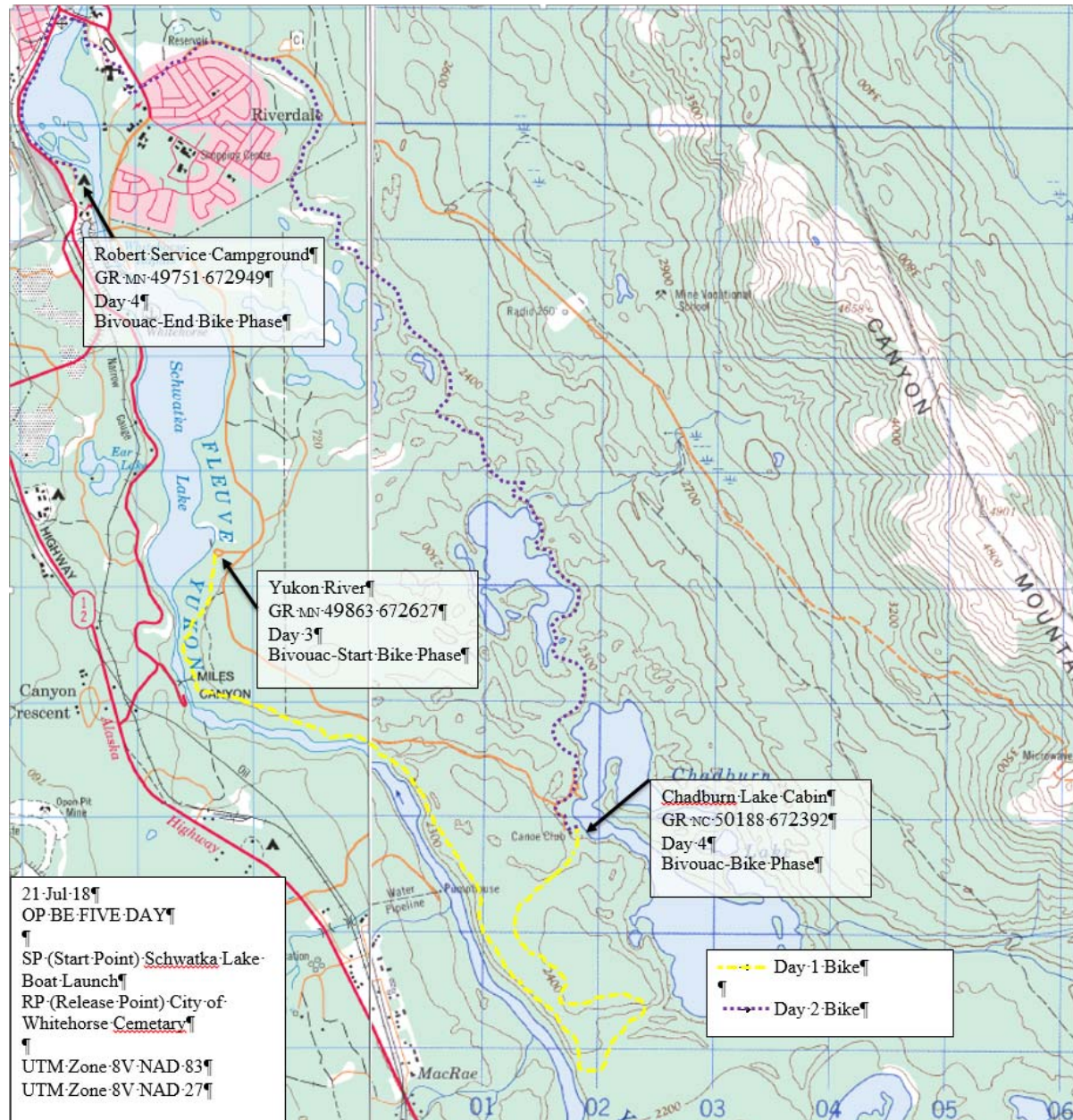
And. No. - N° de la modif.
VAN582
File No. - N° du dossier
VAN-7-40398

Buyer ID - Id de l'acheteur
VAN582
CCC No./N° CCC - FMS No./N° VME

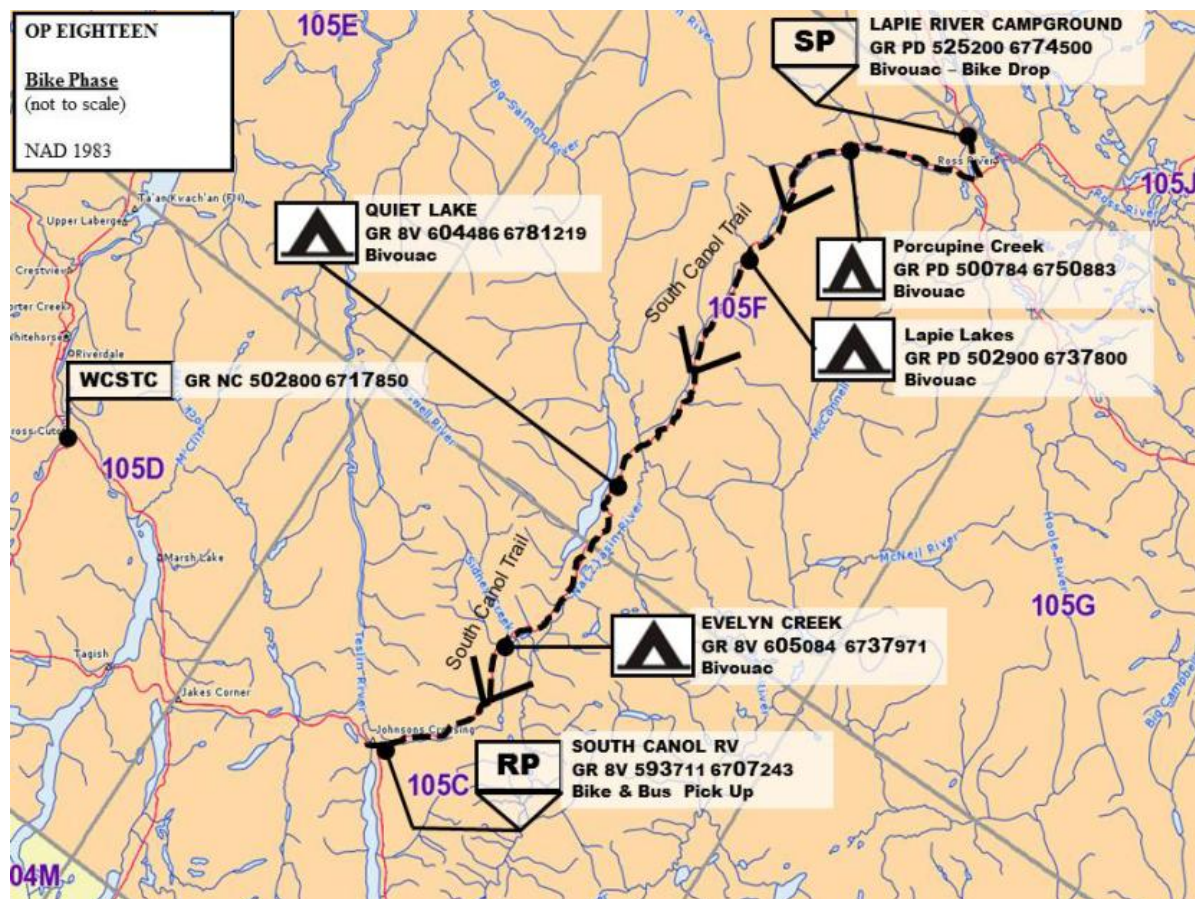
Activité	Date de début (2018).	Heure de début (h)	Date de fin (2018)	Heure (h) de fin	Groupe	Activité	Emplacement	Membres du personnel participant	Nombre de stagiaires dans le ratio instructeur-stagiaires	Nombre d'instructeurs requis (nombre d'instructeurs additionnels permis)	OCOM	Remarques
H	Le 26 juillet	0800	Le 30 juillet	1700	IE	Excursion	Terrain de camping Lapie Canyon jusqu'à Teslin River le long du sentier South Canol	22	20	2	S355.04D	Subdivisés en deux équipes. Carte de l'itinéraire à la section 11.
I	1 ^{er} août	0800	5 août	1700	IE	Excursion	Terrain de camping Lapie Canyon jusqu'à Teslin River le long du sentier South Canol	22	20	2	S355.04D	Subdivisés en deux équipes. Carte de l'itinéraire à la section 11.
J	7 août	0800	11 août	1700	IE	Excursion	Terrain de camping Lapie Canyon jusqu'à Teslin River le long du sentier South Canol	22	20	2	S355.04D	Subdivisés en deux équipes. Carte de l'itinéraire à la section 11.

