

**CHAPITRE 13**

**OREN 223 – EFFECTUER UNE RANDONNÉE PÉDESTRE LE LONG D'UN  
ITINÉRAIRE DANS LE CADRE D'UN EXERCICE INCLUANT UNE NUIT**





## CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

### ÉTOILE ROUGE

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 1

### OCOM M223.01 – PRÉPARATION POUR UNE RANDONNÉE EN MONTAGNE

---

Durée totale :

60 min

---

### PRÉPARATION

---

#### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires pour l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-702/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant de donner la leçon.

Réviser l'OCOM M123.01 (A-CR-CCP-701/PF-001, chapitre 12, section 1) afin de se préparer pour l'activité du PE1.

Réviser l'activité du PE1 et préparer la salle de classe selon les instructions sur l'activité.

Photocopier les documents de cours qui se trouvent aux [annexes A, B et D](#) pour chaque cadet. Préparer les cartes à l'[annexe A](#) pour cette activité dans le PE1.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour les PE1 et PE2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter une liste d'équipement personnel.

Un exposé interactif a été choisi pour les PE3 et PE4 pour présenter la préparation pour une randonnée en montagne.

---

### INTRODUCTION

---

#### RÉVISION

S.O.

#### OBJECTIFS

A la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de préparer une liste d'équipement personnel et de se préparer physiquement avant une randonnée en montagne.

## IMPORTANTCE

Il est important que les cadets connaissent comment s'organiser et se préparer pour une randonnée en montagne – choisir l'équipement pour une randonnée en montagne, créer une liste d'articles importants et d'identifier les exigences physiques d'une randonnée en montagne. La randonnée en montagne est une composante des expéditions. En étant bien préparé pour une telle activité, les cadets seront mieux équipés pour rencontrer les défis mentaux et physiques d'une expédition.

---

### Point d'enseignement 1

### Diriger une activité sur l'équipement de randonnée en montagne

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIFS

L'objectif de cette activité est de réviser les caractéristiques de l'équipement de randonnée en montagne.

### RESSOURCES



Pour cette activité, il est recommandé de demander à deux cadets d'aider à surveiller le jeu.

- Des cartes d'équipement de randonnée en montagne préoccupées qui se trouvent à l'[annexe A](#) (un ensemble par équipe).
- Des feuilles pour tableau de papier (une feuille par équipe).
- Du ruban.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Installer deux feuilles pour tableau de papier côte à côte étiquetées Équipe A et Équipe B.

### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en deux équipes.
2. Demander à chaque équipe de s'aligner en avant de leur feuille pour tableau de papier.
3. Le premier cadet de chaque équipe prend une carte de l'équipement de randonnée en montagne.
4. Demander au cadet de lire les caractéristiques sur la carte à son équipe. L'équipe doit deviner quel article la carte décrit.
5. Quand l'équipe a deviné l'article correctement, le cadet va afficher la carte sur la feuille pour tableau de papier de son équipe.
6. Le reste de l'équipe (un après l'autre) prend une carte et répète les étapes 4. et 5.
7. La première équipe qui réussit à afficher toutes ses cartes, gagne et peut aller en randonnée en montagne.

## MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

---

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

#### Point d'enseignement 2

#### Diriger une activité pour identifier les articles permanents et une liste d'équipement personnel

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

Avant d'aller en randonnée en montagne, il est essentiel qu'aucun équipement supplémentaire ne soit transporté. Il faut éviter de trop emballer pour réduire le poids du sac à dos. Une liste de vérification est un bon moyen de faire un suivi de ce qui est nécessaire. Après chaque randonnée en montagne, la liste doit être modifiée pour refléter ce qui a été utilisé et en quelle quantité afin de se préparer pour la prochaine fois.

Avant d'aller en randonnée en montagne, tenir compte des points suivants aidera lorsqu'on fait une liste de vérification :

- la distance (les randonnées en montagne de longue distance déterminent l'équipement qu'il faut apporter);
- le type de terrain;
- les prévisions météorologiques; et
- les intérêts des cadets (photographie, escalade de rocher, etc.).



Des vêtements imperméables et une trousse de premiers soins doivent toujours faire partie de votre liste d'équipement.

#### LISTE D'ARTICLES PERMANENTS

**Articles personnels.** Une liste d'articles personnels ne change pas beaucoup d'une randonnée en montagne à une autre. Les articles suivants doivent faire partie de la liste :

- une trousse d'articles de toilette personnelle (brosse et pâte à dents, savon biodégradable, rasoir, peigne ou brosse, serviette, papier de toilette et des produits hygiéniques pour femmes);
- des médicaments personnels;
- de l'insectifuge;
- un baume pour les lèvres;
- des casseroles et des ustensiles;
- un stylo et du papier (bloc-notes); et
- de la monnaie.

**Six articles essentiels.** Les articles suivants peuvent être utilisés pour éviter les situations difficiles et pour se préparer à l'inattendu :

- un couteau de poche ou outil polyvalent;

- un contenant d'eau;
- des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.);
- des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et imperméables);
- de l'écran solaire et lunettes de soleil; et
- une trousse de survie, y compris :
  - un filtre à eau;
  - une lampe de poche;
  - des allumettes imperméables;
  - un dispositif de signalisation (p. ex. sifflet et miroir); et
  - une trousse de premiers soins.



C'est toujours une bonne idée d'étaler tout l'équipement avant de l'emballer. Ceci permet à une personne de voir ce qui est là et si quelque chose manque.

C'est aussi une bonne façon de voir quels articles doivent être mis dans des sacs de plastique pour les tenir au sec.

**Liste de vérification de dernière minute.** Une liste de vérification de choses à faire avant une randonnée en montagne doit toujours être tenue à jour. Il faut tenir compte des éléments suivants :

- Remplir les contenants d'eau.
- Vérifier l'équipement (dispositifs de cuisson, bottes, réviser les six articles essentiels).
- Vérifier la dernière mise à jour des prévisions météorologiques.
- Vérifier l'état des sentiers avec la gestion locale ou le bureau du parc.



C'est toujours une bonne idée de :

- faire des copies de l'itinéraire et de laisser une copie au bureau de gestion des terrains utilisés ou au bureau du parc; et
- informer un ami fiable sur l'itinéraire, quoi faire et qui contacter si on ne retourne pas tel que prévu.

---

## ACTIVITÉ

Durée : 10 min

---

### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'identifier les articles à inclure dans une liste d'articles personnels basée sur les prévisions météorologiques.

### RESSOURCES

- Un stylo.

- Une feuille de réponses et les mises en situation qui se trouvent à l'[annexe B](#).

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en groupes de quatre personnes.
2. Distribuer une mise en situation (qui se trouve à l'[annexe B](#)) à chaque groupe. Il est acceptable pour plus qu'un groupe d'avoir la même mise en situation.
3. Demander aux cadets de choisir l'équipement de la liste qu'ils apporteraient pour une randonnée en montagne selon les prévisions météorologiques, sur leur feuille.
4. Accorder cinq minutes aux cadets pour identifier leurs articles. Réviser les réponses en groupe. S'il y a une erreur, expliquer pourquoi ce n'est pas le meilleur choix. La clé de correction se trouve à l'[annexe C](#).

## MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

### QUESTIONS

- Q1. Quels sont certains des points qu'un cadet doit tenir compte pour lui aider à faire une liste de vérification?
- Q2. Nommez trois articles compris dans une liste permanente.
- Q3. Nommez trois articles compris dans la liste des six articles essentiels.

### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Certains des points dont il faut tenir compte sont la distance, le type de terrain, les prévisions météorologiques et l'intérêt du cadet.
- R2. Une trousse d'hygiène personnelle, des médicaments personnels, un insectifuge, du baume à lèvres, des casseroles et des ustensiles, un stylo, du papier ou un bloc-notes et de la monnaie sont des articles qui sont compris dans la liste permanente.
- R3. Un couteau de poche ou un outil polyvalent, un contenant d'eau, un filtre à eau, une lampe de poche, des aliments supplémentaires, des vêtements supplémentaires, des allumettes imperméables, un écran solaire, des lunettes de soleil, des dispositifs de signalisation et une trousse de premiers soins sont des articles qui sont compris dans la liste des six articles essentiels.

### Point d'enseignement 3

### Discuter des exigences physiques d'une randonnée en montagne

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

Afin de faciliter la randonnée en montagne, il faut avoir la force physique pour en faire une réussite. Si on vise à améliorer l'endurance cardiovasculaire, la force et l'équilibre, on devrait avoir beaucoup moins de difficultés à compléter une randonnée en montagne d'un jour.

**Endurance cardiovasculaire.** Améliorer l'endurance cardiovasculaire signifie fortifier le cœur, les poumons et les muscles des jambes. Elle améliore la capacité du corps à diriger une plus grande quantité d'oxygène aux muscles travaillant. Ainsi, les muscles développent une plus grande capacité à utiliser l'oxygène et il est plus facile de récupérer du stress de l'exercice. Elle augmente aussi le niveau d'énergie et permet au cadet de faire de plus longue randonnée pédestre en terrain à géographie différente.

**Force.** Améliorer la force signifie développer le tonus musculaire. En agissant de la sorte, l'endurance augmente. Cela fait une différence en fonction de la distance de la randonnée et au moment de traverser des obstacles avec un sac à dos. Une plus grande force signifie que le randonneur fera de plus longue randonnée et, sans trop de difficulté, pourra le faire sur un terrain à géographie différente.

**Équilibre.** L'amélioration de l'équilibre signifie l'amélioration des compétences physiques et l'augmentation de la maîtrise et de la sensibilisation du corps. Cela améliore la stabilité et aide à éviter les blessures. Un bon équilibre améliore les techniques de marche en terrain à géographie différente et aide à traverser les obstacles.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

---

#### QUESTIONS

- Q1. Quelles sont les parties du corps qui sont renforcées par des activités cardiovasculaires?
- Q2. Que signifie améliorer la force?
- Q3. Que peut-on éviter si on améliore son équilibre?

#### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les activités cardiovasculaires renforcent le cœur, les poumons et les muscles des jambes.
- R2. Améliorer la force signifie développer le tonus musculaire.
- R3. On peut éviter les blessures.

---

#### Point d'enseignement 4

#### Discuter de comment se préparer physiquement pour une randonnée en montagne

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

---

#### EXERCICES DE MUSCULATION

##### Exercices d'aérobie

On recommande d'améliorer l'endurance cardiovasculaire en pratiquant des activités qu'on aime. La consistance est la clé du succès. Les exercices doivent viser à augmenter la distance et la durée au fur et à mesure que la forme physique personnelle s'améliore. Les exercices doivent être réguliers et bien équilibrés.



Quand on augmente les activités cardiovasculaires et d'entraînement de la force, il est important de se souvenir que la douleur n'est pas un indicateur d'amélioration.

Pour améliorer l'endurance cardiovasculaire, pratiquer certaines des activités suivantes, deux fois par semaine pendant 20 minutes :

- le vélo (vélo de route ou de montagne);



- la marche (sur un sol plat, marche intense pendant un minimum de 40 minutes);
- aller au centre de conditionnement physique (vélo d'exercice, appareil de formation polyvalente, machine à ramer, etc.);
- la course (progresser de la marche intense au jogging-marche à la course);
- la participation à des cours (d'aérobic, aérobic avec escaliers, aérobic dans l'eau);
- la natation (natation en couloir);
- la pratique de tout sport de raquette;
- la pratique du soccer; et
- toute activité qui utilise les bras et les jambes pour augmenter le pouls à un minimum de 65 % du rythme cardiaque maximal.

Pour continuer à stimuler l'intérêt, une personne doit varier ses activités d'aérobic.



Se souvenir, qu'être actif est facile à atteindre, sans avoir à dépenser de l'argent ou prendre beaucoup de temps à organiser une activité.

### Exercices d'entraînement de la force



Pour cette partie, l'instructeur ou un instructeur adjoint peut faire des démonstrations.

Distribuer aux cadets le document de cours, qui se trouve à l'[annexe D](#).

Expliquer aux cadets, que si à un moment donné, ces exercices les blessent ou deviennent difficiles, ils doivent s'arrêter immédiatement.



Pour tous les exercices d'entraînement aux poids libres, les poids doivent convenir au niveau de la forme physique. On doit commencer avec un poids d'une livre et progresser selon le niveau de forme physique. Les cadets n'ont pas à acheter un ensemble de mini-haltères. Ils peuvent utiliser tout objet avec une poignée (pot à lait, bouteille de boisson gazeuse ou d'eau remplie d'eau ou de sable).

Tous les poids libres « faits maison » ont besoin d'être pesés pour s'assurer que la paire est de même poids.



Comme tout entraînement aux poids libres, les cadets doivent se souvenir des points suivants :

- Contrôler leurs mouvements pour éviter de balancer les poids.
- Éviter d'utiliser l'élan pour soulever les poids.
- Arrêter tout exercice qui blesse ou qui n'apporte pas de satisfaction.

## JAMBES

**Soulèvement du muscle abducteur.** S'allonger au sol sur le côté gauche avec la jambe légèrement pliée. Utiliser la main gauche pour supporter la tête et placer la main droite en avant pour le soutien. Garder la jambe droite tendue et en ligne avec le corps, la soulever lentement, d'un mouvement contrôlé. Maintenir cette position pendant 30 secondes, baisser et puis répéter le mouvement. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.



*Yahoo Health. 2007. Basic Muscle-conditioning Exercises. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://health.yahoo.com/topic/weightloss/overview/article/healthwise/popup/zm2427>*

Figure 13-1-1 Soulèvement du muscle abducteur

**Fente avant.** Maintenir les mains aux côtés avec les pieds écartés de la largeur des épaules. Placer une jambe vers l'avant, en fléchissant les deux genoux jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au genou. Se repousser à la position de départ. Alternier les jambes. Ne pas laisser le genou toucher au sol. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.



