



CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA

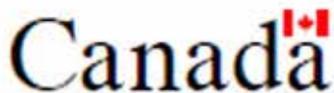
NIVEAU DE QUALIFICATION UN GUIDES PÉDAGOGIQUES

(FRANÇAIS)

(Remplace l'A-CR-CCP-801/PF-002 de 2015-09-01)

This publication is available in English as A-CR-CCP-801/PF-001.

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





NOTICE

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

AVIS

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

CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA

NIVEAU DE QUALIFICATION UN GUIDES PÉDAGOGIQUES

(FRANÇAIS)

(Remplace l'A-CR-CCP-801/PF-002 de 2015-09-01)

This publication is available in English as A-CR-CCP-801/PF-001.

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

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR

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

NOTA

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

Les dates de publication des pages originales et modifiées sont :

Original	0	2016-09-01	Mod	3
Mod	1		Mod	4
Mod	2		Mod	5

Un zéro dans la colonne Numéro de modificatif indique une page originale. La présente publication comprend 1684 pages réparties de la façon suivante :

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
Couverture	0	1-MX01.01HA3-1 à 1-MX01.01HA3-2.....	0
Titre	0	1-MX01.01HB-1 à 1-MX01.01HB-2.....	0
A à C	0	1-MX01.01HB1-1 à 1-MX01.01HB1-2.....	0
i à xxiv	0	1-MX01.01HB2-1 à 1-MX01.01HB2-8.....	0
1-X01-1/2	0	1-MX01.01HC-1 à 1-MX01.01HC-2.....	0
1-MX01.01A-1 à 1-MX01.01A-2.....	0	1-MX01.01HC1-1 à 1-MX01.01HC1-14.....	0
1-MX01.01B-1 à 1-MX01.01B-2.....	0	1-MX01.01HC2-1 à 1-MX01.01HC2-2.....	0
1-MX01.01C-1 à 1-MX01.01C-2.....	0	1-MX01.01HD-1 à 1-MX01.01HD-2.....	0
1-MX01.01D-1 à 1-MX01.01D-2.....	0	1-MX01.01HD1-1 à 1-MX01.01HD1-2.....	0
1-MX01.01E-1 à 1-MX01.01E-2.....	0	1-MX01.01HD2-1 à 1-MX01.01HD2-2.....	0
1-MX01.01F-1 à 1-MX01.01F-4.....	0	1-MX01.01HD3-1 à 1-MX01.01HD3-4.....	0
1-MX01.01FA-1 à 1-MX01.01FA-4.....	0	1-MX01.01HE-1 à 1-MX01.01HE-2.....	0
1-MX01.01FB-1 à 1-MX01.01FB-4.....	0	1-MX01.01HE1-1 à 1-MX01.01HE1-2.....	0
1-MX01.01FC-1 à 1-MX01.01FC-6.....	0	1-MX01.01HE2-1 à 1-MX01.01HE2-2.....	0
1-MX01.01FD-1 à 1-MX01.01FD-4.....	0	1-MX01.01HF-1 à 1-MX01.01HF-2.....	0
1-MX01.01G-1 à 1-MX01.01G-4.....	0	1-MX01.01HF1-1 à 1-MX01.01HF1-2.....	0
1-MX01.01GA-1 à 1-MX01.01GA-2.....	0	1-MX01.01HG-1 à 1-MX01.01HG-2.....	0
1-MX01.01GB-1 à 1-MX01.01GB-2.....	0	1-MX01.01HG1-1 à 1-MX01.01HG1-4.....	0
1-MX01.01GB1-1 à 1-MX01.01GB1-2.....	0	1-MX01.01HH-1 à 1-MX01.01HH-2.....	0
1-MX01.01GC-1 à 1-MX01.01GC-2.....	0	1-MX01.01HH1-1 à 1-MX01.01HH1-2.....	0
1-MX01.01GC1-1 à 1-MX01.01GC1-2.....	0	1-MX01.01HH2-1 à 1-MX01.01HH2-2.....	0
1-MX01.01GD-1 à 1-MX01.01GD-2.....	0	1-MX01.01HH3-1 à 1-MX01.01HH3-2.....	0
1-MX01.01GE-1 à 1-MX01.01GE-2.....	0	1-MX01.01HI-1 à 1-MX01.01HI-2.....	0
1-MX01.01GE1-1 à 1-MX01.01GE1-8.....	0	1-MX01.01HI1-1 à 1-MX01.01HI1-2.....	0
1-MX01.01GF-1 à 1-MX01.01GF-2.....	0	1-MX01.01HI2-1 à 1-MX01.01HI2-2.....	0
1-MX01.01GF1-1 à 1-MX01.01GF1-2.....	0	1-MX01.01HI3-1 à 1-MX01.01HI3-2.....	0
1-MX01.01GG-1 à 1-MX01.01GG-2.....	0	1-MX01.01HI4-1 à 1-MX01.01HI4-12.....	0
1-MX01.01GG1-1 à 1-MX01.01GG1-2.....	0	1-MX01.01HI5-1 à 1-MX01.01HI5-2.....	0
1-MX01.01H-1 à 1-MX01.01H-4.....	0	1-MX01.01HI6-1 à 1-MX01.01HI6-2.....	0
1-MX01.01HA-1 à 1-MX01.01HA-2.....	0	1-MX01.01HJ-1 à 1-MX01.01HJ-2.....	0
1-MX01.01HA1-1 à 1-MX01.01HA1-2.....	0	1-MX01.01HJ1-1 à 1-MX01.01HJ1-2.....	0
1-MX01.01HA2-1 à 1-MX01.01HA2-2.....	0	1-MX01.01HJ2-1 à 1-MX01.01HJ2-4.....	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
1-MX01.01HJ3-1 à 1-MX01.01HJ3-2	0	4-MX04.01D2-1 à 4-MX04.01D2-2	0
1-MX01.01HJ4-1 à 1-MX01.01HJ4-2	0	4-MX04.01D3-1 à 4-MX04.01D3-2	0
1-MX01.01HK-1 à 1-MX01.01HK-2	0	4-MX04.01E-1 à 4-MX04.01E-2	0
1-MX01.01HK1-1 à 1-MX01.01HK1-2	0	4-MX04.01E1-1 à 4-MX04.01E1-2	0
1-MX01.01HK2-1 à 1-MX01.01HK2-2	0	4-MX04.01E2-1 à 4-MX04.01E2-6	0
1-MX01.01HK3-1 à 1-MX01.01HK3-2	0	4-MX04.01E3-1 à 4-MX04.01E3-6	0
1-MX01.01HL-1 à 1-MX01.01HL-2	0	4-MX04.01F-1 à 4-MX04.01F-2	0
1-MX01.01HL1-1 à 1-MX01.01HL1-2	0	4-MX04.01F1-1 à 4-MX04.01F1-4	0
1-MX01.01HL2-1 à 1-MX01.01HL2-2	0	4-MX04.01G-1 à 4-MX04.01G-4	0
1-MX01.01HL3-1 à 1-MX01.01HL3-6	0	4-MX04.01G1-1 à 4-MX04.01G1-2	0
1-MX01.01HL4-1 à 1-MX01.01HL4-6	0	4-MX04.01H-1 à 4-MX04.01H-2	0
1-MX01.01HL5-1 à 1-MX01.01HL5-2	0	4-MX04.02-1 à 4-MX04.02-8	0
1-MX01.01HM-1 à 1-MX01.01HM-2	0	4-MX04.02A-1 à 4-MX04.02A-4	0
1-MX01.01HM1-1 à 1-MX01.01HM1-2	0	4-MX04.02A1-1 à 4-MX04.02A1-2	0
1-MX01.01HM2-1 à 1-MX01.01HM2-2	0	4-MX04.03-1 à 4-MX04.03-6	0
1-MX01.01HM3-1 à 1-MX01.01HM3-6	0	4-MX04.03A-1 à 4-MX04.03A-2	0
1-MX01.01HM4-1 à 1-MX01.01HM4-2	0	4-MX04.03B-1 à 4-MX04.03B-2	0
1-CX01.01-1 à 1-CX01.01-2	0	4-CX04.01-1 à 4-CX04.01-2	0
2-X02-1/2	0	4-CX04.02-1 à 4-CX04.02-4	0
2-MX02.01-1 à 2-MX02.01-4	0	4-CX04.02A-1 à 4-CX04.02A-4	0
2-MX02.01A-1 à 2-MX02.01A-4	0	4-CX04.02B-1 à 4-CX04.02B-6	0
2-MX02.01B-1 à 2-MX02.01B-2	0	4-CX04.02C-1 à 4-CX04.02C-4	0
2-MX02.01C-1 à 2-MX02.01C-2	0	4-CX04.03-1 à 4-CX04.03-2	0
2-MX02.01D-1 à 2-MX02.01D-2	0	4-CX04.04-1 à 4-CX04.04-2	0
2-MX02.01E-1 à 2-MX02.01E-2	0	4-CX04.05-1 à 4-CX04.05-2	0
2-MX02.01F-1 à 2-MX02.01F-2	0	5-X05-1/2	0
2-CX02.01-1 à 2-CX02.01-2	0	5-MX05.01-1 à 5-MX05.01-8	0
3-103-1/2	0	5-MX05.01A-1 à 5-MX05.01A-2	0
3-M103.01-1 à 3-M103.01-6	0	5-MX05.01B-1 à 5-MX05.01B-6	0
3-M103.01A-1 à 3-M103.01A-2	0	5-MX05.01C-1 à 5-MX05.01C-4	0
3-M103.02-1 à 3-M103.02-6	0	5-MX05.01D-1 à 5-MX05.01D-2	0
3-M103.02A-1 à 3-M103.02A-2	0	5-MX05.01E-1 à 5-MX05.01E-2	0
3-M103.03-1 à 3-M103.03-8	0	5-MX05.01F-1 à 5-MX05.01F-8	0
3-M103.03A-1 à 3-M103.03A-2	0	5-MX05.01G-1 à 5-MX05.01G-2	0
3-C103.01-1 à 3-C103.01-6	0	5-MX05.01H-1 à 5-MX05.01H-4	0
3-C103.02-1 à 3-C103.02-4	0	5-MX05.01I-1 à 5-MX05.01I-2	0
3-C103.03-1 à 3-C103.03-6	0	5-MX05.01J-1 à 5-MX05.01J-4	0
3-C103.03A-1 à 3-C103.03A-2	0	5-MX05.01K-1 à 5-MX05.01K-2	0
4-X04-1/2	0	5-MX05.01L-1 à 5-MX05.01L-12	0
4-MX04.01-1 à 4-MX04.01-6	0	5-MX05.01M-1 à 5-MX05.01M-2	0
4-MX04.01A-1 à 4-MX04.01A-2	0	5-MX05.01N-1 à 5-MX05.01N-2	0
4-MX04.01A1-1 à 4-MX04.01A1-4	0	5-MX05.01O-1 à 5-MX05.01O-2	0
4-MX04.01B-1 à 4-MX04.01B-2	0	5-MX05.01P-1 à 5-MX05.01P-2	0
4-MX04.01B1-1 à 4-MX04.01B1-6	0	5-MX05.01Q-1 à 5-MX05.01Q-4	0
4-MX04.01C-1 à 4-MX04.01C-4	0	5-MX05.01R-1 à 5-MX05.01R-6	0
4-MX04.01C1-1 à 4-MX04.01C1-30	0	5-MX05.01S-1 à 5-MX05.01S-4	0
4-MX04.01C2-1 à 4-MX04.01C2-4	0	5-MX05.01T-1 à 5-MX05.01T-6	0
4-MX04.01C3-1 à 4-MX04.01C3-2	0	5-MX05.01U-1 à 5-MX05.01U-4	0
4-MX04.01D-1 à 4-MX04.01D-2	0	5-MX05.01V-1 à 5-MX05.01V-4	0
4-MX04.01D1-1 à 4-MX04.01D1-2	0	5-MX05.01W-1 à 5-MX05.01W-4	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
5-MX05.01X-1 à 5-MX05.01X-4	0	7-C107.04-1 à 7-C107.04-4	0
5-MX05.01Y-1 à 5-MX05.01Y-6	0	8-108-1/2	0
5-MX05.01Z-1 à 5-MX05.01Z-4	0	8-M108.01-1 à 8-M108.01-10	0
5-MX05.01AA-1 à 5-MX05.01AA-4	0	8-M108.02-1 à 8-M108.02-8	0
5-MX05.01AB-1 à 5-MX05.01AB-2	0	8-M108.03-1 à 8-M108.03-10	0
5-MX05.01AC-1 à 5-MX05.01AC-2	0	8-M108.04-1 à 8-M108.04-6	0
5-MX05.01AD-1 à 5-MX05.01AD-2	0	8-M108.05-1 à 8-M108.05-6	0
5-MX05.01AE-1 à 5-MX05.01AE-4	0	8-M108.06-1 à 8-M108.06-8	0
5-CX05.01-1 à 5-CX05.01-2	0	8-M108.07-1 à 8-M108.07-6	0
5-CX05.02-1 à 5-CX05.02-6	0	8-M108.08-1 à 8-M108.08-8	0
5-CX05.02A-1 à 5-CX05.02A-2	0	8-M108.09-1 à 8-M108.09-6	0
5-CX05.02B-1 à 5-CX05.02B-2	0	8-M108.10-1 à 8-M108.10-6	0
5-CX05.02C-1 à 5-CX05.02C-2	0	8-M108.11-1 à 8-M108.11-6	0
5-CX05.02D-1 à 5-CX05.02D-4	0	8-M108.12-1 à 8-M108.12-2	0
5-CX05.02E-1 à 5-CX05.02E-2	0	8-C108.01-1 à 8-C108.01-2	0
6-106-1/2	0	8-C108.02-1 à 8-C108.02-4	0
6-M106.01-1 à 6-M106.01-6	0	8-C108.02A-1 à 8-C108.02A-2	0
6-M106.01A-1 à 6-M106.01A-2	0	8-C108.02B-1 à 8-C108.02B-2	0
6-M106.02-1 à 6-M106.02-8	0	8-C108.02C-1 à 8-C108.02C-2	0
6-M106.03-1 à 6-M106.03-10	0	8-C108.02D-1 à 8-C108.02D-2	0
6-M106.04-1 à 6-M106.04-6	0	9-111-1/2	0
6-M106.04A-1 à 6-M106.04A-2	0	9-C111.01-1 à 9-C111.01-8	0
6-M106.05-1 à 6-M106.05-6	0	9-C111.02-1 à 9-C111.02-12	0
6-C106.01-1 à 6-C106.01-6	0	9-C111.02A-1 à 9-C111.02A-8	0
6-C106.01A-1 à 6-C106.01A-2	0	9-C111.03-1 à 9-C111.03-10	0
6-C106.01B-1 à 6-C106.01B-2	0	9-C111.04-1 à 9-C111.04-12	0
6-C106.01C-1 à 6-C106.01C-4	0	9-C111.04A-1 à 9-C111.04A-4	0
6-C106.01D-1 à 6-C106.01D-2	0	9-C111.04B-1 à 9-C111.04B-4	0
6-C106.01E-1 à 6-C106.01E-2	0	10-X20-1/2	0
6-C106.01F-1 à 6-C106.01F-4	0	10-MX20.01A-1 à 10-MX20.01A-2	0
6-C106.01G-1 à 6-C106.01G-2	0	10-MX20.01B-1 à 10-MX20.01B-2	0
6-C106.01H-1 à 6-C106.01H-2	0	10-MX20.01C-1 à 10-MX20.01C-30	0
6-C106.01I-1 à 6-C106.01I-2	0	10-MX20.01CA-1 à 10-MX20.01CA-4	0
6-C106.01J-1 à 6-C106.01J-2	0	10-MX20.01D-1 à 10-MX20.01D-4	0
6-C106.01K-1 à 6-C106.01K-2	0	10-MX20.01DA-1 à 10-MX20.01DA-2	0
6-C106.01L-1 à 6-C106.01L-4	0	10-MX20.01DB-1 à 10-MX20.01DB-2	0
6-C106.01M-1 à 6-C106.01M-2	0	10-MX20.01DC-1 à 10-MX20.01DC-2	0
6-C106.01N-1 à 6-C106.01N-2	0	10-MX20.01DD-1 à 10-MX20.01DD-2	0
6-C106.01O-1 à 6-C106.01O-2	0	10-MX20.01DE-1 à 10-MX20.01DE-2	0
6-C106.01P-1 à 6-C106.01P-4	0	10-MX20.01DF-1 à 10-MX20.01DF-4	0
6-C106.01Q-1 à 6-C106.01Q-2	0	10-MX20.01E-1 à 10-MX20.01E-2	0
6-C106.01R-1 à 6-C106.01R-2	0	10-MX20.01F-1 à 10-MX20.01F-2	0
6-C106.02-1 à 6-C106.02-4	0	10-MX20.01G-1 à 10-MX20.01G-4	0
7-107-1/2	0	10-MX20.01GA-1 à 10-MX20.01GA-8	0
7-M107.01-1 à 7-M107.01-6	0	10-MX20.01GB-1 à 10-MX20.01GB-8	0
7-M107.02-1 à 7-M107.02-10	0	10-MX20.01H-1 à 10-MX20.01H-6	0
7-M107.03-1 à 7-M107.03-8	0	10-MX20.01HA-1 à 10-MX20.01HA-2	0
7-M107.04-1 à 7-M107.04-6	0	10-MX20.01HA1-1 à 10-MX20.01HA1-2	0
7-M107.05-1 à 7-M107.05-14	0	10-MX20.01HA2-1 à 10-MX20.01HA2-4	0
7-M107.06-1 à 7-M107.06-6	0	10-MX20.01HA3-1 à 10-MX20.01HA3-2	0
7-C107.01-1 à 7-C107.01-8	0	10-MX20.01HA4-1 à 10-MX20.01HA4-2	0
7-C107.02-1 à 7-C107.02-6	0	10-MX20.01HA5-1 à 10-MX20.01HA5-2	0
7-C107.03-1 à 7-C107.03-6	0	10-MX20.01HB-1 à 10-MX20.01HB-2	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
10-MX20.01HB1-1 à 10-MX20.01HB1-2	0	10-MX20.01HO3-1 à 10-MX20.01HO3-2	0
10-MX20.01HB2-1 à 10-MX20.01HB2-2	0	10-MX20.01HO4-1 à 10-MX20.01HO4-2	0
10-MX20.01HB3-1 à 10-MX20.01HB3-2	0	10-MX20.01HP-1 à 10-MX20.01HP-2	0
10-MX20.01HC-1 à 10-MX20.01HC-2	0	10-MX20.01HP1-1 à 10-MX20.01HP1-2	0
10-MX20.01HC1-1 à 10-MX20.01HC1-2	0	10-MX20.01HQ-1 à 10-MX20.01HQ-2	0
10-MX20.01HC2-1 à 10-MX20.01HC2-2	0	10-MX20.01HQ1-1 à 10-MX20.01HQ1-2	0
10-MX20.01HC3-1 à 10-MX20.01HC3-2	0	10-MX20.01HQ2-1 à 10-MX20.01HQ2-2	0
10-MX20.01HD-1 à 10-MX20.01HD-2	0	10-MX20.01HQ3-1 à 10-MX20.01HQ3-2	0
10-MX20.01HD1-1 à 10-MX20.01HD1-2	0	10-MX20.01HR-1 à 10-MX20.01HR-2	0
10-MX20.01HD2-1 à 10-MX20.01HD2-2	0	10-MX20.01HR1-1 à 10-MX20.01HR1-10	0
10-MX20.01HD3-1 à 10-MX20.01HD3-2	0	10-MX20.01HS-1 à 10-MX20.01HS-2	0
10-MX20.01HD4-1 à 10-MX20.01HD4-2	0	10-MX20.01HT-1 à 10-MX20.01HT-2	0
10-MX20.01HD5-1 à 10-MX20.01HD5-2	0	10-MX20.01HT1-1 à 10-MX20.01HT1-2	0
10-MX20.01HE-1 à 10-MX20.01HE-2	0	10-CX20.01-1 à 10-CX20.01-2	0
10-MX20.01HE1-1 à 10-MX20.01HE1-2	0	11-121-1/2	0
10-MX20.01HE2-1 à 10-MX20.01HE2-2	0	11-M121.01-1 à 11-M121.01-8	0
10-MX20.01HE3-1 à 10-MX20.01HE3-2	0	11-M121.01A-1 à 11-M121.01A-2	0
10-MX20.01HE4-1 à 10-MX20.01HE4-2	0	11-M121.01B-1 à 11-M121.01B-2	0
10-MX20.01HE5-1 à 10-MX20.01HE5-2	0	11-C121.01-1 à 11-C121.01-2	0
10-MX20.01HF-1 à 10-MX20.01HF-2	0	12-129-1/2	0
10-MX20.01HF1-1 à 10-MX20.01HF1-2	0	12-M129.01-1 à 12-M129.01-6	0
10-MX20.01HF2-1 à 10-MX20.01HF2-2	0	13-130-1/2	0
10-MX20.01HF3-1 à 10-MX20.01HF3-2	0	13-M130.01-1 à 13-M130.01-20	0
10-MX20.01HF4-1 à 10-MX20.01HF4-2	0	13-M130.01A-1 à 13-M130.01A-14	0
10-MX20.01HF5-1 à 10-MX20.01HF5-2	0	13-M130.01B-1 à 13-M130.01B-50	0
10-MX20.01HG-1 à 10-MX20.01HG-2	0	13-M130.02-1 à 13-M130.02-10	0
10-MX20.01HG1-1 à 10-MX20.01HG1-2	0	13-M130.03-1 à 13-M130.03-8	0
10-MX20.01HG2-1 à 10-MX20.01HG2-2	0	13-M130.03A-1 à 13-M130.03A-2	0
10-MX20.01HH-1 à 10-MX20.01HH-2	0	13-M130.03B-1 à 13-M130.03B-2	0
10-MX20.01HH1-1 à 10-MX20.01HH1-4	0	13-M130.04-1 à 13-M130.04-6	0
10-MX20.01HH2-1 à 10-MX20.01HH2-2	0	13-C130.01-1 à 13-C130.01-8	0
10-MX20.01HI-1 à 10-MX20.01HI-2	0	13-C130.02-1 à 13-C130.02-12	0
10-MX20.01HI1-1 à 10-MX20.01HI1-2	0	13-C130.02A-1 à 13-C130.02A-8	0
10-MX20.01HI2-1 à 10-MX20.01HI2-2	0	13-C130.03-1 à 13-C130.03-8	0
10-MX20.01HJ-1 à 10-MX20.01HJ-2	0	13-C130.04-1 à 13-C130.04-2	0
10-MX20.01HJ1-1 à 10-MX20.01HJ1-2	0	13-C130.05-1 à 13-C130.05-2	0
10-MX20.01HJ2-1 à 10-MX20.01HJ2-2	0	14-140-1/2	0
10-MX20.01HK-1 à 10-MX20.01HK-2	0	14-M140.01-1 à 14-M140.01-8	0
10-MX20.01HK1-1 à 10-MX20.01HK1-2	0	14-M140.01A-1 à 14-M140.01A-28	0
10-MX20.01HK2-1 à 10-MX20.01HK2-2	0	14-M140.01B-1 à 14-M140.01B-2	0
10-MX20.01HK3-1 à 10-MX20.01HK3-2	0	14-M140.01C-1 à 14-M140.01C-2	0
10-MX20.01HL-1 à 10-MX20.01HL-2	0	14-C140.01-1 à 14-C140.01-10	0
10-MX20.01HM-1 à 10-MX20.01HM-2	0	14-C140.01A-1 à 14-C140.01A-2	0
10-MX20.01HM1-1 à 10-MX20.01HM1-2	0	14-C140.01B-1 à 14-C140.01B-2	0
10-MX20.01HM2-1 à 10-MX20.01HM2-2	0	14-C140.01C-1 à 14-C140.01C-2	0
10-MX20.01HN-1 à 10-MX20.01HN-2	0	14-C140.02-1 à 14-C140.02-12	0
10-MX20.01HN1-1 à 10-MX20.01HN1-2	0	14-C140.02A-1 à 14-C140.02A-2	0
10-MX20.01HO-1 à 10-MX20.01HO-2	0	14-C140.02B-1 à 14-C140.02B-2	0
10-MX20.01HO1-1 à 10-MX20.01HO1-2	0	14-C140.02C-1 à 14-C140.02C-2	0
10-MX20.01HO2-1 à 10-MX20.01HO2-2	0	14-C140.02D-1 à 14-C140.02D-2	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
14-C140.02E-1 à 14-C140.02E-2	0	17-M190.04-1 à 17-M190.04-8	0
15-160-1/2	0	17-M190.04A-1 à 17-M190.04A-2	0
15-M160.01-1 à 15-M160.01-6	0	17-M190.04B-1 à 17-M190.04B-2	0
15-M160.01A-1 à 15-M160.01A-8	0	17-M190.05-1 à 17-M190.05-10	0
15-M160.01B-1 à 15-M160.01B-10	0	17-M190.05A-1 à 17-M190.05A-8	0
15-M160.01C-1 à 15-M160.01C-2	0	17-M190.06-1 à 17-M190.06-12	0
15-M160.02-1 à 15-M160.02-8	0	17-M190.07-1 à 17-M190.07-24	0
15-M160.02A-1 à 15-M160.02A-4	0	17-M190.07A-1 à 17-M190.07A-2	0
15-M160.03-1 à 15-M160.03-4	0	17-C190.01-1 à 17-C190.01-2	0
15-C160.01-1 à 15-C160.01-2	0	17-C190.02-1 à 17-C190.02-28	0
16-170-1/2	0	17-C190.02A-1 à 17-C190.02A-4	0
16-C170.01-1 à 16-C170.01-6	0	17-C190.02B-1 à 17-C190.02B-6	0
16-C170.02-1 à 16-C170.02-2	0	17-C190.03-1 à 17-C190.03-10	0
17-190-1/2	0	17-C190.04-1 à 17-C190.04-10	0
17-M190.01-1 à 17-M190.01-10	0	17-C190.05-1 à 17-C190.05-10	0
17-M190.02-1 à 17-M190.02-6	0	17-C190.06-1 à 17-C190.06-8	0
17-M190.03-1 à 17-M190.03-10	0	17-C190.07-1 à 17-C190.07-6	0

AVANT-PROPOS ET PRÉFACE

1. **Autorité compétente.** Le présent guide pédagogique (GP) A-CR-CCP-801/PF-001 a été élaboré sous l'autorité du Directeur - Cadets et Rangers juniors canadiens, et a été publié avec l'autorisation du Chef d'état-major de la Défense.
2. **Élaboration.** Ce GP a été élaboré conformément aux principes de l'instruction axée sur le rendement décrits dans le manuel du *Système de l'instruction individuelle et de l'éducation des Forces canadiennes*, série A-P9-050, avec des modifications pour satisfaire aux besoins de l'Organisation des cadets du Canada.
3. **But du GP.** Le GP doit être utilisé par les escadrons de Cadets de l'Aviation royale du Canada conjointement avec d'autres ressources pour la conduite du Programme de niveau de qualification un. Ce GP offre aux instructeurs les moyens de base pour donner la formation aux cadets. Chaque GP doit être révisé en conjonction avec les descriptions de leçon (DL) qui se trouvent au chapitre 4 de la publication A-CR-CCP-801-PG-002, *Cadets de l'Aviation royale du Canada, Norme de qualification et plan, Niveau de qualification un*, avant l'instruction, pour que chaque instructeur puisse préparer et planifier adéquatement chaque leçon. Les instructeurs peuvent être obligés de concevoir du matériel d'instruction au-delà du matériel fourni pour appuyer la formation (p. ex., affiches, vidéos, documents de cours, modèles, etc.) en plus des documents de contrôle et de soutien de l'instruction. Le matériel de formation, d'apprentissage et de soutien peut être disponible en ligne à partir du site Web www.cadets.ca ou distribué par l'URSC. Des activités d'instruction sont suggérées dans la majorité des GP pour maximiser l'apprentissage et l'amusement. Les instructeurs sont aussi encouragés à modifier ou rehausser les activités, dans la mesure où ils continuent à contribuer à la réalisation de l'objectif de compétence.
4. **Utilisation du GP.** Tout au long de ces guides pédagogiques, plusieurs boîtes d'information sont utilisées pour souligner l'importance des renseignements, telles que :



Remarque adressée aux instructeurs.



Information essentielle à présenter aux cadets.



Se référer aux politiques et aux règlements des FC suivants.



Les points d'intérêts ou les instructions spéciales que l'instructeur devrait présenter aux cadets.

5. **Suggestions de modifications.** Les suggestions de modifications au présent document peuvent être envoyées directement à instructiondescadets@canada.ca.

RÉFÉRENCES SUPPLÉMENTAIRES UTILISÉES PENDANT L'ÉLABORATION

OCOM MX01.01G

Acrylicdisplaystore.com (sans date). Image d'articles en plexiglas. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.acrylicdisplaystore.com>

Ambercity.com (sans date). Image d'un stéthoscope. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.ambercity.com>

Answers.com (sans date). Image d'une fermeture éclair. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.answers.com>

Astrchem.org (sans date). Image d'un séquençage de l'ADN. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://astrochem.org>

Catalystoc.com (sans date). Image de Pabulum. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://catalystoc.com>

Clipartist.info (sans date). Image d'un masque de gardien de but. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://clipartist.info>

Clubic.com (sans date). Image d'un Blackberry. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.clubic.com>

Coachesgeardirect.com (sans date). Image d'un sifflet sans bille. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.coachesgeardirect.com>

Wikimedia Commons (sans date). Image d'une épingle de sûreté. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://commons.wikimedia.org>

Wikimedia Commons (sans date). Image d'un trombone. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://commons.wikimedia.org>

Wikimedia Commons (sans date). Image d'un crayon. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://commons.wikimedia.org>

Gore-tex.com (sans date). Image du logo Gore Tex. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.gore-tex.com>

Howstuffworks.com (sans date). Image d'un cœur artificiel. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://science.howstuffworks.com>

Kabcotrading.com (sans date). Image d'un rouleau à peindre. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://kabcotrading.com>

Lubanpack.com (sans date). Image d'un sac à déchets. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.lubanpack.com>

Made-in-china.com (sans date). Image d'un taille-crayon. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.made-in-china.com>

Meritshealth.com (sans date). Image d'un fauteuil roulant électrique. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://meritshealth.com>

MSN.com (sans date). Image d'un tournevis à empreinte carrée. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://money.ca.msn.com>

Oprah.com (sans date). Image de lunettes Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.oprah.com>

Origami-kids.com (sans date). Image d'un planeur. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://origami-blog.origami-kids.com>

Recycledawblog (sans date). Image d'une boîte d'œufs. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://recycledawblog.blogspot.com>

Sagedata.com (sans date). Image d'un code à barres. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.sagedata.com>

Sritweets.com (sans date). Image d'une allumette. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.sritweets.com>

Thegreenbloggers.com (sans date). Image d'un emballage Tetra Pak. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://thegreenbloggers.com>

Theheart.org (sans date). Image d'un stimulateur cardiaque. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.theheart.org>

Tigerdirect.ca (sans date). Image d'une couverture électrique. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://tigerdirect.ca>

Tudiabetes.com (sans date). Image d'un flacon d'insuline. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.tudiabetes.org>

Virtualasprin.com (sans date). Image d'un comprimé d'aspirine. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.virtualaspirin.com/>

Wikipédia (sans date). Image d'une ampoule électrique. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://en.wikipedia.org>

OCOM MX01.01H

Blogspot.com (sans date). Image prédessinée d'un bouclier. Extraite le 19 mars 2013 du site http://1.bp.blogspot.com/_IBTKv4gi5qA/TLSO0ReJmII/AAAAAAAAAE3s/g5RA77eD6c0/s1600/CTR+Shield+3.jpg

Blogspot.com (sans date). Image du Parlement du Canada. Extraite le 18 mars 2013 du site <http://4.bp.blogspot.com/-Z->

LrmOA5dNI/UC2F1VkJMiel/AAAAAAAAAcc/DF1hpococa4/s1600/Parliament+of+Canada.jpg

Radio Canada Nouvelles en direct (2010). Image de Terry Fox. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.cbc.ca/gfx/images/news/promos/2010/09/13/fox-cp-899916-275.jpg>

Clipartist.info (sans date). Illustration d'un ballon de soccer. Extraite le 18 mars 2013 du site http://clipartist.info/Art/colouringbook/soccer_ball-999px.png

Colour Your Own.com (sans date). Illustration d'un retriever de Terre-Neuve. Extraite le 18 mars 2013 du site http://color-your-own.com/printable_coloring_pages/newfiestanding.jpg

CoworthFlexlands.ca.uk (sans date). Image prédessinée d'un drakkar. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.coworthflexlands.co.uk/viking%20ship.gif>

ElectricScotland.com (sans date). Image de Lord Strathcona. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.electricscotland.com/images/img151.jpg>

FloraFinder.com (sans date). Image prédessinée d'une feuille d'érable. Extraite le 15 mars 2013 du site http://www.florafinder.com/Species/Pics/Sugar_Maple_Leaf_1.png

Florida Center for Educational Technology (sans date). Illustration d'une rose. Extraite le 18 mars 2013 du site http://etc.usf.edu/clipart/54900/54902/54902_rose.htm

Florida Center for Instructional Technology (sans date). Illustration d'une licorne. Extraite le 15 mars 2013 du site http://etc.usf.edu/clipart/16800/16821/unicorn_16821_lg.gif

Fotodes.ru (sans date). Image d'une vache laitière. Extraite le 18 mars 2013 du site <http://fotodes.ru/upload/img1346175479.jpg>

Page Flickr de John Hanley (2009). Photo intitulée Sunset Piper. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.flickr.com/photos/johnhanleyphoto/4149452084/>

KY Post Online News. (2012) . Image du Asian Culture Fest. Extraite le 15 mars 2013 du site http://sharing.kypost.com/sharewcpo//photo/2012/04/11/Asian_Culture_Fest_20120411173648_320_240.JPG

LatimerGallery.com (sans date). Tableau de Norval Morrissey. Extrait le 13 mars 2013 du site <http://www.lattimergallery.com>

Mummy in the City. (2012). Image prédessinée d'un coffre au trésor. Extraite le 18 mars 2013 du site <http://www.mummyinthecity.com/wp-content/uploads/2012/08/Treasure-chest.jpg>

My Hero.com. (2007). Image d'Emily Carr. Extraite le 15 mars 2013 du site http://www.myhero.com/images/guest/g219387/hero58844/g219387_u82299_20071212-emily_carr.jpg

MyFathersHouse.ca (sans date). Image du pont de la Confédération. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.myfathershouse.ca>

RoadToAvonlea.com (sans date). Image de l'origine du nom Canada. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://roadtoavonlea.com/2012/08/turn-of-the-century-canada-interesting-facts/>

Société Historique de Saint-Boniface. (2010). Image de Louis Riel. Extraite le 13 mars 2013 du site http://shsb.mb.ca/system/files/Louis_Riel.gif

Story Soup Kids (sans date). Illustration d'un castor. Extraite le 15 mars 2013 du site <http://childstoryhour.com/images/coloring/Beaver.jpg>

SVC Online. (2008). Image du lancement de la navette spatiale. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://blog.svconline.com/briefingroom/2008/06/26/space-shuttle-orbits-with-sm11/>

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de William Shatner et image correspondante. Extraites le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/William_Shatner

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie d'Emily Carr. Extraite le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Emily_Carr

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie d'Emily Stowe et image correspondante. Extraites le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Emily_Stowe

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de Glenn Gould et image correspondante. Extraites le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Glenn_gould

Wikipédia (sans date). Entrée sur le Cirque du Soleil et logo correspondant. Extraits le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Cirque_du_soleil

Wikipédia (sans date). Entrée sur l'historique de l'équipe de baseball les Royals de Montréal et logo correspondant. Extraits le 16 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Royaux_de_Montr%C3%A9al

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie d'Arthur Lipsett et image correspondante. Extraites le 16 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Arthur_Lipsett

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de David Suzuki et image correspondante. Extraites le 16 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/David_Suzuki

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de Jacques Plante et image correspondante. Extraites le 16 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Jacques_Plante

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de Margaret Atwood. Extraite le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Margaret_Atwood

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de Marshall McLuhan et image correspondante. Extraites le 16 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Marshall_MacLuhan

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de Roméo Dallaire et image correspondante. Extraites le 16 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Romeo_Dallaire

Wikipédia (sans date). Entrée sur la vie de Sir Frederick Banting et image correspondante. Extraites le 15 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Frederick_Banting

Wordpress.com. (2012). Image de Margaret Atwood. Extraite le 15 mars 2013 du site <http://adoptsomom.files.wordpress.com/2012/01/margaretatwood1.gif>

www.HazeGray.org (sans date). Image d'un navire d'entraînement maritime ORCA. Extraite le 17 mars 2013 du site <http://www.hazegray.org/navhist/canada/current/orca/>

YoPriceVille.com (sans date). Image prédessinée d'un dragon. Extraite le 18 mars 2013 du site http://gallery.yopriceville.com/var/albums/Free-Clipart-Pictures/3D_Dragon_Clipart.png?m=1358684463

OCOM MX04.01

About.com (2013). *Corpse pose – yoga poses*. Extrait du site <http://yoga.about.com/od/yogaposes/a/savasana.htm>

About.com. (2013). *Step by step – cardio exercises for home workouts*. Extrait du site <http://exercise.about.com>

About.com (2013). *Yoga poses*. Extrait du site <http://yoga.about.com/od/yogaposes/a/childspose.htm>

Answers Corporation. (2013). *Curl up*. Extrait du site <http://www.answers.com/topic/curl-up>

Beth Israel Deaconess Hospital-Milton. (2012). Best shoveling tips from BID-Milton rehabilitation services. Extrait du site<http://www.miltonhospital.org/images/stretch2.jpg>

Blogger. (2012). #55 – *Jumping Jack Flash*. Extrait du site <http://4.bp.blogspot.com/-B8uBAc3uoC8/Tw4rJWuAMAI/AAAAAAAAAC8I/bZcwxuQvQ6Q/s1600/jumping+jack.jpg>

Competitor Group Inc. (2013) *Five Technique Drills For Better Running*. Extrait du site http://triathlon.competitor.com/2010/09/training/five-technique-drills-for-better-running_12964/attachment/buttknicks

Corbin, C., & Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. Windsor, ON, Human Kinetics.

Covey, Stephen (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Free Press.

Exercise.com. (2013). *Leg swoop*. Extrait du site http://d3vs5ss8iow0ry.cloudfront.net/video-library/thumbnail/leg-swoop_-_step_1.max.v1.png

Producteurs d'œufs du Canada (2013) *What's in an egg?* Extrait du site <http://www.eggs.ca/egg-nutrition/whats-in-an-egg>

Finger Lakes Fitness Center. (2011). *Perform the Perfect Push up*. Extrait de <http://fingerlakesfitness.com>

Fitness Perks LLC. (2012). *Focus on donkey kicks*. Extrait du site <http://www.pbfingers.com/wp-content/uploads/2012/02/donkey-kicks.jpg>

Santé Canada. (2011). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Extrait du site http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-fra.pdf

Healthwise Incorporated. (2012). *Spondylolysis and spondylolisthesis: exercises*. Extrait du site <http://healthy.kaiserpermanente.org/health/care>

HealthyFridge.org. (2009). *Kids' quiz!*. Extrait du site <http://www.healthyfridge.org/kids1.html>

Health4y. (2011). *One exercise to lose your thigh fat*. Extrait du site <http://www.health4y.com/1-exercise-to-lose-your-thigh-fat/>

how2muscleguide.com. (2013). *Shoulder Workout Routine*. Extrait du site <http://www.how2muscleguide.com/shoulder-workout-routine.html>

Johnson, Brian (2010). *A Philosopher's notes*. Fountain Valley, CA, Entheos Enterprises.

Lau Gar Kung Fu. (2013) *Part 3 – Preparing to stretch*. Extrait du site <http://www.stafford-lau-gar.org/part3.html>

Physical Arts. (2000). *Front kick (Right Stance)*. Extrait du site http://www.physical-arts.com/training/techniques/mn_front_kick_right.html

Popsugar Inc. (2013). *The best core exercises for runners*. Extrait du site <http://www.fitsugar.com/Best-Core-Exercises-Runners-7102627>

Ratey, J. MD. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York, NY, Little, Brown and Company.

Ron Johnson. (1996). *Office training exercises*. Extrait du site http://www.hockeyschoolonline.com/Jumping_running.htm

Scott, E. (2007). *25 More of the top stress relievers*. Extrait du site http://stress.about.com/od/tensiontamers/a/25_relievers.htm

Spark People. (2012). *Portion distortion quiz*. Extrait du site http://www.sparkpeople.com/resource/quizzes_start.asp?quizid=32

Sharma, Robin (2009). *The greatness guide 2*. Scarborough, ON, Harper Collins.

Snapguide. (2013). *How to lose weight! BESTWORKOUTS From a personal trainer*. Extrait du site <http://snapguide.com/guides/lose-weight-best-workouts-from-a-personal-trainer/>

Stack. (2013). *The Michael Jordan tested core workout*. Extrait du site <http://basketball.stack.com/wp-content/uploads/2011/06/MJ-Core-Anterior-Reach-on-One-Leg.jpg>

Sun Key Publishing. (2013). *APFT calisthenics exercises*. Extrait du site http://www.militaryspot.com/enlist/apft_calisthenics_exercises/

Tolle, Eckhart (2004). *Le pouvoir du moment présent*. Oakland, CA, New World Library

Ultimate Franchises Ltd. (2012). *Benefits and proper execution of squats*. Extrait du site <http://www.ukbkickboxing.com/benefits-and-proper-execution-of-squats>

Weider Publications, LLC. (2013). *Bikini-belly bootcamp sculpt flat abs for summer with these fat-melting moves*. Extrait du site http://www.google.ca/imgres?imgurl=http://www.shape.com/sites/shape.com/files/imagecache/gallery_full_image/photo_gallery_picture_images

Women's Health. (2013). *Work out at home*. Extrait du site <http://www.womenshealthmag.com>

60 Days with Nat Jones. (2013). *FITNESSBUILDER*. Extrait du site <http://www.60dayswithnatjones.com>

OCOM MX04.02 ET MX04.03

Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (Rev. ed.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.

OCOM MX20.01H

Boston.com. (2013). Image de soldats canadiens combattant en Corée. Extraite du site http://www.boston.com/bigpicture/2010/06/remembering_the_korean_war_60.html

ImageShack.us (sans date). Image d'un officier des systèmes de combat aérien. Extraite du site <http://imageshack.us/photo/my-images/168/ck2009026310.jpg/>

JulianStockwin.com (sans date). Image de cuisiniers à bord du NCSM Toronto. Extraite du site <http://www.julianstockwin.com/RCN.htm>

Lessignets.com (sans date). Image des forces canadiennes avançant vers Liri Valley. Extraite du site <http://www.lessignets.com/signetsdiane/calendrier/mai/23.htm>

MilitaryPhotos.net (sans date). Image d'un technicien d'aéronefs. Extraite du site <http://www.militaryphotos.net/forums/showthread.php?148107-Today-s-Pics!-Thursday-December-18-2008>

MilitaryPhotos.net (sans date). Image d'un technicien en recherche et sauvetage. Extraite du site <http://www.militaryphotos.net/forums/showthread.php3F164000-Today-s-Pics!-Friday-August-28th-2009>.

MilitaryPhotos.net (sans date). Image d'un technicien médical. Extraite du site <http://www.militaryphotos.net/forums/showthread.php3F164000-Today-s-Pics!-Friday-August-28th-2009>

Scott.AF.Mil (sans date). Image d'un technicien dentaire. Extraite du site <http://www.scott.af.mil/shared/media/photodb/photos/090810-F-6188A-051.JPG>

The Web Pages of Jerry Proc (sans date). Image du tableau de distribution d'un ORCA. Extraite du site <http://jproc.ca/rrp/rrp2/orca.html>

ThinkQuest.org (sans date). Image d'une carte météorologique. Extraite du site <http://library.thinkquest.org/C0112425/image/children/weathermap.jpg>

UNAC.org (sans date). Image d'un béret bleu de l'ONU. Extraite du site <http://www.unac.org/peacekeeping/fr/un-peacekeeping/canada-and-un-peacekeeping/>

Site Web de l'ONU (sans date). Image d'une affiche en anglais. Extraite du site http://www.un.org/en/aboutun/pdf/2012%20English%20Every%20Day%20Poster_Web.pdf

Site Web de l'ONU (sans date). Image d'une affiche en français. Extraite du site <http://www.un.org/fr/aboutun/pdf/everydayposter2012.pdf>

Veterans.gc.ca (2012). Image d'un train sur la nouvelle voie ferrée de la crête de Vimy. Extraite du site http://www.veterans.gc.ca/images/vimy90/galleries/02_behind_lines/02_soldier_work/work22_lg.jpg

Veterans.gc.ca (2012). Image d'un Canadien endormi sur la ligne de front. Extraite du site http://www.veterans.gc.ca/images/vimy90/galleries/02_behind_lines/01_soldier_life/life21_lg.jpg

Veterans.gc.ca (2013). Image de la bataille de la crête de Vimy. Extraite du site <http://www.veterans.gc.ca/fra/feature/vimy-ridge>

Veterans.gc.ca (2013). Image du monument commémoratif du Canada à Vimy. Extraite du site http://www.veterans.gc.ca/fra/memorials/france/vimy/sg/02_behind_lines

Veterans.gc.ca (2011). Image d'un avion canadien lors de la bataille d'Angleterre. Extraite du site <http://www.veterans.gc.ca/fra/history/secondwar/canada2/batbri>

Veterans.gc.ca (2012). Image d'un coquelicot. Extraite du site <http://www.veterans.gc.ca/fra/feature/battle-atlantic>

Wikipedia.org (2011). Image du drapeau canadien. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/File:Flag_of_Canada.svg

Wikipedia.org (2011). Image du drapeau allemand. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/File:Flag_of_Germany.svg

Veterans.gc.ca (2012). Image de la bataille de l'Atlantique. Extraite du site <http://www.veterans.gc.ca/fra/feature/battle-atlantic>

Veterans.gc.ca (2012). Image de charges de fond larguées du NCSM Saguenay. Extraite du site <http://www.veterans.gc.ca/fra/feature/battle-atlantic/history/gallery>

Wikipedia.org (2013). Image d'un guetteur du corps d'observateurs qui scrute le ciel de Londres. Extraite du site http://en.wikipedia.org/wiki/Battle_of_Britain

Wikipedia.com. (2013). Image de la bataille de l'Escaut. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Bataille_de_l%27Escaut

Wikipedia.com. (2013). Image de soldats canadiens avançant. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Premi%C3%A8re_Guerre_mondiale

Wikipedia.com. (2013). Image d'un vitrail commémoratif du CMRC. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Coll%C3%A8ge_militaire_royal_du_Canada

Bullyingawarenessweek.org (sans date). Image d'un béret bleu. Extraite du site http://www.bullyingawarenessweek.org/images/BE_the_Change_U-N_blue_beret.jpg

Wikipedia.com. (2013). Image de soldats canadiens avançant. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Premi%C3%A8re_Guerre_mondiale

Veterans.gc.ca. (2013). Image du monument commémoratif du Canada à Vimy. Extraite du site <http://www.veterans.gc.ca/images/geomapping/original/Vimy%20Ridge.JPG>

Wikipedia.com. (2013). Image du général Sir Arthur Currie. Extraite du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Arthur_Currie

Wikipedia.com. (2013). Image d'un modèle à grande échelle des lignes de tranchées allemandes. Extraite du site http://en.wikipedia.org/wiki/Battle_of_Vimy_Ridge#Background

WomenInUniform.tumblr.com (sans date). Image d'une pilote. Extraite du site <http://womeninuniform.tumblr.com/post/2072977741/canadian-air-force>

TABLE DES MATIÈRES

		PAGE
CHAPITRE 1	OREN X01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME	1-X01-1/2
Section 1	OCOM MX01.01A – PARTICIPER À UNE VISITE RELIÉE AU CIVISME.....	1-MX01.01A-1
Section 2	OCOM MX01.01B – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE.....	1-MX01.01B-1
Section 3	OCOM MX01.01C – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN CITOYEN D'INTÉRÊT.....	1-MX01.01C-1
Section 4	OCOM MX01.01D – PARTICIPER AU DÉFI DE LA CITOYENNETÉ CANADIENNE.....	1-MX01.01D-1
Section 5	OCOM MX01.01E – ORGANISER UNE CÉRÉMONIE DE CITOYENNETÉ.....	1-MX01.01E-1
Section 6	OCOM MX01.01F – PARTICIPER À UNE ÉLECTION.....	1-MX01.01F-1
Annexe A	INSTRUCTIONS DE L'ÉLECTION.....	1-MX01.01FA-1
Annexe B	GUIDE DES FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX.....	1-MX01.01FB-1
Annexe C	MATÉRIEL POUR UN RÉFÉRENDUM.....	1-MX01.01FC-1
Annexe D	MATÉRIEL POUR UNE ÉLECTION.....	1-MX01.01FD-1
Section 7	OCOM MX01.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RELATIVES AUX VIDÉOS MINUTES DU PATRIMOINE.....	1-MX01.01G-1
Annexe A	ACTIVITÉS SUGGÉRÉES RELATIVEMENT AUX VIDÉOS MINUTES DU PATRIMOINE : GÉNÉRALITÉS.....	1-MX01.01GA-1
Annexe B	ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO LES DRAPEAUX.....	1-MX01.01GB-1
Appendice 1	CRÉER SON PROPRE DRAPEAU.....	1-MX01.01GB1-1
Annexe C	ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO SAM STEELE.....	1-MX01.01GC-1
Appendice 1	Examen d'entrée au Canada.....	1-MX01.01GC1-1
Annexe D	ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO NELLIE MCCLUNG.....	1-MX01.01GD-1
Annexe E	ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO AVRO ARROW.....	1-MX01.01GE-1
Appendice 1	Invention canadienne ou non?.....	1-MX01.01GE1-1
Annexe F	ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO GREY OWL.....	1-MX01.01GF-1
Appendice 1	CANADA – « Le » meilleur endroit où vivre!.....	1-MX01.01GF1-1
Annexe G	ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO MINUTES DU PATRIMOINE.....	1-MX01.01GG-1
Appendice 1	VIDÉO MINUTES DU PATRIMOINE MODÈLE DE SCÉNARIMAGE.....	1-MX01.01GG1-1
Section 8	OCOM MX01.01H – PARTICIPER À DES ATELIERS D'APPRENTISSAGE SUR LE CIVISME.....	1-MX01.01H-1
Annexe A	LES DROITS ET RESPONSABILITÉS DES CITOYENS CANADIENS..	1-MX01.01HA-1
Appendice 1	Instructions : Droits et responsabilités	1-MX01.01HA1-1
Appendice 2	Droits et responsabilitésdes citoyens canadiens.....	1-MX01.01HA2-1
Appendice 3	Droits et responsabilités des citoyens canadiens – Mur des citoyens.....	1-MX01.01HA3-1
Annexe B	LE GRAND JEU-QUESTIONNAIRE SUR LE CANADA.....	1-MX01.01HB-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

PAGE

Appendice 1	Bienvenue au Grand jeu-questionnaire sur le Canada!.....	1-MX01.01HB1-1
Appendice 2	1-MX01.01HB2-1
Annexe C	L'HISTOIRE DU CANADA EN 30 MINUTES OU MOINS.....	1-MX01.01HC-1
Appendice 1	L'HISTOIRE DU CANADA en 30 minutes ou moins.....	1-MX01.01HC1-1
Appendice 2	L'HISTOIRE DU CANADA en 30 minutes ou moins Clé de correction....	1-MX01.01HC2-1
Annexe D	LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES : LES ESPACES DE STATIONNEMENT.....	1-MX01.01HD-1
Appendice 1	Les espaces de stationnement Instructions.....	1-MX01.01HD1-1
Appendice 2	Les espaces de stationnement Réponses et renseignements.....	1-MX01.01HD2-1
Appendice 3	1-MX01.01HD3-1
Annexe E	LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES : LES GRANDS CANADIENS	1-MX01.01HE-1
Appendice 1	Les contributions canadiennes Instructions.....	1-MX01.01HE1-1
Appendice 2	Les Canadiens qui ont apporté une contribution.....	1-MX01.01HE2-1
Annexe F	LES CANADIENS ET LEUR SYSTÈME DE GOUVERNEMENT.....	1-MX01.01HF-1
Appendice 1	EXEMPLES DE RÉOLUTIONS.....	1-MX01.01HF1-1
Annexe G	LES ÉLECTIONS.....	1-MX01.01HG-1
Appendice 1	1-MX01.01HG1-1
Annexe H	LE SYSTÈME DE JUSTICE CANADIEN.....	1-MX01.01HH-1
Appendice 1	Le système juridique canadien.....	1-MX01.01HH1-1
Appendice 2	LE SYSTÈME de justice CANADIEN.....	1-MX01.01HH2-1
Appendice 3	NOS NOUVELLES LOIS.....	1-MX01.01HH3-1
Annexe I	LES SYMBOLES CANADIENS : LA CHASSE AU TRÉSOR.....	1-MX01.01HI-1
Appendice 1	Schémas de configuration de la chasse au trésor.....	1-MX01.01HI1-1
Appendice 2	Les symboles canadiens – Chasse au trésor! – Instructions.....	1-MX01.01HI2-1
Appendice 3	Les symboles canadiens – Chasse au trésor! – Départ!.....	1-MX01.01HI3-1
Appendice 4	1-MX01.01HI4-1
Appendice 5	La chasse au trésor Feuille Mot secret.....	1-MX01.01HI5-1
Appendice 6	La chasse au trésor Mot secret Clé de correction.....	1-MX01.01HI6-1
Annexe J	LES SYMBOLES CANADIENS : LE DÉFI DES ARMOIRIES.....	1-MX01.01HJ-1
Appendice 1	Les armoiries – Défi.....	1-MX01.01HJ1-1
Appendice 2	À propos de nos armoiries.....	1-MX01.01HJ2-1
Appendice 3	LE DÉFI DES ARMOIRIES Feuille de travail.....	1-MX01.01HJ3-1
Appendice 4	ARMOIRIES DE (NOM DU PAYS).....	1-MX01.01HJ4-1
Annexe K	L'ÉCONOMIE CANADIENNE.....	1-MX01.01HK-1
Appendice 1	L'ÉCONOMIE CANADIENNE Instructions :.....	1-MX01.01HK1-1
Appendice 2	L'ÉCONOMIE CANADIENNE Aperçu.....	1-MX01.01HK2-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Appendice 3	L'ÉCONOMIE CANADIENNE Feuille de travail.....	1-MX01.01HK3-1
Annexe L	LES RÉGIONS DU CANADA : LA CARTE DES SYMBOLES.....	1-MX01.01HL-1
Appendice 1	LES SYMBOLES DES RÉGIONS Instructions :.....	1-MX01.01HL1-1
Appendice 2	Les régions du Canada.....	1-MX01.01HL2-1
Appendice 3	1-MX01.01HL3-1
Appendice 4	Les Régions du Canada Les symboles.....	1-MX01.01HL4-1
Appendice 5	Les régions du Canada Clé de correction.....	1-MX01.01HL5-1
Annexe M	LES RÉGIONS DU CANADA : FEUILLE DE TRAVAIL.....	1-MX01.01HM-1
Appendice 1	LES RÉGIONS DU CANADA	1-MX01.01HM1-1
Appendice 2	LES RÉGIONS DU CANADA Tableau SVA.....	1-MX01.01HM2-1
Appendice 3	LES RÉGIONS DU CANADA Aperçu.....	1-MX01.01HM3-1
Appendice 4	LES RÉGIONS DU CANADA Feuille de travail.....	1-MX01.01HM4-1
Section 9	OCOM CX01.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME	1-CX01.01-1
CHAPITRE 2	OREN X02 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE	2-X02-1/2
Section 1	OCOM MX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE.....	2-MX02.01-1
Annexe A	Les cinq étapes de l'apprentissage du service.....	2-MX02.01A-1
Annexe B	Inventaire personnel.....	2-MX02.01B-1
Annexe C	Proposition de service communautaire.....	2-MX02.01C-1
Annexe D	Outil de réflexion en quatre points.....	2-MX02.01D-1
Annexe E	Liste de vérification du service communautaire.....	2-MX02.01E-1
Annexe F	Exemples de services communautaires.....	2-MX02.01F-1
Section 2	OCOM CX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE.....	2-CX02.01-1
CHAPITRE 3	OREN 103 – PARTICIPER À TITRE DE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE	3-103-1/2
Section 1	OCOM M103.01 – IDENTIFIER LES RESPONSABILITÉS D'UN SUIVEUR DANS UNE ÉQUIPE.....	3-M103.01-1
Annexe A	MOTS ENTREMÊLÉS.....	3-M103.01A-1
Section 2	OCOM M103.02 – ÉTABLIR UN OBJECTIF PERSONNEL POUR L'ANNÉE D'INSTRUCTION.....	3-M103.02-1
Annexe A	Objectif SMART.....	3-M103.02A-1
Section 3	OCOM M103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE.....	3-M103.03-1
Annexe A	3-M103.03A-1
Section 4	OCOM C103.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS POUR BRISER LA GLACE.....	3-C103.01-1
Section 5	OCOM C103.02 – PARTICIPER À DES PRÉSENTATIONS DE SOI.....	3-C103.02-1
Section 6	OCOM C103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE.....	3-C103.03-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Annexe A	3-C103.03A-1
CHAPITRE 4 OREN X04 – ÉLABORER UN PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL	4-X04-1/2
Section 1 OCOM MX04.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE DE 60 MINUTES ET SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	4-MX04.01-1
Annexe A PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT	4-MX04.01A-1
Appendice 1	4-MX04.01A1-1
Annexe B PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION COOL-DOWN.....	4-MX04.01B-1
Appendice 1 EXEMPLES D'ÉTIREMENTS.....	4-MX04.01B1-1
Annexe C	4-MX04.01C-1
Appendice 1	4-MX04.01C1-1
Appendice 2	4-MX04.01C2-1
Appendice 3	4-MX04.01C3-1
Annexe D POSTE D'APPRENTISSAGE 1 : DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIRECTIVES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE.....	4-MX04.01D-1
Appendice 1 Directives canadiennes en matière d'activité physique.....	4-MX04.01D1-1
Appendice 2 Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire.....	4-MX04.01D2-1
Appendice 3	4-MX04.01D3-1
Annexe E POSTE D'APPRENTISSAGE 2 : JEU DE JEOPARDY SUR LA NUTRITION.....	4-MX04.01E-1
Appendice 1 TABLEAU DE JEU JEOPARDY.....	4-MX04.01E1-1
Appendice 2	4-MX04.01E2-1
Appendice 3 Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.....	4-MX04.01E3-1
Annexe F POSTE D'APPRENTISSAGE 3 : LE STRESS.....	4-MX04.01F-1
Appendice 1	4-MX04.01F1-1
Annexe G POSTE D'APPRENTISSAGE 4 : CEINTURE À OUTILS POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE.....	4-MX04.01G-1
Appendice 1 CEINTURE À OUTILS POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE.....	4-MX04.01G1-1
Annexe H Feuille de suivi des activités physiques.....	4-MX04.01H-1
Section 2 OCOM MX04.02 – DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR ACCROÎTRE LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS.....	4-MX04.02-1
Annexe A	4-MX04.02A-1
Appendice 1 GUIDE DES OBJECTIFS PAVES.....	4-MX04.02A1-1
Section 3 OCOM MX04.03 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS ET DÉFINIR DES	4-MX04.03-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
	STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE.....	
Annexe A	STRATÉGIES POUR AMÉLIORER MA FORME PHYSIQUE.....	4-MX04.03A-1
Annexe B	ACTIVITÉS PHYSIQUES QUI PEUVENT PERMETTRE AUX CADETS D'AMÉLIORER LEUR CONDITION PHYSIQUE.....	4-MX04.03B-1
Section 4	OCOM CX04.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE.....	4-CX04.01-1
Section 5	OCOM CX04.02 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DES TROIS COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE.....	4-CX04.02-1
Annexe A	4-CX04.02A-1
Annexe B	4-CX04.02B-1
Annexe C	4-CX04.02C-1
Section 6	OCOM CX04.03 : PARTICIPER À UN COURS DE CUISINE.....	4-CX04.03-1
Section 7	OCOM CX04.04 – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION SUR LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE ET LES SAINES HABITUDES DE VIE.....	4-CX04.04-1
Section 8	OCOM CX04.05 – ASSISTER À UN ÉVÉNEMENT SPORTIF AMATEUR.....	4-CX04.05-1
CHAPITRE 5	OREN X05 – PARTICIPER À DES SPORTS RÉCRÉATIFS	5-X05-1/2
Section 1	OCOM MX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	5-MX05.01-1
Attachement A	AÉROBIE.....	5-MX05.01A-1
Attachement B	SKI DE FOND.....	5-MX05.01B-1
Attachement C	RANDONNÉE PÉDESTRE.....	5-MX05.01C-1
Attachement D	PATINAGE SUR GLACE.....	5-MX05.01D-1
Attachement E	DANSE DIRIGÉE PAR UN INSTRUCTEUR.....	5-MX05.01E-1
Attachement F	COURSE D'ORIENTATION.....	5-MX05.01F-1
Attachement G	PATIN À ROUES ALIGNÉES.....	5-MX05.01G-1
Attachement H	COURSE.....	5-MX05.01H-1
Attachement I	SAUTER À LA CORDE.....	5-MX05.01I-1
Attachement J	RAQUETTE.....	5-MX05.01J-1
Attachement K	NATATION.....	5-MX05.01K-1
Attachement L	EXERCICES DE FORCE MUSCULAIRE AVEC LE CORPS, DES BALLONS D'EXERCICE, DES BANDES ÉLASTIQUES ET DES BALLONS ET DES BARRES D'ENTRAÎNEMENT.....	5-MX05.01L-1
Attachement M	PILATES.....	5-MX05.01M-1
Attachement N	ÉTIREMENTS.....	5-MX05.01N-1
Attachement O	TAI-CHI.....	5-MX05.01O-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Attachement P	YOGA..... 5-MX05.01P-1
Attachement Q	BASE-BALL..... 5-MX05.01Q-1
Attachement R	BASKET-BALL..... 5-MX05.01R-1
Attachement S	HOCKEY EN SALLE..... 5-MX05.01S-1
Attachement T	FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL OU TOUCH-FOOTBALL)..... 5-MX05.01T-1
Attachement U	CROSSE..... 5-MX05.01U-1
Attachement V	RINGUETTE (VERSION HORS-GLACE)..... 5-MX05.01V-1
Attachement W	SOCCER..... 5-MX05.01W-1
Attachement X	BALLON CANADIEN OU KICK-BALL..... 5-MX05.01X-1
Attachement Y	BALLE MOLLE..... 5-MX05.01Y-1
Attachement Z	DISQUE VOLANT SUPRÊME..... 5-MX05.01Z-1
Attachement AA	VOLLEY-BALL..... 5-MX05.01AA-1
Attachement AB	JEUX ACTIFS..... 5-MX05.01AB-1
Attachement AC	ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT..... 5-MX05.01AC-1
Attachement AD	ARTS MARTIAUX..... 5-MX05.01AD-1
Attachement AE	RENCONTRES OMNISPORTIVES..... 5-MX05.01AE-1
Section 2	OCOM CX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES..... 5-CX05.01-1
Section 3	OCOM CX05.02 – PARTICIPER À UN TOURNOI..... 5-CX05.02-1
Attachement A	TOURNOI À LA RONDE..... 5-CX05.02A-1
Attachement B	TOURNOI ÉCHELLE..... 5-CX05.02B-1
Attachement C	TOURNOI PYRAMIDAL..... 5-CX05.02C-1
Attachement D	TOURNOI À SIMPLE ÉLIMINATION..... 5-CX05.02D-1
Attachement E	TOURNOI À DOUBLE ÉLIMINATION..... 5-CX05.02E-1
CHAPITRE 6	OREN 106 – TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS 6-106-1/2
Section 1	OCOM M106.01 – IDENTIFIER LES PARTIES ET LES CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DAISY 853C..... 6-M106.01-1
Annexe A	PARTIES ET CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS..... 6-M106.01A-1
Section 2	OCOM M106.02 – EFFECTUER LES MESURES DE SÉCURITÉ DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS..... 6-M106.02-1
Section 3	OCOM M106.03 – APPLIQUER LES TECHNIQUES ÉLÉMENTAIRES DU TIR DE PRÉCISION..... 6-M106.03-1
Section 4	OCOM M106.04 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES COMMANDEMENTS SUR UN CHAMP DE TIR POUR CARABINE À AIR COMPRIMÉ..... 6-M106.04-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Annexe A	COMMANDEMENTS DU CHAMP DE TIR QUE LES CADETS DOIVENT SUIVRE.....	6-M106.04A-1
Section 5	OCOM M106.05 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE FAMILIARISATION SUR LE TIR DE PRÉCISION AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS.....	6-M106.05-1
Section 6	OCOM C106.01 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE TIR DE PRÉCISION.....	6-C106.01-1
Annexe A	ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE TIR DE PRÉCISION.....	6-C106.01A-1
Annexe B	CLASSIFICATION.....	6-C106.01B-1
Annexe C	PYRAMIDE.....	6-C106.01C-1
Annexe D	BALLON DE PLAGÉ.....	6-C106.01D-1
Annexe E	BALLONS.....	6-C106.01E-1
Annexe F	BOULES DE BILLARD.....	6-C106.01F-1
Annexe G	ÉTEINDRE LES LUMIÈRES.....	6-C106.01G-1
Annexe H	HÉRO DU JOUR.....	6-C106.01H-1
Annexe I	POT DE FLEURS.....	6-C106.01I-1
Annexe J	VISER LES POINTS.....	6-C106.01J-1
Annexe K	GRILLE DE VITESSE.....	6-C106.01K-1
Annexe L	COURSE CONTRE LA MONTRE.....	6-C106.01L-1
Annexe M	FLÉCHETTES.....	6-C106.01M-1
Annexe N	COUPER LES MÈCHES.....	6-C106.01N-1
Annexe O	TUER LES MOUCHES.....	6-C106.01O-1
Annexe P	BONNE CASSE!.....	6-C106.01P-1
Annexe Q	SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 1.....	6-C106.01Q-1
Annexe R	SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 2.....	6-C106.01R-1
Section 7	OCOM C106.02 – NETTOYER ET ENTREPOSER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS.....	6-C106.02-1
CHAPITRE 7	OREN 107 – SERVIR DANS UN ESCADRON DE L’AIR	7-107-1/2
Section 1	OCOM M107.01 – DISCUTER DE LA PREMIÈRE ANNÉE D’INSTRUCTION.....	7-M107.01-1
Section 2	OCOM M107.02 – IDENTIFIER LES GRADES DES CADETS DE L’AIR ET DES OFFICIERS DE L’AVIATION ROYALE DU CANADA (ARC).....	7-M107.02-1
Section 3	OCOM M107.03 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES PROCÉDURES DE SALUT.....	7-M107.03-1
Section 4	OCOM M107.04 – ÉNONCER L’OBJECTIF ET LA DEVISE DU PROGRAMME DES CADETS DE L’AIR.....	7-M107.04-1
Section 5	OCOM M107.05 – PORTER L’UNIFORME DES CADETS DE L’AIR.....	7-M107.05-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Section 6	OCOM M107.06 – DISCUTER DES OCCASIONS D'INSTRUCTION D'ÉTÉ.....	7-M107.06-1
Section 7	OCOM C107.01 – ENTRETENIR L'UNIFORME DES CADETS DE L'AIR.....	7-C107.01-1
Section 8	OCOM C107.02 – IDENTIFIER LA STRUCTURE DES GRADES DES MR DE L'ARC DES FC.....	7-C107.02-1
Section 9	OCOM C107.03 – VISITE GUIDÉE DE L'ESCADRON.....	7-C107.03-1
Section 10	OCOM C107.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RELATIVE À L'HISTOIRE DE L'ESCADRON.....	7-C107.04-1
CHAPITRE 8	OREN 108 – PARTICIPER À UNE CÉRÉMONIE DE REVUE ANNUELLE	8-108-1/2
Section 1	OCOM M108.01 – ADOPTER LES POSITIONS GARDE-À-VOUS, EN PLACE REPOS ET REPOS.....	8-M108.01-1
Section 2	OCOM M108.02 – EXÉCUTER UN SALUT À LA HALTE SANS ARMES.....	8-M108.02-1
Section 3	OCOM M108.03 – TOURNER À LA HALTE.....	8-M108.03-1
Section 4	OCOM M108.04 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE	8-M108.04-1
Section 5	OCOM M108.05 – EXÉCUTER DES PAS VERS L'AVANT ET VERS L'ARRIÈRE.....	8-M108.05-1
Section 6	OCOM M108.06 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR L'ALIGNEMENT PAR LA DROITE.....	8-M108.06-1
Section 7	OCOM M108.07 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR OUVRIR ET FERMER LES RANGS.....	8-M108.07-1
Section 8	OCOM M108.08 – MARCHÉ ET HALTE AU PAS CADENCÉ.....	8-M108.08-1
Section 9	OCOM M108.09 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR MARQUER LE PAS, AVANCER ET S'ARRÊTER AU PAS CADENCÉ...	8-M108.09-1
Section 10	OCOM M108.10 – EXÉCUTER UN SALUT À LA MARCHÉ.....	8-M108.10-1
Section 11	OCOM M108.11 – EXÉCUTER UN SALUT D'UNE ESCOUADE EN MARCHÉ.....	8-M108.11-1
Section 12	OCOM M108.12 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE DANS LE CADRE D'UNE REVUE ANNUELLE.....	8-M108.12-1
Section 13	OCOM C108.01 – EXÉCUTER DES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE SUPPLÉMENTAIRES.....	8-C108.01-1
Section 14	OCOM C108.02 – PARTICIPER À UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE.....	8-C108.02-1
Annexe A	DIRECTIVES RELATIVES À LA TENUE D'UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE DE PREMIÈRE ANNÉE.....	8-C108.02A-1
Annexe B	SÉQUENCE D'EXERCICE MILITAIRE.....	8-C108.02B-1
Annexe C	GUIDE DE NOTATION DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE.....	8-C108.02C-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Annexe D	FEUILLE DE NOTATION DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE.....	8-C108.02D-1
CHAPITRE 9	OREN 111 –	9-111-1/2
Section 1	OCOM C111.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE BIATHLON.....	9-C111.01-1
Section 2	OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS.....	9-C111.02-1
Annexe A	EXEMPLES D'ÉTIREMENT.....	9-C111.02A-1
Section 3	OCOM C111.03 – SIMULER UN TIR AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.....	9-C111.03-1
Section 4	OCOM C111.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ.....	9-C111.04-1
Annexe A	Lignes directrices pour diriger une activité récréative de biathlon d'été...	9-C111.04A-1
Annexe B	FEUILLE DE CONTRÔLE DU PARCOURS.....	9-C111.04B-1
CHAPITRE 10	OREN X20 – PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION AVEC LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)	10-X20-1/2
Section 1	OCOM MX20.01A – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DES FAC.....	10-MX20.01A-1
Section 2	OCOM MX20.01B – PARTICIPER À UNE VISITE DE FAMILIARISATION DES FAC.....	10-MX20.01B-1
Section 3	OCOM MX20.01C – TIRER AVEC LE FUSIL C7.....	10-MX20.01C-1
Attachement A	TEST DE MANIEMENT DU FUSIL C7.....	10-MX20.01CA-1
Section 4	OCOM MX20.01D – PARTICIPER À UN DÎNER RÉGIMENTAIRE.....	10-MX20.01D-1
Annexe A	Dîner régimentaire des cadets de la Marine.....	10-MX20.01DA-1
Annexe B	Dîner régimentaire des cadets de l'Armée.....	10-MX20.01DB-1
Annexe C	Dîner régimentaire des cadets de l'Air.....	10-MX20.01DC-1
Annexe D	RÔLE DU PRÉSIDENT DU COMITÉ DU MESS (PCM).....	10-MX20.01DD-1
Annexe E	RÔLE DU VICE-PRÉSIDENT DU COMITÉ DU MESS (VPCM).....	10-MX20.01DE-1
Annexe F	AIDE-MÉMOIRE POUR L'ORGANISATION D'UN DÎNER RÉGIMENTAIRE.....	10-MX20.01DF-1
Section 5	OCOM MX20.01E – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DES FAC.....	10-MX20.01E-1
Section 6	OCOM MX20.01F – ASSISTER À UNE CÉRÉMONIE COMMÉMORATIVE DES FAC.....	10-MX20.01F-1
Section 7	OCOM MX20.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RELATIVES AUX VIDÉOS SUR LA FAMILIARISATION DES FAC.....	10-MX20.01G-1
Annexe A	10-MX20.01GA-1
Annexe B	10-MX20.01GB-1
Section 8	OCOM MX20.01H – PARTICIPER À DES ATELIERS D'APPRENTISSAGE SUR LA FAMILIARISATION DES FAC.....	10-MX20.01H-1
Annexe A	HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)	10-MX20.01HA-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

PAGE

Appendice 1	CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC.....	10-MX20.01HA1-1
Appendice 2	10-MX20.01HA2-1
Appendice 3	ÉNONCÉS POUR LA CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC.....	10-MX20.01HA3-1
Appendice 4	CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC - CLÉ DE CORRECTION.....	10-MX20.01HA4-1
Appendice 5	ÉNONCÉS POUR LA CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FORCES CANADIENNES - CLÉ DE CORRECTION.	10-MX20.01HA5-1
Annexe B	L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC).....	10-MX20.01HB-1
Appendice 1	Le Canada se souvient (2011).....	10-MX20.01HB1-1
Appendice 2	FEUILLE DU MOT CLÉ.....	10-MX20.01HB2-1
Appendice 3	FEUILLE DU MOT CLÉ - CLÉ DE CORRECTION.....	10-MX20.01HB3-1
Annexe C	HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC).....	10-MX20.01HC-1
Appendice 1	10-MX20.01HC1-1
Appendice 2	10-MX20.01HC2-1
Appendice 3	10-MX20.01HC3-1
Annexe D	LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE.....	10-MX20.01HD-1
Appendice 1	Jeu de bataille navale.....	10-MX20.01HD1-1
Appendice 2	Règles du jeu.....	10-MX20.01HD2-1
Appendice 3	Questions A du jeu de bataille navale.....	10-MX20.01HD3-1
Appendice 4	Questions B du jeu de bataille navale.....	10-MX20.01HD4-1
Appendice 5	La bataille de l'Atlantique.....	10-MX20.01HD5-1
Annexe E	LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY.....	10-MX20.01HE-1
Appendice 1	Jeu de bataille terrestre	10-MX20.01HE1-1
Appendice 2	Règles du jeu.....	10-MX20.01HE2-1
Appendice 3	Questions A du jeu de bataille terrestre.....	10-MX20.01HE3-1
Appendice 4	Questions B du jeu de bataille terrestre.....	10-MX20.01HE4-1
Appendice 5	La bataille de la crête.....	10-MX20.01HE5-1
Annexe F	LA BATAILLE D'ANGLETERRE.....	10-MX20.01HF-1
Appendice 1	JEU DE BATAILLE AÉRIENNE.....	10-MX20.01HF1-1
Appendice 2	Règles du jeu.....	10-MX20.01HF2-1
Appendice 3	Questions A du jeu de bataille aérienne.....	10-MX20.01HF3-1
Appendice 4	Questions B du jeu de bataille aérienne.....	10-MX20.01HF4-1
Appendice 5	La bataille d'Angleterre.....	10-MX20.01HF5-1
Annexe G	LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE.....	10-MX20.01HG-1
Appendice 1	Le Canada se souvient de la bataille de l'Atlantique.....	10-MX20.01HG1-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Appendice 2	Le Canada se souvient de la bataille de l'Atlantique Questions et réponses.....10-MX20.01HG2-1
Annexe H	LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY..... 10-MX20.01HH-1
Appendice 1	La Première Guerre mondiale - La bataille de la crête de Vimy Questions et réponses.....10-MX20.01HH1-1
Appendice 2	La Première Guerre mondiale - La bataille de la crête de Vimy.....10-MX20.01HH2-1
Annexe I	LA BATAILLE D'ANGLETERRE..... 10-MX20.01HI-1
Appendice 1	LA BATAILLE D'ANGLETERRE..... 10-MX20.01HI1-1
Appendice 2	La bataille d'Angleterre Questions et réponses..... 10-MX20.01HI2-1
Annexe J	LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE (PEACB)..... 10-MX20.01HJ-1
Appendice 110-MX20.01HJ1-1
Appendice 2	Le Canada se souvient Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique (PEACB)Questions et réponses..... 10-MX20.01HJ2-1
Annexe K	LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)..... 10-MX20.01HK-1
Appendice 1	FICHE DE RENSEIGNEMENTS - LA DÉFENSE DU CANADA.....10-MX20.01HK1-1
Appendice 2	FICHE DE RENSEIGNEMENTS - LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD.....10-MX20.01HK2-1
Appendice 3	FICHE DE RENSEIGNEMENTS - LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES.....10-MX20.01HK3-1
Annexe L	LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) - LA DÉFENSE DU CANADA..... 10-MX20.01HL-1
Annexe M	LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) - LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD10-MX20.01HM-1
Appendice 1	LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD – UN PARTENAIRE SOLIDE ET FIABLEFeuille de travail.....10-MX20.01HM1-1
Appendice 2	LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD – UN PARTENAIRE SOLIDE ET FIABLEFeuille de travailCLÉ DE CORRECTION.....10-MX20.01HM2-1
Annexe N	LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES 10-MX20.01HN-1
Appendice 1	La contribution à la paix et à la sécurité internationales Feuille d'instruction.....10-MX20.01HN1-1
Annexe O	LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES 10-MX20.01HO-1
Appendice 1	DÉFENDRE LES TERRITOIRES ARCTIQUES DU CANADA ET PROTÉGER L'ESPACE AÉRIEN CANADIEN.....10-MX20.01HO1-1
Appendice 2	SOUTENIR LES ÉVÉNEMENTS INTERNATIONAUX AYANT LIEU AU CANADA / RÉAGIR À UNE ATTAQUE TERRORISTE MAJEURE.....10-MX20.01HO2-1
Appendice 3	SOUTENIR LES AUTORITÉS CIVILES.....10-MX20.01HO3-1
Appendice 4	DIRIGER DES OPÉRATIONS INTERNATIONALES MAJEURES / FOURNIR UN DÉPLOIEMENT INTERNATIONAL RAPIDE.....10-MX20.01HO4-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Annexe P	LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES 10-MX20.01HP-1
Appendice 1	VIDÉO DES FORCES ARMÉES CANADIENNES MODÈLE DE SCÉNARIMAGE.....10-MX20.01HP1-1
Annexe Q	LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES 10-MX20.01HQ-1
Appendice 1	FOURNIR DE L'AIDE PARTOUT DANS LE MONDE.....10-MX20.01HQ1-1
Appendice 2	QUESTIONS.....10-MX20.01HQ2-1
Appendice 3	FEUILLE-RÉPONSES.....10-MX20.01HQ3-1
Annexe R	CARRIÈRES DANS LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC).... 10-MX20.01HR-1
Appendice 1	CARTES DU DÉFI DE JUMELAGE.....10-MX20.01HR1-1
Annexe S	LA VIE DANS LA MARINE ROYALE DU CANADA (MRC), L'AVIATION ROYALE DU CANADA (ARC) OU L'ARMÉE CANADIENNE..... 10-MX20.01HS-1
Annexe T	COMMUNIQUER AVEC UN MEMBRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) DÉPLOYÉ..... 10-MX20.01HT-1
Appendice 1	LE COURRIER « POUR N'IMPORTE QUEL MEMBRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES ».....10-MX20.01HT1-1
Section 9	OCOM CX20.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC..... 10-CX20.01-1
CHAPITRE 11	OREN 121 – PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION AVEC LES COMMUNAUTÉS CANADIENNES DE L'AVIATION, DE L'AÉROSPATIALE ET DES OPÉRATIONS D'AÉRODROME 11-121-1/2
Section 1	OCOM M121.01 – DISCUTER DES CARRIÈRES POSSIBLES AU SEIN DE L'AVIATION..... 11-M121.01-1
Annexe A	FEUILLE D'ENQUÊTE SUR LES CARRIÈRES..... 11-M121.01A-1
Annexe B	ENVELOPPES COMPRENANT DES RENSEIGNEMENTS SUR LES CARRIÈRES..... 11-M121.01B-1
Section 2	OCOM C121.01 – PARTICIPER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN MEMBRE D'UNE COMMUNAUTÉ CANADIENNE DE L'AVIATION, DE L'AÉROSPATIALE, DES OPÉRATIONS D'AÉRODROME OU DE LA CONSTRUCTION AÉRONAUTIQUE ET DE MAINTENANCE D'AÉRONEFS..... 11-C121.01-1
CHAPITRE 12	OREN 129 – COMMUNIQUER EN UTILISANT L'ALPHABET PHONÉTIQUE ET LES CHIFFRES 12-129-1/2
	OCOM M129.01 – RÉCITER L'ALPHABET ET LES CHIFFRES PHONÉTIQUES..... 12-M129.01-1
CHAPITRE 13	OREN 130 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS D'AVIATION 13-130-1/2
Section 1	OCOM M130.01 – IDENTIFIER LES AÉRONEFS MILITAIRES, CIVILS ET CEUX UTILISÉS..... 13-M130.01-1
Attachement A	Jeu d'identification d'aéronefs à jumeler..... 13-M130.01A-1
Attachement B 13-M130.01B-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Section 2	OCOM M130.02 – DÉCRIRE LES PARTIES PRINCIPALES D'UN AVION.....	13-M130.02-1
Section 3	OCOM M130.03 – FABRIQUER UN MODÈLE RÉDUIT D'AVION.....	13-M130.03-1
Attachement A	Instructions d'assemblage du modèle réduit.....	13-M130.03A-1
Attachement B	13-M130.03B-1
Section 4	OCOM M130.04 – VISIONNER UN ÉPISODE DE SUR DES AILES CANADIENNES.....	13-M130.04-1
Section 5	OCOM C130.01 – PARTICIPER À UNE INSPECTION EXTÉRIEURE D'UN AÉRONEF.....	13-C130.01-1
Section 6	OCOM C130.02 – IDENTIFIER DES AÉRONEFS INTERNATIONAUX..	13-C130.02-1
Attachement A	13-C130.02A-1
Section 7	OCOM C130.03 – VISIONNER UN ÉPISODE DE SUR DES AILES CANADIENNES.....	13-C130.03-1
Section 8	OCOM C130.04 – VISITER UN MUSÉE DE L'AVIATION DE LA RÉGION.....	13-C130.04-1
Section 9	OCOM C130.05 – ASSISTER À UN SPECTACLE AÉRIEN DE LA RÉGION.....	13-C130.05-1
CHAPITRE 14	OREN 140 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS AÉROSPATIALES	14-140-1/2
Section 1	OCOM M140.01 – LANCER UNE FUSÉE À EAU.....	14-M140.01-1
Attachement A	CONSTRUIRE UN SYSTÈME DE LANCEMENT DE FUSÉE À EAU.....	14-M140.01A-1
Attachement B	MONTAGE DU SITE DE LANCEMENT.....	14-M140.01B-1
Attachement C	Ordonnances de sécurité liées à la fusée à eau.....	14-M140.01C-1
Section 2	OCOM C140.01 – LANCER UNE FUSÉE EN MOUSSE.....	14-C140.01-1
Attachement A	14-C140.01A-1
Attachement B	Modèle de quadrant pour le lanceur.....	14-C140.01B-1
Attachement C	14-C140.01C-1
Section 3	OCOM C140.02 – DISCUTER DES STRUCTURES DU SOMMEIL DANS L'ESPACE.....	14-C140.02-1
Attachement A	FEUILLE RELATIVE AU TEMPS DE RÉACTION.....	14-C140.02A-1
Attachement B	14-C140.02B-1
Attachement C	FEUILLE DE REGISTRE DU SOMMEIL.....	14-C140.02C-1
Attachement D	Roue de fractionnement pour 24 heures.....	14-C140.02D-1
Attachement E	Roue de fractionnement d'un jour complet.....	14-C140.02E-1
CHAPITRE 15	OREN 160 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS D'OPÉRATIONS D'AÉRODROME	15-160-1/2
Section 1	OCOM M160.01 – IDENTIFIER LES PARTIES PRINCIPALES D'UN AÉRODROME.....	15-M160.01-1
Attachement A	15-M160.01A-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Attachement B	15-M160.01B-1
Attachement C CLÉ DE CORRECTION.....	15-M160.01C-1
Section 2 OCOM M160.02 – IDENTIFIER LES CARACTÉRISTIQUES D'UNE PISTE.....	15-M160.02-1
Attachement A	15-M160.02A-1
Section 3 OCOM M160.03 – FABRIQUER UN MODÈLE RÉDUIT D'AÉRODROME.....	15-M160.03-1
Section 4 OCOM C160.01 – VISITER UN AÉRODROME DE LA RÉGION.....	15-C160.01-1
CHAPITRE 16 OREN 170 –	16-170-1/2
Section 1 OCOM C170.01 – VISIONNER DES ÉPISODES DE COMMENT C'EST FAIT.....	16-C170.01-1
Section 2 OCOM C170.02 – VISITER UNE INSTALLATION DE MAINTENANCE D'AÉRONEFS DE LA RÉGION.....	16-C170.02-1
CHAPITRE 17 OREN 190 – PARTICIPER À UN EXERCICE EN CAMPAGNE	17-190-1/2
Section 1 OCOM M190.01 – EMBALLER L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL POUR UN EXERCICE DE SURVIE POUR ÉQUIPAGE DE VOL.....	17-M190.01-1
Section 2 OCOM M190.02 – ENTRETENIR L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL ET AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE EN CAMPAGNE.....	17-M190.02-1
Section 3 OCOM M190.03 – RESPECTER LES POLITIQUES ET LES PROCÉDURES DU SITE.....	17-M190.03-1
Section 4 OCOM M190.04 – DISCUTER DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SURVIE	17-M190.04-1
Attachement A	17-M190.04A-1
Attachement B	17-M190.04B-1
Section 5 OCOM M190.05 – IDENTIFIER LES TYPES D'ABRIS.....	17-M190.05-1
Attachement A	17-M190.05A-1
Section 6 OCOM M190.06 – ALLUMER, ENTRETENIR ET ÉTEINDRE UN FEU..	17-M190.06-1
Section 7 OCOM M190.07 – DRESSER, DÉMONTER ET EMBALLER DES TENTES.....	17-M190.07-1
Attachement A	17-M190.07A-1
Section 8 OCOM C190.01 – PARTICIPER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN MEMBRE D'UN ORGANISME DE SURVIE OU D'UNE COMMUNAUTÉ DE RECHERCHE ET SAUVETAGE (SAR).....	17-C190.01-1
Section 9 OCOM C190.02 – FAIRE DES NŒUDS ET DES BRÊLAGES.....	17-C190.02-1
Attachement A INSTRUCTION SUR LA FAÇON DE FAIRE DES NŒUDS.....	17-C190.02A-1
Attachement B INSTRUCTIONS SUR LA FAÇON DE FAIRE UN BRÊLAGE	17-C190.02B-1
Section 10 OCOM C190.03 – CONSTRUIRE UN ABRI DE STYLE HOUCHIE.....	17-C190.03-1
Section 11 OCOM C190.04 – RECUEILLIR DE L'EAU POTABLE EN CAMPAGNE	17-C190.04-1
Section 12 OCOM C190.05 – IDENTIFIER LES BLESSURES CAUSÉES PAR L'ENVIRONNEMENT.....	17-C190.05-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Section 13	OCOM C190.06 – FAIRE PREUVE DE RESPECT ENVERS L'ENVIRONNEMENT AU COURS D'UN EXERCICE DE SURVIE POUR ÉQUIPAGE DE VOL.....	17-C190.06-1
Section 14	OCOM C190.07 – IDENTIFIER LES HABITATS D'ANIMAUX ET D'INSECTES.....	17-C190.07-1

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 1

OREN X01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME**



SECTION 1

OCOM MX01.01A – PARTICIPER À UNE VISITE RELIÉE AU CIVISME

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-801/PG-002, CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA - NIVEAU DE QUALIFICATION UN NORME DE QUALIFICATION ET PLAN.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME**



SECTION 2

**OCOM MX01.01B – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION
DONNÉE PAR UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE
RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION
A-CR-CCP-801/PG-002, CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA -
NIVEAU DE QUALIFICATION UN NORME DE QUALIFICATION ET PLAN.**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME**



SECTION 3

OCOM MX01.01C – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN CITOYEN D'INTÉRÊT

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-801/PG-002, CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA - NIVEAU DE QUALIFICATION UN NORME DE QUALIFICATION ET PLAN.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME**



SECTION 4

OCOM MX01.01D – PARTICIPER AU DÉFI DE LA CITOYENNETÉ CANADIENNE

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-801/PG-002, CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA - NIVEAU DE QUALIFICATION UN NORME DE QUALIFICATION ET PLAN.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME**



SECTION 5

OCOM MX01.01E – ORGANISER UNE CÉRÉMONIE DE CITOYENNETÉ

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-801/PG-002, CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA - NIVEAU DE QUALIFICATION UN NORME DE QUALIFICATION ET PLAN.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM MX01.01F – PARTICIPER À UNE ÉLECTION

Durée totale :

Une séance = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX01.01F (Participer à une élection) situé dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Cadets de l'aviation royale du Canada - Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, chapitre 4.