11. Itinéraires

11.1 Activité G



11.2 Activités H à J



ANNEXE « B »

BASE DE PAIEMENT

Base de tarification :

- Les prix de lot fermes sont indiqués en dollars canadiens, taxes applicables en sus. Les taxes applicables seront appliquées à titre d'article distinct à toute facture transmise dans le cadre du contrat.
- Les prix proposés sont des prix de lot fermes tout compris par activité et incluent l'ensemble de la main-d'œuvre, des outils, de l'équipement, de la marge bénéficiaire, des frais généraux, des frais de transport, de déplacement et de subsistance requis pour faire le travail. Aucuns autres frais ne seront autorisés. Aucun remboursement ne sera accordé pour la location d'outils ou d'équipement réguliers liés au métier.

Description	(A) PRIX DE LOT FERME Besoin initial – un an à compter de la date d'attribution du contrat	(B) PRIX DE LOT FERME Année d'option 1	(C) PRIX DE LOT FERME Année d'option 2	Prix calculé (A) + (B) + (C)
Prix des cours tous compris, conformément à l'énoncé des travaux à l'annexe « A »	\$ _____	\$ _____	\$ _____	\$ _____
	Évaluation totale du prix A) + (B) + (C), taxes applicables en sus :			\$ _____

ANNEXE « C »

EXIGENCES EN MATIÈRE D'ASSURANCE

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 2 000 000 \$ 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.

- m. Assurance automobile des non-propriétaires : Couvre les poursuites contre l'entrepreneur du fait de l'utilisation de véhicules de location ou n'appartenant pas à l'entrepreneur.
- n. Droits de poursuite : Conformément à l'alinéa 5 d) de la [Loi sur le ministère de la Justice](#), L.R.C. 1993, ch. J-2, art. 1, si une poursuite est intentée par ou contre le Canada et que, indépendamment de la présente clause, l'assureur a le droit d'intervenir en poursuite ou en défense au nom du Canada à titre d'assuré additionnel désigné en vertu de la police d'assurance, l'assureur doit communiquer promptement avec le Procureur général du Canada, par lettre recommandée ou par service de messagerie, avec accusé de réception, pour s'entendre sur les stratégies juridiques.

Pour la province de Québec, envoyer à l'adresse suivante :

*Directeur
Direction du droit des affaires
Bureau régional du Québec (Ottawa)
Ministère de la Justice
284, rue Wellington, pièce SAT-6042
Ottawa (Ontario) K1A 0H8*

Pour les autres provinces et territoires, envoyer à l'adresse suivante :

*Avocat général principal
Section du contentieux des affaires civiles
Ministère de la Justice
234, rue Wellington, Tour de l'Est
Ottawa (Ontario) K1A 0H8*

Une copie de cette lettre doit être envoyée à l'autorité contractante à titre d'information. Le Canada se réserve le droit d'intervenir en codéfense dans toute poursuite intentée contre le Canada. Le Canada assumera tous les frais liés à cette codéfense. Si le Canada décide de participer à sa défense en cas de poursuite intentée contre lui et qu'il n'est pas d'accord avec un règlement proposé et accepté par l'assureur de l'entrepreneur et les plaignants qui aurait pour effet de donner lieu à un règlement ou au rejet de l'action intentée contre le Canada, ce dernier sera responsable envers l'assureur de l'entrepreneur pour toute différence entre le montant du règlement proposé et la somme adjugée ou payée en fin de compte (coûts et intérêts compris) au nom du Canada.

ANNEXE « D »

CRITÈRES D'ÉVALUATION TECHNIQUE OBLIGATOIRES

	Critères techniques obligatoires
1.0	<p>Expérience</p> <p>Le soumissionnaire doit avoir de l'expérience dans la prestation de services similaires à ceux contenus dans l'Énoncé des travaux à l'annexe A.</p> <p>L'expérience doit être prouvée en fournissant les détails d'au moins deux (2) projets, exécutés au cours des cinq (5) dernières années, de taille, portée et complexité similaires aux exigences décrites dans l'Énoncé des travaux.</p> <p>Pour chaque projet, le soumissionnaire doit fournir, au minimum, les renseignements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">- Brève description du travail.- Coordonnées du client (nom, adresse, téléphone et courriel).- Volume du travail : nombre de déplacements, d'instructeurs et de participants, p. ex., 20 déplacements avec 15-20 participants et 2 instructeurs.- Plage d'âge des participants.- Dates du projet et durée des déplacements.- Lieu des déplacements.- Valeur totale en dollars. <p>Nota : Le Canada se réserve le droit de communiquer avec le client en utilisant les coordonnées fournies afin de confirmer l'information soumise par le soumissionnaire.</p>
2.0	<p>Besoins en instructeurs</p> <p>Tous les instructeurs doivent obtenir une habilitation à travailler auprès de personnes vulnérables (travail auprès de jeunes de 12 à 18 ans), subir une vérification du casier judiciaire et se familiariser avec les ordonnances de sécurité de l'entraînement par l'aventure du MDN (A-CR-CCP-951/PT-002).</p> <p>Tous les instructeurs doivent avoir de l'expérience et des qualifications en vélo de montagne, ou à titre de guide de plein air, attestées par un organisme reconnu. Ceux qui n'ont pas d'attestation peuvent être considérés s'ils ont de l'expérience. Les organismes reconnus sont notamment CANBIKE, l'Association of Canadian Mountain Guides, l'International Mountain Bike Guides Association of Canada, la Professional Mountain Bike Instructor Association, ou un établissement postsecondaire.</p> <p>Tous les instructeurs pour les activités A à G (section 10) doivent posséder au moins ce qui suit (une preuve doit être produite avant l'attribution du contrat) :</p> <ul style="list-style-type: none">- Certification actuelle et valide en secourisme général.- Expérience de l'instruction de groupe, préférablement auprès de groupes de jeunes.- Expérience de la réparation et de l'entretien de vélos sur le terrain.