*Department of Public Health County of Los Angeles California. 2006. [LAPublicHealth.org/Strength Training](http://www.lapublichealth.org/StrengthTraining). Extrait le 27 mars 2007 du site <http://www.lapublichealth.org/physact/physactstrength.htm>*

Figure 13-1-2 Fentes avant avec des poids libres

**Rétropropulsion de la cuisse.** Supporter le poids du corps sur les coudes et les genoux avec les mains ensemble en avant. Le dos doit être droit. Garder la jambe droite pliée, la lever en l'air. Presser vers le talon. Compter deux secondes en haut et deux secondes en bas. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.

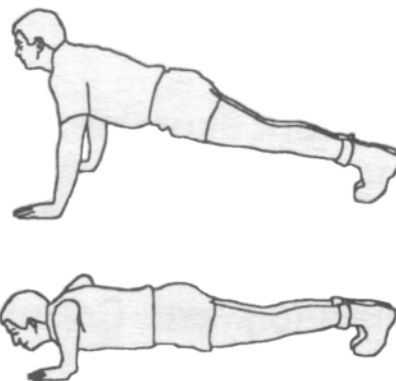


*Bodybuilding.com. 2007. Exercise Guides-Glute Kickback. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://bodybuilding.com/fun/exercises.php?mainmuscle=glute>*

Figure 13-1-3 Rétropropulsion de la cuisse

## BRAS

**Extension des bras.** Placer les mains directement sous les épaules, en gardant les doigts pointés vers l'avant et les jambes en ligne avec le corps. Baisser le corps vers le plancher sans y toucher et ensuite se repousser du plancher à la position de départ. En faire autant que possible.

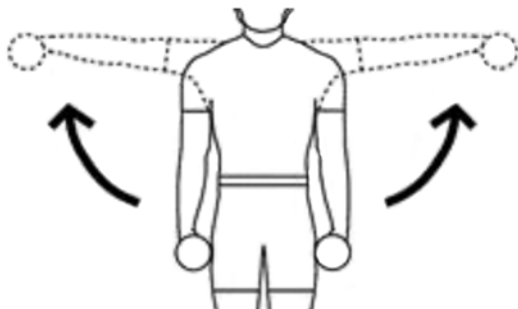


*The Fitness Motivator.com. 2006. Add these Basic Exercises to your fitness plan. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.the-fitness-motivator.com/basicexercises.html>*

Figure 13-1-4 Extension des bras

## DOS ET ÉPAULES

**Soulèvement latéral avec des poids libres.** Tenir les poids aux côtés, la paume des mains vers l'intérieur. Lever lentement les bras à la hauteur de l'épaule et baisser. Garder les bras et les poignets droits. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.



*Weight Lifting Workout Routines. 2006. Shoulder Exercises. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.weight-lifting-workout-routines.com/shoulder-exercises.html>*

Figure 13-1-5 Soulèvement latéral avec des poids libres

## ESTOMAC

**Demi-redressement assis.** S'allonger sur le dos en ramenant les jambes au-dessus des hanches et croiser les chevilles. Placer les bras soit sur les cuisses, croisés sur la poitrine ou de chaque côté de la tête (le plus difficile). Serrer les muscles de l'estomac et ensuite faire un demi-redressement lentement en utilisant les abdominaux pour soulever les épaules du sol en même temps. Ne pas balancer les jambes. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois pour le côté gauche et le côté droit. Le nombre de répétitions peut augmenter selon le niveau de confort.



*The Fitness Motivator.com. 2006. Add these Basic Exercises to Your Fitness Plan. Extrait le 3 avril 2007 du site <http://www.the-fitness-motivator.com/basicexercises.html>*

Figure 13-1-6 Position du demi-redressement assis

## EXERCICES D'ÉTIREMENT AVANT ET PENDANT LA RANDONNÉE EN MONTAGNE

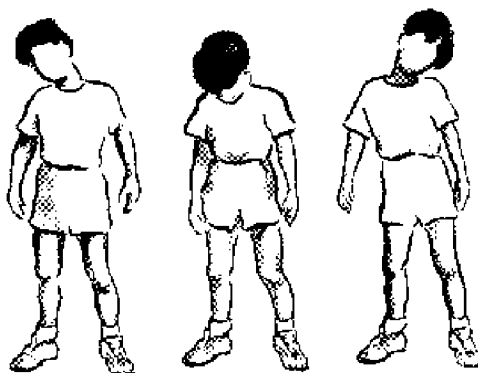
Les exercices suivants doivent être effectués avant et après une randonnée en montagne. Ils réduisent la raideur des muscles et préviennent tout stress ou blessures possibles.



C'est toujours une bonne idée, pendant la randonnée en montagne, d'utiliser quelques minutes pendant les pauses de repos pour s'étirer.

Des échauffements avant une randonnée en montagne permettent aux muscles de se décontracter. Les étirements doivent être effectués lentement et doucement. Les exercices de sauts sur place ou les étirements forcés ne sont pas recommandés.

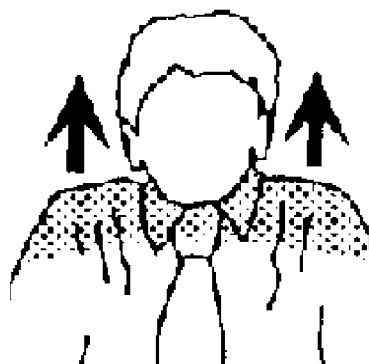
**Cou.** Rouler lentement la tête sur la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne pas rouler la tête vers l'arrière. Cet exercice doit être répété 10 fois.



*B. Hanson. 1999. Bureau de santé publique de Toronto. Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, Toronto, ON. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Figure 13-1-7 Étirement du cou

**Épaules.** Se tenir debout et lever le dessus des épaules vers les oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenir la position pendant 5 secondes. Ensuite, détendre les épaules vers le bas. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois.



*University of Michigan Occupational Safety & Environmental Health. 2007. Basic Office Stretches. Extrait le 28 mars 2007 du site [http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics\\_intro.html](http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics_intro.html)*

Figure 13-1-8 Étirements des épaules

**Triceps et le dessus des épaules.** Se tenir debout, passer le bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec la main gauche, tirer légèrement le bras vers le bas. Maintenir cette position pendant au moins 10 secondes. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.



*Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>*

Figure 13-1-9 Étirement des triceps

**Épaules, bras et poitrine.** Entrelacer les doigts derrière le dos. Si ceci semble relativement facile, alors lever les bras derrière le dos jusqu'à ressentir un étirement dans les bras, les épaules ou la poitrine. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes. Garder la poitrine et le menton sorti.



*University of Michigan Occupational Safety & Environmental Health. 2007. Basic Office Stretches. Extrait le 28 mars 2007 du site [http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics\\_intro.html](http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics_intro.html)*

Figure 13-1-10 Étirement des épaules, bras et de la poitrine

**Muscles ischio-jambiers, l'arrière des genoux et des jambes.** Se tenir avec les pieds écartés de la largeur des épaules et pointés directement vers l'avant. Se plier lentement vers l'avant à partir des hanches. Garder les genoux légèrement pliés. Se rendre au point où un petit étirement se fait sentir à l'arrière des jambes. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes.



*PC Coach. 2005. Stretching for Runners. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.pccoach.com/newsletters/may05/stretching.htm>*

Figure 13-1-11 Étirement des muscles ischio-jambiers, de l'arrière des genoux et des jambes

**Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos.** Commencer en plaçant une jambe en avant de l'autre, avec la cheville de la jambe avant directement sous le genou avant. L'autre genou reste au sol. Placer les mains, l'une sur l'autre, sur la cuisse juste au-dessus du genou. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre côté.



*ARC Committed to Curing Arthritis. 2007. Back Pain. Extrait le 27 mars 2007 du site [http://www.arc.org.uk/about\\_arth/booklets/6002/6002](http://www.arc.org.uk/about_arth/booklets/6002/6002)*

Figure 13-1-12 Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos

**Quadriceps et genoux.** Tenir le dessus du pied droit avec la main gauche et tirer doucement le talon vers les fesses. Le genou fléchit à un angle naturel quand le pied est tenu avec la main opposée. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre jambe.



*Women's Heart Foundation. 2005. Stretching Exercises for Women. Extrait le 28 mars 2007 du site [http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching\\_exercises.asp](http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching_exercises.asp)*

Figure 13-1-13 Étirement des quadriceps et des genoux

**Accroupissement.** S'accroupir avec les pieds à plat et les orteils pointés à 15 degrés. Les talons doivent être écartés selon la flexibilité de chacun. Garder les genoux à l'extérieur des épaules, directement au-dessus des gros orteils. Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes. On peut utiliser une barrière ou un poteau pour l'équilibre.

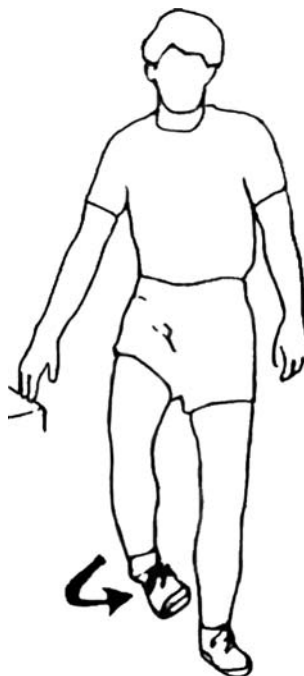


*The Back Rack. 1999. Cycling Stretches After Riding. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://thebikerack.com/page.cfm?pageId=247>*

Figure 13-1-14 Position d'accroupissement

**Chevilles.** Lever le pied gauche du sol et faire la rotation du pied et de la cheville 10 à 15 fois en sens horaire et ensuite en sens antihoraire. Répéter pour le pied et la cheville droite.





*Women's Heart Foundation. 2005. Stretching Exercises for Women. Extrait le 28 mars 2007 du site [http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching\\_exercises.asp](http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching_exercises.asp)*

Figure 13-1-15 Rotation des chevilles

#### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

##### QUESTIONS

- Q1. Nommez deux activités d'aérobie qui améliorent la force.
- Q2. Pourquoi est-il important de s'étirer avant, pendant et après une randonnée en montagne?
- Q3. Si on éprouve de la douleur pendant un étirement, que doit-on faire?

##### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Le vélo, la marche, la course, les cours d'aérobie, la natation, le squash, le soccer et toute autre activité qui fait utiliser les bras et les jambes sont toutes des activités d'aérobie.
- R2. L'étirement permet aux muscles de s'échauffer et de se décontracter, et réduit la raideur des muscles du randonneur. Il prévient tout stress ou blessures possibles.
- R3. Arrêter l'étirement et demander de l'aide.

#### CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

##### QUESTIONS

- Q1. Que peut-on faire pour améliorer l'endurance cardiovasculaire?
- Q2. Nommez l'exercice qui peut améliorer la force du dos et des épaules.
- Q3. Pourquoi doit-on s'étirer avant, pendant et après une randonnée en montagne?

## RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Pratiquer des activités préférées tels que le vélo, la marche, le centre de conditionnement physique, la course, les cours de natation, de squash, de soccer ou toute autre activité qui fait utiliser les bras et les jambes.
- R2. C'est un soulèvement latéral avec des poids libres.
- R3. L'étirement permet aux muscles de s'échauffer et de se décontracter tout en réduisant la raideur dans les muscles pour le randonneur et en prévenant tout stress ou les blessures possibles.

---

## CONCLUSION

---

### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

### MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

### OBSERVATIONS FINALES

L'étirement permet aux muscles de s'échauffer et de se décontracter tout en réduisant la raideur dans les muscles pour le randonneur et en prévenant tout stress ou les blessures possibles.

### COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Pour l'activité du PE1, on peut emprunter l'équipement de randonnée en montagne. Certains répondants peuvent pouvoir fournir un dépôt pour que certains des magasins de plein air prêtent de l'équipement de plein air. Cette activité peut aussi s'effectuer dans un magasin de plein air.

Un document de cours sur les exercices et les étirements se trouve à [l'annexe D](#).

---

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

- C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching 20<sup>th</sup> anniversary (éd. rév.)*, Bolinas, CA, Shelter Publications Inc.
- C2-016 (ISBN 0-517-88783-5) Curtis, R. (1998). *The Backpacker's Field Manual: A Comprehensive Guide to Mastering Backcountry Skills*, New York, NY, Three Rivers Press.
- C2-017 (ISBN 0-7627-0476-4) Roberts, H. (1999). *Basic Essentials, Backpacking*, Guilford, CT, The Globe Pequot Press.
- C2-042 (ISBN 0-7566-0946-1) Berger, K. (2005). *Backpacking & Hiking*, New York, NY, DK Publishing, Inc.
- C2-051 (ISBN 978-0-7153-2254-3) Bagshaw, C. (éd.). (2006). *The Ultimate Hiking Skills Manual*, Cincinnati, OH, David & Charles.



## CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

### ÉTOILE ROUGE

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



## SECTION 2

### OCOM M223.02 – IDENTIFIER LES ASSOCIATIONS DE RANDONNÉE PÉDESTRE ET DE MONTAGNE

Durée totale :

30 min

## PRÉPARATION

### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires pour l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-702/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant de donner la leçon.

Pour faciliter la présentation du PE1, rechercher les associations de randonnée pédestre et de montagne dans la communauté et les utiliser dans les associations provinciales de la partie du PE.

### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

### APPROCHE

Un exposé interactif a été choisie pour cette leçon pour donner un aperçu des organismes civils de randonnée pédestre et de montagne, leur mandat et les ressources gouvernementales disponibles.

## INTRODUCTION

### RÉVISION

S.O.

### OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une discussion portant sur les associations de randonnée pédestre et de montagne.