En consultant l'autorité appropriée, choisir une décision ou une fonction à remplir sur laquelle le corps / escadron se prononcera d'une manière démocratique, comme l'inventaire de la cantine, le représentant des cadets auprès du cadre des officiers ou la destination d'un voyage de fin d'année.

Entreprendre un processus conjointement à l'autorité appropriée pour choisir jusqu'à quatre candidats à l'élection ou jusqu'à quatre choix pour le référendum (à moins qu'il ne s'agisse d'une question qui peut être répondue par oui ou non). Les choix du référendum devraient être largement appuyés par les membres du corps / escadron, assurant ainsi que les équipes de campagne aient le même degré de motivation et que les cadets, présentés à des choix fascinants, doivent prendre une décision.

Prévoir deux instructeurs adjoints et leur donner l'instruction d'organiser des activités simultanées avec des groupes de cadets.

Préparer les ressources nécessaires :

- le matériel nécessaire aux rôles et aux processus décrits dans le guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B pour chaque bureau de vote (un bureau par 20 cadets) comprend :
 - deux exemplaires du guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B,
 - une boîte avec une fente ou une ouverture dans sa partie supérieure pour servir d'urne électorale,
 - suffisamment de ruban pour sceller l'urne électorale,
 - un tableau de présentation, ou une boîte découpée, pour servir d'isoloir,
 - deux crayons,
 - une règle,
 - une enveloppe de 8.5 po par 11 po sur laquelle il est écrit « bulletins de vote annulés »,
 - le matériel situé à l'annexe C (référendum) ou l'annexe D (élection) comprend :
 - 23 bulletins de vote,

- un exemplaire du formulaire du relevé officiel du scrutin,
- un exemplaire de la feuille de pointage;
- une feuille volante ou tout autre moyen d'afficher les questions de réflexion comprises dans l'annexe A;
- du matériel pour créer des objets pour la campagne, y compris des feuilles volantes, des marqueurs et du ruban de signalisation;
- une liste nominative de tous les cadets pour servir de liste d'électeurs.

Pour réaliser une simulation plus réaliste, il est possible d'obtenir des ressources telles qu'une urne électorale, un isoloir et des sceaux en les commandant auprès d'Élections Canada (elections.ca) au 1-800-463-6868.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour la présente leçon afin de mettre à profit les connaissances des cadets liées au civisme d'une façon amusante et interactive.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette séance, les cadets doivent avoir participé à un processus démocratique.

IMPORTANCE

Il est important pour les cadets de participer à une élection, car reconnaître l'importance du processus démocratique et en être conscient fait partie d'être un bon citoyen.

ACTIVITÉ

1. Séparer les cadets en trois groupes. Les cadets de la phase un, d'étoile verte et de niveau de compétence un et les cadets de la phase deux, d'étoile rouge et de niveau de compétence deux constitueront « l'électorat », les cadets de la phase trois, d'étoile d'argent et de niveau de compétence trois constitueront « les candidats » et les cadets de la phase quatre, d'étoile d'or et de niveau de compétence quatre constitueront « les fonctionnaires électoraux ». Le ratio idéal serait de 15 cadets pour trois candidats et deux fonctionnaires électoraux.



Le groupement des cadets peut être modifié afin de répondre aux exigences précises d'un corps / escadron. Par exemple, les cadets peuvent être déplacés entre les groupes en dépit de leur instruction de phase, de leur programme étoile ou de leur niveau de compétence pour obtenir le ratio 15 : 3 : 2. S'il n'y a pas assez de cadets pour former les trois groupes, le personnel adulte peut participer pour remplir le rôle des candidats.

2. Diriger l'élection comme il est indiqué dans les instructions de l'élection situées à l'annexe A.



Durant cette élection, l'instructeur jouera le rôle du directeur du scrutin, le fonctionnaire chargé de s'assurer que l'élection se déroule correctement et de fournir le matériel.

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important pour les cadets de participer à une élection, car reconnaître l'importance du processus démocratique et en être conscient fait partie d'être un bon citoyen.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre d'une séance d'élections telles que :

- Les cadets de la phase trois, d'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de la phase quatre, d'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de la phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles que diriger une équipe de campagne, conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets);
- Les cadets de la phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger la séance sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets).

Deux instructeurs adjoints sont nécessaires pour cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Élections Canada (2010). *Aux urnes, Canada!* Extrait le 13 mars 2013 du site <http://www.elections.ca/content.aspx?section=vot&dir=yth/stu/gui&document=index&lang=f>.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INSTRUCTIONS DE L'ÉLECTION

DURÉE : 25 MIN		
ÉTAPE 1 : PRÉPARATION		
ELECTORAT (1^{re} et 2^e ANNÉES)	CANDIDATS (3^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4^e ANNÉE)
<p>Diriger une activité pour susciter l'intérêt pour la prise de décisions démocratique, en participant à des activités telles que :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une présentation donnée par un conférencier invité comme indiqué à l'OCOM MX01.01B (Assister à une présentation donnée par un organisme communautaire) ou l'OCOM MX01.01C (Assister à une présentation donnée par un citoyen d'intérêt), comme un fonctionnaire d'Élections Canada, un ancien candidat politique ou un ancien travailleur de campagne électorale; • les activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine pertinentes comme indiqué à l'OCOM MX01.01G (Participer à des activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine), telles que <i>Nellie McClung, Le gouvernement responsable</i> ou <i>Baldwin et LaFontaine</i>; • les ateliers d'apprentissage pertinents comme indiqué à l'OCOM MX01.01H (Participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme). 	<p>Pour préparer les candidats à présenter leurs points de vue au corps / escadron :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. former une équipe de campagne par candidat et nommer des candidats pour ces équipes si l'on dirige une élection, former deux équipes et assigner les prises de position « oui » et « non » si l'on organise un référendum axé sur une question pouvant être répondue par oui ou non et permettre aux cadets de se ranger dans une équipe appuyant la prise de position qu'ils préfèrent si l'on organise un référendum axé sur une question ouverte; 2. demander aux équipes de mettre au point une plateforme électorale qui comprend des détails sur leur choix ou leur candidat et indique les raisons pour lesquelles leur candidat ou leur choix est préférable; 3. demander aux équipes de planifier une campagne, y compris une présentation devant l'électorat. 	<p>Pour préparer les fonctionnaires électoraux à remplir leur rôle :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. regrouper les cadets en paires, le premier cadet jouant le rôle du scrutateur et le deuxième, celui du greffier du scrutin; 2. faire une révision des rôles et faire prêter les serments professionnels aux cadets conformément au guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B; 3. faire une révision sur l'importance de l'impartialité totale des fonctionnaires électoraux — même s'ils ont une opinion par rapport à l'élection ou au référendum, ils doivent sembler parfaitement neutres (p. ex., ils ne peuvent pas discuter de l'élection ou du référendum, donner leur appui à un candidat ou une campagne ou laisser paraître leur préférence par d'autres moyens) — pour aider à assurer que les électeurs et les candidats auront confiance au processus et aux résultats; 4. associer une partie du corps / escadron à chaque bureau de vote selon les noms des cadets (p. ex., A-H au bureau de vote 1, I-M au bureau de vote 2, etc.), fournir la liste nominative appropriée à chaque bureau et étiqueter l'urne électorale correctement, si plus d'un bureau de vote est nécessaire; 5. demander aux cadets de commencer à monter les bureaux de vote conformément au guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B.
DURÉE : 20 MIN		
ÉTAPE 2 : CAMPAGNE ÉLECTORALE		
ELECTORAT (1^{re} et 2^e ANNÉES)	CANDIDATS (3^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4^e ANNÉE)
<p>Demander aux équipes de campagne de présenter leurs plateformes électorales au corps / escadron, en accordant un délai égal à chaque équipe. Les équipes de campagne peuvent aussi distribuer du matériel ou des moyens pour leurs partisans de manifester leur soutien, comme du ruban de signalisation coloré ou des pancartes.</p> <p>Les fonctionnaires électoraux observeront les activités de la campagne électorale, mais comme il a été mentionné ci-dessus, ils ne pourront appuyer aucune campagne.</p>		

ÉTAPE 3 : VOTE		DURÉE : 15 MIN
ÉLECTORAT (1^{re} et 2^e ANNÉES)	CANDIDATS (3^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4^e ANNÉE)
<p>Demander aux cadets jouant le rôle des fonctionnaires électoraux de gérer le bureau de vote pour le corps / escadron conformément au guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B. Demander aux fonctionnaires électoraux de voter juste avant d'accueillir le corps / escadron au bureau de vote.</p> <p>Un représentant de chaque campagne peut remplir le rôle d'agent électoral après avoir prêté le serment nécessaire (le scrutateur est responsable de faire prêter serment, comme indiqué au document de cours situé à l'annexe B) en observant l'administration d'un bureau de vote. Les candidats peuvent aussi continuer de faire pression sur les cadets qui ne sont pas au bureau de vote.</p>		
ÉLECTORAT (1^{re} et 2^e ANNÉES)	CANDIDATS (3^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4^e ANNÉE)
<p>Poser les questions suivantes au groupe pour encourager une réflexion sur le processus afin de favoriser une compréhension des nombreux processus de prise de décision utilisés par les citoyens durant les élections et de l'importance du scrutin secret pour assurer des élections équitables :</p> <p>Q1. Sur quoi votre décision était-elle fondée?</p> <p>Q2. Quel rôle les candidats ont-ils joué lors de votre prise de décision?</p> <p>Q3. Qu'avez-vous pensé du processus électoral?</p> <p>Q4. À une certaine époque, les citoyens votaient en se tenant debout devant une grande foule pour annoncer le nom du candidat pour lequel ils souhaitaient voter. Comment cette méthode pourrait-elle avoir un effet sur la façon dont les gens votaient?</p>	<p>Mener une discussion de groupe pour attirer l'attention sur les facteurs suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> les équipes de campagne doivent former un front uni, même si leurs membres doivent cacher leurs croyances individuelles; la création d'une plateforme électorale exige des compromis et est constituée d'un mélange de croyances; s'engager dans une campagne électorale peut être un moyen intéressant de prendre part à une élection. <p>Questions suggérées :</p> <p>Q1. Qu'avez-vous appris du processus de la campagne?</p> <p>Q2. Avez-vous trouvé difficile d'établir une plateforme électorale collective?</p> <p>Q3. En donnant votre appui à l'équipe de campagne, avez-vous l'impression que vous avez été contraint d'appuyer un point de vue que vous ne souteniez pas personnellement? Comment vous sentiez-vous par rapport à cela?</p> <p>Q4. Avez-vous l'intention de vous engager dans une campagne électorale lors de l'élection ou du référendum suivants? Pourquoi ou pourquoi pas?</p>	<p>Mettre en tableau les bulletins de vote conformément au guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B;</p>

ÉTAPE 5 : RÉSULTATS, RÉTROACTION ET RÉFLEXION		DURÉE : 10 MIN
ELECTORAT (1^{re} et 2^e ANNÉES)	CANDIDATS (3^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4^e ANNÉE)
Annoncer les résultats et déclarer quel candidat ou quel choix a remporté la majorité simple (plus grand nombre) des votes.		
<p>Effectuer les étapes suivantes pour donner une rétroaction aux cadets et créer un rapprochement entre cette élection et les élections du Canada :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. accorder du temps à l'équipe de campagne ayant remporté la majorité simple pour remercier l'électorat et les autres équipes de campagne, 2. expliquer que ce processus est semblable à ce qui se déroule lors de l'élection des membres du parlement, 3. nommer les circonscriptions pertinentes pour le corps / escadron et les membres respectifs du parlement; 4. remarquer que tous les citoyens canadiens âgés de 18 ans ou plus peuvent participer aux élections. 	<p>Mener une discussion pour mettre les facteurs suivants en relief :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. les fonctionnaires électoraux, comme les fonctionnaires en général, doivent délaissier certains de leurs droits afin de conserver l'impartialité des processus démocratiques; 2. les fonctionnaires électoraux jouent un rôle important pour assurer l'équité des élections en suivant une série de procédures clairement établies pour que les résultats puissent être vérifiables et fiables. <p>Questions suggérées :</p> <p>Q1. Qu'avez-vous observé au sujet du processus électoral?</p> <p>Q2. Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez dû demeurer impartial durant l'élection?</p> <p>Q3. Souhaiteriez-vous remplir ce rôle à l'avenir? Pourquoi ou pourquoi pas?</p>	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

GUIDE DES FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX

SERMENT PROFESSIONNEL

Le directeur du scrutin fera prêter ce serment au scrutateur et au greffier du scrutin avant qu'ils ne s'attèlent à leurs fonctions.

Je déclare solennellement que :

- je suis un membre du _____ (nommer le corps / escadron);
- j'agirai loyalement sans partialité, crainte, faveur ni parti pris conformément à la loi;
- au bureau de scrutin, je garderai et aiderai à garder le secret du vote.

DESCRIPTION DES TÂCHES ET LISTE DE VÉRIFICATION DU SCRUTATEUR

- Prêter le serment conformément à la boîte à notes ci-dessus.

Préparer le bureau de vote

Avec l'aide du greffier du scrutin, le scrutateur doit :

- installer le bureau de vote avec le matériel nécessaire comme indiqué à la figure A-1;
- compter les bulletins de vote fournis par le directeur du scrutin;
- inscrire le nombre de bulletins de vote fournis à l'endroit approprié dans le registre officiel du vote;
- apposer leur signature derrière tous les bulletins de vote.

DISPOSITION D'UN BUREAU DE VOTE

La figure A-1 indique une disposition recommandée pour le bureau de vote. La table des représentants de la campagne n'est pas nécessaire. Si les fournitures le permettent, tout le matériel peut être placé sur une seule table.

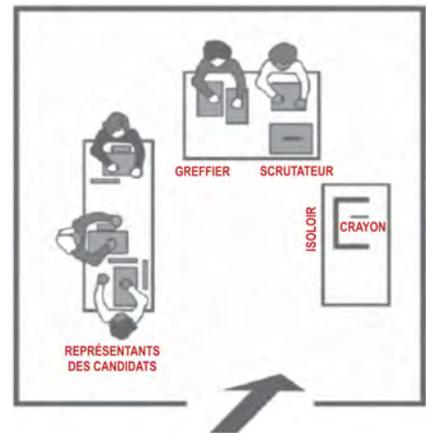


Figure A-1 Disposition d'un bureau de vote

Administrer le processus électoral

Pour ouvrir le bureau de vote, le scrutateur doit :

- Faire prêter le serment suivant aux représentants de la campagne : *Je déclare solennellement que : je garderai et aiderai à garder le secret du vote; je n'influencerai pas le vote des électeurs pas plus que je ne demanderai à aucun d'eux pour qui il a l'intention de voter ou pour qui il a voté; je n'inciterai pas un électeur à montrer un bulletin de vote marqué à qui que ce soit.*
- montrer à tous ceux qui sont présents que l'urne électorale est vide, puis la sceller.

Lorsqu'un électeur vient voter, le scrutateur doit :

- s'assurer que les initiales du scrutateur sont inscrites sur le bulletin de vote, le plier deux fois comme indiqué à la figure A-2 et le donner à l'électeur en lui donnant les instructions suivantes : aller dans l'isoloir, mettre une marque sur le cercle à côté de leur choix (ou, dans le cas d'un bulletin de vote en blanc, écrire leur choix dans l'espace fourni) et rapporter le bulletin après l'avoir replié de la même manière;
- vérifier si les initiales du scrutateur sont inscrites sur le bulletin de vote rapporté par l'électeur, puis le rendre à celui-ci en lui demandant de le placer dans l'urne électorale;
- si l'électeur déclare qu'il a fait une erreur, prendre le bulletin de vote annulé, le placer dans l'enveloppe destinée aux bulletins de vote annulés et donner un nouveau bulletin de vote à l'électeur;
- si un électeur a besoin d'aide pour voter, lui venir en aide tout en respectant le secret du vote (p. ex., au lieu de demander à l'électeur « pour qui souhaitez-vous voter? », lui demander d'indiquer ou d'écrire le nom de la personne) et en s'assurant que le greffier du scrutin observe tout cela;
- après le vote, s'assurer que le greffier du scrutin inscrit un « V » à côté du nom de l'électeur sur la liste d'électeurs pour indiquer que celui-ci a voté.

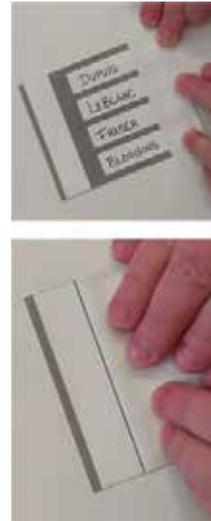


Figure A-2 Plier un bulletin de vote

Recenser les votes

Une fois les votes terminés, on peut passer au dépouillement des votes. Seul le scrutateur peut manipuler les bulletins de vote. Le scrutateur doit :

- vider le contenu de l'urne électorale sur la table;
- examiner les bulletins de vote un à un pour déceler ses initiales, prononcer le nom du candidat ou du choix marqué et montrer le bulletin aux représentants des candidats et au greffier du scrutin, qui inscrit les votes sur une feuille de pointage;
- si l'intention d'un électeur n'est pas clairement indiquée sur le bulletin de vote ou si le bulletin présente des informations permettant d'établir l'identité de l'électeur (p. ex., son nom ou ses initiales), déclarer que ce bulletin de vote est rejeté;
- placer les bulletins de vote en tas, un pour chaque candidat ou choix et un autre tas pour les bulletins rejetés ou annulés;
- lorsqu'on a terminé de compter les bulletins de vote, remplir le relevé officiel du scrutin.

BULLETINS DE VOTE ACCEPTABLES	BULLETINS DE VOTE INACCEPTABLES (REJETÉS)
Les bulletins marqués d'une croix (X) ou d'un autre symbole	Les bulletins ne provenant pas du scrutateur (sans les initiales du scrutateur à l'arrière)
Les bulletins dont la marque a été tracée par un crayon ou un stylo autre que ceux qui étaient fournis	Les bulletins sans aucune marque
Les bulletins où la marque dépasse les limites du cercle	Les bulletins où plusieurs cercles correspondant aux candidats ont été marqués (y compris si les candidats semblent être classés)
Les bulletins où le cercle a été partiellement ou complètement noirci	Les bulletins marqués ou sur lesquels on a écrit de façon à ce que l'identité de l'électeur soit connue
Pour les bulletins de vote en blanc, les bulletins où seule une partie du choix a été indiquée, tant que le choix demeure identifiable	Les bulletins où aucun des cercles n'est marqué

DESCRIPTION DES TÂCHES ET LISTE DE VÉRIFICATION DU GREFFIER DU SCRUTIN

- Prêter le serment conformément à la boîte à notes ci-dessus.

Ouvrir le bureau de vote

Le greffier du scrutin doit aider le scrutateur à installer le bureau de vote comme indiqué ci-dessus.

Administrer le processus électoral

Après avoir aidé le scrutateur à ouvrir le bureau de vote, le greffier du scrutin s'occupera des électeurs. Lorsqu'un électeur vient voter, le greffier du scrutin doit :

- demander à l'électeur de se présenter et de nommer sa division / son peloton / sa section;
- trouver le nom de l'électeur sur la liste et le biffer;
- lorsque l'électeur a exercé son droit de vote, inscrire un « V » à côté du nom de l'électeur pour indiquer qu'il a voté.

Recenser les votes

Une fois les votes terminés, le greffier du scrutin doit :

- recenser le nombre de votes à l'aide de la feuille de pointage alors que le scrutateur prononce le nom du candidat ou du choix;
- déclarer le nombre total de votes au scrutateur;
- aider le scrutateur à remplir le relevé officiel du scrutin.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

MATÉRIEL POUR UN RÉFÉRENDUM

Si l'on organise une élection, pour choisir un candidat pour une prise de position, voir le matériel à l'annexe D.

Bulletin de vote d'un référendum axé sur une question pouvant être répondeue par « oui » ou « non »

			OUI	<input type="radio"/>
			NON	<input type="radio"/>

			OUI	<input type="radio"/>
			NON	<input type="radio"/>

			OUI	<input type="radio"/>
			NON	<input type="radio"/>

			OUI	<input type="radio"/>
			NON	<input type="radio"/>

			OUI	<input type="radio"/>
			NON	<input type="radio"/>

			OUI	<input type="radio"/>
			NON	<input type="radio"/>

Bulletin de vote d'un référendum axé sur des choix

Avant de photocopier les bulletins de vote, découper le bulletin, écrire la question et les réponses et s'il y a lieu, modifier le bulletin en le découpant de façon à ce qu'il y ait deux ou trois choix.

The image shows a ballot form template. It consists of a vertical column on the left side, intended for the question. To the right of this column is a large rectangular box for the question text. Below the question box are four horizontal rows. Each row contains a rectangular box for a response and a circular bubble for marking a choice. The entire form is enclosed in a grey border.

Bulletin de vote en blanc d'un référendum

S'il n'y a pas assez de temps pour préparer suffisamment de bulletins de vote, on peut utiliser un bulletin de vote en blanc. Afficher une liste de choix au bureau de vote et à l'intérieur de l'isoloir et fournir le bulletin de vote ci-dessous aux électeurs.

The image displays three identical ballot forms stacked vertically. Each form is enclosed in a grey rectangular border. On the left side of each form is a vertical white strip. The main area of the form is white and contains two horizontal white boxes. The top box is empty. The bottom box contains the text "Je vote pour" followed by a horizontal line, and "Votre choix." centered below the line.

Feuille de pointage du référendum

	CHOIX					CHOIX					CHOIX					CHOIX					
5																					5
10																					10
15																					15
20																					20
25																					25
30																					30
35																					35
40																					40
45																					45
50																					50
55																					55
60																					60
65																					65
70																					70
75																					75
80																					80
85																					85
90																					90
95																					95
100																					100
105																					105
110																					110
115																					115

Relevé officiel du scrutin du référendum

Bureau de vote : _____ Date : _____
(Nom ou numéro)

CHOIX (dans le même ordre que sur le bulletin de vote)	NOMBRE DE VOTES

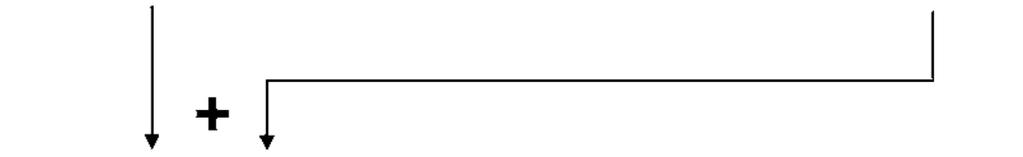
VOTES VALIDEMENT
EXPRIMÉS
BULLETINS DE VOTE
REJETÉS

TOTAL DES VOTES

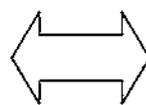
_____ + _____
= _____

BULLETINS DE VOTE ANNULÉS
BULLETINS DE VOTE INUTILISÉS
TOTAL DES BULLETINS DE VOTE
N'AYANT PAS SERVI AU VOTE

_____ + _____
= _____



TOTAL GLOBAL (SOMME DES TOTAUX)
= _____



BULLETINS REÇUS DE LA PART DU DIRECTEUR DU SCRUTIN

LE TOTAL GLOBAL DU RECENSEMENT DOIT ÊTRE IDENTIQUE AU NOMBRE DE BULLETINS DE VOTE REÇUS DE LA PART DU DIRECTEUR DU SCRUTIN

Signature du scrutateur

Signature du greffier du scrutin

Signature du représentant de la campagne

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

MATÉRIEL POUR UNE ÉLECTION

Bulletin de vote pour une élection

Avant de photocopier les bulletins de vote, découper le bulletin, écrire les noms des candidats et s'il y a lieu, modifier le bulletin en le découpant de façon à ce qu'il y ait deux ou trois choix.

A ballot form template consisting of a rectangular frame. On the left side, there is a vertical white bar. The main area is divided into four horizontal rows by thick grey lines. To the right of these rows, there are four circles, one in each row, arranged vertically. The entire form is outlined in grey.

A duplicate of the ballot form template described above, featuring a vertical white bar on the left, four horizontal rows, and four circles on the right, all within a grey border.

Bulletin de vote en blanc d'une élection

S'il n'y a pas assez de temps pour préparer suffisamment de bulletins de vote, on peut utiliser un bulletin de vote en blanc. Afficher une liste de choix au bureau de vote et à l'intérieur de l'isoloir et fournir le bulletin de vote ci-dessous aux électeurs.

	<p>Je vote pour</p> <hr/> <p>Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.</p>
--	--

	<p>Je vote pour</p> <hr/> <p>Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.</p>
--	--

	<p>Je vote pour</p> <hr/> <p>Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.</p>
--	--

	<p>Je vote pour</p> <hr/> <p>Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.</p>
--	--

	<p>Je vote pour</p> <hr/> <p>Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.</p>
--	--

Feuille de pointage de l'élection

	CANDIDAT				CANDIDAT				CANDIDAT				CANDIDAT				
5																5	
10																10	
15																15	
20																20	
25																25	
30																30	
35																35	
40																40	
45																45	
50																50	
55																55	
60																60	
65																65	
70																70	
75																75	
80																80	
85																85	
90																90	
95																95	
100																100	
105																105	
110																110	
115																115	

Relevé officiel du scrutin de l'élection

Bureau de vote : _____ Date : _____
 (Nom ou numéro)

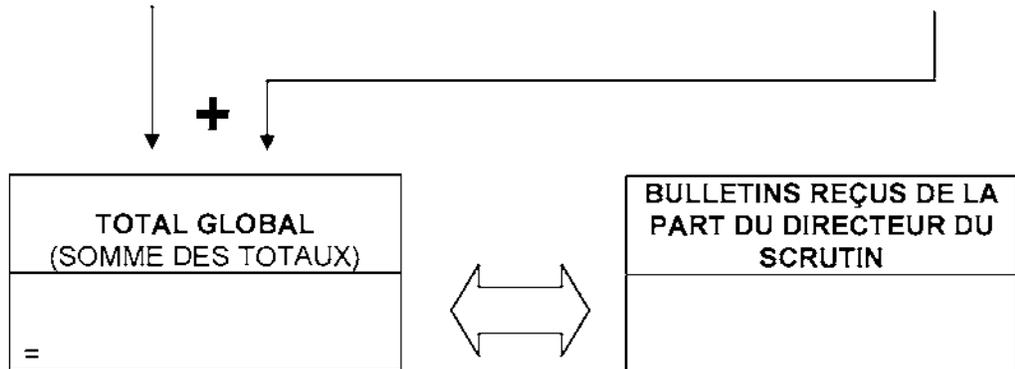
CANDIDATS (dans le même ordre que sur le bulletin de vote)	NOMBRE DE VOTES

VOTES VALIDEMENT
 EXPRIMÉS
 BULLETINS DE VOTE
 REJETÉS
 TOTAL DES VOTES

_____ + _____
 = _____

BULLETINS DE VOTE ANNULÉS
 BULLETINS DE VOTE INUTILISÉS
 TOTAL DES BULLETINS DE VOTE
 N'AYANT PAS SERVI AU VOTE

_____ + _____
 = _____



Signature du scrutateur

Signature du greffier du scrutin

Signature du représentant de la campagne



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

**OCOM MX01.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS
RELATIVES AUX VIDÉOS MINUTES DU PATRIMOINE**

Durée totale :

Une séance = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX01.01G (Participer à des activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine) présenté dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Cadets de l'aviation royale du Canada - Niveau de qualification un norme de qualification et plan, chapitre 4*.

Sélectionner des vidéos Minutes du Patrimoine, puis planifier et préparer les activités.

Les vidéos Minutes du Patrimoine peuvent être visionnées sur Internet ou encore achetées en format DVD à l'adresse www.historica-dominion.ca > VIDÉO > MINUTES DU PATRIMOINE.

Des exemples de vidéos et d'activités complémentaires sont présentés aux annexes A à G.

Outre les activités suggérées en annexe relativement aux vidéos Minutes du Patrimoine, les responsables d'activité peuvent choisir leurs propres vidéos Minutes du Patrimoine et créer leurs propres activités interactives, stimulantes et amusantes. Les activités suggérées peuvent être adaptées, au besoin.

Certaines vidéos Minutes du Patrimoine sont accompagnées d'activités élaborées par l'Institut Historica-Dominion auxquelles le responsable d'activité peut recourir. Par exemple : www.historica-dominion.ca > VIDÉO > MINUTES DU PATRIMOINE > LE BLUENOSE > RESSOURCES PÉDAGOGIQUES comprend des outils d'apprentissage pour les cadets de niveau intermédiaire (1^{re} et 2^e années du Programme des cadets) et secondaire (3^e et 4^e années du Programme des cadets).

Recueillir des renseignements de base sur le contenu des vidéos choisies pour être prêt à situer les cadets et à répondre à leurs questions, le cas échéant. Des renseignements de base sont disponibles à l'adresse www.historica-dominion.ca > VIDÉO > MINUTES DU PATRIMOINE.

Rassembler les ressources nécessaires :

- un appareil pour visionner la vidéo (p. ex., un téléviseur, un lecteur DVD, une tablette, un ordinateur portatif),
- les vidéos, et
- toute autre ressource nécessaire selon l'activité choisie.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et interactive de donner corps aux connaissances des cadets en matière de civisme.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente séance, les cadets doivent avoir participé à des activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine, car un bon citoyen doit connaître les personnages et les grands événements qui ont marqué l'histoire du Canada.

ACTIVITÉ

1. Visionner la vidéo choisie, ou la série de vidéos explorant un même thème.
2. Diriger une activité dans le cadre de laquelle le cadet examinera plus en profondeur le thème abordé dans la ou les vidéos.

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets participent à des activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine, car un bon citoyen doit connaître les personnages et les grands événements qui ont marqué l'histoire du Canada.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre d'une séance d'activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine :

- Les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger la séance sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets);
- Les cadets de phase trois, de l'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de phase quatre, de l'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles que diriger une activité relative à une vidéo Minutes du Patrimoine conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Institut Historica-Dominion. *Vidéos Minutes du patrimoine*. Extrait le 15 mars 2013 du site <https://www.historica-dominion.ca/content/video>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES RELATIVEMENT AUX VIDÉOS MINUTES DU PATRIMOINE : GÉNÉRALITÉS

ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES GÉNÉRALES

Remue-méninges. Répartir les cadets en un seul grand groupe ou en plus petits groupes et leur demander de dresser la liste de ce qu'ils savent au sujet du thème de la vidéo (p. ex., l'inukshuk). Si le thème de la vidéo est plutôt méconnu, préparer des questions susceptibles de stimuler la réflexion chez les cadets (p. ex., qui ont été les premiers utilisateurs de l'inukshuk? D'où viennent les Inuit? Sur le drapeau de quel territoire un inukshuk est-il représenté? À quoi servent les inukshuks?). Si l'activité est dirigée en un seul groupe, noter des mots clés dans un réseau de pensées à mesure que la séance de remue-méninges progresse.

Réfléchir – jumeler – partager. Demander aux cadets de réfléchir individuellement au thème de la vidéo et d'énoncer ce qu'ils en savent (p. ex., Winnie l'Ourson). Demander aux cadets de partager ce qu'ils savent au sujet du thème de la vidéo avec un partenaire. Inviter les cadets à partager ce qu'ils ont appris auprès de leur partenaire avec l'ensemble du groupe.

Tableau SVA. Demander aux cadets de remplir un tableau à trois colonnes :

- ce qu'ils **S**avent du thème de la vidéo (p. ex., le sirop d'érable),
- ce qu'ils aimeraient apprendre en **V**isionnant la vidéo, et
- ce qu'ils ont **A**ppris sur le thème de la vidéo (à remplir après le visionnement de la vidéo dans le cadre de l'activité de suivi).

ACTIVITÉS DE SUIVI GÉNÉRALES

Faits saillants. Demander aux cadets d'énumérer individuellement les trois faits les plus intéressants ou les plus surprenants qu'ils ont appris lors du visionnement de la vidéo. Demander aux cadets de partager ces faits saillants et d'en discuter avec un partenaire ou en petits groupes. Si le temps le permet, inviter les cadets à partager les faits saillants avec l'ensemble du groupe.

Questions des cadets. Demander aux cadets de rédiger une question qu'ils se posent à la suite du visionnement. Autrement dit, qu'aimeraient-ils apprendre au sujet du thème abordé? Répondre aux questions des cadets ou les mettre au défi de trouver la réponse à leur propre question d'ici la prochaine séance.

Questions du chef de l'activité. Demander aux cadets de répondre à des questions invitant à la réflexion en ce qui concerne le thème de la vidéo. Par exemple, si la vidéo portait sur l'Avro Arrow, les questions pourraient comprendre : Selon vous, quelles sont les principales raisons pour lesquelles le gouvernement a annulé le programme Arrow? Êtes-vous en accord ou en désaccord avec la décision prise par le premier ministre Diefenbaker d'annuler le programme Arrow? Quelles autres technologies sont reconnues comme étant d'origine canadienne ou sont associées au Canada?

Ateliers d'apprentissage. La vidéo peut consister en une brève vidéo d'introduction visant à stimuler l'intérêt des cadets dans le cadre d'une activité plus exhaustive telle que des ateliers d'apprentissage. Pour en savoir davantage sur la tenue d'ateliers d'apprentissage, se référer à l'OCOM MX01.01G (Participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO *LES DRAPEAUX*

ACTIVITÉ : CRÉER SON PROPRE DRAPEAU

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- le modèle de drapeau présenté à l'appendice 1,
- des stylos et des crayons, et
- des marqueurs et des crayons de couleur.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Les drapeaux* des Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque équipe des exemplaires du modèle « Créer son propre drapeau » présenté à l'appendice 1 ainsi que des marqueurs et des crayons de couleur.
4. Demander à chaque équipe de décider si elle créera un drapeau représentant sa municipalité, sa province ou son pays.
5. Accorder 15 minutes aux équipes pour créer leur drapeau. Aviser les cadets qu'ils doivent s'entendre sur le design et les couleurs des drapeaux.
6. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour présenter son drapeau aux autres équipes, en décrire les caractéristiques et expliquer le choix du design. Si quatre équipes ou plus ont été formées, jumeler les équipes et demander aux cadets de présenter leur drapeau à l'autre équipe.
7. Accorder 5 minutes aux cadets pour réfléchir aux difficultés que présente l'atteinte d'un consensus et en discuter. Les questions suggérées pour la discussion comprennent :
 - (a) Comment votre équipe s'y est-elle prise pour établir un consensus?
 - (b) À quel point a-t-il été facile ou difficile pour votre équipe d'en venir à un consensus concernant le design ou la création de votre drapeau?
 - (c) En définitive, les membres de l'équipe se sont-ils tous entendus?
8. Exposer les drapeaux dans les locaux du corps ou de l'escadron pour permettre à tous de les admirer.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CRÉER SON PROPRE DRAPEAU

Utiliser le modèle suivant pour créer un drapeau. Ce drapeau doit découler d'un consensus et peut représenter une nation, une province ou une municipalité.



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO SAM STEELE

ACTIVITÉ : « JE VEUX ÊTRE CANADIEN »

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- un tableau de papier,
- des stylos et des crayons, et
- des marqueurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Sam Steele* des Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque équipe des feuilles volantes pour le tableau de papier, des stylos, des crayons et des marqueurs.
4. Accorder 5 minutes aux équipes pour réfléchir et dresser une liste de caractéristiques et d'attributs qui, selon eux, personnifient l'esprit canadien.
5. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour présenter sa liste aux autres groupes et l'expliquer.
6. Une fois toutes les présentations terminées, demander aux cadets de comparer les listes pour cerner des caractéristiques communes et dresser une liste principale.
7. Afficher la liste principale à un endroit où les autres membres du corps ou de l'escadron pourront la voir.

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO SAM STEELE

ACTIVITÉ : EXAMEN D'ENTRÉE AU CANADA

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- l'Examen d'entrée au Canada présenté à l'appendice 1, et
- des stylos et des crayons.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Sam Steele* des Minutes du Patrimoine.
2. Dans ce jeu de rôle, l'instructeur interprète « Sam Steele » et les cadets, des groupes d'individus qui tentent d'immigrer au Canada.
3. Répartir les cadets en groupes de trois ou quatre pour répondre aux questions dans le cadre du jeu de rôle.
4. Demander aux cadets de passer l'« Examen d'entrée au Canada » administré par Sam Steele et de répondre correctement à dix questions pour être autorisés à « immigrer au Canada ».
5. Une autre possibilité consiste à demander aux candidats de passer individuellement l'examen écrit, qui sera noté par « Sam Steele ».



Une interprétation réaliste de « Sam Steele » peut inclure le port de la tunique rouge de la Gendarmerie royale.

EXAMEN D'ENTRÉE AU CANADA



Félicitations! Vous voici arrivé à la frontière Canada-États-Unis. Pour entrer au Canada, vous devez répondre correctement à 10 des questions suivantes :

- Q1. **Le Canada est composé de cinq régions distinctes. Nommez-en trois.**
R. Les régions de l'Atlantique, du Centre, des Prairies, de la côte Ouest et du Nord.
- Q2. **Quels sont les deux sports officiels du Canada?**
R. Le hockey et la crosse.
- Q3. **Quelle est la devise du Canada?**
R. Anglais - From sea to sea, Français - D'un océan à l'autre, Latin - A Mari Usque Ad Mare.
- Q4. **Le Canada exerce-t-il une souveraineté sur le Pôle Nord?**
R. Non.
- Q5. **Quel est l'emblème floral du Canada?**
R. La feuille d'érable.
- Q6. **Quel est l'animal national du Canada?**
R. Le castor.
- Q7. **Sur les Armoiries du Canada, deux animaux tiennent le bouclier. Quels sont ces deux animaux?**
R. Un lion et une licorne.
- Q8. **Quels sont les trois ordres de gouvernement au Canada?**
R. Fédéral, provincial ou territorial et municipal.
- Q9. **Qui est le chef d'État du Canada?**
R. Le monarque.
- Q10. **Comme s'appelle le régime politique du Canada?**
R. Une démocratie parlementaire et une monarchie constitutionnelle.
- Q11. **De quelle façon les députés sont-ils choisis?**
R. Ils sont élus par les citoyens canadiens.
- Q12. **Nommez six responsabilités liées à la citoyenneté.**
R. Voter, apporter son aide aux autres, protéger le patrimoine et l'environnement, respecter les lois du Canada, respecter les droits d'autrui et éliminer l'injustice.
- Q13. **De quelle façon le premier ministre est-il choisi?**
R. Le chef du parti qui compte le plus grand nombre de députés élus devient le premier ministre.
- Q14. **Quels sont les trois principaux groupes autochtones?**
R. Les Premières nations, les Métis et les Inuit.
- Q15. **Quelles sont les deux langues officielles du Canada?**
R. Le français et l'anglais.
- Q16. **Comment appelle-t-on le représentant du souverain auprès des provinces?**
R. Le lieutenant-gouverneur.

Q17. Quelle est la signification du terme « confédération »?

R. L'union de provinces pour former un nouveau pays.

Q18. Qu'entend-on par « le Canada est une monarchie constitutionnelle »?

R. Le chef de l'État canadien est un souverain héréditaire (reine ou roi), qui règne conformément à la Constitution.

Q19. Quelle est la signification du coquelicot du jour du Souvenir?

R. Il honore le sacrifice des Canadiens qui ont combattu ou sont morts au combat dans toutes les guerres livrées jusqu'à aujourd'hui.

Q20. Quelle est la date de la fête du Canada et que célèbre-t-on?

R. L'anniversaire de la confédération - le 1^{er} juillet de chaque année.

ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO *NELLIE MCCLUNG*

ACTIVITÉ : LE DROIT DE VOTE

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- un tableau de papier,
- des stylos et des crayons, et
- des marqueurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Nellie McClung* des Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque groupe des feuilles volantes et des marqueurs.
4. Accorder 10 minutes aux équipes pour réfléchir et établir une liste de raisons pour lesquelles il est important que tous les citoyens canadiens aient le droit de vote.
5. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour présenter et expliquer sa liste aux autres équipes.
6. Une fois toutes les présentations terminées, demander aux cadets de comparer les listes pour cerner des raisons courantes et établir une liste principale.
7. Accorder 5 minutes aux cadets pour discuter d'autres aspects de la question du vote. Les questions suggérées pour la discussion peuvent comprendre :
 - (a) Devrait-il arriver qu'un citoyen canadien puisse perdre son droit de vote?
 - (b) Les prisonniers devraient-ils avoir le droit de vote?
8. Afficher la liste principale à un endroit où les autres membres du corps ou de l'escadron pourront la voir.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO AVRO ARROW

ACTIVITÉ : JEU « CANADIENNE OU NON »

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Rassembler les ressources nécessaires :
 - Les cartes-éclair « Canadienne ou NON » présentées à l'appendice 1 (1 jeu par équipe)
 - un tableau de papier,
 - des stylos et des crayons, et
 - des marqueurs.
- Photocopier les cartes-éclair « Canadienne ou NON » et les découper en cartes individuelles.



Des diapositives en Powerpoint représentant les cartes-éclair peuvent également être créées. Ne pas hésiter à créer d'autres cartes.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Avro Arrow* des Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Choisir 15 éléments de la liste des inventions canadiennes et 10 éléments de la liste des inventions NON canadiennes pour préparer des cartes-éclair ou des questions pour le diaporama.
4. Montrer aux cadets les cartes-éclair qui portent le nom ou l'image d'une invention canadienne ou étrangère.
5. Accorder du temps aux équipes pour discuter brièvement et décider s'il s'agit d'une invention « Canadienne ou NON ». Demander à un instructeur ou à un cadet de compter les points.
6. Répéter les étapes 4 et 5 jusqu'à ce que les 25 cartes-éclair aient toutes été présentées aux cadets.
7. Accorder à l'équipe qui a accumulé le plus de points après les 25 cartes, le titre de « Grand je-sais-tout des inventions canadiennes ».

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

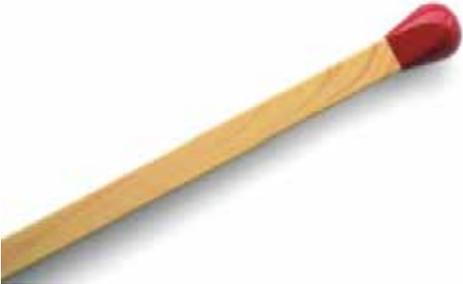
INVENTION CANADIENNE OU NON?

Choisir 15 éléments de la liste des inventions canadiennes et 10 éléments de la liste des inventions NON canadiennes pour préparer des cartes-éclair ou des questions pour le diaporama. Ne pas hésiter à ajouter d'autres éléments.

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="224 493 397 525">Boîte bleue</p> 	<p data-bbox="893 493 1104 525">Code à barres</p> 
<p data-bbox="224 938 474 970">Fermeture éclair</p> 	<p data-bbox="893 938 1224 970">Couverture électrique</p> 

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="77 237 383 268">Combinaison anti-G</p> 	<p data-bbox="748 237 867 268">Planeur</p> 
<p data-bbox="77 840 250 871">BlackBerry</p> 	<p data-bbox="748 840 1078 871">Séquençage de l'ADN</p> 
<p data-bbox="77 1381 358 1413">Rouleau à peindre</p> 	<p data-bbox="748 1381 883 1413">Lunettes</p> 

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="224 237 560 275">Stimulateur cardiaque</p>  <p data-bbox="313 310 782 751">A photograph of a Medtronic Kappa DR701 cardiac pacemaker. The device is oval-shaped with a metallic finish and a clear plastic window. Text on the device includes "IS-1", "Medtronic KAPPA™", "DR701", "SN PGU279458P", and "USA".</p>	<p data-bbox="893 237 1112 275">Cœur artificiel</p>  <p data-bbox="982 310 1458 724">A photograph of a hand holding a transparent artificial heart. The heart is a complex mechanical device with several ports and a central chamber, held against a plain white background.</p>
<p data-bbox="224 768 475 806">Temps universel</p>  <p data-bbox="358 852 737 1230">A photograph of a standard analog wall clock. The clock face is white with black numbers from 1 to 12 and a black frame. The hands are black, and the time shown is approximately 3:00.</p>	<p data-bbox="893 768 1024 806">Aspirine</p>  <p data-bbox="1062 867 1372 1073">A photograph of two white, round aspirin tablets. One tablet is in the foreground, and another is slightly behind it, both set against a white background.</p>
<p data-bbox="224 1257 456 1295">Main artificielle</p>  <p data-bbox="318 1335 779 1677">A photograph of a person's arm wearing a prosthetic hand. The prosthetic is dark-colored and appears to be a myoelectric or body-powered hand, with the person's natural hand visible at the wrist.</p>	<p data-bbox="893 1257 1162 1295">Épingle de sûreté</p>  <p data-bbox="1040 1339 1390 1528">A photograph of a standard metal safety pin. The pin is silver-colored and is shown in its closed position, with the sharp point tucked into the loop.</p>

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="77 237 201 268">Insuline</p> 	<p data-bbox="748 237 894 268">Allumette</p> 
<p data-bbox="77 837 521 869">Tournevis à empreinte carrée</p> 	<p data-bbox="748 837 906 869">Trombone</p> 
<p data-bbox="77 1308 196 1339">Pablum</p> 	<p data-bbox="748 1308 862 1339">Crayon</p> 

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="224 237 467 268">Sifflet sans bille</p> 	<p data-bbox="893 237 1206 268">Emballage Tetra Pak</p> 
<p data-bbox="224 678 521 709">Ampoule électrique</p> 	<p data-bbox="893 678 1089 709">Taille-crayon</p> 
<p data-bbox="224 1182 623 1213">Fauteuil roulant électrique</p> 	<p data-bbox="893 1182 1089 1213">Stéthoscope</p> 

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="77 237 196 273">DCamC</p> 	<p data-bbox="748 237 889 273">Gore Tex</p> 
<p data-bbox="77 737 475 772">Masque de gardien de but</p> 	
<p data-bbox="77 1287 220 1323">Plexiglas</p> 	

CANADIENNE	NON
<p data-bbox="224 260 407 289">Pile alcaline</p> 	
<p data-bbox="224 749 418 779">Boîte d'œufs</p> 	
<p data-bbox="224 1205 435 1234">Sac à déchets</p> 	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO GREY OWL

ACTIVITÉ : POURQUOI DÉMÉNAGER AU CANADA?

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- un tableau de papier,
- des stylos et des crayons, et
- des marqueurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Grey Owl* des Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque équipe des feuilles volantes et des marqueurs.
4. Accorder 15 minutes à chaque équipe pour réfléchir et répondre à la question suivante : « *Qu'est-ce qui fait que des gens du monde entier décident de déménager au Canada et de devenir citoyens de ce pays?* »
5. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour présenter ses réponses aux autres équipes.
6. Une fois toutes les présentations terminées, demander aux cadets de comparer les réponses pour établir une liste principale.
7. Afficher la liste principale à un endroit où les autres membres du corps ou de l'escadron pourront la voir.

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO *GREY OWL*

ACTIVITÉ : « FAISONS LA PROMOTION DU CANADA »

DURÉE : 60 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- Le modèle de fiche d'information Le Canada : « le » meilleur endroit où vivre! présenté à l'appendice 1,
- un tableau de papier,
- des stylos et des crayons, et
- des marqueurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Présenter aux cadets la vidéo *Grey Owl* des Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque équipe des feuilles volantes pour le tableau de papier, des marqueurs et le modèle de fiche d'information.
4. Allouer 35 minutes aux équipes pour créer une campagne visant à promouvoir le Canada à travers le monde, y compris une affiche, un slogan et une fiche d'information expliquant pourquoi le Canada est « le meilleur endroit où vivre ».
5. Accorder 5 minutes à chaque équipe pour présenter sa campagne aux autres équipes.
6. Décerner à l'équipe qui a élaboré la campagne la plus convaincante le titre de « Spécialiste de la promotion du Canada ».
7. Afficher le matériel publicitaire à un endroit où les autres membres du corps de cadets ou de l'escadron pourront le voir.



« Le » meilleur endroit où vivre!



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO MINUTES DU PATRIMOINE

ACTIVITÉ : SCÉNARIMAGE OU VIDÉO INDÉPENDANTE MINUTES DU PATRIMOINE

DURÉE : 60 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- le modèle de scénarimage présenté à l'appendice 1,
- des crayons et des stylos,
- des marqueurs, et
- des appareils d'enregistrement vidéo, si disponibles.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

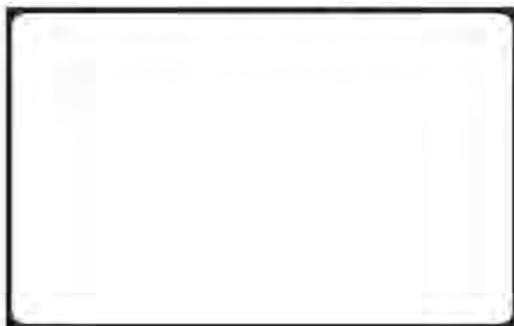
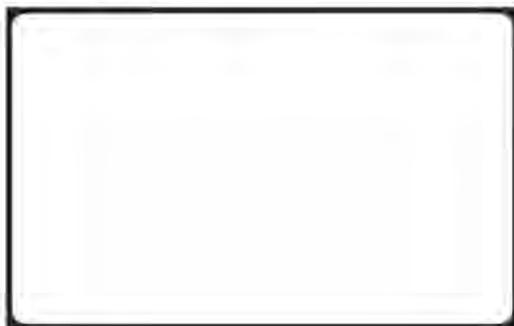
1. Présenter aux cadets deux ou trois vidéos Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque équipe des copies du modèle de vidéo Minutes du Patrimoine et des crayons.
4. Demander à chaque équipe de choisir un personnage, un événement ou un symbole canadien bien connu qui fera l'objet de la vidéo Minutes du Patrimoine d'une minute qu'ils produiront.
5. Accorder 20 minutes aux équipes pour réfléchir à un concept pour la réalisation d'une vidéo « Minutes du Patrimoine » d'une minute et créer un scénario ou un scénarimage en bonshommes-allumettes à l'aide du modèle qui leur a été remis.
6. Si les ressources le permettent, demander aux équipes d'enregistrer leurs vidéos en plus de créer un scénarimage. Divers appareils peuvent être utilisés tels que des téléphones cellulaires, des appareils photo numériques et des caméras vidéo.
7. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour expliquer son concept et présenter son scénarimage ou sa vidéo aux autres équipes.
8. Le commandant du corps ou de l'escadron peut autoriser le téléchargement des vidéos exceptionnelles sur les sites Web du corps ou de l'escadron, ou sur YouTube, ou leur présentation lors de revues annuelles, de dîners régimentaires, etc.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

VIDÉO MINUTES DU PATRIMOINE MODÈLE DE SCÉNARIMAGE

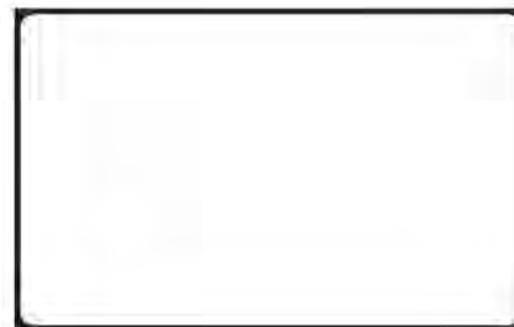
Nom du projet : _____

Membres du groupe : _____













CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

OCOM MX01.01H – PARTICIPER À DES ATELIERS D'APPRENTISSAGE SUR LE CIVISME

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX01.01H (Participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme) situé dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Cadets de l'aviation royale du Canada - Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, chapitre 4.

Sélectionner des ateliers d'apprentissage, puis planifier et préparer les activités. Les activités pour les ateliers d'apprentissage sont présentées aux annexes A à M.

Atelier d'apprentissage	Annexe	Autodirigé	Dirigé par un instructeur	Durée		Niveau d'instr	
				15 min	30 min	1 à 2	3 à 4
Les droits et responsabilités des citoyens canadiens	A	X	X	X		X	X
Le grand jeu-questionnaire sur le Canada	B	X	X	X		X	X
L'histoire du Canada en 30 minutes ou moins	C		X		X	X	X
Les contributions canadiennes : Les espaces de stationnement	D	X	X		X	X	
Les contributions canadiennes : Les grands Canadiens	E	X	X		X		X
Les Canadiens et leur système de gouvernement	F		X		X	X	X
Les élections	G		X	X		X	X
Le système de justice du Canada	H	X	X		X	X	X
Les symboles canadiens : La chasse au trésor	I		X		X	X	
Les symboles canadiens : Les armoiries	J	X	X		X		X
L'économie canadienne	K	X			X	X	X
Les régions du Canada : Carte des symboles	L	X	X		X	X	
Les régions du Canada : Feuille de travail	M	X			X		X

Outre les activités suggérées aux annexes A à M, les instructeurs peuvent créer leurs propres activités interactives, stimulantes et amusantes.

Rassembler les ressources nécessaires à la tenue des activités sélectionnées ainsi qu'un chronomètre ou un autre appareil pour mesurer la durée. Il faudra faire appel à des instructeurs adjoints pour la tenue de certains ateliers d'apprentissage.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

INTRODUCTION

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et interactive de donner corps aux connaissances des cadets en matière de civisme.

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente séance, les cadets doivent posséder une meilleure compréhension des sujets liés au civisme qui sont abordés dans les ateliers d'apprentissage sélectionnés.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets comprennent notre histoire nationale, notre système de gouvernement, notre identité et nos valeurs, car ces connaissances les aideront à devenir des citoyens et des membres de la collectivité responsables.

ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en équipes de quatre.
2. Organiser un système de rotation qui permettra aux groupes de passer d'atelier en atelier. Expliquer la marche à suivre pour passer d'un atelier à l'autre, le temps alloué à chaque atelier et le signal indiquant de changer d'atelier.
3. Attribuer son premier atelier d'apprentissage à chaque équipe.
4. Superviser les cadets et leur donner des directives au besoin.

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets participent à des ateliers d'apprentissage sur le civisme pour acquérir une meilleure compréhension de leurs rôles et de leur histoire en tant que citoyens canadiens.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Ces ateliers d'apprentissage fournissent aux cadets plusieurs occasions d'exercer leur leadership :

- les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger une activité d'« atelier d'apprentissage » sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets); et

- les cadets de phase trois, de l'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de phase quatre, de l'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles que diriger ou superviser des ateliers d'apprentissage individuels conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Citoyenneté et Immigration Canada. (2012). *Découvrir le Canada : Les droits et responsabilités liés à la citoyenneté*. Extrait le 12 mars 2013 du site <http://www.cic.gc.ca/francais/pdf/pub/decouvrir.pdf>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES DROITS ET RESPONSABILITÉS DES CITOYENS CANADIENS

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les droits et les responsabilités des citoyens canadiens et de les amener à réfléchir au lien qui les unissent à ces droits et à ces responsabilités.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un endroit calme avec une table et des sièges pour tous les membres de l'équipe.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Les droits et responsabilités présentée à l'appendice 1 (1 copie),
 - le document de cours sur les droits et responsabilités des citoyens canadiens présenté à l'appendice 2 (assez pour chaque équipe),
 - la feuille Mur des citoyens présentée à l'appendice 3 (1 copie),
 - des tableaux de papier et des marqueurs, et
 - du ruban-cache.
- Imprimer le document de cours sur les droits et responsabilités des citoyens canadiens et en disposer des copies sur la table.
- Afficher la feuille d'instruction pour l'activité Les droits et responsabilités sur le mur ou la coller sur la table avec le ruban-cache.
- Laisser un espace libre sur le mur - le Mur des citoyens - à proximité de la feuille Mur des citoyens où les équipes pourront afficher leurs listes de droits et responsabilités une fois remplies (idéalement, aménager cet espace loin de la table, en direction de l'atelier suivant).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité Les droits et responsabilités et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INSTRUCTIONS : DROITS ET RESPONSABILITÉS

Félicitations! Vous venez de fonder un nouveau pays. Il vous faudra d'abord déterminer les droits et les libertés dont vos citoyens bénéficieront et les responsabilités qu'ils devront assumer.

1. Prendre connaissance des droits et responsabilités des citoyens canadiens.
2. Discuter des éléments suivants. Les citoyens de votre pays auront-ils les mêmes droits et responsabilités? Pourquoi ou pourquoi pas?
3. Lancer des idées et rédiger la liste des droits et responsabilités qu'auront les citoyens de votre pays sur le tableau de papier.
4. Ajouter la liste sur le Mur des citoyens et prendre le temps de la comparer à celles des autres équipes et d'en discuter.

Pistes de réflexion...

- ✦ *Les citoyens de certains pays, comme la Norvège, sont tenus d'effectuer leur service militaire. En quoi la vie dans votre pays serait-elle différente de la vie au Canada si vos citoyens devaient assumer cette charge?*
- ✦ *La Suisse compte quatre langues nationales. Combien de langues officielles y aurait-il dans votre pays? En quoi cela se refléterait-il dans les droits de vos citoyens?*
- ✦ *À une certaine époque, seuls les hommes pouvaient voter ou être élus au Canada. Maintenant, tous les citoyens âgés de plus de 18 ans peuvent voter. Qui pourrait voter dans votre pays et en quoi cela influencerait-il les responsabilités de ces personnes?*

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DROITS ET RESPONSABILITÉS DES CITOYENS CANADIENS

Droits et libertés

Les Canadiens sont libres : de pratiquer la religion de leur choix, de concevoir et d'exprimer leurs idées, de se réunir pacifiquement pour soutenir une cause et de former des groupes qui défendent des intérêts communs ou de s'y joindre. En 1982, la Constitution canadienne a été modifiée pour y inclure la Charte des droits et libertés qui explique nos libertés fondamentales et définit d'autres droits. Parmi ceux-ci, notons :

- ❖ **Droit à l'égalité** – la loi assure la même protection à tous, indépendamment de toute discrimination.
- ❖ **Liberté de circulation** – tout citoyen a le droit de vivre n'importe où au Canada et de quitter le pays si tel est son désir.
- ❖ **Droits démocratiques** – tout citoyen âgé de 18 ans ou plus a le droit de vote et peut se présenter comme candidat aux élections.
- ❖ **Garanties juridiques** – tout inculpé est présumé innocent tant qu'il n'est pas déclaré coupable et a le droit d'être représenté par un avocat devant les tribunaux. Les citoyens ont également droit à l'assistance d'un interprète.
- ❖ **Langues** – le gouvernement du Canada accorde des droits et privilèges égaux quant à l'usage du français et de l'anglais dans ses institutions.

Tout Canadien qui estime que ses droits ont été violés peut s'adresser aux tribunaux.

Responsabilités

Les droits s'accompagnent toujours de responsabilités. Parmi vos responsabilités en tant que Canadiens, notons :

- ❖ **Comprendre et respecter la loi**
- ❖ **Permettre aux autres Canadiens de profiter des droits et des libertés qui leur reviennent**
- ❖ **Voter et participer au système politique démocratique**
- ❖ **Apprécier l'environnement et le patrimoine multiculturel du Canada et contribuer à leur préservation**
- ❖ **Être un membre actif et utile de la communauté**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Droits et
responsabilités
des citoyens canadiens

MUR DES CITOYENS

Afficher la liste des droits et responsabilités
de votre pays à cet endroit. Comment votre liste se
situe-t-elle par rapport aux autres listes affichées?

Êtes-vous d'accord avec leurs décisions?
Pourquoi ou pourquoi pas?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE GRAND JEU-QUESTIONNAIRE SUR LE CANADA

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec l'histoire et la culture du Canada.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Le Grand jeu-questionnaire sur le Canada présentée à l'appendice 1 (1 copie),
 - les cartes de jeu pour Le Grand jeu-questionnaire sur le Canada présentées à l'annexe 2 (un jeu), et
 - du papier et des stylos ou des marqueurs pour permettre aux cadets de préparer des feuilles de pointage.
- Imprimer les cartes de jeu, les découper et les plier en cachant la réponse (et l'image) à l'intérieur du repli — des cartes-copies feront l'affaire, si disponibles.
- Monter cet atelier d'apprentissage à un endroit où les joueurs ne dérangeront pas les autres cadets — ce jeu peut s'avérer bruyant.
- Installer des sièges pour tous les joueurs.
- Placer les cartes du jeu-questionnaire dans un bol, un chapeau, un casque, etc. pour faciliter la pige.
- Afficher la feuille d'instruction bien en vue.
- Le matériel nécessaire à la préparation d'autres questions est disponible aux adresses www.101choses.ca et www.thecanadianencyclopedia.com.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

BIENVENUE AU GRAND JEU- QUESTIONNAIRE SUR LE CANADA!

Il est temps de mettre à l'épreuve vos connaissances de l'histoire et de la culture du Canada! Voici les règles du jeu :

1. Répartir le groupe en deux équipes. La première équipe affrontera la deuxième.
2. Préparer une carte de pointage avec les feuilles prévues à cet effet.
3. Choisir l'équipe qui commencera la partie. Un membre de l'équipe adverse posera la question.
4. Piger une carte-question. Il est permis de l'ouvrir, mais ne pas montrer à quiconque la réponse qui se trouve à l'intérieur. Lire la question à voix haute, suivi du choix de réponses.
5. Si l'équipe qui essaie de deviner donne une mauvaise réponse, l'autre équipe peut voler le point en donnant la bonne réponse (la personne qui pose la question ne peut toutefois pas aider!). Alternier entre les équipes jusqu'à ce que l'une d'elles trouve la bonne réponse.
6. Dès que quelqu'un donne la bonne réponse, ouvrir la carte et lire l'information qui se trouve à l'intérieur au groupe. Il est également possible de montrer l'image.
7. Noter les bonnes réponses sur la carte de pointage. Les cartes élémentaires valent 1 point, les cartes intermédiaires, 2 points et les cartes d'expert, 3 points.
8. Les réponses à toutes les questions sont connues? Composer d'autres questions sur le Canada et vérifier si l'autre équipe peut y répondre!

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Le village. Les premiers explorateurs européens auraient pu croire que le terme iroquois « Kanata », qui désigne une colonie, était le nom du pays. Quoi qu'il en soit, ce terme dépeint le Canada comme une accueillante communauté de voisins.



Plier

Plier

Couper



Les peuples autochtones. Le peintre Norval Morrisseau, aussi connu sous le nom de Copper Thunderbird, est l'un des artistes canadiens les mieux connus, et ses oeuvres reflètent son ascendance autochtone.

Le chemin de fer clandestin

a transporté des esclaves en fuite en toute sécurité à destination du Canada, et bon nombre d'entre eux ont décidé de s'établir ici. Mary Ann Shadd Cary, dont les parents se sont investis dans le chemin de fer clandestin, est devenue une militante des droits des Canadiens d'origine africaine et la première éditrice féminine du Canada.



Charlottetown, Î.-P.-E. Fait intéressant, l'Î.-P.-E. n'est pas devenue une province du Canada en 1867, en même temps que le Nouveau-Brunswick, la Nouvelle-Écosse, l'Ontario et le Québec, mais plutôt en 1873. Le pont qui relie le N.-B. à l'Î.-P.-E. a été nommé le « pont de la Confédération » pour souligner la contribution de Charlottetown à la naissance du pays.





Élémentaire

Le terme « Canada » provient vraisemblablement d'une expression empruntée aux Premières nations qui signifie :

- a) La rivière
- b) Le village
- c) L'érable
- d) Le lieu enneigé



Élémentaire

Les Premières nations, les Inuits et les Métis sont des descendants des premiers habitants du Canada et sont connus sous le nom de ...

- a) Peuples autochtones
- b) Pères fondateurs
- c) Culture officielle
- d) Peuples nationaux



Élémentaire

Le Haut-Canada a été la première colonie britannique à abolir l'esclavage. Bon nombre d'anciens esclaves ont quitté les États-Unis pour se réfugier au Canada par le biais d'un réseau du nom de :

- a) Chemin de fer transcanadien
- b) Réseau contre l'esclavagisme
- c) Chemin de fer clandestin
- d) Croix-Rouge canadienne



Élémentaire

Le Canada est officiellement devenu un pays le 1^{er} juillet 1867, mais ce fut un processus de longue haleine. La première conférence sur la confédération a eu lieu en 1864. Où a-t-elle eu lieu?

- a) Ottawa, Ont.
- b) Halifax, N.-É.
- c) Montréal, Qué.
- d) Charlottetown, Î.-P.-E.

Les Vikings. Il y a de cela plus de 1 000 ans, ces explorateurs islandais ont fondé une colonie sur le site que l'on connaît aujourd'hui sous le nom d'Anse aux Meadows, à Terre-Neuve-et-Labrador.



Plier

Plier

Couper

Louis Riel a éventuellement été exécuté pour trahison pour le rôle qu'il a joué dans le soulèvement armé contre le gouvernement, mais bon nombre de Canadiens le considèrent comme un défenseur des droits des Métis. Le gouvernement a fondé la province du Manitoba et a formé la Police montée du Nord-Ouest (devenue la GRC) en réaction à la rébellion de Riel.



Laura Secord a vécu dans un territoire occupé par les Américains qui fait maintenant partie de l'Ontario. Les informations qu'elle a transmises ont aidé les Britanniques à vaincre les Américains. Les chocolats Laura Secord ont été nommés en son honneur pour marquer le 100^e anniversaire de son périple.



Les Acadiens. De nos jours, bon nombre d'Acadiens vivent au Nouveau-Brunswick, la seule province bilingue du Canada. Le terme « Cajun » désigne les Acadiens qui se sont expatriés en Louisiane après avoir perdu leurs maisons aux mains des Britanniques dans les années 1770.



Le drapeau acadien



Intermédiaire

Bon nombre de Canadiens sont les descendants d'immigrants européens. Mais quels ont été les tout premiers Européens à se rendre en Amérique du Nord?

- a) Les Français
- b) Les Anglais
- c) Les Vikings
- d) Les Russes



Intermédiaire

Les Métis ont une identité culturelle canadienne distincte puisqu'ils sont d'ascendance à la fois autochtone et européenne. Quel leader Métis a déclenché une rébellion qui a donné lieu à la fondation du Manitoba et à la formation de la GRC?

- a) William Lyon Mackenzie
- b) Louis Riel
- c) Laura Secord
- d) Sir Isaac Brock



Intermédiaire

Lors de la guerre de 1812, les États-Unis ont tenté d'envahir le Canada. Quelle héroïne canadienne a parcouru 30 kilomètres pour prévenir l'armée britannique de l'imminence d'une attaque américaine?

- a) Jeanne Mance
- b) Mary Ann (Shadd) Carey
- c) Laura Secord
- d) Florence Nightingale



Intermédiaire

Les descendants des colons français qui se sont installés dans les provinces de l'Atlantique dans les années 1600 sont les...

- a) Acadiens
- b) Québécois
- c) Métis
- d) Haligoniens

La fête du Dominion parce que le nom officiel du Canada était le Dominion du Canada. Le terme est tiré du passage de la Bible qui se lit comme suit « il domine d'une mer à l'autre, et du fleuve jusqu'au bout de la terre », et a été choisi parce qu'il reflète l'image d'un Canada fort et uni.



Plier

Plier

Couper

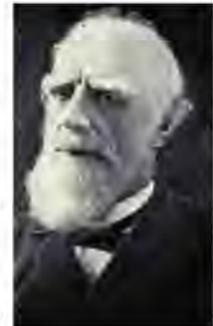
Les loyalistes étaient des colons américains demeurés fidèles à l'Angleterre. Ils se sont installés au Canada et le terme « loyaliste » apparaît encore de nos jours dans la dénomination de bon nombre de communautés et d'institutions canadiennes. Même si le Canada est un pays indépendant, il fait toujours partie du Commonwealth.



L'Écosse. Au Canada, bon nombre de nos ancêtres venaient d'Écosse et d'Irlande. Le nom Nouvelle-Écosse signifie en réalité une « nouvelle colonie écossaise ». La culture canadienne est influencée par les cultures des différents peuples qui forment notre pays et l'armée, en particulier, est fidèle à bon nombre de traditions écossaises.



Lord Strathcona était également un fervent partisan des Cadets et Banff, le premier parc national du Canada, porte le nom de son lieu de naissance, en Écosse. Le chemin de fer a été construit par des immigrants chinois et européens et, dans bien des cas, dans des conditions pénibles. Banff a été fondé après que certains de ces travailleurs du chemin de fer aient découvert de magnifiques sources thermales dans les Rocheuses, en Alberta.





Expert

Le 1^{er} juillet, nous célébrons la fête du Canada qui, avant 1982, était connue sous un autre nom. Quel nom portait cette fête à l'origine?

- a) Jour de l'Indépendance
- b) Jour de la Confédération
- c) Fête du Dominion
- d) Bonne fête Canada



Expert

Lors de la révolution américaine, le Canada est devenu un havre de sécurité pour les partisans de l'Angleterre. Comment ceux-ci s'appelaient-ils?