	<ul style="list-style-type: none">- Habiletés de niveau intermédiaire en vélo. <p>Les instructeurs pour les excursions de cinq jours (section 10, activités H à J) doivent posséder au moins ce qui suit (une preuve doit être produite avant l'attribution du contrat) :</p> <ul style="list-style-type: none">- Certification actuelle et valide en secourisme en milieu sauvage.- Connaissance approfondie de l'itinéraire.- Expérience à titre de chef ou de chef adjoint sur des parcours semblables.- Expérience de la réparation et de l'entretien de vélos sur le terrain.- Habiletés de niveau intermédiaire en vélo. <p>Toutes les accréditations doivent être disponibles avant l'attribution du contrat.</p>
--	--

N° de l'invitation - Sollicitation No.

W4295-18C008/A

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

W4295-18C008

N° de la modif - Amd. No.

File No. - N° du dossier

Id de l'acheteur - Buyer ID

VAN582

N° CCC / CCC No./ N° VME - FMS

ANNEXE « E » de la PARTIE 3 de la DEMANDE DE SOUMISSIONS

INSTRUMENTS DE PAIEMENT ÉLECTRONIQUE

Le soumissionnaire accepte d'être payé au moyen de l'un des instruments de paiement électronique suivants :

- () Carte d'achat VISA ;
- () Carte d'achat MasterCard ;
- () Dépôt direct (national et international) ;
- () Échange de données informatisées (EDI) ;
- () Virement télégraphique (international seulement) ;
- () Système de transfert de paiements de grande valeur (plus de 25 M\$)

N° de l'invitation - Sollicitation No.
W4295-18C008/A
N° de réf. du client - Client Ref. No.
W4295-18C008

N° de la modif - Amd. No.
File No. - N° du dossier

Id de l'acheteur - Buyer ID
VAN582
N° CCC / CCC No./ N° VME - FMS

FORMULAIRE A - Renseignements pour la soumission du soumissionnaire		
Dénomination sociale complète du soumissionnaire		
Représentant autorisé du soumissionnaire aux fins d'évaluation (p. ex., pour des précisions)	Nom	
	Titre	
	Adresse	
	Numéro de télécopieur	
	Courriel	
Numéro d'entreprise – Approvisionnement du soumissionnaire (NEA) [voir les instructions uniformisées 2003]		
Compétence du contrat : Province du Canada choisie par le soumissionnaire qui aura compétence sur tout contrat subséquent (si différente de celle précisée dans la demande)		
Attestation du Programme de contrats fédéraux pour l'équité en matière d'emploi (PCF EE) :	Voir l'annexe « E »	
LISTE DES NOMS DES PERSONNES QUI OCCUPENT ACTUELLEMENT LES POSTES DE DIRECTEURS DU SOUMISSIONNAIRE :		
NOM	TITRE	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
En apposant ma signature ci-après, j'atteste, au nom du soumissionnaire, que j'ai lu la demande de soumissions en entier, y compris les documents incorporés par renvoi dans la demande et que :		
1. le soumissionnaire juge qu'il a les compétences requises et que ses produits satisfont aux exigences obligatoires décrites dans la demande de soumissions;		
2. la soumission est valide pour la période indiquée dans la demande de soumissions;		
3. tous les renseignements fournis dans la soumission sont complets, véridiques et exacts;		
4. si un contrat est attribué au soumissionnaire, ce dernier acceptera toutes les modalités déterminées dans les clauses du contrat subséquent comprises dans la demande de soumissions.		
Signature du représentant autorisé du soumissionnaire		

Formulaire B - Formulaire d'attestation de la conformité technique

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

- 1) Les soumissionnaires doivent :
 - a) indiquer, dans la marge de droite, sous **Précisions**, si le matériel fourni respecte ou non les spécifications prescrites sous **SPÉCIFICATIONS OBLIGATOIRES**;
 - b) indiquer à quelle page du ou des documents techniques fournis figure l'information technique prouvant la conformité de l'appareil proposé aux spécifications obligatoires ci-après.
- 2) Il s'avère avantageux pour les soumissionnaires de fournir le plus de renseignements possible pour prouver la conformité de l'instrument à chaque spécification.
- 3) Le gouvernement du Canada n'est AUCUNEMENT tenu de demander des clarifications au sujet des soumissions ou des documents techniques justificatifs fournis. Il jugera inadmissible toute soumission dans laquelle la conformité de l'instrument n'est pas clairement prouvée. Tout écart par rapport aux spécifications doit être clairement indiqué et totalement justifié.

Non.	Spécifications obligatoires	Conforme (O/N)	Fournir n° de page et commentaires
1.	<p>Expérience</p> <p>Le soumissionnaire doit avoir de l'expérience dans la prestation de services similaires à ceux contenus dans l'Énoncé des travaux à l'annexe A.</p> <p>L'expérience doit être prouvée en fournissant les détails d'au moins deux (2) projets, exécutés au cours des cinq (5) dernières années, de taille, portée et complexité similaires aux exigences décrites dans l'Énoncé des travaux.</p> <p>Pour chaque projet, le soumissionnaire doit fournir, au minimum, les renseignements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">- Brève description du travail.- Coordonnées du client (nom, adresse, téléphone et courriel).- Volume du travail : nombre de déplacements, d'instructeurs et de participants, p. ex., 20 déplacements avec 15-20 participants et 2 instructeurs.- Plage d'âge des participants.	O/ N	

Non.	Spécifications obligatoires	Conforme (O/N)	Fournir n° de page et commentaires
	<ul style="list-style-type: none"> - Dates du projet et durée des déplacements. - Lieu des déplacements. - Valeur totale en dollars. <p>Nota : Le Canada se réserve le droit de communiquer avec le client en utilisant les coordonnées fournies afin de confirmer l'information soumise par le soumissionnaire.</p>		
2.	<p>Besoins en instructeurs</p> <p>Tous les instructeurs doivent obtenir une habilitation à travailler auprès de personnes vulnérables (travail auprès de jeunes de 12 à 18 ans), subir une vérification du casier judiciaire et se familiariser avec les ordonnances de sécurité de l'entraînement par l'aventure du MDN (A-CR-CCP-951/PT-002).</p> <p>Tous les instructeurs doivent avoir de l'expérience et des qualifications en vélo de montagne, ou à titre de guide de plein air, attestées par un organisme reconnu. Ceux qui n'ont pas d'attestation peuvent être considérés s'ils ont de l'expérience. Les organismes reconnus sont notamment CANBIKE, l'Association of Canadian Mountain Guides, l'International Mountain Bike Guides Association of Canada, la Professional Mountain Bike Instructor Association, ou un établissement postsecondaire.</p> <p>Tous les instructeurs pour les activités A à G (section 10) doivent posséder au moins ce qui suit (une preuve doit être produite avant l'attribution du contrat) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Certification actuelle et valide en secourisme général. - Expérience de l'instruction de groupe, préférablement auprès de groupes de jeunes. - Expérience de la réparation et de l'entretien de vélos sur le terrain. 	O / N	