### IMPORTANCE

Il est important que les cadets soient au courant des ressources civiles disponibles dans le monde de la randonnée pédestre et de montagne parce qu'elles peuvent les aider à créer un intérêt dans ces activités.

**Point d'enseignement 1****Identifier les organismes civils de randonnée pédestre et de montagne et leur mandat**

Durée : 20 min

Méthode : Exposé interactif

**ASSOCIATIONS NATIONALES****Le Club Alpin du Canada**

Le Club Alpin du Canada est un organisme national en alpinisme. Il a été créé en 1906 avec l'appui du Chemin de fer du Pacifique. Il est basé maintenant à Canmore en Alberta. Le Club Alpin du Canada contient 19 clubs régionaux : L'île de Vancouver, Vancouver, Whistler, Okanagan, Prince George, les Montagnes Rocheuses, Jasper, Calgary, l'Alberta du centre, Edmonton, Saskatchewan, Manitoba, St. Boniface, Thunder Bay, Toronto, Outaouais, Ottawa, Montréal, et Montréal (Français).

Le Club Alpin du Canada offre à ses membres les choix suivants :

- des occasions d'aventure en montagne (escalade de rocher, des cours d'alpinisme, des voyages ou des activités);
- des possibilités de location pour des refuges et des cabines;
- des compétitions en escalade;
- des événements sociaux; et
- des publications liées à la culture de la montagne.

Le Club Alpin du Canada est aussi impliqué dans la communauté. Il offre des subventions à des projets en alpinisme et a un programme sur la protection et la conservation environnementale.



Pour contacter le Club Alpin du Canada, visiter le site Web: <http://www.alpineclubofcanada.ca>.

**Sentiers Canada**

Lancé en juin 2000, « Vert l'action » a été créé pour appuyer et promouvoir les sentiers canadiens et le système des sentiers canadiens. L'Organisme fournit aussi des ressources sur le système de sentiers disponibles sur Internet. « Vert l'action » était un partenariat entre Sentiers Canada, COMPAQ Canada et la subvention des partenariats du millénaire du gouvernement du Canada. Quatre ans plus tard, le nom du site Web a changé pour Sentiers Canada. La mission de Sentiers Canada est de créer un réseau de sentiers consacré à aider les gens à trouver des sentiers dans toutes les provinces ou territoires.

Sentiers Canada fournit les éléments suivants :

- des outils en ligne et des services de soutien pour les utilisateurs de sentiers et les groupes de sentiers communautaires;
- des inventaires des sentiers canadiens par région;
- des renseignements descriptifs sur le terrain des sentiers, le paysage, les notes sur la nature et l'accessibilité, etc.;
- la construction de sentiers et des outils de représentation pour les communautés;

- un registre de sentiers en ligne permettant aux groupes de sentiers communautaires de promouvoir leurs sentiers dans le monde entier;
- des nouvelles et renseignements par le biais d'un bulletin en ligne (The Pathfinder); et
- un calendrier des événements permettant aux groupes communautaires de promouvoir des activités de sentiers à l'échelle planétaire.

L'inventaire de sentiers comprend maintenant plus de 3900 sentiers, avec des entrées dans chaque province et territoire du Canada.



Pour contacter Sentiers Canada, visiter le site Web : <http://www.trailscanada.com/index.htm>.

### **Le Sentier transcanadien**

Le Sentier transcanadien est un projet ancré dans la communauté. Il est opéré et entretenu par des organisations locales, les autorités municipales et provinciales et les agences nationales à travers le Canada auxquelles il appartient. Le Sentier transcanadien est un sentier récréatif qui traverse le pays.

Ce corridor récréatif de 18 000 kilomètres sillonne son chemin à travers chaque province et territoire, reliant plus de 800 communautés le long de sa route. Une fois terminé, ce sera le sentier le plus long de ce genre au monde, connectant les régions et les trois océans.

Le Sentier transcanadien fournit les éléments suivants :

- des cartes de la majorité de la section du sentier;
- des guides; et
- un site Web de localisation de sentier.



Pour contacter Sentier transcanadien, visiter le site Web : <http://www.tctrail.ca/home.php>.

### **ASSOCIATIONS PROVINCIALES**



Se concentrer sur les associations de sa province seulement. Si le temps le permet, on peut présenter les associations des provinces voisines.

### **Kootenay Mountaineering Club (CB)**

Le Kootenay Mountaineering Club (KMC) a été fondé en avril 1964 comme une section du Club Alpin du Canada. En 1968, la section a été dissoute et en 1969, le même groupe a été ressuscité en Kootenay Mountaineering Club. Le KMC est une société à but non lucratif basée dans la région de Kootenay au sud-est de la Colombie-Britannique. Le KMC stimule un intérêt et le développement des compétences en alpinisme, de camaraderie et de la conservation des valeurs naturelles des montagnes.

Le KMC organise des activités à l'extérieur toute l'année, y compris : la randonnée pédestre, l'escalade, le ski et les excursions en vélo de montagne; des campements de randonnée pédestre et d'escalade et des cours d'instruction pour enseigner les compétences de base de l'alpinisme. Le KMC organise aussi un nombre de rassemblements sociaux pendant l'année. Il est impliqué dans la construction et l'entretien des refuges et des sentiers partout dans la région de Kootenay.

Le KMC publie un bulletin mensuel, qui comprend une liste des activités à venir, des descriptions de récents voyages, des commentaires sur les questions dans lesquelles le Club est impliqué et d'autres articles d'intérêt général. Le KMC publie aussi un journal annuel et maintient une bibliothèque de livres et de revues sur l'alpinisme.

Le KMC joue aussi un rôle actif pour conserver et défendre les valeurs naturelles des montagnes.



Pour contacter le Kootenay Mountaineering Club, visiter le site Web : <http://www.kootenaymountaineering.bc.ca>.

### **Le sentier de la côte Ouest (CB)**

Le sentier de la côte Ouest est situé sur la côte sud-ouest de l'île de Vancouver et s'étend sur une distance de 75 kilomètres de Port Renfrew à l'extrémité sud jusqu'à Bamfield à l'extrémité nord.

Le sentier de la côte Ouest est un de trois éléments de la réserve de parc national Pacific Rim du Canada.

Le sentier a vu le jour suite à un naufrage qui a eu lieu le 22 janvier 1906. Le navire SS Valencia de 77 m s'est échoué tout juste au nord de rivière Klanawa sur la côte Ouest de l'île de Vancouver. Le littoral sauvage et accidenté, en bordure d'une forêt pluviale tempérée, n'offrait aucun secours de quelque nature que ce soit et les 126 passagers ont tous périés. Ce tragique événement a motivé le gouvernement du temps à construire un sentier entre Port Renfrew et Bamfield en cas de futurs naufrages (car cette section du Pacifique avait été le site de plus de 60 naufrages depuis 1854). Le sentier de la côte Ouest actuel suit généralement l'itinéraire du sentier de sauvetage historique.

Par l'entremise de la réserve de parc national Pacific Rim du Canada, Parcs Canada gère les réservations de toute activité sur le sentier.

### **Edmonton Outdoor Club (AB)**

Le Edmonton Outdoor Club (EOC), fondé le 1<sup>er</sup> mars 2006 est un organisme pour adultes dirigé par des bénévoles, qui se caractérise par des sports d'aventure (principalement non-compétitifs), des événements sociaux et des excursions de voyage dans et autour de la région d'Edmonton. La mission du EOC est de procurer à ses membres des expériences plaisantes, l'occasion de former un réseau et la capacité d'apprendre au sujet et de participer dans les sports d'aventure locaux.

Le EOC est l'hôte d'une grande variété d'événements chaque année, y compris :

- les sports d'aventure – la randonnée pédestre, le camping, la grande randonnée pédestre, le vélo de montagne, l'aviron, le ski, le patinage, la raquette, etc.;
- les événements sociaux – les événements sportifs avec spectateurs, sociaux etc.; et
- les voyages – les voyages d'aventure et les expéditions à diverses parties du Canada et des É.-U. et possiblement au-delà.

L'adhésion des membres est libre à tout adulte intéressé, peu importe de leur niveau d'expérience. Les membres paient seulement pour les événements auxquels ils participent et l'adhésion des membres est

gratuite. Par contre, l'appui des membres est convoité sous la forme de don de temps et d'argent, pour garder le club en opération. Le personnel est bénévole.



Pour contacter le club Edmonton Outdoor, visiter le site Web : <http://www.edmontonoutdoorclub.com>.

### **Manitoba Recreational Trails Association Inc. (MB)**

Le Manitoba Recreational Trails Association (MRTA) est l'organisme officiel qui supervise la coordination de la construction du Sentier transcanadien au Manitoba. Il se compose de bénévoles et se situe à Winnipeg. Le MRTA aide à :

- fournir le financement aux associations de sentiers reconnues pour le développement de sentiers;
- fournir des ressources pour la construction de sentiers aux associations de sentiers;
- promouvoir le Sentier transcanadien au Manitoba; et
- promouvoir d'autres sentiers et l'utilisation des sentiers au Manitoba.



Pour contacter la Manitoba Recreational Trails Association Inc., visiter le site Web : <http://www.mrta.mb.ca>.

### **Hike Ontario (ON)**

L'organisme à but non lucratif Hike Ontario fondé en 1974 est voué à répondre aux besoins de tous les randonneurs pédestres et marcheurs dans la province de l'Ontario. Hike Ontario ne construit ou n'entretient pas les sentiers, n'offre pas non plus d'événements de randonnée pédestre ou de marche organisés, sauf par l'entremise de ses associations membres.

La mission de Hike Ontario est d'encourager la marche, la randonnée pédestre et le développement des sentiers en Ontario. Elle procure aussi une liste de clubs que l'on peut joindre et une liste de cours divers sur la randonnée pédestre, la randonnée en montagne ou l'alpinisme que l'on peut suivre.



Pour contacter Hike Ontario, visiter le site Web : <http://www.hikeontario.com>.

### **Le conseil des sentiers de l'Ontario (ON)**

Le conseil des sentiers de l'Ontario (ON) a été établi en 1988. Le conseil a commencé comme une coalition de groupes d'utilisateurs de sentier, tels que des randonneurs pédestres, des cyclistes, des motoneigistes, des groupes équestres, etc., avec un intérêt partagé dans les sentiers et la conservation des lignes de chemin de fer abandonnées pour s'en servir comme sentiers. Il s'agit d'un organisme de bienfaisance, dirigé par des bénévoles, qui promeut la création, la préservation, la gestion et l'utilisation des sentiers récréatifs en Ontario.

L'adhésion des membres s'est élargie pour inclure d'autres organismes de sentier semblables et d'autres groupes avec les mêmes intérêts et valeurs.

Les éléments suivants sont les objectifs de l'ON :

- Encourager l'établissement du Trillium Trail Network.
- Augmenter le nombre, la longueur, la variété et l'accès aux sentiers à travers la province.
- Fournir aux agences gouvernementales et aux autres organismes publics une voix informée et crédible pour appuyer les groupes d'intérêt de sentiers.
- Promouvoir l'utilisation sécuritaire et responsable des sentiers.
- Agir comme un centre de ressource provincial pour l'information sur les sentiers.



Pour contacter le conseil des sentiers de l'Ontario, visiter le site Web : <http://www.ontariotrails.on.ca>.

### **Toronto Outdoor Club (ON)**

Le Toronto Outdoor Club (TOC), fondé le 1<sup>e</sup> mai 2005 est une organisation pour adultes dirigée par les bénévoles, qui se caractérise par les sports d'aventure (principalement non-compétitifs), les événements sociaux et les excursions de voyage dans et autour de la région de Toronto. La mission du TOC est de procurer à ses membres des expériences plaisantes, l'occasion de former un réseau et la capacité d'apprendre au sujet des sports d'aventure locaux et d'y participer.

Le TOC est l'hôte d'une grande variété d'événements chaque année, y compris :

- les sports d'aventure – la randonnée pédestre, le camping, la grande randonnée pédestre, le vélo de montagne, l'aviron, le ski, le patinage, la raquette, etc.;
- les événements sociaux – événements sportifs avec spectateurs, sociaux etc.; et
- les voyages – les voyages d'aventure et les expéditions dans diverses parties du Canada et des É.-U. et possiblement au-delà.

L'adhésion des membres est libre à tout adulte intéressé, peu importe de leur niveau d'expérience. Les membres paient seulement pour les événements auxquels ils participent et l'adhésion des membres est gratuite. Par contre, l'appui des membres est convoité, sous la forme de don de temps et d'argent, pour garder le club en opération. Le personnel est bénévole.



Pour contacter le Toronto Outdoor Club, visiter le site Web : <http://www.torontooutdoorclub.com>.

### **La Bruce Trail Association**

Le sentier Bruce Trail est le plus vieux et le plus long sentier de promenade continu au Canada. Il longe l'escarpement du Niagara de Niagara à Tobermory. Le sentier principal couvre une distance de plus de 850 kilomètres avec des sentiers latéraux qui s'étendent sur 250 kilomètres de distance. L'idée d'un sentier de promenade public couvrant l'escarpement du Niagara en entier a vu le jour en 1960. Des clubs régionaux ont été établis en 1963, et ils étaient responsables de l'organisation, des approbations de propriétaires fonciers, de la construction et de l'entretien.

La Bruce Trail Association est un organisme de bienfaisance engagé à établir un corridor de conservation contenant un sentier de promenade publique le long de l'escarpement du Niagara, afin de protéger ses



écosystèmes naturels et de promouvoir l'accès au public respectueux de l'environnement à cette réserve mondiale de la biosphère de l'Unesco.



Pour contacter la Bruce Trail Association, visiter le site Web : <http://www.bruce-trail.org>.