- a) Les monarchistes
- b) Les loyalistes
- c) Les rebelles
- d) Les pacifistes



Expert

Le premier Premier ministre était Sir John Alexander Macdonald, l'un des Pères de la Confédération. Où est-il né?

- a) Écosse
- b) Canada
- c) Angleterre
- d) États-Unis



Expert

Le chemin de fer du Canadien Pacifique (CP) a été achevé en 1885. Le directeur du CP était Donald Smith, aussi connu sous le nom de :

- a) Lord Beaverbrook
- b) Lord Strathcona
- c) Duc d'Édimbourg
- d) Lord Durham

Les astronautes. En 1984, Marc Garneau a été le premier Canadien à se rendre dans l'espace. Le Canada a fourni du personnel et de la technologie pour bon nombre de missions spatiales. Les bras mécaniques « Canadarm » dont sont équipées les navettes spatiales et la Station spatiale internationale ont été conçus et fabriqués au Canada.



Plier

Plier

Couper

La Colombie-Britannique. Terry Fox a débuté son « Marathon de l'Espoir » à Terre-Neuve et a parcouru l'équivalent d'un marathon chaque jour avec une jambe artificielle. Même s'il n'a jamais pu atteindre son objectif, chaque année, des Canadiens de partout au pays courent à sa mémoire dans le but d'amasser des fonds pour la recherche contre le cancer.



L'Asie. Les dialectes chinois comptent parmi les langues les plus souvent parlées à la maison par les Canadiens. Chaque année, des communautés de partout au pays célèbrent le Nouvel An chinois et d'autres traditions asiatiques



Dre Emily Stowe fut également la première femme à pratiquer la médecine au Canada. Grâce à ses efforts et à ceux d'autres suffragettes, les femmes ont obtenu le droit de vote en 1916.





Élémentaire

Roberta Bondar, Marc Garneau et Chris Hadfield sont les noms de Canadiens ayant exercé le métier de ...

- a) Inventeur
- b) Astronaute
- c) Premier ministre
- d) Archéologue



Élémentaire

Terry Fox était un jeune homme qui a commencé une traversée du Canada afin de recueillir des fonds pour la recherche contre le cancer. De quelle province venait-il?

- a) Terre-Neuve-et-Labrador
- b) Ontario
- c) Colombie-Britannique
- d) Saskatchewan



Intermédiaire

Le Canada a accueilli des immigrants de partout dans le monde, mais, depuis 1970, la plupart des nouveaux Canadiens sont issus d'une région particulière. Quelle est cette région?

- a) Afrique
- b) Asie
- c) Europe
- d) Amérique du Sud



Expert

Il fut une époque où seuls les hommes adultes qui possédaient une propriété avaient le droit de voter. Le mouvement visant à accorder le droit de vote aux femmes était dirigé par :

- a) Dre Emily Stowe
- b) Jean Chrétien
- c) Laura Secord
- d) La province du Manitoba

L'HISTOIRE DU CANADA EN 30 MINUTES OU MOINS

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec certains événements clés qui ont marqué l'histoire du Canada.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Prévoir un espace assez grand pour recevoir tous les membres des équipes avec une table et une grande surface murale pour afficher les cartes. Idéalement, cette surface murale devrait être aménagée loin de la table, en direction du prochain atelier.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - les cartes chronologiques pour l'activité L'histoire du Canada en 30 minutes ou moins présentées à l'appendice 1 (1 jeu par équipe),
 - la clé de correction pour L'histoire du Canada en 30 minutes ou moins présentée à l'appendice 2, et
 - du ruban-cache.
- Imprimer un jeu de cartes chronologiques L'histoire du Canada en 30 minutes ou moins pour chaque équipe. Le découper en cartes individuelles et déposer celles-ci sur la table.
- Afficher la feuille d'instruction pour l'activité L'histoire du Canada en 30 minutes ou moins sur le mur ou la coller sur la table avec le ruban-cache.

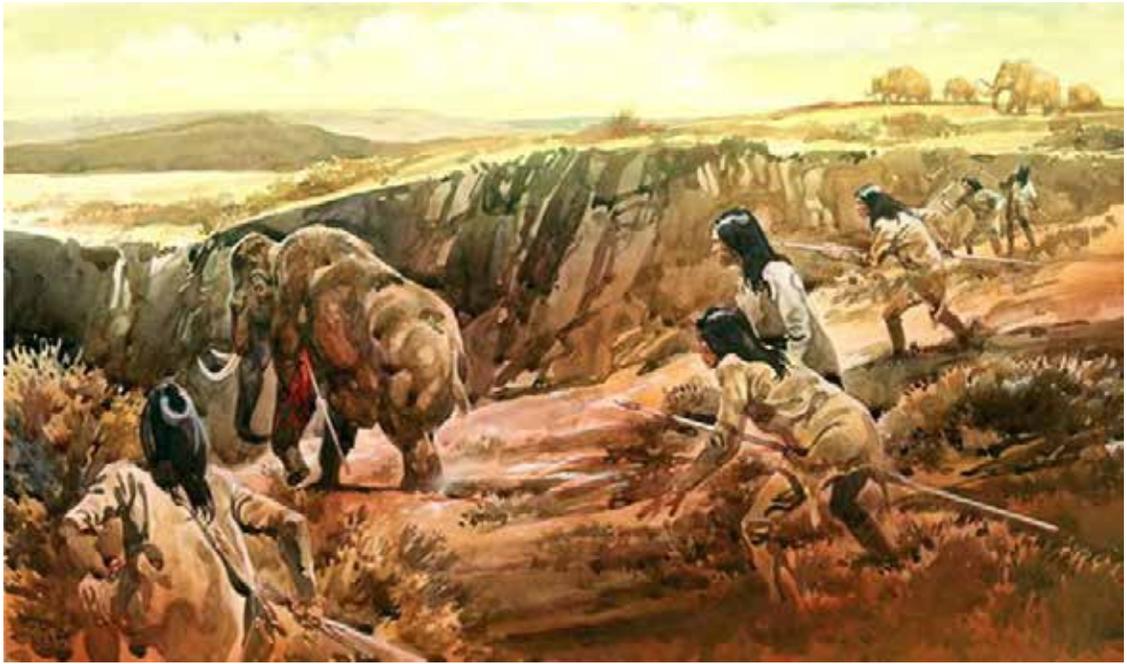
INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Répartir les cadets en deux équipes.
2. Accorder 15 minutes aux cadets pour classer leurs cartes par ordre chronologique et les afficher au mur à l'aide du ruban-cache.
3. Consulter la clé de correction pour déterminer si chaque équipe respecte bien l'ordre chronologique des événements.
4. S'il reste assez de temps, donner la possibilité aux cadets de modifier l'ordre de leurs cartes.
5. Accorder à l'équipe qui a classé le plus d'événements dans le bon ordre le titre d'« Équipe la plus férue d'histoire du Canada ».

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'HISTOIRE DU CANADA

EN 30 MINUTES OU MOINS



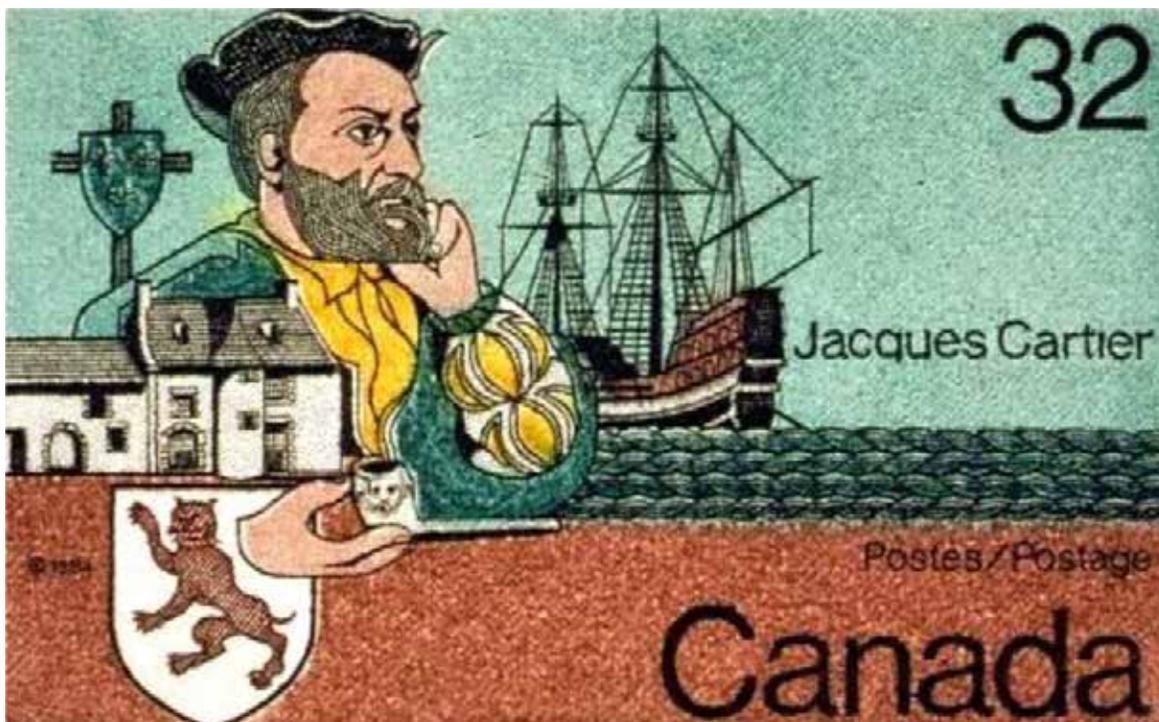
Des chasseurs préhistoriques en provenance d'Asie débarquent au Canada



Leif Ericsson dirige une expédition viking à destination du Nouveau Monde



John Cabot débarque à Terre-Neuve



Jacques Cartier explore la région du Saint-Laurent pour la première fois



Samuel de Champlain fonde une colonie française dans la ville de Québec



La Compagnie de la Baie d'Hudson est fondée



La déportation des Acadiens



La bataille des plaines d'Abraham : la ville de Québec est capturée



La Guerre de 1812 : les États-Unis envahissent le Canada



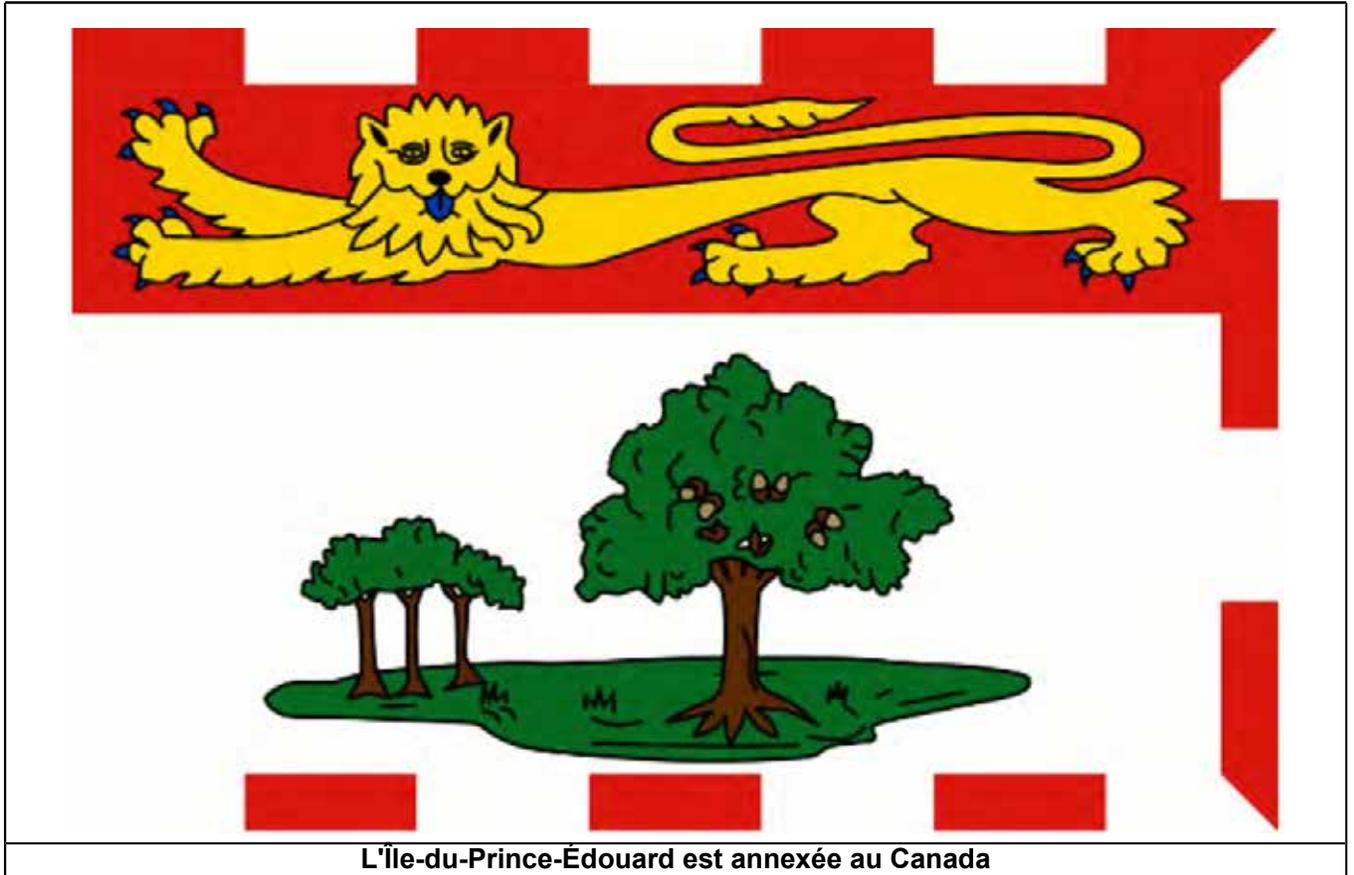
La Confédération (quatre premières provinces : le Québec, l'Ontario, la N.-É. et le N.-B.) voit le jour



La province du Manitoba est créée



La Colombie-Britannique est annexée au Canada





Le chemin de fer du Canadien Pacifique est achevé



Les provinces de l'Alberta et de la Saskatchewan sont créées



La première Guerre mondiale



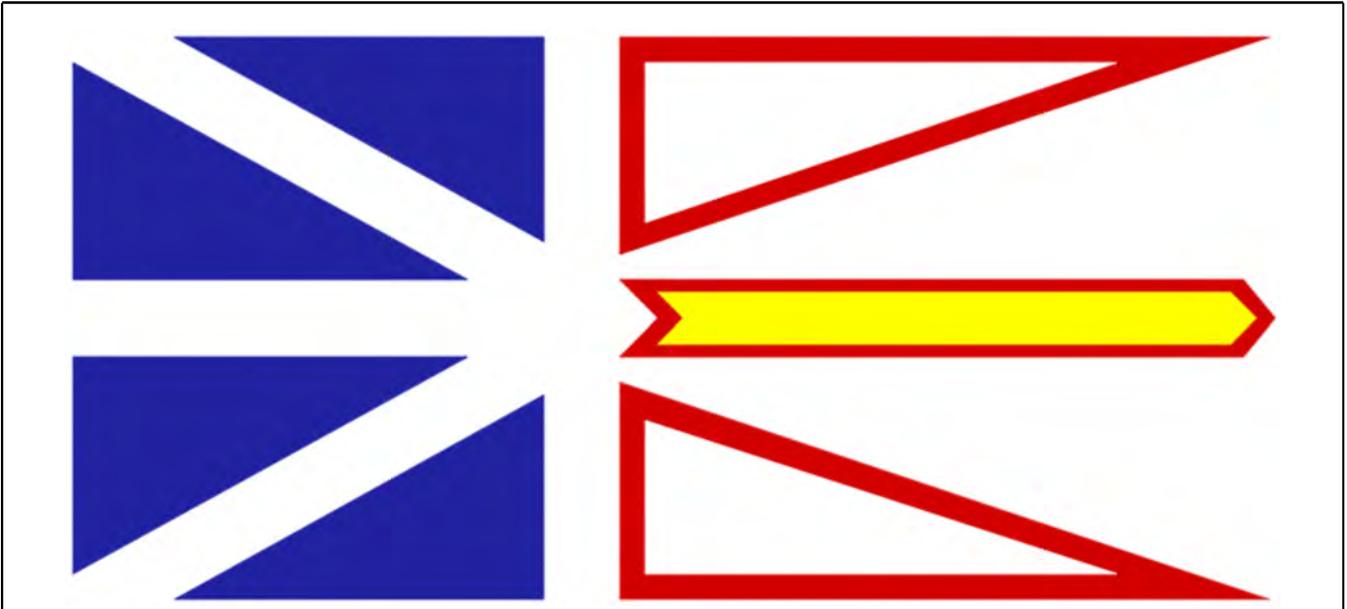
Les femmes obtiennent le droit de vote au Manitoba, en Saskatchewan et en Alberta



La Grande Dépression



La Seconde Guerre mondiale



Terre-Neuve est annexée au Canada



La guerre de Corée



La Voie maritime du Saint-Laurent (principale voie de transport) ouvre officiellement



Les Autochtones obtiennent le droit de vote



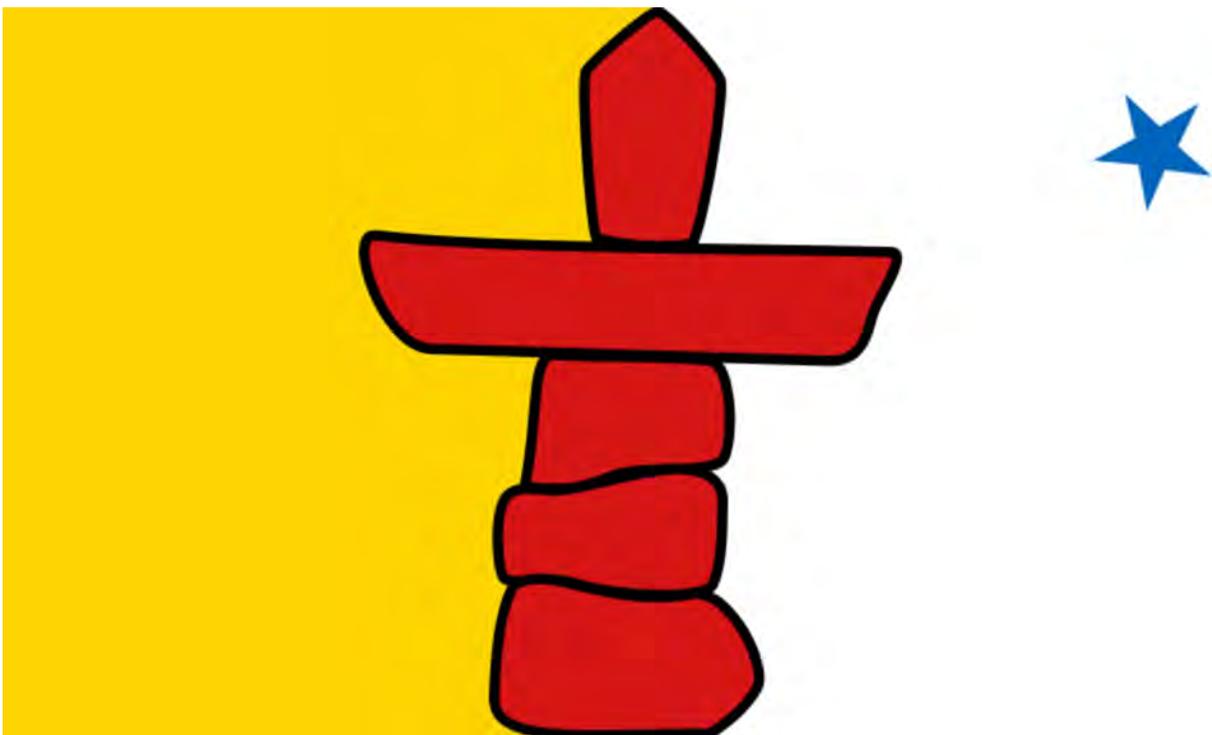
Le Canada obtient son propre drapeau



La crise d'octobre : des politiciens sont enlevés, Ottawa suspend les droits de la personne



La Constitution est rapatriée — avec une Charte des droits et libertés



Le Nunavut, un nouveau territoire arctique, est créé

L'HISTOIRE DU CANADA

EN 30 MINUTES OU MOINS

CLÉ DE CORRECTION

DATE	ÉVÉNEMENT
Entre 30 000 et 10 000 ans av. J.-C.	Des chasseurs préhistoriques en provenance d'Asie débarquent au Canada
vers 1000 apr. J.-C.	Leif Ericsson dirige une expédition viking à destination du Nouveau Monde
1497	John Cabot débarque à Terre-Neuve
1534	Jacques Cartier explore la région du Saint-Laurent pour la première fois
1608	Samuel de Champlain fonde une colonie française dans la ville de Québec
1670	La Compagnie de la Baie d'Hudson est fondée
1755	La déportation des Acadiens
1759	La bataille des plaines d'Abraham : la ville de Québec est capturée
De 1812 à 1814	Guerre de 1812 : les États-Unis envahissent le Canada
1867	La Confédération (quatre premières provinces : le Québec, l'Ontario, la N.-É. et le N.-B.) voit le jour
1870	La province du Manitoba est créée
1871, 1873	La C.-B. et l'Î.-P.-E sont annexées au Canada
1885	Le chemin de fer du Canadien Pacifique est achevé
1905	Les provinces de l'Alberta et de la Saskatchewan sont créées
1914–18	La Première Guerre mondiale
1916	Les femmes obtiennent le droit de vote au Manitoba, en Saskatchewan et en Alberta
1939–45	La Seconde Guerre mondiale
1949	Terre-Neuve est annexée au Canada
1950–53	La guerre de Corée
1959	La Voie maritime du Saint-Laurent ouvre officiellement
1960	Les Autochtones obtiennent le droit de vote

DATE	ÉVÉNEMENT
1965	Le Canada obtient son propre drapeau
1970	La crise d'octobre : Ottawa suspend les droits de la personne
1982	La Constitution est rapatriée — avec une Charte des droits et libertés
1999	Le Nunavut, un nouveau territoire arctique, est créé

LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES : LES ESPACES DE STATIONNEMENT

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec certaines contributions canadiennes clés faites à la nation et à les amener à réfléchir à ce que leur propre contribution pourrait être.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un endroit calme avec une table et des sièges pour tous les membres de l'équipe.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Les espaces de stationnement présentée à l'appendice 1 (1 copie),
 - la feuille de réponses et renseignements de l'activité Les espaces de stationnement présentée à l'appendice 2 (1 copie),
 - les cartes de véhicules et d'espaces de stationnement présentées à l'appendice 3 (1 copie) (les cartes de jeu peuvent être imprimées sur des cartes de carton pour en accroître la durabilité),
 - des feuilles volantes et des marqueurs, et
 - du ruban-cache.
- Découper les cartes de jeu et pratiquer une entaille le long du trait pointillé de chaque carte représentant un espace de stationnement pour former une place de stationnement. Les cartes de jeu peuvent être laminées et réutilisées.
- Afficher la feuille de réponses et renseignements de l'activité Les espaces de stationnement au mur de manière à ce que les instructions masquent les réponses.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité Les espaces de stationnement et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES ESPACES DE STATIONNEMENT

INSTRUCTIONS

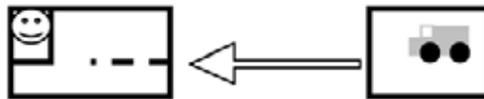
Partie 1 : Les grands Canadiens

Certains Canadiens célèbres partiront en balade de familiarisation avec les cadets!

Cependant, les conducteurs, les pilotes et les commandants des véhicules disposent uniquement de la description des passagers qu'ils doivent prendre à leur bord et n'en connaissent pas le nom.

Votre mission : Aider les conducteurs à localiser leurs passagers en jumelant chaque véhicule à la bonne personne.

1. En équipe, lire chaque carte de véhicule et tenter de deviner l'identité de la personne qui y est décrite. Attention - cet exercice ne sera pas toujours facile!
2. Se rappeler que les planeurs peuvent seulement « stationner » à l'aéroport, les G-wagons, au manège militaire (avec le drapeau) et les navires d'entraînement maritime ORCA, à la jetée.
3. Une fois l'identité du passager établie, « stationner » la carte de véhicule à côté de celui-ci en l'insérant dans la fente pratiquée sur la carte d'espace de stationnement comme suit :



4. Une fois tous les jumelages à votre satisfaction, soulever la feuille pour vérifier les réponses et connaître certains faits amusants au sujet des personnages du jeu! Pas de triche!

Partie 2 : Quelle est votre contribution?

Il n'est pas nécessaire d'être un écrivain à succès, une vedette du rock ou un scientifique pour être un bon citoyen du monde.

1. En groupe, discuter de la contribution que chaque membre de l'équipe peut apporter à la communauté, au pays ou à la planète.
2. Il pourrait s'agir d'une contribution importante comme l'amélioration de la politique gouvernementale ou d'une contribution plus modeste comme du bénévolat au sein de la communauté.
3. Noter le nom de chaque membre de l'équipe sur le tableau de papier et indiquer sa contribution à côté de celui-ci. Ne pas oublier de tenir compte des compétences, des talents et des intérêts de chacun!

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES ESPACES DE STATIONNEMENT

RÉPONSES ET RENSEIGNEMENTS

1 – H : Marshall MacLuhan

Fait intéressant touchant un Canadien : MacLuhan a également prédit la venue de l'Internet plusieurs années avant que celui-ci ne fasse son apparition!

2 – A : Emily Carr

Fait intéressant touchant un Canadien : Carr a été l'une de nos premières artistes féminines et son nom est souvent associé au Groupe des Sept, qui a été un précurseur dans le domaine des arts au Canada.

3 – F : William Shatner

Fait intéressant touchant un Canadien : En plus d'être un acteur, Shatner est également un musicien, un auteur et un réalisateur.

4 – I : Arthur Lipsett

Fait intéressant touchant un Canadien : Le numéro de la cellule de la princesse Leia dans le premier film de *La Guerre des étoiles*, 21-87, était tiré d'un court-métrage produit par Lipsett. Lucas donne aussi le crédit à Lipsett pour le terme « la force ».

5 – J : Les Royaux de Montréal

Fait intéressant touchant un Canadien : Robinson était tellement aimé des amateurs de baseball de Montréal qu'une foule en délire a déjà suivi le joueur de baseball et sa femme du terrain de baseball jusqu'à la gare!

6 – E : Dr David Suzuki

Fait intéressant touchant un Canadien : En plus d'animer des émissions à la télé et à la radio, Suzuki a rédigé plus de 50 livres, dont 15 livres pour enfants!

7 – L : Glenn Gould

Fait intéressant touchant un Canadien : En plus de remporter trois prix Juno et cinq prix Grammy, Gould a été nommé Compagnon de l'Ordre du Canada, mais il a refusé cette distinction parce qu'il se jugeait trop jeune pour la recevoir.

8 – B : Cirque du Soleil

Fait intéressant touchant un Canadien : Des artistes de tous les coins du monde se joignent au Cirque du Soleil, qui emploie des gens en provenance de plus de 40 pays.

9 – C : Dr Frederick Banting

Fait intéressant touchant un Canadien : Banting a été fait chevalier par le roi George V en reconnaissance de ses travaux... son vrai nom est donc *Sir* Dr Frederick Banting!

10 – G : Jacques Plante

Fait intéressant touchant un Canadien : Les Canadiens de Montréal ont remporté cinq coupes Stanley d'affilée avec Plante devant les buts.

11 – D : Roméo Dallaire

Fait intéressant touchant un Canadien : Dallaire a reçu un grand nombre de distinctions pour ses oeuvres humanitaires. L'un des grands héros du Canada, il a aidé à porter le drapeau canadien lors des Jeux olympiques de 2010.

12 – K : Margaret Atwood

Fait intéressant touchant un Canadien : Parmi ses nombreux prix et ses nombreuses réalisations, Atwood est titulaire d'un doctorat honorifique du Collège militaire royal du Canada.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



5

Vos passagers ont lancé la carrière de l'athlète afro-américain de grand talent Jackie Robinson en brisant la « barrière de la couleur » et en l'accueillant dans leur club.



6

Votre passager est un environnementaliste et un érudit connu à travers le monde, qui doit surtout sa notoriété à l'animation d'une émission scientifique télévisée dans plus de 40 pays!



7

Votre passager, qui est considéré comme l'un des plus illustres musiciens du 20^e siècle, est particulièrement réputé pour ses interprétations de Bach au piano.



9

Votre passager est le scientifique canadien lauréat du prix Nobel qui a découvert l'insuline et qui a changé la vie de personnes qui souffrent du diabète partout dans le monde.



8

Vos passagers forment une équipe d'artistes de renommée internationale formée, à l'origine, par deux artistes de la rue de Montréal.



10

Votre passager est un innovateur qui a changé notre sport d'hiver national à tout jamais en inventant un masque pour protéger les gardiens de but contre les blessures.



1 Votre passager est un philosophe du domaine des communications qui a révolutionné la façon dont les gens perçoivent les médias. Cette personne a inventé les termes « village global » et « zapping ».

3



Votre passager est un acteur canadien bien connu dans le monde, surtout pour aller « là où personne n'est jamais allé ».

2



Votre passager est une artiste et une écrivaine de grand talent, surtout connue pour ses tableaux très stylisés de symboles autochtones et de la nature sauvage canadienne.

4



Votre passager est un cinéaste qui a déjà travaillé pour l'Office national du film du Canada. Le créateur de *La Guerre des étoiles*, George Lucas, dit de cette personne qu'elle a eu une énorme influence sur lui!

11

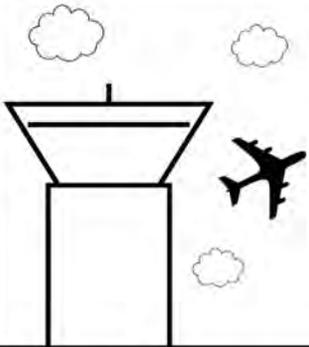
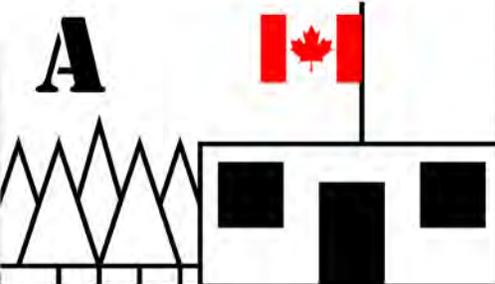
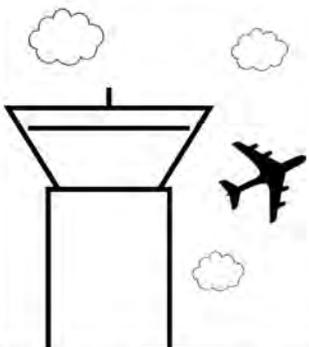
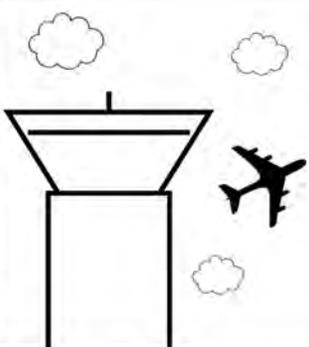
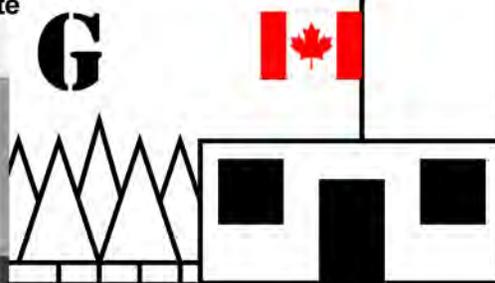


Votre passager, qui exerçait jadis les fonctions de général dans les Forces canadiennes, est devenu un défenseur des droits de la personne sur la scène internationale ainsi qu'un sénateur et un auteur.

12



Votre passager est une romancière et une poète canadienne lauréate de nombreux prix, qui sensibilise le public à des enjeux importants par l'entremise de ses ouvrages de fiction.

<p>H Marshall MacLuhan</p>   <p>Couper ici</p> <p>2 1 0</p>	<p>Emily Carr</p> <p>A</p>   <p>Couper ici</p>
<p>B Cirque du Soleil</p>   <p>Couper ici</p> <p>2 1 0</p>	<p>Dr Frederick Banting</p> <p>C</p>   <p>Couper ici</p>
<p>L Glenn Gould</p>   <p>Couper ici</p> <p>2 1 0</p>	<p>Jacques Plante</p> <p>G</p>   <p>Couper ici</p>

Dr David Suzuki

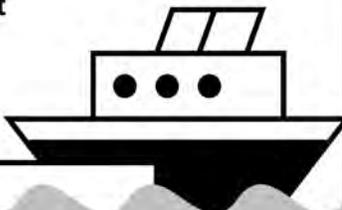
E



Couper ici

I

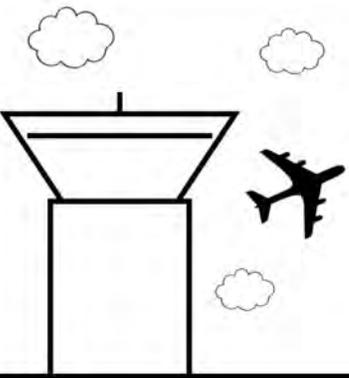
Arthur Lipsett



Couper ici

J

Les Roaux de Montréal

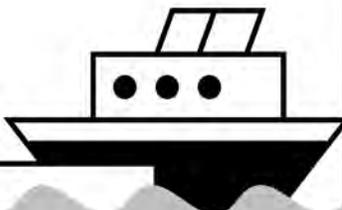


Couper ici

20

Roméo Dallaire

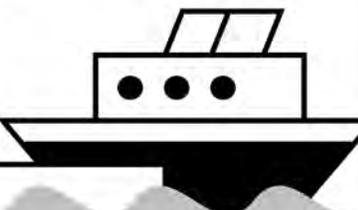
D



Couper ici

K

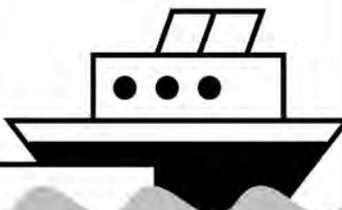
Margaret Atwood



Couper ici

William Shatner

F



Couper ici

LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES : LES GRANDS CANADIENS

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec certaines contributions canadiennes clés faites à la nation et à les amener à réfléchir à ce que leur propre contribution pourrait être.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un endroit calme avec une table et des sièges pour tous les membres de l'équipe.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Les contributions canadiennes présentée à l'appendice 1 (1 copie),
 - la feuille sur les Canadiens qui ont apporté une contribution présentée à l'appendice 2 (1 par cadet), et
 - des feuilles volantes et des marqueurs.
- Placer les feuilles sur les Canadiens qui ont apporté une contribution sur la table dans une chemise ou une enveloppe.
- Afficher la feuille d'instructions pour l'activité Les contributions canadiennes à côté du tableau de papier.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité Les contributions canadiennes et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES

INSTRUCTIONS

Partie 1 : Les grands Canadiens

Quels sont certains Canadiens qui ont fait une différence de par le monde grâce à leurs connaissances, à leurs compétences ou à leur dévouement?

1. En groupe, réfléchir au nom d'au moins un Canadien qui a apporté une contribution importante dans chacun des domaines suivants :
 - ✦ le sport
 - ✦ la musique
 - ✦ les arts
 - ✦ la littérature
 - ✦ les sciences et la technologie
 - ✦ la philosophie et l'éthique
 - ✦ les droits de la personne ou des animaux
2. Noter le nom de chaque personne sur le tableau de papier ainsi que la contribution qu'elle a apportée.
3. Une fois l'activité terminée, comparer la liste obtenue au document de cours dans la chemise.

Partie 2 : Quelle est votre contribution?

Il n'est pas nécessaire d'être un écrivain à succès, une vedette du rock ou un scientifique pour être un bon citoyen du monde.

1. En groupe, discuter de la contribution que chaque membre de l'équipe peut apporter à la communauté, au pays ou à la planète.
2. Il pourrait s'agir d'une contribution importante comme l'amélioration de la politique gouvernementale ou d'une contribution plus modeste comme du bénévolat au sein de la communauté.
3. Noter le nom de chaque membre de l'équipe sur le tableau de papier et indiquer sa contribution à côté de celui-ci. Ne pas oublier de tenir compte des compétences, des talents et des intérêts de chacun!

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES CANADIENS QUI ONT APPORTÉ UNE CONTRIBUTION

Certains de ces Canadiens bien connus se sont-ils retrouvés sur votre liste? Dans quelles catégories leurs contributions se sont-elles classées?



Emily Carr

L'une des premières grandes artistes féminines et écrivaines du Canada, elle est surtout connue pour ses tableaux très stylisés de symboles autochtones et de la nature sauvage canadienne. Son nom est souvent associé au Groupe des Sept qui a agi comme précurseur.



Arthur Lipsett

Cinéaste qui a déjà travaillé pour l'Office national du film, il est devenu l'une des personnes ayant exercé la plus grande influence artistique sur George Lucas, le créateur de *La Guerre des étoiles*. Le numéro de cellule de la princesse Leia dans *La Guerre des étoiles*, 21-87, correspond au titre d'un court-métrage réalisé par Lipsett.



Roméo Dallaire

Occupant jadis le poste de général dans les Forces armées canadiennes, il est devenu un défenseur des droits de la personne sur la scène internationale et son oeuvre humanitaire est saluée à travers le monde. Il est également sénateur et l'auteur de plusieurs livres.



Margaret Atwood

Romancière et poète canadienne lauréate de nombreux prix, qui sensibilise le public à des enjeux importants par l'entremise de ses ouvrages de fiction. Parmi ses nombreux prix et ses nombreuses distinctions, Atwood est titulaire d'un doctorat honorifique du Collège militaire royal du Canada.



Dr. David Suzuki

Environnementaliste et érudit de renommée internationale, qui doit surtout sa notoriété à l'animation de l'émission scientifique *The Nature of Things*, télévisée dans plus de 40 pays. Il est également l'auteur de nombreux livres, dont un grand nombre de livres pour enfants.



Glenn Gould

Un des plus illustres musiciens du 20^e siècle, il est particulièrement réputé pour ses interprétations de Bach au piano. En plus de remporter trois prix Juno et cinq prix Grammy, il a été nommé Compagnon de l'Ordre du Canada, mais il a refusé cette distinction parce qu'il se jugeait trop jeune pour la recevoir.



Marshall MacLuhan

Philosophe du domaine des communications qui a révolutionné la façon dont les gens perçoivent les médias. Il a inventé les termes « village global » et « zapping » en plus de prédire la venue d'Internet plusieurs décennies avant que celui-ci ne fasse son apparition.



William Shatner

Acteur, réalisateur, écrivain, musicien et interprète reconnu dans le monde entier, surtout pour son célèbre rôle dans la série télé *Star Trek*. Il a également joué le rôle d'un opossum dans le film d'animation *Over the Hedge* aux côtés de sa compatriote Avril Lavigne.



Sir Frederick Banting

Scientifique canadien lauréat du prix Nobel qui a découvert l'insuline. Ses travaux ont changé la vie de milliers de personnes qui souffrent du diabète partout dans le monde. Il a été fait chevalier par le roi George V en reconnaissance de ses travaux.



Jacques Plante

Ce gardien de but est l'innovateur qui a changé notre sport d'hiver national à tout jamais en inventant un masque pour protéger les gardiens de but contre les blessures. Le Canadien de Montréal a remporté cinq coupes Stanley d'affilée avec Plante devant les buts.

LES CANADIENS ET LEUR SYSTÈME DE GOUVERNEMENT

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les divers types de questions de fond débattues par les représentants élus.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Trouver une résolution débattue au Parlement du Canada (un registre du vote au Parlement est disponible à l'adresse openparliament.ca > VOTES (openparliament.ca/bills/votes/) [faire abstraction du vote sur les questions de procédure et du vote des lois] qui se prête à la discussion par les cadets tel qu'une résolution sur les fêtes nationales ou sur les priorités gouvernementales, en prenant en considération :
 - la pertinence de la motion pour les cadets,
 - la complexité de la motion,
 - le degré de controverse de la motion qui doit être suffisant pour susciter un débat légitime, et
 - le niveau de connaissance des cadets.
- En l'absence d'une motion appropriée, choisir une résolution parmi les exemples présentés à l'appendice 1 ou en créer une.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - une méthode d'affichage de la résolution (p. ex., un tableau blanc ou un tableau de papier), et
 - cinq chaises et deux bureaux placés comme sur la figure F-1.

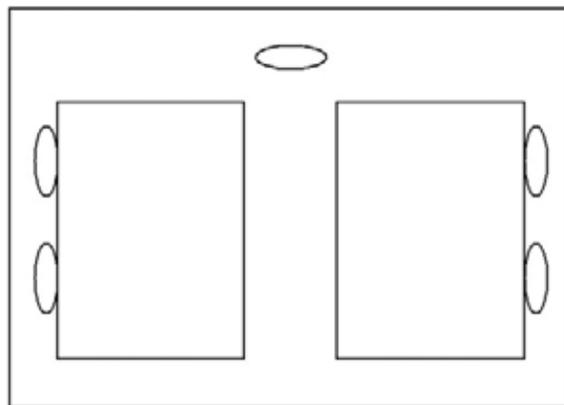


Figure F-1 Orientation de l'espace d'instruction

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer aux cadets que les résolutions correspondent à l'outil que les membres de la Chambre des communes utilisent pour exprimer collectivement leur opinion sur un sujet. Contrairement aux projets de loi qui, une fois qu'ils ont traversé le processus législatif, deviennent des lois, les résolutions adoptées ne sont pas contraignantes, mais elles suscitent tout de même un débat de fond et peuvent influencer les futures politiques. La nature non contraignante des motions explique leur formulation (« Que, de l'avis de la Chambre, le gouvernement *devrait envisager* »).
2. Présenter la résolution aux cadets et s'assurer qu'ils la comprennent.
3. Répartir l'équipe en désignant la moitié des membres « pour » la résolution et l'autre moitié, « en désaccord » avec celle-ci.
4. Accorder 7 minutes aux cadets pour réfléchir à des arguments pour ou contre la motion et décider lequel d'entre eux prendra la parole en premier et en deuxième et ce, de part et d'autre.
5. En commençant par le groupe pour la motion, accorder 2 minutes à un cadet de part et d'autre pour présenter les arguments de son groupe.
6. En commençant par le groupe pour la motion, accorder 2 minutes à un cadet de part et d'autre pour réfuter les arguments de l'autre groupe et présenter de nouveaux arguments.
7. Demander aux cadets de se prononcer sur la motion par le biais d'un vote par oui ou par non (les cadets peuvent effectuer un vote en conscience au lieu de celui qu'il leur avait été assigné avant), en :
 - (a) demandant à ceux qui sont pour la motion de dire « oui »;
 - (b) demandant à ceux qui sont contre la motion de dire « non »;
 - (c) annonçant le résultat; et
 - (d) en émettant un vote à voix prépondérante favorable au statu quo (contre les résolutions qui instaurent un changement) en cas d'égalité des votes.
8. Pour aider les cadets à comprendre les pressions auxquels sont soumis les députés, leur poser les questions suivantes :
 - (a) Qu'arriverait-il si vous aviez très à coeur cette question, mais que la majorité de vos électeurs ne partageait pas votre opinion? Cela influencerait-il votre vote? De quelle manière?
 - (b) Dans cette simulation, on vous a demandé d'appuyer une position avec laquelle vous n'êtes pas nécessairement d'accord. Les députés font face à des situations semblables. Qu'arriverait-il si vous aviez très à coeur cette question, mais que votre parti et vos collègues avaient décidé d'adopter une position différente? Cela influencerait-il votre vote? De quelle manière?
9. Si le temps le permet, demander aux cadets de réfléchir à des résolutions qu'ils pourraient présenter s'ils étaient députés.

EXEMPLES DE RÉSOLUTIONS

Que, de l'avis de la Chambre, le gouvernement devrait envisager de rétablir la peine de mort pour punir les crimes les plus odieux.

Que, de l'avis de la Chambre, le gouvernement devrait envisager de rendre le vote obligatoire au Canada.

Que, de l'avis de la Chambre, le gouvernement devrait envisager d'abolir la monarchie.

Que, de l'avis de la Chambre, le gouvernement devrait envisager de reconnaître les droits inhérents des animaux.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES ÉLECTIONS

OBJECTIF : Cette activité vise à examiner les rôles des représentants élus et à déterminer les priorités sur lesquelles les cadets, en leur qualité d'électeurs, aimeraient que le candidat idéal se concentre, et les qualités qu'ils aimeraient retrouver chez celui-ci.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Préparer les feuilles de travail destinées aux cadets en inscrivant le titre des législateurs provinciaux ou territoriaux, le nom du comté, de la circonscription et de la municipalité, et le titre du représentant municipal concerné.
- Afficher le tableau suivant de manière à ce que les cadets puissent s'y référer dans le cadre de cette activité.

Gouvernement	Responsabilités souvent examinées	
Fédéral	<ul style="list-style-type: none"> • Défense nationale • Politique étrangère • Citoyenneté • Maintien de l'ordre • Justice pénale • Commerce international 	<ul style="list-style-type: none"> • Affaires autochtones • Commerce international • Immigration (responsabilité commune) • Agriculture (responsabilité commune) • Environnement (responsabilité commune)
Provincial et territorial	<ul style="list-style-type: none"> • Éducation • Soins de santé • Ressources naturelles • Voirie • Maintien de l'ordre (Ontario, Québec) 	<ul style="list-style-type: none"> • Affaires autochtones • Commerce international • Immigration (responsabilité commune) • Agriculture (responsabilité commune) • Environnement (responsabilité commune)
Municipal	<ul style="list-style-type: none"> • Santé sociale et communautaire • Programmes de recyclage • Transport et services publics 	<ul style="list-style-type: none"> • Déneigement • Maintien de l'ordre • Lutte contre les incendies

- Rassembler les ressources nécessaires :
 - une copie des feuilles de travail pour la rédaction d'offres d'emploi présentées à l'appendice 1 par équipe, et
 - un crayon et une gomme à effacer par équipe.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de sélectionner deux des trois feuilles de travail pour la rédaction d'offres d'emploi présentées à l'appendice 1 et de les remplir (ou, si le temps le permet, remplir les trois feuilles) en s'attardant aux compétences et à l'expérience requises chez un représentant élu et en réfléchissant aux préoccupations, aux idées et aux propositions qu'ils aimeraient voir les candidats aborder dans leurs programmes électoraux.
2. Conseiller les cadets et s'assurer que les offres d'emploi dûment remplies sont compatibles aux secteurs de compétence canadiens (conformément au tableau ci-dessus) et qu'elles sont pertinentes et réalistes.
3. Discuter avec les cadets des moyens de communiquer avec leurs représentants élus pour exprimer leurs préoccupations et faire part de leurs priorités et de leurs idées, y compris rédiger une lettre, signer une pétition et se rendre au bureau de circonscription.

OFFRE D'EMPLOI POUR UN CANDIDAT À LA FONCTION DE REPRÉSENTANT FÉDÉRAL

À LA RECHERCHE DE : CANDIDATS À LA FONCTION DE MEMBRE DU PARLEMENT

LES CADETS DU _____ (CORPS OU ESCADRON)
SONT À LA RECHERCHE D'UN MEMBRE DU PARLEMENT POUR
REPRÉSENTER _____ (COMTÉ).

Éducation requise :

Compétences
requis :

**SI LE CANDIDAT PARVIENT À SE FAIRE ÉLIRE, IL DEVRA
ASSUMER DE NOMBREUSES FONCTIONS TELLES QUE :**

- Tenir le gouvernement fédéral responsable de ses actes et approuver ses dépenses.
- Aider les électeurs à se prévaloir de programmes fédéraux tels que :

- Représenter les électeurs de _____ en faisant valoir leurs préoccupations telles que :

- Proposer de nouvelles lois, de nouvelles politiques et de nouvelles idées telles que :

**OFFRE D'EMPLOI POUR DES CANDIDATS À LA FONCTION
DE REPRÉSENTANT PROVINCIAL OU TERRITORIAL**

À LA RECHERCHE DE : CANDIDATS À LA FONCTION DE MEMBRE DU

**LES CADETS DU _____ (CORPS OU ESCADRON)
SONT À LA RECHERCHE D'UN MEMBRE DU _____ POUR
REPRÉSENTER _____ (CIRCONSCRIPTION).**

Éducation requise :

Compétences
requises :

**SI LE CANDIDAT PARVIENT À SE FAIRE ÉLIRE, IL DEVRA
ASSUMER DE NOMBREUSES FONCTIONS TELLES QUE :**

- Tenir le gouvernement provincial ou territorial responsable de ses actes et approuver ses dépenses.
- Aider les électeurs à se prévaloir de programmes provinciaux et territoriaux tels que :
- Représenter les électeurs de _____ en faisant valoir leurs préoccupations telles que :
- Proposer de nouvelles lois, de nouvelles politiques et de nouvelles idées telles que :

OFFRE D'EMPLOI POUR DES CANDIDATS À LA FONCTION DE REPRÉSENTANT MUNICIPAL

**À LA RECHERCHE DE :
CANDIDAT À LA FONCTION DE**

**LES CADETS DU _____ (CORPS OU
ESCADRON) SONT À LA RECHERCHE D'UN _____
POUR REPRÉSENTER _____**

Éducation requise :

Compétences
requises :

**SI LE CANDIDAT PARVIENT À SE FAIRE ÉLIRE, IL DEVRA
ASSUMER DE NOMBREUSES FONCTIONS TELLES QUE :**

- Approuver le budget de la municipalité et superviser les programmes municipaux.
- Aider les électeurs à se prévaloir de programmes municipaux tels que :
- Représenter les résidents de _____ en faisant valoir leurs préoccupations telles que :
- Proposer de nouvelles politiques, de nouvelles idées et de nouveaux règlements tels que :

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE SYSTÈME DE JUSTICE CANADIEN

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les éléments clés du système de justice canadien et à les amener à réfléchir à la fonction du droit et de l'ordre au sein de la société canadienne.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un espace assez grand pour recevoir tous les membres de l'équipe et une table.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - les instructions pour l'activité Le système de justice canadien présentées à l'appendice 1 (1 copie par équipe),
 - le document de référence Le système de justice canadien - un bref aperçu présenté à l'appendice 2 (1 copie par équipe),
 - le modèle Nos nouvelles lois présenté à l'appendice 3 (1 copie par équipe), et
 - des stylos et des crayons.
- Afficher la feuille d'instruction pour l'activité Le système de justice canadien au mur ou la coller sur la table avec du ruban-cache.
- Disposer des copies du document de référence Le système de justice canadien - un bref aperçu et le modèle Nos nouvelles lois sur la table avec des stylos et des crayons.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE SYSTÈME JURIDIQUE CANADIEN

Instructions :

Félicitations! Vous venez de fonder un nouveau pays. L'une des premières choses à l'ordre du jour consiste à déterminer les lois auxquelles vos citoyens seront soumis et les conséquences, le cas échéant, qui seront imposées à quiconque enfreindra la loi.

1. Consulter le bref aperçu du système de justice canadien.
2. En équipe, chercher des réponses aux questions suivantes :
 -  Quelles seront les lois qui gouverneront votre pays?
 -  Celles-ci seront-elles identiques aux lois canadiennes? Le cas échéant, pourquoi pas?
 -  Vos lois prévoiront-elles des conséquences? Le cas échéant, quelles seront-elles?
3. Élaborer 5 lois qui gouverneront votre pays et leurs conséquences, et les noter sur le modèle « Nos nouvelles lois ». Vos lois peuvent relever de n'importe quelle catégorie.

Pistes de réflexion :

- Que se produirait-il dans un pays sans lois?
- À quoi ressemblerait la vie dans un pays où de graves conséquences seraient imposées à quiconque enfreindrait la loi?
- Pourquoi la loi devrait-elle être différente selon qu'elle s'applique à des mineurs ou à des adultes?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE SYSTÈME DE JUSTICE CANADIEN

Un bref aperçu...

- ⚖️ Chaque citoyen canadien est tenu de comprendre la loi de même que les idées et les principes qui la sous-tendent.
- ⚖️ Notre système de justice repose sur une longue tradition qui prône la primauté du droit, la liberté garantie par la loi, des principes démocratiques et l'application régulière de la loi.
- ⚖️ Le système de justice canadien est fondé sur la présomption d'innocence. En vertu de ce principe, toute personne accusée d'une infraction criminelle est présumée innocente jusqu'à preuve de sa culpabilité.
- ⚖️ Le Canada est régi par un système de lois organisé qui a comme objectif de maintenir l'ordre, de garantir la paix et de guider notre société.
- ⚖️ Les lois canadiennes sont élaborées par des représentants élus et reflètent les valeurs et les croyances des citoyens.
- ⚖️ La loi s'applique à **tous**, y compris les avocats, les juges et les agents de police!
- ⚖️ Les corps de police assurent la sécurité des citoyens et voient à l'application de la loi. Le Canada compte divers types de corps policiers, y compris des corps policiers municipaux, provinciaux et fédéraux.
- ⚖️ Le Canada est doté de plusieurs types de tribunaux mis en place pour régler des différends (cour d'appel, cour pénale, tribunal de la famille, cour des infractions routières, tribunal civil, cour des petites créances, etc.). La Cour suprême du Canada est la plus haute juridiction du pays. La Cour fédérale du Canada s'occupe des questions concernant le gouvernement fédéral.
- ⚖️ Les avocats procurent de l'aide et des conseils sur les questions juridiques. Advenant qu'une personne ne puisse se permettre de retenir les services d'un avocat, la plupart des localités offrent des services d'aide juridique gratuits ou à moindre coût.
- ⚖️ Pour en savoir davantage sur le système de justice canadien, se rendre à l'adresse www.justice.gc.ca

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

NOS NOUVELLES LOIS

Lois 	Conséquence 

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES SYMBOLES CANADIENS : LA CHASSE AU TRÉSOR

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec certains symboles canadiens clés.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cet atelier d'apprentissage. La participation de plusieurs instructeurs adjoints peut être requise pour aider à superviser et à orienter les cadets s'ils se dispersent pendant de la chasse au trésor.
- Obtenir l'accès aux salles et aux corridors qui entourent votre installation pour que les cadets puissent circuler librement.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - les schémas de configuration de la chasse au trésor présentés à l'appendice 1 (1 copie par instructeur),
 - la feuille d'instruction pour la chasse au trésor présentée à l'appendice 2 (1 copie),
 - la feuille Départ de la chasse au trésor présentée à l'appendice 3 (1 copie),
 - les feuilles Indices pour la chasse au trésor présentée à l'appendice 4 (1 copie),
 - les documents de cours Mot secret de la chasse au trésor présentés à l'appendice 5 (1 copie par cadet),
 - la clé de correction du mot secret de la chasse au trésor présentée à l'appendice 6,
 - si désiré, une carte de course d'orientation de votre installation (1 copie par cadet) (il faudra peut-être la créer),
 - un « trésor » pour les cadets comme des coupons-cadeaux pour la cantine, des fruits, des crayons, de petits bonbons durs, etc. (1 article par cadet),
 - un appareil de mesure du temps comme un chronomètre, et
 - du ruban-cache.



La chasse au trésor peut être effectuée avec ou sans carte de course d'orientation. Un exemple de carte de course d'orientation est présenté dans les schémas de configuration de la chasse au trésor à l'appendice 1.

- Afficher la feuille d'instruction pour la chasse au trésor sur les symboles canadiens et la feuille Départ de la chasse au trésor au point de départ de la chasse au trésor.
- Si une carte de course d'orientation est utilisée :
 - Afficher la feuille d'indice leurre pour chaque question au même endroit que la feuille d'indice contenant la bonne réponse.
 - Marquer l'emplacement des feuilles d'indice sur la carte.

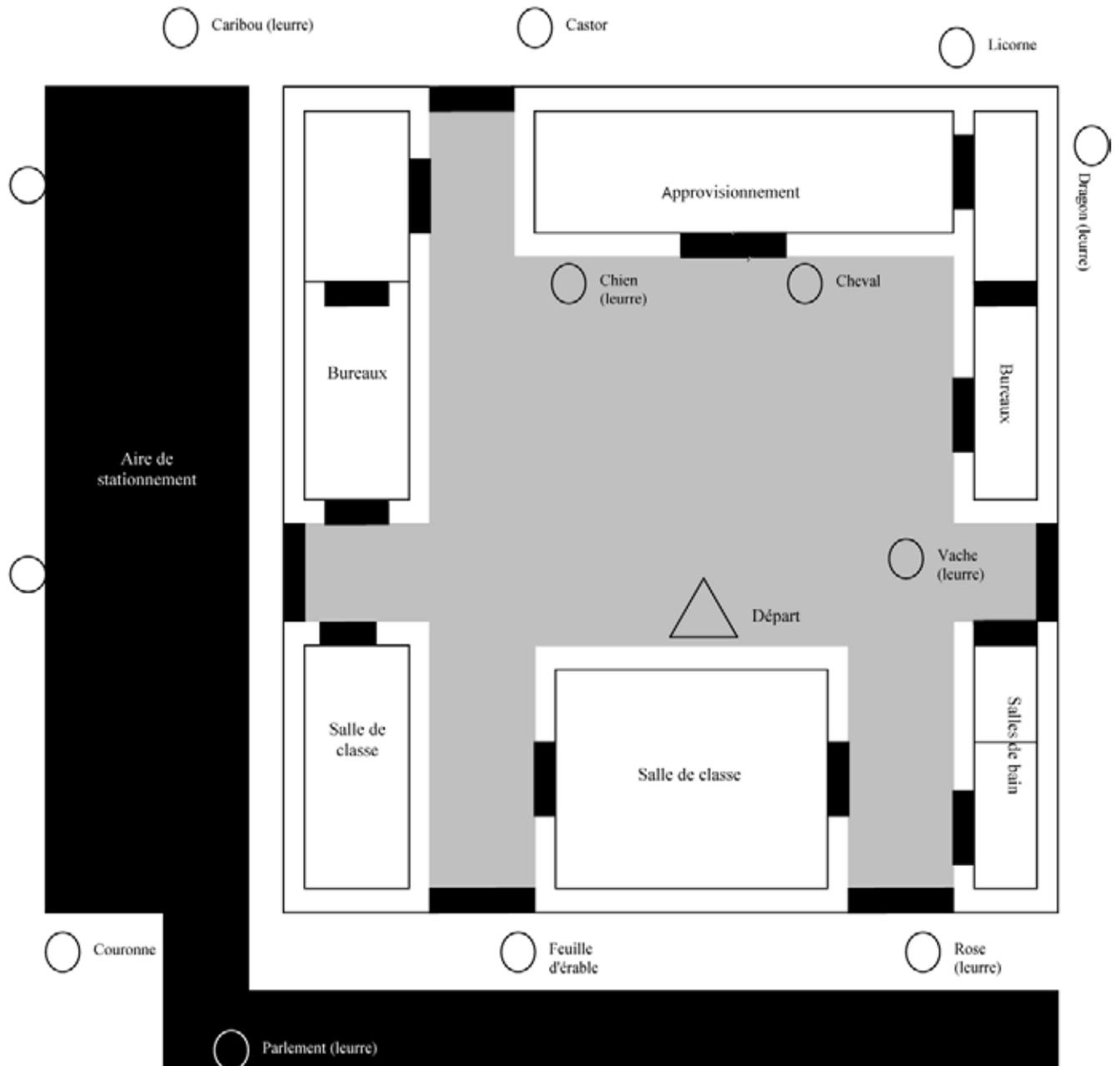
- Si aucune carte de course d'orientation n'est utilisée :
 - Afficher les trois feuilles d'indice (chien, cheval et vache) de la première question à portée de vue du point de départ, mais assez loin pour que les petits caractères ne puissent être lus facilement. Placer les trois illustrations d'animaux à quelques mètres de distance.
 - Afficher la bonne réponse à chaque question et l'indice leurre à portée de vue de l'indice qui mène à chacun, mais assez loin pour que l'illustration soit visible, mais non les caractères. Un tableau montrant l'ordre des indices est présenté dans les schémas de configuration de la chasse au trésor à l'appendice 1.
 - Remettre à l'instructeur au point d'arrivée une copie du mot secret (HÉRITAGE) et des trésors à distribuer aux équipes lorsqu'elles terminent la chasse.

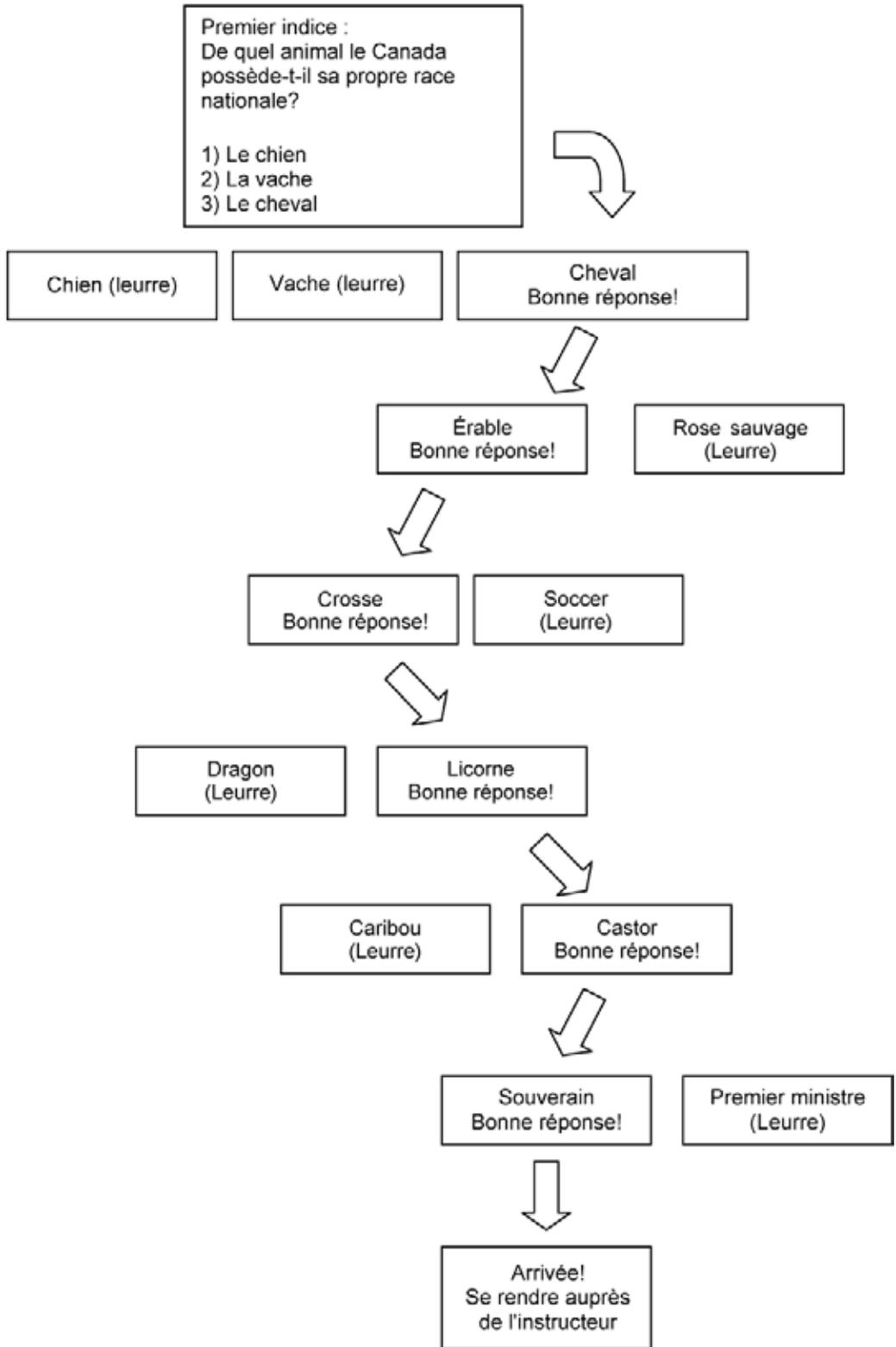
INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Donner aux cadets des explications sur le déroulement de la chasse au trésor et définir la conduite attendue d'eux pendant l'activité.
2. Remettre les documents de cours Mot secret de la chasse au trésor et la carte de course d'orientation (s'il y a lieu) à chaque cadet.
3. Si plusieurs équipes participent simultanément à la chasse au trésor, utiliser le chronomètre pour compter des intervalles de 30 minutes entre les équipes.
4. Fournir des directives et assurer une surveillance, au besoin, pendant le jeu.
5. Au retour, demander aux cadets s'ils connaissent le mot secret (HÉRITAGE) et, le cas échéant, leur remettre des prix. Chaque cadet qui a rempli sa feuille remporte un prix.
6. S'il reste du temps, discuter des symboles canadiens avec les cadets en posant les questions suivantes :
 - (a) Quels autres symboles nationaux connaissez-vous?
 - (b) Existe-t-il d'autres éléments qui, selon vous, devraient représenter le Canada?

SCHÉMAS DE CONFIGURATION DE LA CHASSE AU TRÉSOR

Exemple de carte de course d'orientation d'une
installation d'instruction du corps / de l'escadron :





LES SYMBOLES CANADIENS

Chasse au trésor!

Instructions

Connaissez-vous réellement vos symboles canadiens? Mettez vos connaissances à l'épreuve dans le cadre de cette chasse au trésor!

1. En compagnie des membres de votre équipe, mettez-vous à la recherche de chaque indice, lisez-le et devinez la bonne réponse.
2. Chaque bonne réponse contient l'indice suivant de la chasse au trésor! Faites attention - à chaque bonne réponse correspond une autre réponse qui vous induira en erreur!
3. Notez vos réponses sur le document de cours Chasse au trésor - les lettres dans les bulles permettent d'épeler le mot secret lorsque vous les inscrivez dans les espaces prévus à cette fin au bas de la page.
4. Placez toutes les réponses dans le bon ordre, puis rapportez vos feuilles à l'instructeur pour recevoir votre trésor!



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES SYMBOLES CANADIENS

Chasse au trésor!

Départ!

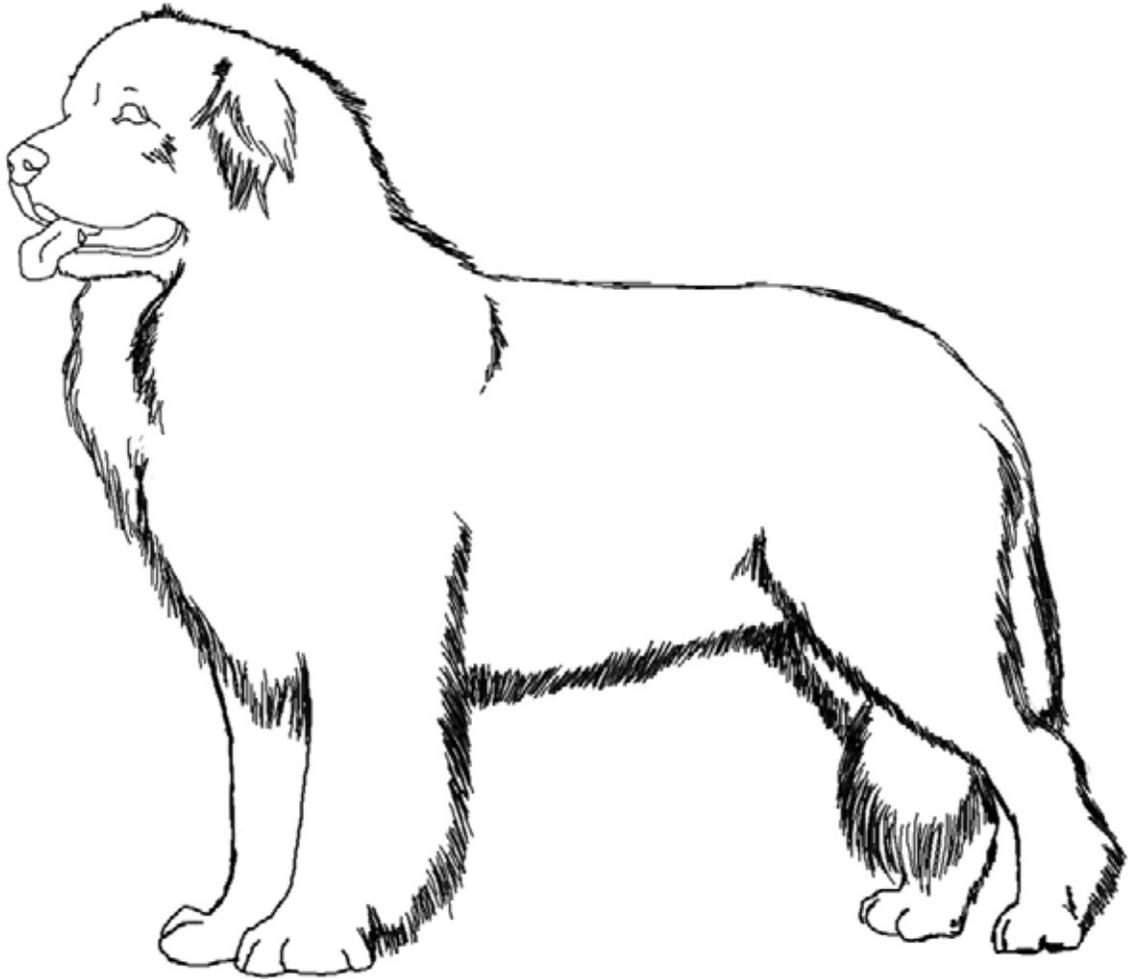
Voici votre premier indice :

Le Canada a sa propre race nationale de cet animal. Quel est-il?

1. Le chien
2. La vache
3. Le cheval

Trouvez l'illustration de l'animal en question pour obtenir votre prochain indice!

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Le chien

Désolé! Il existe plusieurs races de chiens purement canadiennes,
mais nous n'avons pas de race nationale. Réessayez!

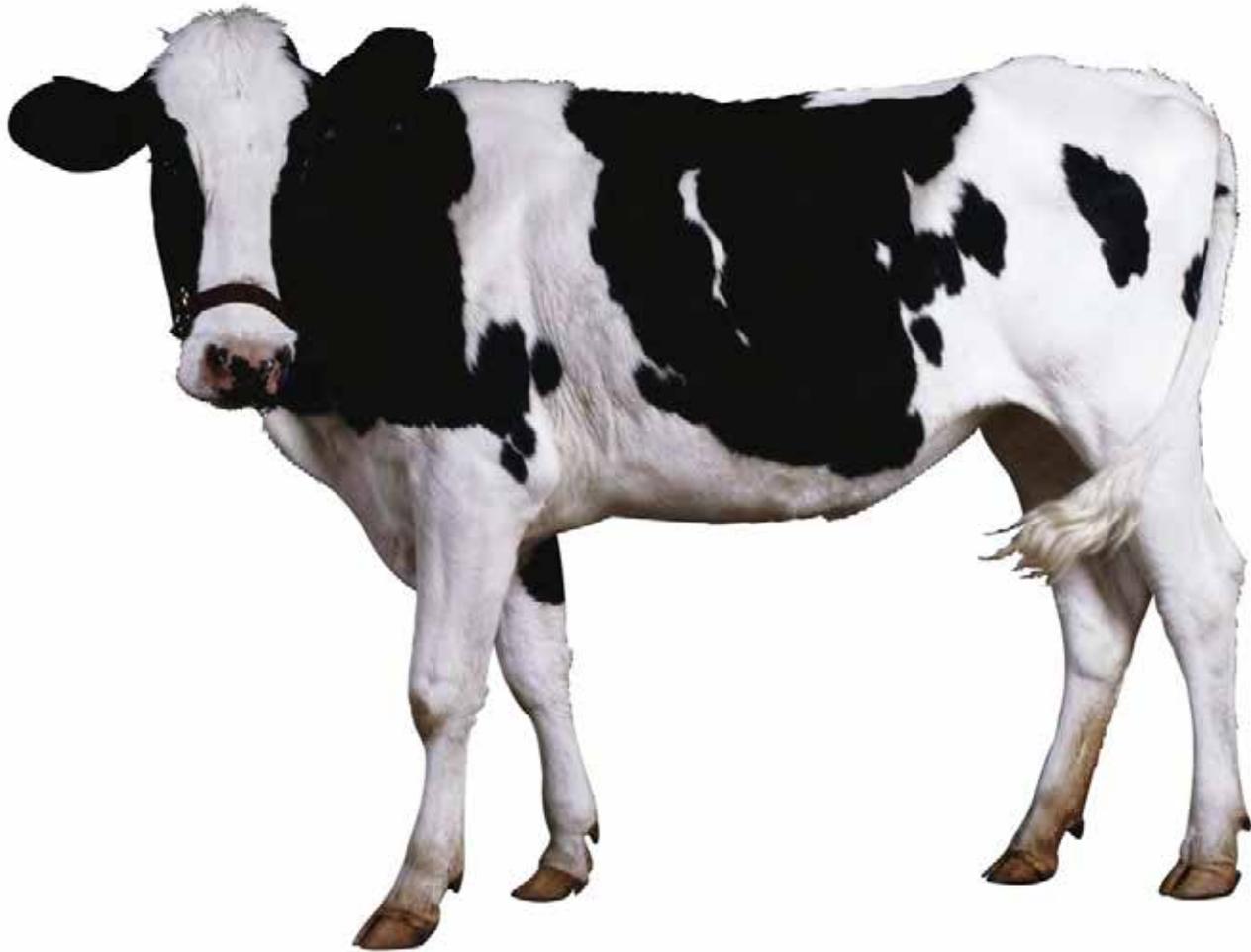
Pitou chien :

Chien chien chien chien chien chiengy chien chien chien chien chien chiengy!

Chien, chien. Chiot. Pitou – chien chien. Chien chien. Chiot. Chiengy – chien chien. Chien pitou chien chien chien :

1. Chien
2. Pitou

Chiot chien chien pitou!



La vache

Désolé! Cows Ice cream, qui a son siège social à l'Île-du-Prince-Édouard, est une entreprise nationale, mais il n'existe aucune race nationale de vache. Réessayez!

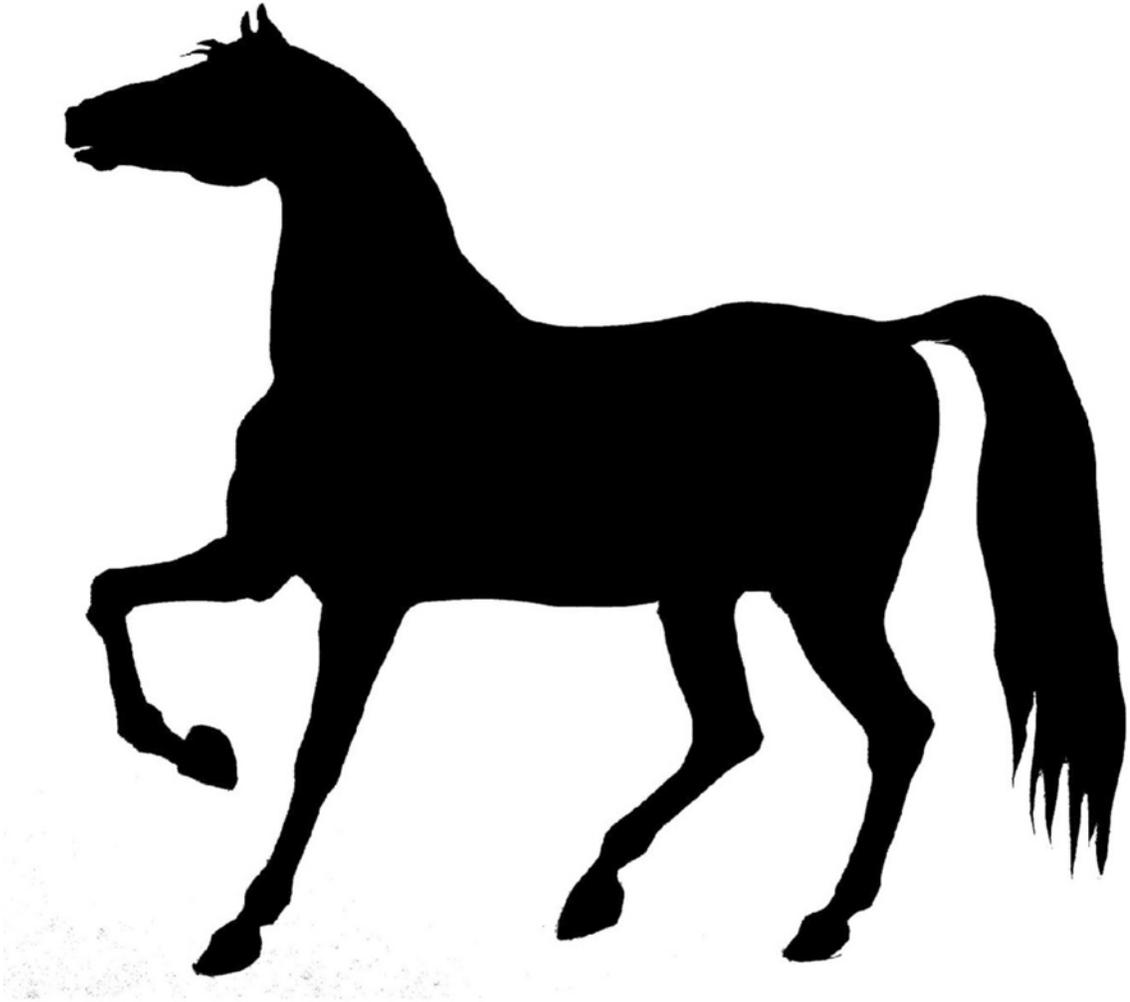
Meuh vache taureau :

Vache vache vache vache veau. Vaches vaches vaches taureau vaches!

Vache, vache. Meuh. Vacherie – vache taureau :

1. vache
2. taureau

Veau vache taureau vache meuh!