Non.	Spécifications obligatoires	Conforme (O/N)	Fournir n° de page et commentaires
	<ul style="list-style-type: none">- Habiletés de niveau intermédiaire en vélo. <p>Les instructeurs pour les excursions de cinq jours (section 10, activités H à J) doivent posséder au moins ce qui suit (une preuve doit être produite avant l'attribution du contrat) :</p> <ul style="list-style-type: none">- Certification actuelle et valide en secourisme en milieu sauvage.- Connaissance approfondie de l'itinéraire.- Expérience à titre de chef ou de chef adjoint sur des parcours semblables.- Expérience de la réparation et de l'entretien de vélos sur le terrain.- Habiletés de niveau intermédiaire en vélo. <p>Toutes les accréditations doivent être disponibles avant l'attribution du contrat.</p>		



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

TABLE DES MATIÈRES (suite)

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

LISTE DES FIGURES

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

CHAPITRE 1

INTRODUCTION

DESCRIPTION

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

BUT

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

UTILISATION DE CETTE PUBLICATION

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

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

AUTORISATION

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

SÉCURITÉ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- a. mentionner les objectifs d'apprentissage;

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

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

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

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

POST-ACTIVITÉ

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

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

ANNEXE A
RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

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

Figure 1A-1 Formulaire – Renseignements médicaux

ANNEXE B
CONSENTEMENT À L'ENTRAÎNEMENT AUX RISQUES

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

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

ANNEXE C

INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT

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

CHAPITRE 2

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

GÉNÉRALITÉS

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

DÉFINITIONS

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

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

CONCEPTS

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

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

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

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

- c. la réflexion amène le cadet à faire des **généralisations**; et
 - d. les généralisations sont **appliquées** au cours des expériences futures.
- 5. Joplin (1981) a déterminé huit caractéristiques de l'apprentissage par l'expérience :
- a. l'expérience est vécue par le cadet;
 - b. l'environnement est personnel;
 - c. l'apprentissage est axé sur le processus et sur le résultat;
 - d. l'évaluation a des objectifs à la fois internes et externes;
 - e. la compréhension de la matière apprise doit être holistique et analytique;
 - f. l'apprentissage est organisé en fonction de l'expérience;
 - g. la connaissance est acquise de la façon dont l'apprenant la perçoit; elle n'est pas seulement fondée sur la théorie; et
 - h. l'apprentissage est individuel.
6. Afin d'aider des instructeurs à concevoir un apprentissage par l'expérience, Joplin (1981) a élaboré un modèle en cinq étapes qui décrit un type d'enseignement. La première étape du modèle est le POINT DE MIRE durant laquelle le sujet est défini, l'attention est captée, les attentes sont expliquées et les paramètres de sécurité sont établis. L'étape de l'ACTION est une expérience pénible ou difficile qui oblige l'apprenant à agir ou à réagir. L'action peut être d'ordre physique, mental, émotionnel ou spirituel. L'expérience doit être active; habituellement, lorsque des enseignants envisagent l'apprentissage par l'expérience, ils songent à des cours d'escalade à la corde, à des expéditions de randonnées pédestres ou de maniement de la pagaie et à des jeux de formation de l'esprit de corps. Par exemple, la lecture d'un article n'est une activité mentale que si l'information doit servir à autre chose; la lecture en soi n'est habituellement pas une expérience pénible ou difficile. Le SOUTIEN et la RÉTROACTION constituent la troisième et la quatrième étape de l'apprentissage par l'expérience. Au cours de ces étapes, on encourage l'apprenant à persévérer, à continuer sa recherche et à recevoir des commentaires sur son rendement. Le soutien et la rétroaction permettent à l'apprenant d'évaluer la situation à mesure qu'elle évolue. La dernière étape de l'apprentissage par l'expérience est le DEBRIEFING. Durant cette étape, l'apprentissage est reconnu, organisé et exprimé clairement. Le debriefing permet également d'évaluer l'apprentissage et de résumer l'expérience afin que les participants apprennent de leur expérience. Souvent, un debriefing mène au POINT DE MIRE de l'activité suivante.
7. L'apprentissage par l'expérience est approprié à la prestation du Programme des Cadets de l'Armée puisqu'il favorise bon nombre des objectifs d'instruction des Cad RAC. Ces objectifs d'instruction sont fondés sur des activités; l'une de leurs composantes importantes est le développement des « concepts de soi » et la croissance personnelle (c.-à-d. former des chefs, développer des compétences en matière d'instruction et de leadership, apprendre la discipline personnelle, protéger et préserver l'environnement, participer à des activités communautaires, acquérir un degré élevé d'aptitude physique et promouvoir des habitudes de vie saines).
- 8. Afin d'atteindre l'objectif visant à « favoriser la croissance personnelle », il faut organiser une certaine quantité d'apprentissage (ou de transfert); les leçons apprises durant les activités d'instruction qui présentent des difficultés sur le plan physique ou mental doivent être intériorisées. Si les activités, comportant des défis, n'ont pas de buts d'apprentissage précis, elles sont amusantes, mais elles ne contribuent peut-être pas nécessairement aux nombreux autres objectifs du programme d'instruction des Cad RAC, conformément à l'OAIC 40-01. Les objectifs d'instruction des Cad RAC sont l'apprentissage de compétences ou de connaissances. L'apprentissage n'exclut pas l'occasion de s'amuser, mais il la complète afin que les autres objectifs d'instruction importants soient réalisés.
- 9. Selon Gass (1995), on peut considérer l'apprentissage, surtout au moyen de l'expérience, comme la « façon dont il sera utile à l'apprenant dans l'avenir ». Il est facile de comprendre que l'apprentissage d'une compétence particulière entraînera un meilleur rendement durant une activité semblable ultérieure, mais comment peut-il favoriser la croissance d'une personne?
10. Les activités d'aventure conviennent bien à l'apprentissage par l'expérience durant lequel les participants apprennent en agissant; p. ex. les adeptes du rappel peuvent apprendre à surmonter leurs peurs et à avoir confiance dans l'équipement et les procédures de sécurité. Mais peuvent-ils apprendre davantage de cette activité? Ils peuvent apprendre les techniques de rappel afin de s'améliorer ou d'être plus efficaces la prochaine

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

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

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

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

14. Le canoë-kayak peut constituer un autre exemple de transfert métaphorique. Les cadets qui apprennent à pagayer savent que chacun d'eux doit s'efforcer de faire sa part et que s'ils pagayaient à l'unisson, ils seraient plus efficaces que si chacun pagaya 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 payeurs 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.canoe kayak.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 payateur;
- 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 payateurs 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 payateurs 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 payateurs ont moins d'appétit. Des aliments nutritifs, sucrés et savoureux sont nécessaires pour soutenir les payateurs 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 manègement 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'HABILITÉ DU CADET

26. Quel que soit leur niveau de formation, les cadets de l'Armée peuvent participer à la formation de manègement 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 manègement 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 manègement de la pagaie comportent des risques. Même si la meilleure préparation ne peut garantir l'entière sécurité des cadets pendant une excursion de manègement 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 manègement 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 manègement 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 participants.

- 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 manieement 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 pagayeurs 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 écoper 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 pagayeurs 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 Eglinton 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@abcanoekayak.org

Site Web : www.abcanoekayak.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
16-17	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

NOTA

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.