### **Fédération québécoise de la marche (QC)**

La Fédération québécoise de la marche a été créée pour promouvoir tous les genres de marche. Quatre fois par année, la Fédération publie la revue intitulée « Marche Randonnée ». Elle contient des calendriers, de l'information sur les activités à venir, des suggestions sur la randonnée pédestre et les sentiers à utiliser, de l'information sur la santé, un mode de vie sain, des questions environnementales et de l'information et des conseils sur du nouvel équipement, etc. Tout est relié à la randonnée pédestre et en montagne.

La fédération est impliquée dans le projet du Sentier transcanadien et encourage la bonne étiquette sur les sentiers.

La fédération publie également un livre sur les sentiers et les endroits à voir dans la province de Québec.



Pour contacter la Fédération québécoise de la marche, visiter le site Web : <http://www.fqmarche.qc.ca>.

### **Le club de montagne Le Canadien (QC)**

Le club de montagne Le Canadien a été fondé en 1949 et est un des plus vieux clubs francophones en Amérique du Nord. C'est un organisme formé de bénévoles qui se concentre sur les activités en plein air. Le club organise des activités annuelles telles que :

- les randonnées pédestres et en montagne;
- le camping; et
- le ski de fond et la raquette.

Pour toutes ses activités, le club offre la possibilité de covoiturage pour réduire l'impact sur l'environnement. Il organise aussi des groupes de bénévoles pour entretenir et nettoyer les sentiers dans les régions du Québec.

Le club publie un bulletin mensuel sur ses activités.



Pour contacter le club de montagne Le Canadien, visiter le site Web : <http://www.clubmontagnecanadien.qc.ca>.

### **Le Sentier International des Appalaches (QC)**

Le Sentier International des Appalaches a commencé en 1996. L'implantation a été coordonnée par la corporation du Sentier International des Appalaches-Québec (SIA-QC). Plusieurs bénévoles et organismes dans chaque région où le sentier passe se sont impliqués dans le projet.

Le sentier d'une longueur de 644 kilomètres s'étend de Cap-Gaspé, situé dans le parc national Forillon (QC), jusqu'en Matapédia (QC).

Le Sentier International des Appalaches symbolise la volonté des gens du Québec, du Nouveau-Brunswick et du Maine à collaborer dans la protection et la promotion de l'environnement qui les joint. L'association a eu comme objectif de construire un sentier d'environ 1034 kilomètres de long, comprenant environ 600 kilomètres dans le Québec, 274 kilomètres dans le Nouveau-Brunswick et 160 kilomètres dans le Maine. Le Sentier des Appalaches, qui a été construit, il y a plus de 60 ans, et qui attire environ 37 millions de randonneurs annuellement sur son parcours de 3455 kilomètres, relie le sentier du Québec au Mount Katahdin dans le Maine.

En conséquence, le Sentier International des Appalaches est d'une longueur de 4489 kilomètres, qui en fait le sentier le plus long en Amérique du Nord. Aux fins de comparaison, la Grande Muraille de Chine couvre une distance de 3000 kilomètres seulement.

L'association peut fournir :

- un planificateur de voyage;
- des cartes;
- de l'information sur les terrains de camping et les abris; et
- de l'information sur la flore et la faune.



Pour contacter le Sentier International des Appalaches (QC), visiter le site Web : <http://www.sia-iat.com>.

Un permis est nécessaire pour faire de la randonnée sur le Sentier International des Appalaches.



Le Sentier International des Appalaches a un chapitre à Terre-Neuve et Labrador. Pour contacter le chapitre de Terre-Neuve et Labrador, visiter le site Web : <http://www.internationalat.org/pages/index>.

### **Conseil sentier Nouveau-Brunswick Inc. (NB)**

Le Conseil sentier Nouveau-Brunswick Inc. (CSNBI) est un organisme de membres et de bénévoles à but non lucratif voué à l'avancement du mouvement des sentiers dans le Nouveau-Brunswick. Son mandat est de travailler à l'amélioration des sentiers à travers le Nouveau-Brunswick et d'aider les répondants de sentiers locaux à bâtir, entretenir et promouvoir leurs sentiers locaux.

Le CSNBI fournit un réseau de sentiers sécuritaires avec des règles pour l'utilisation des sentiers et un contrôle sur les sentiers. Il offre aussi les éléments suivants :

- l'expertise, l'information et les conseils liés aux sentiers;
- des guides des sentiers;
- des bulletins;
- un site Web mis à jour;
- un programme d'adoption de sentiers; et
- un service de patrouille des sentiers.



Pour contacter le Conseil sentier Nouveau-Brunswick Inc., visiter le site Web : <http://www.sentiernbtrail.com>.

### **La Nova Scotia Trails Federation (NS)**

L'organisme à but non lucratif Nova Scotia Trails Federation (NSTF) a été créé en 1988. L'objectif principal de la NSTF est de promouvoir le développement et l'utilisation responsable des sentiers récréatifs pour le bienfait et le plaisir de tous les visiteurs. Elle représente aussi l'intérêt des utilisateurs des sentiers et des groupes de sentiers ancrés dans la communauté à travers la Nouvelle-Écosse. La NSTF appuie les groupes locaux dans leurs efforts pour planifier, bâtir, entretenir et gérer leurs sections de sentier.

La NSTF a adopté la devise « Prendre les sentiers à (cœur) H.E.A.R.T ». Les lettres dans « H.E.A.R.T » signifient santé, environnement, arts (culture et patrimoine), récréation et transportation.

Sur le site Web NSTF, on peut trouver les éléments suivants :

- un chercheur de sentiers;
- l'étiquette et la sécurité des sentiers; et
- un bulletin « Trail Talk ».

La NSTF fournit aussi un service de patrouille de sentiers.



Pour contacter la Nova Scotia Trails Federation, visiter le site Web : <http://novascotiatrials.com>.

### **Island Trails (PE)**

L'organisme à but non lucratif Island Trails est voué au développement, à l'entretien et à la promotion du réseau des sentiers de l'île du Prince-Édouard.

L'organisme procure de l'aide pour la planification des expéditions et d'un chercheur de sentiers virtuels. Les sentiers sont accessibles pour les activités suivantes :

- la randonnée pédestre;
- la randonnée en montagne;
- le cyclisme; et
- la motoneige.



Pour contacter l'organisme de Island Trails, visiter le site Web : <http://www.islandtrails.ca>.

### **Sentier de la côte Est (NL)**

La East Coast Trail Association, dirigée par des membres bénévoles, est un organisme de bienfaisance non inscrit qui a été formé en 1994 à Terre-Neuve et Labrador. Sa mission est de développer, d'entretenir et d'opérer

le sentier de la côte Est et de fournir l'expérience de randonnée pédestre en milieu sauvage de haute qualité, tout en respectant l'intégrité de l'environnement et les besoins des communautés.

Il n'y a aucuns frais pour utiliser les sentiers et aucuns frais pour participer au programme de randonnée pédestre public.

L'association fournit l'accès à des localités abandonnées, des phares, des réserves écologiques, des colonies d'oiseaux marins, des baleines, des icebergs, au troupeau de caribous le plus au sud du monde, des sites historiques, un pont suspendu de 50 mètres et à deux sites de fouilles actifs.



Pour contacter l'organisme du sentier de la côte Est, visiter le site Web : <http://www.eastcoasttrail.com>.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

---

#### QUESTIONS

- Q1. Nommez trois associations nationales de randonnée pédestre ou de randonnée de montagne.
- Q2. Quelle est la mission de Sentiers Canada?
- Q3. Nommez trois associations provinciales.

#### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Le Club Alpin du Canada, Sentiers Canada et le Sentier transcanadien sont les trois associations nationales de randonnée pédestre et de randonnée de montagne.
- R2. Le Club Alpin du Canada, Sentiers Canada et le Sentier transcanadien sont les trois associations nationales de randonnée pédestre et de randonnée de montagne.
- R3. Le Kootenay Mountaineering Club (BC), le sentier de la côte Ouest (CB), le Edmonton Outdoor Club (AB), la Manitoba Recreational Trails Association Inc. (MB), l'organisme Hike Ontario (ON), le conseil des sentiers de l'Ontario (ON), le Toronto Outdoor Club (ON), la Bruce Trail Association (ON), la Fédération québécoise de la marche (QC), le club de montagne Le Canadien (QC), le Sentier International des Appalaches (QC), le Conseil sentier Nouveau-Brunswick (NB), la Nova Scotia Trails Federation (NS), l'organisme Island Trails (PE) et le Sentier de la côte Est (NL) sont tous des associations provinciales.

---

#### Point d'enseignement 2

#### Identifier les ressources gouvernementales de randonnée pédestre et de randonnée de montagne

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

---



Les gardiens des parcs patrouillent tous les parcs nationaux et provinciaux. Les parcs ont des bureaux où les utilisateurs peuvent devoir s'inscrire ou obtenir un permis avant d'entrer. Il est toujours préférable de vérifier avec les bureaux des parcs avant de commencer une expédition. Les gardiens des parcs doivent être au courant des intentions concernant les randonnées et la date de retour. Les utilisateurs doivent également s'assurer d'informer les bureaux des parcs quand ils quittent le parc après leur expédition.

## PARCS CANADA

Parcs Canada est une agence du gouvernement fédéral qui a oeuvré à protéger et à présenter le patrimoine culturel et naturel du Canada depuis plus d'un siècle. Le mandat de Parcs Canada est aussi de favoriser auprès du public la compréhension, l'appréciation et la jouissance de manière à assurer l'intégrité écologique de leurs parcs.

Parcs Canada travaille avec les autres agences gouvernementales et non gouvernementales pour fournir de l'aide lors de la planification de voyage et des renseignements relatifs à la sécurité pour les visiteurs. Elle est aussi responsable pour la recherche et le sauvetage dans tous les parcs nationaux.

Parcs Canada supervise quatre agences principales :

- Parcs nationaux;
- Aires marines nationales de conservation du Canada;
- Patrimoine culturel; et
- Patrimoine naturel.

Parcs Canada a établi des politiques pour les utilisateurs de parcs. Puisque les parcs nationaux sont des aires protégées, les politiques visent le respect des autres utilisateurs, de l'environnement et de la faune.

Parcs Canada procure aussi les services suivants :

- une liste de tous les parcs nationaux et leur emplacement;
- une liste des terrains de camping disponibles, leur coût et un service de réservation;
- une liste et des cartes de leurs sentiers;
- des programmes de groupes pour les jeunes; et
- un service de centre d'assistance pour aider les utilisateurs à planifier leurs voyages.

Tout parc national a un service de renseignements aux visiteurs.



Pour contacter Parcs Canada, visiter le site Web : <http://www.pc.gc.ca>.

## PARCS PROVINCIAUX

Les parcs provinciaux sont supervisés par leur gouvernement provincial. La majorité des parcs provinciaux travaille en collaboration avec Parcs Canada pour garder un code d'éthique et des politiques semblables pour les utilisateurs des parcs et les activités.

Les parcs provinciaux habituellement offrent les éléments suivants :

- de l'hébergement, des terrains de camping et un service de réservation; et
- des guides et des cartes de sentiers et d'activités offertes.

Les activités à l'intérieur des parcs provinciaux peuvent changer de province en province. Voici une brève liste des activités typiques que l'on peut trouver dans un parc provincial :

- le ski de fond;

- des expositions culturelles et naturelles;
- le cyclisme;
- la pêche (emplacements);
- des randonnées pédestres guidées;
- la randonnée pédestre et en montagne;
- le kayak et le canotage;
- des zones d'escalade de rocher;
- la raquette; et
- la natation.



- Colombie-Britannique : <http://www.env.gov.bc.ca/bcparks>.
- Alberta : [http://www.cd.gov.ab.ca/enjoying\\_alberta/parks/planning/gateway/index.aspx](http://www.cd.gov.ab.ca/enjoying_alberta/parks/planning/gateway/index.aspx).
- Saskatchewan : <http://www.se.gov.sk.ca/saskparks>.
- Manitoba : <http://www.gov.mb.ca/conservation/parks>.
- Ontario : <http://www.ontarioparks.com/english/index.html>.
- Québec : <http://www.sepaq.com/index-en.html>.
- Nouveau-Brunswick : <http://www.tourismnewbrunswick.ca/enCA/HNNationalAndProvincialParks>.
- Nouvelle-Écosse : <http://www.parks.gov.ns.ca>.
- Terre-Neuve et Labrador : <http://www.env.gov.nl.ca/parks>.
- Le Yukon, les territoires du Nord Ouest et le Nunavut ont seulement des parcs nationaux. L'information est disponible sur le site Web de Parcs Canada.<http://www.pc.gc.ca>.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

---

### QUESTIONS

- Q1. Nommez les quatre agences que Parcs Canada supervise.
- Q2. Nommez deux services que Parcs Canada peut fournir.
- Q3. Nommez quatre activités typiques qu'un parc provincial peut offrir.

### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Parcs Canada supervise les parcs nationaux, les aires marines nationales de conservation du Canada, le patrimoine culturel et le patrimoine naturel.
- R2. Parcs Canada peut procurer une liste de tous les parcs nationaux et leur emplacement, une liste des terrains de camping disponibles, leur coût et un service de réservation, une liste et des cartes de ses sentiers, des programmes de groupes pour les jeunes et un service de centre d'assistance qui aide les utilisateurs à planifier leurs voyages.

- R3. Le ski de fond, les expositions culturelles et naturelles, le cyclisme, la pêche (emplacements), les randonnées pédestres guidées, les randonnées pédestres et les randonnées en montagne, le kayak et le canotage, les zones d'escalade de rocher, la raquette et la natation sont des activités typiques que l'on peut trouver dans un parc national.

---

### CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

---

#### QUESTIONS

- Q1. Nommez trois associations nationales de randonnée pédestre ou de randonnée de montagne.
- Q2. Quel est le mandat de Parcs Canada?
- Q3. Quels sont les deux éléments qu'un parc provincial fournit habituellement?

#### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Le Club Alpin du Canada, Sentiers Canada et le Sentier transcanadien sont trois associations nationales de randonnée pédestre et de randonnée de montagne.
- R2. Le mandat de Parcs Canada est d'œuvrer à protéger et à présenter le patrimoine culturel et naturel du Canada, et de favoriser auprès du public la compréhension, l'appréciation et la jouissance de manière à assurer l'intégrité écologique de leurs parcs.
- R3. Les parcs provinciaux fournissent la location d'installations d'hébergement et de terrains de camping, un service de réservation et des guides, des cartes de sentiers et d'activités.

---

### CONCLUSION

---

#### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

#### MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

#### OBSERVATIONS FINALES

Connaître les associations civiles de randonnée pédestre et de randonnée de montagne dans votre province peut être très pratique quand on planifie une expédition. Les ministères et les associations civiles peuvent fournir des renseignements utiles et informer les nouveaux randonneurs.

#### COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

---

### DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

- C0-078 Mountain Equipment Co-op. (2007). *Connect*. Extrait le 28 février 2007 du site <http://www.mec.ca>.
- C2-052 Parcs Canada. (2007). *Parcs nationaux du Canada*. Extrait le 28 février 2007 du site <http://www.pc.gc.ca>.
- C2-055 Le Club Alpin du Canada. (2007). *Le Club Alpin du Canada : Canada's National Mountaineering Organization*. Extrait le 28 février 2007 du site <http://www.alpineclubofcanada.ca/index.html>.

- C2-056 Sentiers Canada. (2007). *Sentiers Canada*. Extrait le 28 février 2007 du site <http://www.trails canada.com>.
- C2-057 Le Sentier transcanadien. (2007). *Bienvenue au sentier transcanadien*. Extrait le 28 février 2007 du site <http://www.tctrail.ca>.
- C2-058 Hike Ontario. (2007). *Hike Ontario*. Extrait le 28 février 2007 du site <http://www.hikeontario.com>.





## CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

### ÉTOILE ROUGE

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 3

### OCOM M223.03 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION SUR COMMENT FRANCHIR DES OBSTACLES AU COURS D'UNE RANDONNÉE EN MONTAGNE

---

Durée totale :

60 min

---

### PRÉPARATION

---

#### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires pour l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-702/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant de donner la leçon.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

Un exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour présenter les méthodes sécuritaires pour franchir les obstacles naturels afin d'expliquer les procédures et de montrer l'application des concepts.

---

### INTRODUCTION

---

#### RÉVISION

S.O.

#### OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devrait savoir comment franchir les obstacles pendant la randonnée en montagne.

#### IMPORTANCE

Il est important que les cadets sachent comment franchir des obstacles pendant une randonnée en montagne parce que l'entraînement de l'étoile rouge présente un terrain de randonnée pédestre de catégorie 2. Cela aide les cadets à se préparer et à relever les défis physiques d'une expédition.

**Point d'enseignement 1****Discuter des bâtons de marche**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

**TYPES DE BÂTONS**

Il existe trois types de bâtons de marche – des bâtons de ski, des bâtons de marche en bois et des bâtons de marche télescopiques. Le choix des bâtons varie selon l'activité.

Les bâtons de marche améliorent l'équilibre et réduisent la quantité de tension sur les genoux, les épaules et le dos. Ils absorbent une partie de l'impact que le corps absorberait autrement. Les bâtons, plutôt que le corps, absorbent le choc, réduisent la fatigue des bras et des jambes et améliorent l'endurance.

Les bâtons de ski et de marche peuvent être utilisés pour de longues marches et des randonnées en montagne faciles sur des surfaces au sol de même niveau. Les bâtons de marche peuvent être un choix acceptable pour des randonnées en montagne modérées. Les bâtons de marche télescopiques sont le choix le plus polyvalent. Ils travaillent bien pour la randonnée pédestre ou en montagne sur un terrain à géographie différente.



*Black Diamond. 2005. Gear. Extrait le 12 avril 2007 du site [http://www.bdel.com/gear/fixed\\_length\\_ski.php](http://www.bdel.com/gear/fixed_length_ski.php)*

Figure 13-3-1 Bâton de ski



*Wintergoodies.com. 2007. Hiking, Trekking & Walking Pole Adjustable. Extrait le 12 avril 2007 du site [http://www.winterbrookgoodies.com/pd\\_swissgear\\_hiking\\_trekking\\_walking\\_pole.cfm](http://www.winterbrookgoodies.com/pd_swissgear_hiking_trekking_walking_pole.cfm)*

Figure 13-3-2 Bâton de marche télescopique



*The Walking Stick. 2005. Hiking Poles & Walking Sticks & Staffs.  
Extrait le 12 avril 2007 du site <http://www.backpacking.net/walkstik.html>*

Figure 13-3-3 Bâton de marche en bois



Certaines personnes préfèrent avoir une main libre et utiliser seulement un bâton. Il est préférable d'utiliser deux bâtons pour obtenir un meilleur niveau de soutien.

Durant une expédition, on peut ramasser un bâton de marche en bois solide dans la nature en tout temps.

### CRITÈRES POUR CHOISIR DES BÂTONS

Pour trouver des bâtons appropriés de marche, il faut penser aux types d'activités pour lesquelles ils seront utilisés, le type de terrain et le poids du randonneur.



Les bâtons télescopiques en aluminium sont le meilleur choix. Leur prix est abordable et ils durent longtemps.

**Réglage télescopique.** Les bâtons à réglage télescopique peuvent être allongés ou raccourcis selon le type de terrain. Plusieurs personnes peuvent utiliser le même ensemble de bâtons en réglant la longueur. Les bâtons sont faciles à entreposer lorsqu'ils ne sont pas utilisés.



Alibaba.com. 2007. Trekking Poles. Extrait le 17 avril 2007 du site [http://www.aoqida.en.alibaba.com/product/50252655/51316862/Trekking\\_Poles/Trekking\\_Pole.html](http://www.aoqida.en.alibaba.com/product/50252655/51316862/Trekking_Poles/Trekking_Pole.html)

Figure 13-3-4 Bâton télescopique

**Les poignées.** Les poignées qui sont formées pour s'ajuster à la main sont plus confortables à agripper et plus faciles à utiliser pendant une longue période. Les poignées qui sont rigides peuvent devenir humides avec la transpiration et être inconfortables à tenir. On doit essayer plusieurs modèles pour trouver celles qui s'ajustent le mieux à la main. Une sangle réglable doit être attachée à la poignée pour éviter d'échapper le bâton.



Moontrail, Backcountry Equipment Ltd. 2006. MSR Denali II, Telescoping Trekking poles. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.moontrail.com/msr-denali2.php>

Figure 13-3-5 Poignée avec sangle

**Système antichoc (absorption des chocs).** Le système antichoc est intégré au bâton. Certains systèmes sont très complexes et offrent une gamme de réglages selon les préférences de l'utilisateur et les conditions de la randonnée en montagne. Le système antichoc aide à absorber l'impact du bâton qui frappe le sol au cours de la marche, réduisant ainsi la tension sur les épaules et les bras. Un système de verrouillage est essentiel puisqu'il permet à l'utilisateur de s'assurer que les réglages sont verrouillés et ne changeront pas durant la randonnée pédestre.

**Paniers.** Les paniers sont les anneaux ronds au bas des bâtons de marche. Les paniers empêchent les bâtons de s'enfoncer dans la surface (neige, boue ou sol saturé d'eau). Il y a une variété de paniers. Les paniers qui sont découpés comme des flocons de neige sont préférables pour la neige. Les grands paniers pleins sont préférables pour un sol boueux puisqu'ils empêchent de s'enfoncer. Si on planifie d'acheter des bâtons de marche avec paniers, s'assurer que les paniers peuvent facilement se changer.



*Backcountry Edge. 2004. LEKI Snowflake Baskets. Extrait le 17 avril 2007 du site [http://www.backcountryedge.com/products/leki/snowflake\\_baskets.aspx](http://www.backcountryedge.com/products/leki/snowflake_baskets.aspx)*

Figure 13-3-6 Paniers en forme de flocons de neige



*Backcountrygear.com. 2007. Black Diamond Trekking Pole Spare Baskets. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.backcountrygear.com/catalog/accessdetail.cfm/BD320>*

Figure 13-3-7 Paniers pleins

**Pointes.** Il existe trois types de pointes— pointe unique, taillée et avec tampon de caoutchouc. Chacune de ces pointes est préférable pour un environnement spécifique. La pointe taillée est de loin la meilleure pointe. C'est comme si des encoches avaient été découpées de la pointe même du bâton, laissant plusieurs pointes en sortir. Ce type de pointe offre une traction dans la plupart des conditions et est durable.



*GoSki-Real Resort Info. 2005. Poles and Trekking Poles. Extrait le 17 avril 2007 du site [http://www.goski.com/gear/product/LifeLink\\_Replaceable\\_Flex\\_Tip\\_Pair.html](http://www.goski.com/gear/product/LifeLink_Replaceable_Flex_Tip_Pair.html)*

Figure 13-3-8 Pointes remplaçables

## UTILISER DES BÂTONS DE MARCHÉ

Les bâtons de marche peuvent aider à prévenir les maux et la douleur. Les bâtons sont utiles pour stabiliser les charges lourdes et parcourir les sentiers. En plus de fournir un meilleur équilibre, les bâtons de randonnée en montagne réduisent le niveau de tension au dos, jambes et tout particulièrement aux genoux. Les bâtons absorbent une partie de l'impact que le corps aurait à subir.



Une fois l'explication donnée, démontrer les différentes techniques de tenir les bâtons de randonnée en montagne.

**Monter une pente en randonnée en montagne.** Pour marcher sur un terrain plat, les bras doivent être parallèles au sol quand on tient la poignée. En montant une pente au cours de la randonnée en montagne, raccourcir les bâtons de randonnée en montagne pour le confort et la stabilité. Cela permet d'avoir plus de puissance.



*TrekkingPoles.com. 2006. How to Use Trekking Poles. Extrait le 26 avril 2007 du site [http://www.trekkingpoles.com/custserv/custserv.jsp?pageName=How\\_To\\_Use](http://www.trekkingpoles.com/custserv/custserv.jsp?pageName=How_To_Use)*

Figure 13-3-9 Monter une pente en randonnée en montagne

**Descendre une pente en randonnée en montagne.** Les bâtons de marche aident à réduire le choc aux articulations chaque fois que le pied se pose au sol en descendant une pente.



*TrekkingPoles.com. 2006. How to Use Trekking Poles. Extrait le 26 avril 2007 du site [http://www.trekkingpoles.com/custserv/custserv.jsp?pageName=How\\_To\\_Use](http://www.trekkingpoles.com/custserv/custserv.jsp?pageName=How_To_Use)*

Figure 13-3-10 Descendre une pente en randonnée en montagne

Les éléments suivants peuvent aider lors de la descente sur un terrain rocheux :

- Marcher lentement et vérifier chaque roche avant de placer le poids du corps dessus.
- Sur un sol plat, se pencher pour placer le poids du corps sur les bâtons de marche.
- Saisir solidement la poignée du bâton de marche.
- Garder les bras pliés à 90 degrés.
- Si possible, déplacer un bâton vers l'avant et enjamber avec la jambe opposée.

En descendant une pente au cours de la randonnée en montagne, rallonger les bâtons de randonnée en montagne pour le confort et la stabilité.



Les bâtons de marche peuvent être utilisés aussi pour :

- sonder la profondeur des flaques d'eau ou la solidité des ponts de neige;
- faire peur aux animaux agressifs; et
- servir de support pour une caméra.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

---

#### QUESTIONS

- Q1. Nommez trois types de bâtons de marche.
- Q2. Nommez trois critères à tenir compte lors du choix des bâtons de randonnée en montagne.
- Q3. Quels sont les avantages liés à l'utilisation des bâtons de randonnée en montagne?

#### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Il existe trois types de bâtons de marche – des bâtons de ski, des bâtons de marche en bois et des bâtons de marche télescopiques.
- R2. Les critères à tenir compte lors du choix des bâtons de marche sont le réglage télescopique, les poignées, les systèmes antichoc, les paniers et les pointes.
- R3. Les bâtons de marche peuvent aider à prévenir les maux et la douleur. Les bâtons sont utiles à stabiliser les charges lourdes et parcourir les sentiers. En plus de fournir un meilleur équilibre, les bâtons réduisent le niveau de tension au dos, aux jambes et tout particulièrement aux genoux. Les bâtons absorbent une partie de l'impact que le corps aurait à subir.

---

#### Point d'enseignement 2

#### Expliquer la grimpée

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

---

La grimpée est un terme utilisé pour décrire comment parcourir un terrain à géographie différente, un terrain inégal et des roches en escaladant et en rampant. La grimpée exige habituellement l'utilisation des mains et des pieds.

Il faut tenir compte des éléments suivants lorsqu'on utilise la technique de grimpée :

- Vérifier les prises de main et les prises de pieds avant d'engager le poids du corps.
- Garder le bas du corps près des roches.
- Utiliser les mains pour aider à maintenir l'équilibre.
- Utiliser les grands muscles des jambes pour supporter le poids du corps.
- Toujours maintenir trois points de contact avec les roches.





*Talisman Newsletter. 2006. Merry Christmas. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.talisman-activities.co.uk/downloads/newsletters/newsletter4/newsletter4.htm>*

Figure 13-3-11 Techniques de grimpée



Lors de la grimpée et face à une situation difficile, prendre du temps pour une pause. Examiner les possibilités d'itinéraire et déterminer toujours une façon pour faire demi-tour.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

---

### QUESTIONS

- Q1. Qu'est-ce que la grimpée?
- Q2. Quels sont les muscles qui doivent être utilisés pour supporter le poids du corps?
- Q3. Combien doit-on garder de points de contact avec les roches au cours de la grimpée?

### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. La grimpée est un terme utilisé pour décrire comment parcourir un terrain à géographie différente, un terrain inégal et des roches en escaladant et en rampant. La grimpée exige habituellement l'utilisation des mains et des pieds.
- R2. Les muscles des jambes doivent supporter le poids du corps.
- R3. On doit garder trois points de contact avec les roches au cours de la grimpée.

**Point d'enseignement 3****Expliquer comment sauter d'une roche à l'autre**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

Sauter d'une roche à l'autre se fait quand on se déplace avec vitesse et élan d'une roche à l'autre en se servant des bras ou des bâtons de marche pour garder l'équilibre.

Il faut tenir compte des éléments suivants quand on saute d'une roche à l'autre :

- Planifier l'itinéraire. Les plus grosses roches sont plus stables.
- Utiliser les mains pour la stabilité.
- Garder les genoux pliés et détendus.
- Contrôler la vitesse. Sauter légèrement.
- Si on commence à perdre l'équilibre, se déplacer vers l'avant, sautiller légèrement d'un pied à l'autre jusqu'à ce que l'équilibre revienne.



Great Outdoor. 2006. *Hiking the Forgotten End of the AT*. Extrait le 12 avril 2007 du site <http://www.greatoutdoors.com/go/photos.jsp?title=hikingtheforgottenendoftheat&imag=1>

Figure 13-3-12 Sauter d'une roche à l'autre avec des bâtons de marche



Les roches de grandeur moyenne sont préférables, si on veut pratiquer la technique de sauter d'une roche à l'autre. Pratiquer sans sac à dos. S'il faut porter un sac à dos, il doit être le plus petit possible.

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3****QUESTIONS**

- Q1. Quels deux éléments utilise-t-on lorsqu'on saute d'une roche à l'autre?
- Q2. Expliquer comment sauter d'une roche à l'autre.

Q3. Que faut-il faire quand on perd son équilibre?

### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Pour sauter d'une roche à l'autre, on doit utiliser vitesse et élan.
- R2. Sauter d'une roche à l'autre consiste à sauter légèrement de roche en roche en se servant des bras ou des bâtons de randonnée en montagne pour garder l'équilibre.
- R3. Si on commence à perdre l'équilibre, il faut se déplacer vers l'avant, sautiller légèrement d'un pied à l'autre jusqu'à ce que l'équilibre revienne.

---

#### Point d'enseignement 4

#### Expliquer les méthodes de traverser un éboulis

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

---

Un éboulis est un amas de petites roches que l'on trouve souvent au-delà de la limite des arbres sur les pentes de montagnes. Lorsqu'on doit traverser un éboulis, la prudence est la première règle.



*East Riding of Yorkshire Council, E Riding media library-England North. Extrait le 17 avril 2007 du site [http://www.eriding.net/media/england\\_north.shtml](http://www.eriding.net/media/england_north.shtml)*

Figure 13-3-13 Éboulis



Si possible, éviter de traverser un éboulis

### TRAVERSER UN ÉBOULIS

Traverser signifie marcher en diagonale ou traverser dans un mouvement de biais.

Marcher sur un éboulis peut être très glissant. Il est préférable de planifier un itinéraire en zigzag pour traverser un éboulis. L'itinéraire planifié doit être divisé en petites sections. Il faut contrôler la vitesse de marche et se souvenir que la vitesse ne peut signifier qu'un plus grand risque.

**Marcher en diagonale.** Marcher en diagonale donne un meilleur contact entre le bord du pied et la pente pour donner une meilleure stabilité.

### **GRIMPER UN ÉBOULIS**

Si possible, il faut éviter de grimper un éboulis, parce que cela peut être très épuisant. Si ce n'est pas possible, on doit tenir compte des conseils suivants :

- Rester sur les bords de l'éboulis. Le mouvement de l'éboulis est plus lent et on peut y retrouver de plus grosses roches.
- Viser à garder les pieds à l'horizontale. Si l'éboulis est assez petit, enfoncer les orteils dans la pente (comme dans la neige).
- Grimper avec les pieds en position de fouille aide à mettre le poids sur le coup de pied de chaque pied.
- Faire de petits pas pour réduire la tension des jambes. Cela réduit aussi les risques de glisser.
- Plier les genoux pour supporter le corps.

### **DESCENDRE UN ÉBOULIS**

Lorsqu'on descend un éboulis, il faut toujours garder le poids sur les talons et faire des petits pas. Le dos doit être droit et les genoux légèrement pliés pour absorber la tension et améliorer l'équilibre.

Il faut tenir compte des éléments suivants lorsqu'on descend un éboulis :

- Creuser les talons dans la pente.
- Utiliser les mains pour rester stable.
- Détendre les genoux et continuer la descente.

---

## **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4**

---

### **QUESTIONS**

- Q1. Qu'est-ce qu'un éboulis?
- Q2. Grimper en position de fouille aide à faire quoi?
- Q3. Quels gestes peuvent-ils aider à rendre la descente d'un éboulis plus sécuritaire?

### **RÉPONSES ANTICIPÉES**

- R1. Un éboulis est un amas de petites roches que l'on trouve souvent au-delà de la limite des arbres sur les pentes de montagnes.
- R2. Grimper avec les pieds en position de fouille aide à mettre le poids sur le coup de pied de chaque pied.
- R3. Les gestes suivants peuvent aider à rendre la descente plus sécuritaire : Creuser les talons dans la pente, utiliser les mains pour rester stable et détendre les genoux et continuer la descente.

---

**Point d'enseignement 5****Expliquer comment franchir les obstacles d'eau**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

---

**TRAVERSER LES RIVIÈRES**

Traverser les rivières peut comporter un défi selon la période de l'année (p. ex. le printemps quand la neige fond dans les ruisseaux et rivières). On doit faire un plan avant de traverser une rivière.

**Choisir un endroit pour traverser.** L'endroit le plus sécuritaire pour traverser se trouve où l'eau est calme et la profondeur ne dépasse pas la hauteur des hanches. On peut trouver de telles conditions autour des courbes des rivières, où le cours d'eau s'élargit et ralentit pour tourner. Plus l'eau est foncée (et plus verte), plus elle est profonde.

Il faut éviter les éléments suivants :

- le remous qui rend l'eau blanche;
- l'eau foncée; et
- un courant fort.

Si les conditions semblent dangereuses, marcher en amont pour trouver un endroit plus sécuritaire. Toujours traverser avec prudence.

**Le meilleur temps pour traverser.** Tôt le matin est le meilleur temps pour traverser. Le courant des rivières est plus lent le matin parce que l'eau est plus froide la nuit.

**Traverser à gué une rivière.** Traverser à gué une rivière est le choix le plus sécuritaire. Pour traverser, toujours faire face en amont, en diagonale au courant.

Si on traverse en groupe, les personnes les plus fortes doivent se placer à la fin et entrelacer les bras. Le groupe doit se déplacer lentement en ligne, en diagonale au courant.

On peut utiliser des bâtons de randonnée en montagne pour traverser à gué une rivière. Ils aident à garder l'équilibre.



Lorsqu'on traverse une rivière, mettre des sandales de sport après avoir enlevé les bottes pour les garder sèches. Si on n'a pas de sandales de sport, enlever les chaussettes et les doublures des bottes, remettre les bottes et traverser la rivière.

**Sauter d'un endroit à l'autre.** Sauter d'un endroit à l'autre est une technique utilisée avec les roches et aidera à traverser une rivière et rester à sec. Il faut tenir compte des éléments suivants lorsqu'on saute d'un endroit à l'autre :

1. Planifier l'itinéraire. Évaluer les pas à faire.
2. Décider quelles roches sont stables.
3. Vérifier la stabilité avant de s'engager.
4. Si un endroit est instable, se déplacer rapidement au prochain.

Marcher dans l'eau est un choix. Il est préférable de marcher dans l'eau et de se mouiller plutôt que d'y tomber.

**Traverser les rivières en utilisant un pont en bois ou des cordes.** Les ponts en bois varient de ponts construits à des billots placés au travers d'un cours d'eau. Toujours vérifier un pont en premier pour voir s'il est fixé en place et pour évaluer sa stabilité. Traverser un pont de billots doit s'effectuer une personne à la fois parce qu'un poids léger peut déloger le billot. Si un pont ou un billot est trop étroit, instable ou haut, se déplacer dessus en position assise.



À moins d'être formé en sauvetage de rivière, on ne doit pas utiliser de corde à main. Si une corde est fixée en place, on peut l'utiliser pour s'y tenir. Éviter de s'entremêler dans la corde. On ne doit pas se servir de mousquetons pour attacher une personne à la corde.

## SOL SATURÉ D'EAU

Si possible, éviter de traverser un sol saturé d'eau. Cela peut s'avérer être une expérience très désagréable.

S'il n'y a pas d'autres moyens, il faut planifier un itinéraire pour le traverser. Les pistes de randonneurs précédents peuvent donner une indication de la profondeur et de la fermeté du sol.

**Points durs naturels.** En planifiant l'itinéraire, viser les points durs au sol peut faire gagner du temps. Les arbres et les buissons peuvent indiquer une partie de terrain solide. Les grosses roches et les touffes d'herbe dures sont aussi de bons indicateurs.

**Sentiers.** Parfois, des sentiers peuvent croiser un sol saturé d'eau. Les sentiers fréquemment utilisés ont souvent des petits chemins de bois (qui ressemblent à des petits ponts) construits pour faciliter la traversée. Les ponts faits de billots tombés peuvent aussi être utilisés.



Il faut bien lacer les bottes pour traverser des sols saturés d'eau. La succion de la boue peut tirer sur les bottes.

## TRAVERSER SUR LA GLACE ET LA NEIGE

**Déchiffrer la neige pour un itinéraire sécuritaire.** Lorsqu'on planifie un itinéraire, il est préférable d'éviter les endroits rocheux. Les roches absorbent la chaleur qui fait fondre la neige près d'elles plus vite. La neige molle autour peut ne pas être assez ferme pour soutenir le poids d'une personne. Avant d'utiliser un parcours, vérifier la neige avec les bâtons de randonnée en montagne pour prévenir les blessures. Il est préférable de traverser un grand champ de neige tôt le matin lorsque la neige est plus dure. À mesure que le soleil se lève et devient plus puissant, la neige fond inégalement et forme des points faibles.

**Monter sur la neige.** Lorsqu'on marche sur la neige, les conditions déterminent l'itinéraire. On peut créer un nouvel itinéraire pour monter de façon sécuritaire. Les zigzags peuvent aussi être un choix. Si c'est plus facile de monter tout droit, il faut enfoncer la neige à plusieurs reprises pour faire des marches solides pour marcher dessus. Avant de marcher sur ces marches, il faut toujours les vérifier avec le poids du corps.



Monter une pente en randonnée en montagne dans la neige peut être très exténuant. On recommande de planifier deux fois plus de temps pour compléter ce genre de randonnée. Prendre des pauses au besoin.

**Traverser sur un plan d'eau gelé.** Traverser sur un plan d'eau gelé exige de faire attention. Pour traverser sur la glace, il faut utiliser les bâtons de randonnée en montagne pour trouver les trous ou pour vérifier la neige. Il ne faut pas nécessairement se fier aux vieilles pistes sur un plan d'eau gelé. L'itinéraire peut ne pas être sécuritaire, si les pistes sont de quelques jours. Toujours vérifier avant d'avancer.



La glace est plus mince au début de l'hiver et au printemps. Pendant ces périodes, il faut essayer de contourner tout plan d'eau gelé.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

---

#### QUESTIONS

- Q1. Quel type d'eau doit-on éviter lorsqu'on traverse un cours d'eau?
- Q2. Comment quelqu'un peut-il traverser un pont ou un billot quand il est trop étroit, instable ou haut?
- Q3. Pourquoi est-il plus sécuritaire d'éviter les endroits rocheux lorsqu'on planifie un itinéraire recouvert de neige?

#### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Lorsqu'on traverse un cours d'eau, il faut éviter le remous qui rend l'eau blanche, l'eau foncée et un courant fort.
- R2. Une personne peut traverser un pont en se déplaçant dessus en position assise.
- R3. Les roches absorbent la chaleur qui fait fondre la neige près d'elles plus vite. La neige molle autour d'elles peut ne pas être assez ferme pour soutenir le poids d'une personne.

---

### CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

---

#### QUESTIONS

- Q1. Nommez trois critères dont il faut tenir compte lors du choix des bâtons de randonnée en montagne.
- Q2. Qu'est-ce que la grimpée?
- Q3. Quand est-il préférable de traverser une rivière?

#### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les critères dont il faut tenir compte lors du choix des bâtons de randonnée en montagne sont le réglage télescopique, les poignées, les systèmes antichoc, les paniers et les pointes.
- R2. La grimpée est un terme utilisé pour décrire comment parcourir un terrain à géographie différente, un terrain inégal et des roches en escaladant et en rampant. La grimpée exige habituellement l'utilisation des mains et des pieds.
- R3. Il est préférable de traverser une rivière tôt le matin. Le courant des rivières est plus lent le matin parce que l'eau est plus froide la nuit.

---

### CONCLUSION

---

#### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

#### MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

## OBSERVATIONS FINALES

Savoir comment franchir les obstacles est une brève introduction au monde de la randonnée en montagne. Il s'agit aussi d'une bonne occasion pour les cadets de relever des défis et de développer des compétences en randonnée en montagne. Franchir des obstacles est le premier pas qui mène au plaisir et aux défis des expéditions.

## COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les cadets doivent participer à une activité de confirmation d'apprentissage de cet OCOM pendant un EEC de navigation et de randonnée en montagne.