Le cheval

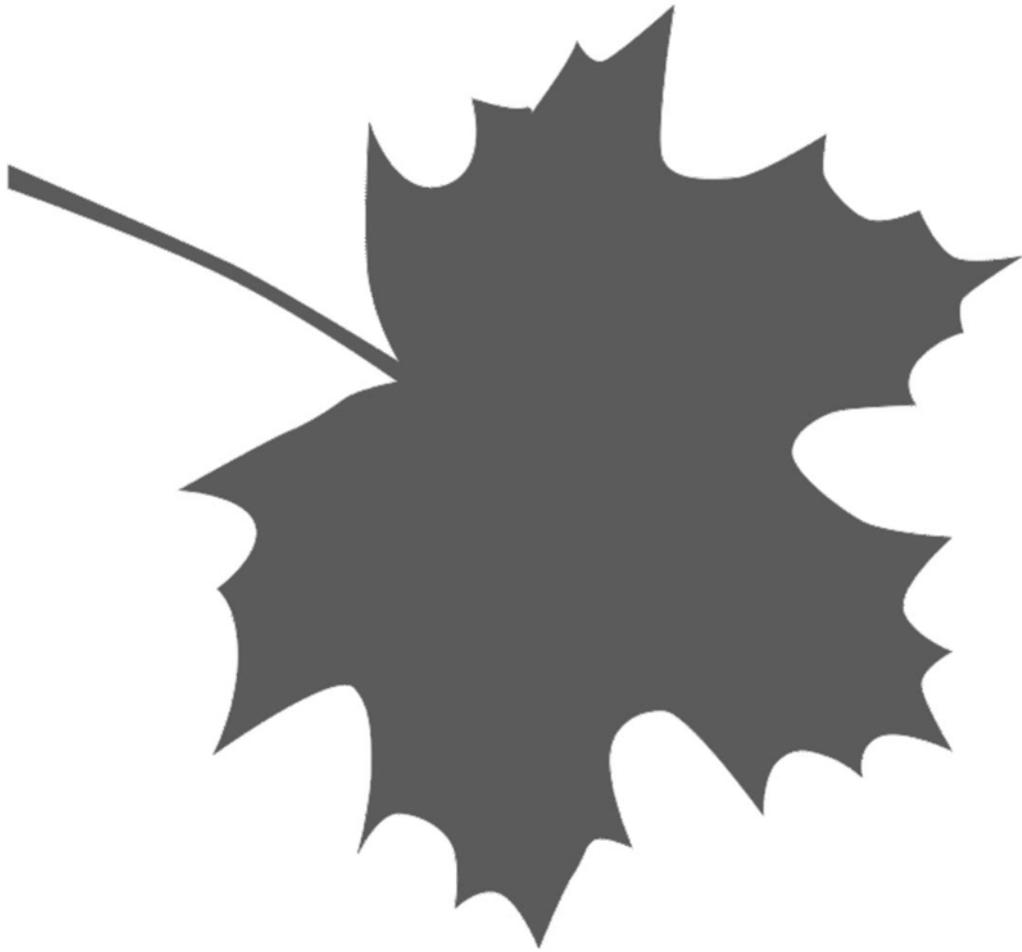
Bonne réponse! Nos chevaux canadiens uniques sont reconnus pour leur vigueur, leur endurance, leur intelligence et leur bon tempérament. On peut tracer leur lignée, qui remonte aux écuries royales du roi de France!

Prochain indice :

Quel est l'emblème floral ou arboricole du Canada?

1. L'érable
2. La rose sauvage

Trouvez son illustration pour obtenir un autre indice!



L'érable

Bonne réponse! Les Canadiens savourent le sirop d'érable depuis des siècles, et l'érable a longtemps servi de symbole à notre pays. Il est officiellement devenu notre emblème arboricole en 1996

Prochain indice :

Le sport d'hiver national du Canada est le hockey, mais quel est notre sport d'été national?

1. Le soccer
2. La crosse

Trouvez son illustration pour obtenir un autre indice!



La crosse

Bonne réponse! La crosse est un sport autochtone traditionnel qui est pratiqué depuis des centaines d'années. De nos jours, des compétitions de crosse ont lieu partout dans le monde.

Prochain indice :

Deux animaux servent de support aux armoiries du Canada, soit un lion d'or qui représente l'Angleterre et la créature mythique qui représente l'Écosse. Quelle est-elle?

1. La licorne
2. Le dragon

Trouvez son illustration pour obtenir un autre indice!



Le soccer

Désolé! Le Canada compte d'excellents joueurs de soccer,
mais il ne s'agit pas de notre sport national. Réessayez!

Soccer ballon :

Soccer soccer soccer ballon. Filet ballon. Soccer pied soccer soccer. Filet, soccer ballon filet. Filet ballon soccer filet :

1. soccer
2. pied

Soccer filet soccer ballon!



La licorne

Excellent travail! La licorne qui apparaît sur les armoiries porte une couronne autour du cou avec une chaîne brisée. La chaîne brisée symbolise la résistance canadienne contre l'oppression.

Prochain indice :

La tradition d'utiliser le mot anglais « buck » pour désigner un dollar tire ses origines de cet animal emblématique du Canada utilisé dans la confection de chapeaux, parce que la Compagnie de la Baie d'Hubson donnait une pièce de monnaie spéciale (« buck ») en échange de sa fourrure. Quel est-il?

1. Le caribou
2. Le castor

Trouvez son illustration pour obtenir un autre indice!



Le dragon

Désolé, preux chevaliers. Il n'y a pas de dragons au Canada
- s'il y en avait, ils feraient fondre toute la neige. Réessayez!

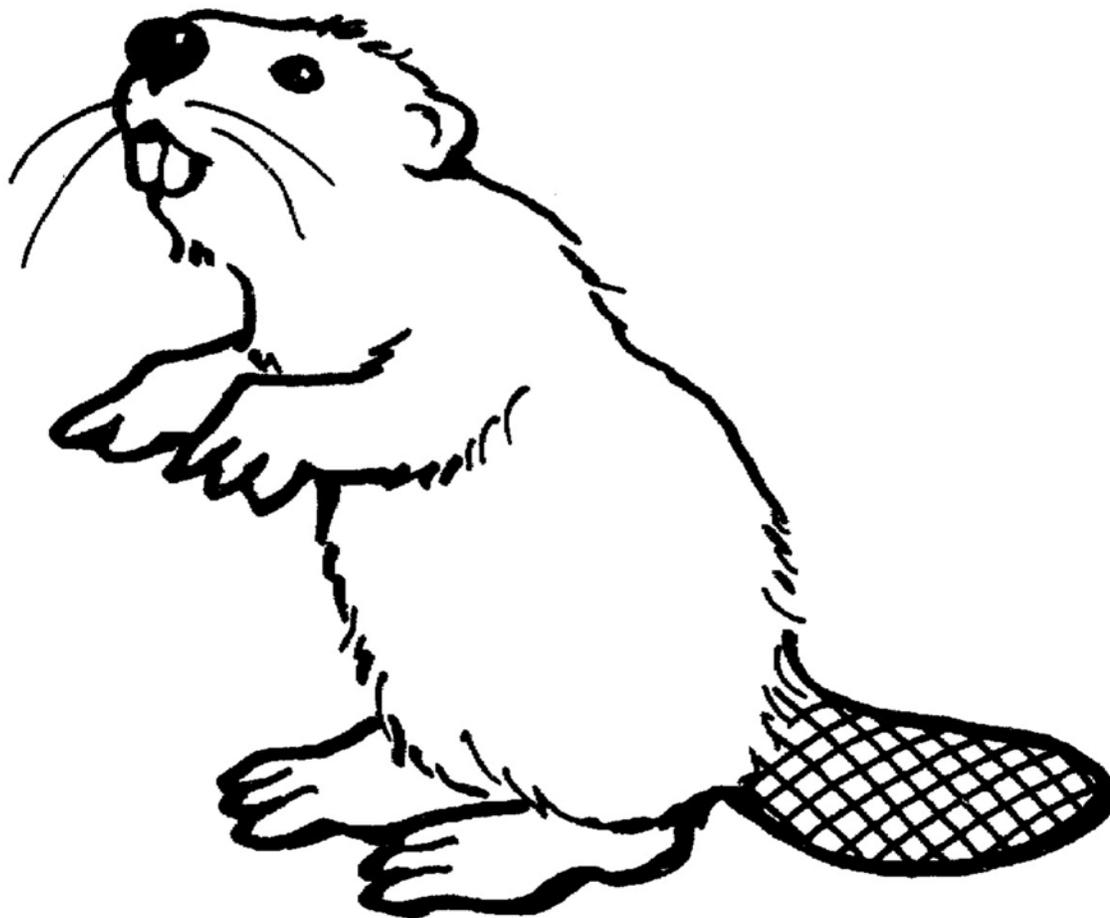
Dragon dragon :

Dragon dragon dragon, dragon feu dragon – étincelles. Dragon dragon.

Dragon-feu. Dragon, dragon dragon:

1. Feu
2. Écailles

Dragon dragon écailles!



Le castor

Bravo! Les chapeaux de fourrure étaient très à la mode en Europe au 18^e siècle. Les castors représentent également l'esprit travaillant, ingénieux et communautaire des Canadiens.

Prochain indice :

Lorsque vous saluez un officier, dans les faits, vous reconnaissez l'autorité de cette personne. Quelle est-elle?

1. Le Premier ministre du Canada
2. Le roi ou la reine du Canada

Trouvez le symbole qui représente cette personne pour terminer la chasse au trésor!



Le caribou

Désolé! Le caribou est considéré comme un symbole canadien, mais ce n'est pas l'animal recherché. Réessayez!

Caribou caribou :

Caribou caribou caribou caribou caribou caribou caribou caribou!

Caribou, caribou. Caribou. Caribou – caribou caribou :

1. Caribou
2. Caribou too

Caribou caribou caribou bou!



Le Premier ministre

Désolé! Le Premier ministre est notre dirigeant national et notre représentant à Ottawa, mais la commission détenue par un officier des Forces canadiennes lui est officiellement décernée par une autre personne. Saluer est une très ancienne tradition!

Parlement parlement :

Ô Canada, terre de nos aïeux, ton front est ceint de fleurons glorieux...

Parlement parlement chambre des communes :

1. Ottawa
2. Canada

Ô Canada Canada!



Le souverain

Excellent travail! Chaque officier des Forces canadiennes reçoit une commission signée de la main du représentant du souverain au Canada, le gouverneur général. Le symbole du souverain est la couronne, qui est intégrée à bon nombre de nos symboles nationaux, provinciaux et militaires.

Félicitations!

Vous venez de terminer la chasse au trésor! Rendez-vous auprès de votre instructeur et montrez-lui ce que vous avez appris!

LA CHASSE AU TRÉSOR

FEUILLE MOT SECRET

Au fur et à mesure que vous trouvez les réponses aux indices, notez-les dans les espaces prévus à cette fin. Les cases ombragées contiennent les lettres qui formeront le mot secret! Rapportez cette feuille à votre instructeur lorsque vous aurez terminé la chasse au trésor pour recevoir votre prix!

1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											

_____ **G** **E** _____

Mot secret

Placez les lettres qui se trouvent dans les cases ombragées ici pour connaître le mot secret!

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA CHASSE AU TRÉSOR

MOT SECRET

CLÉ DE CORRECTION

1.	C	H	E	V	A	L					
2.	É	R	A	B	L	E					
3.	L	A	C	R	O	S	S	E			
4.	L	I	C	O	R	N	E				
5.	C	A	S	T	O	R					
6.	S	O	U	V	E	R	A	I	N		

Mot secret : HERITAGE

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES SYMBOLES CANADIENS : LE DÉFI DES ARMOIRIES

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les éléments qui composent les armoiries du Canada et à apprécier le rôle des armoiries en tant que symbole national.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Le défi des armoiries présentée à l'appendice 1 (1 copie),
 - le document de cours À propos de nos armoiries présenté à l'appendice 2 (1 par cadet),
 - la feuille de travail Le défi des armoiries présentée à l'appendice 3 (1 par cadet),
 - le modèle d'armoiries présentée à l'appendice 4 (1 par cadet),
 - du ruban-cache,
 - des crayons et des gommes à effacer,
 - des crayons ou des marqueurs et d'autres fournitures artistiques (collants, timbres en caoutchouc, etc.), et
 - un taille-crayon.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



LES ARMOIRIES DÉFI

À l'origine, les armoiries étaient un symbole que les guerriers peignaient sur leurs boucliers pour s'identifier et se prémunir du danger lors des batailles.

De nos jours, les armoiries d'un pays symbolisent les valeurs et l'histoire de ce pays et le représentent aux yeux du monde entier.

Imaginez que vous venez de fonder un nouveau pays. Votre mission consiste à concevoir les armoiries qui seront le symbole de votre pays aux yeux du monde entier. Chaque membre de l'équipe doit concevoir ses propres armoiries, mais peut discuter de ses choix avec ses coéquipiers.

1. Lire le document de cours À propos de nos armoiries pour se familiariser avec les composants des armoiries et leur signification.
2. Choisir des symboles appropriés pour vos armoiries et les noter dans les espaces prévus à cette fin sur la feuille de travail Défi des armoiries. Veiller à expliquer la signification de chaque symbole dans l'espace prévu à cette fin.
3. Dessiner vos nouvelles armoiries et les afficher au mur où les autres cadets pourront les voir!

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

À PROPOS DE NOS ARMOIRIES

Prendre connaissance de ces informations extraites de la page Patrimoine canadien (www.pch.gc.ca) pour en savoir davantage sur les armoiries du Canada.

L'écu



Les armoiries du Canada reflètent les symboles royaux de la Grande-Bretagne et de la France (les trois léopards d'or de l'Angleterre, le lion royal d'Écosse, la *fleur de lis* royale de France et la harpe royale irlandaise de Tara ornent l'écu), au bas desquels se trouve un rameau de trois feuilles d'érable représentatif de tous les Canadiens et Canadiennes quelles que soient leurs origines.

Les trois léopards d'or de l'Angleterre

Le premier quartier renferme les armes d'Angleterre : sur fond rouge, trois léopards d'or (le lion passant la tête de front se nomme léopard en terminologie héraldique française). Le lion est le plus vieil emblème connu en héraldique et en tant que « roi des animaux », il fut choisi par les rois de Léon, de Norvège et du Danemark. L'origine des trois léopards d'Angleterre demeure cependant un mystère.

Au XI^e siècle, Henri I^{er}, le « lion de justice », peut avoir été le premier roi à utiliser le léopard dans ses armes. Personne ne semble connaître la raison de l'apparition d'un deuxième léopard, mais lorsque Henri II épousa Aliénor d'Aquitaine (dont les armes familiales portaient également le léopard), tout porte à croire qu'un troisième léopard fut ajouté aux armoiries d'Angleterre. Il ne fait cependant aucun doute que lorsqu'il mena ses troupes anglaises aux croisades, Richard I^{er}, « Cœur de Lion », portait un bouclier peint de trois léopards d'or sur fond rouge qui furent adoptés pour les armes royales d'Angleterre jusqu'à ce jour.

Le lion royal d'Écosse

Dans le deuxième quartier se trouvent les armes de l'Écosse : sur un fond d'or, un lion rouge dressé sur sa patte arrière gauche, à l'intérieur d'une double bordure rouge ornée de *fleurs de lis*. Le lion d'Écosse fit probablement son apparition avec le roi Guillaume, appelé « le lion ». Il fut certainement utilisé par son fils, Alexandre III, qui fit de l'Écosse une nation indépendante.

La harpe d'or irlandaise de Tara

Le troisième quartier reproduit les armes de l'Irlande : sur un fond azur, une harpe d'or aux cordes d'argent. Au nord de Dublin se trouve une colline du nom de Tara. Elle fut, pendant des siècles, la capitale religieuse et culturelle de la vieille Irlande. On peut encore y voir ce que l'on croit être la salle de banquet de 750 pieds des rois irlandais. Thomas Moore fait revivre l'histoire de ce site dans l'une des plus fameuses lyriques irlandaises commençant par ces mots : « The harp that once through Tara's hall the soul of music shed... » (La harpe qui autrefois déversa l'âme de la musique dans le hall de Tara.) Il existe une légende, relatée dans « The Romance of Heraldry » de C.W. Scott-Giles, qui nous raconte que cette harpe fut trouvée et remise au pape. Au XVI^e

siècle, lorsque Henri VIII réprima le peuple irlandais et désira être considéré l'héritier légal des rois de la vieille Irlande, le pape envoya la harpe en Angleterre et le roi Henri ajouta l'image de celle-ci à son écu royal. Depuis, la harpe demeure un symbole de l'Irlande.

Les fleurs de Lis de la France royaliste

Le quatrième quartier est fait des armes de la France royaliste : sur un fond azur, trois *fleurs de lis* d'or. La *fleur de lis* fut le premier symbole héraldique au Canada. Le 24 juillet 1534, lorsque Jacques Cartier débarqua à Gaspé, il planta une croix sur laquelle il fixa le symbole de son souverain et de la maison royale de France.

Les trois feuilles d'érable

Pour compléter la création de l'écu, il fallait ajouter un symbole canadien. Trois feuilles d'érable rouges, jointes sur une seule tige sur un fond argenté ou blanc, ont été ajoutées. Au cours du XIX^e siècle, la feuille d'érable était devenue étroitement associée au Canada. Elle fut portée, entre autres, en tant que symbole du Canada lors de la visite du prince de Galles en 1860. La chanson « The Maple Leaf Forever » écrite en 1868 par un enseignant de Toronto, Alexander Muir, était devenue la chanson nationale du Canada. Durant la Première Guerre mondiale, la feuille d'érable avait été adoptée pour l'écusson de plusieurs régiments canadiens. Trois feuilles d'érable furent donc ajoutées à l'écu des armoiries pour le rendre distinctement « canadien ».

Le ruban



Sur avis du premier ministre du Canada, Sa Majesté la reine a approuvé, le 12 juillet 1994, que les armoiries du Canada soient augmentées d'un ruban portant la devise de l'Ordre du Canada : « *Desiderantes Meliorem Patriam* ». (Ils aspirent à une meilleure patrie.)

Le heaume et les lambrequins



En héraldique, le *heaume* ou casque est normalement placé au-dessus de l'écu des armoiries. Il ne sert pas uniquement à supporter le cimier, mais il a une signification bien particulière puisqu'il indique le rang des personnes possédant les armoiries. Sur le casque sont drapés des lambrequins. À l'origine, ceux-ci protégeaient la tête et les épaules du porteur de la chaleur du soleil. On les retrouve aujourd'hui comme éléments décoratifs du cimier et de l'écu.

Le heaume dans les armoiries du Canada est un casque en or barré, présenté de face, et drapé de lambrequins blancs et rouges, les couleurs officielles du Canada.

Le cimier



Le casque royal, drapé de lambrequins blancs et rouges, est surmonté du cimier formé d'un tortil, ou bourrelet en torsade, de soie blanche et rouge sur lequel se tient un léopard d'or couronné et tenant dans sa patte droite une feuille d'érable rouge. Le lion est un symbole de bravoure et de courage.

Le cimier est le symbole de la souveraineté du Canada. On le retrouve désormais sur le pavillon particulier du gouverneur général.

Les supports



Les figures souvent féroces qui sont placées de chaque côté de l'écu sont appelées « supports » en héraldique. Les rois d'Angleterre avaient choisi deux lions et les rois d'Écosse deux licornes.

Le roi Jacques VI d'Écosse, en devenant Jacques I^{er} d'Angleterre en 1603, prit pour supports un lion et une licorne. Le Canada adopta le même modèle. Du côté gauche de l'écu, un lion tient une lance d'argent, à pointe d'or, déployant le drapeau de l'Union (Union Jack). Du côté droit de l'écu, une licorne, dont la corne, la crinière et les sabots sont d'or, porte un collier, retenu par une chaîne, une couronne d'or faite de croix et de *fleurs de lis*, et tient une lance où est déployée la bannière de la France royaliste, soit trois *fleurs de lis* d'or sur fond azur. Les deux bannières représentent les deux principales nations ayant contribué à l'établissement des lois et coutumes les plus durables du Canada.

La devise



La devise du Canada « *A Mari usque ad Mare* » (D'un océan à l'autre) vient du Livre des Psaumes, chapitre 72, verset 8 : (« Et il régnera depuis une mer jusqu'à l'autre, et depuis un fleuve jusqu'aux limites de la terre »). Cette phrase fut la première fois utilisée en 1906 lorsqu'elle fut gravée sur la masse de l'Assemblée législative de la nouvelle province de la Saskatchewan. Ce fait intéressa sir Joseph Pope, alors sous-secrétaire d'État, et les mots choisis l'impressionnèrent vivement. Il la suggéra comme devise pour les nouvelles armoiries, approuvées par décret le 21 avril 1921 et par une proclamation royale le 21 novembre de la même année.

Les quatre emblèmes floraux



L'emblème floral à la base des armoiries reprend les symboles royaux : la rose anglaise, le chardon écossais, la *fleur de lis* française et le trèfle irlandais.

- La **rose anglaise** - Lorsque Henri III épousa Éléonore de Provence, la rose dorée de Provence devint l'emblème floral de l'Angleterre. De cette rose dorée naquirent la rose rouge de la Maison du Lancastre et la rose blanche de la Maison d'York.
- Le **chardon d'Écosse** - Une légende raconte qu'en 1010, lorsque les Danois tentèrent de conquérir l'Écosse, ils profitèrent de la nuit pour attaquer le château de Stains. Pour éviter d'être trop bruyants, ils enlevèrent leurs chaussures. La garnison fut alertée par les cris des Danois qui, en sautant dans un fossé sec, tombèrent sur des chardons. Le château et l'Écosse furent sauvés et, on croit qu'en mémoire de cette nuit, le chardon devint l'emblème floral de l'Écosse.
- Le **trèfle d'Irlande** - Les légendes irlandaises laissent croire qu'en introduisant le christianisme en Irlande, saint Patrick utilisa les trois pétales du trèfle pour illustrer la Trinité. Ce serait la raison pour laquelle le trèfle devint l'emblème floral de l'Irlande.
- La **fleur de lis** - Par suite de son adoption par le roi de France, la fleur de lis devint également l'emblème de la France. Aux XIII^e et
- XIV^e siècles, des auteurs décrivaient les trois pétales du lis de France comme des symboles de la foi, de la sagesse et de chevalerie. Tout comme en Irlande, les pétales furent associés à la Trinité.

La couronne impériale



La couronne impériale surmonte les armoiries et indique la présence d'un souverain comme chef d'État du Canada.

La forme des symboles dans les armoiries peut être modifiée par un artiste puisque l'héraldique, en plus d'être une science, est également un art. Cependant, les symboles eux-mêmes ne peuvent jamais être changés sans une approbation formelle. En 1957, lorsque les armoiries du Canada subirent quelques modifications visant à leur donner une apparence plus moderne et plus simple, le gouvernement remplaça la couronne des Tudors du dessin original de 1921 par une couronne représentant non seulement une des familles royales des souverains anglais, mais des siècles de rois et reines d'Angleterre. En conformité du vœu exprimé par la reine Elizabeth II, la couronne de saint Édouard est maintenant sur les armoiries du Canada; c'est cette couronne qui est utilisée lors du couronnement des rois et reines à l'abbaye de Westminster depuis des siècles.

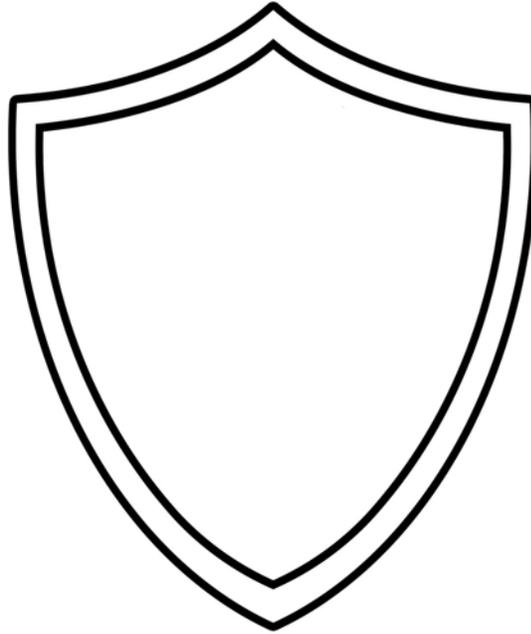
LE DÉFI DES ARMOIRIES

FEUILLE DE TRAVAIL

Composant des armoiries	Choix	Signification
Couleur et modèles de l'écu		
Devise de votre nouveau pays		
Composants du heaume		
Animal sur le cimier (en haut)		
Support 1		
Support 2		
Emblèmes floraux		
Couronne ou autre symbole de gouvernement ou d'allégeance		
Autres symboles que vous désirez intégrer aux armoiries de votre pays		

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ARMOIRIES DE (NOM DU PAYS)



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'ÉCONOMIE CANADIENNE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec certains aspects clés de l'économie canadienne et à examiner les enjeux économiques courants.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité est autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un espace tranquille et assez grand pour recevoir tous les membres de l'équipe, une table et des chaises.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité L'économie canadienne présentée à l'appendice 1 (1 copie par équipe),
 - l'aperçu de l'économie canadienne présenté à l'appendice 2, et
 - la feuille de travail sur l'économie canadienne présentée à l'appendice 3 (1 par cadet).
- Afficher la feuille d'instruction pour l'activité L'économie canadienne au mur ou la coller sur la table avec le ruban-cache.
- Disposer des copies de l'aperçu et de la feuille de travail sur l'économie canadienne sur la table.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité L'économie canadienne et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'ÉCONOMIE CANADIENNE

INSTRUCTIONS :

1. Dressez la liste de ce que vous savez déjà au sujet de l'économie canadienne et jumelez-vous à un autre membre de l'équipe pour partager vos connaissances.
2. Prenez connaissance du profil de l'économie canadienne.
3. Répondez à chacune des questions sur la feuille de travail. Il n'est pas nécessaire de fournir des réponses longues, celles-ci peuvent être rédigées en abrégé. Il n'y a pas de « bonnes » réponses, mais vos réponses doivent être bien réfléchies et étayées.
4. Vous disposez de 30 minutes pour effectuer cette activité.

Pistes de réflexion :

- Selon vous, quel est le principal secteur d'activité de votre région?
- Qu'avez-vous appris au sujet de l'économie canadienne que vous ne saviez pas au préalable?
- Vers quelle industrie êtes-vous le plus susceptible de vous diriger à la fin de vos études?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'ÉCONOMIE CANADIENNE

APERÇU

Une nation commerçante

Le Canada est depuis toujours une nation commerçante et le commerce reste le moteur de sa croissance économique. Comme Canadiens, nous ne pourrions maintenir notre niveau de vie sans commercer avec d'autres pays.

En 1988, le Canada a négocié un accord de libre-échange avec les États-Unis. Le Mexique est devenu notre partenaire en 1994, dans le cadre de l'Accord de libre-échange nord-américain (ALENA), qui englobe désormais plus de 450 millions de personnes et représente depuis 2012 plus de 17 billions de dollars en biens et services.

Aujourd'hui, le Canada compte parmi les dix économies les plus importantes de la planète et fait partie du G8, le groupe des huit principaux pays industrialisés, avec les États-Unis, l'Allemagne, le Royaume-Uni, l'Italie, la France, le Japon et la Russie.

L'économie canadienne comprend trois grands secteurs industriels :

Le **secteur des services** fournit des milliers d'emplois dans des domaines tels que le transport, l'éducation, les soins de santé, la construction, les opérations bancaires, les communications, la vente au détail, le tourisme et l'administration gouvernementale. Plus de 75 pour 100 des travailleurs canadiens occupent désormais un emploi dans le secteur des services.

Le **secteur manufacturier** produit des biens qui sont vendus au Canada et partout dans le monde. Parmi ceux-ci, citons le papier, le matériel de haute technologie, la technologie aérospatiale, les automobiles, l'équipement, les aliments, les vêtements et bon nombre d'autres biens. Les États-Unis sont notre plus important partenaire commercial à l'échelle internationale.

Le **secteur de l'exploitation des ressources naturelles** comprend la foresterie, la pêche, l'agriculture, l'exploitation minière et l'énergie. Ces industries ont joué un rôle important dans l'histoire et le développement du Canada. Aujourd'hui, l'économie de plusieurs régions du pays repose encore sur l'exploitation des ressources naturelles, qui représentent un pourcentage élevé des exportations du Canada.

Relations entre le Canada et les États-Unis

Le Canada entretient des liens étroits avec les États-Unis, et chacun des deux pays est le plus important partenaire commercial de l'autre. Plus des trois quarts des exportations canadiennes sont destinés aux États-Unis. En fait, nos deux pays entretiennent la plus importante relation commerciale bilatérale du monde. Les chaînes d'approvisionnement canado-américaines rivalisent avec le reste du monde. Le Canada exporte chaque année plusieurs milliards de dollars en produits énergétiques, biens industriels, équipement, appareils, produits de l'automobile, de l'agriculture, de la pêche et de la foresterie et biens de consommation. Des millions de Canadiens et d'Américains traversent chaque année en toute sécurité ce qu'on appelle couramment « la plus longue frontière non défendue du monde ».

À Blaine, dans l'État de Washington, l'Arche de la paix, sur laquelle on peut lire « children of a common mother » (enfants d'une même mère) et « brethren dwelling together in unity » (deux frères vivant ensemble dans l'harmonie), symbolise nos liens étroits et nos intérêts communs.

LES RÉGIONS DU CANADA : LA CARTE DES SYMBOLES

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les régions du Canada et leurs particularités.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un espace assez grand pour recevoir tous les membres de l'équipe avec une table et une grande surface pour afficher la carte au mur.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Les symboles des régions présentée à l'appendice 1 (1 copie),
 - la carte des régions du Canada présentée à l'appendice 2,
 - les feuilles des régions du Canada présentées à l'appendice 3 (1 jeu),
 - les symboles et les noms de lieux des régions du Canada présentés à l'appendice 4 (2 jeux),
 - la clé de correction pour les symboles des régions du Canada présentée à l'appendice 5 (1 copie), et
 - du ruban-cache.
- Découper deux jeux de symboles des régions du Canada et un jeu de noms de lieux et les disposer sur la table.
- Afficher la feuille d'instruction pour l'activité Les régions du Canada au mur ou la coller sur la table avec le ruban-cache.
- Afficher la carte des régions du Canada au mur ou la déposer sur la table.
- Afficher les feuilles des régions du Canada au mur ou les disposer sur une table. Une autre possibilité consiste à utiliser une grande carte.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité Les régions du Canada et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES SYMBOLES DES RÉGIONS

INSTRUCTIONS :

Le Canada compte **cinq** régions distinctes qui sont formées d'un grand nombre de zones géographiques. Malgré leur diversité, les différentes régions du pays possèdent de nombreuses caractéristiques en commun.

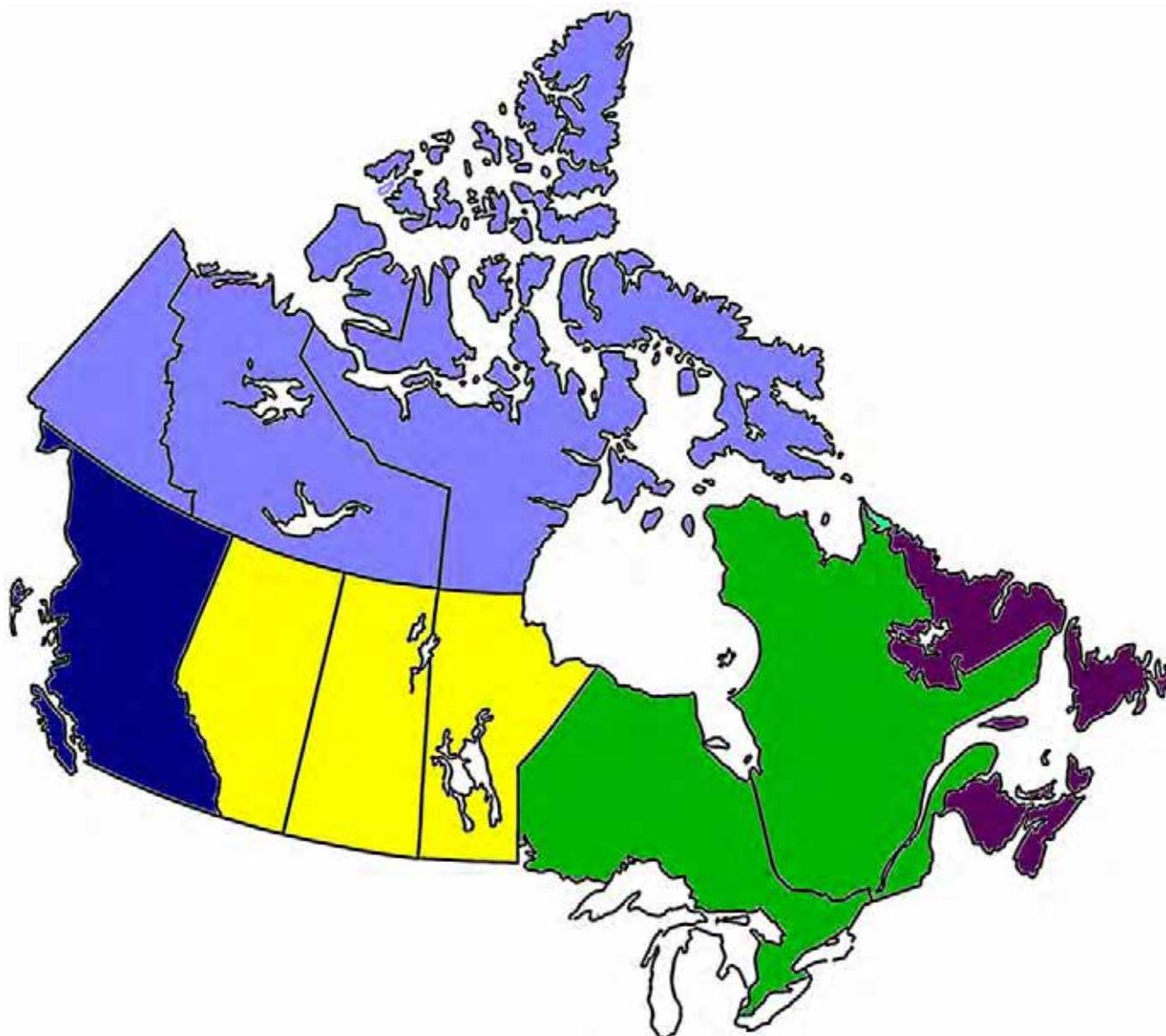
1. Placez le nom de la province et de sa capitale sur la carte.
2. En équipe, discutez des symboles et déterminez à quelle région ils appartiennent.
3. Placez chaque découpe sur la feuille de la région ou sur une grande carte du Canada (si disponible). N'oubliez pas que certains symboles peuvent appartenir à plus d'une région.
4. Si votre équipe ignore où placer un symbole, tentez de déduire cette information à partir des connaissances de ses membres à propos du Canada et de ce qui semble logique (p. ex., l'ours blanc vit dans le nord).
5. Vous disposez de 30 minutes pour effectuer cette activité.
6. Consultez la clé de correction pour connaître le nombre de bonnes réponses obtenues.

Pistes de réflexion :

- Quelles régions avez-vous visitées? En quoi sont-elles différentes de la vôtre?
- Qu'avez-vous appris au sujet de votre propre région que vous ne saviez pas au préalable?
- Qu'avez-vous appris au sujet des autres régions du Canada que vous ne saviez pas au préalable?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA
ATLANTIQUE

LES RÉGIONS DU CANADA

CENTRE

LES RÉGIONS DU CANADA

PRAIRIES

LES RÉGIONS DU CANADA
CÔTE OUEST

LES RÉGIONS DU CANADA

NORD

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA

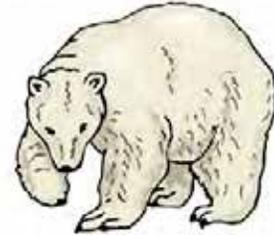
LES SYMBOLES



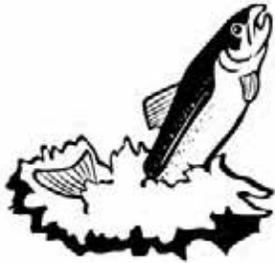
Igloo



Industrie
cinématographique



Ours blanc



Saumon



Forage pétrolier



Plate-forme pétrolière au
large des côtes



Inukshuk



Pommes de terre



Montagne



Blé



Chercheur d'or



Orignal



Foresterie



Tour CN



Cow-boy



Bûcheron



Épaulard



Bateau de pêche



Casque viking



**Barrage
hydroélectrique**



**Anne... la maison aux
pignons verts**



Ferme



Navire marchand



Croix celtique



Fleur de lis



Or



Exploitation minière



Industrie vinicole



Fruit



Produits laitiers



Caribou



Pêche en eau douce



Traineau à chiens



GRC



Œuf ukrainien



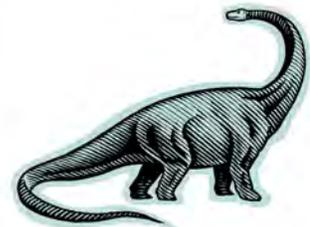
Gaz naturel



Totem



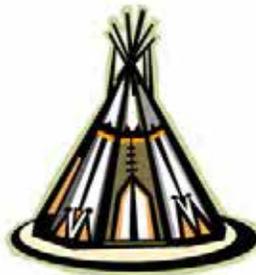
Épilobe à feuilles étroites



Dinosaure



Rassemblement de bétail



Tipi



Phoque



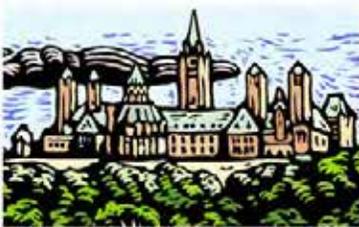
Diamant



Pomme



Sous-marin



Parlement



Quartier chinois



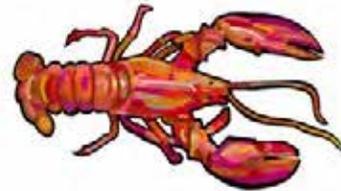
Pont de la Confédération



Iceberg



Phare



Homard



Sirop d'érable



Chutes Niagara



Bison

Les Régions du Canada

Capitales et provinces ou territoires

<i>Ontario</i>	<i>Québec</i>
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	<i>Alberta</i>
<i>Yukon</i>	<i>Territoires du Nord-Ouest</i>
<i>Nouvelle-Écosse</i>	<i>Nouveau-Brunswick</i>
<i>Nunavut</i>	<i>St. John's</i>
<i>Halifax</i>	<i>Fredericton</i>
<i>Toronto</i>	<i>Winnipeg</i>
<i>Edmonton</i>	<i>Victoria</i>
<i>Yellowknife</i>	<i>Whitehorse</i>
<i>Manitoba</i>	<i>Saskatchewan</i>
<i>Colombie-Britannique</i>	<i>Charlottetown</i>
<i>Terre-Neuve-et-Labrador</i>	<i>Ville de Québec</i>
<i>Regina</i>	<i>Iqaluit</i>
<i>Ottawa</i>	<i>Prairies</i>
<i>Atlantique</i>	<i>Centre</i>
<i>Côte Ouest</i>	<i>Nord</i>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA

CLÉ DE CORRECTION



À partir des informations suivantes, déterminez si votre équipe a associé les symboles aux régions appropriées.



Le Canada compte cinq régions distinctes :

Les provinces de l'Atlantique	<ul style="list-style-type: none">• Terre-Neuve-et-Labrador• Île-du-Prince-Édouard• Nouvelle-Écosse• Nouveau-Brunswick
Le Centre du Canada	<ul style="list-style-type: none">• Québec• Ontario
Les provinces des Prairies	<ul style="list-style-type: none">• Manitoba• Saskatchewan• Alberta
La côte Ouest	<ul style="list-style-type: none">• Colombie-Britannique
Les territoires du Nord	<ul style="list-style-type: none">• Nunavut• Territoires du Nord-Ouest• Territoire du Yukon



Chaque région a son propre patrimoine, sa culture et ses ressources :

Région	Ressources	Patrimoine
Atlantique	Pêche, agriculture, foresterie, exploitation minière, extraction pétrolière et gazière en mer, hydroélectricité, tourisme, construction navale, transport maritime.	Celte, viking, autochtone, anglais et français
Centre	Industrie, fabrication, agriculture, hydroélectricité, foresterie, exploitation minière, pâtes et papier, cinéma, finances, industries fruitière et vinicole, industrie laitière, industrie bovine.	Autochtone, anglais et français
Prairies	Agriculture, exploitation minière, hydroélectricité, céréales et oléagineux, pétrole et gaz naturel, industrie bovine.	Anglais, français, ukrainien et autochtone
Côte Ouest	Foresterie, industrie minière, industrie de la pêche, industries fruitière et vinicole, tourisme, transport maritime.	Anglais, asiatique, autochtone
Nord	Exploitation minière, pétrole et gaz, chasse, pêche, trappe.	Autochtone, anglais

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA : FEUILLE DE TRAVAIL

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les diverses régions du Canada et leurs symboles.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cette activité est autodirigée par les cadets eux-mêmes.
- Prévoir un espace tranquille et assez grand pour recevoir tous les membres de l'équipe, une table et des chaises.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la feuille d'instruction pour l'activité Les régions du Canada présentée à l'appendice 1 (1 copie par équipe),
 - le tableau SVA présenté à l'appendice 2 (1 par cadet),
 - l'aperçu des régions du Canada présenté à l'appendice 3 (1 par cadet), et
 - la feuille de travail sur les régions du Canada présentée à l'appendice 4 (1 par cadet).
- Afficher la feuille d'instruction pour l'activité Les régions du Canada au mur ou la coller sur la table avec le ruban-cache.
- Disposer des copies de l'aperçu des régions du Canada, de la feuille de travail et du tableau SVA sur la table.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité Les régions du Canada et de suivre les instructions qui y sont données.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA

Instructions :

1. **Réfléchissez à ce que vous savez déjà à propos de chacune des régions du Canada. Remplissez les colonnes « S » et « V » du tableau SVA (Savoir, Vouloir et Apprendre).**
2. **Prenez connaissance de l'aperçu des régions du Canada.**
3. **Répondez à chacune des questions sur la feuille de travail. Il n'est pas nécessaire de fournir des réponses longues, celles-ci peuvent être rédigées en abrégé. Il n'y a pas de « bonnes » réponses, mais vos réponses doivent être bien réfléchies et étayées.**
4. **Remplissez la colonne « A » du tableau SVA.**
5. **Vous disposez de 30 minutes pour effectuer cette activité.**

Pistes de réflexion :

- Quelles régions avez-vous visitées? En quoi sont-elles différentes de la vôtre?
- Qu'avez-vous appris au sujet de votre propre région que vous ne saviez pas au préalable?
- Qu'avez-vous appris au sujet des autres régions du Canada que vous ne saviez pas au préalable?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA TABLEAU SVA

Remplissez le tableau ci-dessous en fonction de :

1. Ce que vous **S**avez à propos de chacune des régions du Canada,
2. Ce que vous **V**oulez savoir à propos de chacune des régions du Canada, et
3. Ce que vous avez **A**ppris au sujet de chacune des régions du Canada (à remplir dans le cadre de l'activité de suivi lorsque vous aurez lu l'aperçu des régions).

RÉGION	CE QUE JE SAIS	CE QUE JE VEUX SAVOIR	CE QUE J'AI APPRIS
Atlantique			
Centre			

RÉGION	CE QUE JE SAIS	CE QUE JE VEUX SAVOIR	CE QUE J'AI APPRIS
Prairies			
Côte Ouest			
Nord			

LES RÉGIONS DU CANADA

APERÇU

- Le Canada est le deuxième plus grand pays du monde.
- Trois océans bordent nos côtes : l'océan Pacifique à l'ouest, l'océan Atlantique à l'est et l'océan Arctique au nord.
- À l'extrémité sud du Canada s'étendent les États-Unis. La frontière canado-américaine est la plus longue frontière non défendue au monde.
- La capitale nationale est située à Ottawa et est la quatrième ville en importance au pays.
- Le Canada compte environ 34 millions d'habitants et bien que la majorité réside dans les grandes villes, les Canadiens vivent également dans de petites municipalités, dans des villages et en région rurale.
- Le Canada compte cinq régions distinctes :

Les provinces de l'Atlantique	<ul style="list-style-type: none">• Terre-Neuve-et-Labrador• Île-du-Prince-Édouard• Nouvelle-Écosse• Nouveau-Brunswick
Le Centre du Canada	<ul style="list-style-type: none">• Québec• Ontario
Les provinces des Prairies	<ul style="list-style-type: none">• Manitoba• Saskatchewan• Alberta
La côte Ouest	<ul style="list-style-type: none">• Colombie-Britannique
Les territoires du Nord	<ul style="list-style-type: none">• Nunavut• Territoires du Nord-Ouest• Territoire du Yukon



Les provinces de l'Atlantique

Grâce à leurs côtes ainsi qu'à leurs richesses naturelles, qui permettent, entre autres, la pêche, l'agriculture, la foresterie et l'exploitation minière, les provinces de l'Atlantique jouent un rôle important dans l'histoire et le développement du Canada. L'océan Atlantique entraîne des hivers plutôt frais et des étés frais et humides.

- **Terre-Neuve-et-Labrador**, à l'extrême est de l'Amérique du Nord, occupe son propre fuseau horaire. Au-delà de sa beauté naturelle, cette province possède un patrimoine distinct, étroitement lié à la mer. Terre-Neuve est la plus ancienne colonie de l'Empire britannique et elle a été un atout stratégique pour le Canada à ses débuts. Elle est depuis longtemps reconnue pour ses lieux de pêche, ses villages côtiers de pêcheurs et sa culture bien à elle. De nos jours, l'exploitation pétrolière et gazière en mer contribue largement à son économie. Quant au Labrador, ses ressources hydroélectriques sont immenses.
- **L'Île-du-Prince-Édouard (Î.-P.-É.)**, la plus petite des provinces, est reconnue pour ses plages, sa terre rouge et son agriculture, particulièrement sa production de pommes de terre. Berceau de la Confédération, l'Î.-P.-É. est reliée à la terre ferme par l'un des ponts continus à travées multiples les plus longs du monde, le pont de la Confédération. C'est à l'Î.-P.-É. que Lucy Maud Montgomery a situé son fameux roman *Anne... la maison aux pignons verts*, qui raconte les aventures d'une petite orpheline aux cheveux roux.
- Parmi les provinces de l'Atlantique, c'est la **Nouvelle-Écosse** qui a la plus grande population. Elle est connue pour son brillant passé à titre de porte d'entrée du Canada et pour la baie de Fundy, où les marées atteignent des hauteurs inégalées dans le monde. On l'identifie également à la construction navale, à la pêche et à la marine marchande. Sa capitale, Halifax, plus grand port de la côte Est du Canada, aux eaux profondes et libres de glace, occupe une place de premier plan dans la défense et le commerce du côté de l'Atlantique; elle abrite la plus importante base navale du Canada. L'exploitation du charbon, la foresterie et l'agriculture ont façonné la Nouvelle-Écosse, qui aujourd'hui profite également de l'exploration pétrolière et gazière en mer. Ses traditions celtiques et gaéliques nourrissent une culture

florissante; chaque année, la Nouvelle-Écosse est l'hôte de plus de 700 festivals, dont le spectaculaire Tattoo militaire de Halifax.

- Fondée par les loyalistes de l'Empire-Uni, la province du **Nouveau-Brunswick** est traversée par les Appalaches et l'on y trouve le deuxième réseau hydrographique en importance du littoral atlantique de l'Amérique du Nord, soit le réseau de la rivière Saint-Jean. Les principales industries de la province sont la foresterie, l'agriculture, la pêche, les mines, la transformation des aliments et le tourisme. Saint John est la première ville en importance et le principal centre portuaire et manufacturier. Moncton est le noyau francophone et acadien, et Fredericton est la capitale historique. Le Nouveau-Brunswick est la seule province officiellement bilingue, et environ le tiers de sa population vit et travaille en français. Les festivals de rue et la musique traditionnelle font revivre l'histoire et le patrimoine culturel des fondateurs de la province, soit les loyalistes et les francophones.

Le Centre du Canada

L'Ontario et le Québec forment la région du Centre du Canada. Plus de la moitié de la population du pays vit dans les villes et les villages du sud du Québec et de l'Ontario, près des Grands Lacs et du fleuve Saint-Laurent. Cette région est le centre industriel et manufacturier du Canada. Les hivers sont froids et les étés sont chauds et humides dans le sud de l'Ontario et du Québec. Ensemble, l'Ontario et le Québec produisent plus des trois quarts de tous les biens fabriqués au pays.

- Le **Québec** compte près de huit millions d'habitants, dont la vaste majorité est installée sur les rives du fleuve Saint-Laurent ou tout près. Plus des trois quarts des habitants du Québec ont le français comme langue maternelle. Les ressources du Bouclier canadien ont permis au Québec de développer d'importantes industries, notamment la foresterie, l'énergie et l'exploitation minière. Le Québec est le principal producteur de pâtes et papiers du Canada. Les immenses quantités d'eau douce du Québec en ont fait le producteur canadien le plus important d'hydroélectricité. Les Québécois sont des chefs de file dans des industries de pointe comme l'industrie pharmaceutique et l'aéronautique. Les films, la musique, les oeuvres littéraires et la cuisine du Québec connaissent un rayonnement international, en particulier au sein de la *Francophonie*, une association de pays francophones. Montréal, qui arrive au deuxième rang des villes les plus peuplées du Canada et n'est dépassée que par Paris lorsqu'on dresse la liste des plus grandes villes à population principalement francophone du monde, est réputée pour sa diversité culturelle.
- Avec plus de 12 millions d'habitants, l'**Ontario** compte plus d'un tiers de la population canadienne. Sa population importante et diversifiée sur le plan culturel, ses ressources naturelles et sa position stratégique contribuent à la vitalité de son économie. Toronto est la plus importante ville du Canada et le principal centre financier du pays. De nombreuses personnes travaillent dans le secteur des services et dans l'industrie manufacturière, qui produisent un pourcentage considérable des exportations du Canada. La région de Niagara est connue pour ses vignobles, ses vins et ses cultures fruitières. Les fermiers de l'Ontario élèvent des bovins laitiers et à viande ainsi que de la volaille, et cultivent des légumes et des céréales. On trouve en Ontario, fondée par les loyalistes de l'Empire-Uni, la plus importante population francophone à l'extérieur du Québec, dont l'histoire est jalonnée de luttes pour préserver sa langue et sa culture. Les cinq Grands Lacs se situent entre l'Ontario et les États-Unis : le lac Ontario, le lac Érié, le lac Huron, le lac Michigan (aux États-Unis) et le lac Supérieur, le plus grand lac d'eau douce au monde.

Les provinces des Prairies

Le Manitoba, la Saskatchewan et l'Alberta, qu'on appelle les provinces des Prairies, possèdent d'immenses ressources énergétiques et leurs terres agricoles sont parmi les plus fertiles du monde. La région est essentiellement sèche, avec des hivers froids et des étés chauds.

- L'économie du **Manitoba** s'appuie sur l'agriculture, l'exploitation minière et la production d'hydroélectricité. Winnipeg est la ville la plus peuplée de la province. C'est dans le Quartier-de-la-Bourse de Winnipeg qu'on trouve l'intersection la plus célèbre du Canada : l'angle de l'avenue Portage et de la rue Main. Quant au quartier francophone de Winnipeg, Saint-Boniface, ses 45 000 habitants en font la plus

grande communauté francophone de l'ouest du Canada. Le Manitoba est aussi une importante plaque tournante de la culture ukrainienne, 14 pour 100 de ses habitants étant d'origine ukrainienne, et il compte la plus grande proportion d'Autochtones de toutes les provinces, à plus de 15 pour 100 de sa population.

- La **Saskatchewan**, autrefois surnommée « le grenier du monde » et « la province du blé », possède 40 pour 100 des terres arables du Canada. Elle est la plus grande productrice de céréales et de plantes oléagineuses du pays. Elle renferme également les plus abondants gisements d'uranium et de potasse (utilisée dans les fertilisants) du monde, en plus de produire du pétrole et du gaz naturel. C'est à Regina, la capitale, que se trouve l'école de la Gendarmerie royale du Canada. Saskatoon, la ville la plus peuplée de la Saskatchewan, accueille les sièges sociaux de compagnies minières et constitue un important centre d'enseignement, de recherche et de technologie.
- L'**Alberta** est la province la plus peuplée des Prairies. Cette province, tout comme le célèbre lac Louise situé dans les montagnes Rocheuses, a été nommée en l'honneur de la princesse Louise Caroline Alberta, quatrième fille de la reine Victoria. L'Alberta compte cinq parcs nationaux, dont le parc national Banff, fondé en 1885. La région sauvage des badlands recèle certains des plus riches gisements de fossiles préhistoriques et de restes de dinosaures du monde. L'Alberta est la première productrice de pétrole et de gaz du Canada, et les sables bitumineux du nord de la province sont une source énergétique considérable en voie d'exploitation. L'Alberta est également reconnue pour son agriculture, en particulier ses énormes exploitations bovines, qui font du Canada l'un des principaux producteurs bovins du monde.
- **La côte Ouest** : La Colombie-Britannique est connue pour ses montagnes majestueuses et à titre de porte d'entrée du Canada dans le Pacifique. Des milliards de dollars en marchandises transitent par le port de Vancouver – le plus grand et le plus fréquenté du Canada – à destination et en provenance de partout dans le monde. Grâce aux courants d'air chaud de l'océan Pacifique, la côte de la Colombie-Britannique bénéficie d'un climat tempéré.
- La Colombie-Britannique, sur la côte du Pacifique, est la province canadienne située le plus à l'ouest. Sa population est de quatre millions d'habitants. Le port de Vancouver nous ouvre la voie vers l'Asie-Pacifique. Environ la moitié de tous les biens produits en Colombie-Britannique proviennent de la foresterie, notamment le bois de sciage, le papier journal et les produits des pâtes et papiers – l'industrie forestière la plus importante du Canada. La Colombie-Britannique est également connue pour son industrie minière, son industrie de la pêche ainsi que les vergers et l'industrie vinicole de la vallée de l'Okanagan. Elle possède environ 600 parcs provinciaux, formant le plus vaste réseau de parcs au Canada. En raison de la grande taille des communautés asiatiques établies dans la province, les langues les plus parlées dans les villes après l'anglais sont le chinois et le punjabi. La capitale, Victoria, est un centre touristique et sert de port d'attache à la flotte du Pacifique de la Marine canadienne.

Les territoires du Nord

Les Territoires du Nord-Ouest, le Nunavut et le Yukon occupent le tiers de la masse terrestre du Canada; pourtant, leur population n'est que de 100 000 habitants. On y retrouve des mines d'or, de plomb, de cuivre, de diamants et de zinc. De plus, des gisements de pétrole et de gaz naturel sont en voie d'exploitation. Le Nord est souvent appelé « la terre du soleil de minuit » : au milieu de l'été, il peut faire jour pendant 24 heures consécutives, tandis qu'en hiver, le soleil disparaît et l'obscurité règne pendant trois mois. Les territoires du Nord ont de longs hivers froids et de courts étés frais. La plus grande partie des territoires du Nord a pour toile de fond la toundra, une vaste plaine arctique rocailleuse. En raison du climat froid de l'Arctique, la toundra est dépourvue d'arbres et le sol est constamment gelé. Certains habitants du Nord tirent encore leur subsistance de la chasse, de la pêche et de la trappe. Les objets d'art inuit sont vendus partout au Canada et dans le monde.

- Les milliers de mineurs qui se sont rendus au **Yukon** au cours de la ruée vers l'or des années 1890 sont célébrés dans la poésie de Robert W. Service. Les mines continuent d'ailleurs d'occuper une grande place dans l'économie du Yukon. Le White Pass and Yukon Railway, qui, à son ouverture en 1900, reliait Skagway – ville de l'État américain voisin, l'Alaska – à la capitale territoriale de Whitehorse, permet une excursion touristique spectaculaire parsemée de cols escarpés et de ponts vertigineux. Le Yukon détient le record de la température la plus froide jamais enregistrée au Canada (-63 °C).

- En 1870, les **Territoires du Nord-Ouest (T.N.-O.)** ont été formés à partir de la Terre de Rupert et du Territoire du Nord-Ouest. La capitale, Yellowknife (20 000 habitants), est surnommée « capitale nord-américaine du diamant ». Plus de la moitié de la population est autochtone (Dénés, Inuits et Métis). À 4200 kilomètres de longueur, le fleuve Mackenzie n'est surpassé en Amérique du Nord que par le Mississippi par rapport à l'étendue, et son bassin hydrographique couvre plus de 1,8 million de kilomètres carrés.
- Le **Nunavut** (mot signifiant « notre terre » en inuktitut) a été créé en 1999 à partir de la section est des Territoires du Nord-Ouest, y compris tout l'ancien district de Keewatin. La capitale, Iqaluit, s'appelait autrefois Frobisher Bay en l'honneur de l'explorateur anglais Martin Frobisher, qui, au nom de la reine Elizabeth I, s'est aventuré en 1576 dans cette région non cartographiée qu'était alors l'Arctique. Les 19 membres de l'Assemblée législative choisissent un premier ministre et des ministres par consensus. La population est composée à environ 85 pour 100 d'Inuits. L'inuktitut y est une langue officielle et la principale langue d'enseignement.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA

FEUILLE DE TRAVAIL

1. Quelles sont les trois choses qui vous ont le plus frappé ou le plus impressionné à la lecture de l'aperçu des régions du Canada?

2. Le cas échéant, qu'avez-vous appris de nouveau au sujet de votre propre région?

3. Qu'avez-vous appris au sujet des autres régions que vous ne saviez pas au préalable?

4. Comment décririez-vous le Canada à une personne désireuse de s'y installer?

5. Les différentes régions du Canada en font un endroit excitant et intéressant où il fait bon vivre. Qu'aimez-vous le plus au sujet du Canada?



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME**



SECTION 9

OCOM CX01.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME

Durée totale :

Six séances (18 périodes)

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-801/PG-002, CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA - NIVEAU DE QUALIFICATION UN NORME DE QUALIFICATION ET PLAN.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 2

OREN X02 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
SERVICE COMMUNAUTAIRE



SECTION 1

OCOM MX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE

Durée totale :

3 séances (9 périodes) = 270 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX02.01 (Effectuer un service communautaire) situé dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Cadets de l'aviation royale du Canada - Norme de qualification et plan du niveau de compétence un*, chapitre 4.

Lire le document Cinq étapes de l'apprentissage du service qui se trouve à l'annexe A et se préparer à diriger la leçon.

Voir le document Exemples de services communautaires situé à l'annexe F pour avoir une idée de ce à quoi peut ressembler un service communautaire qui utilise les cinq étapes de l'apprentissage du service.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, tout en offrant un service à la communauté.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir effectué un service communautaire qui :

- a une valeur, une intention et une signification;
- utilise des compétences et des connaissances précédemment apprises ou récemment acquises;
- offre des expériences d'apprentissage uniques;

- a des conséquences réelles;
- offre un environnement d'apprentissage sécuritaire qui permet de faire des erreurs et de connaître du succès.

IMPORTANTANCE

Il est important que les cadets effectuent un service communautaire puisqu'il contribue directement à atteindre une partie du but du Programme des cadets — développer les attributs d'un bon citoyen. Par la participation aux cinq étapes de l'apprentissage du service, les cadets reconnaissent comment la participation et la capacité de répondre à des besoins réels améliorent la qualité de vie dans la communauté, et acquièrent ainsi une éthique du service et une pratique de la participation civique qui dure toute la vie.

ACTIVITÉ



Se référer aux Cinq étapes de l'apprentissage du service situé à l'annexe A pour obtenir plus de détails sur chaque étape.



La voix des jeunes et le choix des jeunes sont essentiels pour que les cadets acceptent et s'approprient le processus d'apprentissage du service. Dans la mesure du possible, les cadets devraient diriger l'activité de service communautaire.

1. Demander aux cadets de terminer l'étape 1 de l'apprentissage du service (Inventaire et examen). Pour ce faire :
 - (a) mettre sur pied une liste ou un tableur renfermant les domaines d'intérêt, les compétences et les talents du cadet par l'entremise d'une activité telle que :
 - (1) demander aux cadets de remplir une feuille de travail d'inventaire personnel, comme celle qui se trouve à l'annexe B;
 - (2) effectuer un sondage auprès des cadets; ou
 - (3) interviewer les cadets;
 - (b) choisir un besoin dans la communauté en :
 - (1) trouvant une activité ou un programme existant qui répond à un besoin communautaire;
 - (2) décelant un besoin dans la communauté qui a déjà été remarqué; ou
 - (3) recevant la demande de la communauté pour l'aider à répondre à un besoin; et
 - (c) enquêter sur le problème sous-jacent et confirmer le besoin en demandant aux cadets de :
 - (1) examiner les médias, comme les livres, les magazines et les journaux;
 - (2) organiser des entrevues avec des personnes expertes en la matière;
 - (3) passer en revue les expériences passées;

- (4) se pencher sur des situations pertinentes (p.ex., étudier le sans-abrisme en visitant un centre d'hébergement local); ou
 - (5) effectuer un sondage auprès des gens qui pourraient avoir des connaissances sur le sujet.
2. Demander aux cadets de terminer l'étape 2 de l'apprentissage du service (Préparation et planification) en élaborant un plan faisant appel aux compétences et aux connaissances relevées plus tôt pour régler, dans la mesure du possible, le problème sous-jacent derrière ce besoin de la communauté. Le document Proposition de service communautaire à l'annexe C peut servir à élaborer le plan. Le plan devrait :
 - (a) décrire la participation des partenaires communautaires;
 - (b) définir le but du service communautaire;
 - (c) décrire les résultats anticipés;
 - (d) déterminer comment évaluer les effets;
 - (e) déterminer la façon de suivre les progrès;
 - (f) définir les rôles et les responsabilités de tous les participants;
 - (g) créer un échéancier de toutes les tâches; et
 - (h) déterminer les ressources nécessaires.
3. Demander aux cadets de terminer l'étape 3 de l'apprentissage du service (Intervention) en effectuant le service communautaire tout en suivant le progrès à l'aide des indicateurs relevés à l'étape 2 : Préparation et planification et ajuster le plan au besoin.
4. Demander aux cadets de terminer l'étape 4 de l'apprentissage du service (Réflexion) en participant à une activité qui situe le service communautaire dans leur contexte personnel, celui de la communauté bénéficiant du service et des communautés plus vastes (p. ex., à l'échelle nationale ou mondiale), telle que :
 - (a) le document Outil de réflexion en quatre points situé à l'annexe D,
 - (b) un journal de bord, un blogue ou un blogue vidéo,
 - (c) une analyse d'une « journée dans la vie » de ceux qui bénéficient du service. Comment leur vie a-t-elle changé? Que pourraient-ils ressentir différemment?
 - (d) une œuvre d'art représentant l'activité de service communautaire; ou
 - (e) une autre activité qui offre un moyen structuré de réfléchir au service communautaire.
5. Demander aux cadets de terminer l'étape 5 de l'apprentissage du service (Démonstration) en participant à une activité qui illustre ce qu'ils ont fait ainsi que les effets de ce service sur eux-mêmes (comme de nouvelles compétences, connaissances ou compréhensions) et sur la communauté, telle que :
 - (a) un reportage photo ou vidéo,
 - (b) une lettre au rédacteur,
 - (c) un article destiné aux médias du corps / escadron,
 - (d) une présentation ou une représentation, ou
 - (e) une exposition d'art.



Une liste de vérification se trouve à l'annexe E pour guider les cadets dans les étapes de l'apprentissage du service.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets au service communautaire servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le service communautaire n'a pas seulement un impact positif sur les autres et la communauté; il a un impact sur soi-même en développant la pensée critique et les compétences pour résoudre un problème, en accroissant sa compréhension de diverses cultures et communautés, en donnant l'occasion d'en apprendre plus sur les problèmes d'ordre social et leurs causes et en développant ses compétences en communication, en collaboration et en leadership. Rechercher les occasions d'être un bon citoyen en contribuant favorablement à sa communauté.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Donner une voix aux jeunes joue un rôle important dans le développement des cadets en tant que chefs. Les cadets ont besoin de beaucoup d'occasions pour exprimer leurs idées et leurs opinions ainsi que pour faire des choix constructifs et voir les résultats. Le service communautaire permet aux cadets de prendre des initiatives et des décisions, d'interagir avec des représentants de la communauté, d'apprendre le rôle d'un gouvernement par rapport aux questions sociales, de développer des compétences liées à la pensée critique, de concrétiser leurs idées et d'évaluer ce qui arrive.

Plus d'une activité de service communautaire peut être choisie pour remplir le temps d'instruction requis.

Si des heures supplémentaires sont requises pour terminer les cinq étapes de l'apprentissage du service, des périodes de l'OCOM C102.01 (Effectuer un service communautaire) peuvent être utilisées.

L'activité de service communautaire ne doit pas avoir une association politique partisane ou appuyer un seul système de croyances ou une confession religieuse.

L'activité de service communautaire ne doit pas être directement bénéfique pour le corps / escadron ou le répondant.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Kaye, Cathryn B. *The Complete Guide to Service Learning: Proven, Practical Ways to Engage Students in Civic Responsibility, Academic Curriculum, & Social Action*. Minneapolis, MN, Free Spirit Publishing Inc, 2010.

LES CINQ ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE DU SERVICE

ÉTAPE 1 : INVENTAIRE ET EXAMEN

Objectif

Le but de la première étape de l'apprentissage du service est de choisir une véritable occasion d'offrir un service communautaire important en décelant un besoin vérifiable dans la communauté qui intéresse les cadets et auquel ils pourront répondre en faisant appel à leurs compétences et leurs connaissances.

Processus

D'abord, on met sur pied un inventaire personnel, sur lequel sont énumérées les compétences, les connaissances et les forces des cadets. Cette liste servira d'outil pour déterminer la manière optimale par laquelle les cadets peuvent répondre à un besoin de la communauté.

Puis, on trouve un besoin dans la communauté. On peut y arriver en :

- trouvant une activité ou un programme existant qui répond à un besoin communautaire;
- observant un besoin dans la communauté; et/ou
- recevant la demande de la communauté pour l'aider à répondre à un besoin.

Les cadets examinent le problème et confirment le besoin. Le besoin ou le problème observables peuvent être le résultat d'un plus grand problème ou l'indication qu'il y en a un. Dans la mesure du possible, le problème sous-jacent devrait être ce que le service communautaire cherche à rectifier au lieu du besoin visible. Par exemple, pour régler le problème d'abandon de détritres dans un parc, les cadets pourraient faire des démarches pour installer plus de poubelles au lieu d'organiser des patrouilles. Cette action corrigerait le problème sous-jacent, l'absence d'endroits où l'on peut déposer les ordures, plutôt que le problème observable (la présence des déchets).



Même si un membre de la communauté ou une organisation communautaire souligne un besoin, il faut quand même mener une enquête pour documenter, authentifier et comprendre le problème sous-jacent découlant du besoin.

Les méthodes de recherches pouvant aider à enquêter sur les problèmes sous-jacents et confirmer les besoins comprennent :

- examiner les médias, comme les livres, les magazines et les journaux;
- organiser des entrevues avec des personnes expertes en la matière;
- passer en revue les expériences passées;
- se pencher sur des situations pertinentes (p.ex., étudier le sans-abrisme en visitant un centre d'hébergement local); et
- effectuer un sondage auprès des gens qui pourraient avoir des connaissances sur le sujet.

Lorsque l'enquête est terminée, les cadets comprendront l'étendue du besoin et auront établi un plan de départ à partir duquel ils pourront noter les progrès.

ÉTAPE 2 : PRÉPARATION ET PLANIFICATION

Objectif

Le but de la deuxième étape de l'apprentissage du service est de préparer les cadets à effectuer le service en formulant un plan.

Processus

À l'aide des directives et du soutien offerts par leur superviseur, les cadets :

- mettent à contribution les compétences et les connaissances précédemment apprises;
- obtiennent de nouveaux renseignements par des méthodes et des moyens participatifs variés;
- collaborent avec des partenaires communautaires;
- élaborent un plan;
- sont prêts à fournir un service communautaire important;
- expriment clairement les rôles et les responsabilités de tous les participants; et
- définissent des paramètres réalistes pour la mise en œuvre.



La communication avec les intervenants (ceux qui seront touchés par l'activité de service communautaire) et l'établissement de partenariats avec les autres organismes communautaires (gouvernements, entreprises, groupes communautaires, etc.) sont les clés du succès de l'activité de service communautaire. Par exemple, si les cadets souhaitent embellir un parc local, ils auront besoin de communiquer avec la municipalité et les utilisateurs du parc.

ÉTAPE 3 : INTERVENTION

Objectif

Durant cette étape, le service communautaire est effectué.

Processus

Durant le service communautaire, il est important que les cadets tiennent compte de leur progrès vers leurs objectifs, enquêtent davantage au besoin et apportent des modifications à leur plan s'il y a lieu.

ÉTAPE 4 : RÉFLEXION



Étape 4 : La réflexion peut avoir lieu durant et après le déroulement de l'activité de service communautaire. Une réflexion durant l'activité pourrait révéler des méthodes plus efficaces d'effectuer le service communautaire ou une nouvelle orientation.

Objectif

Le but de la quatrième étape est de situer l'expérience d'apprentissage du service par rapport au contexte des cadets, de la communauté et de la communauté mondiale.

Processus

Grâce à des activités de réflexion telles que la discussion, la journalisation et la rédaction de feuilles de travail, les cadets :

- décrivent ce qui s'est passé;
- examinent la différence réalisée;
- discutent des réflexions et de sentiments;
- évaluent les améliorations du projet;
- génèrent des idées et formulent des questions; et
- reçoivent une rétroaction.

La réflexion est partie intégrante de l'apprentissage du service. Durant l'étape de réflexion, les cadets font le lien entre l'apprentissage et l'expérience, et la croissance et la sensibilité personnelles. Lorsque les cadets réfléchissent à leur expérience durant les activités de service communautaire, ils tiennent compte de la façon dont les connaissances, l'expérience et les compétences liées à leur propre vie et aux communautés ont été acquises et ils commencent à comprendre le but de leur engagement.

Puisque les personnes réfléchissent naturellement de différentes façons, plus de cadets s'engageront en leur permettant d'utiliser une panoplie de méthodes de réflexion. Des exemples d'activités de réflexion comprennent les arts, la musique, les jeux de rôle, les journaux personnels, la sculpture, le théâtre, les feuilles de travail, la photographie et la discussion.



La réflexion par l'entremise d'une discussion de groupe peut comporter des inconvénients puisque les cadets peuvent être influencés par les commentaires des autres, ce qui peut créer une conversation circulaire. Demander aux cadets d'écrire leurs réponses aux questions de réflexion dans de brèves notes avant la discussion de groupe de façon à ce qu'ils puissent se référer à leurs réflexions écrites lors de la conversation. Cette démarche simple préserve l'intégrité de l'expérience de chaque cadet avant qu'elle puisse être influencée par les impressions des autres et assure que chacun a quelque chose à apporter à la discussion.

Peu importe l'activité de réflexion choisie, certaines questions qui peuvent être posées aux cadets pour les aider à réfléchir sont les suivantes :

- Qu'est-ce que l'expérience vous rappelle?
- Qu'avez-vous appris de nouveau?
- Comment vous sentiez-vous au site de service? Comment vos sentiments ont-ils changé entre le moment de votre arrivée et celui de votre départ?
- Comment avez-vous fait une différence aujourd'hui?
- Dans cinq ans, que croyez-vous retenir de cette expérience?
- Que croyez-vous que nous pourrions tous faire pour que notre temps et nos efforts aient un plus grand impact?

ÉTAPE 5 : DÉMONSTRATION

Objectif

Le but de la dernière étape du modèle d'apprentissage du service est de mettre en évidence ce que les cadets ont fait et les effets ressentis par eux-mêmes et la communauté.

Processus

La démonstration est l'étape du modèle de service communautaire où les cadets mettent en évidence ce qu'ils ont accompli et les retombées subséquentes sur eux-mêmes et la communauté.

La présentation de ce qu'ils ont appris permet aux cadets d'enseigner aux autres tout en déterminant et reconnaissant pour eux-mêmes ce qu'ils ont appris et comment ils l'ont appris. Lorsque les cadets racontent aux autres ce qu'ils ont fait et l'impact de leurs réalisations, la valeur intrinsèque du service communautaire en est renforcée.



Pour être efficace, la démonstration doit être dirigée par un cadet et être accompagnée des directives et du soutien du superviseur. Si les cadets ne sentent pas qu'ils sont en contrôle du produit qu'ils ont créé, ils n'y mettront pas tous leurs efforts pour le terminer.

INVENTAIRE PERSONNEL

Les **intérêts** sont les sujets auxquels vous pensez et sur lesquels souhaitez en savoir plus — par exemple, l'espace extra-atmosphérique, la musique populaire ou un événement historique comme une guerre mondiale. Êtes-vous intéressés par les animaux, les films, les mystères ou la visite d'endroits éloignés? Collectionnez-vous des objets quelconques?

J'aime apprendre et penser à . . .

Les **compétences** renvoient aux choses que vous aimez faire ou que vous faites facilement ou bien. Y a-t-il une activité que vous aimez particulièrement? Chantez-vous, jouez-vous du saxophone ou étudiez-vous le ballet? Connaissez-vous plus d'une langue? Pouvez-vous cuisiner? Avez-vous un potager? Préférez-vous peindre ou jouer au soccer? Possédez-vous des habiletés particulières en informatique?

Je peux . . .

Les **connaissances** renvoient à ce que vous connaissez et comprenez bien. Avez-vous une matière préférée à l'école? Sur quels sujets aimez-vous lire pendant vos périodes libres?

Je connais . . .

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PROPOSITION DE SERVICE COMMUNAUTAIRE

Par : _____

Superviseur : _____ corps / escadron : _____

Adresse du corps / escadron : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____ Courriel : _____

Nom du projet : _____

Besoin — Pourquoi ce plan est-il nécessaire :

Objet — Comment ce plan aidera-t-il :

Participation — Qui aidera et que feront-ils :

- Cadets :
- Personnel :
- Organisations ou groupes :

Résultats — Qu'attendons-nous comme résultat de notre travail :

Comment vérifierons-nous les résultats — Quelles preuves seront recueillies et comment les utiliserons-nous :

Ressources — De quoi avons-nous besoin pour que le travail soit fait – les fournitures (détaillez les fournitures au verso) :

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OUTIL DE RÉFLEXION EN QUATRE POINTS

<p>Que s'est-il passé?</p>	<p>Comment est-ce que je me sens?</p>
<p>Ai-je des idées?</p>	<p>Ai-je des questions?</p>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LISTE DE VÉRIFICATION DU SERVICE COMMUNAUTAIRE

Inventaire et examen	Relever les compétences et les intérêts	<input type="checkbox"/>
	Trouver un besoin communautaire auquel répondre	<input type="checkbox"/>
	Enquêter sur le problème sous-jacent	<input type="checkbox"/>
	Trouver des partenaires communautaires possibles	<input type="checkbox"/>
Préparation et planification	Collaborer avec des partenaires communautaires	<input type="checkbox"/>
	Définir le but du service communautaire	<input type="checkbox"/>
	Décrire les résultats anticipés	<input type="checkbox"/>
	Déterminer comment mesurer les retombées du service communautaire	<input type="checkbox"/>
	Déterminer la façon de suivre les progrès	<input type="checkbox"/>
	Définir les rôles et les responsabilités de tous les participants	<input type="checkbox"/>
	Créer un échéancier de toutes les tâches	<input type="checkbox"/>
	Déterminer les ressources nécessaires	<input type="checkbox"/>
Intervention	Créer un budget s'il y a lieu	<input type="checkbox"/>
	Suivre les progrès	<input type="checkbox"/>
Réflexion	Décrire ce qui s'est passé	<input type="checkbox"/>
	Examiner la différence réalisée	<input type="checkbox"/>
	Discuter des réflexions et de sentiments	<input type="checkbox"/>
	Réfléchir aux améliorations apportées à l'activité	<input type="checkbox"/>
	Générer des idées et formuler des questions	<input type="checkbox"/>
	Recevoir une rétroaction	<input type="checkbox"/>
Démonstration	Déterminer un public	<input type="checkbox"/>
	Trouver un moment et un emplacement pour la démonstration	<input type="checkbox"/>
	Créer une démonstration	<input type="checkbox"/>
	Exécuter la démonstration	<input type="checkbox"/>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES DE SERVICES COMMUNAUTAIRES

Potager communautaire. Grâce à un sondage auprès des résidents locaux, les cadets découvrent le besoin d'un potager communautaire. L'inventaire personnel révèle que quelques cadets ont de l'expérience en jardinage et que plusieurs autres cadets connaissent des personnes qui ont de l'expérience en jardinage. Ils communiquent avec la municipalité pour obtenir les permissions requises pour utiliser un lot vacant. Les cadets effectuent une recherche sur les potagers communautaires et établissent des partenariats avec les membres de la communauté qui souhaitent cultiver une parcelle de terrain dans le potager. Les cadets planifient et construisent l'infrastructure du potager communautaire, y compris la création de parcelles. Ils font une démonstration de leur projet en faisant une présentation conjointe avec leurs partenaires communautaires lors d'une séance du conseil municipal.

Programme pour personnes handicapées. Grâce à l'inventaire personnel, un des cadets révèle le travail bénévole qu'il accomplit dans le cadre d'un programme pour personnes handicapées local et indique un besoin de participation par plus de bénévoles. Les cadets discutent de certaines choses que les bénévoles accomplissent dans le cadre du programme comme l'organisation d'activités et de divertissements. Les cadets expriment un intérêt à aider et organisent une visite pour se familiariser avec le programme et rencontrer les participants, le personnel et d'autres bénévoles. Après leur visite, les cadets font un remue-méninges de certaines activités qu'ils peuvent faire avec les participants au programme. Après avoir planifié et réalisé une soirée d'activités divertissantes, les cadets réfléchissent sur l'impact réalisé. Même s'ils sont fiers de l'impact qu'ils ont eu lors de cette soirée, un cadet souligne que le programme pour personnes handicapées sera toujours à court de bénévoles permanents dans le futur. Les cadets décident alors de faire avancer d'un pas le projet de service communautaire en créant une campagne de publicité pour attirer plus de bénévoles au programme.

Campagne de collecte d'aliments. Les cadets décident de participer à une campagne de collecte d'aliments locale. Ils communiquent avec la banque alimentaire pour effectuer une visite de l'installation, apprennent quels sont les besoins en nourriture de la communauté locale et passent deux heures à organiser et trier des aliments non périssables. Les cadets aident la banque alimentaire à promouvoir la campagne de collecte d'aliments à venir en créant des affiches et en discutant du sujet avec les médias locaux. Les cadets créent une liste de parents bénévoles qui s'engagent à fournir du transport, se répartissent eux-mêmes en équipes de trois personnes et attribuent à chaque équipe un territoire à couvrir durant la campagne de collecte d'aliments. Les cadets présentent leur projet en créant un article qu'ils distribuent au journal local.

Jour du Souvenir et campagne du coquelicot. Les cadets sont approchés par la Légion royale canadienne pour participer à la campagne annuelle du coquelicot et à la cérémonie du jour du Souvenir. Les cadets font une recherche sur la Légion royale canadienne et apprennent certains faits sur les initiatives qu'elle mène grâce à l'argent recueilli durant la campagne du coquelicot, comme la création et l'entretien de monuments commémoratifs. Les cadets apprennent aussi l'histoire du coquelicot et comment il est devenu un symbole de souvenir et invitent un vétéran à parler de ce que le souvenir représente pour les vétérans. Les cadets trouvent plusieurs autres façons de remercier et de soutenir les vétérans. Ils créent une démonstration pour leur revue annuelle pour sensibiliser les autres sur la façon d'y participer.