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 sur tout 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
16-18	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

NOTA

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/en 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
15-17	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
16-17	Or (Nota 1 à 3)	Intermédiaire	Instr de jour	Eaux vives	Classe 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
16-17	Or (Nota 1 à 3)	Intermédiaire	Excursion de jour	Eaux calmes/ vives	Eaux calmes/ vives surtout 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 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 pagayeur 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 pagayeur 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'anxiété, 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 pécher 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
<p align="center">NOTA</p> <p>1. Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC sauf si ces niveaux ont été indiqués séparément.</p> <p>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.</p>											

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 (coinces, 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 de 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
<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. 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. 3. 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. 4. 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. 5. 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'assurance

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
<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. 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. 3. 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. 4. 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.

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-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

- Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC, sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément.
- 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.
- 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.
- 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.

Figure 5A-3 (feuille 1 de 2) Tableau de progression de la descente en rappel

Habilités 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"> Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC, sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément. 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. Respecter les exigences relatives à l'altitude et à l'acclimation stipulées sous la rubrique des restrictions. 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 courant 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 minime 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 :

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 – CIC/IC	Détachement
13-18	Rouge à ENCE	Intermédiaire	Randonnée de jour	Niveau 2	Bronze	20	1 pour 15	QG local	EM local – CIC/IC	Détachement
16-18	Or à ENCE	Niveau 1 – ENCE	Cours	Niveaux 2-3	Aucun	S.O.	1 pour 20	SFC	EM local – CIC/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 – CIC/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 – CIC/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'assurage. 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 (épuiement 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 encorbellements : 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	C/C/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 – C/C/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 – C/C/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 – C/C/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 – C/C/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 – C/C/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 – C/C/IC Contrat	Détachement/ région/niveau national
<p 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.	
Habilités 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'HABILITÉ DU CADET

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

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

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

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

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

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

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

APTITUDE PHYSIQUE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PLANIFICATION ET PRÉPARATION REQUISES

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

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

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

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

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

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

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

RATIOS INSTRUCTEUR/CADETS

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

NOMBRE MAXIMUM ET MINIMUM DE PARTICIPANTS

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

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

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

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

LIGNES DIRECTRICES SUR LA GESTION DE L'ACTIVITÉ

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

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

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

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

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

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

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

LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE D'INSTRUCTION

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

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

RÈGLEMENTS RELATIFS AU MOMENT DU JOUR/DE L'ANNÉE

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

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

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

DURÉE ET NIVEAU D'INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

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

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

CONSIDÉRATIONS ENVIRONNEMENTALES

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

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

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

CONSIDÉRATIONS MÉTÉOROLOGIQUES

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

RESTRICTIONS

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

ÉVALUATION ET GESTION DU RISQUE

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

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

DEBRIEFING

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

CARNET DE BORD

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

ANNEXE A

TABLEAU DE PROGRESSION POUR LE VÉLO DE MONTAGNE

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

NOTA

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

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

ANNEXE B

ASSOCIATIONS NATIONALES ET PROVINCIALES DE CYCLISME

Cycling British Columbia

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

Saskatchewan Cycling Association

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

Ontario Cycling Association

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

Velo New Brunswick

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

Fédération québécoise des sports cyclistes

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

Cycling Association of Yukon

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

Bicycle Newfoundland and Labrador

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

Alberta Bicycle Association

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

Manitoba Cycling Association

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

Bicycle Nova Scotia

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

Cycling PEI

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

Canadian Cycling Association

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

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

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 RATIONS

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
<div>NOTA</div> <div><div>CATÉGORIES D'ÉPREUVE DE LA COF</div><div><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></div></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'O AFC 50-04 de même qu'à l'A-CR-CCP-030/PT-001. Il est à noter que la DOAD et l'O AFC 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 payageurs 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 payage.

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 : alilrnr@cadvision.com
- e. **Parks Administration Ministry of Environment Lands and Parks of British Columbia**
Bob Delziel, 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 manègement 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 manègement 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 _____ Signature du parent ou tuteur _____ (Nécessaire si le participant a moins de 18 ans)			

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												
1. Dans ce tableau, le niveau étoile Or comprend l'ENCE et le MC, sauf si ces niveaux ont été identifiés séparément.												
2. Il doit n'y avoir aucun matériel de camping de nuitée transporté à bord des rafts.												
Progression												
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.												
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.												
Compétences en matière de sécurité												
1 Nager avec un VFI – réagir calmement aux instructions												
2 Communications sur l'eau												
3 Communications sur une rivière												
4 Nager dans un rapide – réagir calmement aux instructions												
5 Autorécupération en eaux vives												
6 Lancer une corde et récupérer en eaux vives												
7 Eaux vives – Al en cas de chavirage – récupérer un raft inondé												
8 Capacité d'esquimautage en eaux vives – 4 fois sur 5 de chaque côté												
9 Récupération de raft en eaux vives (lorsque les victimes sont conscientes)												

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'HABILITÉ 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 lattes 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'assurage et savoir juger quelles techniques d'assurage 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'assurage et savoir juger quelles techniques d'assurage 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 »

« RAMPMENT 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.

RÉGLEMENTATIONS 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

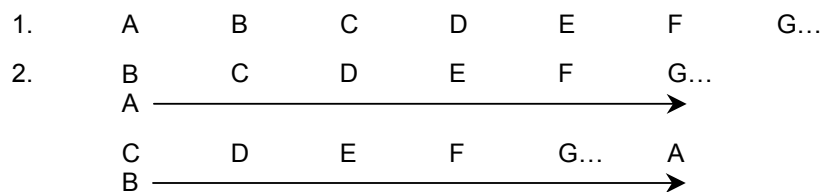
1. **Objectifs.** Amener les membres du groupe à se présenter aux autres et à apprendre à les connaître, favoriser l'initiative.
2. **Niveau.** Jeux d'introduction.
3. **Matériel**
 - a. Papier.
 - b. Cartes de bingo.
4. **Description.** Tous les membres du groupe reçoivent une carte de Bingo. Chacun 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**



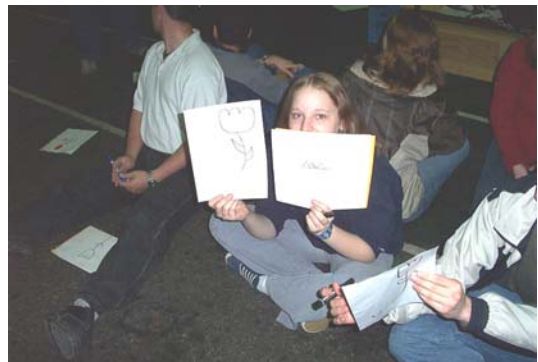
6. **Nombre optimal de participants.** Maximum de 15 participants.
7. **Progression.** Aucune.
8. **Solution.** Essayer d'avoir le même message du début à la fin.

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!

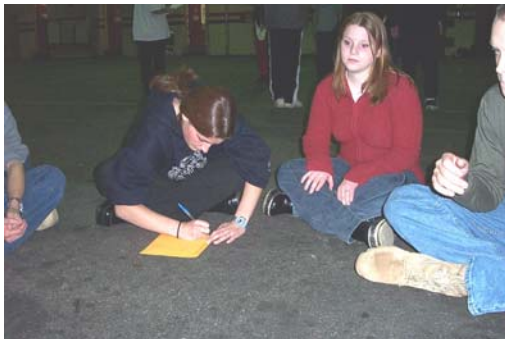
1. **Objectifs.** Améliorer les habilités d'écoute et encourager les participants à porter attention aux détails.
2. **Niveau.** Inactif.
3. **Équipement**
 - a. Crayon et papier.
 - b. Liste de mots.
4. **Description.** Informer les participants de bien écouter et de retenir le plus de mots possible 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...