---

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

- C0-078 Mountain Equipment Co-op. (2007). *Lear : Packs and Poles*. Extrait le 28 février 2007 du site <http://www.mec.ca>.
- C0-111 (ISBN 978-0-9740820-2-8) Tawrell, P. (2006). *Camping and Wilderness Survival : The Ultimate Outdoors Book (2<sup>e</sup> éd.)*, Lebanon, NH, Leonard Paul Tawrell.
- C0-145 OutdoorPlaces.com. (2004). *Buying Guides, Trekking Poles*. Extrait le 17 avril 2007 du site [http://www.outdoorplaces.com/gear/buying\\_guide.htm](http://www.outdoorplaces.com/gear/buying_guide.htm).
- C2-042 (ISBN 0-7566-0946-1) Berger, K. (2005). *Backpacking & Hiking*, New York, NY, DK Publishing, Inc.
- C2-051 (ISBN 978-0-7153-2254-3) Bagshaw, C. (éd.). (2006). *The Ultimate Hiking Skills Manual*, Cincinnati, OH, David & Charles.



## CARTES D'ÉQUIPEMENT DE RANDONNÉE EN MONTAGNE

### Sac banane



*ABC-of-Hiking. 2007. Shop Backpacks. Extrait le 19 avril 2007 du site <http://www.abc-of-hiking/shopitems/backpacks/prowler5-backpacks.asp>*

Figure 13A-1 Sac banane

### Caractéristiques

- Petit et discret;
- Léger;
- Ceinture mince avec une pochette cousue dessus; et
- D'une capacité maximale de 10 livres.

### Sac de promenade



*ABC-of-Hiking. 2007. Shop Backpacks. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.abc-of-hiking/shopitems/backpacks/team-backpacks.asp>*

Figure 13A-2 Sac de promenade

### Caractéristiques

- Disponible dans plusieurs modèles et grandeurs;
- Peut avoir des caractéristiques supplémentaires (anneaux, poches, système de sac gourde);
- On peut trouver du rembourrage ferme sur les bretelles, à la ceinture autour de la taille et du rembourrage au dos; et
- D'une capacité de 15 à 35 litres.

### Bottes



*Internet Outdoors Unlimited. 2003. Alpina Trekking Boots. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.shopoutdoors.com/Alpinahikingboots.html>*

Figure 13A-3 Bottes de randonnée

### Caractéristiques

- Solides;
- Légères;
- Offrent de la protection et du soutien;
- Confortables; et
- Bonne pointure.

### Contenants d'eau



*ABC-of-Hiking. 2007. Shop Water Bottles. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.abc-of-hiking/shopitems/water-bottles/unbottles7002-water-bottles.asp>*

Figure 13A-4 Contenants d'eau

### Caractéristiques

- Disponible dans plusieurs modèles et capacités;
- Léger et durable;
- Plusieurs formes, couleurs et tissus; et
- Aide à rester hydraté.

### Chaussettes



*ABC-of-Hiking. 2007. Shop Hiking Socks. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://abc-of-hiking.com/shopitems/socks/trailsock-socks.asp>*

Figure 13A-5 Chaussettes

### Caractéristiques

- Fabriquées de divers tissus;
- Absorbe l'humidité;
- Fournit l'isolation; et
- Plus efficaces en paires.

### Des vêtements contre la pluie



*ABC-of-Biking. 2007. Shop Outdoor Jackets. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.abc-of-mountainbiking.com/shopitems/jackets/stanza-jackets.asp>*

Figure 13A-6 Imperméable

### Caractéristiques

- Disponible dans plusieurs modèles, couleurs, grandeurs et formes;
- De tissu respirant;
- Léger;
- Se plie;
- Doit avoir un capuchon; et
- Hydrofuge.

### Chapeaux



*ABC-of-Fishing. 2007. Shop Fishing Hats. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.abc-of-fishing.net/shopitems/hats/voodoo-hats.asp>*

Figure 13A-7 Chapeaux

### Caractéristiques

- Absorbe la transpiration;
- Disponible dans plusieurs modèles, couleurs, grandeurs et formes;
- Protège la tête et le cou du soleil et de la pluie; et
- Doit avoir une bordure large.

### Isolation supplémentaire



*ABC-of-Hiking. 2007. Shop Men's Sweatshirts. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.abc-of-hiking.com/shopitems/sweatshirts/covercardigan-mens-sweatshirts.asp>*

Figure 13A-8 Veste de laine polaire

### Caractéristiques

- Disponible dans plusieurs modèles, couleurs, grandeurs et formes;
- Léger;
- Séchage rapide; et
- Peut se porter sous une veste.

### Écran solaire et insectifuge



Forest Home Outfitters. 2007. Oops I Forgot. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://foresthometoutfitters.org/index.php?cPath=37>

Figure 13A-9 Écran solaire et insectifuge

### Caractéristiques

- Protège contre l'exposition au soleil; et
- Éloigne les insectes.

### Appareil photo et pellicule



WP ClipArt. 2007. Camera Section. Extrait le 18 avril 2007 du site <http://www.wpclipart.com/camera/index.html>

Figure 13A-10 Caméra numérique

### Caractéristiques

- Diverses grosseurs, modèles et couleurs;
- Enregistre des moments mémorables; et
- Utilise des piles.

### Maillot de bain et serviette



*Simply Swim. 2007. Arrow One Piece. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://cylinder-bag.hotshopping.co.uk/swimsuits.html>*

Figure 13A-11 Maillot de bain d'une pièce



*Morth Marine Austria. 2007. Cliff Swim Trunk. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.marine-moerth.com/Hellyhansenl.htm>*

Figure 13A-12 Maillot de bain

### Caractéristiques

- Confortable;
- Pour s'ajuster à la personne; et
- Permet à une personne d'aller nager ou se laver.

### Jumelles



*ABC-of-Hiking, Shop Binoculars, Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.abc-of-hiking.com/shopitems/binoculars/echocompact-binoculars.asp>*

Figure 13A-13 Jumelles

### Caractéristiques

- Diverses grosseurs et modèles; et
- Regarder des objets, des routes et la faune à distance.

## MISES EN SITUATION SELON LES PRÉVISIONS MÉTÉOROLOGIQUES

### Mise en situation A : Journée ensoleillée

La dernière fin de semaine en juin, votre corps de cadets prévoit une randonnée en montagne. Les prévisions météorologiques de la région prévoient du temps ensoleillé pour toute la fin de semaine. Que faut-il apporter?

Vêtements	Articles personnels
<ul style="list-style-type: none"> <li>• un passe-montagne,</li> <li>• une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes,</li> <li>• une cagoule;</li> <li>• des gants;</li> <li>• des pantalons isolés;</li> <li>• une veste;</li> <li>• des mitaines;</li> <li>• un cache-cou;</li> <li>• des pantalons;</li> <li>• un parka;</li> <li>• le capuchon d'un parka;</li> <li>• une veste de laine polaire;</li> <li>• des vêtements imperméables (une veste et des pantalons);</li> <li>• un foulard;</li> <li>• une chemise;</li> <li>• shorts;</li> <li>• un chandail;</li> <li>• un chapeau Tilley;</li> <li>• une tuque et une casquette;</li> <li>• un col roulé;</li> <li>• une camisole;</li> <li>• une veste; et</li> <li>• un coupe-vent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• des casseroles et des ustensiles;</li> <li>• des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.);</li> <li>• des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et imperméables);</li> <li>• une trousse de premiers soins;</li> <li>• une lampe de poche;</li> <li>• de l'insectifuge;</li> <li>• un baume pour les lèvres;</li> <li>• de l'argent;</li> <li>• un stylo et du papier (bloc-notes);</li> <li>• la trousse d'hygiène personnelle;</li> <li>• des médicaments personnels;</li> <li>• un couteau de poche ou un outil polyvalent;</li> <li>• de l'écran solaire et des lunettes de soleil;</li> <li>• un dispositif de signalisation;</li> <li>• un contenant d'eau;</li> <li>• un filtre à eau; et</li> <li>• des allumettes imperméables.</li> </ul>

### Mise en situation B : Journée pluvieuse

Pendant l'EEC de navigation d'automne et de randonnée en montagne, les cadets de l'étoile rouge partent pour une randonnée en montagne. Les prévisions météorologiques indiquent que ce sera peut être venteux et pluvieux durant la fin de semaine. Que faut-il apporter?

<b>Vêtements</b>	<b>Articles personnels</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• un passe-montagne;</li><li>• une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes;</li><li>• une cagoule;</li><li>• des gants;</li><li>• des pantalons isolés;</li><li>• une veste;</li><li>• des mitaines;</li><li>• un cache-cou;</li><li>• des pantalons;</li><li>• un parka;</li><li>• le capuchon d'un parka;</li><li>• une veste de laine polaire;</li><li>• des vêtements imperméables (une veste et des pantalons);</li><li>• un foulard;</li><li>• une chemise;</li><li>• shorts;</li><li>• un chandail;</li><li>• un chapeau Tilley;</li><li>• une tuque et une casquette;</li><li>• un col roulé;</li><li>• une camisole;</li><li>• une veste; et</li><li>• un coupe-vent.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• des casseroles et des ustensiles;</li><li>• des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.);</li><li>• des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et imperméables);</li><li>• une trousse de premiers soins;</li><li>• une lampe de poche;</li><li>• de l'insectifuge;</li><li>• un baume pour les lèvres;</li><li>• de l'argent;</li><li>• un stylo et du papier (bloc-notes);</li><li>• la trousse d'hygiène personnelle;</li><li>• des médicaments personnels;</li><li>• un couteau de poche ou un outil polyvalent;</li><li>• de l'écran solaire et des lunettes de soleil;</li><li>• un dispositif de signalisation;</li><li>• un contenant d'eau;</li><li>• un filtre à eau; et</li><li>• des allumettes imperméables.</li></ul>



**Mise en situation C : Journée froide et enneigée**

Pendant l'EEC d'activités de formation par l'aventure d'hiver, les cadets de l'étoile rouge partent pour une randonnée en montagne. Le bureau météorologique prévoit de la neige et une température de -25 degrés durant la fin de semaine. Que faut-il apporter?

<b>Vêtements</b>	<b>Articles personnels</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• un passe-montagne;</li> <li>• une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes;</li> <li>• une cagoule;</li> <li>• des gants;</li> <li>• des pantalons isolés;</li> <li>• une veste;</li> <li>• des mitaines;</li> <li>• un cache-cou;</li> <li>• des pantalons;</li> <li>• un parka;</li> <li>• le capuchon d'un parka;</li> <li>• une veste de laine polaire;</li> <li>• des vêtements imperméables (une veste et des pantalons);</li> <li>• un foulard;</li> <li>• une chemise;</li> <li>• shorts;</li> <li>• un chandail;</li> <li>• un chapeau Tilley;</li> <li>• une tuque et une casquette;</li> <li>• un col roulé;</li> <li>• une camisole;</li> <li>• une veste; et</li> <li>• un coupe-vent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• des casseroles et des ustensiles;</li> <li>• des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.);</li> <li>• des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et imperméables);</li> <li>• une trousse de premiers soins;</li> <li>• une lampe de poche;</li> <li>• de l'insectifuge;</li> <li>• un baume pour les lèvres;</li> <li>• de l'argent;</li> <li>• un stylo et du papier (bloc-notes);</li> <li>• la trousse d'hygiène personnelle;</li> <li>• des médicaments personnels;</li> <li>• un couteau de poche ou un outil polyvalent;</li> <li>• de l'écran solaire et des lunettes de soleil;</li> <li>• un dispositif de signalisation;</li> <li>• un contenant d'eau;</li> <li>• un filtre à eau; et</li> <li>• des allumettes imperméables.</li> </ul>

**Mises en situation selon les prévisions météorologiques – Feuille de réponses**

<b>Vêtements</b>	<b>Articles personnels</b>

### MISES EN SITUATION SELON LES PRÉVISIONS MÉTÉOROLOGIQUES – CLÉ DE CORRECTION

Mise en situation d'une journée ensoleillée	Mise en situation d'une journée pluvieuse
<ul style="list-style-type: none"> <li>• une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes;</li> <li>• une veste;</li> <li>• des pantalons;</li> <li>• une veste de laine polaire;</li> <li>• des vêtements imperméables (une veste et des pantalons);</li> <li>• une chemise;</li> <li>• shorts;</li> <li>• un chandail;</li> <li>• un chapeau Tilley; et</li> <li>• un coupe-vent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes;</li> <li>• <u>des gants</u>;</li> <li>• une veste;</li> <li>• des pantalons;</li> <li>• une veste de laine polaire;</li> <li>• des vêtements imperméables (une veste et des pantalons);</li> <li>• <u>un foulard</u>;</li> <li>• une chemise;</li> <li>• un chandail;</li> <li>• un chapeau Tilley;</li> <li>• <u>une tuque et une casquette</u>;</li> <li>• <u>un col roulé</u>;</li> <li>• une camisole;</li> <li>• <u>une veste</u>; et</li> <li>• un coupe-vent.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• des casseroles et des ustensiles;</li> <li>• des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.);</li> <li>• des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et comprenant des vêtements imperméables);</li> <li>• une trousse de premiers soins;</li> <li>• une lampe de poche;</li> <li>• de l'insectifuge;</li> <li>• un baume pour les lèvres;</li> <li>• de l'argent;</li> <li>• un stylo et du papier (bloc-notes);</li> <li>• la trousse d'hygiène personnelle;</li> <li>• des médicaments personnels;</li> <li>• un couteau de poche ou un outil polyvalent;</li> <li>• de l'écran solaire et des lunettes de soleil;</li> <li>• un dispositif de signalisation;</li> <li>• un contenant d'eau;</li> <li>• un filtre à eau; et</li> <li>• des allumettes imperméables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• des casseroles et des ustensiles;</li> <li>• des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.);</li> <li>• des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et comprenant des vêtements imperméables);</li> <li>• une trousse de premiers soins;</li> <li>• une lampe de poche;</li> <li>• de l'insectifuge;</li> <li>• un baume pour les lèvres;</li> <li>• de l'argent;</li> <li>• un stylo et du papier (bloc-notes);</li> <li>• la trousse d'hygiène personnelle;</li> <li>• des médicaments personnels;</li> <li>• un couteau de poche ou un outil polyvalent;</li> <li>• de l'écran solaire et des lunettes de soleil;</li> <li>• un dispositif de signalisation;</li> <li>• un contenant d'eau;</li> <li>• un filtre à eau; et</li> <li>• des allumettes imperméables.</li> </ul>
<p>* Les articles soulignés ne sont pas obligatoires mais sont acceptables.</p>	