Services de santé d'urgence. Un cadet vivant dans une région rurale perd son père à la suite d'une crise cardiaque. Un des facteurs du décès de son père était le temps que les services d'urgence ont pris pour atteindre sa communauté. Les cadets décident de résoudre ce problème. Après avoir effectué un remue-méninges et des recherches, et après avoir communiqué avec le gouvernement local et les services médicaux, les cadets imaginent deux façons d'améliorer l'aide médicale dans la communauté. Premièrement, ils se mettent tous d'accord pour suivre une formation en premiers soins et s'organisent pour qu'un fournisseur de premiers soins vienne dans la communauté pour donner cette formation. Deuxièmement, ils utilisent un GPS pour créer des cartes détaillées de la communauté locale à l'usage des services ambulanciers menant à une réduction du temps de réponse. Certains cadets révèlent durant l'activité de réflexion qu'ils songent à une carrière ultérieure potentielle en services de santé. Les cadets font une démonstration de leurs réalisations en montant un kiosque de premiers soins lors d'une parade du commandant.

Programme de recyclage. Les cadets déterminent le besoin d'un programme de recyclage dans leur communauté. Grâce à leurs recherches, ils découvrent qu'aucun programme de recyclage n'a été mis sur pied dans la communauté parce que l'installation de recyclage la plus près est si éloignée que les coûts de transport sont prohibitifs. L'inventaire personnel indique que plusieurs cadets ont des liens avec des entreprises locales. Les cadets discutent avec des propriétaires d'entreprises locales et remarquent que le camion qui approvisionne régulièrement l'épicerie locale est vide lorsqu'il quitte la communauté. Les cadets communiquent avec la compagnie de camionnage et s'organisent pour que les matières recyclables soient régulièrement expédiées vers l'extérieur. Après avoir résolu ce casse-tête, les cadets lancent avec enthousiasme la planification, la promotion et la mise en œuvre du programme de recyclage de la communauté. Puis, ils présentent leur projet lors d'une séance du conseil municipal.

Élection. Grâce à leur inventaire personnel, les cadets découvrent un intérêt commun envers l'élection imminente et décident alors de communiquer avec des organisateurs électoraux pour trouver des façons de leur venir en aide. Les cadets se renseignent sur le processus électoral et se portent bénévoles pour enregistrer les électeurs et travailler aux bureaux de scrutin le jour de l'élection. Durant la réflexion, les cadets discutent de ce que signifie pour eux le fait d'être citoyens dans un pays démocratique. Ceci entraîne des discussions sur les réfugiés fuyant des pays où ils sont menacés et opprimés. Ils décident que leur prochaine activité de service communautaire sera d'apprendre les histoires personnelles de réfugiés locaux et de présider à une cérémonie de citoyenneté.

Société de protection des animaux. En révisant leur inventaire personnel, les cadets découvrent que plusieurs d'entre eux s'intéressent au bien-être des animaux; ils planifient alors une visite des installations locales de la société de protection des animaux. Après avoir discuté du besoin de prendre soin des animaux domestiques d'une façon responsable, les cadets créent une brochure intitulée « Prenez soin de votre animal domestique ». La brochure est distribuée par la société de protection des animaux. Une entente est également conclue avec l'administration de plusieurs écoles locales afin que les cadets fréquentant ces écoles puissent aussi distribuer la brochure. Durant l'activité de réflexion, certains cadets décident de se porter bénévoles pour faire faire des promenades aux chiens à titre de service communautaire personnel. Les cadets présentent leur projet en créant une affiche comprenant des photos de chaque cadet soit avec leur animal domestique, soit avec un animal de la société de protection des animaux. Cette affiche est exposée à la société de protection des animaux.



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
SERVICE COMMUNAUTAIRE**



SECTION 2

OCOM CX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE

Durée totale :

6 séances (18 périodes) = 540 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER AU GUIDE PÉDAGOGIQUE DE L'OCOM MX02.01 (EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 3
OREN 103 – PARTICIPER À TITRE DE MEMBRE D’UNE ÉQUIPE



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M103.01 – IDENTIFIER LES RESPONSABILITÉS D'UN SUIVEUR DANS UNE ÉQUIPE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Découper les bandes « mots entremêlés » du document de cours qui se trouvent à l'annexe A.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets à l'identification des responsabilités d'un suiveur dans une équipe et pour susciter leur intérêt.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Le cadet avoir expliqué les responsabilités d'un suiveur au sein d'une équipe.

IMPORTANCE

Les cadets doivent apprendre comment être des membres efficaces d'une équipe. Comprendre les responsabilités d'un suiveur au sein d'une équipe rend les cadets plus sensibles à ce que l'on attend d'eux. Ces connaissances leur permettent de contribuer à la réussite globale de l'équipe.

Point d'enseignement 1

Expliquer les quatre responsabilités suivantes d'un suiveur.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

RESPECTER LE CHEF ET LES AUTRES MEMBRES DE L'ÉQUIPE

La capacité de travailler avec d'autres personnes dans une équipe est une compétence utile. Éprouver un respect sincère pour les autres personnes est un grand atout. Afin d'être un membre d'équipe efficace, chacun doit respecter ce que le chef demande de faire à l'équipe. Il est aussi important de respecter les opinions et les points de vue des autres membres de l'équipe.

COOPÉRER AVEC LES AUTRES

Les membres de l'équipe doivent coopérer afin que l'équipe atteigne efficacement et de façon efficiente un objectif. Beaucoup plus de choses peuvent être réalisées en coopérant qu'en travaillant seul.

ADMETTRE SES ERREURS ET APPRENDRE PAR L'EXPÉRIENCE

Au sein d'une équipe, chacun doit être capable d'admettre qu'il a tort lorsque c'est le cas et apprendre à partir de son erreur. Ceci rend l'équipe plus forte et crée un meilleur résultat.

ACCEPTER LES CRITIQUES CONSTRUCTIVES

Les critiques constructives sont des observations ou des réflexions sur les manières d'améliorer la façon par laquelle une tâche est réalisée. Les chefs offriront souvent des critiques constructives aux membres de l'équipe. Ces critiques sont données pour aider les personnes à devenir un membre d'équipe et éventuellement devenir des chefs. Les membres doivent apprendre à accepter ces critiques et les utiliser de manière bénéfique.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Qu'est-ce que des critiques constructives?
- Q2. Que signifie admettre ses erreurs et apprendre de ses expériences?
- Q3. Pourquoi est-il important de respecter le chef et les autres membres de l'équipe?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les critiques constructives sont des observations ou des réflexions sur les manières d'améliorer la façon par laquelle une tâche est réalisée.
- R2. Au sein d'une équipe, chacun doit être capable d'admettre qu'il a tort lorsque c'est le cas et apprendre à partir de son erreur. Ceci rend l'équipe plus forte et crée un meilleur résultat.
- R3. La capacité de travailler avec d'autres personnes dans une équipe est une compétence utile. Éprouver une appréciation et un respect sincères pour les autres personnes est un grand atout. Afin d'être un membre d'équipe efficace, chacun doit respecter ce que le chef demande de faire à l'équipe. Il est aussi important de respecter les opinions et les points de vue des autres membres de l'équipe.

Point d'enseignement 2**Expliquer les cinq responsabilités suivantes d'un suiveur au sein d'une équipe.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

ASSUMER LA RESPONSABILITÉ

Les membres d'une équipe doivent être prêts à assumer la responsabilité lorsque c'est nécessaire. Le chef d'équipe délègue aux membres de l'équipe et se fie sur ces membres pour qu'ils soient prêts et volontaires pour assumer la responsabilité.

ÊTRE HONNÊTE

Les membres d'une équipe doivent être honnêtes avec les autres membres de l'équipe. La plupart des personnes croient et désirent travailler avec quelqu'un en qui ils ont confiance. L'honnêteté est une caractéristique importante d'un bon suiveur. Les membres d'une équipe doivent avoir confiance dans les autres membres et être honnêtes afin de réaliser les objectifs.

ACCEPTER LES AUTRES MEMBRES DE L'ÉQUIPE TELS QU'ILS SONT

Il est important d'être sensibles aux désirs et aux besoins des autres personnes ainsi qu'aux désirs et besoins changeants de ces personnes. L'acceptation et la compréhension des différences entre les personnes permettent aux membres du groupe de communiquer et de coopérer entre eux.

CONNAÎTRE LE TRAVAIL ET ÊTRE PRÊTS

Un bon suiveur doit connaître les buts du groupe. Un suiveur efficace doit être organisé et prêt.

COMMUNIQUER CLAIREMENT AVEC LES AUTRES

Un suiveur doit être capable de comprendre et de communiquer avec le chef et les autres membres de l'équipe. La communication s'effectue dans les deux directions : écouter et parler. La capacité d'écouter les autres est essentielle pour recevoir la bonne information et mettre en œuvre la stratégie énoncée pour l'équipe.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi est-il important d'être honnête dans une équipe?
- Q2. Que signifie communiquer clairement avec les autres?
- Q3. Pourquoi un membre d'une équipe doit-il assumer la responsabilité?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les membres d'une équipe doivent être honnêtes avec les autres membres de l'équipe. La plupart des personnes croient et désirent travailler avec quelqu'un en qui elles ont confiance. L'honnêteté est une caractéristique importante d'un bon suiveur. Les membres d'une équipe doivent avoir confiance dans les autres membres et être honnêtes afin de réaliser les objectifs.
- R2. Un suiveur doit être capable de comprendre et de communiquer avec le chef et les autres membres de l'équipe. La communication s'effectue dans les deux directions : écouter et parler. La capacité d'écouter les autres est essentielle pour recevoir la bonne information et mettre en œuvre la stratégie énoncée pour l'équipe.

R3. Les membres d'une équipe doivent être prêts à assumer la responsabilité lorsque c'est nécessaire. Le chef d'équipe délègue aux membres de l'équipe et se fie sur ces membres pour qu'ils soient prêts et volontaires à assumer la responsabilité.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de l'activité est de permettre aux cadets de débrouiller les responsabilités d'un suiveur dans une équipe et d'expliquer ce que chacun signifie.

RESSOURCES

- Les énoncés en « mots entremêlés » portant sur les responsabilités qui se trouvent à l'annexe A,
- Un contenant pour y piger au sort les énoncés en mots brouillés.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets de la classe en neuf groupes. Si la classe est trop petite, on peut former moins de groupes.
2. Demander à un membre de chaque groupe de piger une bande de mots dans le contenant.
3. Chaque groupe démêle les mots pour révéler l'une des responsabilités d'un suiveur.
4. Les membres du groupe discutent de la signification de la responsabilité.
5. Chaque groupe présente sa réponse à la classe.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Comprendre les responsabilités d'un suiveur dans le contexte d'une équipe est essentiel aux membres de l'équipe. Connaître ce qu'on attend d'eux les aidera à créer un résultat positif.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-038 Campbell, R. (2006). *Leadership: Getting it done*. Extrait le 16 mars 2006 du site <http://www.ssu.missouri.edu/faculty/rcampbell/leadership/chapter5.htm>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

MOTS ENTREMÊLÉS

**RESPECTER LE CHEF ET LES AUTRES MEMBRES DE
L'ÉQUIPE**

COOPÉRER AVEC LES AUTRES

**ADMETTRE SES ERREURS ET APPRENDRE PAR
L'EXPÉRIENCE**

ACCEPTER LES CRITIQUES CONSTRUCTIVES

ASSUMER LA RESPONSABILITÉ

ÊTRE HONNÊTE

ACCEPTER LES AUTRES MEMBRES DE L'ÉQUIPE TELS
QU'ILS SONT

CONNAÎTRE LE TRAVAIL ET ÊTRE PRÊT

COMMUNIQUER CLAIREMENT AVEC LES AUTRES



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M103.02 – ÉTABLIR UN OBJECTIF PERSONNEL POUR L'ANNÉE D'INSTRUCTION

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Photocopier et remettre à chaque cadet le document de cours sur les objectifs SMART qui se trouve à l'annexe A.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon efficace de stimuler l'intérêt et de motiver les cadets à établir des objectifs pour eux-mêmes.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 2 qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon, le cadet doit avoir établi un objectif personnel pour l'année d'instruction.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets établissent des objectifs qui encourageront le développement personnel et les motiveront à accomplir leurs tâches.

Point d'enseignement 1**Expliquer le concept d'établir un objectif.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

DÉFINITION D'UN OBJECTIF

Un objectif est un but qu'une personne ou un groupe vise à atteindre; c'est le but d'une ambition ou d'un effort.

DIFFÉRENCE ENTRE DES OBJECTIFS À COURT TERME ET DES OBJECTIFS À LONG TERME

Les objectifs à court terme sont ceux qui peuvent être atteints en une courte période et sont souvent établis pour permettre d'atteindre ceux à long terme. Par exemple, si une personne veut être capable de courir cinq kilomètres à la fin de l'année, son objectif à court terme pourrait être de courir deux kilomètres dans deux mois. En établissant des objectifs à court terme réalisables, on peut mesurer les progrès réalisés en vue d'atteindre des objectifs à long terme.

COMMENT ÉLABORER DES OBJECTIFS

Les objectifs doivent être établis en fonction d'un but précis. Ils doivent être mesurables et atteignables, permettant ainsi de suivre les progrès réalisés. Un objectif devrait être quelque chose de motivant pour la personne qui désire l'atteindre.

ÉTABLISSEMENT D'UN OBJECTIF SMART

Distribuer le document de cours Objectif SMART qui se trouve à l'annexe A. Discuter avec les cadets de ce que représente chaque lettre de l'acronyme SMART et donner un exemple d'un objectif SMART.

Les cadets doivent établir un objectif spécifique à atteindre. L'acronyme SMART est un outil que les cadets peuvent trouver utile.

S signifie spécifique : le but de l'objectif doit être défini avec précision.

M signifie mesurable : identifie une norme par rapport à laquelle la réalisation est évaluée.

A signifie atteignable : s'assurer que les ressources nécessaires sont accessibles pour réaliser l'objectif.

R signifie réaliste : s'assurer que l'objectif est intéressant pour le cadet.

T signifie limité dans le temps : c'est la date d'achèvement de l'objectif.

Poser les questions suivantes aux cadets pour aider à obtenir des objectifs SMART.

Spécifiques. Quelles sont les activités que vous pouvez faire pour vous aider à atteindre votre objectif? Votre objectif doit être concis et centré sur un résultat spécifique (votre objectif ne peut pas être trop vague).

Mesurable. Aurais-je à travailler souvent pour atteindre mon objectif? Combien de temps devrais-je consacrer à des activités qui m'aident à atteindre mon objectif? Comment puis-je suivre ma progression à atteindre mon objectif? Mesurer votre progression vous aidera à suivre vos succès et à maintenir votre motivation.

Atteignable. Comment puis-je atteindre mon objectif? Y a-t-il des personnes qui peuvent m'aider à atteindre mon objectif? Y a-t-il des attitudes que je dois changer afin d'atteindre mon objectif? Identifier les ressources et les soutiens qui sont disponibles pour aider à atteindre un objectif est important pour demeurer sur les rails.

Réaliste. Puis-je réellement atteindre mon objectif? Mon objectif est-il trop grand? Est-ce qu'un objectif moindre serait plus réaliste et m'aiderait à réussir? Courir un marathon est un grand objectif qui ne sera vraisemblablement pas atteint par plusieurs personnes; cependant, joindre les rangs d'un club de course ou courir de plus petites distances peuvent constituer des objectifs réalistes atteignables.

Limité dans le temps. Quand vais-je commencer à travailler pour atteindre mon objectif? Quand est-ce que je veux que mon objectif soit atteint? Les objectifs sont plus efficaces si on leur attribue un temps pour l'atteindre.



Exemple d'objectif SMART

OBJECTIF SMART

Lors de la parade du commandant (Cmdt) de décembre, tous mes insignes seront cousus au bon endroit sur mon uniforme.

Spécifique :

Mes insignes seront tous cousus au bon endroit sur mon uniforme. Il n'y aura pas de fils qui pendent.

Mesurable :

J'obtiendrai un exemplaire des instructions sur la tenue qui indiquent où les insignes seront cousus sur mon uniforme. Je demanderai à ma mère de m'aider à coudre les insignes sur mon uniforme. Je travaillerai à perfectionner mon habileté à coudre tous les mardis soirs jusqu'à ce que mes insignes soient correctement cousus. Je rencontrerai mon sergent de section la semaine précédant la parade du Cmdt de décembre pour m'assurer que mes insignes sont cousus au bon endroit sur mon uniforme. Je passerai le lundi soir précédant la parade du Cmdt à corriger toute erreur trouvée par mon sergent de section concernant les insignes de mon uniforme.

Atteignable :

Je vérifierai avec les cadets membres du niveau de qualification un pour m'assurer que mon uniforme est correct. Je chercherai aussi à obtenir des conseils de mon sergent de section.

Limité dans le temps :

Je commencerai par demander un exemplaire des instructions sur la tenue lors de la soirée d'instruction de cette semaine. Je travaillerai à atteindre mon objectif chaque mardi soir jusqu'à la parade du Cmdt.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Qu'est-ce qu'un objectif?
- Q2. Quelle est la différence entre les objectifs à court terme et les objectifs à long terme?
- Q3. Que signifie l'acronyme SMART?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Un objectif est un but qu'une personne ou un groupe vise à atteindre; c'est le but d'une ambition ou d'un effort.
- R2. Les objectifs à court terme sont ceux qui peuvent être atteints en une courte période et sont souvent établis pour permettre d'atteindre ceux à long terme.
- R3. Spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et limité dans le temps.

Point d'enseignement 2

Diriger une activité consistant à établir un objectif.

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets établissent un but personnel pour l'année d'instruction.

RESSOURCES

- le document de cours intitulé Objectif SMART qui se trouve à l'annexe A,
- des stylos et des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets d'effectuer un remue-méninges et d'écrire sur une feuille volante une liste d'objectifs atteignables pour l'année d'instruction.
2. Demander à chaque cadet de choisir un objectif dans la liste.
3. Demander aux cadets de remplir le document de cours Objectif SMART en utilisant l'objectif auquel ils se sont identifiés.
4. S'assurer que chaque cadet a rempli le formulaire.
5. Les cadets conserveront leur formulaire rempli.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Vous aurez de nombreuses occasions d'établir des objectifs au cours du programme des cadets. Souvenez-vous de faire preuve d'intelligence lorsque vous établirez des objectifs.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-021 ISBN 1-58062-513-4 Adams, B. (2001). *The Everything Leadership Book*. Avon, Massachusetts, Adams Media.

C0-022 ISBN 0-02864-207-4 Cole, K. (2002). *The Complete Idiot's Guide to Clear Communication*. Indianapolis, Indiana, Alpha Books.

C0-431 Santé Canada. (2011). *Trousse éducative Mangez bien et soyez actif*. Extrait le 29 septembre 2011 du site <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/plan-3a-fra.php>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OBJECTIF SMART

	Définition	Mon objectif SMART
Spécifique	<p>Qu'est-ce que je veux faire? Quelles sont les activités que vous pouvez faire pour vous aider à atteindre votre objectif? Votre objectif doit être concis et centré sur un résultat spécifique (votre objectif ne peut pas être trop vague).</p>	
Mesurable	<p>Quelle est son envergure et à quelle fréquence est-ce que je le ferai? Aurais-je à travailler souvent pour atteindre mon objectif? Combien de temps devrais-je consacrer à des activités qui m'aident à atteindre mon objectif? Comment puis-je suivre ma progression à atteindre mon objectif? Mesurer votre progression vous aidera à suivre vos succès et à maintenir votre motivation.</p>	
Atteignable	<p>Comment est-ce que je le ferai? Comment puis-je atteindre mon objectif? Y a-t-il des personnes qui peuvent m'aider à atteindre mon objectif? Y a-t-il des attitudes que je dois changer afin d'atteindre mon objectif? Identifier les ressources et les soutiens qui sont offerts pour aider à atteindre un objectif est important pour demeurer sur les rails.</p>	
Réaliste	<p>Est-ce que je peux l'atteindre? Puis-je réellement atteindre mon objectif? Mon objectif est-il trop grand? Est-ce qu'un objectif moindre serait plus réaliste et m'aiderait à réussir? Les grands objectifs peuvent être divisés en plus petits objectifs qui sont plus faciles à atteindre et à suivre.</p>	
Limité dans le temps	<p>Quand est-ce que je l'atteindrai? Quand vais-je commencer à travailler pour atteindre mon objectif? Quand est-ce que je veux que mon objectif soit atteint? Les objectifs sont plus efficaces si on leur attribue un temps pour l'atteindre.</p>	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

S'assurer qu'un rétroprojecteur (RPJ) a été installé.

Amener du papier et des stylos pour le travail de groupe.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 à 3 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter les activités de promotion du travail d'équipe et l'objectif d'apprentissage.

Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 4 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments sur les avantages et les caractéristiques d'une équipe qui réussit bien.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Le cadet doit participer à des activités de promotion du travail d'équipe et discuter des caractéristiques et des avantages d'une équipe qui réussit bien.

IMPORTANCE

Posséder les compétences pour travailler en tant que membre d'une équipe efficace est essentiel à la réussite de l'équipe. Une fois que ces compétences ont été adoptées, elles continueront de se développer chaque fois qu'une personne est placée dans un contexte de travail d'équipe ou une situation qui exige que des personnes travaillent ensemble.

Point d'enseignement 1**Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe « Le nœud humain ».**

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES**CARACTÉRISTIQUES D'UNE ÉQUIPE QUI RÉUSSIT BIEN**

- Communication – Une communication claire est essentielle à un travail d'équipe efficace. Les membres d'une équipe doivent se sentir à l'aise de partager leurs idées et leurs préoccupations avec les autres membres et le chef.
- Coopération et soutien mutuels – Il est difficile d'être innovateur lorsqu'on n'est pas certain de la façon dont les autres réagiront à ses idées. Les membres d'une équipe doivent être conscients que même si des personnes sont en désaccord sur des idées, elles s'opposent à ces idées et non aux personnes qui les présentent. Les membres d'une équipe ont droit à un certain niveau de confiance qui exclut les coups bas, le commérage et les comportements négatifs destinés uniquement à dénigrer quelqu'un.
- Partage d'un objectif commun – Lorsqu'une équipe comprend le but d'une tâche, la motivation à travailler ensemble pour l'atteindre est accrue.
- Esprit de corps élevé – Lorsque chaque membre d'une équipe possède un sens de la fierté et de l'appartenance à l'équipe, il est plus probable que chacun veuille faire partie de l'équipe. Ce sens d'appartenance donne au groupe une meilleure cohésion et un désir de travailler ensemble à accomplir la tâche.

AVANTAGES D'UN TRAVAIL D'ÉQUIPE EFFICACE

- Inclure tout le monde et s'assurer d'un meilleur résultat – En équipe, les personnes sentent que leur contribution est importante. Un rendement de groupe marqué est dépendant des efforts marqués de chacun. Lorsque plusieurs personnes travaillent ensemble pour accomplir une tâche, différentes idées et opinions s'unissent pour produire un résultat tangible.
- Les tâches sont plus faciles lorsque plus de personnes y participent – Lorsque la responsabilité et la charge de travail sont partagées parmi les membres d'une équipe et que l'équipe travaille ensemble pour s'assurer que chacun demeure sur la bonne voie, l'équipe pourra apporter son soutien à ceux qui en ont besoin.
- Accroître et améliorer la communication – Le travail en équipe est une occasion d'interagir de façon nouvelle en tissant des liens et en établissant la communication avec de nouvelles personnes. La communication est la clé qui assure que les membres exécutent leur rôle dans la réalisation de la tâche.

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de dénouer le « nœud humain » par le travail d'équipe.



Cette activité met en lumière la nécessité de communiquer, la coopération et le soutien mutuels pour inclure tout le monde et assurer un meilleur résultat, un esprit de corps élevé et le partage d'un objectif commun.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir la classe en groupes d'environ 10 cadets.
2. Demander aux membres de chaque groupe de se tenir debout en formant un cercle en plaçant leur main droite au centre et de prendre la main droite de n'importe qui, sauf celle de ceux qui se trouvent à côté de lui.
3. Demander aux cadets de faire la même chose avec leur main gauche.
4. Expliquer aux cadets qu'ils ne doivent pas lâcher les mains et que leur travail est de travailler ensemble à dénouer le « nœud humain ».

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que la surface où se déroule cette activité est plate et ouverte de façon à éviter toute chute ou collision avec d'autres objets.

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 l'activité de promotion du travail d'équipe
« Mémoire ».**

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de se souvenir du plus grand nombre d'articles par personne et par équipe.

RESSOURCES

- le collage qui se trouve à l'annexe A,
- un rétroprojecteur,
- des stylos,
- du papier,
- un tableau blanc ou un tableau de papier,
- des marqueurs.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Placer un exemplaire du collage qui se trouve à l'annexe A dans le RPJ.
2. Allumer le RPJ et demander aux cadets d'observer l'image projetée pendant 15 secondes.
3. Après 15 secondes, fermer le RPJ et demander aux cadets d'écrire chacun pour soi le plus grand nombre d'articles dont ils se souviennent.
4. Après environ deux minutes, inscrire sur le tableau ou la feuille le nombre d'articles dont s'est souvenue chaque personne.
5. Répartir les cadets en deux groupes et leur demander de compiler une liste de groupe des articles dont ils se sont souvenus.
6. Après deux minutes, comparer les résultats individuels aux résultats de groupe.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

**Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe
« Anniversaires silencieux ».**

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de former une ligne selon les anniversaires de naissance sans parler aux autres.

RESSOURCES

- du papier;
- des stylos.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de former une ligne par ordre de naissance du plus âgé au plus jeune sans que personne ne se parle.
2. Si la tâche devient décourageante pour les cadets, suggérer une méthode pour les aider (p. ex., utiliser des stylos et du papier).

3. Les stylos et le papier peuvent être déposés sur une table à proximité du lieu de l'activité.
4. Lorsque le temps est écoulé, commencer au début de la ligne et demander à chaque cadet de dire sa date d'anniversaire de naissance et voir si la tâche est réussie.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Diriger une discussion sur les caractéristiques d'une équipe qui réussit bien.

Durée : 20 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS À DÉBATTRE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? »
- Tenter de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Quels sont les avantages du travail d'équipe qui ont émergé durant le déroulement de ces activités?
- Q2. Qu'est-ce qui a fait que l'équipe a connu du succès durant l'activité?
- Q3. Qu'est-ce qui a fait que l'équipe a connu de la frustration durant l'activité?
- Q4. Pourquoi croyez-vous que le travail d'équipe est important?



D'autres questions et réponses seront développées au cours de l'étape de réflexion. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le travail d'équipe est essentiel au succès. Connaître quelles compétences contribuent au succès d'une équipe aide à l'atteindre. Le développement de ces compétences aura lieu chaque fois qu'une personne participe au travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

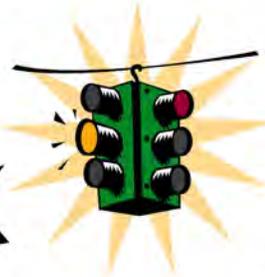
DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-003, ISBN 0-943210-44-5. Pike, B. et Busse, C. (1995). *101 more games for trainers*. Minneapolis, Minnesota, Lakewood Publishing.

C0-004 ISBN 1-58062-577-0 McClain, G. et Romaine, D.S. (2002). *The everything managing people book*. Avon, Massachusetts, Adams Media.

C0-005 ISBN 0-07-046414-6 Scannell, E.E. et Newstrom, J. W. (1994). *Even more games trainers play*. New York, New York, McGraw-Hill.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM C103.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS POUR BRISER LA GLACE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer tout le matériel énuméré dans la section des ressources de chaque activité.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 à 3 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter les activités pour briser la glace et l'objectif d'apprentissage.

Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 4 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments à l'égard des activités pour briser la glace.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Le cadet doit participer aux activités pour briser la glace pour bien connaître les autres cadets du groupe.

IMPORTANCE

Les présentations sont essentielles à la réussite de toute équipe. Les cadets peuvent passer beaucoup de temps ensemble durant toute la durée de leur participation au programme. Ces activités les aideront à développer des relations positives.

Point d'enseignement 1**Diriger l'activité pour briser la glace « Les cure-dents des aveux ».**

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES

ACTIVITÉS POUR BRISER LA GLACE

Les activités pour briser la glace sont une méthode pour permettre aux cadets de se présenter. Ces exercices peuvent varier selon le type d'instruction suivie, la taille du groupe et le degré de connaissance qu'ont les membres du groupe entre eux. Les activités pour briser la glace encouragent la révélation de soi, l'humour, le respect des autres, la réflexion et la créativité. Plus important encore, elles permettent aux personnes de rire d'elles-mêmes.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'aider les cadets à se connaître entre eux en défiant les participants à penser de façon créative.

RESSOURCES

- Une grande quantité de cure-dents.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Disposer les participants en cercle dans une salle de classe serait appropriée pour cette activité.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Remettre cinq cure-dents à chaque cadet.
2. Choisir un cadet qui commencera l'activité; lui demander de parler de quelque chose qu'il n'a jamais fait (p. ex., je n'ai jamais traversé une rue en dehors des passages pour piétons).
3. Après l'énoncé, quiconque parmi le groupe qui a déjà commis cette action perd un cure-dent.
4. La personne suivante partage ensuite quelque chose qu'elle n'a jamais faite. Encore une fois, quiconque a déjà commis cette action perd un cure-dent.
5. Les aveux continuent jusqu'à ce que l'un des participants ait perdu cinq cure-dents.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

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 l'activité pour briser la glace « Deux vérités et un mensonge ».

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets réfléchissent aux différences et aux similitudes entre eux-mêmes et les autres.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de quatre personnes.
2. Les cadets font un remue-méninges pour déterminer trois caractéristiques qui font que tous les cadets du groupe sont semblables.
3. Les cadets font un remue-méninges pour déterminer trois caractéristiques qui font que tous les cadets du groupe sont différents.
4. Chaque groupe de cadets partage ses similitudes et ses différences avec le reste de la classe.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Diriger l'activité pour briser la glace « Présentations révélatrices ».

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de fournir aux cadets des façons innovatrices de se connaître entre eux en ajoutant un adjectif à leur prénom ou à leur nom de famille.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de dire leur prénom ou leur nom de famille et de lui associer un adjectif. L'adjectif doit décrire une caractéristique dominante et commencer par la première lettre de leur prénom ou de leur nom de famille. Par exemple : Stéphane studieux, Marie méthodique.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Diriger une discussion de groupe sur l'efficacité des activités pour briser la glace qui permettent de se présenter aux autres.

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS À DÉBATTRE**CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :**

- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? »
- Tenter de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Est-ce que les tâches vous ont aidé à vous présenter aux autres?
- Q2. Est-ce que l'activité a aidé à inclure chacun et chacune à l'environnement de l'équipe?
- Q3. Comment vous sentiez-vous par rapport aux autres participants après que l'activité fut terminée?



D'autres questions et réponses seront développées au cours de l'étape de réflexion. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les présentations sont essentielles à la réussite de toute équipe. Les cadets peuvent passer beaucoup de temps ensemble durant la durée de leur participation au programme. Ces activités les aideront à développer des relations positives.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-003, ISBN 0-943210-44-5 Pike, B. et Busse, C. (1995). *101 More games for trainers*. Minneapolis, Minnesota, Lakewood Books.

C0-028 ISBN 0-07-046513-4 – Newstrom, J. et Edward S. (1998). *The big book of teambuilding games*. New York, New York, McGraw-Hill.



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM C103.02 – PARTICIPER À DES PRÉSENTATIONS DE SOI

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer tout le matériel énuméré dans la section des ressources de chaque activité.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de renforcer les présentations de soi et de provoquer la réflexion et stimuler l'intérêt des cadets.

Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments sur les présentations de soi.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Les cadets doivent se présenter eux-mêmes au groupe.

IMPORTANCE

La communication est un élément important du leadership. Être capable de communiquer avec d'autres membres du groupe et le chef aide à bien accomplir les tâches. Commencer par une courte présentation informelle donnera confiance aux cadets pour commencer à développer leurs compétences en communication.

Point d'enseignement 1**Diriger une activité de présentation de soi.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

CONNAISSANCES PRÉALABLES

COMMUNICATION

Les compétences en communication efficace sont la clé de la réussite d'un groupe ou d'une équipe et constituent un facteur important pour devenir un chef efficace. Un chef qui peut communiquer de façon efficace avec l'équipe amènera celle-ci vers un résultat positif.

La communication s'effectue dans les deux sens. Lorsqu'une personne livre un message, les membres de l'équipe doivent écouter afin de s'assurer qu'ils reçoivent le message correctement. Développer de bonnes compétences d'écoute fait partie du développement d'un chef. Les membres d'équipe devraient se sentir assez à l'aise pour amener des idées au chef et avoir l'impression que leurs idées sont entendues et prises en considération.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que chaque cadet se présente lui-même à la classe.

RESSOURCES

- un tableau blanc et de marqueurs ;
- des stylos ;
- du papier.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Si la classe est nombreuse, diviser le groupe en plus petits groupes et demander l'aide d'instructeurs adjoints pour faciliter les présentations.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à chaque cadet de se tenir debout devant la classe et de faire une courte présentation de lui-même.
2. La présentation doit comprendre des renseignements tels :
 - (a) leur nom ;
 - (b) le nom de l'école qu'ils fréquentent ;
 - (c) le niveau scolaire ;
 - (d) la raison pour laquelle ils se sont joints aux cadets ;
 - (e) leurs passe-temps ;
 - (f) leurs champs d'intérêt ;
 - (g) leurs objectifs de carrière, en général.

3. Écrire la liste au tableau pour que les cadets puissent s'y référer durant la présentation.
4. Accorder deux minutes aux cadets pour leur permettre de prendre quelques notes durant la présentation.
5. Chaque présentation ne doit pas durer plus de deux minutes.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

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 discussion de groupe sur l'activité de présentation de soi quant au développement des compétences en communication.

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS À DÉBATTRE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? ».
- Essayer de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Comment cet exercice accentue-t-il l'importance de la communication?
- Q2. Pourquoi la communication est-elle importante dans la formation d'une équipe?
- Q3. Quels sentiments avez-vous ressentis lorsque vous vous êtes présenté?



D'autres questions et réponses seront développées au cours de l'étape de réflexion. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Être capable de communiquer avec les autres est essentiel au leadership, à la fois comme suiveur et comme chef. La participation à des présentations de soi donnera confiance aux cadets pour qu'ils puissent communiquer avec les autres membres du groupe et le chef.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-021 ISBN 1-58062-513-4 Adams, B. (2001). *The everything leadership book*. Avon, Massachusetts, Adams Media.



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM C103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer tout le matériel énuméré dans la section des ressources de chaque activité.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 et 3 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter les activités de promotion du travail d'équipe et l'objectif d'apprentissage.

Une discussion de groupe a été choisie pour les PE 2 et 4 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments sur le travail d'équipe.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Le cadet doit participer à des activités de promotion du travail d'équipe et discuter des caractéristiques et des avantages d'une équipe qui réussit bien.

IMPORTANCE

Acquérir les compétences nécessaires pour travailler en tant que membre d'une équipe efficace est essentiel à l'atteinte des objectifs de l'équipe.

Point d'enseignement 1

**Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe
« Casse-tête ».**

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES

CARACTÉRISTIQUES D'UNE ÉQUIPE QUI RÉUSSIT BIEN

- Communication – Une communication claire est essentielle à un travail d'équipe efficace. Les membres d'une équipe doivent se sentir à l'aise de partager leurs idées et leurs préoccupations avec les autres membres et le chef.
- Coopération et soutien mutuels – Il est difficile d'être innovateur lorsqu'on n'est pas certain de la façon dont les autres réagiront à ses idées. Les membres d'une équipe doivent être conscients que même si des personnes sont en désaccord sur des idées, elles s'opposent à ces idées et non aux personnes qui les présentent. Les membres d'une équipe ont droit à un certain niveau de confiance qui exclut les coups bas, le commérage et les comportements négatifs destinés uniquement à dénigrer quelqu'un.
- Partage d'un objectif commun – Lorsqu'une équipe comprend le but d'une tâche, la motivation à travailler ensemble pour l'atteindre est accrue.
- Esprit de corps élevé – Lorsque chaque membre d'une équipe possède un sens de la fierté et de l'appartenance à l'équipe, il est plus probable que chacun veuille faire partie de l'équipe. Ce sens d'appartenance donne au groupe une meilleure cohésion et un désir de travailler ensemble à accomplir la tâche.

AVANTAGES D'UN TRAVAIL D'ÉQUIPE EFFICACE

- Inclure tout le monde et s'assurer d'un meilleur résultat – En équipe, les personnes sentent que leur contribution est importante. Un rendement de groupe marqué est dépendant des efforts marqués de chacun. Lorsque plusieurs personnes travaillent ensemble pour accomplir une tâche, différentes idées et opinions s'unissent pour produire un résultat tangible.
- Les tâches sont plus faciles lorsque plus de personnes y participent – Lorsque la responsabilité et la charge de travail sont partagées parmi les membres d'une équipe et que l'équipe travaille ensemble pour s'assurer que chacun demeure sur la bonne voie, l'équipe pourra apporter son soutien à ceux qui en ont besoin.
- Accroître et améliorer la communication – Le travail en équipe est une occasion d'interagir de façon nouvelle en tissant des liens et en établissant la communication avec de nouvelles personnes. La communication est la clé qui assure que les membres exécutent leur rôle dans la réalisation de la tâche.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'insister sur l'importance des contributions personnelles de chaque membre d'une équipe et sur l'importance du travail en tant que groupe.

RESSOURCES

- le casse-tête d'une image précédemment assemblé, divisé en jeux d'environ dix (10) pièces séparées par participant et attribuées à chaque cadet pour qu'il l'assemble de nouveau;

- un lecteur de disques compacts;
- des disques compacts appropriés (en option).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Choisir un casse-tête d'image approprié (annexe A).
2. Séparer le casse-tête en neuf morceaux qui peuvent être rassemblés (de façon à ce que les sous-ensembles puissent être assemblés l'un à l'autre).
3. Distribuer les sous-ensembles à chaque participant (répartir les cadets en groupes s'il y a plus de neuf (9) participants).
4. Demander aux cadets d'assembler les sous-ensembles du casse-tête.
5. Une fois que les sous-ensembles sont assemblés, demander aux cadets de tout mettre ensemble pour joindre les sous-ensembles et former l'image complète.
6. Établir un délai d'exécution exigeant pour l'activité et faire jouer de la musique dynamique pour créer un sentiment d'urgence.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

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 discussion sur la façon dont les cadets ont perçu le jeu Casse-tête en termes de stimulation du travail d'équipe.

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS À DÉBATTRE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? »
- Tenter de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Quelle réaction avez-vous vécue lorsque vous avez réalisé l'importance de votre contribution au travail global de l'équipe?
- Q2. Quel impact l'échéance a-t-elle eu sur l'efficacité du groupe à achever la tâche?
- Q3. Quel a été l'impact d'avoir des membres d'équipe disponibles pour aider à la tâche?
- Q4. Que ressentez-vous par rapport à la représentation du casse-tête rassemblé?
- Q5. Demander aux cadets de prendre en considération à la fois leurs comportements productifs et improductifs. Il est vraisemblable qu'ils se servent des mêmes comportements dans des environnements d'équipe réels, avec des effets positifs et négatifs semblables.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe « Par ordre alphabétique ».

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'insister sur l'importance des contributions personnelles de chaque membre d'une équipe et sur l'importance du travail en tant que groupe).

RESSOURCES

- Des bandeaux pour les yeux (en option).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Commencer avec les cadets assis ou debout à des endroits choisis au hasard sur l'aire de l'activité les yeux fermés (ou munis d'un bandeau recouvrant leurs yeux).
2. Demander à un cadet de dire haut et fort la première lettre de l'alphabet.
3. Les cadets restants doivent à leur tour dire haut et fort dans l'ordre les lettres de l'alphabet restantes, et ce sans que deux cadets disent simultanément la même lettre.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Diriger une discussion sur les caractéristiques d'une équipe qui réussit bien.

Durée : 20 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS À DÉBATTRE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose ? »
- Tenter de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Est-ce que les membres du groupe ont essayé de se servir d'indices non verbaux pour déterminer l'ordre au sein du groupe ? Si ce fut le cas, qu'étaient-ils et ont-ils aidé à achever la tâche ?
- Q2. Qu'est-ce qui rend cette activité si difficile ?
- Q3. Si un modèle a été créé, l'activité a-t-elle été alors plus facile à terminer ?
- Q4. L'activité a-t-elle été plus facile à terminer avec les yeux ouverts ? Si oui, pourquoi ?
- Q5. Comment vous sentiez-vous par rapport à la contribution personnelle de chaque cadet ?



D'autres questions et réponses seront développées au cours de l'étape de réflexion. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le travail d'équipe est essentiel au résultat d'une tâche de groupe. Connaître quelles compétences qui contribuent au succès d'une équipe aidera à obtenir un résultat positif. Le développement de ces compétences aura lieu chaque fois qu'une personne participe au travail d'équipe.

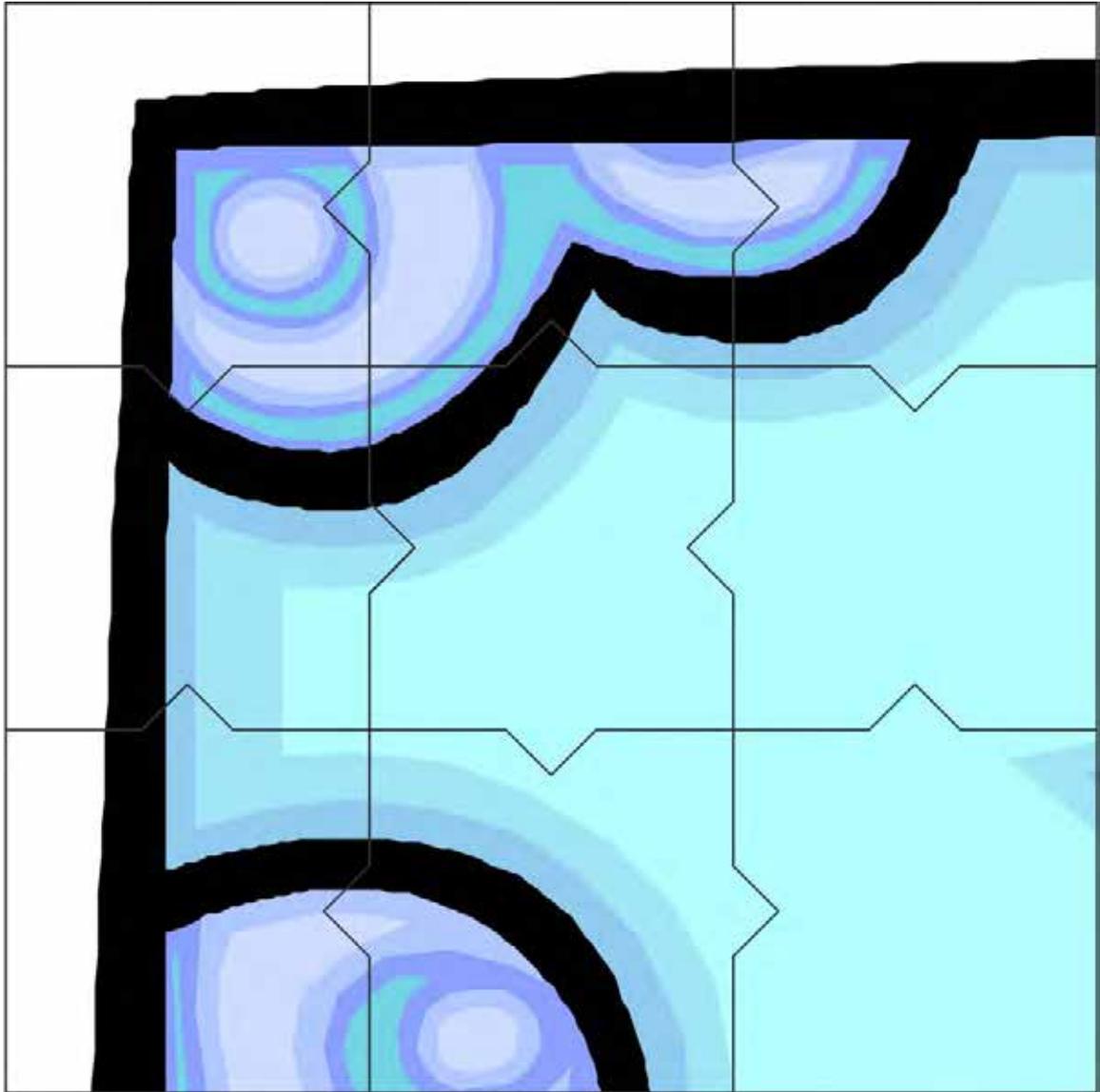
COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

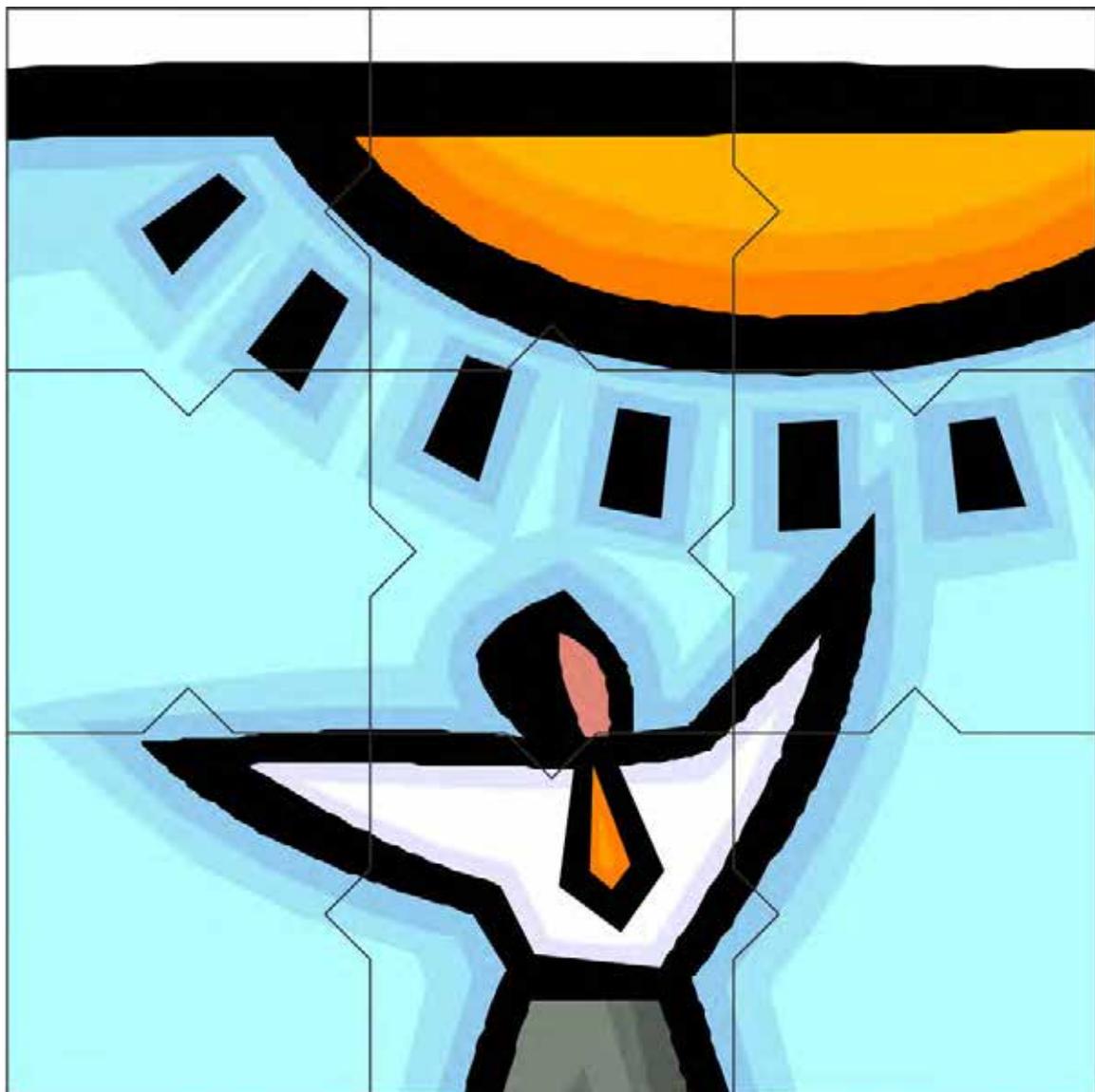
Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-028 ISBN 0-07-046513-4 Newstrom, J. et Scannell, E. (1998). *The big book of teambuilding games*. New York, New York, McGraw-Hill.

C0-029 ISBN 0-7872-4532-1 Cain, J. et Jolliff, B. (1998). *Teamwork and teamplay*. Brockport, New York, Kendall/Hunt.





CHAPITRE 4
OREN X04 – ÉLABORER UN PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 1

**OCOM MX04.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE
 À ÉLEVÉE DE 60 MINUTES ET SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-801/PG-001, *Cadets de l'Aviation royale du Canada, Norme de qualification et plan du niveau un*.

Réviser les directives des périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B.

Pour le point d'enseignement (PE) 1, sélectionner une activité d'exercice cardiovasculaire conformément à l'annexe C.

Nommer des instructeurs aux postes d'apprentissage 1, 2, 3 et 4, figurant respectivement aux annexes D, E, F et G.

Photocopier, pour chaque cadet, la feuille de suivi des activités physiques figurant à l'annexe H.

Rassembler le matériel nécessaire :

- Affiches de l'activité, ruban adhésif, sifflet ou guide de l'instructeur et chronomètre, en fonction de l'activité d'exercice cardiovasculaire choisie;
- Musique et lecteur de musique;
- *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*, figurant à l'appendice 1 de l'annexe D (une copie par cadet participant au programme de niveau un);
- *Directives en matière de comportement sédentaire*, figurant à l'appendice 2 de l'annexe D (une copie par cadet participant au programme de niveau un);
- Feuille des trois composantes de la condition physique, figurant à l'appendice 3 de l'annexe D (une copie);
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (une copie par cadet faisant partie de l'équipe de niveau deux);
- Chaises (une par cadet participant au programme de niveau trois);
- Feuilles pour tableau-papier (une feuille par équipe de niveau trois);
- Stylos ou crayons;
- Surligneurs (un par équipe de niveau trois);

- Document de cours sur la ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie, figurant à l'appendice 1 de l'annexe G (une copie par cadet de niveau quatre);
- Feuille de suivi des activités physiques de chaque cadet, figurant à l'annexe H (une par cadet).

Découper les trois composantes de la condition physique pour les séparer;

Créer un tableau de jeu Jeopardy pour le poste d'apprentissage 2.

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Pour le PE 1, une activité pratique a été retenue. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive permettant de stimuler l'intérêt pour les activités physiques.

Pour le PE 2 et 4, une activité en classe a été retenue. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive permettant de stimuler l'intérêt pour la bonne forme physique et les saines habitudes de vie. De plus, cette activité incitera les cadets à trouver différents moyens pour faire davantage d'activité physique.

Pour le PE 3, un exposé interactif a été retenu pour expliquer les exigences de la feuille de suivi des activités physiques aux cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la séance décrite dans le présent GP, les cadets doivent avoir pris part à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée (APIME) de 60 minutes, participé aux activités du poste d'apprentissage sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie, et appris les exigences pour suivre la durée des activités physiques d'intensité modérée à élevée durant quatre semaines.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets suivent la leçon décrite dans le présent GP; elle leur permettra d'être outillés pour devenir plus actifs et pour suivre leur participation à des activités physiques. Le suivi de leur participation à des activités physiques leur permettra de connaître le temps qu'ils ont consacré à l'activité physique. En devenant physiquement plus actifs et moins sédentaires, les cadets pourront éviter les problèmes de santé à long terme qui sont associés à l'inactivité.

Point d'enseignement 1**Faire participer les cadets à une séance d'APIME de 60 minutes**

Durée : 60 min

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT**But de la période de réchauffement**

Une période de réchauffement est composée d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements visant à :

- accélérer graduellement l'activité respiratoire et la fréquence cardiaque;
- accroître la température des muscles pour faciliter les réactions dans les tissus musculaires;
- étirer les muscles.

La période de réchauffement prépare l'appareil cardiovasculaire à l'activité physique. Cette période est composée d'activités comme la marche rapide, le jogging léger ou des jeux simples qui permettent d'accélérer la fréquence cardiaque. À titre de guide, prévoir une période de réchauffement de 10 minutes par heure d'activité physique.

PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION**But de la période de récupération**

Une période de récupération est composée d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements visant à :

- laisser le temps à l'organisme de se remettre d'une activité physique et à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire pour qu'il retrouve son état normal;
- étirer les muscles pour les détendre et pour qu'ils reviennent à leur taille de repos.

Consignes pour les étirements

Les consignes suivantes doivent être respectées pendant les étirements :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, notamment le dos, les muscles de la poitrine, les jambes et les épaules;
- Ne jamais faire de bonds pendant les étirements;
- Garder la position d'étirement de 10 à 30 secondes pour que les muscles puissent être entièrement relâchés;
- Répéter chaque étirement à deux ou trois reprises;
- Tenir l'articulation du membre que vous étirez.

ACTIVITÉ

1. Diriger la période de réchauffement conformément à l'annexe A.
2. Diriger l'activité d'exercice cardiovasculaire retenue pour tous les cadets des niveaux d'instruction 1 à 4 conformément à l'annexe C.
3. Diriger la période de récupération conformément à l'annexe B.

Point d'enseignement 2

Faire participer les cadets aux activités des postes d'apprentissage

Durée : 20 min

Méthode : Activité en classe

1. Séparer les cadets en fonction de leur niveau d'instruction.
2. Organiser les activités des quatre postes d'apprentissage conformément aux annexes D, E, F et G.
 - (a) Phase 1/étoile verte/niveau de compétence 1 : *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et *Directives en matière de comportement sédentaire*;
 - (b) Phase 2/étoile rouge/niveau de compétence 2 : nutrition;
 - (c) Phase 3/étoile d'argent/niveau de compétence 3 : stress;
 - (d) Phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4 : ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie.

Point d'enseignement 3

Expliquer les exigences de la feuille de suivi des activités physiques

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Distribuer la feuille de suivi des activités physiques, figurant à l'annexe H.

EXIGENCES DE LA FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Phases 1 et 2/étoiles verte et rouge/niveaux de compétence 1 et 2 : suivre la participation aux APIME durant quatre semaines consécutives.
- Phase 3/étoile d'argent/niveau de compétence 3 : effectuer quotidiennement au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 16 jours durant 4 semaines consécutives.
- Phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4 : effectuer quotidiennement au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 20 jours durant 4 semaines consécutives.
- Phase 5/cadet-maître/niveau de compétence 5 : effectuer quotidiennement au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 24 jours durant 4 semaines consécutives.

Point d'enseignement 4**Diriger une activité sur les stratégies pour accroître la participation aux activités physiques**

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

1. Poser la question suivante aux cadets : Quelles stratégies pouvez-vous adopter pour faire davantage d'activité physique?
2. Laisser deux minutes aux cadets pour qu'ils puissent énumérer individuellement le plus grand nombre possible de stratégies.
3. Demander aux cadets de faire connaître leurs réponses et expliquer pourquoi ces stratégies s'adressent à eux.

**Exemples de stratégies pour accroître la participation aux activités physiques**

- Cibler des activités plaisantes
- Trouver un partenaire d'activité
- Suivre ses progrès
- Souscrire à un programme de loisir communautaire ou scolaire
- Se fixer des objectifs
- Essayer un nouveau type d'activité physique
- Enchâsser l'activité physique dans la routine quotidienne
- Planifier l'activité physique

CONCLUSION**MÉTHODE D'ÉVALUATION**

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets participent à des séances d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cet exercice leur sera utile pour respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*. Qui plus est, la participation aux activités des postes d'apprentissage sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie leur permettra d'acquérir des connaissances et des aptitudes qui leur serviront toute leur vie.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Lorsque les cadets participent aux activités des postes d'apprentissage, de nombreuses occasions de leadership d'offrent à eux :

- Conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets), les cadets de la phase 5/cadet-maître/niveau de compétence 5 peuvent planifier, préparer et diriger les activités des postes d'apprentissage dans le cadre d'un projet de leadership.
- Conformément aux OREN 303 (Assumer le rôle de chef d'équipe), 403 (Agir à titre de chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets), les cadets pouvant accomplir des tâches de leadership, comme la direction ou la supervision d'un poste d'apprentissage particulier, sont les suivants : phase 3/étoile

d'argent/niveau de compétence 3; phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4; et phase 5/cadet-maître/niveau de compétence 5.

RÉFÉRENCE

Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives*, 2013. Sur Internet : <http://www.scppe.ca>.

Santé Canada, *Activité physique*, 2013. Sur Internet : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/physactiv/index-fra.php>.

ParticipACTION, *Bougez*, 2011. Sur Internet : www.participaction.com/en-us/Get-Moving/Easy-Ways-To-Start.aspx.

PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT

RÉCHAUFFEMENT

1. Demandez aux cadets de se placer en formation (p. ex., en cercle ou en demi-cercle) pour que tout le monde puisse voir l'instructeur.
2. Faites la démonstration des exercices et demandez aux cadets de faire chacun des mouvements illustrés ci-dessous pendant trente secondes.



Insistez davantage sur toutes les possibilités de mouvements pour le réchauffement des articulations et des muscles (et moins sur les étirements).

3. Demandez aux cadets de faire un exercice cardiovasculaire (p. ex., jogging, marche rapide ou saut à la corde) pendant cinq minutes.

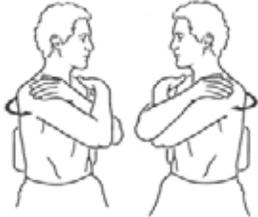
<p>1.</p>  <p>Sauts avec écart</p>	<p>2.</p>  <p>Course en ramenant les talons aux fesses</p>	<p>3.</p>  <p>Prise du genou</p>
<p>4.</p>  <p>Rotation des hanches</p>	<p>5.</p>  <p>Amortis avec sauts</p>	<p>6.</p>  <p>Rotation du tronc</p>
<p>7.</p>  <p>Rotation des épaules</p>	<p>8.</p>  <p>Rotation des poignets</p>	<p>9.</p>  <p>Rotation des chevilles</p>

Figure A-1 Guide de l'instructeur

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

 <p>Figure A1-1 Sauts avec écart</p>	<p>Placez-vous debout, les bras de chaque côté du corps. Sautez en joignant les mains au-dessus de la tête, en plaçant les pieds à la largeur des épaules et en retombant au sol en douceur.</p> <p>Reprenez votre position de départ en effectuant un autre saut.</p> <p>Répétez ces sauts en alternance.</p>
 <p>Figure A1-2 Course en ramenant les talons aux fesses</p>	<p>Courez sur place en essayant de toucher vos fesses avec les talons.</p>
 <p>Figure A1-3 Prise du genou</p>	<p>Placez-vous debout en gardant le corps droit, ramenez un genou vers votre poitrine et maintenez-le en place avec vos mains pendant cinq secondes.</p> <p>Reprenez votre position initiale, puis répétez l'exercice avec l'autre genou.</p> <p>Alternez d'une jambe à l'autre.</p>



Figure A1-4 Rotation des hanches

Gardez les épaules droites et centrées, les pieds bien ancrés au sol.

Placez les mains sur les hanches et faites pivoter le bassin dans le sens des aiguilles d'une montre en formant de grands cercles. Changez de sens après 15 secondes.



Figure A1-5 Amortis avec sauts

Pliez les genoux pour prendre une position assise (assurez-vous que vos genoux ne dépassent pas vos orteils) et sautez. Tentez d'amortir le choc avec la pointe des pieds lorsque vous retombez au sol.

Garder le dos droit tout au long de l'exercice.

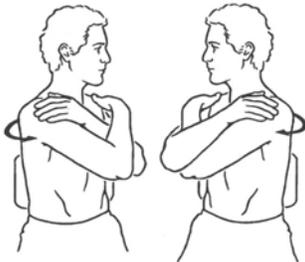


Figure A1-6 Rotation du tronc

Croisez les bras sur votre poitrine et faites pivoter votre tronc dans un sens jusqu'à ce que vous sentiez une tension. Faites attention de ne pas exagérer le mouvement.

Alternez d'un sens à l'autre.



Figure A1-7 Rotation des épaules

Faites pivoter tranquillement vos bras vers l'avant en formant de petits cercles et en agrandissant ces cercles graduellement.

Répétez dans l'autre sens.



Figure A1-8 Rotation des poignets

Faites un mouvement circulaire avec les poignets.
Faites-les pivoter dans les deux sens.



Figure A1-9 Rotation des chevilles

Levez le talon du sol et faites pivoter la
cheville dans un sens, puis dans l'autre.
Répétez l'exercice avec l'autre cheville.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Demandez aux cadets de se placer en formation (p. ex., en cercle ou en demi-cercle) pour que tout le monde puisse voir l'instructeur.
2. Demandez aux cadets d'effectuer les mouvements indiqués ci-dessous. Supervisez-les et corrigez leur technique, au besoin.

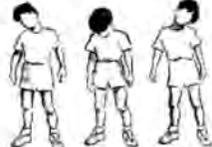
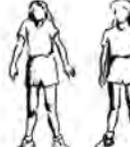
1.  ROTATION DE LA TÊTE	2.  ÉTIREMENT DES DELTOÏDES	3.  ROTATION DES ÉPAULES
4.  ROTATION DES BRAS	5.  ÉTIREMENT DES ÉPAULES	6.  ROTATION DES POIGNETS
7.  ÉTIREMENT DES TRICEPS	8.  ÉTIREMENT DES AVANT-BRAS	9.  ÉTIREMENT DES PECTORAUX
10.  ÉTIREMENT LATÉRAL	11.  ÉTIREMENT DU BAS DU DOS	12.  ÉTIREMENT DU HAUT DU DOS
13.  ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS	14.  ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE	15.  FLEXEUR DE HANCHES
16.  ROTATION DES CHEVILLES	17.  ÉTIREMENT DES MOLLETS	18.  ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Figure B1-1 Guide de l'instructeur

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES D'ÉTIREMENTS

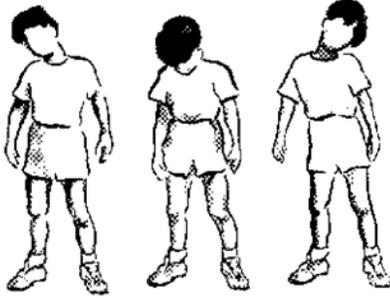


Figure B1-1 Rotation du coup

Faites pivoter la tête d'une épaule à l'autre en la penchant vers la poitrine, sans l'incliner vers l'arrière.



Figure B1-2 Étirement des deltoïdes

Tenez-vous debout et étirez les bras vers l'arrière en entrecroisant les doigts. Poussez vers l'arrière et soulevez les épaules.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

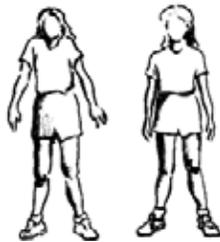


Figure B1-3 Rotation des épaules

Tenez-vous debout et redressez les épaules le plus haut possible. Baissez ensuite les épaules pour étirer votre cou.

Reculez vos épaules le plus possible, puis faites une rotation vers l'avant, le plus loin possible.

Maintenez chacune de ces positions pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-4 Rotation des bras

Allongez les bras sur les côtés, l'intérieur des mains vers le haut. Faites de petits cercles avec vos bras et augmentez la circonférence du cercle graduellement.

Faites ensuite des cercles dans le sens contraire.



Figure B1-5 Étirement des épaules

Debout ou assis, prenez votre bras en plaçant votre main gauche et ramenez le contre votre poitrine en tenant le coude. Ramenez tranquillement le coude vers votre poitrine. Vous devriez ressentir une tension dans l'épaule droite.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-6 Rotation des poignets

Faites un mouvement circulaire avec le poignet.

Faites le mouvement dans le sens inverse et répétez l'exercice avec l'autre poignet.



Figure B1-7 Étirement des triceps

Tenez-vous debout et placez votre bras droit au-dessus de la tête, puis pliez le coude. Ramenez votre épaule vers le bas à l'aide de la main gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-8 Étirement des avant-bras

Agenouillez-vous et placez vos mains au sol devant vous de façon à ce que vos doigts soient orientés vers vos genoux et que vos pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains bien au sol, reculez votre corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-9 Étirement des pectoraux

Placez-vous debout face à un mur. Le bras fléchi et le coude à la hauteur de l'épaule, placez la paume de votre main au mur. Tournez votre corps vers l'extérieur. Vous devriez ressentir une tension à l'avant de l'aisselle et sur le devant du muscle pectoral.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-10 Étirement latéral

Tenez-vous debout, le bras gauche au-dessus de la tête. Inclinez votre corps du côté droit au niveau de la taille.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.

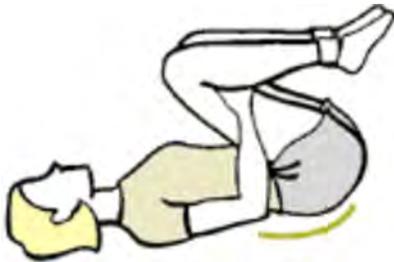


Figure B1-11 Étirement du bas du dos

Allongez-vous sur le dos et ramenez les genoux vers la poitrine. Placez vos mains derrière les genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

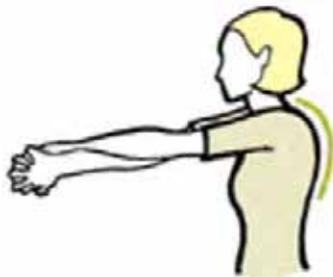


Figure B1-12 Étirement du haut du dos

Placez les bras devant vous, à la hauteur des épaules, et croisez-les. Les paumes l'une contre l'autre, entrecroisez les doigts et étirez les bras. Baissez le menton vers la poitrine en expirant. Vous devriez ressentir un étirement dans le haut du dos.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-13 Étirement des ischio-jambiers

Couchez-vous sur le dos et pliez les genoux.
Levez et allongez la jambe tranquillement,
puis placez les deux mains derrière la cuisse.

Maintenez cette position
pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous au sol, pliez les genoux et
ramenez les plantes des pieds l'une contre
l'autre. Prenez vos orteils et penchez-vous vers
l'avant tout en gardant le dos et le cou droits.

Maintenez cette position
pendant au moins 10 secondes.

Prenez vos chevilles et faites descendre vos
genoux vers le sol à l'aide de vos coudes.

Maintenez cette position
pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-15 Flexion de hanches

Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied
gauche devant vous, fléchissez le genou et posez
la main gauche sur cette jambe pour demeurer
en équilibre. Gardez le dos droit et contractez les
abdominaux. Penchez-vous vers l'avant pour mettre
davantage de poids sur votre jambe avant. Vous
devriez ressentir une tension sur le devant de la
hanche et de la cuisse sur laquelle repose votre
poids. Placez une serviette pliée sous le genou qui
est au sol, au besoin, pour protéger votre rotule.

Maintenez cette position pendant au moins
10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-16 Rotation des chevilles

Placez-vous debout et faites pivoter votre
cheville dans le sens des aiguilles d'une
montre, puis dans le sens contraire.

Répétez l'exercice avec l'autre cheville.



Figure B1-17 Étirement des mollets

Placez-vous face à un mur, à une distance de trois pas. Avancez votre jambe droite vers le mur, pliez le genou et gardez la jambe gauche en extension. Appuyez-vous contre le mur à l'aide des avant-bras et de la paume de vos mains. Gardez les orteils pointés vers l'avant et le talon au sol. Restez contre le mur, la jambe gauche en extension derrière le corps. Vous devriez ressentir un étirement dans votre mollet gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Figure B1-18 Étirement des quadriceps

Placez-vous debout, une main contre le mur pour conserver votre équilibre. Pliez le genou gauche et soulevez le pied comme si vous essayiez de vous toucher les fesses avec le talon. Ne penchez pas le corps vers l'avant au niveau des hanches. Tenez votre cheville avec votre main gauche. Vous devriez ressentir une tension dans votre cuisse gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXERCICE CARDIOVASCULAIRE – OPTION 1 : ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

OBJECTIF : Cette activité vise à sensibiliser les participants aux exercices qui peuvent être effectués pour réaliser une activité physique prolongée d'intensité modérée à élevée.

DURÉE : 40 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Choisissez 10 postes parmi ceux proposés à l'appendice 1.



Les circuits suggérés comprennent :

- les postes 1 à 10;
- les postes 11 à 20;
- les postes 21 à 30.

- Examinez les descriptions des postes sélectionnés, qui se trouvent à l'appendice 2.
- Nommez un instructeur et un démonstrateur pour l'activité.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
 - Affiches de l'activité pour chaque poste sélectionné, qui se trouvent à l'appendice 1;
 - Ruban adhésif;
 - Chronomètre;
 - Sifflet;
 - Musique.
- Préparez un tracé du circuit en collant les affiches de l'activité au mur avec du ruban adhésif, en ordre numérique, dans le sens des aiguilles d'une montre et en gardant un espace entre chaque affiche.
- Demandez au démonstrateur d'examiner les postes de l'activité en guise de préparation afin de s'assurer qu'il utilise la bonne technique.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Faites le tour des 10 postes avec les cadets, en expliquant l'activité pour chaque poste et mettez de l'avant l'importance d'employer la bonne technique pendant que le démonstrateur procède à la démonstration. En fonction de la taille du corps ou de l'escadron, il est possible de procéder ainsi :
 - (a) Un groupe accompagné d'un instructeur et d'un démonstrateur;
 - (b) Cinq groupes accompagnés chacun d'un instructeur et d'un démonstrateur;
 - (c) Dix groupes accompagnés chacun d'un instructeur et d'un démonstrateur.
2. Formez dix groupes égaux avec les cadets.
3. Donnez les directives suivantes aux cadets :
 - (a) Une période de 45 secondes est accordée pour chaque poste; un coup de sifflet marque le début et la fin de cette période;
 - (b) Pour se rendre au poste suivant, 15 secondes sont accordées;
 - (c) Le circuit devra être effectué à trois reprises;
 - (d) Une minute est accordée pour se reposer et s'hydrater après chaque tour du circuit.
4. Encadrez les cadets pendant l'activité en corrigeant leur technique et en les encourageant.

EXERCICE CARDIOVASCULAIRE – OPTION 2 : ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ PAR L'INSTRUCTEUR

OBJECTIF : Cette activité vise à sensibiliser les participants aux exercices qui peuvent être effectués pour réaliser une activité physique prolongée d'intensité modérée à élevée.

DURÉE : 40 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur. L'instructeur doit être en mesure de diriger une séance d'activité physique. Recommandations : Cours élémentaire de conditionnement physique et de sports et cours d'instructeur de conditionnement physique et de sports pour les cadets.
- Choisissez une des options suivantes :
 - 1 séquence de 12 exercices de 3 min chacun = 36 min
 - 2 séquences de 12 exercices de 1 min 30 s chacun = 36 min
 - 3 séquences de 12 exercices de 1 min chacun = 36 min
 - Combinaison de temps par exercice qui totalise 36 minutes
- Choisissez un des guides de l'instructeur recommandés à l'appendice 3.
- Examinez les descriptions des postes sélectionnés qui se trouvent à l'appendice 2.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
 - Guide de l'instructeur sélectionné à l'appendice 3;
 - Chronomètre;
 - Musique.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Demandez aux cadets de s'éloigner l'un de l'autre afin d'avoir de l'espace pour bouger.
2. À l'aide du guide de l'instructeur, parcourez la liste des 12 activités physiques avec les cadets en fonction de l'option sélectionnée parmi celles mentionnées précédemment.
3. Accordez des pauses pour que les cadets puissent se reposer et s'hydrater entre les séquences, ou au besoin.
4. Tout au long de l'activité, encadrez les cadets, corrigez leur technique et encouragez-les.

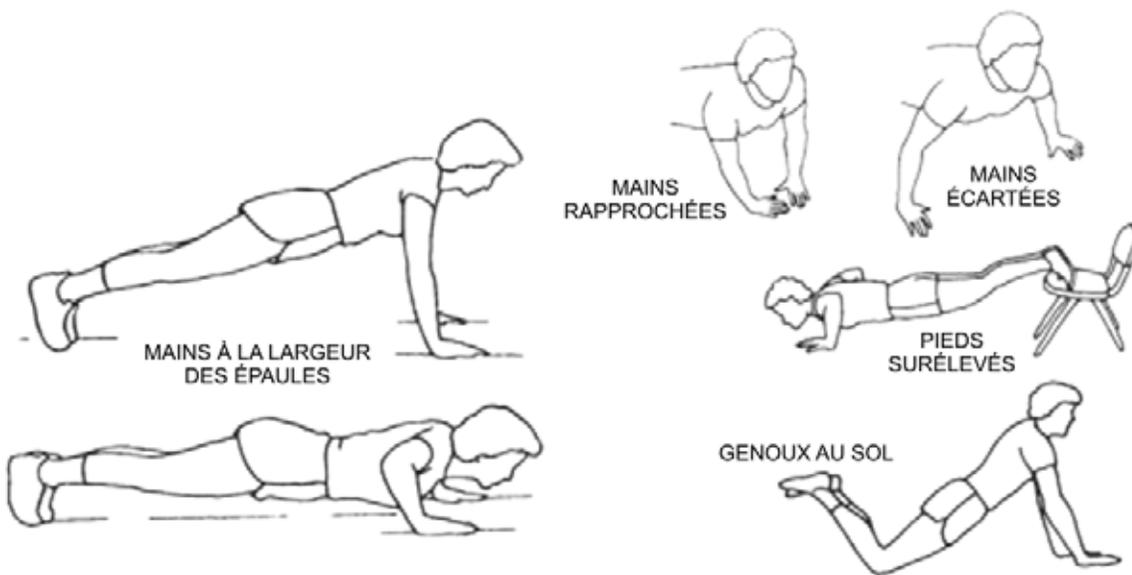
CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

POSTE 1 : BICYCLETTE



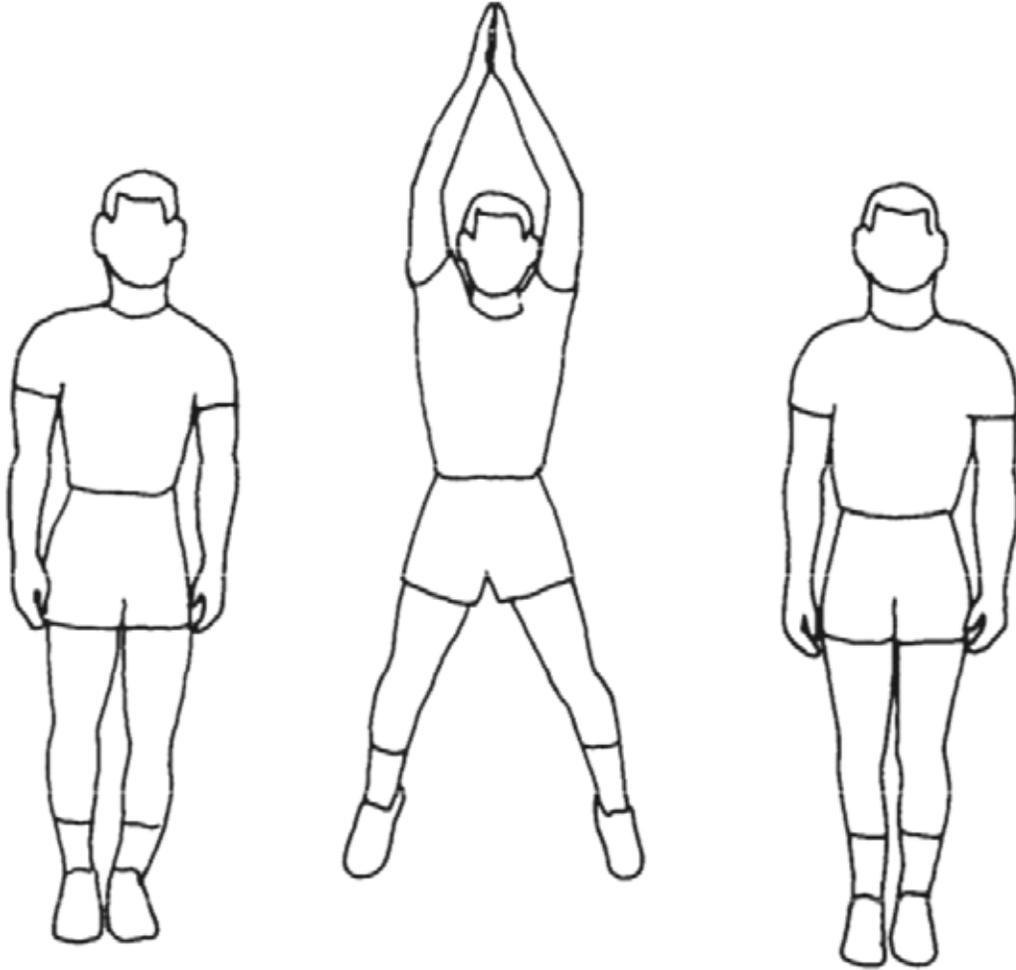
	<p>Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos. Ne relevez pas votre tête avec vos mains.</p>
↓ Défi	Placez les bras de chaque côté des hanches pour demeurer en équilibre.

POSTE 2 : EXTENSION DES BRAS



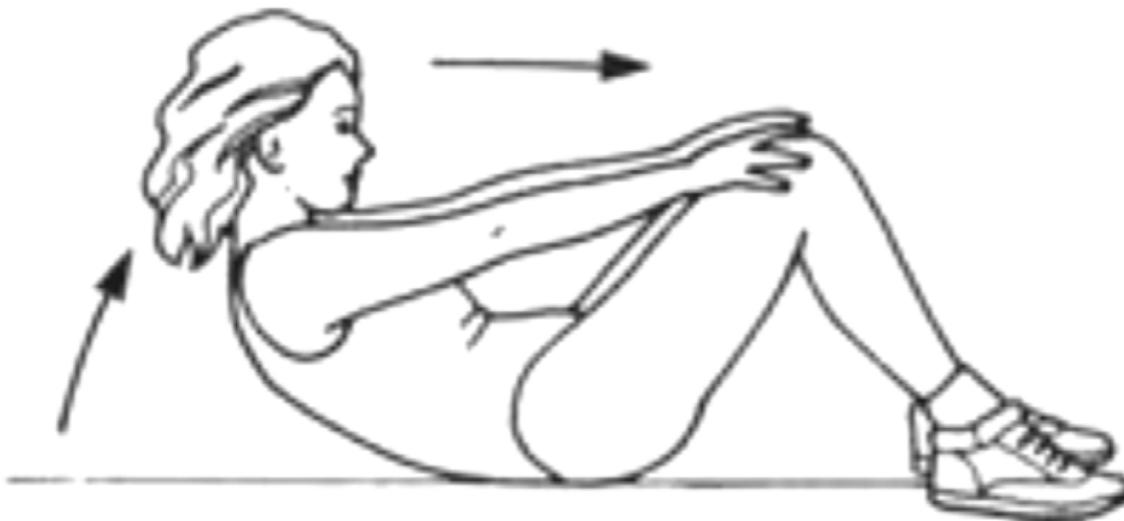
	<p>Gardez le corps bien droit.</p>
<p>↓ Défi</p>	<p>Placez les genoux au sol.</p>
<p>↑ Défi</p>	<p>Rapprochez les mains.</p>

POSTE 3 : SAUTS AVEC ÉCART



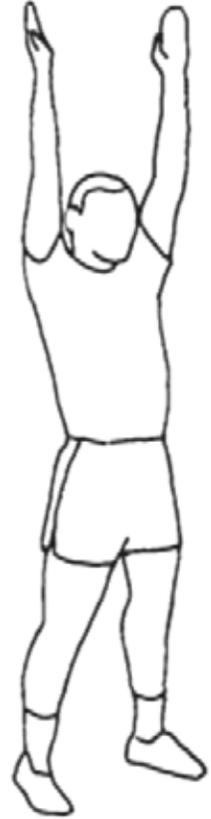
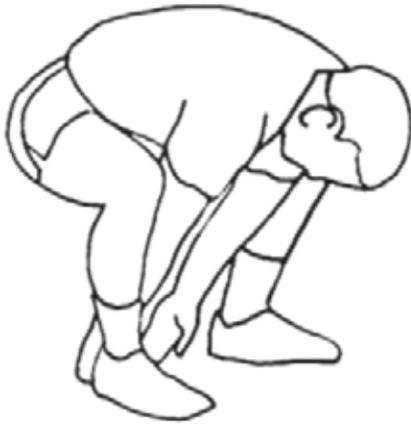
	Vos genoux doivent être légèrement fléchis lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Faites de petits pas entre chaque mouvement au lieu de sauter.