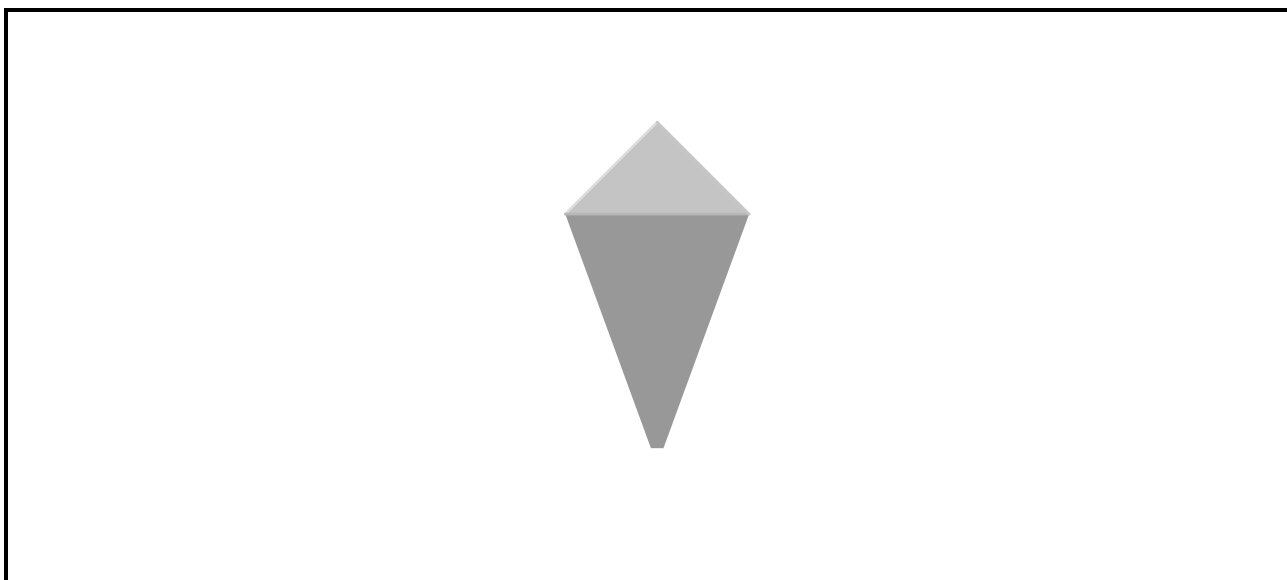
1. **Objectifs.** Patience, communication, suivre des directives, art oratoire.
2. **Niveau.** Inactif.
3. **Matériel**
 - a. Papier.
 - b. Crayon.
4. **Description.** Tous les membres du groupe sont assis en cercle et une personne reçoit une feuille et un crayon. Le chef de groupe informe que le groupe 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 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'entraînant.

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.

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

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

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

Obtenir toutes les ressources nécessaires pour l'évaluation.

DEVOIR PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

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

MÉTHODE D'ÉVALUATION

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

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

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

RESSOURCES

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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

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

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



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



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

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

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



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

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

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

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

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

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

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

OFFRIR UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

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

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

Nom du cadet : _____

Peloton : _____

Évaluation analytique du rendement :

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

Rétroaction de l'évaluateur :

Évaluation globale du rendement :

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

Nom de l'évaluateur : _____

Poste : _____

Signature de l'évaluateur : _____

Date : _____

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

- (d) le combustible,
- (e) un ensemble de casseroles,
- (f) une scie pliante,
- (g) un filtre à eau,
- (h) une corde,
- (i) une boussole,
- (j) des radios portatives,
- (k) une carte topographique ou des sentiers de la région utilisée,
- (l) des bâtons lumineux,
- (m) une trousse de premiers soins,
- (n) un couteau,
- (3) de la supervision,
- (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 emballer l'équipement pour une expédition.

4. **Points d'enseignement**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Identifier et expliquer les utilisations de l'équipement d'expédition, y compris :</p> <p>a. l'équipement personnel, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) un sac de compression imperméable, (2) une valise ou un fourre-tout, (3) une bouteille d'eau, (4) des sacs en plastique refermables (petits et grands), (5) un mousqueton, (6) une lampe frontale; <p>b. l'équipement de groupe, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) un poêle à brûleur unique (napthe), (2) une bouteille de combustible, (3) une scie pliante, (4) un filtre à eau, 	Exposé interactif	10 min	<p>C2-042 (p. 70 à 101)</p> <p>C2-051 (p. 36 à 39, p. 102 à 107)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	(5) une corde, (6) un couteau. Nota : Ce PE est une présentation de l'équipement relié spécifiquement à une expédition. D'autre équipement personnel et de groupe sera nécessaire afin d'augmenter cet équipement.			
PE2	Discuter des critères de sélection pour l'équipement personnel et de groupe, y compris : a. l'activité, b. son emplacement, c. le terrain, d. le moyen de transport, e. le temps.	Exposé interactif	5 min	C2-042 (p. 48 à 51)
PE3	Expliquer les principes de l'emballage d'un sac à dos d'expédition et en discuter, y compris : a. l'accessibilité, b. l'équilibre, c. la compacité.	Exposé interactif	5 min	C2-009 (p. 80 à 83)
PE4	Expliquer et démontrer les façons de maximiser l'espace lors de l'emballage d'un sac à dos d'expédition, y compris : a. l'imperméabilisation, b. l'organisation de l'équipement personnel, y compris : (1) un sac à dos d'expédition, (2) un sac de couchage, (3) un sac de compression imperméable, (4) un matelas gonflable, (5) des vêtements, (6) des vêtements imperméables, (7) une valise ou un fourre-tout, (8) de la nourriture, (9) une bouteille d'eau, (10) des sacs en plastique refermables (petits et grands), (11) des sacs à déchets, (12) un mousqueton,	Démonstration	20 min	C2-042 (p. 73) C2 051 (p. 40 à 44, p. 102 à 107)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(13) une trousse de réparation du sac à dos d'expédition,</p> <p>(14) les effets personnels, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> i. un écran solaire, ii. de l'insectifuge, iii. du baume pour les lèvres, iv. du savon de camping (biodégradable), v. une brosse à dents, vi. du dentifrice, vii. du papier de toilette, viii. une lampe frontale ou une lampe de poche; <p>c. la division de l'équipement de groupe, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) une tente, (2) un poêle à brûleur unique (napthe), (3) une bouteille de combustible, (4) le combustible, (5) un ensemble de casseroles, (6) une scie pliante, (7) un filtre à eau, (8) une corde, (9) une boussole, (10) des radios portatives, (11) une carte topographique ou des sentiers de la région utilisée, (12) des bâtons lumineux, (13) une trousse de premiers soins, (14) un couteau. 			
PE5	<p>Expliquer et démontrer l'ajustement d'un sac à dos pour le confort et en discuter, 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; e. fermer la boucle de la sangle de poitrine. 	Démonstration	10 min	<p>C2-042 (p. 72, p. 130)</p> <p>C2-051 (p. 97)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE6	Demander au cadet d'emballer l'équipement pour une expédition.	Activité pratique	20 min	

5. **Durée**

- | | | |
|----|---------------------------|--------|
| a. | Introduction/Conclusion : | 10 min |
| b. | Exposé interactif : | 20 min |
| c. | Démonstration : | 30 min |
| d. | Activité pratique : | 20 min |
| e. | Total : | 80 min |

6. **Justification**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1, 2 et 3 afin d'initier les cadets à l'équipement d'expédition, de stimuler leur intérêt et d'illustrer les principes de l'emballage de l'équipement d'expédition.
- b. La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 4 et 5 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer l'emballage et l'ajustement du sac à dos d'expédition.
- c. Une activité pratique a été choisie pour le PE 6 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets d'emballer un sac à dos d'expédition.