**Mise en situation d'une journée froide et enneigée.**

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• un passe-montagne;</li><li>• une paire supplémentaire de pantalons, une chemise et des chaussettes;</li><li>• <u>une cagoule</u>;</li><li>• des gants et des mitaines;</li><li>• des pantalons isolés;</li><li>• une veste;</li><li>• un cache-cou ou un foulard;</li><li>• des pantalons;</li><li>• un parka;</li><li>• le capuchon d'un parka;</li><li>• une veste de laine polaire;</li><li>• une chemise;</li><li>• un chandail;</li><li>• une tuque et une casquette;</li><li>• un col roulé;</li><li>• une camisole;</li><li>• une veste; et</li><li>• <u>un coupe-vent</u>.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• des casseroles et des ustensiles;</li><li>• des aliments supplémentaires (barres énergétiques, fruits séchés ou noix, bonbons durs, etc.);</li><li>• des vêtements supplémentaires (vêtements chauds et comprenant des vêtements imperméables);</li><li>• une trousse de premiers soins;</li><li>• une lampe de poche;</li><li>• de l'insectifuge;</li><li>• un baume pour les lèvres;</li><li>• de l'argent;</li><li>• un stylo et du papier (bloc-notes);</li><li>• la trousse d'hygiène personnelle;</li><li>• des médicaments personnels;</li><li>• un couteau de poche ou un outil polyvalent;</li><li>• de l'écran solaire et des lunettes de soleil;</li><li>• un dispositif de signalisation;</li><li>• un contenant d'eau;</li><li>• un filtre à eau; et</li><li>• des allumettes imperméables.</li></ul> |
|--|--|

\* Les articles soulignés ne sont pas obligatoires mais sont acceptables pour cette mise en situation.

## EXERCICES ET ÉTIREMENTS

### EXERCICES DE MUSCULATION

#### Jambes

**Soulèvement du muscle abducteur.** S'allonger au sol sur le côté gauche avec la jambe légèrement pliée. Placer la main droite en avant pour le soutien. Garder la jambe droite tendue et en ligne avec le corps, la soulever lentement, d'un mouvement contrôlé. Maintenir la position pendant 30 secondes, baisser et puis répéter le mouvement. Répéter les exercices au moins 10 fois de chaque côté.



*Yahoo Health. 2007. Basic Muscle-conditioning Exercises. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://health.yahoo.com/topic/weightloss/overview/article/healthwise/popup/zm2427>*

Figure 13D-1 Soulèvement du muscle abducteur

**Fente avant.** Maintenir les mains aux côtés avec les pieds écartés de la largeur des épaules. Placer une jambe vers l'avant, en fléchissant les deux genoux jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au genou. Se repousser à la position de départ. Alternier les jambes. Ne pas laisser le genou toucher au sol. Répéter l'exercice au moins 10 fois de chaque côté.



*Department of Public Health County of Los Angeles California. 2006. [LAPublicHealth.org/Strength Training](http://www.lapublichealth.org/physact/physactstrength.htm). Extrait le 27 mars 2007 du site <http://www.lapublichealth.org/physact/physactstrength.htm>*

Figure 13D-2 Fentes avant avec des poids libres

**Rétropropulsion de la cuisse.** Les mains en avant écartées de la largeur des épaules. Le dos doit être droit. Garder la jambe droite pliée, la lever en l'air. Presser vers le talon. Compter deux secondes en haut et deux secondes en bas. Répéter au moins 10 fois de chaque côté.

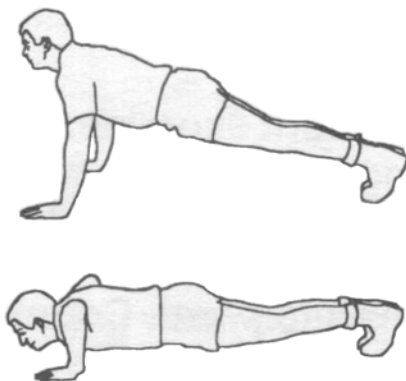


*Bodybuilding.com. 2007. Exercise Guides-Glute Kickback. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://bodybuilding.com/fun/exercises.php?mainmuscle=glute>*

Figure 13D-3 Rétropropulsion de la cuisse

## Bras

**Extension des bras.** Placer les mains directement sous les épaules, en gardant les doigts pointés vers l'avant et les jambes en ligne avec le corps. Baisser le corps vers le plancher sans y toucher et ensuite se repousser du plancher à la position de départ. En faire autant que possible.

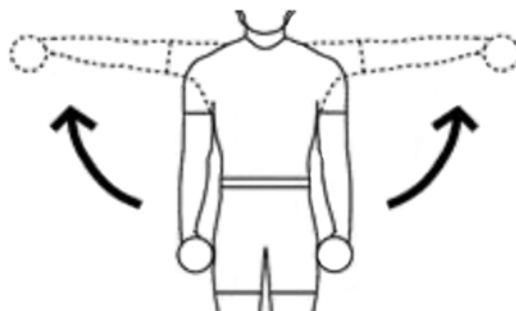


*The Fitness Motivator.com. 2006. Add these Basic Exercises to your fitness plan. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.the-fitness-motivator.com/basicexercises.html>*

Figure 13D-4 Extension des bras

## Dos et épaules

**Soulèvement latéral avec des poids libres.** Tenir les poids aux côtés, la paume des mains vers l'intérieur. Lever lentement les bras à la hauteur de l'épaule et baisser. Garder les bras et les poignets droits. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.



*Weight Lifting Workout Routines. 2006. Shoulder Exercises. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.weight-lifting-workout-routines.com/shoulder-exercises.html>*

Figure 13D-5 Soulèvement latéral avec des poids libres

### Estomac

**Demi-redressement assis.** S'allonger sur le dos en ramenant les jambes au-dessus des hanches et croiser les chevilles. Placer les bras soit sur les cuisses, croisés sur la poitrine ou de chaque côté de la tête (le plus difficile). Se redresser lentement en utilisant les abdominaux pour soulever les épaules du sol en même temps. Ne pas balancer les jambes. Répéter au moins 10 fois de chaque côté. Le nombre de répétitions peut augmenter avec le niveau de confort.

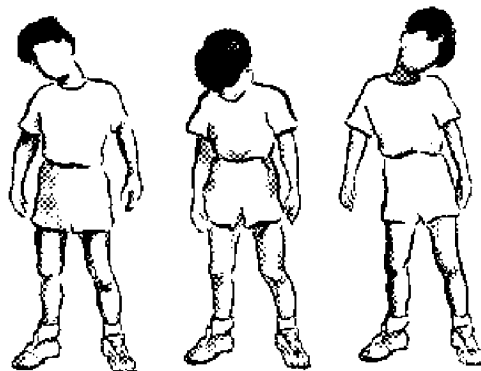


*The Fitness Motivator.com. 2006. Add these Basic Exercises to Your Fitness Plan. Extrait le 3 avril 2007 du site <http://www.the-fitness-motivator.com/basicexercises.html>*

Figure 13D-6 Position du demi-redressement assis

### EXERCICES D'ÉTIREMENT AVANT ET PENDANT LA RANDONNÉE EN MONTAGNE

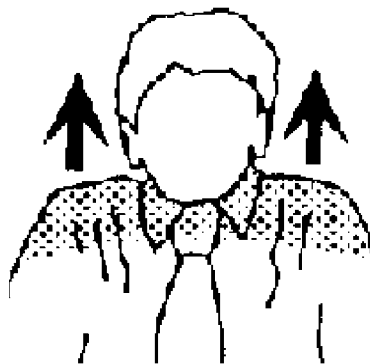
**Cou.** Rouler lentement la tête sur la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne pas rouler la tête vers l'arrière.



*B. Hanson. 1999. Bureau de santé publique de Toronto. Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, Toronto, ON. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Figure 13D-7 Étirement du cou

**Épaules.** Se tenir debout et lever le dessus des épaules vers les oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenir la position pendant 5 secondes. Ensuite, détendre les épaules vers le bas. Cet exercice peut être répété plusieurs fois.



*University of Michigan Occupational Safety & Environmental Health. 2007. Basic Office Stretches. Extrait le 28 mars 2007 du site [http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics\\_intro.html](http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics_intro.html)*

Figure 13D-8 Étirements des épaules

**Triceps et le dessus des épaules.** Se tenir debout, passer le bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec la main gauche, tirer légèrement le bras vers le bas. Maintenir cette position pendant au moins 10 secondes. Cet exercice doit être répété au moins 10 fois de chaque côté.





*Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>*

Figure 13D-9 Étirement des triceps

**Épaules, bras et poitrine.** Entrelacer les doigts derrière le dos. Si ceci semble relativement facile, alors lever les bras derrière le dos jusqu'à ressentir un étirement dans les bras, les épaules ou la poitrine. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes. Garder la poitrine et le menton sorti.



*University of Michigan Occupational Safety & Environmental Health. 2007. Basic Office Stretches. Extrait le 28 mars 2007 du site [http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics\\_intro.html](http://www.oseh.unmich.edu/ergonomics_intro.html)*

Figure 13D-10 Étirement des épaules, bras et de la poitrine

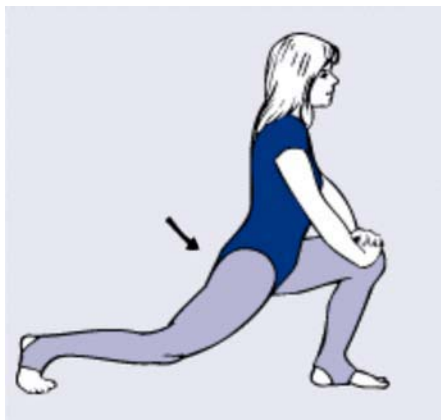
**Muscles ischio-jambiers, l'arrière des genoux et des jambes.** Se tenir avec les pieds écartés de la largeur des épaules et pointés directement vers l'avant. Se plier lentement vers l'avant à partir des hanches. Garder les genoux légèrement pliés. Se rendre au point où un petit étirement se fait sentir à l'arrière des jambes. Maintenir la position pendant 10 à 15 secondes.



*PC Coach. 2005. Stretching for Runners. Extrait le 29 mars 2007  
du site <http://www.pccoach.com/newsletters/may05/stretching.htm>*

Figure 13D-11 Étirement des muscles ischio-jambiers, de l'arrière des genoux et des jambes

**Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos.** Commencer en plaçant une jambe en avant de l'autre, avec la cheville de la jambe avant directement sous le genou avant. L'autre genou reste au sol. Placer les mains, l'une sur l'autre, sur la cuisse juste au-dessus du genou. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre côté.



*ARC Committed to Curing Arthritis. 2007. Back Pain. Extrait le 27 mars  
2007 du site [http://www.arc.org.uk/about\\_arth/booklets/6002/6002](http://www.arc.org.uk/about_arth/booklets/6002/6002)*

Figure 13D-12 Partie avant de la hanche et partie inférieure du dos

**Quadriceps et genoux.** Tenir le dessus du pied droit avec la main gauche et tirer doucement le talon vers les fesses. Maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes et répéter pour l'autre jambe.



*Women's Heart Foundation. 2005. Stretching Exercises for Women. Extrait le 28 mars 2007 du site [http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching\\_exercises.asp](http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching_exercises.asp)*

Figure 13D-13 Étirement des quadriceps et des genoux

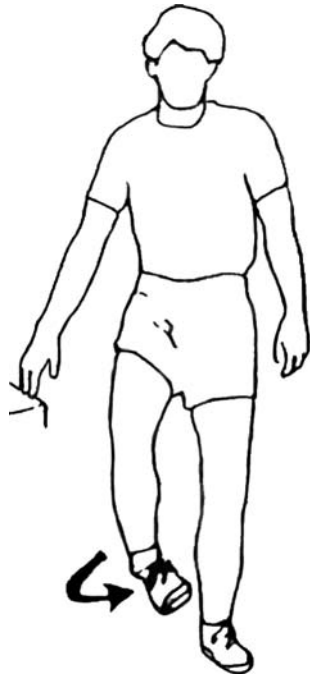
**Accroupissement.** S'accroupir avec les pieds à plat et les orteils pointés à 15 degrés. Les talons doivent être écartés selon la flexibilité de chacun. Garder les genoux à l'extérieur des épaules, directement au-dessus des gros orteils. Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes. On peut utiliser une barrière ou un poteau pour l'équilibre.



*The Back Rack. 1999. Cycling Stretches After Riding. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://thebikerack.com/page.cfm?pageld=247>*

Figure 13D-14 Position d'accroupissement

**Chevilles.** Lever le pied gauche du sol et faire la rotation du pied et de la cheville 10 à 15 fois en sens horaire et ensuite en sens antihoraire. Répéter pour le pied et la cheville droite.



*Women's Heart Foundation. 2005. Stretching Exercises for Women. Extrait le 28 mars 2007 du site [http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching\\_exercises.asp](http://www.womensheart.org/content/exercises/stretching_exercises.asp)*

Figure 13D-15 Rotation des chevilles