POSTE 4 : DEMI-REDRESSEMENTS ASSIS



	Gardez la partie inférieure du dos et les pieds au sol.
↓ Défi	Rapprochez les pieds de vos fesses.
↑ Défi	Éloignez les pieds de vos fesses.

POSTE 5 : SAUTS DE GRENOUILLE



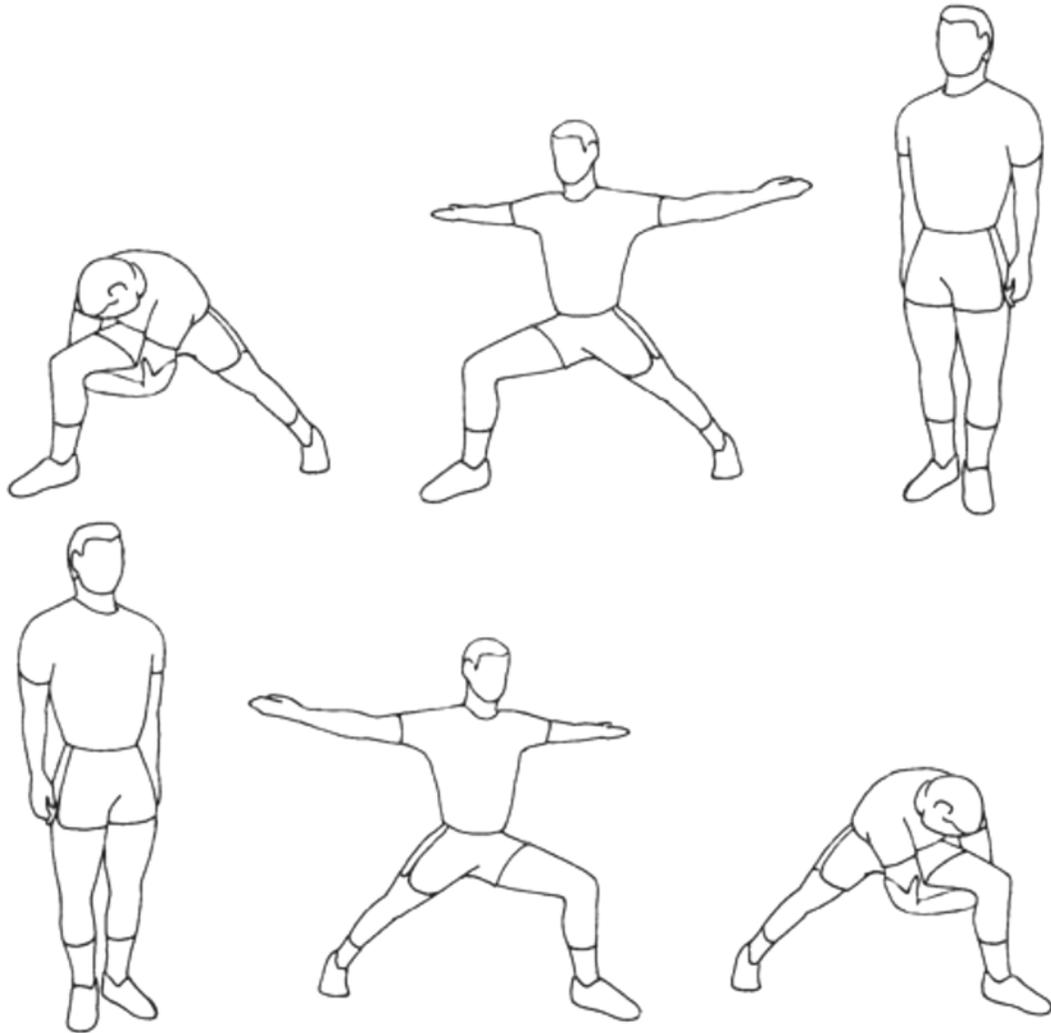
	<p>Placez les genoux légèrement au-dessus des orteils et les pieds à la largeur des épaules afin de garder votre équilibre. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.</p>
↓ Défi	Effectuez l'exercice sans sauter.
↑ Défi	Augmentez la hauteur de vos sauts.

POSTE 6 : NATATION



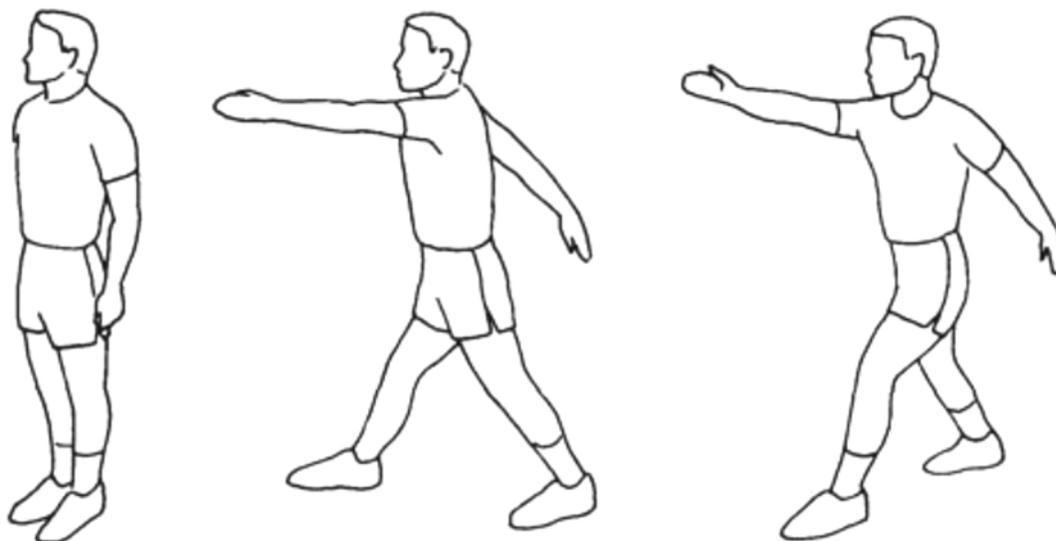
Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.

POSTE 7 : FENTES AVANT



	Gardez le dos droit pour éviter les blessures.
↓ Défi	Effectuez l'exercice sans le mouvement de portée.
↑ Défi	Remplacez ce mouvement par des sauts en fente.

POSTE 8 : SKI DE FOND



Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.



Défi

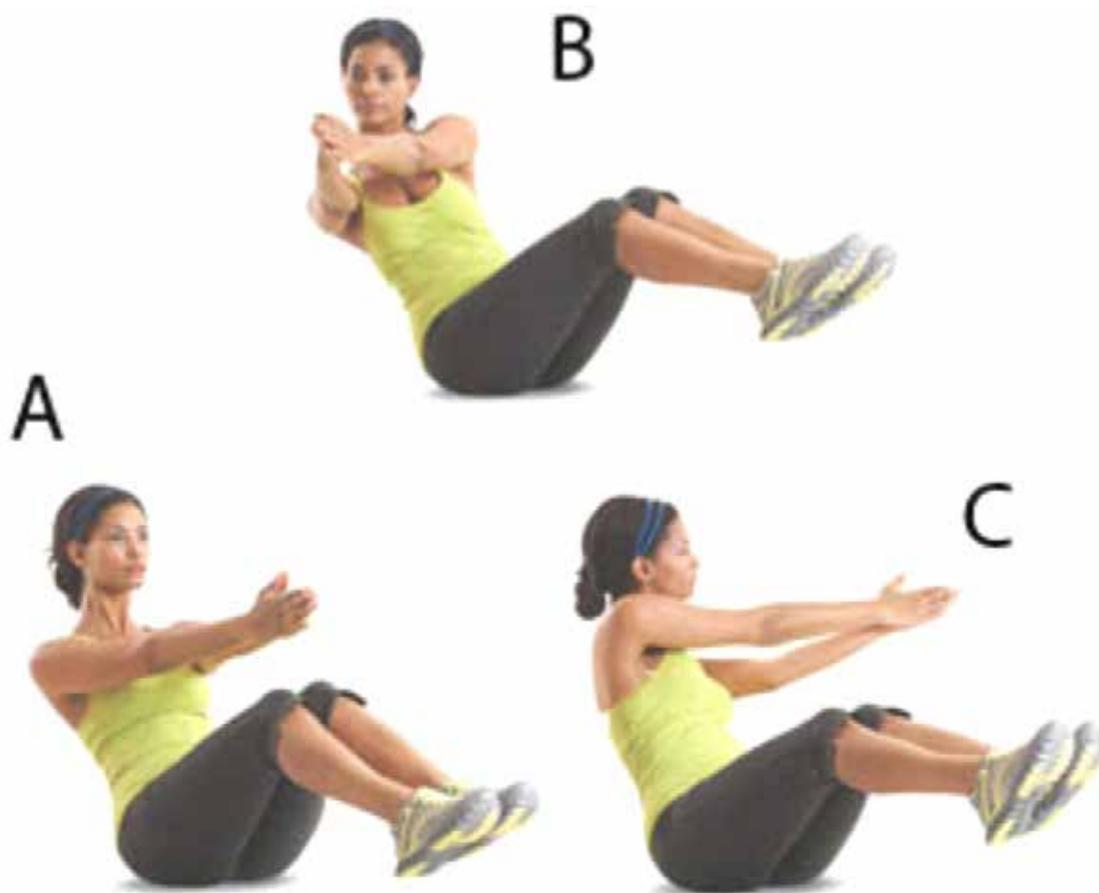
Faites de petits pas au lieu de sauter entre chaque position.

POSTE 9 : SAUT DE GRENOUILLE AVEC PROJECTION DES JAMBES EN ARRIÈRE



	Gardez le tronc contracté et droit comme une planche pour éviter les blessures au dos.
↓ Défi	Levez-vous au lieu de sauter. Faites de petits pas pour vous placer en position d'extension des bras ou de saut.
↑ Défi	Faites une extension des bras supplémentaire.

POSTE 10 : ROTATIONS DU TRONC (ASSIS)



Gardez les épaules et le dos droits pour éviter les blessures au dos.

↓ Défi

Placez les pieds au sol pour conserver votre équilibre.

↑ Défi

Raidissez les bras et les jambes.

POSTE 11 : GRIMPEUR



	Gardez la tête élevée pour éviter les blessures.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter. Diminuer la cadence.

POSTE 12 : POSITION EN T ALTERNÉE



	Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.
↓ Défi	Gardez votre équilibre en posant l'avant-bras et un genou au sol.
↑ Défi	Levez la jambe supérieure et maintenez cette position.

POSTE 13 : POMPES-ARAIGNÉES



	Demeurez droit de la tête jusqu'aux genoux.
↓ Défi	Extension des bras normale.

POSTE 14 : SAUTS LATÉRAUX



Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.



Défi

Faites de petits pas au lieu de sauter.

POSTE 15 : FENTES AVANT AVEC COUP DE PIED FRONTAL



Fléchissez légèrement les genoux lorsque vous donnez un coup de pied.



Défi

Touchez aux genoux plutôt qu'aux orteils.

POSTE 16 : RAMEUR ALTERNÉ



Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.

POSTE 17 : SAUT AVEC ÉLÉVATIONS DES GENOUX



Gardez le dos droit pour éviter les blessures.

POSTE 18 : EXTENSION CROISÉE



Gardez les épaules perpendiculaires et le dos droit.

↑ Défi

Levez votre pied du sol et allongez la jambe.

POSTE 19 : FLEXIONS DES JAMBES



	Gardez le dos droit. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Effectuez l'exercice sans sauter.

POSTE 20 : ÉLÉVATION DE LA JAMBE VERS L'ARRIÈRE



Gardez le tronc contracté.

POSTE 21 : SAUTS EN FENTE ALTERNÉS



	Gardez le dos droit.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter.

POSTE 22 : BATTEMENT DES JAMBES



Gardez la partie inférieure du dos au sol.

POSTE 23 : PETIT PONT AVEC GENOUX RELEVÉS



	Gardez la tête et les épaules au sol.
↓ Défi	Conservez cette position.

POSTE 24 : PETIT PONT ALTERNÉ



Demeurez droit de la tête jusqu'aux genoux.



Défi

Posez les genoux au sol. Continuez l'exercice.

POSTE 25 : SAUTS EN FENTE INVERSÉS



	<p>Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol. Gardez le genou avant derrière les orteils.</p>
<p>↓ Défi</p>	<p>Posez les mains sur les genoux.</p>

POSTE 26 : ÉLÉVATION DU GENOU



Gardez le dos droit.

↓ Défi

Touchez votre genou avec votre main plutôt qu'avec votre coude.

POSTE 27 : ALLONGEMENT ALTERNÉ DE LA JAMBE



Gardez les hanches et le dos droits.
Gardez le genou en appui légèrement incliné.

POSTE 28 : DESCENTE DE JAMBE EN CROISÉ



Contrôlez vos mouvements en tout temps.

POSTE 29 : PATINEUR



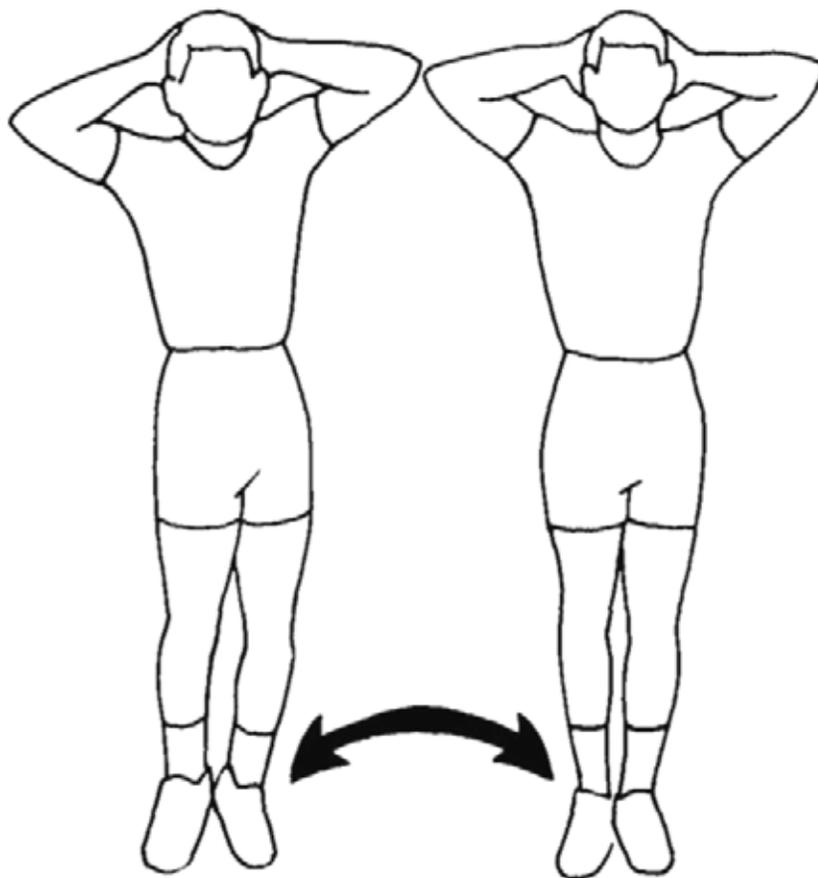
Gardez le tronc contracté.



Défi

Faites de petits pas au lieu de sauter.

POSTE 30 : SAUTS EN SLALOM



Gardez le dos droit.
Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.

↓ Défi Faites de petits pas entre chaque mouvement au lieu de sauter.

↑ Défi Augmentez la cadence.

Postes	Directives
Poste 1 : Bicyclette	Allongez-vous sur le dos. Soulevez les jambes et placez les mains sur votre tête. Ramenez le genou gauche vers le coude droit, le genou droit vers le coude gauche, puis alternez.
Poste 2 : Extension des bras	Effectuez l'exercice conformément à l'Ordonnance sur l'administration et l'instruction des cadets (OAIC) 14-18, Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets.
Poste 3 : Sauts avec écart	Commencez avec les deux pieds rapprochés et les bras collés au corps. En un seul mouvement, sautez en essayant de joindre vos deux mains au-dessus de votre tête et en séparant vos jambes; revenez ensuite à votre position initiale.
Poste 4 : Demi-redressements assis	Effectuez l'exercice conformément à l'OAIC 14-18, Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets, ou avec les mains sur les genoux.
Poste 5 : Sauts de grenouille	Placez les pieds à la largeur des épaules et fléchissez les jambes le plus bas possible, tout en demeurant confortable. (Cela peut vouloir dire aussi bas qu'avoir les fesses près du sol.) Lorsque vous êtes en position accroupie, touchez le sol avec vos doigts. Donnez-vous ensuite une impulsion vers le haut et levez les bras vers le ciel. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol, puis répétez l'exercice.
Poste 6 : Natation	Allongez-vous sur le ventre. Allongez les bras et les jambes et soulevez le bras gauche/la jambe droite, puis le bras droit/la jambe gauche simultanément, en alternance. Gardez la tête près du sol pendant l'exercice.
Poste 7 : Fentes avant	Lorsque vous êtes debout, faites une fente avec votre jambe droite, les bras allongés de chaque côté du corps et à la hauteur des épaules, en gardant le dos droit. Assurez-vous que votre genou droit reste derrière vos orteils lorsque vous vous positionnez. Serrez ensuite votre jambe avec vos bras. Lâchez votre jambe et reprenez votre position initiale. Répétez l'exercice avec la jambe droite. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 8 : Ski de fond	Sautez de sorte que votre pied gauche et votre bras droit soient devant vous. Alternez. Répétez l'exercice. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
Poste 9 : Saut de grenouille avec projection des jambes en arrière	Agenouillez-vous et placez vos mains au sol. Donnez-vous une impulsion pour vous placer en position d'extension des bras. Donnez-vous une autre impulsion pour retrouver votre position agenouillée. Sautez avec les bras dans les airs. Répétez l'exercice.
Poste 10 : Rotations du tronc (assis)	Assoyez-vous au sol et formez un « V » avec votre corps. Soulevez vos pieds et allongez les bras vers l'avant pour qu'ils forment un angle de 90° avec votre corps. Toujours en gardant les bras droits devant, pointez à gauche, puis à droite, en alternance. Vos mouvements devraient être lents et contrôlés. Gardez le tronc contracté.

Postes	Directives
Poste 11 : Grimpeur	Placez-vous en position d'extension des bras. Ramenez la jambe gauche vers vous de façon à ce que votre genou soit près de votre poitrine. En un seul mouvement, reculez votre jambe gauche tout en ramenant la jambe droite vers vous. Alternez. Gardez le dos droit et les fesses vers l'intérieur.
Poste 12 : Position en T alternée	Demeurez en équilibre sur votre main droite et l'extérieur de votre pied droit. Levez votre bras gauche dans les airs. Prenez ensuite tranquillement la position de la planche et continuez à pivoter jusqu'à ce que vous soyez en équilibre sur la main droite et l'extérieur du pied droit. Alternez.
Poste 13 : Pompes-araignées	Placez-vous en position d'extension des bras. En descendant au sol, ramenez une jambe vers vous, le genou vers l'extérieur en direction de l'épaule. En remontant, replacez la jambe dans la position initiale. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 14 : Sauts latéraux	Tenez-vous en équilibre sur une seule jambe, le genou légèrement incliné. En utilisant vos bras pour vous donner une impulsion, sautez dans les airs et atterrissez sur l'autre jambe. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 15 : Fentes avant avec coup de pied frontal	Placez-vous en position de fente avant, le pied droit derrière. Assurez-vous que le genou qui est devant soit derrière les orteils. Placez le bout des doigts de votre main droite au sol, près des orteils de votre pied avant. Lorsque vous vous levez, donnez un coup de pied vers l'avant à l'aide du pied qui se trouvait derrière. Continuez à donner des coups avec le même pied pendant la moitié de l'exercice. Répétez l'exercice avec l'autre jambe pour l'autre moitié de l'exercice.
Poste 16 : Rameur alterné	Écartez les jambes d'une largeur supérieure à vos épaules et pointez vos pieds vers l'extérieur. Joignez les mains et, dans un mouvement délicat, déplacez-les de gauche à droite, comme si vous étiez en train de ramer. Vos mouvements devraient être lents et contrôlés. Vous devriez porter une attention particulière à ce que votre tronc reste contracté.
Poste 17 : Sauts avec élévation des genoux	Placez les avant-bras devant le corps, les poings devant les épaules, et courez sur place en levant les genoux. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol entre chaque mouvement.
Poste 18 : Extension croisée	Écartez les jambes d'une largeur supérieure à vos épaules, et placez les genoux fléchis et les pieds vers l'extérieur. Joignez vos mains à la hauteur des hanches. D'un mouvement rapide, dépliez les jambes et étirez les bras (toujours en vous tenant les mains) au-dessus la tête. Reprenez votre position initiale et alternez d'un côté à l'autre.
Poste 19 : Flexions des jambes	Placez les pieds à la largeur des épaules et fléchissez les jambes. Assurez-vous que vos genoux restent derrière vos orteils lorsque vous fléchissez les jambes. Une fois dans cette position, sautez dans les airs. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol, puis répétez l'exercice.
Poste 20 : Élévation de la jambe vers l'arrière	Appuyez les genoux et les mains au sol. Levez un genou du sol tout en maintenant un angle de 90°, de sorte que votre cuisse soit à 180° avec votre dos, puis ramenez-la contre l'autre jambe. Ne la déposez pas au sol. Continuez à donner des coups avec la même jambe pendant la moitié de l'exercice. Répétez les mouvements avec l'autre jambe pour l'autre moitié de l'exercice.

Postes	Directives
Poste 21 : Sauts en fente alternés	Placez-vous debout et placez-vous en position de fente. Assurez-vous que le genou qui est devant soit derrière les orteils. Sautez ensuite en position de fente avec la jambe opposée. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 22 : Battement des jambes	Allongez-vous sur le dos. Surélevez les épaules et placez vos mains sous vos fesses. Soulevez vos jambes de 10 cm. En gardant les jambes droites, faites monter et descendre vos jambes en alternance sans que vos pieds touchent au sol.
Poste 23 : Petit pont avec genoux relevés	Allongez-vous sur le dos. Placez vos mains le long de votre corps et rapprochez vos pieds de vos fesses afin de soulever votre bassin en poussant sur les talons. Faites le petit pont (genoux en angle de 90°) et soulevez les genoux gauche et droit en alternance.
Poste 24 : Petit pont alterné	Prenez la position de la planche. Levez votre bras droit et votre jambe gauche en même temps. Reprenez votre position initiale, puis levez votre bras gauche et votre jambe droite. Alternez.
Poste 25 : Sauts en fente inversés	Déplacez votre jambe droite vers l'extérieur, puis penchez-vous de façon à toucher aux orteils de votre pied droit avec la main gauche. Sautez pour prendre la même position, cette fois-ci avec la jambe gauche. Penchez-vous de façon à toucher aux orteils de votre pied gauche avec la main droite. Répétez l'exercice. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.
Poste 26 : Élévation du genou	Tenez-vous debout, le bras droit dans les airs. D'un mouvement rapide, élevez votre genou gauche et allez lui toucher avec votre coude gauche. Déposez le pied gauche au sol et replacez le bras droit dans les airs. Répétez ces mouvements pendant la moitié de l'exercice. Faites les mouvements avec l'autre jambe pour la deuxième moitié de l'exercice.
Poste 27 : Allongement alterné de la jambe	Tenez-vous debout, penchez-vous vers l'avant, les bras devant, et levez une jambe vers l'arrière. Reprenez votre position initiale, puis répétez l'exercice avec l'autre jambe. Vos mouvements devraient être lents et contrôlés. Gardez le tronc contracté.
Poste 28 : Descente de jambe en croisé	Placez-vous en position d'extension des bras et allongez la jambe vers l'intérieur du côté opposé. Reprenez votre position initiale, puis répétez l'exercice avec l'autre jambe. Alternez.
Poste 29 : Patineur	Placez les avant-bras devant le corps, les poings devant les épaules, et tenez-vous en équilibre sur la jambe gauche. Simultanément, croisez la jambe droite derrière votre corps, vers la gauche. Prenez la même position en sautant, cette fois-ci avec la jambe droite. Alternez.
Poste 30 : Sauts en slalom	Placez-vous debout, les mains derrière la tête. Gardez les pieds collés et sautez de gauche à droite.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

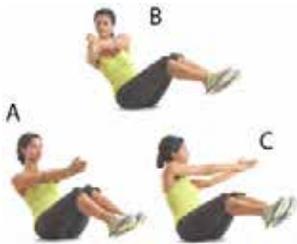
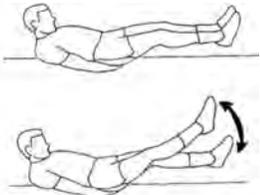
<p>1.</p>  <p>SAUT DE GRENOUILLE AVEC PROJECTION DES JAMBES EN ARRIÈRE</p>	<p>2.</p>  <p>EXTENSION CROISÉE</p>	<p>3.</p>  <p>FLEXIONS DES JAMBES</p>
<p>4.</p>  <p>ÉLÉVATION DE LA JAMBE VERS L'ARRIÈRE</p>	<p>5.</p>  <p>ROTATIONS DU TRONC (ASSIS)</p>	<p>6.</p>  <p>SAUTS EN FENTE ALTERNÉS</p>
<p>7.</p>  <p>BATTEMENT DES JAMBES</p>	<p>8.</p>  <p>PETIT PONT AVEC GENOUX RELEVÉS</p>	<p>9.</p>  <p>POSITION EN T ALTERNÉE</p>
<p>10.</p>  <p>SAUTS LATÉRAUX</p>	<p>11.</p>  <p>PETIT PONT ALTERNÉ</p>	<p>12.</p>  <p>FENTES AVANT AVEC COUP DE PIED FRONTAL</p>

Figure C3-1 Guide de l'instructeur, option 1

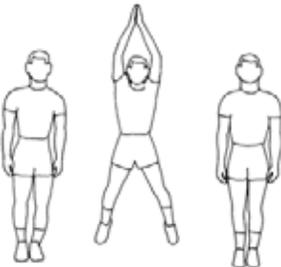
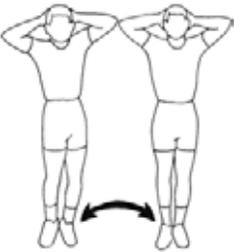
<p>1.</p>  <p>GRIMPEUR</p>	<p>2.</p>  <p>BICYCLETTE</p>	<p>3.</p>  <p>FLEXIONS DES JAMBES</p>
<p>4.</p>  <p>SAUTS EN FENTE INVERSÉS</p>	<p>5.</p>  <p>SAUTS AVEC ÉCART</p>	<p>6.</p>  <p>ÉLEVATION DU GENOU</p>
<p>7.</p>  <p>ALLONGEMENT ALTERNÉ DE LA JAMBE</p>	<p>8.</p>  <p>DESCENTE DE JAMBE EN CROISÉ</p>	<p>9.</p>  <p>POMPES-ARAIGNÉES</p>
<p>10.</p>  <p>PATINEUR</p>	<p>11.</p>  <p>SAUTS EN SLALOM</p>	<p>12.</p>  <p>FENTES AVANT</p>

Figure C3-1 Guide de l'instructeur, option 2

**POSTE D'APPRENTISSAGE 1 : DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ET DIRECTIVES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE**

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour sensibiliser les participants aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et aux *Directives en matière de comportement sédentaire*, aux activités d'intensité moyenne à élevée, et aux trois composantes de la condition physique.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
 - *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, qui se trouvent à l'appendice 1 (une copie par cadet);
 - *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*, qui se trouvent à l'appendice 2 (une copie par cadet).
- Découpez les trois composantes de la condition physique qui figurent à l'appendice 3 et placez-les sur le mur.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Distribuez une copie des *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes* à chaque cadet.
2. Laissez trois minutes aux cadets afin qu'ils puissent examiner les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*. Posez les questions suivantes aux cadets :
 - (a) Combien de temps devez-vous consacrer quotidiennement à l'activité physique d'intensité moyenne à élevée? (60 min)
 - (b) À quelle fréquence devriez-vous faire de l'activité physique d'intensité élevée quotidiennement? (3 fois)
 - (c) Combien de fois par semaine devriez-vous faire des exercices pour renforcer vos muscles et vos os? (3 fois par semaine)
 - (d) Quels exercices peuvent vous aider à renforcer vos muscles et vos os? (p. ex., exercices de la planche, demi-redressement assis, redressement assis, extension des bras, tractions à la barre fixe, fentes avant)
3. Expliquez la différence entre une activité physique d'intensité moyenne et une activité physique d'intensité élevée :
 - (a) Lors d'une activité d'intensité moyenne, vous suerez un peu et votre respiration s'accélénera.
 - (b) Lors d'une activité d'intensité élevée, vous suerez et vous serez à bout de souffle.
4. Attirez l'attention sur les trois découpures placées au mur et demandez aux cadets de déterminer leur signification. (Il s'agit des trois composantes de la condition physique.) Expliquez qu'il doit y avoir un équilibre entre les trois composantes pour être en bonne forme physique.
5. Informez les cadets qu'ils devront désormais réaliser trois exercices différents afin de constater la différence entre une activité physique d'intensité moyenne et une activité physique d'intensité élevée.

6. Dites aux cadets qu'ils devraient remarquer le changement d'intensité pendant l'exercice. Dites-leur que le changement d'intensité sera différent pour chaque personne en fonction de son niveau de forme physique actuel.
7. Faites faire un exercice de six minutes aux cadets (deux minutes de marche sur place, deux minutes de course sur place et deux minutes de sauts avec écart).
8. Laissez les cadets s'exprimer au sujet de l'exercice réalisé. Questions suggérées :
 - (a) Êtes-vous en mesure de dire à quel moment l'intensité de l'exercice a changé? De quelle façon ce changement s'est-il produit?
 - (b) Avez-vous été étonné de la rapidité avec laquelle l'intensité a changé?
 - (c) À quelle fréquence devez-vous faire de l'activité physique d'intensité élevée?
9. Remettez une copie des *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes* aux cadets.
10. Laissez trois minutes aux cadets afin qu'ils puissent examiner les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*. Posez les questions suivantes aux cadets :
 - (a) En quoi consiste un comportement sédentaire? (Une période pendant laquelle vous faites très peu d'activité physique.)
 - (b) Quelles sont les directives destinées aux jeunes en matière de comportement sédentaire? (Réduire la période de sédentarité quotidienne. Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant un écran.)
 - (c) Quelles sont les solutions de rechange aux comportements sédentaires? (Les réponses peuvent être différentes. Voir le tableau ci-dessous.)

Voici certaines solutions de rechange aux comportements sédentaires :



- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur;
- Se rendre à la chambre d'un camarade et s'entretenir avec lui plutôt que lui envoyer un message texte;
- Pratiquer un sport plutôt que regarder des émissions de sports à la télévision;
- Se rendre à l'école à pied ou en vélo plutôt que prendre l'autobus.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives



Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :



Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.



Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les jeunes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- Le patinage
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les jeunes transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La course
- Le patin à roues alignées

Être actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour peut aider les jeunes à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

Les parents et les personnes qui prennent soin des jeunes peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les jeunes peuvent :

- Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- Aller au gym pendant le week-end.
- Participer à un cours de conditionnement physique après l'école.
- Rassembler les voisins afin de disputer un match de hockey ou de basketball improvisés après le souper.
- Pratiquer un sport tel que le basketball, le hockey, le soccer, les arts martiaux, la natation, le tennis, le golf, le ski, le surf des neiges...

**Il est temps de passer à l'action
– 60 minutes par jour peuvent
faire une différence.**



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives

Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :



• Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.



• Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Un comportement sédentaire est une période au cours de laquelle les jeunes font très peu de mouvements physiques. Voici quelques exemples :

- Demeurer longtemps en position assise
- Utiliser le transport motorisé (par exemple l'autobus ou la voiture)
- Regarder la télévision
- Jouer à des jeux vidéo passifs
- Jouer à l'ordinateur

Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les jeunes à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Avoir plus de plaisir avec leurs amis
- Disposer de plus de temps pour développer de nouvelles habiletés

À bas le sofa! Aidez les jeunes à remplacer la sédentarité par l'activité!



Il est temps que les jeunes se lèvent et se mettent à bouger!



www.csep.ca/directives

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**ENDURANCE
CARDIOVASCULAIRE**

**FORCE ET ENDURANCE
MUSCULAIRES**

SOUPLESSE MUSCULAIRE

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

POSTE D'APPRENTISSAGE 2 : JEU DE JEOPARDY SUR LA NUTRITION

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour sensibiliser les participants aux portions de nourriture adéquates, aux portions quotidiennes recommandées et à la façon d'utiliser *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 2

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Créez un tableau de jeu Jeopardy, comme indiqué à l'appendice 1.
- Faites des copies de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, qui se trouve à l'appendice 3 (une copie pour 4 cadets).

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Formez des équipes de quatre personnes.
2. Distribuez une copie du guide à chaque équipe.
3. Expliquez les éléments suivants aux cadets :
 - (a) L'objectif du jeu est de répondre correctement aux questions et d'amasser de l'argent.
 - (b) L'équipe qui donne la bonne réponse peut choisir la question suivante; toutes les équipes peuvent tenter de répondre aux questions.
 - (c) Il est possible de consulter *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour répondre aux questions.
 - (d) Lorsqu'une équipe croit qu'elle a la bonne réponse, un cadet de l'équipe doit se lever.
 - (e) Le premier à se lever peut donner sa réponse. L'équipe qui donne une bonne réponse récolte la somme d'argent prévue pour cette question. L'équipe qui donne une mauvaise réponse se voit retirer de son total la somme d'argent prévue pour cette question.
4. Commencez le jeu en lisant une des questions à 10 \$.
5. Lorsqu'une équipe donne une bonne réponse, lisez l'explication qui suit la question.
6. Lorsque les équipes ont répondu à toutes les questions du plateau de jeu, déterminez une équipe gagnante.
7. S'il reste du temps, demandez aux cadets d'expliquer ce qu'ils ont appris pendant l'activité.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TABLEAU DE JEU JEOPARDY

LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	DIVERS
10 \$	10 \$	10 \$	10 \$	10 \$
20 \$	20 \$	20 \$	20 \$	20 \$
30 \$	30 \$	30 \$	30 \$	30 \$
40 \$	40 \$	40 \$	40 \$	40 \$
50 \$	50 \$	50 \$	50 \$	50 \$

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Légumes et fruits

Q : Combien de portions de légumes et de fruits doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?	
	10 \$
R : Il doit consommer de 6 à 8 portions de légumes et de fruits.	
Explication. Les filles doivent consommer sept portions quotidiennement; les garçons doivent en consommer huit. Il peut s'agir de légumes frais, en conserve, congelés, séchés ou même en purée.	
Q : À combien de millilitres correspond une portion de jus de fruit?	
	20 \$
R : Une portion de jus de fruit correspond à 125 ml, soit une demi-tasse.	
Q : À quoi correspond une portion de légumes en conserve?	
	30 \$
R : Une portion de légumes en conserve correspond à 125 ml, soit une demi-tasse.	
Explication. Cette quantité est également valable pour les légumes frais ou congelés, les légumes à feuilles cuits, les fruits frais, congelés ou en conserve, ainsi que le jus de fruit pur à 100 %.	
Q : Quelles sont les deux couleurs de légumes que vous devriez consommer chaque jour?	
	40 \$
R : Vous devriez consommer quotidiennement au moins un légume vert foncé et un légume orange.	
Q : Quels modes de cuisson recommande-t-on pour les légumes plutôt que la friture?	
	50 \$
R : Vous pouvez les faire cuire à la vapeur, cuire au four ou sauter à la poêle plutôt que de les faire frire.	

Produits céréaliers

<p>Q : Combien de portions de produits céréaliers doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?</p>	10 \$
<p>R : Il doit consommer de 6 à 7 portions de produits céréaliers quotidiennement.</p> <p>Explication. Les filles doivent consommer six portions quotidiennement; les garçons doivent en consommer sept.</p>	
<p>Q : À combien de tranches de pain correspond une portion de produits céréaliers?</p>	20 \$
<p>R : Une portion de produits céréaliers correspond à une tranche de pain.</p>	
<p>Q : À quelle proportion de votre consommation de produits céréaliers devrait correspondre votre consommation de grains entiers?</p>	30 \$
<p>R : Au moins la moitié des produits céréaliers que vous consommez quotidiennement devrait être composée de grains entiers.</p>	
<p>Q : À combien de portions de produits céréaliers correspond une tasse de riz brun?</p>	40 \$
<p>R : Une tasse de riz correspond à deux portions de produits céréaliers.</p>	
<p>Q : Quelle quantité de pâtes alimentaires correspond à 3 portions de produits céréaliers?</p>	50 \$
<p>R : Une tasse et demie de pâtes alimentaires cuites correspond à trois portions de produits céréaliers.</p> <p>Explication. Une demi-tasse de pâtes alimentaires correspond à une portion de produits céréaliers. Il en va de même pour le couscous, le riz cuit, le boulgour et le quinoa.</p>	

Lait et substituts

Q : Combien de portions de lait et substituts doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?	
	10 \$
R : Il doit consommer 3 à 4 portions de laits et substituts quotidiennement.	
Explication. Dans ce cas, les filles et les garçons ont besoin de consommer la même quantité quotidiennement.	
Q : Quelle quantité de lait correspond à une portion de lait et substituts?	
	20 \$
R : Une tasse de lait (250 ml) correspond à une portion de lait et substituts.	
Q : Quelle sorte de lait (pourcentage de matière grasse) recommande-t-on de boire?	
	30 \$
R : On recommande de boire du lait écrémé, 1 % ou 2 %.	
Q : Combien de tasses de lait recommande-t-on de boire quotidiennement pour avoir un apport suffisant en vitamine D?	
	40 \$
R : La quantité recommandée est de 500 ml (2 tasses) de lait par jour.	
Q : À quelle quantité de yogourt correspond une portion de lait et substituts?	
	50 \$
R : Une portion de lait et substituts correspond à 175 g de yogourt, soit $\frac{3}{4}$ tasse.	

Viandes et substituts

<p>Q : Combien de portions de viandes et substituts doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?</p>	10 \$
<p>R : Ils doivent consommer de 2 à 3 portions de viandes et substituts quotidiennement.</p>	
<p>Explication. Les filles doivent consommer deux portions quotidiennement; les garçons doivent en consommer trois.</p>	
<p>Q : Combien de portions de poisson recommande-t-on de consommer par semaine?</p>	20 \$
<p>R : On recommande de consommer au moins deux portions de poisson par semaine.</p>	
<p>Q : À combien d'œufs correspond une portion de viandes et substituts?</p>	30 \$
<p>R : Une portion de viandes et substituts correspond à deux œufs.</p>	
<p>Q : Quels sont les modes de cuisson recommandés pour la viande et ses substituts?</p>	40 \$
<p>R : On recommande de cuire vos aliments au four, ou de les faire griller ou pocher; il s'agit de méthodes de cuisson qui nécessitent peu ou pas de matières grasses.</p>	
<p>Q : Donnez quelques exemples de légumineuses.</p>	50 \$
<p>R : Les haricots et les lentilles sont des exemples de légumineuses.</p>	

Divers

Q : Quelles huiles végétales recommande-t-on de consommer?	10 \$
R : On recommande de consommer des huiles végétales comme l'huile de canola, l'huile d'olive et l'huile de soja.	
Q : Quel outil peut vous permettre de comparer des produits alimentaires?	20 \$
R : Le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à faire des choix plus éclairés. Explication. À titre d'exemple, lorsque vous choisissez du fromage ou du yogourt, le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à choisir un produit plus faible en matières grasses.	
Q : Que devrait-on faire avec la peau de la volaille?	30 \$
R : La peau de la volaille devrait être enlevée. La matière grasse visible devrait également être retirée.	
Q : Pour être en meilleure santé, quel groupe alimentaire devrait être présent dans tous vos repas et vos collations?	40 \$
R : Les légumes et de fruits devraient être présents dans tous vos repas et vos collations; vous serez ainsi en meilleure santé.	
Q : Quels avantages pouvez-vous tirer du <i>Guide alimentaire canadien</i>?	50 \$
R : Répondre à vos besoins en vitamines, en minéraux et par rapport aux autres nutriments; diminuer les risques d'être atteint d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiaques, de certains types de cancer et d'ostéoporose; jouer un rôle positif sur votre santé et votre vitalité de manière générale.	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

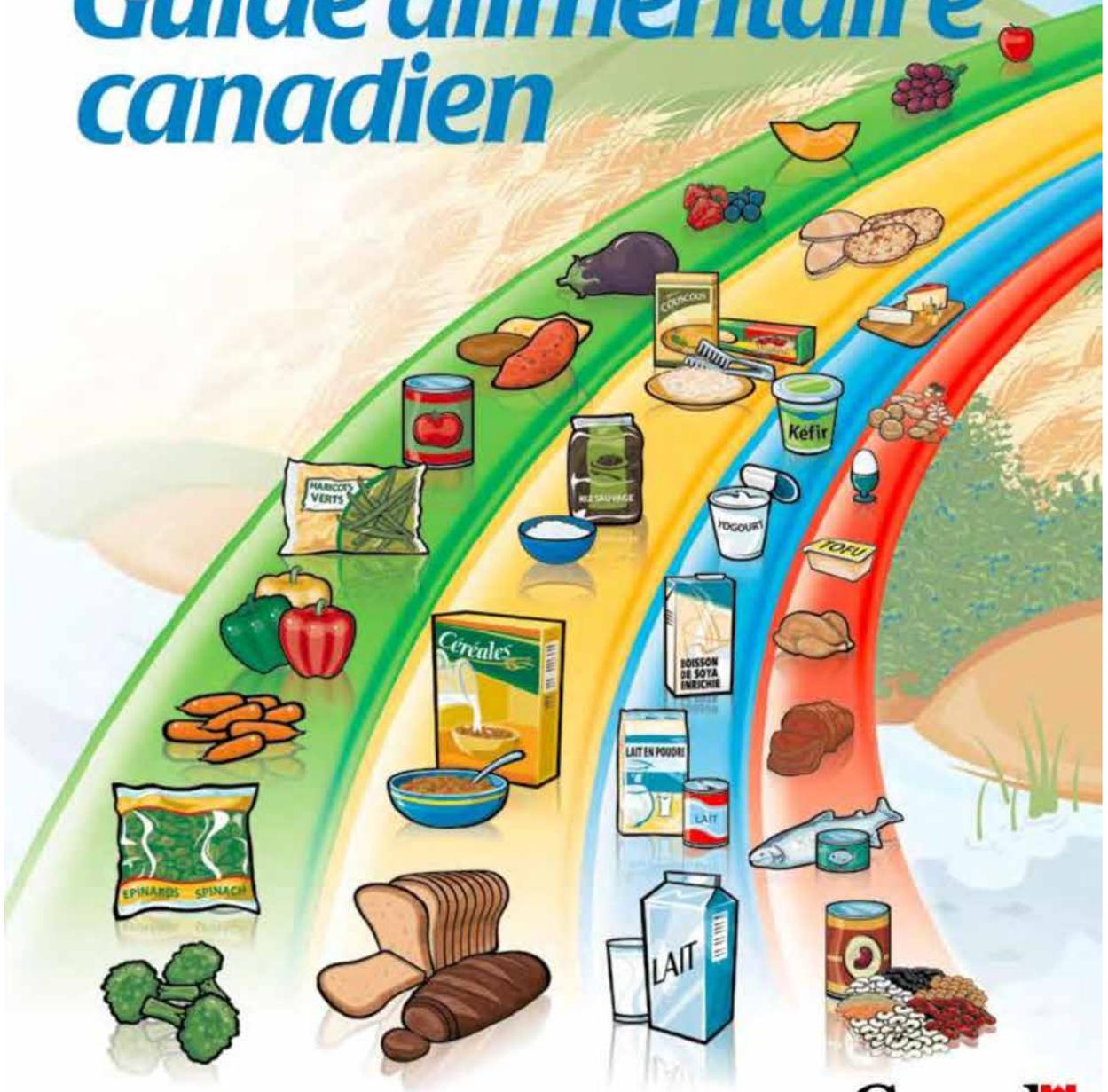


Santé
Canada Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.

Bien manger
avec le
**Guide alimentaire
canadien**



Canada

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblir vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

 <p>Légumes frais, surgelés ou en conserve 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Légumes feuillus Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Fruits frais, surgelés ou en conserve 1 fruit ou 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Jus 100 % purs 125 mL (½ tasse)</p>	
 <p>Pain 1 tranche (35 g)</p>	 <p>Bagel ½ bagel (45 g)</p>	 <p>Pains plats ½ pita ou ½ tortilla (35 g)</p>	 <p>Riz, boulgour ou quinoa, cuit 125 mL (½ tasse)</p>	 <p>Céréales Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (¾ tasse)</p>	 <p>Pâtes alimentaires ou couscous, cuits 125 mL (½ tasse)</p>		
 <p>Lait ou lait en poudre (reconstitué) 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Lait en conserve (éaporé) 125 mL (½ tasse)</p>	 <p>Boisson de soya enrichie 250 mL (1 tasse)</p>	 <p>Yogourt 175 g (¾ tasse)</p>	 <p>Kéfir 175 g (¾ tasse)</p>	 <p>Fromage 50 g (1 ½ oz)</p>	
 <p>Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits 75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Légumineuses cuites 175 mL (¾ tasse)</p>	 <p>Tofu 150 g ou 175 mL (¾ tasse)</p>	 <p>Oeufs 2 oeufs</p>	 <p>Beurre d'arachide ou de noix 30 mL (2 c. à table)</p>	 <p>Noix et graines écalées 60 mL (¼ tasse)</p>	



Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire... partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !

▶ **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

▶ **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**

- Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

▶ **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

▶ **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**

- Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

▶ **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinales que vous leur ajoutez.

▶ **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

▶ **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

▶ **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**

▶ **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.***

- Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.

▶ **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**

- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuisinez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



***Savourez
une variété
d'aliments
provenant des
quatre groupes
alimentaires.***



***Buvez de l'eau pour
étancher votre soif !***

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants	Femmes en âge de procréer	Hommes et femmes de plus de 50 ans
<p>En suivant le <i>Guide alimentaire canadien</i>, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.</p> <p>Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour. • Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires. • Surtout, donnez-leur le bon exemple ! 	<p>Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'acide folique chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du fer. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.</p> <p>Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.</p> <p>Voici deux exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou • Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper. 	<p>Les besoins en vitamine D augmentent après l'âge de 50 ans.</p> <p>En plus de suivre le <i>Guide alimentaire canadien</i>, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.</p> 

Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?



Voici un exemple :

Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert

250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de Légumes et fruits
75 g (2 1/2 onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de Viandes et substituts
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en Huiles et autres matières grasses
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de Lait et substituts
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de Légumes et fruits

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.

Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

On recommande aux adultes de pratiquer, au total, 2 ½ heures ou plus d'activité physique modérée à intense par semaine. Aux enfants et aux jeunes, on recommande plutôt de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Il n'est pas nécessaire d'effectuer toutes ces activités au même moment. Choisissez diverses activités, et répartissez-les durant la semaine.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.



Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !



Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Télec. : (613) 941-5366
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

POSTE D'APPRENTISSAGE 3 : LE STRESS

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour sensibiliser les participants aux stress, à l'eustress (stress positif) et la détresse, et pour offrir aux cadets des outils pour s'attaquer au stress.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Installez les quatre postes, un pour chaque exercice de relaxation.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - Chaises;
 - Feuilles pour tableaux à feuilles amovibles;
 - Stylos/crayons;
 - Surligneurs.

DIRECTIVES CONCERNANT xyL'ACTIVITÉ :

1. Posez les questions suivantes aux cadets :
 - (a) En quoi consiste le stress? (Il s'agit de la réaction du corps à une situation exigeante.)
 - (b) Quelle est la différence entre l'eustress et la détresse? (L'eustress est décrit comme un bon stress. Cette sorte de stress incite les personnes à se dépasser et à atteindre leurs objectifs. Quant à elle, la détresse constitue un mauvais stress. Cette sorte de stress provoque l'inquiétude, la tristesse, la colère ou la douleur.)
2. Formez des équipes de trois ou quatre personnes.
3. Distribuez des feuilles pour tableaux à feuilles amovibles, des stylos, des crayons et des surligneurs à chaque groupe.
4. Laissez 5 minutes aux cadets pour faire un remue-méninges sur les façons de vaincre le mauvais stress (détresse).
5. Laissez chaque groupe faire part d'un élément de leur liste et expliquer pourquoi ils l'ont inscrit.

Réponses possibles :

- Aller marcher ou courir
- Aller au gymnase/pratiquer un sport
- Écouter de la musique
- Se confier à quelqu'un à propos de notre problème de stress
- Regarder un film
- Rire
- Faire du yoga ou de la méditation
- S'amuser avec un animal domestique (chien, chat, etc.)
- Utiliser judicieusement son temps
- Écrire ses problèmes dans un journal

6. Présentez le premier exercice de relaxation qui se trouve à l'appendice 1.
7. Donnez deux minutes aux cadets pour qu'ils puissent réaliser l'exercice.
8. Faites la même chose avec les exercices suivants.

POUPÉE DE CHIFFON

1. Assoyez-vous sur une chaise (ou placez-vous debout), les pieds écartés.
2. Étirez les bras vers le haut et redressez le tronc, puis inspirez.
3. Expirez et penchez-vous vers l'avant. Laissez aller votre tronc, votre tête et vos bras entre vos jambes, et gardez vos muscles détendus (comme sur la figure 1).
4. Conserver cette position pendant 10 à 15 secondes.
5. Dépliez votre dos tranquillement, une vertèbre à la fois.



Figure F1-1 Poupée de chiffon

ROTATION DE LA TÊTE

1. Assoyez-vous sur une chaise ou au sol et croisez les jambes.
2. En inclinant la tête vers le bas, inspirez et faites tourner la tête tranquillement le plus possible vers la gauche (comme sur a figure F1-2).
3. Expirez et recentrez la tête.
4. Répétez les étapes 2 et 3 pour le côté droit.
5. Répétez les étapes 2 à 4 à trois reprises et tentez de faire tourner la tête plus loin d'une fois à l'autre pour sentir votre coup s'étirer.
6. Posez votre menton sur votre poitrine et inspirez en faisant pivoter la tête vers l'épaule gauche dans un mouvement de demi-cercle, puis expirez en recentrant la tête.
7. Répétez l'étape 6 pour le côté droit.



Ne faites pas pivoter votre tête vers l'arrière ou dans un mouvement circulaire complet.



Figure F1-2 Rotation de la tête

PLANCHE DE SURF HORIZONTAL

1. Allongez-vous sur le côté droit, le bras au-dessus de la tête (comme sur la figure F1-3).
2. Inspirez et raidissez votre corps comme une planche de bois.
3. Expirez et détendez vos muscles.
4. Laissez-vous retomber sans essayer de vous retenir (comme sur la figure F1-4).
5. Demeurez immobile pendant 10 secondes.
6. Répétez les étapes 1 à 5 pour le côté gauche.



Figure F1-3 Position initiale pour l'exercice de planche de surf horizontal

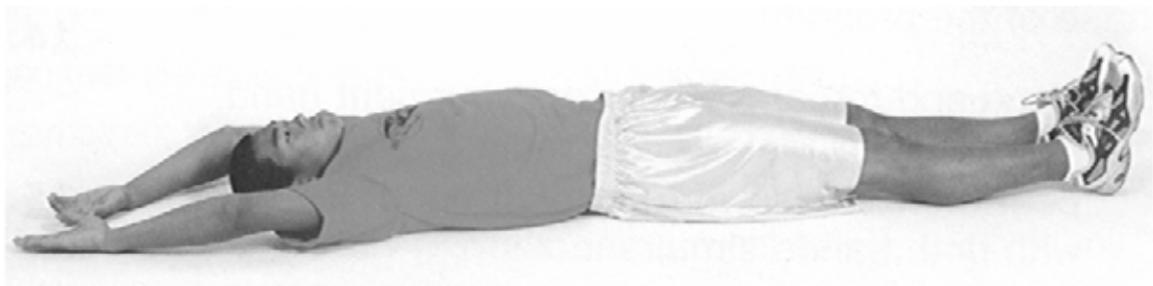


Figure F1-4 Position finale pour l'exercice de planche de surf horizontal

ÉTIREMENT DE LA MÂCHOIRE

1. Assoyez-vous sur une chaise ou au sol, redressez la tête et détendez vos bras ainsi que vos épaules.
2. Ouvrez la bouche le plus grand possible et inspirez.
3. Détendez-vous et expirez tranquillement.
4. Étirez la mâchoire du côté droit le plus loin possible et conservez cette position pendant trois secondes (comme sur la figure F1-5).
5. Répétez l'étape 4 pour le côté gauche.
6. Répétez les étapes 4 et 5 à dix reprises.

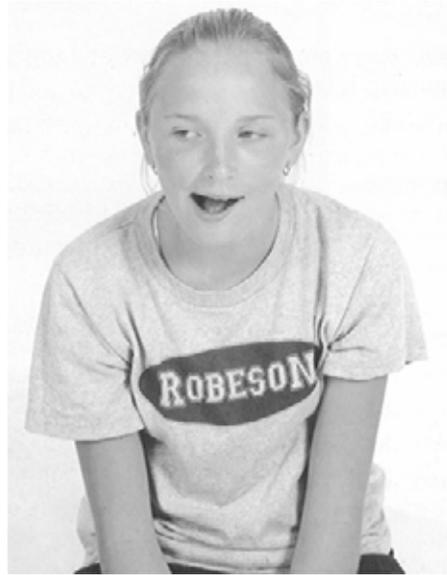


Figure F1-5 Étirement de la mâchoire

**POSTE D'APPRENTISSAGE 4 : CEINTURE À OUTILS
POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE**

OBJECTIF : Sensibiliser les participants aux activités possibles pour mettre en valeur un mode de vie sain.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
 - Document de cours *Ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie* (appendice 1) pour chaque cadet;
 - Tapis;
 - Stylos/crayons.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Distribuez le document de cours *Ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie* à tous les cadets.
2. Expliquez aux cadets qu'ils réaliseront cinq activités de courte durée qui visent à les conscientiser à propos des comportements à adopter pour favoriser de plus saines habitudes de vie.
3. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Les engagements que nous prenons envers nous-mêmes et envers les autres, tout comme l'intégrité de ces engagements, constituent les éléments fondamentaux et la démonstration la plus manifeste de notre proactivité.

S. Covey, *Les 7 habitudes des gens efficaces*

Les faits :

- Un engagement est une chose qu'on accepte de faire pour nous-mêmes ou pour une autre personne.
 - Pour assurer l'intégrité de nos engagements, il faut arrêter de prendre un trop grand nombre d'engagements et s'assurer, avant d'en prendre de nouveaux, de pouvoir les remplir à coup sûr.
4. Accordez une minute aux cadets pour qu'ils puissent définir leurs engagements actuels au bloc 1 du document de cours.
 5. Demandez aux cadets de prendre un engagement personnel qui se rapporte à l'adoption de saines habitudes alimentaires et de l'écrire au bloc 2 du document de cours.

6. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Les recherches démontrent sans équivoque que s'adonner à de simples exercices de méditation pendant seulement 12 à 15 minutes par jour peut avoir des résultats positifs ÉNORMES sur une personne. En fermant les yeux, en respirant profondément et en laissant son esprit se détendre, on passe de la réflexion proactive à un état de relaxation paisible, tout en déclenchant ce qu'Herbert Benson (chercheur éminent de Harvard/M.D.) appelle la « réponse de relaxation ».

B. Johnson, *A Philosopher's Notes*

7. Demandez aux cadets de prendre la posture de l'enfant (balasana) ou la posture du cadavre (savasana). Dites aux cadets de conserver cette position pendant deux minutes : dites-leur de respirer calmement, de se détendre et de libérer leur esprit.



Figure J-1 Posture de l'enfant (balasana)



Figure J-2 Posture du cadavre (savasana)

8. Demandez aux cadets comment ils se sentaient pendant l'exercice.

9. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

L'auteur Eckhart Tolle affirme que, même s'il est important de s'accepter soi-même et d'accepter nos émotions, il est également très important de prendre connaissance des pensées et des comportements qui entraînent sans cesse des effets négatifs, et d'éviter de répéter ces actions ainsi que d'avoir ces pensées.

E. Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*

10. Demandez aux cadets de définir les comportements qui entraînent sans cesse des effets négatifs, au bloc 5 du document de cours. Par exemple : claquer la porte de la voiture ou penser qu'il faut être le meilleur dans tout.

11. Demandez aux cadets de définir les comportements positifs qu'ils aimeraient conserver, au bloc 6 du document de cours.

12. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Robin Sharma est un auteur canadien dont les études sur l'excellence ont démontré que toutes les personnes exceptionnelles ont le plus grand respect pour leurs principes fondamentaux – que ces personnes soient athlètes, dirigeants politiques, entrepreneurs, artistes ou musiciens. Chaque jour, ces personnes se concentrent sur leurs principes fondamentaux, que ce soit par la méditation, la pratique quotidienne d'exercice, le partage de la joie, l'appréciation des autres, la tenue d'un journal, la pratique de la musique ou les études.

R. Sharma, *The Greatness Guide 2*

13. Dites aux cadets que les principes fondamentaux sont des valeurs de base ou des tâches réalisées par une personne dans le cadre de son régime de vie quotidienne. Demandez-leur ensuite de définir leurs principes fondamentaux actuels au bloc 7 du document de cours.
14. Demandez aux cadets d'encrer les principes fondamentaux qu'ils souhaitent conserver pour le reste de leur vie.
15. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Dans son livre intitulé *Spark*, John Ratey démontre comment et pourquoi l'activité physique joue un rôle primordial dans notre façon de penser et sur la manière dont nous nous sentons.

« Une expérience importante réalisée en 2007 a révélé qu'il est possible d'accroître la souplesse mentale par une séance de 35 minutes de course sur un tapis roulant à 60 % ou 70 % de sa fréquence cardiaque maximale. On a demandé aux 40 adultes qui ont participé à l'étude (qui avaient entre 50 et 64 ans) d'énumérer d'autres usages d'objets communs, p. ex., un journal, qui est fait pour être lu, mais qui peut également servir à emballer du poisson, recouvrir le fond d'une cage d'oiseaux, emballer de la vaisselle et ainsi de suite. La moitié des participants ont regardé un film pendant que l'autre moitié faisait de l'exercice; tous ont été évalués avant la séance, immédiatement après la séance, puis 20 minutes plus tard. Il n'y a eu aucun changement chez les participants qui ont regardé le film, mais les personnes qui ont couru ont fait preuve d'une vitesse de traitement et d'une souplesse mentale accrues après une seule séance d'exercices. La souplesse cognitive est une fonction exécutive importante qui témoigne de notre capacité à changer notre façon de penser et à produire un flux constant de pensées créatives ainsi que de réponses plutôt que de régurgiter les réponses habituelles. Alors, si vous avez une séance de remue-méninges de planifiée un après-midi, pratiquer un jogging intense pendant une courte période le midi est une bonne idée ».

J. Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*

16. Demandez aux cadets d'énumérer, au bloc 8 du document de cours, des activités pour lesquelles ils seraient mieux préparés s'ils pratiquaient, juste avant, un exercice physique intense pendant une courte période.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CEINTURE À OUTILS POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE	
<p>1. Mes engagements actuels :</p> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<p>2. Engagement personnel qui se rapporte à l'adoption d'une saine alimentation :</p> <input type="checkbox"/> Ne pas manger de chocolat à la cantine des cadets <input type="checkbox"/> Boire de l'eau à chaque repas <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>3.</p>  <p style="text-align: center;">Figure J1-1 Posture de l'enfant (balasana)</p>	<p>4.</p>  <p style="text-align: center;">Figure J1-2 Posture du cadavre (savasana)</p>
<p>5. Habitudes actuelles qui entraînent des effets négatifs :</p> <input type="checkbox"/> Retard dans la planification <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<p>6. Comportements positifs à conserver :</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>7. Principes fondamentaux et activités auxquelles je participe quotidiennement :</p> <input type="checkbox"/> Exercices de méditation pendant ____minutes <input type="checkbox"/> Remercier les autres <input type="checkbox"/> Féliciter les autres <input type="checkbox"/> Faire de l'exercice pendant ____minutes <input type="checkbox"/> Tenir un journal <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<p>8. Mon cerveau sera plus apte à bien fonctionner si je m'adonne à de courtes périodes d'exercice intense avant de faire les activités suivantes :</p> <input type="checkbox"/> Étudier <input type="checkbox"/> Passer un examen <input type="checkbox"/> Assister à une réunion <input type="checkbox"/> Prononcer un discours <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>« Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde » - Mahatma Gandhi</p>	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S e m a i n e 1	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques						
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️
S e m a i n e 2	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques						
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️
Signature du cadet : _____		Date : _____		Signature du superviseur : _____		Date : _____	



FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S e m a i n e 3	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques						
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️
S e m a i n e 4	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques						
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 ☹️
Signature du cadet : _____		Date : _____		Signature du superviseur : _____		Date : _____	



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 2

**OCOM MX04.02 – DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR ACCROÎTRE
 LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET PARTICIPER
 À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.02 (Définir des stratégies pour accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-801/PG-001, *Cadets de l'Aviation royale du Canada, Norme de qualification et plan du niveau un*.

Réviser l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*, et prendre connaissance de la documentation avant d'enseigner la leçon.

Photocopier, pour chacun des cadets, la feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 1 de l'annexe A.

Photocopier, pour chacun des cadets, les résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 3 de l'annexe B.

Photocopier, pour un instructeur adjoint, l'introduction à la définition d'objectifs et, pour un autre adjoint, la révision de la définition d'objectifs figurant à l'annexe A.

Photocopier, pour chacun des cadets, le guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A.

Consulter, pour le point d'enseignement (PE) 3, les directives des périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et superviser la participation aux activités physiques).

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

APPROCHE

Pour le PE 1, une activité en classe a été retenue. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive qui permet aux cadets de comparer leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité*

physique à l'intention des jeunes et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*.

Pour les PE 2 et 3, un exercice pratique a été choisi. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive permettant d'approfondir les connaissances des cadets à propos de la bonne forme physique et des saines habitudes de vie.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon décrite dans le présent GP, les cadets doivent avoir comparé leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*. Ils doivent aussi avoir pris part à l'évaluation de la condition physique des cadets et défini des objectifs pour faire davantage d'activité physique.

IMPORTANCE

Le respect des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire* permet aux cadets de mener une vie plus active et saine. De plus, l'évaluation de la condition physique des cadets permettra à ces derniers d'évaluer leur forme physique; ils pourront ainsi se fixer des objectifs personnels d'amélioration. La définition d'objectifs PAVES permet également aux cadets d'adopter un mode de vie sain.

Point d'enseignement 1

Diriger une activité dans laquelle les cadets comparent leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets comparent leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*.

RESSOURCES

- Feuille de suivi des activités physiques remplie;
- *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*;
- *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Poser les questions suivantes aux cadets, qui doivent y répondre individuellement :
 - (a) Avez-vous respecté les exigences minimales prévues dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*? (Faire 60 minutes d'activité physique par jour.)
 - (b) Avez-vous respecté les exigences minimales prévues dans les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*? (Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant un écran ainsi que les déplacements sédentaires [en véhicule motorisé] et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.)
 - (c) Quels obstacles personnels vous empêchent de faire des activités physiques? Comment surmonter ces obstacles? (Voir le tableau ci-dessous.)
 - (d) Comment pouvez-vous faire davantage d'activité physique? (Voir le tableau ci-dessous.)

Obstacles possibles à l'activité physique	Stratégies pour surmonter les obstacles
<p>Manque de temps, d'énergie ou de motivation.</p> <p>Les programmes, les installations et le transport coûtent trop cher.</p> <p>Pas d'ami ou de membre de la famille avec qui faire de l'exercice.</p> <p>Le centre de conditionnement physique est trop loin ou se situe dans une rue trop passante pour qu'il soit sécuritaire de s'y rendre à pied ou à vélo.</p> <p>Manque de soutien de la famille ou des amis</p> <p>Manque de confiance ou de vêtements appropriés.</p> <p>Mauvais temps.</p> <p>Le centre de conditionnement physique n'est pas accueillant ou agréable.</p>	<p>Prévoyez chaque semaine des plages horaires pour vous engager à être en forme!</p> <p>Demandez de l'aide à un membre de votre famille, à un ami, à un enseignant, à un officier ou à un autre cadet.</p> <p>Tâchez de vous convaincre que l'activité physique vous donnera de l'énergie.</p> <p>Accomplissez vos tâches de façon plus active (p. ex., nettoyez votre chambre en écoutant de la musique entraînante).</p> <p>Fixez-vous des objectifs et suivez votre progression.</p> <p>Dormez plus.</p> <p>Faites une autoévaluation.</p>

2. Séparer les cadets en équipes de deux et leur laisser cinq minutes pour répondre aux quatre questions ci-dessus.
3. En groupe, laisser cinq minutes aux cadets pour qu'ils puissent faire connaître leurs réponses. Insister sur les stratégies visant à surmonter les obstacles à l'activité physique.

SÉCURITÉ

Aucune.

Point d'enseignement 2

Demander aux cadets de se fixer un objectif PAVES pour faire davantage d'activité physique

Durée : 15 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets se fixent un objectif PAVES pour faire davantage d'activité physique.

RESSOURCES

- Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A (une copie par cadet);
- Stylos/crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Séparer les cadets en deux groupes : première année et deuxième à quatrième année.
2. Désigner un instructeur adjoint pour chaque groupe.
3. Diriger les activités suivantes, conformément à l'annexe A :
 - (a) Introduction à la définition d'objectifs pour les cadets de première année;
 - (b) Révision de la définition d'objectifs pour les cadets de deuxième à quatrième année, conformément à l'annexe A.

SÉCURITÉ

Aucune.

Point d'enseignement 3

Encadrer les cadets pendant leur participation à l'évaluation de la condition physique des cadets

Durée : 60 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ



L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*.

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets.

RESSOURCES

- OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*;
- Disque compact pour le test de course navette de 20 mètres (test de Léger);
- Ruban à mesurer;
- Lecteur CD;
- Cônes;
- Tapis d'exercice;
- Rubans de mesure de 12 cm;
- Chronomètres;
- Feuilles de papier;
- Stylos ou crayons;
- Mètres;
- Flexomètres pour mesurer la souplesse sans blesser le dos;
- Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Mettre sur pied l'activité conformément à l'OAIC 14 -18.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance de réchauffement, conformément à l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).
2. Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets et de noter les résultats, conformément à l'OAIC 14-18.



Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets en équipes de deux. Commencer par le test de course navette de 20 mètres et mettre un circuit en place pour la tenue des activités des autres postes.

3. Demander aux cadets de participer à une séance de récupération, conformément à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

SÉCURITÉ

- Un secouriste doit être présent et une trousse de premiers soins doit être disponible.
- Les cadets doivent pouvoir s'hydrater tout au long de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation pour ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation pour cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La participation à l'évaluation de la condition physique des cadets permettra aux cadets de connaître laquelle des composantes de la condition physique ils doivent améliorer dans la plus grande mesure (endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaires et souplesse musculaire). Connaissant cette information, les cadets pourront se fixer des objectifs personnels en vue d'améliorer leur condition physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'évaluation de la condition physique des cadets vise à ce que les cadets mesurent leur forme physique personnelle en vue de se fixer des objectifs individuels d'amélioration. Chacune des trois composantes de la condition physique (endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaires, et souplesse musculaire) est mesurée, et les cadets sont évalués au moyen d'une interprétation basée sur les critères pour déterminer s'ils se situent dans la zone de bonne condition physique (ZBCP) correspondant à chaque composante.

La ZBCP correspond au niveau de forme physique nécessaire pour être en bonne santé. Les cadets qui ne se situent pas dans la ZBCP correspondant à une des composantes doivent être encadrés et encouragés à se fixer des objectifs qui leur permettront d'atteindre les critères s'appliquant à la zone concernée.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être mise en place avant de réaliser le présent OCOM.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18.

Conserver les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets des cadets qui seront utilisés dans l'OCOM MX04.03 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle).

RÉFÉRENCE

Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives*, 2013. Sur Internet : <http://www.scpe.ca>.

Directeur – Cadets 3, OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*, Ottawa (Ontario) : Ministère de la Défense nationale, 2010.

Meredith, M. et G. Welk, (éditeurs), *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3^e éd.). Windsor (Ontario) : Human Kinetics, 2005.

L'Institut Cooper, *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor (Ontario) : Human Kinetics, (sans date).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INTRODUCTION À LA DÉFINITION D'OBJECTIFS

OBJECTIF : Cette activité vise à présenter la définition d'objectifs aux cadets.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A, une copie par cadet;
- Stylos/crayons.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Expliquez les objectifs PAVES aux cadets.

OBJECTIFS PAVES

Pertinent. Quels avantages la réalisation de votre objectif vous procurera-t-elle?

Atteignable. Qu'est-ce qui pourrait gêner la réalisation de votre objectif? Quelles sont vos ressources?

Vérifiable. Quand pourrez-vous atteindre votre objectif? Quelle sera la première étape?

Évaluable. Comment évalueriez-vous la réalisation de votre objectif?

Spécifique. Quelles activités peuvent vous aider à atteindre votre objectif? Votre objectif doit être exprimé en peu de mots et cibler des résultats précis (votre objectif ne doit pas être trop vague).

2. Demandez aux cadets de déterminer si le scénario suivant correspond à un objectif PAVES.

Scénario. Récemment, le Cdt Smith et le Cdt Trudeau ont joint leurs efforts pour se motiver à faire plus d'activités physiques. Ils visent une augmentation de leur temps d'activité physique à 60 minutes par jour. Ils se fixent comme objectif de marcher 150 km au cours des 30 prochains jours, en marchant 5 km par jour.

Réponse : Il s'agit d'un objectif PAVES. Voici pourquoi :

- **Pertinent.** Leur objectif vise à faire plus d'activité physique. Lorsqu'ils auront réalisé leur objectif, ils seront fiers d'avoir réussi.
- **Atteignable.** Il est réaliste que chacun d'entre eux marche 5 km par jour. En unissant leurs efforts, ils peuvent mutuellement se motiver et se soutenir.
- **Vérifiable.** Ils ont 30 jours pour accomplir leur objectif.
- **Évaluable.** Ils peuvent calculer la distance parcourue à la marche.
- **Spécifique.** Les cadets prévoient marcher 5 km par jour pendant 30 jours.

3. Distribuer à chaque cadet une copie du Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1.
4. Encadrer les cadets pendant qu'ils se fixent des objectifs PAVES pour satisfaire aux exigences des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire*.
5. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets qui le souhaitent de faire connaître leurs objectifs PAVES aux autres membres du groupe.

RÉVISION DE LA DÉFINITION D'OBJECTIFS

OBJECTIF : Cette activité vise à réviser la définition d'objectifs.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 2 à 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A (une copie par cadet);
- Stylos/crayons.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Passer en revue les objectifs PAVES avec les cadets.

OBJECTIFS PAVES

Pertinent. Quels avantages la réalisation de votre objectif vous procurera-t-elle?

Atteignable. Qu'est-ce qui pourrait gêner la réalisation de votre objectif? Quelles sont vos ressources?

Vérifiable. Quand pourrez-vous atteindre votre objectif? Quelle sera la première étape?

Évaluable. Comment évaluerez-vous la réalisation de votre objectif?

Spécifique. Quelles activités peuvent vous aider à atteindre votre objectif? Votre objectif doit être exprimé en peu de mots et cibler des résultats précis (votre objectif ne doit pas être trop vague).

2. Remettre à chaque cadet une copie du Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1.
3. Laisser cinq minutes aux cadets pour remplir individuellement le document distribué. Superviser les cadets pendant qu'ils se fixent des objectifs PAVES pour satisfaire aux exigences des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire*.
4. Former des équipes de deux.
5. Superviser les discussions des équipes à propos des objectifs PAVES.
6. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets qui le souhaitent de faire connaître leurs objectifs PAVES aux autres membres du groupe.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



GUIDE DES OBJECTIFS PAVES

Grade :	Nom de famille :
Prénom :	Date :

1. Écrivez votre objectif PAVES d'activité physique.

2. Décrivez en quoi votre objectif est un objectif PAVES.

Pertinent : _____

Atteignable : _____

Vérifiable : _____

Évaluable : _____

Spécifique : _____

3. Énumérez quelques-unes des mesures que vous allez prendre pour accomplir votre objectif.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 3

**OCOM MX04.03 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS
 ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.03 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-801/PG-001, *Cadets de l'Aviation royale du Canada, Norme de qualification et plan du niveau un*.

Réviser l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*, et prendre connaissance de la documentation avant d'enseigner la leçon.

Photocopier, pour chacun des cadets, la feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 1 de l'annexe A.

Photocopier, pour chacun des cadets, les résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 3 de l'annexe B.

Photocopier, pour chacun des cadets, le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*, figurant à l'annexe A.

Photocopier l'annexe B pour chacun des instructeurs adjoints.

Consulter, pour le point d'enseignement (PE) 1, les directives des périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique modérée à vigoureuse de 60 minutes et superviser la participation aux activités physiques).

Pour le PE 2, colliger les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets obtenus à l'OCOM MX04.02 – (Définir des stratégies pour accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets).

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

APPROCHE

Un exercice pratique a été choisi pour cette leçon. Cet exercice permet aux cadets de participer à l'évaluation de condition physique des cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon décrite dans le présent GP, les cadets doivent avoir participé à l'évaluation de la condition physique des cadets, déterminé la composante de la condition physique qui a le plus besoin d'amélioration, défini les stratégies pour améliorer cette composante et fixé un objectif PAVES pour avoir une meilleure condition physique.

IMPORTANCE

Puisque l'évaluation de la condition physique des cadets permettra à ces derniers de connaître leurs forces et leurs faiblesses, il est important qu'ils y participent. Grâce à cette information, les cadets pourront définir des stratégies et se fixer des objectifs qui leur feront adopter de saines habitudes de vie.

Point d'enseignement 1

Encadrer les cadets pendant leur participation à l'évaluation de la condition physique des cadets

Durée : 60 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ



L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*.

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets.

RESSOURCES

- OAIC 14-8, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*;
- Disque compact pour le test de course navette de 20 mètres (test de Léger);
- Ruban à mesurer;
- Lecteur CD;
- Cônes;
- Tapis d'exercice;
- Rubans de mesure de 12 cm;
- Chronomètres;
- Feuilles de papier;

- Stylos ou crayons;
- Mètres;
- Flexomètres pour mesurer la souplesse sans blesser le dos;
- Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Mettre sur pied l'activité conformément à l'OAIC 14-18.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance de réchauffement, conformément à l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).
2. Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets et de noter les résultats, conformément à l'OAIC 14-18.



Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets en équipe de deux. Commencer par le test de course navette de 20 mètres et mettre un circuit en place pour la tenue des activités des autres postes.

3. Demander aux cadets de participer à une séance de récupération, conformément à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

SÉCURITÉ

- Un secouriste doit être présent et une trousse de premiers soins doit être disponible.
- Les cadets doivent pouvoir s'hydrater tout au long de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation pour ce PE.

Point d'enseignement 2

Diriger une activité où les cadets de détermineront comment améliorer leur condition physique personnelle

Durée : 30 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets découvrent comment ils peuvent améliorer leur condition physique.

RESSOURCES

- Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation » tirés de l'OCOM MX04.02 (Définir des stratégies pour accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets);
- Document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*, figurant à l'annexe A.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Distribuer à chaque cadet le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*, figurant à l'annexe A.
2. Demander à chaque cadet de réviser ses résultats à l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation » et de remplir le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*.
3. Avec l'aide des instructeurs adjoints, examiner les résultats de chaque cadet en compagnie de ce dernier et l'aider à remplir le document.



L'annexe B contient une liste d'exemples d'activités physiques qui peuvent permettre aux cadets d'améliorer leur condition physique.

SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à l'activité décrite dans le présent GP servira de confirmation pour ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité décrite dans le présent GP servira de confirmation pour cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de la condition physique des cadets est un excellent outil qui permet à ces derniers de connaître leur niveau de condition physique en fonction des trois composantes de la condition physique (endurance

cardiovasculaire, force et endurance musculaires, et souplesse musculaire). Les cadets qui savent quels aspects doivent être améliorés pourront mieux canaliser leurs efforts.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'évaluation de la condition physique des cadets vise à ce que ces derniers puissent mesurer leur condition physique personnelle afin de se fixer des objectifs individuels d'amélioration. Chacune des trois composantes de la condition physique (endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaires, et souplesse musculaire) est mesurée, et les cadets sont évalués au moyen d'une interprétation basée sur les critères pour déterminer s'ils sont situés dans la zone de bonne condition physique (ZBCP) correspondant à chaque composante.

La ZBCP correspond au niveau de forme physique nécessaire pour être en bonne santé. Les cadets qui ne se situent pas dans la ZBCP correspondant à une des composantes doivent être encadrés et encouragés à se fixer des objectifs qui leur permettront d'atteindre les critères s'appliquant à la ZBCP concernée.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être mise en place avant de réaliser le présent OCOM.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18.

RÉFÉRENCE

Directeur cadets 3, OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*, Ottawa (Ontario) : Ministère de la Défense nationale, 2010.

Meredith, M. et G. Welk, (éditeurs), *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3^e éd.). Windsor (Ontario) : Human Kinetics, 2005.

L'Institut Cooper, *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor (Ontario) : Human Kinetics (sans date).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



STRATÉGIES POUR AMÉLIORER MA FORME PHYSIQUE

1. En tenant compte de mes résultats à l'évaluation de la condition physique des cadets, quelle composante de la condition physique doit, dans la plus grande mesure, être améliorée?

Endurance cardiovasculaire?

Force musculaire?

Souplesse musculaire?