7. **Documents de référence**

- a. C2-009 (ISBN 0-684-85909-2) Harvey, M. (1999). *The National Outdoor Leadership School's Wilderness Guide*. New York, NY, Fireside.
- b. C2-042 (ISBN 0-7566-0946-1) Berger, K. (2005). *Backpacking & Hiking*. New York, NY, DK Limited.
- c. C2-051 (ISBN 978-0-7153-2254-3) Bagshaw, C. (2006). *The Ultimate Hiking Skills Manual*. Cincinnati, Ohio, David & Charles.
- d. C2-103 (ISBN 0-89886-427-5) Graydon, D., & Hanson, K. (Eds.). (2001). *Mountaineering: The Freedom of the Hills* (6^e éd.). Seattle, WA, The Mountaineers.

8. **Matériel d'instruction**

- a. conformément au paragraphe 2,
- b. du ruban pour équipement ou ruban-cache,
- c. un marqueur permanent.

9. **Matériel d'apprentissage.** Conformément au paragraphe 2.

10. **Modalités de contrôle.** Cet OCOM est évalué conformément au chapitre 3, [annexe B](#) (Évaluation du plan d'apprentissage – Expédition élémentaire), le COREN de l'OREN S226.

11. **Remarques**

- a. Cet OCOM doit se dérouler avant d'aller en expédition.
- b. Il faut prévoir du temps supplémentaire à la fin de cet OCOM pour la période de préparation à l'exercice afin que le cadet puisse emballer l'équipement pour une expédition.

OCOM S226.03 – SUIVRE LA ROUTINE QUOTIDIENNE PENDANT UNE EXPÉDITION

1. **Rendement.** Suivre la routine quotidienne pendant une expédition.
2. **Conditions**
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Un environnement de campagne, lors d'une expédition.
3. **Norme.** Le cadet doit suivre une routine quotidienne pendant une expédition de la façon suivante :
 - a. Déterminer la pertinence d'un site de campement.
 - b. Monter un site de campement.
 - c. Se conformer aux principes du camping écologique.
 - d. Trouver une source d'eau potable.
 - e. Organiser l'équipement quotidien selon la météo.
 - f. Démonter un site de campement.
4. **Points d'enseignement**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Discuter de l'inspection du site de campement, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. déterminer la pertinence d'un site de campement, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) l'absence d'un risque de danger comme : <ol style="list-style-type: none"> (a) les branches d'arbre ou les arbres tombés, (b) les plantes toxiques, (c) les insectes, les ruches et nids de frelons, (d) les nids de fourmis, (e) les tanières; (2) l'accès à l'eau, (3) l'espace pour les tentes; b. déterminer la disposition du site de campement, y compris la disposition de : <ol style="list-style-type: none"> (1) l'aire de couchage, (2) les latrines ou les toilettes, 	Discussion de groupe	10 min	C2-051 (p. 98, p. 99)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	(3) l'aire de cuisson, (4) l'emplacement du feu de camp, (5) l'aire d'entreposage de la nourriture, (6) l'aire de séchage de l'équipement. Nota : L'inspection du site de campement doit être effectuée par au moins deux cadets du premier groupe arrivé sur les lieux. Ces cadets devront informer le reste du groupe sur la disposition du site de campement à l'arrivée de tous ses membres.			
PE2	Discuter de la routine de montage du site de campement, y compris : a. organiser et dresser les tentes; b. installer un pendoir à provisions; c. établir une aire de cuisson; d. installer une corde à linge; e. collecter de l'eau; f. rassembler du bois de feu; g. allumer un feu; h. indiquer l'emplacement des latrines ou les toilettes; i. cuire et manger. Nota : Lors du montage du site de campement, les tâches doivent être divisées entre les cadets afin de suivre la routine établie.	Exposé interactif	10 min	C2-051 (p. 98, p. 99)
PE3	Discuter de la routine du site de campement, y compris : a. s'assurer que l'équipement personnel et de groupe est toujours bien organisé; b. se conformer aux principes du camping écologique; c. cuire et manger; d. entreposer les déchets personnels dans un sac refermable en plastique; e. s'occuper des restes de nourriture.	Exposé interactif	5 min	C2-011 (p. 52, p. 53) C2-051 (p. 99)
PE4	Discuter de la routine de départ du site de campement, y compris : a. démonter les tentes; b. démonter la corde à linge;	Exposé interactif	10 min	C2-011 (p. 54, p. 55) C2-051 (p. 100)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	c. organiser l'équipement personnel; d. démonter le pendoir à provisions; e. purifier l'eau; f. cuire et manger; g. s'assurer que le feu est totalement éteint; h. organiser l'équipement de groupe; i. éliminer les traces de séjour; j. effectuer un balayage final du site. Nota : Lors du départ d'un site de campement, les tâches doivent être divisées entre les cadets afin de suivre la routine établie.			

5. Durée

a.	Introduction/Conclusion :	5 min
b.	Discussion de groupe :	10 min
c.	Exposé interactif :	25 min
d.	Total :	40 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 opinions et leurs sentiments à propos de la routine quotidienne à suivre pendant une expédition.
- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 2 à 4 pour d'initier les cadets à suivre la routine quotidienne pendant une expédition.

7. Documents de référence

- C2-009 (ISBN 0-684-85909-2) Harvey, M. (1999). *The National Outdoor Leadership School's Wilderness Guide*. New York, NY, Fireside Books.
- C2-011 (ISBN 0-89886-910-2) McGivney, A. (2003). *Leave No Trace: A Guide to the New Wilderness Etiquette* (2^e éd.). Seattle, WA, The Mountaineers Books.
- C2-016 (ISBN 1-4000-5309-0) Curtis, R. (2005). *The Backpacker's Field Manual*. New York, NY, Three Rivers Press.
- C2-051 (ISBN 978-0-7153-2254-3) Bagshaw, C. (2006). *The Ultimate Hiking Skills Manual*. Cincinnati, Ohio, David & Charles.

8. Matériel d'instruction. S.O.

9. Matériel d'apprentissage. S.O.

10. Modalités de contrôle. Cet OCOM est évalué conformément au chapitre 3, [annexe B](#) (Évaluation du plan d'apprentissage – Expédition élémentaire), le COREN de l'OREN S226.

11. Remarques. Cet OCOM doit de dérouler pendant l'expédition de trois jours.

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

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

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

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

11. Remarques

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

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

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

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

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

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

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

5. **Durée**

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

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

7. **Documents de référence**

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

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

8. **Matériel d'instruction**

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

9. **Matériel d'apprentissage.** S.O.