2. Quelles activités pourrais-je faire régulièrement pour améliorer cette composante de la condition physique?

3. Fixez-vous un objectif PAVES pour améliorer cette composante de la condition physique.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS PHYSIQUES QUI PEUVENT PERMETTRE AUX CADETS D'AMÉLIORER LEUR CONDITION PHYSIQUE

Exemples d'activités physiques qui permettent d'améliorer la **composante de l'endurance cardiovasculaire** :

- Exercices aérobiques
- Basketball
- Ski de fond
- Danse
- Hockey en salle
- Randonnée pédestre
- Patinage sur glace
- Crosse
- Course d'orientation
- Ringuette
- Patin à roues alignées
- Course à pied
- Corde à sauter
- Raquette à neige
- Soccer
- Disque volant d'équipe (ultimate frisbee)

Exemples d'activités physiques qui permettent d'améliorer la **composante de la force musculaire** :

- Exercices avec ballon de stabilité
- Pilates
- Exercices contre résistance avec élastiques
- Exercices contre résistance en utilisant le poids du corps
- Exercices avec ballon lesté
- Exercices avec barre lestée
- Yoga

Exemples d'activités physiques qui permettent d'améliorer la **composante de la souplesse musculaire** :

- Étirements
- Tai-chi
- Yoga

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 4

**OCOM CX04.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS
ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**IL N'Y A PAS DE GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR CET OCOM. CONSULTER
LE DOCUMENT A-CR-CCP-801/PG-001, *CADETS DE L'AVIATION ROYALE
DU CANADA, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DU NIVEAU UN.***

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 5

**OCOM CX04.02 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT
DES TROIS COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.03 (Participer à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-801/PG-001, *Cadets de l'Aviation royale du Canada, Norme de qualification et plan du niveau un*.

Sélectionner une ou deux activités de souplesse musculaire de l'annexe A, une ou deux activités d'endurance cardiovasculaire de l'annexe B et une ou deux activités de force musculaire de l'annexe C.

Rassembler l'équipement nécessaire aux activités sélectionnées.

Imprimer les documents nécessaires aux activités.

Consulter les directives relatives aux périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

Un secouriste doit être présent et une trousse de premiers soins doit être disponible.

Les cadets doivent pouvoir s'hydrater pendant la durée de l'activité.

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour la leçon décrite dans le présent guide. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive de stimuler l'intérêt des cadets pour les trois composantes de la condition physique.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente activité, les cadets auront participé à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique.

IMPORTANTANCE

Il est important que les cadets participent à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique afin de pouvoir respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*, et d'être en mesure de mener une vie saine et active.

ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance de réchauffement, conformément à l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).
2. Diriger les activités choisies parmi celles suggérées aux annexes A, B et C.



Les trois composantes de la condition physique

Endurance cardiovasculaire. Capacité des appareils cardiovasculaire et respiratoire de l'organisme à alimenter les muscles en oxygène et en sang pendant des activités physiques soutenues (p. ex., capacité à courir sur de longues distances).

Force musculaire. Capacité d'un muscle ou d'un groupe musculaire à se contracter à de nombreuses reprises sans se fatiguer (p. ex., ramer à bord d'une embarcation).

Souplesse musculaire. Amplitude des mouvements d'une articulation ou d'un groupe d'articulations. La souplesse musculaire fait aussi référence et à liberté et à l'efficacité des mouvements d'une articulation (p. ex., la souplesse que doit avoir l'épaule pour qu'une personne puisse se gratter le dos).

3. Demander aux cadets de participer à une séance de récupération, conformément à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Trouver des activités plaisantes est un excellent moyen de respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*, et de mener une vie saine et active.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

RÉFÉRENCE

Panicucci, J., *Achieving Fitness: An Adventure Activity Guide*, ISBN 0-934387-29-X, Beverly (Massachusetts) : Project Adventure, Inc., 2008.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉ DE SOUPLESSE 1
LES ARTISTES

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la souplesse musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Rassembler le matériel nécessaire :

- Quatre images (p. ex., drapeaux de province ou de territoire, images tirées d'un livre à colorier, personnage célèbre);
- Feuilles de papier;
- Stylos ou crayons;
- Ruban-cache.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de deux ou trois personnes.
2. Demander à chaque équipe de coller un morceau de papier au sol avec le ruban-cache.
3. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) L'objectif de l'activité consiste à réaliser, en équipe, le plus beau dessin possible;
 - (b) Garder les jambes et les bras le plus droits possible;
 - (c) Tous les membres de l'équipe doivent tenir le stylo ou le crayon;
 - (d) Chaque groupe doit reproduire l'image qui leur a été remise.
4. Superviser la participation des cadets à l'activité.
5. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets de recommencer l'activité avec une image ou une équipe différente.

ACTIVITÉ DE SOUPLESSE 2
ENCERCLER LE CERCLE

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la souplesse musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Rassembler des cerceaux de hula-hoop (un par équipe).

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes égales de quatre cadets ou plus.
2. Demander aux cadets de se tenir debout en formant un cercle et de tenir les avant-bras de leurs coéquipiers.
3. Expliquer aux cadets qu'ils doivent faire circuler le cerceau autour du cercle sans cesser de se tenir les avant-bras.
4. Donner le signal de départ et superviser la participation des cadets à l'activité. Laisser du temps aux cadets pour qu'ils répètent l'activité afin qu'ils puissent s'améliorer.
5. Changer la composition des équipes et répéter l'activité.
6. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets de faire l'activité tous ensemble et en utilisant plusieurs cerceaux.

ACTIVITÉ DE SOUPLESSE 3
LES OURS JOUENT AU SOCCER

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la souplesse musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Deux buts (p. ex., filets de hockey, cônes, forme de but en ruban adhésif collé sur un mur, livres, etc.);
 - (b) Balises de délimitation (p. ex., cônes, ruban adhésif, etc.);
 - (c) Balle ou ballon léger (p. ex., ballon de soccer, balle en mousse, ballon en caoutchouc, ballon de plage, etc.);
 - (d) Sifflet.
2. Placer les buts aux deux extrémités de l'aire de jeu et indiquer l'endroit où se trouve le centre du terrain.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) L'objectif est de marquer plus de buts que l'équipe adverse.
 - (b) Pour se déplacer sur le terrain, les joueurs doivent adopter la position d'un ours : mains et pieds au sol et les fesses vers le haut.
 - (c) Pour arrêter ou faire bouger le ballon, seuls les pieds (et non les mains!) peuvent être utilisés.
 - (d) Le jeu est interrompu après un but ou une faute (donner un coup de sifflet pour faire arrêter le jeu). Après un but ou une faute, l'équipe adverse prend possession du ballon. Les joueurs retournent alors dans leurs zones respectives du terrain et le ballon est placé au centre. Tous les joueurs doivent rester de leur côté jusqu'à ce que quelqu'un touche au ballon. Les joueurs de l'équipe qui n'est pas en possession du ballon ne peuvent pas s'approcher à moins de trois mètres de l'autre équipe avant qu'un joueur ait touché au ballon.
 - (e) Voici quelques fautes possibles : toucher le ballon avec les mains, botter le ballon à l'extérieur du terrain, se lever ou agir de façon inadéquate.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE ACTIVITÉ 1
LA POURSUITE DE LA FORCE D'ASSAUT

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Aucune.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes d'au moins quatre personnes.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Le but du jeu consiste à éviter de se faire toucher par la « FORCE D'ASSAUT ».
 - (b) Un cadet est désigné comme la « FORCE D'ASSAUT » et les autres se tiennent les mains et forment un petit cercle.
 - (c) Un des cadets formant le cercle est désigné comme la cible de la « FORCE D'ASSAUT ». Les cadets placés en cercle doivent joindre leurs efforts pour empêcher que la « FORCE D'ASSAUT » puisse toucher à la cible.
 - (d) Lorsque la cible se fait toucher, elle devient la « FORCE D'ASSAUT ». Le cadet qui était la « FORCE D'ASSAUT » se joint au cercle de cadets. Un nouveau cadet est désigné comme cible (ce ne peut pas être celui qui était la « FORCE D'ASSAUT »).
3. Demander à un cadet de se porter volontaire pour être la « FORCE D'ASSAUT ».
4. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE ACTIVITÉ 2
COURSE DE RELAIS DE HAUT EN BAS

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Une balle ou un ballon par équipe (ballon de basketball, ballon en caoutchouc, ballon de volleyball, balle de tennis, ballon d'entraînement, etc.);
 - (b) Sifflet.
2. Déterminer le nombre de relais ou la longueur de la course ainsi que la dimension du terrain de jeu avant le début de l'activité.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de trois et donner un ballon par équipe.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Le but de cette activité est d'être la première équipe à terminer la course.
 - (b) Tous les cadets d'une équipe doivent se placer en file, dos à leur point d'arrivée. Le premier cadet remet le ballon à son coéquipier derrière lui en le passant au-dessus sa tête. À son tour, le cadet qui a reçu le ballon le remet à la personne derrière lui en le passant entre ses jambes.
 - (c) Après avoir passé le ballon, le cadet doit courir pour se placer à la fin de la file.
 - (d) L'exercice se poursuit jusqu'à ce que l'équipe franchisse la distance indiquée. (Mentionner la distance qui doit être franchie.)
 - (e) Le ballon ne doit pas quitter les mains des cadets qui se le passent (le ballon ne peut pas être lancé ou lâché).
3. Donner le coup d'envoi de la course et superviser la participation des cadets à l'activité.

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE ACTIVITÉ 3
LE BULLDOG

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Balises de délimitation (ruban adhésif, cônes, corde, etc.);
 - (b) Sifflet.
2. Délimiter l'aire de jeu, soit un grand rectangle dans un espace ouvert.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Un cadet est désigné comme le bulldog; il se place au centre de l'espace ouvert.
 - (b) Les autres cadets se placent en ligne à une des extrémités de l'aire de jeu.
 - (c) Un coup de sifflet indique aux cadets qu'ils doivent courir jusqu'à l'extrémité opposée.
 - (d) Le ou les bulldogs doivent toucher au plus grand nombre de cadets possible.
 - (e) Un cadet touché devient à son tour un bulldog.
 - (f) Si une personne sort des limites, elle devient un bulldog. (Indiquer les limites de l'aire de jeu pour cette activité.)
 - (g) La partie se poursuit jusqu'à ce qu'un seul cadet n'ait pas été touché. Ce cadet est déclaré vainqueur.
2. Désigner un cadet comme le bulldog.
3. Demander aux cadets de se placer en ligne à une des extrémités de l'aire de jeu.
4. Donner le coup d'envoi de l'activité et superviser la participation des cadets.

ACTIVITÉ D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE 4
LA SAISIE DE L'ARGENT

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Cerceaux de hula-hoop (un par équipe);
 - (b) Argent de Monopoly;
 - (c) Sifflet.
2. Préparer l'aire de jeu en plaçant des cerceaux de hula-hoop au sol de façon uniforme.
3. Déposer 1 000 \$ dans chacun des cerceaux en différentes coupures (6 x 100 \$, 4 x 50 \$, 5 x 20 \$ et 10 x 10 \$).

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Séparer les cadets en équipes égales.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Chaque équipe de cadets dispose d'un cerceau appelé « la banque ».
 - (b) L'équipe gagnante est celle qui accumule le plus d'argent dans sa banque.
 - (c) Les cadets peuvent retirer de l'argent de la banque des autres équipes et le déposer dans la leur.
 - (d) Un cadet ne peut tenir qu'un seul billet à la fois.
 - (e) Le jeu se continue jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.
4. Lorsque le temps est épuisé, demander à chaque équipe de compter son argent et faire connaître l'équipe gagnante.

ACTIVITÉ D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE 5
LE BASEBALL AVIAIRE

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Poulet en caoutchouc (ou un objet de remplacement convenable);
 - (b) Balises de délimitation (ruban adhésif, cônes, corde, etc.);
 - (c) Sifflet.
2. Délimiter le terrain de jeu qui doit se trouver dans un grand espace ouvert.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes égales.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Il y a deux équipes : LOCALE et VISITEUSE.
 - (b) L'équipe LOCALE commence la partie en lançant le poulet dans l'aire de jeu.
 - (c) L'équipe VISITEUSE commence en possession du poulet.
 - (d) L'équipe VISITEUSE court pour se rendre à l'emplacement du poulet et se place en ligne, face à l'objet.
 - (e) Placés en file, les membres de l'équipe VISITEUSE s'échangent le poulet en le faisant passer en alternance au-dessus de leur tête et entre leurs jambes. Le premier cadet passe le poulet entre ses jambes au cadet derrière lui, qui le passe au-dessus de sa tête au cadet suivant et ainsi de suite.
 - (f) Après que tous les membres d'une équipe se sont passé le poulet, le dernier cadet de la file crie cocorico.
 - (g) Pendant que l'équipe VISITEUSE se passe le poulet, les membres de l'équipe LOCALE se placent en ligne et courent autour de leurs adversaires. Chaque tour effectué avant que le cri du coq se fasse entendre est un point marqué.
 - (h) Après avoir crié, le dernier cadet de la file lance le poulet n'importe où dans l'aire de jeu et les rôles sont inversés : l'équipe VISITEUSE devient l'équipe LOCALE, et vice versa.
 - (i) Si poulet est lancé à l'extérieur des limites de l'aire de jeu, les membres de l'équipe en faute doivent se repasser le poulet.
 - (j) L'équipe ayant cumulé le plus de points remporte la partie.
3. Au hasard, désigner une équipe de cadets comme l'équipe LOCALE et une autre comme l'équipe VISITEUSE.
4. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 1
LE RELAIS DE LA BROUETTE

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour améliorer la force et l'endurance musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Objets à transporter (p. ex., ballons, livres, chaussures, etc.);
 - (b) Sifflet.
2. Délimiter le tracé de la course.
3. Choisir les objets qui devront être transportés par chacune des équipes. Remarque : Chaque objet de la pile devra être transporté par un cadet d'un bout à l'autre de la course.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de deux.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Tous les objets de la pile doivent être transportés à l'extrémité opposée du terrain;
 - (b) Les objets peuvent seulement être transportés sur le dos d'un cadet en position de brouette;
 - (c) Un seul objet à la fois peut être transporté;
 - (d) Les cadets doivent successivement changer de position (brouette et porteur) jusqu'à ce que tous les objets aient été transportés de l'autre côté du terrain;
 - (e) Lorsque les cadets échappent un objet en cours de route, ils doivent retourner au point de départ.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 2 LA PYRAMIDE DE BOÎTES DE CONSERVE

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour améliorer la force et l'endurance musculaires des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Rassembler le matériel nécessaire :

- Au moins trois boîtes de conserve (p. ex., soupe, légumes, etc.) par cadet;
- Sifflet.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de deux.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Les cadets doivent déplacer les boîtes de conserve avec leurs pieds;
 - (b) Leurs jambes doivent demeurer droites;
 - (c) L'équipe doit tout d'abord placer les boîtes en ligne et ensuite les empiler pour former une pyramide;
 - (d) Une seule boîte peut être déplacée à la fois;
 - (e) Les cadets doivent démonter leur pyramide avant de passer à la prochaine étape;
 - (f) Les cadets doivent alors construire une pyramide à l'aide de leur autre pied;
 - (g) Les cadets peuvent répéter l'activité en se couchant sur le ventre et en utilisant leurs mains.
3. Demander aux cadets de se coucher sur le dos.
4. Demander aux membres des équipes de placer leurs pieds plantes contre plantes.
5. Placer des boîtes de conserve des deux côtés des jambes des cadets.
6. Donner un coup de sifflet pour commencer la partie.
7. Superviser la participation des cadets à l'activité.



Les boîtes de conserve peuvent être remises à une banque alimentaire locale.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 3
LE CERCLE VERTUEUX

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la force et l'endurance musculaires des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Sans objet.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes d'au moins trois cadets.
2. Demander aux cadets de se placer en cercle.
3. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Tous les cadets d'une équipe doivent, en même temps, fléchir leurs jambes en se tenant les bras. Pendant la flexion, les cadets doivent lever une jambe, et ensuite l'autre jambe;
 - (b) Chaque équipe doit tenter de faire la même chose en se tenant les mains et les avant-bras;
 - (c) Par la suite, les membres des deux équipes doivent fléchir leurs jambes et rester dans cette position le plus longtemps possible pour savoir quelle équipe peut le faire le plus longtemps;
 - (d) Si l'horaire le permet, demander aux cadets de répéter l'activité tous ensemble ou changeant la composition des équipes.
4. Superviser la participation des cadets à l'activité.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 4
LES CRABES JOUENT AU SOCCER

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour améliorer la force et l'endurance musculaires des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Deux buts (p. ex., filets de hockey, cônes, forme de but en ruban adhésif collé sur un mur, livres, etc.);
 - (b) Balises de délimitation (p. ex., cônes, ruban adhésif, etc.);
 - (c) Balle ou ballon léger (p. ex., ballon de soccer, balle en mousse, ballon en caoutchouc, ballon de plage, etc.);
 - (d) Sifflet.
2. Placer les buts aux deux extrémités de l'aire de jeu et indiquer l'endroit où se trouve le centre du terrain.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) L'objectif est de marquer plus de buts que l'équipe adverse;
 - (b) Pour se déplacer, les joueurs doivent adopter la position d'une table : mains (derrière le dos) et pieds au sol, et torse soulevé;
 - (c) Pour immobiliser ou faire bouger le ballon, seuls les pieds (et non les mains!) peuvent être utilisés;
 - (d) Le jeu est interrompu après un but ou une faute (donner un coup de sifflet pour interrompre le jeu). Dans ce cas, l'équipe adverse prend possession du ballon. Les joueurs retournent dans leurs zones respectives du terrain et le ballon est placé au centre. Tous les joueurs doivent rester de leur côté jusqu'à ce que quelqu'un touche au ballon. Les joueurs de l'équipe qui n'est pas en possession du ballon ne peuvent pas s'approcher à moins de trois mètres de l'autre équipe avant qu'un joueur ait touché au ballon;
 - (e) Voici quelques fautes possibles : toucher le ballon avec les mains, botter le ballon à l'extérieur du terrain, se lever ou agir de façon inadéquate.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 6

OCOM CX04.03 : PARTICIPER À UN COURS DE CUISINE

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**IL N'Y A PAS DE GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR CET OCOM. CONSULTER
LE DOCUMENT A-CR-CCP-801/PG-001, CADETS DE L'AVIATION ROYALE
DU CANADA, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DU NIVEAU UN.**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 7

**OCOM CX04.04 – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION SUR LA CONDITION
PHYSIQUE PERSONNELLE ET LES SAINES HABITUDES DE VIE**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**IL N'Y A PAS DE GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR CET OCOM. CONSULTER
LE DOCUMENT A-CR-CCP-801/PG-001, *CADETS DE L'AVIATION ROYALE
DU CANADA, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DU NIVEAU UN.***

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 8

OCOM CX04.05 – ASSISTER À UN ÉVÉNEMENT SPORTIF AMATEUR

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**IL N'Y A PAS DE GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR CET OCOM. CONSULTER
LE DOCUMENT A-CR-CCP-801/PG-001, CADETS DE L'AVIATION ROYALE
DU CANADA, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DU NIVEAU UN.**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 5
OREN X05 – PARTICIPER À DES SPORTS RÉCRÉATIFS



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
ACTIVITÉS PHYSIQUES



SECTION 1

OCOM MX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée totale :

3 séances (9 périodes) = 270 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX05.01 (Participer à des activités physiques) situé dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Cadets de l'aviation royale du Canada - Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, chapitre 4.

Se référer aux sessions d'échauffement et de récupération situées aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

Choisir une activité physique à diriger.

Réunir l'équipement nécessaire comme l'indiquent les activités choisies.

Des instructeurs adjoints ou des spécialistes peuvent s'avérer nécessaires selon l'activité choisie.



Les activités physiques suggérées qui se trouvent dans les annexes du présent GP sont les suivantes :

Activités cardiovasculaires, y compris :

- Annexe A - Aérobie,
- Annexe B - Ski de fond,
- Annexe C - Randonnée pédestre,
- Annexe D - Patinage,
- Annexe E - Danse dirigée par un instructeur,
- Annexe F - Course d'orientation,
- Annexe G - Patin à roues alignées,
- Annexe H - Course à pied,
- Annexe I - Corde à sauter,

- Annexe J - Raquette,
- Annexe K - Natation.

Activités de force musculaire, y compris :

- Annexe L - Exercices de force musculaire avec le corps, des ballons d'exercice, des bandes élastiques et des ballons et des barres d'entraînement.
- Annexe M - Pilates,

Activités de flexibilité musculaire, y compris :

- Annexe N - Étirements,
- Annexe O - Tai-chi,
- Annexe P - Yoga.

Sports d'équipe récréatifs, y compris :

- Annexe Q - Baseball,
- Annexe R - Basket-ball,
- Annexe S - Hockey en salle,
- Annexe T - Football (flag-football ou touch-football),
- Annexe U - Crosse,
- Annexe V - Ringuette,
- Annexe W - Soccer,
- Annexe X - Ballon canadien,
- Annexe Y - Balle molle,
- Annexe Z - Disque volant suprême,
- Annexe AA - Volley-ball.

Autres activités physiques, y compris :

- Annexe AB - Jeux actifs,
- Annexe AC - Entraînement en circuit,
- Annexe AD - Arts martiaux,
- Annexe AE - Rencontres omnisportives.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à des activités physiques dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent avoir participé à des activités physiques.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des activités physiques pour pouvoir reconnaître des activités plaisantes et de promouvoir la participation à des activités physiques durant toute la vie.

Point d'enseignement 1

Demander aux cadets de participer à des activités physiques.

Durée : 9 périodes de 30 minutes

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de donner l'occasion aux cadets de participer à des activités physiques.

RESSOURCES

- L'équipement et l'équipement de sécurité requis pour l'activité physique choisie;
- l'équipement de premiers soins.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Le déroulement dépend de l'activité physique choisie.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Présenter l'activité physique choisie, y compris :
 - (a) quels éléments de la condition physique sont améliorés par la participation à l'activité physique choisie,
 - (b) les techniques nécessaires pour participer à l'activité physique choisie.
2. Demander aux cadets de participer à une séance d'information sur la sécurité où seront présentés :
 - (a) les règles et les règlements de l'activité physique choisie,
 - (b) l'équipement de sécurité requis pour l'activité physique choisie,
 - (c) l'emplacement du poste de premiers soins,
 - (d) les renseignements sur les limites ou sur l'itinéraire.
3. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comme l'indique l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).
4. Demander aux cadets de participer à l'activité physique choisie.
5. Demander aux cadets de participer à une session de récupération comme l'indique l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

MESURES DE SÉCURITÉ

- Assurer une supervision constante pendant l'activité.
- S'assurer qu'un poste de premiers soins ou une trousse de premiers soins sont facilement accessibles.
- S'assurer qu'un secouriste est désigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.
- S'assurer que les cadets demeurent hydratés pendant l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité physique servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La participation aux activités physiques peut aider à :

- améliorer sa santé;
- avoir un meilleur rendement à l'école;
- améliorer sa condition physique;
- devenir plus fort;
- s'amuser en étant actif avec des amis;
- se sentir plus heureux;
- maintenir un poids normal;
- améliorer sa confiance en soi;
- développer de nouvelles habiletés.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Le but de cette leçon est d'encourager les cadets à s'amuser en participant à des activités physiques. Choisir des activités que les cadets aimeront. Interroger les cadets pour déterminer quelles activités physiques les intéressent.

Plusieurs activités physiques peuvent avoir lieu en même temps. Le choix de l'activité joue un rôle important dans le degré de plaisir qu'une activité physique peut procurer. Plus les cadets sont exposés à différents types d'activités physiques, plus ils sont susceptibles de trouver une activité physique qu'ils voudront exercer régulièrement.

Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps ou à l'escadron.

Cette instruction peut être dirigée par l'entremise de vidéos de conditionnement physique (dirigées par un entraîneur accrédité), ou par des entraîneurs accrédités et le personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) des Forces canadiennes.

Les activités choisies pour cet entraînement ne se limitent pas aux activités énumérées ci-dessus, mais elles doivent être appropriées au groupe d'âge, être sécuritaires et viser à promouvoir une bonne condition physique.

Des périodes d'activité physique peuvent avoir lieu consécutivement pour donner l'occasion aux cadets de participer à des activités physiques variées plus longues.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- About Ultimate. (2006). *About ultimate*. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.upa.org/ultimate>
- Alberta Centre for Active Living. (2007). *What should parents know about strength training for youth ages 12 to 17?* Extrait le 4 octobre 2011 du site <http://www.centre4activeliving.ca/our-work/faq/strength-train.pdf>
- Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (Rev. ed.). ISBN 0-936070-22-6. Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc
- Bagshaw, C. (Ed.). (2006). *The ultimate hiking skills manual*. ISBN 978-0-7153-2254-3. Cincinnati, OH, David & Charles
- Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. ISBN 0-7566-0946-1. New York, NY, DK Publishing, Inc
- Body Bar. (2010). *Programs & education*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education>
- Fédération canadienne de course d'orientation (1983). A-CR-CCP-151/PT-002 *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation Niveau un*. Programme de formation et de certification des entraîneurs, Fédération canadienne de course d'orientation.
- Fédération canadienne de course d'orientation (1985). *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation Niveau deux*.
- Chapman, J.R. Major, M.B.E. (1968). A-CR-CCP-150/PT-002 *Orienteering: an Aid to Training*. London, England, Hillside Printing & Publishing Co.
- Corbin, C., & Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. ISBN 978-0-7360-6675-4. Windsor, ON, Human Kinetics
- Curtis, R. (2005). *The backpacker's field manual: A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. ISBN 1-4000-5309-9. New York, NY, Three Rivers Press
- Directeur – Cadets 3. (2006). A-CR-CCP-951/PT-003. *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de la formation par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- Faigenbaum, A., éditeur, et Micheli, L. (1998). *Youth strength training*. Extrait le 4 octobre 2011 du site http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8657
- Graydon, D., & Hanson, K. (Eds.). (2001). *Mountaineering: The freedom of the hills* (6^e éd.). ISBN 0-89886-427-5 Seattle, WA, The Mountaineers
- Hanlon, T. (1998). *The sports rules book: Essential rules for 54 sports*. ISBN 0-88011-807-5. États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc.
- Fédération internationale de course d'orientation (2006). Extrait le 20 avril 2006 du site <http://www.orientering.org/footo/pictsymb.htm>.
- Kjellstrom, B. (1994). *Be Expert With Map & Compass: The Complete Orienteering Handbook*. ISBN 0-02-029265-1. New York, Hungry Minds, Inc.

LeBlanc, J., & Dickson, L. (1997). *Parlons franchement des enfants et du sport : Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs, et des enseignants*. ISBN 0-88962-630-8. Oakville, ON, Mosaic Press.

Livestrong.com. (2011). *Beginner's Pilates exercises*. Extrait le 4 octobre 2011 du site <http://www.livestrong.com/article/452265-beginner-pilates-exercises/>

Lose the Back Pain (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.losethebackpain.com

Men's Health. (2011). *The 5-minute six-pack abs*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.menshealth.com.sg/fitness/5-minute-six-pack-abs>

Norris, G. (Ed.). (1998). *Fédération nationale de football : Touch-football – Livre des règlements 2004*. Ottawa, Ontario, Fédération nationale de football

Panicucci, J. (2008). *Achieving Fitness: An Adventure Activity Guide*. ISBN 0-934387-29-X. Beverly, MA, Project Adventure, Inc

Popovic, Srdjan. (2011). *10 Skipping Rope Exercises for a Better Body*. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://www.bloomtofit.com/10-skipping-rope-exercises-for-a-better-body>

Ringette Canada. (2006). *Règlements de base* Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringette.ca/tabid/23917/language/fr-CA/Default.aspx>

Roadcycling (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.roadcycling.com/artman/upload/stretch.jpg

Shelter Online (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif

Spine Universe. Extrait le 25 avril 2006 du site www.spineuniverse.com

Sports fitness advisor (sans date). *Medicine ball exercises*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.sport-fitness-advisor.com/medicine-ball-exercises.html>

Stott, W. (1987). *Armchair Orienteering II: A Practical Guide to Route Planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.

What is Ultimate Frisbee? (2006). *What is ultimate – the game*. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html

Waehner, P. (sans date). *Resistance band workout for beginners*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>

Walkablock Club of America (2005). Extrait le 25 avril 2006 du site www.walkablock.com/stretch2.gif

Women's Heart Foundation (1999-2000). Extrait le 25 avril 2006 du site www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

AÉROBIE

INTRODUCTION

L'exercice aérobique est un exercice physique de relativement faible intensité et de longue durée qui sollicite principalement du système énergétique d'origine aérobique.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis variera selon le type d'activité aérobique choisie.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les activités aérobiques doivent être adaptées à une variété de niveaux de condition physique. Encourager les cadets à participer selon leur niveau de condition physique le plus élevé afin de maximiser les bienfaits des activités aérobiques.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS AÉROBIQUES

Exercices des deux marches. Les exercices des deux marches nécessitent habituellement l'utilisation d'une marche sur laquelle les participants montent et descendent. L'intensité peut être augmentée en augmentant la vitesse du mouvement ou la hauteur de la marche utilisée.

Équipement d'exercice. L'équipement d'exercice peut servir à offrir un entraînement aérobique personnel ou en classes organisées telle qu'une classe de cardiovélo (un cours de groupe où les participants s'entraînent sur des vélos stationnaires). Il comprend des vélos stationnaires, des exercices elliptiques, des machines à ramer, des simulateurs d'escalier et des tapis roulants.

Danse aérobique. La danse aérobique a été créée en 1969 par Judi Sheppard Missett. Le programme combine les aspects de la danse avec l'entraînement contre résistance, le Pilates, le yoga et le kickboxing. La danse aérobique se classe parmi les premiers programmes de conditionnement physique au monde comptant sur plus de 7800 instructeurs répartis dans 38 pays.

Tae bo. Popularisé durant les années 1990, le tae bo est un programme d'exercice qui repose sur l'exécution accélérée de mouvements d'arts martiaux pour augmenter le rythme cardiaque. Le programme a été développé par l'acteur Billy Banks, devenu par la suite consultant en conditionnement physique.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Judi Sheppard Missett, instructrice accréditée en danse aérobique. *Jazzercise Core: Target & Tone Muscle, Fat Burning, Strength Building*. 2009. [DVD]

Judi Sheppard Missett, instructrice accréditée en danse aérobique. *Jazzercise: Live*. 2008. [DVD]

Billy Banks, instructeur accrédité en tae bo. *This is Tae Bo*. 2010. [DVD]

Billy Banks, instructeur accrédité en tae bo. *Cardio Explosion*. 2010. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SKI DE FOND

INTRODUCTION

Le ski de fond est un sport qui n'exige qu'un minimum de compétences. Cependant, comprendre les mécanismes et les techniques des pas et des poussées rendra l'expérience à skis plus efficace et agréable.

ÉQUIPEMENT

Skis. Le tableau suivant est un guide sommaire à observer lorsqu'on choisit la longueur des skis.

Longueur des skis	Capacité de support
168 cm	90 à 130 lb
168 à 178 cm	130 à 150 lb
178 à 188 cm	150 à 180 lb
188 cm	180 à 220 lb

Chaussures de ski. Les skis étant guidés et contrôlés par les chaussures, il est important que celles-ci soient de la bonne taille. Les chaussures sont faites de matériaux divers allant des chaussures classiques tout cuir à une combinaison de matériaux divers en passant par la coque plastique. Les chaussures plus légères offrent plus de liberté de mouvement, mais moins de support. Les chaussures plus lourdes offrent plus de support, mais limitent généralement les mouvements et sont plus difficiles à ajuster. Les chaussures qui sont trop serrées ou trop lâches peuvent être réellement inconfortables pour le skieur et causer des blessures telles que des ampoules.

Bâtons de ski. Les bâtons de ski font partie intégrante de l'équipement de ski de fond. La plupart des techniques de ski de fond exigent non seulement que le skieur utilise ses skis, mais aussi ses bras (prolongés par les bâtons). Les bâtons de ski aident le skieur à garder l'équilibre lorsqu'il monte ou descend une pente et lorsqu'il se déplace vers l'avant.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

L'activité du ski de fond ne doit avoir lieu que sur de la neige fraîche, de la neige poudreuse et de la neige tassée par le vent. Elle ne doit aussi avoir lieu que sur des pistes destinées aux novices ou aux débutants.

Neige fraîche. Très poudreuse et légère. Les flocons de neige disposent encore de plusieurs branches. Si elle est sèche, la neige fraîche est duveteuse; si elle est humide, elle se consolide rapidement sous forme de neige de la veille.

Neige poudreuse. Neige molle, nouvelle, sèche et fraîchement tombée. Elle peut donner la sensation de flotter dans un milieu sans pesanteur. La neige poudreuse peut être compactée en couches épaisses qui forment un coussin naturel. Elle contient peu d'humidité, puisqu'elle contient presque 97 pour cent d'air.

Neige tassée par le vent. Neige soufflée par le vent dans une direction et compactée par la force du vent. La neige tassée par le vent est formée par la pression exercée par le vent qui provoque une sorte de durcissement sous l'effet combiné du froid et de la chaleur.

Les types de neige suivants doivent être évités lors d'une activité de ski de fond :

Neige transformée en croûte par le soleil. Neige dont la couche supérieure a fondu puis regelé. On la trouve généralement sur de la neige poudreuse, et elle est plus solide que celle-ci en raison de son regel. Si elle se trouve sur une pente, cette neige peut être dangereuse lorsqu'on fait du ski de fond, car la croûte peut céder, pouvant faire perdre pied à quelqu'un. Il peut être difficile de faire du ski de fond sur une surface plate recouverte de neige transformée en croûte sous l'action du soleil, car les skis peuvent s'enfoncer sous la croûte et s'accrocher lorsqu'on tente de les sortir. L'accrochage et l'enfoncement répétés dans la neige transformée en croûte par le soleil peuvent fatiguer rapidement le skieur de fond.

Neige gros sel. La neige gros sel se forme habituellement au printemps à la suite du dégel. Elle se forme au cours du cycle de fonte et de regel de la neige accumulée. La structure de la neige est à très gros grains. La neige gros sel peut être suffisamment solide pour soutenir une charge, mais elle peut aussi indiquer la présence de neige pourrie qui est très dangereuse.

Neige pourrie. Formée sous l'action répétée d'une fonte et d'un regel, on la trouve surtout sur le versant sud des collines ou à des niveaux de neige inférieurs. L'eau suinte jusqu'aux couches inférieures et ne gèle pas parce qu'elle est isolée des intempéries par la couche de neige qui la recouvre. La neige pourrie ressemble à des petites chandelles ou des aiguilles de glace. Cette neige est dangereuse. Il peut y avoir des chutes d'élévation et des trous soudains sous la surface de la neige. On peut s'attendre à ce qu'elle cause des chutes et des blessures.

Neige mouillée. Lorsque la température de l'air dépasse le point de congélation, la neige se met à fondre et sa teneur en eau devient élevée. La neige mouillée absorbe l'eau de la neige fondante. La neige mouillée se reconnaît aux dépressions qui ont un aspect plus foncé ou bleuâtre à certains endroits. Ces endroits indiquent la présence de trous dans la glace ou l'accumulation d'eau à la surface de la glace.

TECHNIQUES DE SKI DE FOND

Chutes

Les chutes se produisent souvent en ski de fond. Ce n'est pas le fait de faire des chutes qui est difficile lorsqu'on fait du ski de fond; c'est plutôt se relever après la chute qui est une véritable épreuve pour la plupart des gens.

Lorsqu'on perd l'équilibre et qu'on est sur le point de tomber :

1. Vérifier les environs pour éviter les rochers ou les souches d'arbres si possible.
2. S'asseoir de l'un ou l'autre côté des skis.
3. Garder les jambes sous le reste du corps.
4. Enfoncer les skis dans la neige pour arrêter tout élan vers l'avant.

Pour se relever après une chute :

1. Rouler sur le dos et pointer les jambes, les bras, les skis et les bâtons vers le haut pour les dégager.
2. Fléchir les genoux et placer les skis à plat sur le sol en glissant en même temps les hanches vers les pieds et l'arrière des skis sous les fesses.
3. Se mettre sur un genou (planter les bâtons sur les côtés pour s'aider).
4. Se lever.

S'arrêter

Pour leur propre sécurité et pour la sécurité des personnes alentour, il est très important que les cadets soient capables de freiner et de s'arrêter d'eux-mêmes sur un terrain plat ou en pente. Les principes pour freiner et s'arrêter sont les mêmes et exigent que les cadets puissent contrôler constamment leur corps et leurs skis. Un ski de fond glisse de la façon la plus efficace lorsqu'il repose à plat sur sa semelle. Un ski commence à perdre son élan vers l'avant dès qu'il est incliné sur l'une ou l'autre de ses carres.

Pour s'arrêter, le skieur doit donc incliner le ski sur sa carre, ce qui s'appelle la prise de carres.



La position de freinage se nomme le chasse-neige. Certains peuvent connaître ce terme, car il est aussi utilisé en ski alpin.

Il existe deux types de chasse-neige :

- le demi-chasse-neige,
- le chasse-neige complet.

Pour freiner et s'arrêter en effectuant un demi-chasse-neige :

1. Décider quel ski déplacer dans la position de demi-chasse-neige.
2. Garder les skis parallèles l'un par rapport à l'autre.
3. Adopter la position de demi-chasse-neige en :
 - (a) rapprochant les genoux;
 - (b) gardant les spatules des skis rapprochées;
 - (c) déplaçant le talon du ski désiré vers l'extérieur en poussant le talon vers l'extérieur et les orteils vers l'intérieur.
4. Incliner la carre intérieure du ski en chasse-neige dans la neige en roulant la cheville vers l'intérieur (plus la carre est inclinée dans la neige, plus rapidement le skieur freinera ou s'arrêtera).

Pour freiner et s'arrêter en effectuant un chasse-neige complet :

1. S'abaisser en position accroupie.
2. Rapprocher les genoux et les pointer en direction des spatules des skis.
3. Garder les spatules des skis rapprochées (sans se toucher).

4. Déplacer les talons des skis vers l'extérieur en poussant les talons vers l'extérieur et les orteils vers l'intérieur.
5. Incliner les carres intérieures des skis dans la neige en roulant les chevilles vers l'intérieur (plus la carre est inclinée dans la neige, plus rapidement le skieur freinera ou s'arrêtera).

Changer de direction

En ski de fond, le skieur doit souvent changer de direction. C'est une manœuvre assez simple dont le perfectionnement demande de la pratique.

Pour changer de direction, il suffit de soulever la spatule, le talon ou le ski entier un à la fois et de les déplacer dans la nouvelle direction, puis de répéter la manœuvre avec l'autre ski. Selon le degré du virage, le skieur peut devoir exécuter cette manœuvre plusieurs fois avant d'atteindre la direction désirée.

Pour changer de direction :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Déplacer le ski gauche (droit) vers l'avant jusqu'à ce que la pointe de la chaussure gauche (droite) se trouve tout juste en avant de la pointe de la chaussure droite (gauche).
3. Soulever la spatule du ski gauche (droit) d'environ 30 cm (1 pied) du sol.
4. Déplacer le ski soulevé légèrement sur la gauche (droite) en décrivant un arc d'environ 30 degrés.
5. Placer le ski gauche (droit) au sol et transférer le poids sur ce dernier.
6. Amener le ski droit en arc de la même façon jusqu'à ce qu'il rejoigne le ski gauche.
7. Répéter les étapes 2 à 6 jusqu'à ce qu'on soit dans la direction désirée.

Poussée de bâtons

Un skieur peut utiliser deux techniques distinctes de poussée de bâtons, y compris :

Poussée de bâtons alternative. Utilise le bâton du côté opposé au ski qui glisse pour déplacer le skieur vers l'avant. Le skieur plante un bâton à la fois pour effectuer sa poussée.

Double poussée. Utilise les deux bâtons simultanément pour propulser les skis et le skieur vers l'avant. On s'en sert pour descendre des pentes douces et prendre de la vitesse, ainsi que sur un terrain plat lorsque le skieur n'adopte pas le pas alternatif.

Les principes de poussée de bâtons suivants doivent être pris en considération :

- Les bâtons ne peuvent pas pousser vers l'avant à moins de former un angle avec l'arrière.
- Le skieur obtient une poussée plus forte si ses bras sont pliés au lieu d'être droits.
- Le fait de pousser le bâton vers l'arrière plutôt que vers le bas utilise davantage l'énergie du skieur pour le faire avancer à la fin d'une poussée.
- Le skieur devrait utiliser le poids de son corps, pas uniquement ses bras, et faire un mouvement de ses muscles abdominaux vers l'avant pour avancer.

Pour adopter la poussée de bâtons alternative :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Déplacer le ski gauche de sorte qu'il se trouve en avant du ski droit.
3. Se pencher en avant.
4. Transférer le poids sur le ski gauche.
5. Planter le bâton droit juste à l'avant de la chaussure de ski gauche (à droite du chemin que le ski droit prendra).

6. En même temps, partir du ski gauche et pousser le bâton droit vers l'arrière.
7. Se redresser en soulevant le bâton gauche.
8. Répéter cette manœuvre avec l'autre bâton.

Pour adopter la double poussée de bâtons :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Garder les coudes près du corps.
3. Se pencher vers l'avant pour courber le dos.
4. Planter les bâtons juste à l'avant des chaussures de ski.
5. Contracter les abdominaux.
6. Pousser vers l'avant et étendre les bras vers l'arrière.
7. Se lever.
8. Permettre aux bras et aux bâtons de décrire un arc vers l'avant.
9. Se préparer à planter les bâtons à nouveau.

Exécuter le pas alternatif

En ski de fond, la technique la plus fréquemment utilisée pour avancer est le pas alternatif. On l'appelle ainsi parce que la jambe droite et le bâton gauche (et vice versa) fonctionnent ensemble pour faire avancer le skieur. La technique de pas alternatif permet une poussée supérieure et facilite l'équilibre.

Monter des côtes

Le facteur le plus important qui influence l'habileté d'un skieur à monter une côte jusqu'au sommet est l'adhérence. Il y a adhérence lorsque le skieur reste sur ses pieds et pousse ses skis en ligne droite vers le bas dans la neige. Deux techniques distinctes peuvent être utilisées pour monter des côtes : le pas de canard et la montée en escalier.

Le pas de canard (la montée en ciseaux). Une technique qui consiste à monter une pente à la verticale sur les carres intérieures des skis avec l'avant des skis plus écarté que les talons. Un skieur qui utilise la technique du pas de canard pour monter une côte laisse des empreintes qui ressemblent au squelette d'un poisson.

Pour utiliser la technique du pas de canard pour monter une côte :

1. Placer les skis dans une position en forme de V en gardant les talons rapprochés.
2. Orienter les jambes vers l'extérieur.
3. Transférer le poids sur le pied gauche (droit).
4. Soulever le ski droit (gauche) et le déplacer vers l'avant.
5. Planter le bâton gauche (droit) derrière le ski gauche (droit).
6. Répéter jusqu'à ce que le sommet de la côte soit atteint.

Montée en escalier. Une technique où le skieur place ses skis à l'horizontale par rapport à la pente et se déplace vers le haut en exécutant plusieurs courts pas en escalier. Un skieur peut utiliser cette technique lorsqu'une pente devient trop raide, que la neige devient trop profonde ou que la montée en pas de canard devient trop fatigante.

Pour utiliser la technique de montée en escalier pour monter une côte :

1. Placer les skis à l'horizontale de la pente à gravir.
2. Garder le corps droit et centré au-dessus des skis.
3. Déplacer le torse de côté et vers le haut de la côte.

4. Planter le bâton devant.
5. Soulever et déplacer le ski vers le haut.
6. Enfoncer la carre du ski dans la neige.
7. Répéter jusqu'à ce que le sommet de la côte soit atteint.

Descente des côtes

Les facteurs les plus importants pour descendre une côte en toute sécurité sont l'équilibre et le contrôle. Un skieur ne doit jamais simplement tourner ses skis en direction de la pente et la descendre, la descente doit toujours être contrôlée. En d'autres mots, le skieur doit toujours être prêt à freiner ou à s'arrêter.

Pour descendre une côte :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Garder la tête haute et regarder devant.
3. Déplacer les skis de sorte qu'ils ne soient pas éloignés l'un de l'autre de plus d'une largeur d'épaules.
4. S'assurer que les pieds sont à plat sur les skis.
5. Regarder le bas de la côte pour s'assurer qu'il n'y a pas d'obstacle.
6. Baisser les mains au niveau des cuisses.
7. Tenir les bâtons vers l'arrière en maintenant les extrémités hors de la neige.
8. Glisser en direction du bas de la côte.
9. Freiner ou s'arrêter en exécutant un chasse-neige complet.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-88011-652-8 Gaskill, Steven. (1998). *Fitness cross-country skiing*. Windsor, ON, Human Kinetics.

RANDONNÉE PÉDESTRE

INTRODUCTION

La randonnée pédestre est une activité de marche vigoureuse en plein air ou dans la nature sur un sentier sans revêtement ou en marchant le long d'une route non balisée. Elle offre un autre environnement d'apprentissage et permet aux cadets d'explorer l'environnement extérieur. Le niveau de difficulté peut être ajusté selon l'emplacement et le terrain de la randonnée pédestre.

ÉQUIPEMENT

Récipient d'eau. Pour transporter de l'eau pendant une randonnée pédestre, il faut une bouteille d'eau légère munie d'un couvercle hermétique et facile à remplir. Choisir une bouteille d'eau qui peut résister aux températures des liquides congelés ou bouillants.

Nourriture supplémentaire. Il est toujours conseillé d'apporter de la nourriture supplémentaire lors d'une randonnée. Les collations comme les barres de céréales, les mélanges de noix et de raisins secs, les barres de chocolat et les fruits séchés donnent un supplément d'énergie au randonneur. En cas d'urgence, elles peuvent aussi augmenter les chances de survie.

Vêtements supplémentaires. Parmi les vêtements supplémentaires, on compte une autre couche de vêtements chauds et un imperméable. Une veste légère en duvet, une doublure pelucheuse amovible ou un chandail pourrait servir de couche isolante si la température est plus basse que prévu, ou pendant les pauses durant lesquelles la sueur s'évapore et le corps se refroidit. Les imperméables peuvent également être utilisés pour construire un abri lors d'une situation d'urgence.

Écran solaire. La peau brûle quand l'exposition au soleil (ou à une source de rayons ultraviolets) dépasse la capacité du corps de protéger la peau (le pigment protecteur). Selon l'Association canadienne de dermatologie, on doit porter un écran solaire de FPS d'au moins 15 avec une protection contre les rayons UVA et UVB.

Lunettes de soleil. Les randonneurs devraient toujours porter des lunettes de soleil pour se protéger les yeux de la lumière du soleil. C'est surtout important l'hiver, car l'ophtalmie des neiges est une blessure répandue.

Chapeau. Un chapeau à large bord protège la nuque, les oreilles et le visage d'un coup de soleil. Une tuque l'hiver aide le randonneur à garder ses oreilles au chaud et empêche la chaleur du corps de s'échapper par la tête.

Insectifuge. Les moustiques et les mouches noires peuvent transporter des maladies et avoir un impact négatif sur une randonnée. Porter des vêtements amples avec les poignets fermés et mettre de l'insectifuge pour chasser les insectes indésirables.

Trousse de survie. Il faut transporter une trousse de survie pendant toute randonnée pédestre. Elle doit comprendre des comprimés pour purifier l'eau, une source lumineuse, des allumettes imperméables, un dispositif de signalisation et une trousse de premiers soins.

Carnet et crayon. En apportant un carnet et un crayon, les cadets pourront tenir un journal de la randonnée pédestre dans lequel ils peuvent écrire des détails sur l'itinéraire, l'état des sentiers et la difficulté des sentiers ainsi que des observations générales. Cette démarche fournira des informations utiles aux cadets pour la planification de nouvelles randonnées pédestres. Les cadets pourront aussi conserver les détails de l'aventure.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Difficultés du terrain

La publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*, utilise le système décimal Yosemite pour évaluer le niveau de difficulté des sentiers. Le système décimal Yosemite utilise une échelle de 1 à 5 et classe la partie la plus difficile et la plus technique d'un terrain ou d'un sentier. Il donne aussi un classement pour les terrains plats.

Classe 1. Randonnée pédestre, habituellement sur un sentier.

Classe 2. Grimpée simple, traversée d'obstacles avec utilisation occasionnelle des mains, nécessitant des compétences pour s'orienter et trouver son chemin. Elle peut avoir lieu dans une région boisée de l'arrière-pays.

Classe 3. L'angle est assez prononcé pour qu'une utilisation des mains soit nécessaire pour garder son équilibre; une grimpée sur roches à l'aide des mains et des pieds durant laquelle il est recommandé d'apporter une corde.

Classe 4. Escalade simple, souvent avec exposition nécessitant une corde d'assurage. Une chute pourrait être sérieuse ou fatale. On peut habituellement trouver une protection naturelle sans problèmes.

Classe 5. L'escalade technique de rocher commence. L'escalade demande une utilisation de cordes, de cordes d'assurage et la mise en place de protection naturelle ou artificielle pour le chef dans le cas d'une chute. La classe 5 comporte une extension décimale variable pour classer les escalades de cette catégorie.

Types de terrain

Terrains faciles. Il s'agit d'un terrain plat sur lequel il est facile de rester en équilibre. Il est généralement facile de marcher sur les chemins forestiers, les sentiers qui longent des ruisseaux et les terrains ondulés.

Terrains modérés. Il s'agit d'un terrain avec un sentier dont la plus grande partie est ferme et qui comprend une colline passablement à pic ou une série de petites collines ou de tapis forestiers avec des sous-bois de densité légère.

Terrains difficiles. Il s'agit de tout terrain de dénivellation de plus de 150 m sur 1 km. Il peut aussi s'agir de zones de forêt dense, de végétation dense, de sentiers rocailleux ou recouverts de racines.



Le terrain pour cette activité doit être limité à un terrain de classe 1 et de type facile ou modéré.

TECHNIQUES DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Une journée moyenne de randonnée consiste en périodes de randonnée et en périodes de repos. La combinaison d'un bon rythme de randonnée, d'une bonne vitesse de marche et d'intervalles fixes de repos différencie les randonneurs débutants des randonneurs expérimentés. L'enthousiasme amène souvent le randonneur à partir trop vite, à se fatiguer plus rapidement, à prendre un repos trop tôt et à repartir trop vite.

Rythme et vitesse des pas

Un rythme de randonnée stable est habituellement plus plaisant puisqu'on se fatigue moins et qu'on maintient l'effort physique à un niveau confortable. Un rythme régulier permet au cadet de suivre l'itinéraire fixé et de diminuer l'effort du corps.

Établir un rythme de randonnée pédestre

Le rythme de randonnée pédestre est très personnel et s'établit au cours des nombreuses randonnées pédestres. Voici comment faire :

- Choisir un rythme et une vitesse spécifiques et les maintenir. Un bon rythme doit permettre au cadet de marcher à la même intensité pendant au moins une heure sans période de repos.
- Choisir un rythme en fonction du terrain, de la température et du poids. Le moment où le cadet ne peut plus entretenir une conversation indique qu'il n'a pas choisi un rythme confortable.
- Faire en sorte que le rythme soit un mouvement de l'ensemble du corps où la respiration et le balancement des bras s'harmonisent. Les surfaces accidentées comme les pentes et les côtes peuvent rendre difficile le maintien d'un rythme de randonnée stable.

Contrôle de la fatigue

Le but des périodes de repos et de ralentir la fréquence cardiaque et la respiration. Le repos donne au corps le temps d'éliminer l'acide lactique présent dans les muscles et de récupérer de coups de chaleur ou de douleurs.

Lignes directrices pour le repos :

- Se reposer à des intervalles réguliers; essayer des périodes de 10 minutes pour chaque heure de randonnée (les inclure dans le rythme). Les périodes de 10 minutes sont les plus efficaces pour que le corps récupère.
- Retirer les sacs à dos, se reposer à l'ombre et s'asseoir durant les pauses.
- Les périodes plus longues de repos ne doivent être que pour les repas. Pendant les périodes de repos plus longues, enlever les chaussures pour les aérer et pour faire sécher les pieds et les reposer.

Synchronisation corporelle

Le rythme de randonnée pédestre s'applique au corps en entier. Tout comme la marche, la randonnée pédestre requiert des mouvements coordonnés où chaque action produit une réaction. Le balancement des bras donne de l'impulsion, la respiration contrôle le rythme, etc. Pour bien contrôler le rythme, on doit apprendre premièrement quelles parties du corps travaillent à l'unisson. Pour employer une synchronisation corporelle pendant la randonnée pédestre, les bras doivent bouger de façon naturelle, à l'opposé du pied le plus vers l'avant.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-7566-0946-1 Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. New York, NY, DK Publishing, Inc.

ISBN 978-0-7153-2254-3 Bagshaw, C. (Ed.). (2006). *The ultimate hiking skills manual*. Cincinnati, OH, David & Charles.

PATINAGE SUR GLACE

INTRODUCTION

Le patinage sur glace augmente la flexibilité et l'endurance du corps tout en ayant un faible impact. Cet exercice stimule le système cardiovasculaire tout en améliorant l'équilibre et l'agilité.

ÉQUIPEMENT

- des casques,
- des patins à glace.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le patinage sur glace doit se pratiquer à un endroit reconnu tel qu'une patinoire.

TECHNIQUES DE PATINAGE SUR GLACE

Marche. Plusieurs patinoires disposent d'un tapis en caoutchouc sur lequel les cadets peuvent pratiquer la marche en patin. Il est recommandé de conserver les protecteurs de lame sur les patins à glace lorsqu'on marche en patins.

Première fois sur la glace. Demander aux cadets qui patinent pour la première fois de se déplacer le long du périmètre de la patinoire pour qu'ils puissent utiliser les bandes pour se soutenir. Des appareils d'entraînement pour le patin à glace pourraient être disponibles pour les patineurs débutants.

S'entraîner à tomber. Si l'on anticipe une chute, fléchir les genoux et s'accroupir. Lors de la chute, refermer rapidement la main en poing pour minimiser le risque de blessures que pourrait infliger un patineur en passant trop près.

Se lever. Pour se lever, les patineurs doivent se tenir sur leurs mains et leurs genoux et placer un pied entre leurs mains. Répéter avec l'autre pied et se relever.

Se déplacer. Pour se déplacer, les patineurs doivent s'appuyer sur leur jambe la plus faible et pousser en diagonale vers l'extérieur avec leur jambe la plus forte en faisant semblant de chasser la neige derrière et à droite ou à gauche.

S'arrêter. Pour s'arrêter, fléchir légèrement les genoux vers l'intérieur et pousser vers l'extérieur avec un ou les deux pieds. Cela crée une pression sur la glace forçant le pied à ne plus glisser.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DANSE DIRIGÉE PAR UN INSTRUCTEUR

INTRODUCTION

La danse est une activité sociale qui favorise l'endurance cardiovasculaire tout en développant la force et la flexibilité. L'intensité de la danse peut être modifiée pour s'adapter à divers niveaux de conditionnement physique et de compétence.

ÉQUIPEMENT

L'équipement variera selon le type de danse choisi.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La danse doit être structurée, bien supervisée et dirigée par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

Cette activité ne doit pas être dirigée comme une activité de danse sociale des cadets.

TYPES DE DANSE SUGGÉRÉS

- le foxtrot,
- la danse écossaise,
- le hip-hop,
- le jitterbug (le swing),
- la danse de ligne,
- la salsa,
- la valse.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Jennifer Galardi. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance off the inches: Hip hop party*. 2007. [DVD]

Kristina Milova. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance off the inches: Dance it off ballroom*. 2008. [DVD]

Amy Blackburn. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance off the inches: Country line dance*. 2008. [DVD]

Desiree Bartlett. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance and be fit: Latin groove*. 2008. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

COURSE D'ORIENTATION

INTRODUCTION

En participant à cette activité à titre personnel ou en tant que membre d'une équipe d'orientation, les cadets ont l'occasion d'être actifs dans un sport qui contribue à l'acquisition d'un mode de vie sain et actif.

ÉQUIPEMENT

- un parcours d'orientation point à point préparé,
- une carte du parcours d'orientation point à point préparé,
- des cartes de pointage et de contrôle,
- des poinçons,
- des fiches descriptives,
- des chronomètres,
- des sifflets,
- de la ficelle ou de la corde,
- des radios portatives,
- une table,
- des chaises,
- du ruban de marquage.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La course d'orientation devrait être bien supervisée et dirigée par un instructeur expérimenté.

CONNAISSANCES PRÉALABLES

Course d'orientation point à point

La course d'orientation point à point, connue aussi sous le nom de course d'orientation cross-country, exige que les cadets établissent leurs propres itinéraires d'un point de contrôle connu à l'autre, dans un ordre précis. Le gagnant est le cadet qui complète le parcours le plus rapidement.

La course d'orientation point à point est le sport le plus populaire parmi les événements de course d'orientation. L'une des raisons de cette popularité est qu'il s'agit d'une lutte d'endurance physique et de rapidité d'esprit contre les autres participants.

Équipement de pointage

Marqueurs de contrôle. Ils se trouvent aux points de contrôle d'un parcours de course d'orientation et sont composés de trois carrés joints pour former un triangle creux. Les marqueurs de contrôle sont divisés par une diagonale qui part du coin inférieur gauche et qui monte au coin supérieur droit pour former deux triangles. Le triangle supérieur gauche est blanc et le triangle inférieur droit est orangé.

Les marqueurs de contrôle peuvent être marqués d'un identificateur de contrôle. Cet identificateur peut être un chiffre ou une lettre ou une combinaison des deux. L'identificateur sera inscrit dans le triangle supérieur gauche du marqueur et informera l'orienteur que le bon contrôle a été localisé.

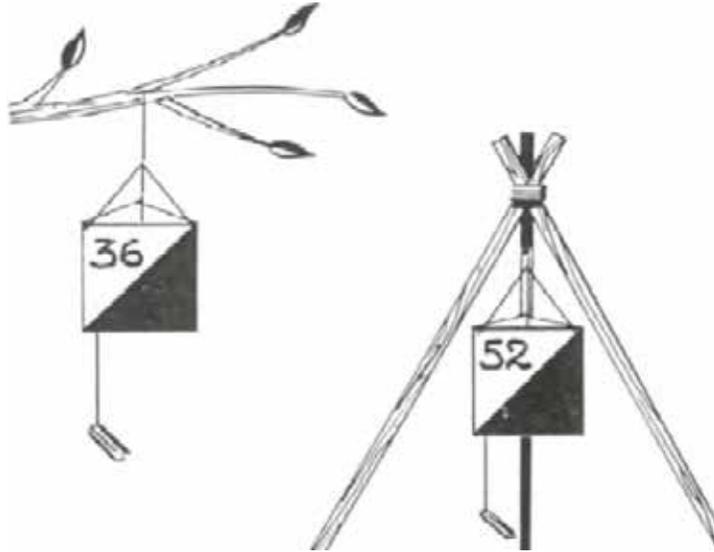
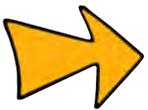


Figure F-1 Marqueurs de contrôle



Les marqueurs de contrôle d'une course d'orientation peuvent être fabriqués en utilisant des contenants de carton ou de plastique.

Poinçons. Puisqu'il est attaché au marqueur de contrôle, le poinçon est souvent suspendu à celui-ci. Chaque poinçon utilisé lors d'une course d'orientation est différent, ce qui facilite le déroulement de la course puisque les participants doivent poinçonner leurs cartes dans un ordre précis. Chaque poinçon est muni d'une série de lettres et de chiffres différents.

Fiches descriptives. Les fiches descriptives contiennent tous les renseignements sur le compétiteur et sa course ainsi que les symboles de la Fédération internationale de course d'orientation (IOF) ou les descriptions écrites des points de contrôle.

Cartes de pointage. Aussi connue sous le nom de carte de contrôle, c'est la carte dont le compétiteur se sert pour recueillir les timbres des marqueurs de contrôle au fil de la course. Elle est remise à la fin de la course.

11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
<p>CARTE DE POINTAGE POUR CONTRÔLE DE COURSE D'ORIENTATION</p> <p>CLASSE <u>M1</u> PARCOURS <u>W</u> n° <u>16</u> ARRIVÉE <u>1:46:45</u></p> <p>NOM <u>JOHN DOE</u></p> <p>CLUB <u>NONESUCH</u> BOUSSOLE DÉPART <u>:18:00</u></p> <p>COULEUR </p> <p>JOUR VERIF. DE L'HEURE VERIF. DU POINÇONNAGE ENDROIT DURÉE <u>1:28:45</u></p> <p>TOUS LES COMPÉTITEURS DOIVENT SE RAPPORTER À L'ARRIVÉE</p>																			
 DÉTACHER																			
 Plier																			
<p>ENDROIT DURÉE <u>1:28:45</u> COULEUR</p> <p>JOUR <u>M1</u> PARCOURS <u>W</u></p> <p>NOM <u>JOHN DOE</u></p> <p>CLUB <u>NONESUCH</u></p>																			

Figure F-2 Carte de pointage

Cartes de course d'orientation

L'échelle cartographique se trouve au bas du titre de la carte. Les échelles les plus communes pour les cartes topographiques du Canada sont 1 : 25 000 et 1 : 50 000. Les échelles communes des cartes de course d'orientation sont 1 : 5000, 1 : 10 000, 1 : 15 000 et 1 : 20 000. Cela signifie que sur une carte à échelle de 1 : 5000, une unité représente 5000 unités sur le terrain. Plus l'échelle est petite, plus la superficie est petite, et plus il y a de détails disponibles pour le compétiteur.

Techniques d'orientation

Plier et tenir la carte. L'orienteur doit plier délicatement la carte de façon à ce que la trajectoire à suivre soit visible et orientée dans la direction du parcours, et que tout le reste soit replié hors de la vue. Cette façon de plier la carte aide l'orienteur à ne voir que l'information qui lui est pertinente à ce moment précis.

Orienter une carte par inspection. Une carte est orientée lorsque le nord indiqué sur la carte est aligné avec le nord sur le terrain. L'orienteur doit choisir deux ou trois objets autour de lui et ensuite les repérer sur la carte. Les repères réels et ceux indiqués sur la carte doivent concorder.

Marquer la position. Les orienteurs doivent tenir la carte en marquant la position qu'ils occupent sur le terrain à l'aide de leur pouce et ajuster la position de leur pouce chaque fois qu'ils s'arrêtent pour consulter la carte. Cette méthode fait gagner du temps et aide l'orienteur à établir rapidement sa position peu importe le nombre d'arrêts à effectuer pour consulter la carte. Les deux étapes de cette méthode consistent à s'assurer que la carte est tenue correctement et orientée vers le nord.

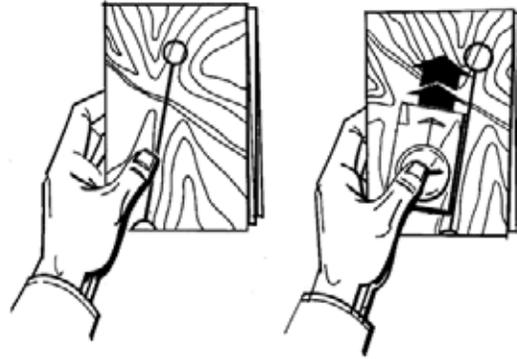


Figure F-3 Position du pouce

Déterminer la distance. Les orienteurs ne doivent pas se fier aux détails cartographiques pour estimer la distance, car il se peut qu'ils n'existent plus sur le terrain alors qu'ils apparaissent toujours sur la carte. La meilleure méthode d'estimation de la distance est le compte de pas. La méthode du compte de pas consiste à déterminer le nombre de pas qu'une personne doit faire pour parcourir 100 mètres. Pour gagner du temps, un orienteur devrait connaître cette donnée avant de commencer une course.

Vérifier la présence de détails cartographiques. L'orienteur relève les détails cartographiques linéaires en amont du point de contrôle et qui signalent la proximité de celui-ci. L'orienteur aura donc en tête une liste des détails cartographiques qu'il croisera sur le chemin menant au point de contrôle.

Balises. Une balise est un détail cartographique linéaire important, situé en parallèle à la direction que le participant doit prendre pour se rendre au contrôle. On peut considérer un chemin entre deux points comme une balise.

Saisie des détails cartographiques. La saisie des détails cartographiques est une technique d'évaluation du parcours qui aide les orienteurs à établir une liste de vérification mentale de tous les détails cartographiques qu'ils doivent recueillir ou saisir avant de pouvoir parvenir à leur point de contrôle. Un détail cartographique est un élément imposant et distinct qui traverse le parcours en amont ou en aval du point de contrôle. Le détail cartographique doit être facile à reconnaître sur le terrain; il peut s'agir d'un gros étang ou d'une ligne électrique. S'il est situé en amont du point de contrôle, il sert d'avertissement de l'approche du point de contrôle. Lorsqu'il est situé en aval du point de contrôle, il avertit l'orienteur qu'il a dépassé le point de contrôle.

Points d'attaque. Certains points sont situés sur de petits détails cartographiques qui sont difficiles à repérer. Dans ce cas, l'orienteur pourrait localiser un détail cartographique plus imposant le plus près possible du point de contrôle. Il cherchera ce détail cartographique, appelé point d'attaque, courra en direction de ce repère et tentera de trouver le point de contrôle à proximité.

Attaque par le haut. Un point de contrôle situé à flanc de colline est plus facile à trouver si l'orienteur descend la pente. L'orienteur a une meilleure vue du terrain en le regardant d'en haut et est ainsi capable de trouver la meilleure route vers le point de contrôle.

Évaluation à partir d'un point élevé par rapport au contournement. Lorsqu'une colline se trouve en plein dans le parcours entre deux points de contrôle, l'orienteur doit décider s'il passe par-dessus celle-ci ou s'il la contourne. Il doit décider s'il lui est plus facile d'escalader la pente et de dépenser probablement plus d'énergie ou de la contourner, ce qui pourrait rallonger le parcours, mais sera plus aisé puisque le sol sera plat. L'élévation de la pente peut être un facteur déterminant.

Un parcours long et facile contre un parcours court et ardu. Le compétiteur doit tenir compte de la distance des deux parcours et de la rapidité à laquelle il pourra se déplacer. Cela dépendra de la végétation qu'il rencontrera.

Techniques d'évaluation du parcours en utilisant l'acronyme PPCT

Une approche systématique de lecture de cartes représentée par un acronyme signifiant :

- **Point de contrôle.** Quel point de contrôle l'orienteur tente-t-il de trouver?
- **Point d'attaque.** Y a-t-il un point d'attaque facile à trouver? Celui-ci devrait être placé en amont du marqueur, à proximité de celui-ci, et il devrait être distinct, important et facile à atteindre.
- **Choix de parcours.** Quel est le meilleur parcours pour se rendre au point d'attaque? La nature du terrain, la distance à parcourir, les compétences et les capacités de l'orienteur sont des facteurs décisifs.
- **Technique.** Quelle est la meilleure technique à utiliser pour chacune des étapes de la compétition? La nature du terrain, la distance et l'orienteur lui-même sont les facteurs à prendre en considération, mais la technique doit être choisie avant d'entamer l'étape.



Ceci peut paraître très compliqué pour un orienteur débutant, mais mentionner aux cadets qu'ils utiliseront instinctivement certaines de ces techniques sans s'en rendre compte.

Routine de départ et d'arrivée

Au début de la course, les cadets s'avancent à la ligne de départ et attendent le coup de sifflet de l'instructeur. L'heure du départ doit être notée à ce moment-ci sur la feuille de notation (tel qu'illustré à la figure F-5).

Habituellement, au départ de l'activité, il y a une zone appelée la grille de départ. Une période de trois minutes est accordée aux participants avant le départ de l'activité.

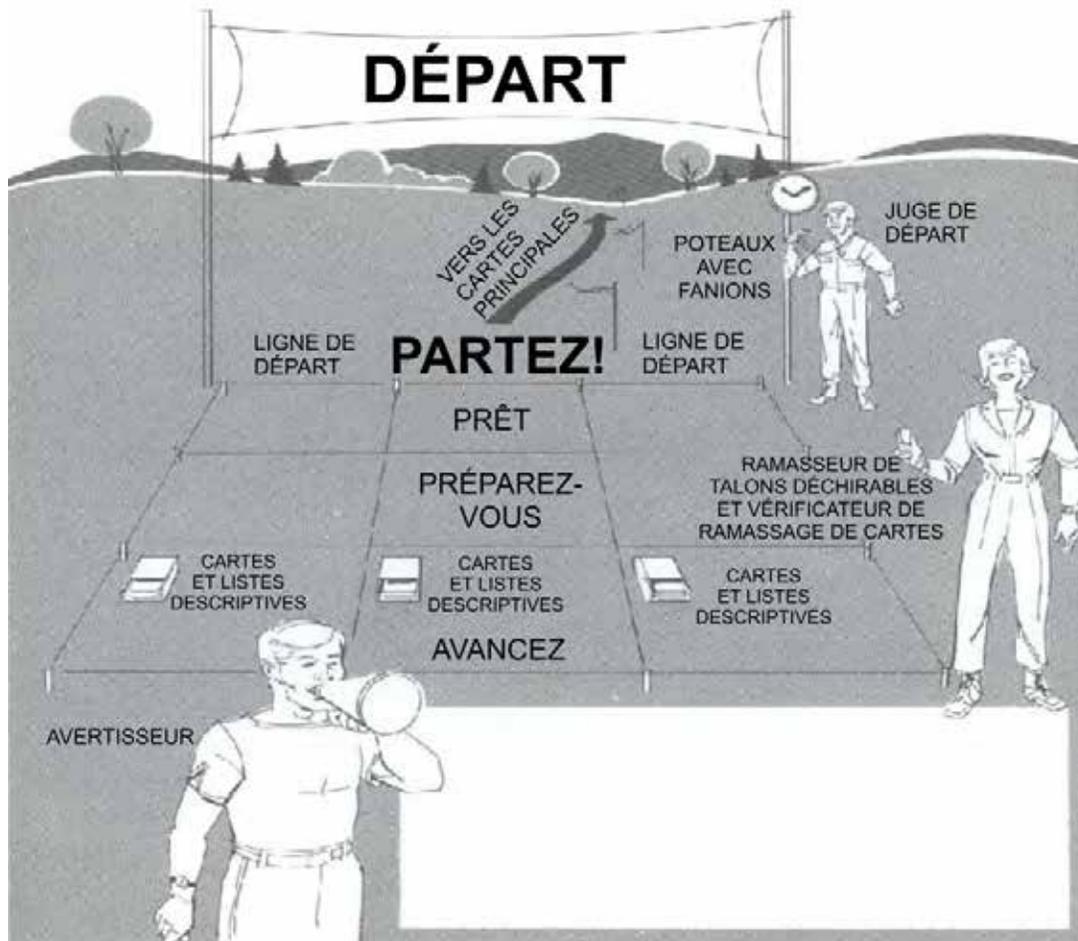


Figure F-4 Grille de départ

Trois minutes avant le départ des cadets, ils sont appelés à la ligne « Entrez » de la grille de départ. Une minute plus tard, au son du sifflet, les cadets s'avancent à la ligne « Préparez-vous » où ils révisent la liste descriptive et la carte (s'il ne s'agit pas d'une carte déjà marquée). Une minute avant le départ, les cadets s'avancent sur la ligne « Prêt » où les cartes déjà marquées sont distribuées, mais ne peuvent être consultées tant qu'ils n'ont pas entendu le sifflet « Partez ».

Au moment du départ, le coup de sifflet « Partez » se fait entendre, donnant le signal du départ. C'est à ce moment que l'heure du départ est inscrite sur la feuille de l'enregistreur.

FEUILLE DE MARQUEUR								
ÉVÉNEMENT _____		PLACE _____			DATE _____			
NOM	N°	Équipe	Classe	Heure de départ	Heure d'arrivée	Temps utilisé	Points de contrôle manqués	Position

Figure F-5 Feuille de notation



À cette étape, les cadets reçoivent des cartes déjà marquées.

Disposition du parcours

Une course d'orientation point à point (aussi connue sous les noms de cross-country ou course d'orientation libre) aura lieu pour permettre aux cadets d'aider lors d'une course d'orientation. Ce type de course d'orientation est considéré comme le défi suprême des orienteurs. Le parcours et les marqueurs sont disposés en cercle où chaque compétiteur doit visiter le même point de contrôle dans le même ordre, en prenant le moins de temps possible. Cela met le compétiteur au défi de choisir le meilleur parcours possible et de maintenir son endurance.

La disposition du parcours est basée sur le niveau d'expérience des compétiteurs et comprend généralement de 8 à 12 points de contrôle à difficultés d'accès et à distances variables.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Les compétiteurs qui prennent part à une activité de course d'orientation point à point doivent respecter des règles et des règlements élémentaires qui traitent également d'éthique et de sécurité.

Règles techniques

- Les participants ne doivent pas endommager, retirer ou cacher les points de contrôle pendant une course.
- Les participants doivent seulement utiliser la carte fournie par l'organisateur et une boussole pendant une course.
- Les participants doivent visiter les points de contrôle dans l'ordre précisé lors d'une course d'orientation point à point.
- Les participants ne doivent pas passer par des endroits à l'extérieur des limites du terrain ou infranchissables.
- Les participants ne doivent pas endommager la propriété comme les clôtures et l'équipement.
- Les participants ne doivent pas aller dans les jardins, les champs nouvellement semés ou les champs cultivés, ni les traverser.

Règles de sécurité

- Les cadets doivent porter des vêtements qui couvrent le corps au complet.
- Les cadets doivent porter un sifflet pendant la course.
- Les cadets doivent connaître le signal international de détresse (trois coups de sifflet).
- Les cadets doivent se présenter à l'arbitre d'arrivée et lui remettre leur carte ainsi que la carte de contrôle, qu'ils aient terminé le parcours ou non.
- Les cadets doivent aider les personnes blessées qu'ils rencontrent pendant une course.
- Les cadets doivent respecter les règles de circulation lorsqu'ils traversent des routes ou des chemins de fer.
- Les organisateurs doivent fournir les renseignements concernant la sécurité.

Règles d'éthique

- Les cadets ne doivent pas se suivre.
- Les cadets ne doivent pas discuter du parcours avec d'autres cadets pendant la course.
- Si les cadets demandent de l'aide, on doit leur montrer leur position sur leur carte et ceux-ci doivent ensuite le signaler à un arbitre à l'arrivée.
- Les cadets qui ont terminé leur parcours ne doivent pas divulguer d'informations concernant le parcours, la carte ou le terrain aux autres cadets qui n'ont pas encore commencé.
- Les cadets doivent respecter le terrain et l'environnement.

POINTAGE ET TEMPS

La ligne d'arrivée est l'endroit où le calcul du pointage et du temps aura lieu. Il est important que l'aire d'arrivée permette aux arbitres d'effectuer adéquatement ces tâches. Les arbitres devront noter et calculer le temps et vérifier si chaque orienteur a bien visité chaque point de contrôle sur le parcours.

Lorsque les compétiteurs terminent la course, les arbitres doivent accomplir quatre tâches principales :

1. recueillir les cartes de contrôle dans l'ordre d'arrivée,
2. calculer et noter les heures d'arrivée,
3. vérifier l'ordre des poinçons de la carte de contrôle,
4. afficher les résultats.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-02-029265-1 Kjellstrom, B. (1994). *Be Expert With Map & Compass: The Complete Orienteering Handbook*. New York, Hungry Minds, Inc.

Stott, W. (1987). *Armchair Orienteering II: A Practical Guide to Route Planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.

PATIN À ROUES ALIGNÉES

INTRODUCTION

Le patin à roues alignées augmente la flexibilité et l'endurance du corps tout en ayant un faible impact. Cet exercice stimule le système cardiovasculaire tout en améliorant l'équilibre et l'agilité.

ÉQUIPEMENT

- des patins à roues alignées,
- des genouillères, des coudières, des protège-poignets,
- un casque.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le patin à roues alignées doit se pratiquer sur des surfaces pavées telles que les sentiers reconnus.

TECHNIQUES DE PATIN À ROUES ALIGNÉES

Commencer sur un tapis ou sur le gazon. Demander aux nouveaux adeptes du patin à roues alignées de commencer à patiner sur un tapis ou sur le gazon parce que les roues ne rouleront pas. Ceci leur permet de s'habituer à la hauteur accrue et son effet sur le centre de gravité.

Tomber et se relever. Demander aux nouveaux adeptes du patin à roues alignées de tomber vers l'avant en glissant sur leurs protège-genoux et leurs protège-poignets. S'ils sentent qu'ils tombent vers l'arrière, leur demander de saisir leurs genoux. Ceci les tirera vers l'avant de sorte qu'ils demeurent droits ou qu'ils tombent vers l'avant. S'assurer que leurs protège-poignets entrent en contact avec le sol à un angle de glissade, et non en ligne droite, car cela pourrait causer un impact violent entraînant des blessures.

S'entraîner à se déplacer. Demander aux nouveaux adeptes de patin à roues alignées de se familiariser avec les patins avant de se déplacer. Leur demander de faire quelques pas. Leur demander aussi de déplacer un pied vers l'avant tout en augmentant graduellement la pression sur ce pied jusqu'à ce qu'il n'y ait pratiquement plus de pression sur l'autre. Leur demander de faire la même chose avec l'autre pied jusqu'à ce qu'ils soient capables de « glisser » à quelques reprises vers l'avant et l'arrière.

Se déplacer sur une surface dure. Le béton est idéal parce que les roues trouveront rapidement une friction tout en permettant un déplacement plus libre que sur un tapis. L'asphalte n'est pas recommandé pour les débutants parce que c'est une surface plus souple qui forcera les roues à tourner plus facilement.

Expérimenter. Expérimenter. Pratiquer les virages, l'équilibre sur un patin et la marche.

Freiner. Tout comme dans le cas de la conduite d'une voiture, d'un vélo ou lors d'une course, demander aux cadets d'anticiper l'endroit où ils aimeraient arrêter. Pour freiner, déplacer un pied vers l'avant et plier légèrement le genou pour ensuite appliquer une pression avec le talon.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Aucune.

COURSE

INTRODUCTION

La course est l'une des activités les plus communes pour développer l'aptitude cardiovasculaire. La course peut être effectuée à différentes vitesses, ce qui permet aux cadets de varier l'intensité de la séance d'instruction.

ÉQUIPEMENT

Des espadrilles.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La course doit être effectuée dans un environnement sec et sécuritaire ou à l'intérieur sur une piste de course reconnue.

TECHNIQUES DE COURSE

Il y a six techniques de course principales utilisées pour couvrir la distance à une vitesse maximale tout en déployant un effort minimal; ce sont :

Position de la tête et équilibre du corps. La position de la tête contrôle l'équilibre du corps. La tête doit être maintenue alignée avec le tronc, les muscles du cou doivent être relâchés et les yeux doivent regarder vers l'avant. La poitrine et les hanches doivent demeurer à égalité avec l'avant. Il ne doit pas y avoir de pliage aux hanches, ni vers l'avant et ni vers l'arrière. Un effort conscient pour maintenir l'alignement peut être nécessaire.

Mouvement des jambes. Les jambes sont la force motrice derrière le corps ainsi que la force portante. En courant, les orteils doivent pointer droit devant, les genoux doivent être levés vers l'avant et le déhanchement doit être évité. La jambe la plus basse doit être complètement relaxée lorsqu'elle balance vers l'avant et le pied doit à peine être dégagé du sol. Ne pas effectuer de sautilllements ou de grandes enjambées durant lesquels le poids du corps est projeté inutilement vers le haut.