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

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

OCOM S251.02 – AJUSTER UN VÉLO DE MONTAGNE

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

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

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

5. Durée

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

6. Justification

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

7. **Documents de référence**

- a. C2-082 (ISBN 1-57954-883-0) Downs, T. (2005). *Bicycle Maintenance & Repair For Road & Mountain Bikes*. États-Unis, Rodale Inc.
- b. C2-084 (ISBN 1-55297-734-X) Allwood, M. (2004). *Mountain Bike Maintenance: The Illustrated Manual*. Richmond Hill, Ontario, Firefly Books Ltd.
- c. C2-088 (ISBN 1-55297-653-X) Crowther, N. (2002). *The Ultimate Mountain Bike Book: The Definitive Illustrated Guide to Bikes, Components, Techniques, Thrills and Trails*. Toronto, Ontario, Firefly Books Ltd.
- d. C2-089 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *Guide du jeune cycliste*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : <http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/cycling/youngcyclist.htm>.
- e. C2-095 The Care Exchange. (2007). *Bikes 101 - Bike Types*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : <http://www.caree.org/bike101biketypes.htm>.

8. **Matériel d'instruction**

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

9. **Matériel d'apprentissage**

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Durée

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

6. Justification

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

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

7. Documents de référence

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

8. Matériel d'instruction

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

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

9. **Matériel d'apprentissage**

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

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

11. **Remarques**

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

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

OREN S351

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

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

OCOM S351.01

1. **Rendement** : Réparer une chaîne endommagée
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un vélo de montagne,
 - (2) une trousse de réparation de vélo de montagne,
 - (3) un maillon de chaîne,
 - (4) un chiffon de nettoyage,
 - (5) un nettoyeur de cassette,
 - (6) une boîte de nettoyage de chaîne,
 - (7) du dégraisseur,
 - (8) du lubrifiant,
 - (9) des gants en caoutchouc,
 - (10) une grosse brosse,
 - (11) une petite brosse,
 - (12) un seau,
 - (13) de l'eau,
 - (14) du savon,
 - (15) de la supervision, et
 - (16) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S. O.
 - c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement à l'extérieur assez grand pour recevoir tout le groupe pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. nettoyer une chaîne; et
 - b. réparer une chaîne :
 - (1) en ouvrant la chaîne selon les besoins; et
 - (2) en refermant la chaîne.

4. Points d'enseignement :

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

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

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

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

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

7. **Documents de référence :**

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

8. Matériel d'instruction :

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. un vélo de montagne,
- c. une trousse de réparation de vélo de montagne,
- d. une carte aide-mémoire de réparation de vélo de montagne,
- e. une béquille de vélo,
- f. un chiffon de nettoyage,
- g. du lubrifiant,
- h. une boîte de nettoyage de chaîne,
- i. du dégraisseur,
- j. un nettoyeur de cassette,
- k. des gants en caoutchouc,
- l. une grosse brosse,
- m. une petite brosse,
- n. un seau,
- o. de l'eau, et
- p. du savon.

9. Matériel d'apprentissage :

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S351.02

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

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

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE5	<p>Expliquer et démontrer le fonctionnement d'ensemble des composantes d'un système de freins à disque mécanique pour ralentir ou arrêter un vélo de montagne :</p> <ol style="list-style-type: none"> Le randonneur serre sur la manette de frein. Tirer sur la manette de frein tend le câble du frein. La tension appliquée au câble de frein serre sur la manette d'actionnement. Tirer sur la manette d'actionnement fait tourner le piston à l'intérieur de l'étrier. Lorsque le piston tourne à l'intérieur de l'étrier, l'étrier exerce une pression sur la patin de frein externe en direction du rotor. 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. 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. Le randonneur relâche la manette de frein. 	Démonstration	10 min	C2-084 (p. 68 à 77)
PE6	<p>Expliquer, démontrer et demander au cadet de régler un frein à disque mécanique, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> régler la tension du câble de frein avec : <ol style="list-style-type: none"> les barilletts (tendeurs de gaine); et le boulon serre-câble; et remonter le patin de frein (stationnaire) interne. 	Démonstration et exécution	35 min	C2-084 (p. 78 et 79)

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

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

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

7. Documents de référence :

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

8. Matériel d'instruction :

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. un vélo de montagne équipé d'un système de frein à disque mécanique,
- c. un vélo de montagne équipé d'un système de freins en V,
- d. un outil polyvalent de vélo, et
- e. une béquille de vélo.

9. Matériel d'apprentissage :

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

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

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

OCOM S351.03

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

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

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

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

7. **Documents de référence :**

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

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. un vélo de montagne,
- c. une trousse de réparation de vélo de montagne, et
- d. une béquille de vélo.

9. **Matériel d'apprentissage :**

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

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM S351.04

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

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<ul style="list-style-type: none"> (3) relâchant la nouille de la patte du dérailleur; et (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, et (2) la roue arrière. 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; d. démonter le pneu de la jante en : <ul 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; et (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; e. tirer pour enlever la chambre à air du pneu; 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; g. retirer au besoin l'objet pointu du pneu; h. déterminer l'emplacement de la perforation à l'intérieur de la chambre à air en : <ul 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; et (4) marquant l'emplacement de la perforation avec un crayon; 			

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

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

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

7. **Documents de référence :**

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

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. un vélo de montagne,
- c. une trousse de réparation de vélo de montagne, et
- d. une béquille de vélo.

9. **Matériel d'apprentissage :**

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

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OREN S352

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

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

OCOM S352.01

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

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

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

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

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

7. **Documents de référence :**

- 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. C2-087 Badyk, M., Buck, K., Sahl, N., Schultz, R. et Vrooman, D. (1998). *Ontario Learn to Mountain Bike Clinic Workbook*. (2^e éd.) North York, Ontario, Ontario Cycling Association & Ontario Recreational Mountain Bicycling Alliance.
- c. C2-088 ISBN 1-55297-653-X Crowther, N. (2002). *The Ultimate Mountain Bike Book: The Definitive Illustrated Guide to Bikes, Components, Techniques, Thrills and Trails*. Toronto, Ontario, Firefly Books Ltd.
- d. C2-089 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *Guide du jeune cycliste*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : <http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/cycling/youngcyclist.htm>

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

8. **Matériel d'instruction :**

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

9. **Matériel d'apprentissage :**

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

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

11. **Remarques :**

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

OCOM S352.02

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

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

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

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

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

7. Documents de référence :

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

8. Matériel d'instruction :

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

9. Matériel d'apprentissage :

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

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

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

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

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

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

Obtenir toutes les ressources nécessaires pour l'évaluation.

DEVOIR PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

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

MÉTHODE D'ÉVALUATION

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

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

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

RESSOURCES

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

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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Cette évaluation sera effectuée :

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

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



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



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



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

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

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

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

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

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

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

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

Évaluation analytique du rendement :

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

Rétroaction de l'évaluateur :

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

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

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

Rétroaction de l'évaluateur :

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

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

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

Rétroaction de l'évaluateur :

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

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

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

Rétroaction de l'évaluateur :

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

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

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

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

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

Ce formulaire doit être reproduit sur place.