Mouvement des bras. En courant, les bras agissent comme des contrôleurs de vitesse et d'équilibre. La direction la plus efficace pour le balancement des bras est vers l'avant et l'intérieur, en suivant partiellement la direction du corps et partiellement vers le centre de gravité du corps. Le déplacement des épaules doit être réduit au minimum. Le roulement et le haussement des épaules doivent être évités. Éviter de contracter les muscles du cou. Chaque personne trouvera la hauteur la plus confortable à laquelle porter ses mains.

Coordination et rythme des membres. Ceux-ci viennent automatiquement pour maintenir l'équilibre du corps et assurer un déplacement en souplesse. Une modification ou un bris du rythme entraîne une efficacité moindre et une plus grande fatigue.

Relaxation. Un certain degré de relaxation vient naturellement, mais il faudra peut-être de la pratique et de la concentration pour détendre davantage le haut du corps durant la course. Lorsque le coureur est plus détendu, un mouvement plus efficace s'installe, lui permettant de parcourir la distance en moins de temps.

Respiration. L'inspiration et l'expiration doivent se faire à la fois par le nez et la bouche. Inhaler le plus souvent par le nez et exhaler le plus souvent par la bouche. La respiration doit suivre une vitesse rythmique automatique réglée par le mouvement des membres.

Durée d'une séance d'instruction

Toutes les activités de course devraient commencer par un échauffement. La partie principale d'une séance d'instruction de course peut être une course sur une distance en ligne droite, autour d'une piste, sur une route ou sur un parcours de cross-country. Il faut au moins 15 minutes et préférablement 20 minutes de course soutenue pour améliorer l'aptitude cardiovasculaire. La course de durée ou de distance aidera à augmenter les niveaux de condition physique. La récupération doit comprendre le ralentissement du rythme de course et des exercices de flexibilité. Il est essentiel que le rythme cardiaque descende au-dessous de 100 battements à la minute avant de considérer la récupération comme terminée.

Terrain accidenté

La course sur un terrain accidenté peut suivre un parcours établi le long de routes, à travers des champs, en escaladant des collines, à travers les bois ou sur tout autre terrain irrégulier. Courir sur un terrain accidenté offre une rupture dans la routine. Plusieurs coureurs préfèrent suivre des sentiers de cross-country plutôt que de courir sur des pistes ou des routes.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-684-85455-4 Bingham, John. (1999). *The courage to start: A guide to running for your life*. New York, NY, Fireside.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SAUTER À LA CORDE

INTRODUCTION

Sauter à la corde améliorera l'aptitude cardiorespiratoire (le cœur et les poumons), la flexibilité et la coordination. En tant qu'exercice à impact élevé, le saut à la corde est excellent pour renforcer les os, perdre du poids et définir la masse musculaire.

ÉQUIPEMENT

- des espadrilles,
- une corde à sauter.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Des espadrilles doivent être portées pendant les exercices de saut à la corde afin de prévenir les blessures.

Sauter à la corde sur de la musique en combinant différents jeux de pieds et en ajoutant des exercices en circuit peut aider à maintenir l'intérêt en sautant à la corde.

TECHNIQUES DE SAUT À LA CORDE

Courir sur place. Courir sur place avec la corde qui passe sous le corps entre chaque pas.

Sauter à la corde en changeant de côté. Pousser la corde à sauter d'un côté du corps en déplaçant les deux mains du même côté. Au saut suivant, ramener la corde au milieu de façon à ce qu'elle passe autour du corps. Ce mouvement est excellent pour passer d'une combinaison à l'autre et peut servir à relâcher la tension des bras.

Genoux élevés. Ramener le genou jusqu'à la poitrine après chaque saut. Tenter de ramener chaque genou le plus haut possible pour activer les fléchisseurs et les extenseurs de la hanche et la musculature abdominale.

Du talon aux orteils. Alternier l'atterrissage entre les orteils et le talon. Être prudent lors de l'atterrissage sur le talon — ce devrait être un atterrissage en douceur.

Sauts écartés. À chaque saut, alterner un pied en avant et un pied en arrière. Atterrir sur les orteils de chaque pied.

Saut en croisée. Les pieds se croisent et se décroisent à chaque saut. Alternier entre le croisement du pied gauche et du pied droit et du pied droit et du pied gauche; Utiliser différentes combinaisons de chaque croisement. Ceci améliore la coordination et la concentration.



Figure I-1 Modèle de croisement

Doubles sauts. Sauter suffisamment haut et faire passer la corde assez vite de façon à ce qu'elle fasse le tour deux fois par saut.

Sauts à un pied. Sauter à la corde sur un pied au lieu des deux. Cette version sollicite les muscles des mollets. Le nombre de sauts par pied (doubles sauts) ou la façon d'atterrir sur chaque pied (du talon aux orteils) peuvent varier pour créer et maintenir l'intérêt.

Combinaison un + un. C'est une combinaison des sauts à un pied et des sauts à la corde en changeant de côté. Faire un saut à un pied sur chaque pied, puis un saut en changeant de côté. Faire deux sauts à un pied sur chaque pied, puis un saut en changeant de côté. Ensuite, faire trois sauts à un pied et un saut en changeant de côté. Continuer ainsi en augmentant progressivement le nombre de sauts.

Combinaison deux sur deux. Sauter deux fois sur le pied droit et deux fois sur le pied gauche en continuant d'alterner. Cette combinaison peut être augmentée à une combinaison trois sur trois ou cinq sur cinq.



Figure I-2 Modèle de sauts écartés

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Fondation des maladies du cœur du Canada. (2011). *Affiches de saut à la corde*. Extrait le 10 novembre 2011 du site http://www.jumpropeforheart.ca/fr/Content/Files/SkillsPosters_2011_F.pdf

RAQUETTE

INTRODUCTION

La raquette est une activité aérobie de marche sur la neige qui est facile à apprendre. Elle tonifie tout le corps tout en offrant un excellent entraînement cardiovasculaire; elle fortifie les muscles des jambes et du cœur et améliore l'apport en oxygène des muscles. Les gens peuvent marcher en raquettes même s'ils n'en ont jamais porté. La raquette peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

ÉQUIPEMENT

Raquettes. Le tableau suivant est un guide sommaire à observer dans une condition normale de neige poudreuse humide.

Taille des raquettes	Capacité de support
20 cm sur 56 cm (8 pouces sur 22 pouces)	68 kg (150 lb)
20 cm sur 63 cm (8 pouces sur 25 pouces)	90 kg (200 lb)
22 cm sur 43 cm (9 pouces sur 34 pouces)	113 kg (250 lb)
24 cm sur 86 cm (9.5 pouces sur 36 pouces)	136 kg (300 lb)

Plus les raquettes sont petites, plus elles se prêtent à passer par-dessus les bois abattus par le vent (arbres et arbustes tombés) et à travers les broussailles. Plus les raquettes sont grandes, mieux elles flottent sur la neige.

Fixations. Les fixations permettent de fixer les pieds aux raquettes et d'empêcher les talons de glisser d'un côté à l'autre, même lorsqu'on traverse une pente. Les fixations s'adaptent souvent à de nombreuses pointures de bottes. Les fixations de toutes les catégories de raquettes doivent être pourvues de lanières solides en nylon souple caoutchouté et être dotées de boucles qui ne se relâchent pas ni ne gèlent et qui se manipulent facilement lorsqu'on porte des mitaines. On ne doit pas trop les serrer pour ne pas couper la circulation, ce qui accroît les risques de gelures.

Bâtons. Les bâtons de randonnée télescopiques sont le choix le plus polyvalent pour faire de la raquette. Ces bâtons donnent un meilleur équilibre et réduisent l'effort fourni par 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, ce qui réduit la fatigue des bras et des jambes et améliore l'endurance. Ils permettent à une personne qui fait de la raquette de garder son équilibre lorsqu'elle monte une pente ou de sortir à reculons d'un endroit où la neige est profonde. Bien qu'ils ne soient pas généralement nécessaires pour faire de la raquette, ils sont un accessoire utile.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

L'activité de la raquette ne doit avoir lieu que sur de la neige fraîche, de la neige poudreuse et de la neige tassée par le vent. Se référer à la section sur le ski pour plus d'informations sur les différents types de neige. Les types de neige que l'on cherche à éviter à ski doivent aussi être évités lors d'une activité en raquette.

TECHNIQUES DE RAQUETTE

Les techniques pour faire de la raquette sont faciles à apprendre. Les gens peuvent marcher en raquettes même s'ils n'en ont jamais porté. Il existe toutefois plusieurs techniques qui permettent d'améliorer grandement ces habiletés lorsqu'on fait de la raquette sur un terrain couvert de neige.

Pas

Pour conserver son énergie lorsqu'on fait de la raquette sur de la neige fraîche, soulever la raquette pour qu'elle ne touche pas la neige et la propulser vers l'avant à chaque enjambée. Le pas de repos permet de faire des pauses momentanées entre les enjambées. Avec de la pratique, on peut ajuster la longueur de la pause en fonction de son propre état de fatigue. Pour avancer, projeter la raquette avant et la laisser retomber ou la poser fermement sur le sol. Se redresser puis immobiliser la rotule du genou arrière de manière à ce que les tendons et le cartilage supportent le poids, s'arrêter puis décontracter les muscles de la cuisse en utilisant les bâtons pour garder l'équilibre. Ramener la jambe arrière vers l'avant, projeter la raquette vers l'avant, la poser, immobiliser la jambe qui est désormais la jambe arrière, la décontracter puis répéter. Cette manoeuvre vise à permettre aux jambes de se reposer pendant qu'elles fournissent manifestement un grand effort. Deux secondes de travail suivies de deux secondes de repos permettent de se déplacer régulièrement sans faire de longues interruptions.

Exécuter des conversions

On exécute des conversions lorsqu'on a besoin de changer de direction. On les utilise généralement dans un espace fermé le long de la piste. Les étapes d'une conversion sont les suivantes :

1. Lever une jambe et la ramener vers l'arrière, puis la projeter vers l'avant et vers le haut.
2. Alors que le pied se trouve en haut et la queue de la raquette ne touche pas la neige, tourner le pied de 180 degrés.
3. Baisser le pied et le planter dans la neige, l'avant du pied faisant face à l'arrière.
4. Déplacer le poids du corps sur le pied face à l'arrière de 180 degrés puis soulever l'autre pied.
5. Ramener le pied au-dessus du bord postérieur de la raquette plantée et tourner dans la nouvelle direction.

Franchir des obstacles

On peut enjamber des obstacles tels que des arbres tombés, des troncs d'arbre, des souches, des fossés et des petits ruisseaux. Il faut faire attention de ne pas trop forcer sur les extrémités de la raquette pour les enjamber, car le cadre peut se briser. Lorsque la neige est peu profonde, le treillis risque de s'accrocher et de se déchirer sur les souches d'arbres ou sur des aspérités qui ne sont que légèrement enneigées. Ne jamais traverser deux obstacles en même temps avec les raquettes. Lorsqu'on saute au-dessus d'obstacles, ne pas laisser les queues des raquettes s'affaisser. Si la queue de la raquette est en position verticale lors de l'atterrissage, elle peut toucher le sol en premier et causer une chute. Trouver un autre trajet qui contourne l'obstacle si possible.

Monter des côtes

La méthode choisie pour gravir une côte dépend de l'angle d'inclinaison de la pente et de la condition de la neige. On peut utiliser les techniques suivantes lors des montées.

Coup de pied. Lorsqu'on monte une colline en ligne droite, il s'agit de la meilleure méthode sur la neige durcie ou la neige tassée où la traction n'est pas un facteur. Donner un coup de pied avec la pointe de la raquette dans la neige en s'assurant qu'elle est plantée fermement avant de déplacer le poids sur la raquette.

Calage. On s'en sert pour monter une pente raide. Cette technique est exécutée en donnant un coup de pied de côté avec la raquette dans la pente ou en déplaçant le talon de la botte aussi loin que possible du côté amont de la pente. Enfoncer la raquette en forçant le cadre extérieur de la raquette dans la pente. Lors du calage, le corps est perpendiculaire à la pente.

Montée en lacets. On l'utilise pour se déplacer sur une pente qui est très raide et recouverte de neige poudreuse et profonde. Monter la pente en marchant en travers de celle-ci, à un angle confortable et pas trop raide, pour que les raquettes ne glissent pas. Pour se retourner à droite, enfoncer fermement la raquette gauche dans la neige et s'assurer qu'elle reste en place. Transférer le poids sur le pied gauche, faire face à la pente, puis balancer la raquette droite en direction du prochain virage et la planter fermement dans la neige. S'assurer que la queue de la raquette droite ne repose pas sur la raquette gauche. Enfoncer le harnais de la raquette droite dans la neige et transférer doucement le poids pour s'appuyer sur la raquette. Inverser les étapes pour tourner à gauche.

Descente des côtes

La méthode utilisée pour descendre dépend de l'angle d'inclinaison de la pente et de la condition de la neige. On utilise les mêmes techniques pour descendre les côtes que pour les monter. Pour descendre une côte, on doit observer les lignes directrices suivantes :

- Ne pas se pencher vers l'avant au niveau de la ceinture. C'est une tendance normale chez les débutants et elle accroît le risque de tomber par en avant.
- Éviter de se pencher en arrière sur les raquettes, comme si l'on enfonçait les talons. Ceci pourrait accroître le risque que les raquettes glissent sous le raquetteur et qu'il perde le contrôle.
- Pour adopter une position sûre, il faut se tenir bien droit, maintenir le corps en équilibre au-dessus des pieds, plier les genoux légèrement pour compenser les changements et se décontracter.

L'ouverture d'une piste

Dans la neige poudreuse, l'individu qui ouvre la piste peut avoir plusieurs livres de neige supplémentaires sur les raquettes. La neige tombe sur le treillis lors de la marche dans la neige profonde et lorsqu'on s'enfonce dans celle-ci. Ce poids supplémentaire fatiguera l'ouvreur de piste plus rapidement que les suiveurs. Lorsque l'ouvreur de piste sent qu'il ne peut plus se déplacer vers l'avant à un rythme soutenu, il devrait se ranger de côté et passer à l'arrière en cédant le passage aux autres.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Edwards, S. & McKenzie, M. (1995). *Outdoor pursuits series: Snowshoeing*. ISBN 0-87322-767-0. Windsor, ON, Human Kinetics Inc.

Savignano, P. (2001). *Basic essentials: Snowshoeing*. ISBN 0-7627-0629-5. Guilford, CT, The Globe Pequot Press.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

NATATION

INTRODUCTION

La natation est une activité amusante comprenant la nage en longueur, des jeux et des exercices aérobiques dans l'eau.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis est tributaire de l'activité de natation choisie.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La présente activité doit être réalisée conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-030/PT-002, *Ordonnances de sécurité nautique*, chapitre 6.

JEUX ET ACTIVITÉS DE NATATION

Tourbillon. Demander aux cadets de se mettre en cercle en se tenant par la main dans la partie peu profonde de la piscine. Leur demander de marcher dans le sens horaire en accélérant le pas pour créer un tourbillon. Une fois que le groupe a pris de l'élan, compter jusqu'à trois et leur demander de se lâcher les mains. Le tourbillon fera tourner les cadets vers l'extérieur.

Requins et ménés. C'est un jeu de poursuite où un cadet est désigné pour être le « requin » et tous les autres sont les « ménés ». Les ménés doivent constamment se déplacer dans l'eau en essayant de ne pas être touchés par le requin.

Exercices aérobiques dans l'eau. C'est une excellente activité pour ceux qui ont subi une blessure ou qui commencent un entraînement pour améliorer leur aptitude cardiovasculaire puisqu'elle cause peu de stress aux articulations. Si cette activité est choisie, elle doit être dirigée par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Karen Westfall, spécialiste en aquaforme. *Aqua Combo Splash*. Sans date. [DVD]

Katz, Jane. (2003). *Your water workout: No-impact aerobic and strength training from yoga, Pilates, tai chi and more*. ISBN 978-0767914826. États-Unis, Broadway Books.

Kidspot. (2011). *Pool water*. Extrait le 28 novembre 2011 du site www.kidspot.com.au/kids-activities-and-games/Pool-Water+8.htm

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXERCICES DE FORCE MUSCULAIRE AVEC LE CORPS, DES BALLONS D'EXERCICE, DES BANDES ÉLASTIQUES ET DES BALLONS ET DES BARRES D'ENTRAÎNEMENT

INTRODUCTION

Un entraînement contre résistance bien structuré peut procurer des bienfaits pour la santé des jeunes telles que prévenir les blessures, augmenter la force, l'endurance et la puissance, et contribuer à la formation d'une ossature solide et saine.

ÉQUIPEMENT

- un ballon d'exercice par cadet,
- des bandes élastiques ainsi que des ballons d'entraînement et des barres d'entraînement (de résistance et de poids variés),
- un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Un instructeur de conditionnement physique et de sports qui a reçu une formation sur l'utilisation de l'équipement ou un entraîneur accrédité doit diriger toute activité où figure de l'équipement.

Choisir un secteur d'entraînement avec suffisamment d'espace (p. ex., les ballons d'exercice pourront rouler facilement).

Diriger chaque nouvel exercice en utilisant la méthode suivante (si les exercices font partie d'un programme d'exercices, présenter chacun d'eux avant de laisser les cadets commencer le programme) :

1. Faire une démonstration complète de l'exercice.
2. Montrer la position de départ et inviter les cadets à l'adopter.
3. Montrer les mouvements subséquents de l'exercice et demander aux cadets de les effectuer.
4. Montrer l'exercice au complet et demander aux cadets de l'exécuter.

Mesures de sécurité

Pour éviter les blessures et maximiser l'efficacité, demander aux cadets d'exécuter les mouvements de façon lente, délibérée et contrôlée. Demander aux cadets d'utiliser de l'équipement léger.

S'assurer que les ballons d'exercice sont adaptés à la taille des cadets. Les cadets doivent pouvoir s'asseoir sur le ballon en ayant leurs pieds qui touchent au sol et leurs jambes pliées de façon à former un angle de 90 degrés ou légèrement plus grand.

Donner la consigne aux cadets de maintenir une bonne prise sur l'équipement et de ne pas lâcher les bandes élastiques durant les exercices, puisqu'elles pourraient se rétracter et causer des blessures.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE EN UTILISANT LE CORPS

Extension des bras. S'étendre face contre terre et placer les mains sous les épaules ou à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules, avec les doigts écartés. Allonger les jambes avec les pieds légèrement écartés et ramener les orteils sous les tibias. Pousser avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient complètement allongés tout en gardant les jambes et le dos alignés. Abaisser le corps à l'aide des bras jusqu'à ce que les coudes soient pliés à un angle de 90 degrés et que la partie supérieure du bras soit parallèle au plancher.



Figure L-1 Extension des bras

Demi-redressement assis. S'étendre au sol avec le dos et la tête au sol. Placer les pieds à plat et les jambes légèrement écartées. Les pieds doivent être allongés le plus loin possible des fesses tout en demeurant à plat sur le plancher. Reposer les paumes sur le tapis en gardant les bras droits, parallèles au tronc, et les doigts écartés. Se redresser lentement tout en gardant les talons en contact avec le plancher.



Figure L-2 Demi-redressement assis

Fente avant. Se tenir debout avec une jambe vers l'avant et l'autre vers l'arrière. Fléchir lentement les genoux, descendre en position de fente avant tout en gardant le genou avant et le genou arrière à un angle de 90 degrés. Garder le poids sur les talons, pousser avec les jambes pour remonter à la position de départ.



Figure L-3 Fente avant

Flexion des jambes. Se tenir debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Pousser les hanches vers l'arrière tout en fléchissant les genoux comme si l'on voulait s'asseoir sur une chaise basse. Descendre jusqu'aux talons et sortir les genoux pour revenir à la position de départ.



Figure L-4 Flexion des jambes

Pont. S'étendre à plat sur le plancher avec les mains de chaque côté, les genoux fléchis et les pieds à plat sur le plancher. Garder la tête et les épaules sur le plancher, relever les hanches pour créer une ligne droite des genoux aux épaules. Maintenir la position de 20 à 30 secondes.



Figure L-5 Pont

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 978-0-7360-6675-4 Corbin, C., & Lindsey, R. (2007). Fitness for life: Updated fifth edition. Windsor, ON, Human Kinetics.

EXEMPLES D'EXERCICES AVEC LE BALLON D'EXERCICE

Demi-redressement assis sur ballon. S'étendre sur le dessus du ballon avec le bas du dos reposant sur le ballon et les doigts derrière les oreilles. Tirer l'abdomen vers l'intérieur et redresser la tête et le torse vers les genoux. Redescendre à la position de départ.



Figure L-6 Demi-redressement assis sur ballon

Planche abdominale sur ballon. Placer les avant-bras sur le ballon et lever la poitrine de façon à ce que les coudes soient sous les épaules. Allonger les jambes à l'arrière sur le plancher. Le corps doit former une ligne droite des chevilles à la tête. Tirer les omoplates vers l'arrière et le bas et contracter les abdominaux. Maintenir cette position pendant 30 à 60 secondes.



Figure L-7 Planche abdominale sur ballon

Extension des bras sur ballon. Commencer en plaçant les mains légèrement plus larges que les épaules et alignées avec celles-ci, les tibias doivent reposer sur le ballon, pour former une ligne droite avec le corps des épaules aux chevilles. Descendre le haut du corps vers le sol en pliant les coudes. Remonter le haut du corps à sa position originale en redressant les coudes. Une autre façon d'exécuter cet exercice est de faire les extensions des bras avec les mains sur le ballon et sous les épaules et de pousser vers le haut.



Figure L-8 Extension des bras sur ballon

Carpé sur ballon. Commencer en plaçant les mains légèrement plus larges que les épaules et alignées avec celles-ci, les tibias doivent reposer sur le ballon, pour former une ligne droite avec le corps des épaules aux chevilles. Rouler le ballon vers la poitrine en levant les hanches et en arrondissant légèrement le dos tout en tirant le ballon vers l'avant avec les pieds. Faire une pause et ramener le ballon à la position de départ en le roulant vers l'arrière.



Figure L-9 Carpé sur ballon

Passe du ballon des mains aux pieds. Commencer l'exercice en s'étendant sur le dos avec le ballon dans les mains au-dessus de la poitrine. Lever les jambes vers le ballon avec les genoux légèrement fléchis et passer le ballon des mains aux pieds. Déplacer le ballon vers le sol en descendant les jambes. Lever le ballon vers les mains et passer le ballon des pieds vers les mains.

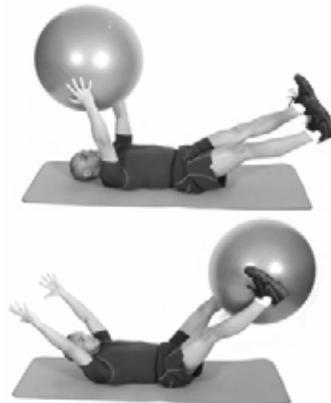


Figure L-10 Passe du ballon des mains aux pieds

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Mari Winsor, instructrice Pilates certifiée. *Winsor Pilates ball workout*. 2005. [DVD]

Allie DelRio Pointer, instructrice-maître de raffermissement musculaire. *The Firm: Core stability ball*. 2006. [DVD]

ISBN 9781856486637 Flett, M. (2003). *Swiss ball: For strength, tone, and posture*. New York, NY, Sterling Publishing Limited.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE AVEC LES BANDES ÉLASTIQUES

Flexion des avant-bras. Se tenir debout avec les genoux fléchis en tenant les poignées (ou les extrémités) des bandes élastiques avec les paumes faisant face à l'avant. Tout en gardant les abdominaux rentrés, fléchir les bras en ramenant les paumes vers les épaules. Élargir la position de la bande élastique et ajouter de la tension à la bande élastique. Revenir à la position de départ et répéter l'action.



Figure L-11 Flexion des avant-bras

Extension des triceps. Tenir la bande élastique des deux mains à la hauteur des épaules avec les bras pliés devant la poitrine. En gardant la main gauche stationnaire, étirer le bras droit sur le côté. Revenir à la position de départ. Répéter l'exercice avec le bras gauche.



Figure L-12 Extension des triceps

Extension des deltoïdes vers l'arrière. Tenir la bande élastique par les deux mains, distancées de quelques pouces, avec les bras allongés devant à la hauteur des épaules. Ramener les omoplates ensemble et étirer la bande élastique de façon à étendre les bras sur les côtés comme un avion. Revenir au point de départ et répéter l'action en gardant tout le temps une tension sur la bande élastique.



Figure L-13 Extension des deltoïdes vers l'arrière

Développé au-dessus de la tête. Placer les deux pieds sur l'élastique et saisir ses poignées ou ses extrémités, ramener les mains vers le haut tout juste au-dessus des épaules avec les coudes pliés et les paumes faisant face aux oreilles. Étendre les bras au-dessus de la tête et les abaisser par la suite.

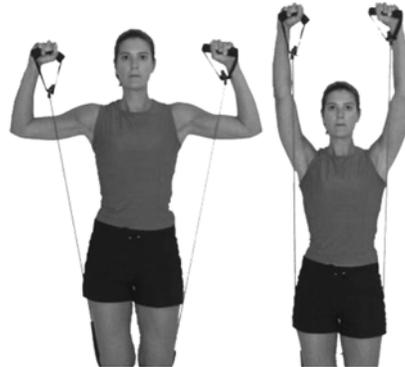


Figure L-14 Développé au-dessus de la tête

Flexions des jambes. Se tenir debout sur la bande élastique avec les pieds écartés de la largeur des épaules, garder la tension sur la bande élastique en tenant les extrémités de la bande élastique de chaque main avec les bras repliés à moitié vers le haut. Descendre en position de flexion des jambes (comme pour s'asseoir sur une chaise) en gardant les genoux derrière les orteils. Étirer la bande élastique pour ajouter de la tension. Revenir à la position de départ et répéter l'action.



Figure L-15 Flexions des jambes

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Paul Katami, instructeur accrédité de conditionnement physique. *Paul Katami's A.S.A.P. Band Camp*. 2009. [DVD]

Alison Davis-McLain, instructrice accréditée de conditionnement physique en groupe. *The Firm: Pilates Band*. 2006. [DVD]

ISBN 9781856487245 James, M. (2004). *Resistance band workout: A simple way to tone and strengthen your muscles*. New York, NY, PRC Publishing Limited.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE AVEC LES BALLONS D'ENTRAÎNEMENT

Extension des triceps. Se tenir debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules (ou s'asseoir sur une chaise ou un ballon d'exercice). Tenir le ballon d'entraînement au-dessus de la tête avec les coudes près des oreilles. Fléchir les coudes vers l'arrière pour descendre le ballon d'entraînement derrière la tête. Lever le ballon à sa position initiale.



Figure L-16 Extension des triceps

Enchaînement en huit. Tenir le ballon d'entraînement avec les bras étendus au-dessus de l'épaule droite et les genoux fléchis. Dans un mouvement continu, descendre le ballon d'entraînement à l'avant comme pour fendre du bois en finissant lorsque le ballon est dirigé vers le pied gauche. Lever le ballon d'entraînement directement vers le haut par-dessus l'épaule gauche. Descendre le ballon d'entraînement à l'avant en exécutant le même mouvement qu'au début de l'exercice en finissant lorsque le ballon est dirigé vers le pied droit. Répéter ces mouvements dans un enchaînement en huit continu.



Figure L-17 Enchaînement en huit

Obliques avec ballon d'entraînement. S'étendre sur le dos avec les genoux repliés vers la poitrine. Placer un ballon d'entraînement entre les genoux et le tenir en place avec ceux-ci. Pivoter lentement les jambes d'un côté. Ramener les jambes au centre. Répéter le mouvement de l'autre côté.



Figure L-18 Obliques avec ballon d'entraînement

Redressements inversés. S'étendre sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds parallèles au plancher. Placer un ballon d'entraînement entre les genoux et le tenir en place avec ceux-ci. Lever lentement le ballon vers la poitrine. Ramener lentement les pieds à leur position initiale.



Figure L-19 Redressements inversés

Vrilles avec ballon d'entraînement. S'asseoir sur le plancher avec les genoux fléchis et les pieds placés à plat sur le plancher. Tenir un ballon d'entraînement droit devant avec les bras en ligne avec les épaules. En gardant le dos droit, se pencher légèrement vers l'arrière. Lentement et de façon contrôlée, contracter les muscles abdominaux et pivoter le torse vers le côté. Revenir vers le centre. Répéter le mouvement de l'autre côté.



Figure L-20 Vrille avec ballon d'entraînement

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Patrick Goudeau, entraîneur accrédité de la National Academy of Sport Medicine (NASM). Patrick Goudeau's Play Ball. 2008. [DVD]

ISBN 9781585189007 Mediate, P. & Faigenbaum, A. (2004). Medicine ball for all training handbook. Monterey, CA, Healthy Learning.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE AVEC LES BARRES D'ENTRAÎNEMENT

Flexion des avant-bras. Commencer en saisissant la barre d'entraînement avec une prise par-dessous en écartant les mains à la largeur des épaules. Commencer avec la barre reposant sur les cuisses et les coudes légèrement devant le corps. Fléchir les coudes pour remonter la barre vers les épaules sans laisser les coudes passer derrière le corps. Revenir à la position de départ.



Figure L-21 Flexion des avant-bras

Flexion des jambes avec barre reposant sur les épaules. Avec les pieds écartés à la largeur approximative des hanches, ramener la barre d'entraînement vers le haut et par-dessus la tête et la reposer à l'arrière des épaules. Pousser les hanches vers l'arrière tout en fléchissant les genoux comme si l'on voulait s'asseoir sur une chaise basse. Descendre jusqu'aux talons et sortir les genoux pour revenir à la position de départ. S'assurer de ne pas tirer sur la barre durant la flexion des jambes, mais garder les mains légèrement par-dessous la barre durant le mouvement.



Figure L-22 Flexion des jambes avec barre reposant sur les épaules

Flexion avant du tronc (prise par-dessus). Commencer avec les pieds écartés à la largeur des hanches (ou avec un plus grand écart) en saisissant la barre d'entraînement avec une prise par-dessus. Incliner le tronc à la hauteur des hanches et laisser la barre pendre aux genoux. Les mains doivent être tout juste à l'extérieur des genoux pour commencer. Plier les coudes et remonter la barre pour la ramener à la hauteur du pli des hanches. Les coudes doivent être rentrés près des côtés. Étendre les coudes pour revenir à la position de départ.



Figure L-23 Flexion avant du tronc (prise par-dessus)

Développé pectoral des deux bras. S'étendre sur le plancher avec les genoux fléchis de façon à ce que les pieds soient sur le plancher. Saisir la barre d'entraînement avec une prise par-dessus en gardant les mains légèrement plus éloignées que la largeur des épaules. S'assurer que la barre d'entraînement est levée directement au-dessus de la poitrine avec les bras en ligne droite. Plier les coudes à l'extérieur des côtés pour ramener la barre vers la poitrine. Étendre les coudes pour revenir à la position de départ.



Figure L-24 Développé pectoral des deux bras

Redressement abdominal inversé. S'étendre sur le plancher avec les genoux fléchis de façon à ce que les pieds soient sur le plancher. Placer la barre sous les genoux et lever les pieds du plancher. Redresser les fesses en les éloignant du plancher pour exécuter un redressement inversé. Revenir à la position de départ.



Figure L-25 Redressement abdominal inversé

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Rob Glick, bachelier ès sciences en science des exercices. Body bar: Deep definition. 2003. [DVD]

ISBN 978-1-4027-3190-7 Cook, Greg & d'Almeida-Cook, F. (2006). Body bar: 133 moves for full body fitness. New York, NY, Sterling Publishing Co.

PILATES

INTRODUCTION

Le Pilates a été créé par Joseph H. Pilates dans les années 1920. Ce type d'exercice met l'accent sur le renforcement des muscles du tronc. Cette activité de renforcement musculaire aide aussi à la gestion du poids puisqu'elle renforce et allonge les muscles du tronc sans ajouter de masse. Le Pilates peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le Pilates doit être dirigé par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Ellen Barret, instructrice accréditée de Pilates et de conditionnement physique. *Crunch: Pick your spot Pilates*. 2002. [DVD]

Kristin McGee, instructrice-maître de Pilates. *Pilates for beginners with Kristin McGee*. 2009. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ÉTIREMENTS

INTRODUCTION

Les étirements comprennent l'exécution d'exercices pour allonger les muscles et améliorer la flexibilité. Il existe trois types d'étirements :

- **Étirements statiques.** Il s'agit d'exécuter des étirements sans mouvement. Un exemple pourrait être un étirement d'épaule exécuté en tirant le bras en travers du corps et en maintenant le bras immobile pendant au moins 10 secondes.
- **Facilitation neuromusculaire proprioceptive.** Il s'agit de la contraction des muscles avant leur étirement statique, p. ex., utiliser une serviette pour faciliter un étirement du mollet et en faisant la contraction du mollet en poussant les orteils contre la serviette, puis en tirant sur la serviette pour étirer le mollet.
- **Étirement balistique.** Il s'agit de l'exécution du rebond pour étirer les muscles. Ce type d'étirement n'est pas recommandé pour les débutants puisqu'il peut entraîner des blessures s'il n'est pas exécuté correctement.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Demander aux cadets de porter des vêtements amples qui permettent d'exécuter des mouvements sans contraintes. Demander aux cadets de participer à un échauffement général comprenant de légères activités cardiovasculaires qui aideront à augmenter le rythme cardiaque et à échauffer les muscles avant d'exécuter tout étirement.

ÉTIREMENTS

Des exemples d'étirements sont situés à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée [APME] et suivre la participation à des activités physiques). Les étirements doivent être exécutés sous forme d'étirements statiques. Ces étirements ne doivent à aucun moment être exécutés sous forme d'étirements balistiques.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (Rev. ed.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.

Bob Anderson, diplômé en éducation physique de la California State University. *Stretching with Bob Anderson*. 1987. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TAI-CHI

INTRODUCTION

En Chine, la croyance populaire veut que le tai-chi retarde le vieillissement et prolonge la vie, augmente la flexibilité et la résistance des muscles et des tendons. Le tai-chi est un art martial chinois vieux de plusieurs siècles qui vient du chi kung, une discipline chinoise ancienne dont les racines remontent à la médecine traditionnelle chinoise. Il comprend une série de mouvements du corps lents et méditatifs qui étaient conçus à l'origine pour l'autodéfense et la promotion de la paix et d'un calme intérieur. Le tai-chi peut aider à améliorer l'élément de la flexibilité musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le tai-chi doit être dirigé par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

Demander aux cadets de porter des vêtements qui permettent d'exécuter des mouvements libres sans contraintes.

Maintenir l'entraînement au niveau débutant pour permettre à tous les cadets d'y participer de façon sécuritaire.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Samuel Barnes. Instructeur accrédité de tai-chi. *Element: Tai Chi for Beginners*. 2008. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

YOGA

INTRODUCTION

Le yoga est une activité populaire qui met l'accent sur la flexibilité, la relaxation, la respiration et le renforcement. La flexibilité et une gamme de mouvements peuvent être améliorés par diverses postures de yoga. Le yoga peut aider à améliorer la condition physique, notamment la flexibilité musculaire et la force musculaire.

ÉQUIPEMENT

Un tapis de yoga par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le yoga doit être dirigé par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo dans laquelle un instructeur accrédité dirige l'activité.

Demander aux cadets de porter des vêtements qui permettent d'exécuter des mouvements libres sans contraintes.

Maintenir l'entraînement au niveau débutant pour permettre à tous les cadets d'y participer de façon sécuritaire.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Colleen Saidman & Rodney Yee. Instructeurs de yoga certifiés. *Rodney Yee's Yoga for Beginners*. 2009. [DVD].

Elena Brower, instructrice accréditée de yoga. *Element: AM & PM Yoga for Beginners*. 2008. [DVD].

Elena Brower, instructrice accréditée de yoga. *Element: Yoga for Beginners*. 2007. [DVD].

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

BASE-BALL

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts.

DÉFINITIONS

Balle. Lancer à l'extérieur de la zone des prises.

Amorti. Lorsque le frappeur atteint la balle et qu'elle tombe doucement au sol dans le champ intérieur.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Balle en jeu. La balle est en jeu de façon réglementaire.

Chandelle. Une balle frappée très haut dans les airs.

Jeu forcé. Un coureur est forcé d'avancer au prochain but parce que le frappeur devient un coureur.

Fausse balle. Une balle frappée dans le territoire des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure Q-1).

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure Q-1).

Coup de circuit. Un frappeur frappe une bonne balle par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts sur un coup sûr à l'intérieur du terrain sans être retiré.

Manche. Une manche est composée d'une première moitié et d'une seconde moitié où chaque équipe aura l'occasion de se présenter au bâton et de jouer au champ.

Retrait. Un retrait est accordé à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un toucher et d'un retrait sur une balle attrapée.

- **Retrait sur un ballon attrapé.** Lorsqu'une balle montant à la verticale est attrapée avant qu'elle ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche le but en étant en possession de la balle avant que le coureur n'atteigne le but durant un jeu forcé.
- **Retrait au bâton.** Lorsqu'un frappeur accumule trois prises.
- **Toucher.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle (ou avec la balle dans son gant) pendant que ce dernier n'est pas sur un coussin.

Prise. Un lancer dans la zone des prises sur lequel le frappeur ne s'élance pas, un lancer sur lequel le frappeur s'élance et rate la balle ou un lancer sur lequel le frappeur s'élance et qu'il met en jeu, mais qui retombe dans le territoire des fausses balles, sur les deux premières prises. Une fausse balle sur la troisième prise n'est pas considérée comme une prise.

Zone des prises. L'espace au-dessus du marbre dont la limite inférieure est située au-dessus des genoux et la limite supérieure est à mi-chemin entre le haut des épaules et la ceinture du pantalon du frappeur qui est au bâton.

But sur balles. Le premier but est accordé à un frappeur qui reçoit quatre « balles » lors de son passage au bâton.

NOMBRE DE JOUEURS

Neuf joueurs par équipe.

ÉQUIPEMENT

- des buts (quatre),
- des bâtons (deux),
- des casques de frappeur (deux),
- des balles de base-ball (on devrait avoir des balles supplémentaires),
- diverses sortes de gants,
- un terrain de base-ball ou de balle molle.

RÈGLES DE BASE

Une partie dure neuf manches de trois retraits (pour chaque équipe). En cas d'égalité, des manches supplémentaires sont disputées jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point et brise l'égalité. Le nombre de manches peut être réduit en raison de contraintes de temps.

Une équipe joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : lanceur, receveur, premier-but, deuxième-but, troisième-but, arrêt-court, voltigeur de gauche, voltigeur de centre et voltigeur de droite.

Les joueurs de l'autre équipe se présentent au bâton lors de la première moitié de la manche dans l'ordre indiqué sur le rôle des frappeurs.

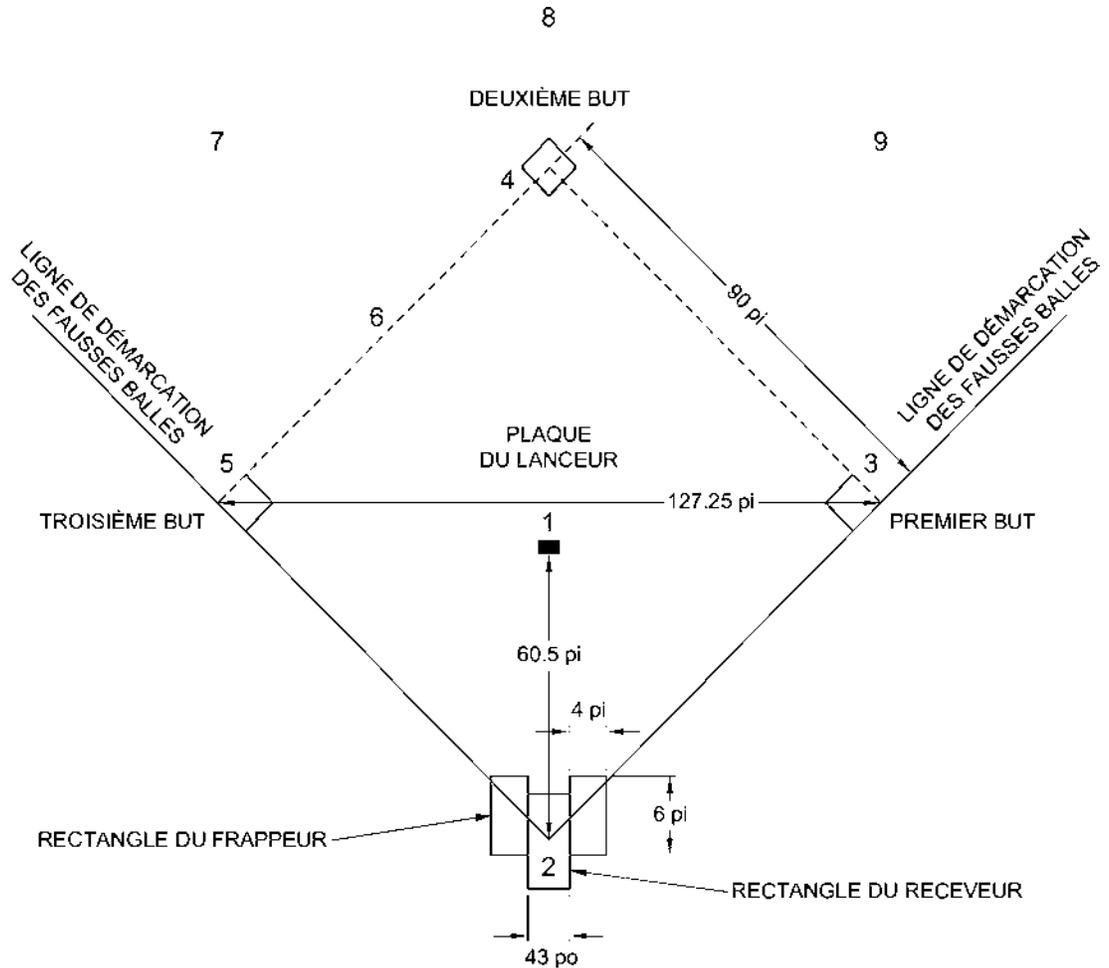
Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier but et les buts subséquents. Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un toucher ou d'un retrait sur un ballon attrapé.

L'objectif du frappeur est d'atteindre les buts avant que la balle y soit relayée. Le frappeur doit tenter de se rendre au premier but avant que la balle y soit relayée. Pendant que la balle est en jeu, le frappeur peut tenter d'atteindre les buts subséquents. Une fois que le tour du frappeur au bâton est terminé, le prochain frappeur se présente au marbre pour frapper.

Une équipe marque un point lorsqu'un joueur est sauf aux trois buts et qu'il réussit à revenir au marbre, ou si ce joueur frappe la balle de l'autre côté de la clôture, réussissant ainsi un coup de circuit.



On trouvera d'autres renseignements sur le base-ball dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 25 à 35.



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 31), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure Q-1 Champ intérieur de base-ball

FEUILLE DE POINTAGE DE BASE-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1 ^{re} manche	2 ^e manche	3 ^e manche	4 ^e manche	5 ^e manche	6 ^e manche	7 ^e manche	8 ^e manche	9 ^e manche	TOTAL
Équipe A										
Équipe B										

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

BASKET-BALL

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en faisant passer le ballon de basket dans le panier de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Panier marqué. Un panier compte pour deux points s'il est marqué à l'intérieur de la ligne des trois points et compte pour trois points s'il est marqué au-delà de la ligne de trois points (tel qu'illustré à la figure R-1).

Lancer franc. Panier qui compte pour un point.

DÉFINITIONS

Dribble. Le dribble consiste à faire rebondir le ballon sur le sol en n'utilisant qu'une seule main à la fois. Le dribble peut être fait par un joueur qui se déplace sur le terrain ou en position arrêtée. Une fois qu'un joueur arrête de dribler et qu'il tient le ballon, il ne peut pas recommencer à dribler tant qu'un autre joueur n'a pas touché au ballon.

Double dribble. Dribler des deux mains est une infraction qui entraîne une perte de ballon ou encore lorsqu'un joueur dribble, arrête et recommence.

Panier marqué. Panier qui compte pour deux ou trois points.

Faute. Une faute est attribuée à un joueur ou à un entraîneur pour avoir adopté un comportement inacceptable. Les fautes sont les suivantes :

Loin du ballon. Faute commise par un joueur dans un jeu auquel le joueur avec le ballon ne participe pas.

Blocage et charge. Le blocage consiste en un contact irrégulier d'un défenseur avec un joueur offensif, l'empêchant ainsi de passer. La charge consiste en un contact irrégulier d'un joueur offensif, qui pousse ou tente de passer en force contre le torse d'un défenseur.

Retard du jeu. Un joueur empêche que le ballon soit remis rapidement en jeu.

Faute personnelle double. Deux joueurs adverses commettent des fautes personnelles en même temps.

Faute technique double. Deux joueurs adverses commettent des fautes techniques en même temps.

Donner du coude. Un joueur donne du coude à un membre de l'équipe adverse.

Temps mort excessif. Si une équipe demande un temps mort alors qu'il ne lui en reste plus; une faute technique lui est imputée, mais le temps mort lui est accordé.

Agiter les mains pour gêner la vision. Un défenseur place une main devant le visage ou les yeux d'un adversaire à partir de l'arrière, si l'adversaire n'est pas en possession du ballon.

Bagarre et fautes flagrantes.

- **Contrôle avec les mains.** Un défenseur utilise ses mains pour contrôler la progression des joueurs offensifs lorsqu'ils se trouvent devant lui.
- **Se suspendre à l'anneau.** Lorsqu'un joueur se suspend à l'anneau du panier, sauf s'il le fait pour se protéger ou protéger un autre joueur.
- **Faute offensive.** Si un défenseur s'est placé dans une position normale sur le chemin du dribbleur, ce dernier doit éviter le contact.
- **Faute personnelle.** Grande variété de fautes de contact : retenue, bousculade, charge, faire trébucher et blocage irrégulier de la progression d'un joueur.
- **Contact avec un joueur.** Lorsque le dribbleur commet une faute offensive en tentant de charger un défenseur qui s'est placé dans une position normale sur le chemin du dribbleur, cela s'appelle une charge.
- **Faute technique.** Elle peut être commise par un joueur, un entraîneur, etc. Elle ne fait pas suite à un contact avec un adversaire pendant que le ballon est en jeu. Il peut s'agir de blasphèmes, de retard du jeu, d'un trop grand nombre de temps morts, de conduite antisportive et de suspension à l'anneau.
- **Conduite antisportive.** Il s'agit d'actions comme s'adresser à un arbitre de manière irrespectueuse, tenter d'influencer la décision d'un arbitre, se disputer avec un arbitre, provoquer un adversaire, etc.

Lancer franc. Lancer donné à un joueur, à partir de la ligne de lancer franc, après qu'il ait subi une faute. Ce lancer compte pour un point.

Passe. Le déplacement du ballon d'un joueur à un autre joueur (de la même équipe) en le lançant, le frappant ou en le faisant rouler.

Pivot. Lorsqu'un joueur qui retient le ballon pivote sur un pied toujours en contact avec le sol et que l'autre pied effectue un ou des pas dans l'une ou l'autre direction.

Rebond. Lorsqu'un joueur prend possession du ballon à la suite d'un tir manqué, peu importe que le tir ait été effectué par un coéquipier ou un adversaire.

Passe de la ligne de touche. Un joueur lance la balle à partir de la ligne de touche sur le terrain de jeu.

Marcher. Un joueur avance sur le terrain de jeu avec le ballon sans dribler.

Violations. Un joueur commet une infraction sans contact avec un autre joueur. Ceux-ci comprennent : interférence avec le panier et intervention sur le ballon, double dribble, feindre un lancer franc, botter ou frapper le ballon, sortir des limites, chronomètre des 30 secondes, marcher et remise en jeu.

NOMBRE DE JOUEURS

Cinq joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- un ballon de basket,
- un gymnase ou un terrain de jeu extérieur,
- des paniers (deux).

RÈGLES DE BASE

Une partie est divisée en quatre quarts de 8 minutes.

Les équipes seront composées des joueurs suivants : un meneur de jeu, un arrière offensif ou tireur, un petit avant, un avant de puissance et un centre ou pivot.

La partie commence par ce qu'on appelle communément un « entre-deux ». Un joueur de chaque équipe fait face à son adversaire au centre du terrain. Lorsque l'arbitre lance le ballon directement vers le haut entre eux, les deux joueurs tentent d'en prendre possession ou de le frapper en direction d'un coéquipier.

Une fois que la partie est commencée, le joueur en possession du ballon doit dribbler en tout temps afin de continuer de faire avancer le ballon sur le terrain de jeu. Le joueur peut passer le ballon à n'importe quel coéquipier.

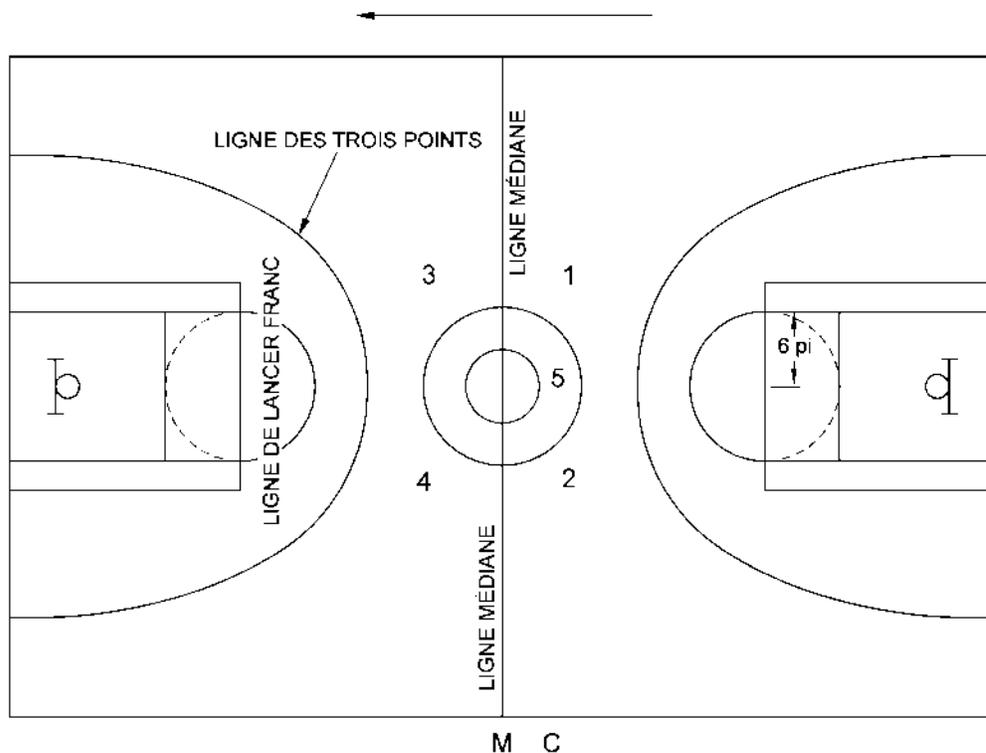
Si un joueur en possession du ballon arrête de dribbler, il ne peut que pivoter à l'endroit où il s'est arrêté ou faire un maximum de trois pas et passer le ballon ou le lancer en direction du panier.

Si une équipe marque, l'équipe adverse prend possession du ballon. L'équipe adverse lance le ballon à l'intérieur du terrain pour le remettre en jeu. Pour cette remise en jeu, le lanceur ne peut pas marcher sur la ligne pendant qu'il est en possession du ballon.

Pendant la partie, si le ballon est poussé à l'extérieur des limites ou si un joueur est pris en faute, l'équipe adverse prend possession du ballon et se voit accorder un lancer franc ou une passe de la ligne de touche.



On trouvera d'autres renseignements sur le basket-ball dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 37 à 46.



LÉGENDE

1. Meneur de jeu
2. Arrière offensif ou tireur
3. Petit avant
4. Avant en puissance
5. Centre ou pivot
- M Marqueur
- C Chronométrateur

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 41), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure R-1 Terrain de basket-ball

FEUILLE DE POINTAGE DE BASKET-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe pour chaque quart.

Un panier compte pour deux points s'il est marqué à l'intérieur de la ligne des trois points, compte pour trois points s'il est marqué au-delà de la ligne des trois points et compte pour un point s'il s'agit d'un lancer franc.

Premier quart		Deuxième quart		Troisième quart		Quatrième quart	
Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

HOCKEY EN SALLE

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possibles en lançant la balle dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un joueur qui fait entrer la balle dans le filet adverse à l'aide de son bâton marque un but.

DÉFINITIONS

Mise en jeu. Lorsque deux joueurs se rencontrent pour essayer de prendre possession de la balle lorsque l'arbitre la laisse tomber.

But. Un but est compté lorsqu'un joueur réussit à faire traverser la balle de l'autre côté de la ligne des buts.

Rebond. Une balle qui rebondit sur le gardien ou le poteau des buts.

Arrêt. Lorsque le gardien empêche un but d'être compté.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- des balles de hockey,
- suffisamment de bâtons de hockey pour le nombre de joueurs,
- des bâtons de gardien de but (deux),
- de l'équipement de gardien de but,
- des filets de hockey (deux).

RÈGLES DE BASE

Une partie comprend trois périodes de 20 minutes.

Chaque équipe est composée d'un gardien de but, de trois joueurs d'avant – un centre, un ailier gauche et un ailier droit – et de deux défenseurs.

Une partie commence par une mise en jeu entre deux adversaires au centre du terrain ou du gymnase où l'arbitre laisse tomber la balle.

Les joueurs font avancer la balle avec leur bâton tout en courant ou en la passant à leurs coéquipiers. La balle doit être en mouvement en tout temps.

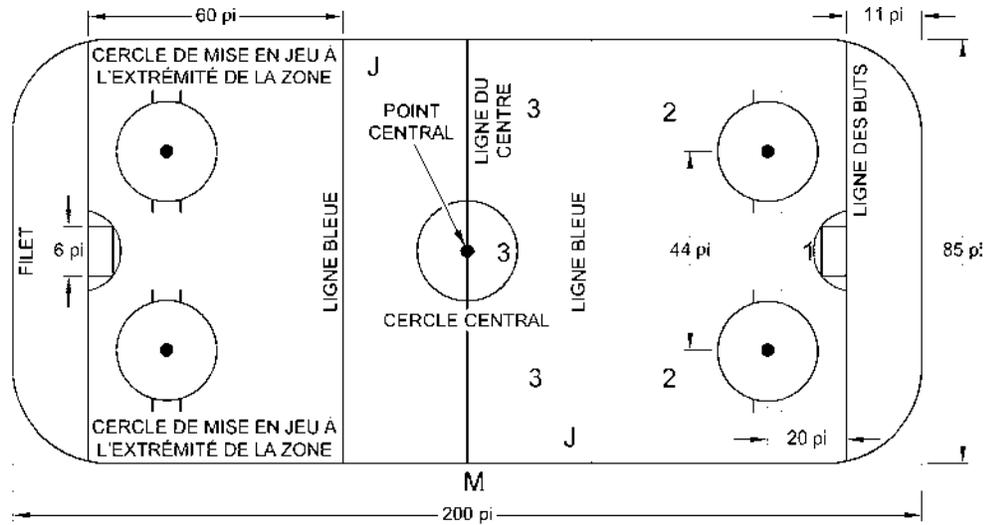
Chaque fois qu'un but est marqué, les joueurs reviennent au centre de la zone de jeu pour une mise en jeu.

Si un attaquant dans la zone offensive cause un arrêt de jeu, une mise au jeu aura lieu au point de mise au jeu le plus près en zone neutre (zone centrale entre les lignes bleues).

Si un défenseur en zone défensive cause un arrêt de jeu, une mise au jeu aura lieu à l'endroit où le jeu a été arrêté.



On trouvera d'autres renseignements sur le hockey dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 159 à 168. Ces règlements doivent être adaptés au hockey en salle.



LÉGENDE

- 1. Gardien
- 2. Défenseur
- 3. Avant
- M Marqueur
- J Juge de ligne

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 162), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure S-1 Terrain de hockey

FEUILLE DE POINTAGE DE HOCKEY EN SALLE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque période.

Première période

Deuxième période

Troisième période

Première période		Deuxième période		Troisième période	
Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B
TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL OU TOUCH-FOOTBALL)

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus de points possible en réussissant des touchés. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Touché. Un touché compte pour six points et il est marqué lorsqu'un joueur emporte le ballon jusque dans la zone des buts de l'équipe adverse ou lorsqu'il attrape le ballon dans la zone des buts de l'équipe adverse avant que le ballon ne touche le sol. Une fois le touché réussi, l'équipe qui a marqué le point peut tenter de faire une transformation d'un point à partir de la ligne de cinq verges (environ 4.5 mètres ou 15 pieds) ou une transformation de deux points à partir de la ligne de dix verges (environ 11 mètres ou 36 pieds).

Touché de sûreté. Un retour d'interception dans la zone des buts de l'équipe adverse lors d'une tentative de transformation vaut deux points pour l'équipe en formation défensive plus une possession du ballon sur la série suivante avec remise en jeu à sa propre ligne de cinq verges (4.5 mètres ou 15 pieds).

Simple. Un point est accordé à une équipe lorsque son joueur botte légalement le ballon dans la zone des buts adverse et que le ballon n'est pas ramené hors de la zone des buts. Pour marquer un simple sur un coup d'envoi, le ballon doit atterrir dans le terrain de jeu ou dans la zone des buts avant de rouler en dehors des limites.

DÉFINITIONS

Transformation. Tentative de passe ou de course; un botté n'est pas autorisé.

Ballon mort. Le ballon n'est plus en jeu et le jeu est terminé.

Premier essai. Nouvelle série de trois essais. Chaque équipe, lorsqu'elle est désignée comme équipe offensive, a droit à trois essais.

Passe avant. Lorsque le ballon est intentionnellement lancé ou passé vers la ligne de but de l'équipe adverse.

Échappé. Un échappé survient lorsqu'un joueur perd possession du ballon pendant que le jeu continue.

Botté de dégagement. Le botté de dégagement a lieu lorsqu'un joueur laisse tomber le ballon de ses mains, puis lui donne un coup de pied ou de jambe avant qu'il ne touche le sol.

Ligne de mêlée. La ligne où les joueurs s'alignent pour la remise directe du ballon.

Remise directe. Une remise directe survient lorsqu'un joueur désigné pour être le centre remet le ballon au quart-arrière en le faisant passer entre ses jambes.

Remise en jeu automatique. Une remise en jeu automatique survient lorsque le ballon est mort sur ou derrière la ligne des buts d'une équipe à la suite d'un jeu exécuté par l'adversaire et que ce jeu n'est pas un touché.

NOMBRE DE JOUEURS

Sept joueurs par équipe en même temps sur le terrain pour le touch-football. Huit joueurs par équipe en même temps sur le terrain pour le flag-football.

ÉQUIPEMENT

- un ballon de football,
- des drapeaux ou des rubans,
- un terrain de jeu,
- de l'équipement de sécurité ou de protection.

RÈGLES DE BASE

Une partie est divisée en quatre quarts de 15 minutes.

La première équipe qui prend possession du ballon joue à l'offensive. L'autre équipe joue en défensive.

L'équipe à l'offensive dispose de trois essais pour franchir 10 verges, garder possession du ballon et tenter de marquer. Si elle ne franchit pas 10 verges pour un premier essai, l'autre équipe prend possession du ballon et passe à l'offensive.

Pour commencer la partie, une équipe effectue le botté d'envoi de sa ligne de 45 verges (ou sur un terrain non réglementaire, à dix verges de la ligne du centre dans sa propre zone). Les autres joueurs de l'équipe demeurent derrière la ligne du botté d'envoi jusqu'à ce que le ballon ait été botté.

Au botté d'envoi, tous les joueurs de l'équipe recevant le ballon doivent se placer à au moins 20 verges de la ligne du botté d'envoi.

Au début d'une série de trois essais, le ballon doit être placé sur le sol à l'endroit où le porteur de ballon a été touché après le botté d'envoi. Tous les membres de l'équipe à l'offensive doivent s'aligner sur ou derrière la ligne de mêlée. Un joueur désigné comme centre commence le jeu en passant le ballon entre ses jambes et en le remettant directement au quart-arrière qui doit le recevoir en étant placé à un minimum de cinq verges derrière la ligne de mêlée.

Les joueurs en défensive doivent être placés à au moins une verge de la ligne de mêlée du côté opposé au moment de la remise directe.

Tous les joueurs à l'offensive, à l'exception du centre, peuvent être en mouvement avant la remise directe. Ils ne doivent pas traverser la ligne de mêlée avant la remise directe.

Au touch-football, le jeu prend fin lorsqu'un joueur en défensive touche de la main au porteur de ballon. Au flag-football, le jeu prend fin lorsqu'un joueur en défensive arrache le drapeau du porteur de ballon.

L'équipe en défensive a un joueur appelé le poursuivant qui, pendant la mêlée, poursuit le quart-arrière après la remise directe du ballon. Le poursuivant doit être placé à au moins cinq verges de la ligne de mêlée au moment de la remise directe et il ne peut pas être aligné directement avec le joueur de centre de l'équipe adverse.

Aucun joueur n'est autorisé à bloquer ou faire obstruction au poursuivant dans le tracé direct avec le quart-arrière.

Les équipes n'ont le droit d'effectuer qu'une passe avant à chaque remise en jeu. Les passes avant ne sont pas autorisées aux bottés d'envoi ou après les bottés de dégagement.

L'équipe qui jouait en formation défensive au début de la première demie reçoit la possession du ballon au début de la deuxième demie.

Si une équipe échoue à traverser la ligne du centre après trois essais, la possession du ballon change de main.

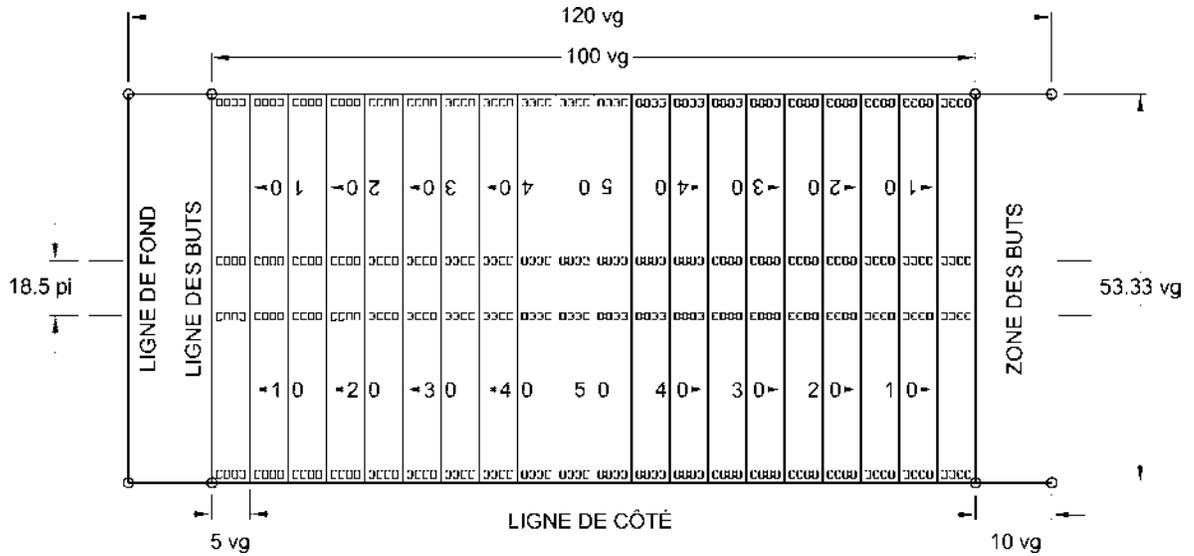
Une fois que le ballon est botté, l'équipe n'a plus possession du ballon.

Il n'existe pas d'échappés au touch-football.

Ce jeu doit être joué sans contact. Le blocage et le plaquage ne sont pas autorisés.

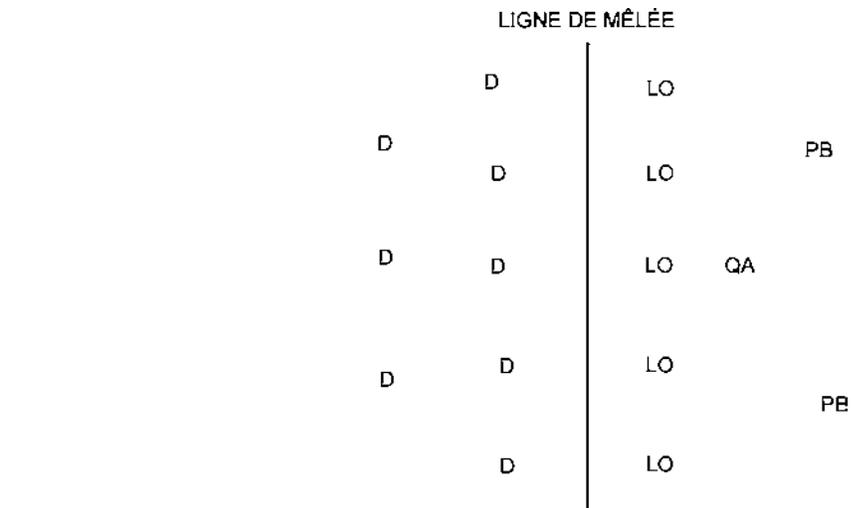


On trouvera d'autres renseignements sur le football dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 125 à 136. Ces règlements doivent être adaptés au flag-football et au touch-football. Un certain nombre de ces modifications se trouvent aux pages 132 et 133. On trouvera d'autres règlements dans le livre de règlements *Touch Football Canada - Livre des règlements*.



Nota. Tiré de *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (p. 129), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure T-1 Terrain de football



LÉGENDE

- LO Joueur de ligne offensive
- QA Quart-arrière
- PB Porteur de ballon
- D Joueur défensif

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure T-2 Ligne de mêlée

FEUILLE DE POINTAGE DE FOOTBALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe pour chaque quart.

Un touché compte pour six points. Un touché de sûreté compte pour deux points. Un simple compte pour un point.

Premier quart		Deuxième quart		Troisième quart		Quatrième quart	
Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CROSSE

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possible en lançant la balle dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un but est compté lorsque la balle dépasse complètement la ligne des buts, entre les poteaux et sous la barre horizontale du filet de l'équipe adverse.

DÉFINITIONS

Obstruction. Cette situation se présente lorsqu'un joueur s'interpose dans la course d'un adversaire en possession de la balle sans lui donner la chance d'arrêter ou de changer de direction sans entrer en contact.

Zone de lancer critique. Une zone à chaque extrémité du terrain où l'équipe en attaque tire au but.

Substitut. Un joueur de l'équipe en défensive qui peut entrer dans le demi-cercle de but lorsque son équipe est en possession de la balle et que le gardien est à l'extérieur du demi-cercle de but.

Mise au jeu. Lorsque deux joueurs adverses sont aux prises de chaque côté de la ligne du centre et tenant leur crosse dans les airs parallèlement à la ligne du centre. L'arbitre place la balle entre les joueurs et lorsque les joueurs indiquent qu'ils sont prêts, ils ramènent leurs bâtons vers le haut en l'éloignant, soulevant la balle dans les airs. Tous les autres joueurs doivent se tenir à l'extérieur du cercle central lors de la mise au jeu.

Espace libre vers le but. Le chemin vers le but et à l'intérieur de la zone de lancer critique.

Marquage. Couvrir un adversaire en deçà d'une longueur de bâton.

Couloir de pénalité. Le chemin libre vers le but lorsqu'un lancer franc est accordé à l'équipe en attaque à l'intérieur de la zone de lancer critique devant la ligne de but.

Bloc. Technique utilisée par un joueur qui n'est pas en possession de la balle pour forcer un adversaire à prendre une direction différente. Le joueur doit accorder suffisamment de temps à son adversaire pour que ce dernier puisse voir le bloc et réagir en conséquence.

Lancer. Deux joueurs adverses se tiennent à un mètre (3.33 pieds) l'un de l'autre; l'arbitre se tient à quatre à huit mètres (13 à 26 pieds) des joueurs et lance la balle en l'air; les joueurs l'attrapent dans sa descente. Aucun autre joueur ne peut se trouver à moins de quatre mètres (13 pieds) des joueurs se disputant le lancer.

NOMBRE DE JOUEURS

Douze joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Une balle,
- suffisamment de bâtons de crosse pour le nombre de joueurs,
- des bâtons de crosse pour gardien de but (deux),
- des casques, des masques, des protège-gorges et des plastrons pour deux gardiens,
- suffisamment de protège-dents pour le nombre de joueurs.

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de deux mi-temps de 30 minutes.

L'équipe est composée des joueurs aux positions suivantes : gardien de but, défense, première défense, troisième homme, ailier défensif gauche, ailier défensif droit, ailier offensif gauche, ailier offensif droit, troisième attaquant, deuxième attaquant, premier attaquant et centre (tel qu'illustré à la figure U-1).

La partie commence par une mise au jeu.

L'équipe en possession de la balle tente de marquer des buts en faisant avancer la balle sur le terrain. La balle peut être transportée, lancée, roulée ou frappée.

Si la balle sort des limites de jeu, elle est remise au joueur le plus près. Si deux joueurs d'équipes adverses sont à une distance égale de la balle, la partie se poursuit avec un lancer.

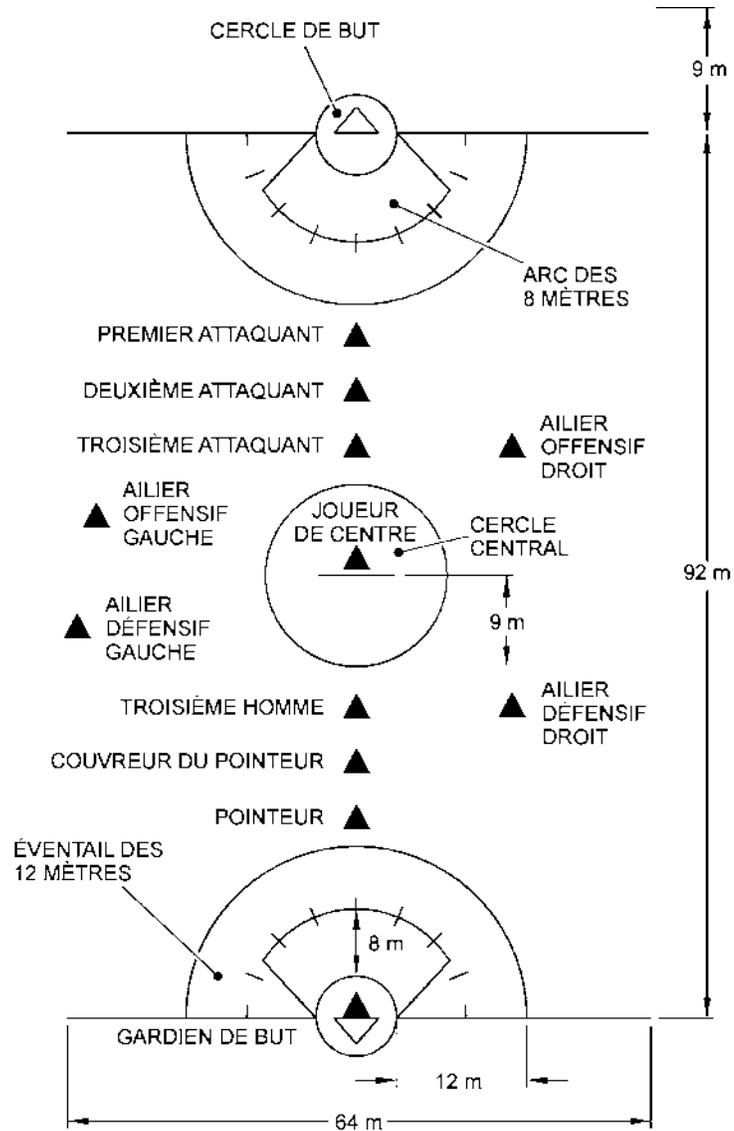
Un seul joueur peut se trouver dans le demi-cercle de but. Il ne peut s'agir que du gardien de but ou du substitut.

Le gardien de but, lorsqu'il se trouve dans le demi-cercle de but, doit se débarrasser de la balle en dix secondes ou moins. Il peut le faire à l'aide de sa crosse, de ses mains ou de son corps.

Après chaque but, la balle est remise en jeu par une mise au jeu.



On trouvera d'autres renseignements sur la crosse dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 179 à 186.



Nota. Tiré de *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (p. 182), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure U-1 Terrain de crosse

FEUILLE DE POINTAGE DE CROSSE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque mi-temp.

Première demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

RINGUETTE (VERSION HORS-GLACE)

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en faisant entrer l'anneau dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

On inscrit un point chaque fois qu'un anneau entre dans le filet adverse.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Des filets (deux),
- de l'équipement de sécurité,
- un anneau de caoutchouc,
- suffisamment de bâtons pour le nombre de joueurs,
- des bâtons de gardien de but et des masques (deux chacun).

RÈGLES DE BASE

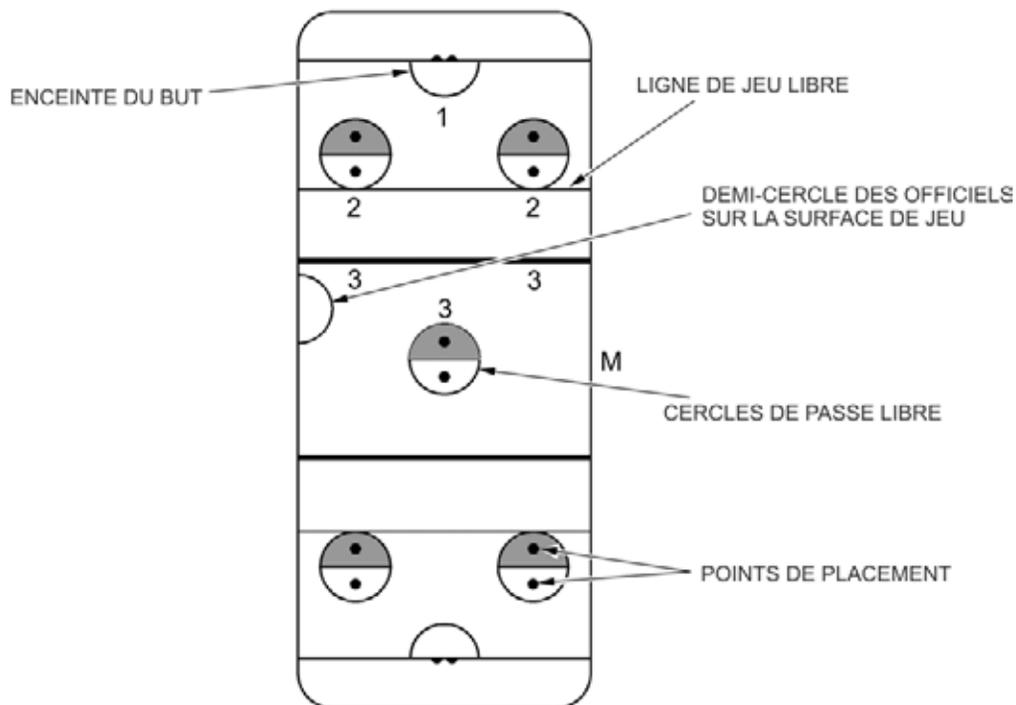
Une partie est composée de deux périodes de 20 minutes. Les équipes sont composées d'un gardien de but, de deux défenseurs et de trois attaquants. Pendant le jeu, le bâton est placé à l'intérieur de l'anneau. On se passe l'anneau sur la surface de jeu pour le faire entrer dans le filet de l'équipe adverse.

La partie débute avec l'équipe des visiteurs qui effectue une passe à partir du centre du cercle de passe (comme le cercle de mise en jeu du hockey). Les remises en jeu en ringuette se font par des passes. L'anneau est placé dans le cercle, un joueur en prend possession et a cinq secondes pour faire une passe à un de ses coéquipiers. Il est permis de tirer au but à partir du cercle de passe. Si l'anneau se retrouve à l'intérieur de la zone de but, le seul joueur qui peut toucher à l'anneau est le gardien de but. Le gardien de but prend possession de l'anneau et le lance comme un disque volant à un coéquipier, mais il ne peut le lancer au-delà de la ligne bleue. Le gardien de but peut aussi frapper l'anneau avec son bâton ou son pied pour le faire sortir de la zone de but.



On trouvera de plus amples renseignements sur le sport de la ringuette sur le site <http://www.ringette.ca>

ZONE DÉFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A



ZONE OFFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A

LÉGENDE

- 1. Gardien
- 2. Défenseur
- 3. Avant
- M Marqueur

Nota. Tiré de Règlements de base par Ringuette Canada, sans date. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringuette.ca/tabid/23917/language/fr-CA/Default.aspx>

Figure V-1 Terrain ou patinoire de ringuette

FEUILLE DE POINTAGE DE RINGUETTE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque période.

Première période

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième période

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SOCCER

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus de points possible en bottant le ballon dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un point est marqué chaque fois que le ballon traverse complètement la ligne d'un but.

DÉFINITIONS

Coup de pied de coin. Accordé à l'équipe adverse lorsqu'un joueur envoie le ballon de l'autre côté de sa ligne de but à l'extérieur de la surface de jeu. Tous les joueurs de l'équipe adverse à celle qui effectue le coup de pied de coin doivent se trouver à au moins 10 verges (9 mètres ou 29.5 pieds) du ballon au moment du coup de pied de coin.

Drible. Déplacement du ballon avec les pieds dans un mouvement continu en le faisant passer d'un pied à l'autre.

Faute. Une faute entraîne un coup franc direct ou indirect pour l'équipe adverse au point où la faute a été commise. On compte parmi les fautes possibles :

- faire trébucher ou bousculer un adversaire ou lui donner un coup de pied;
- entrer en collision avec un adversaire en sautant;
- assaut violent ou dangereux contre un joueur adverse;
- frapper un joueur adverse avec la main, le bras ou le coude;
- retenir le corps ou les vêtements d'un joueur adverse;
- toucher au ballon avec n'importe quelle partie du bras;
- se mettre en position hors-jeu;
- faire obstruction à un joueur adverse en bloquant intentionnellement son chemin;
- lever le pied trop haut, mettant ainsi le joueur adverse en danger;
- se pencher bien bas et se placer dans une position vulnérable;
- conduite antisportive;
- assaillir un joueur adverse lorsque le ballon est à moins d'un pas;
- assaillir le gardien de but alors qu'il se trouve dans la zone des buts, l'empêchant ainsi de bloquer le ballon ou d'en garder possession;
- le gardien de but fait plus de quatre pas avant de passer ou faire rebondir le ballon.

Coup franc. Des coups francs directs sont accordés pour des fautes commises envers un joueur; des coups francs indirects sont accordés pour les autres fautes commises par l'équipe adverse.

Coup de pied de but. Survient lorsqu'un joueur botte le ballon au-delà de la ligne de but de l'équipe adverse. L'équipe adverse se voit accorder le coup de pied de but. Les joueurs adverses doivent se placer à l'extérieur de la surface de réparation jusqu'à ce que le ballon soit remis en jeu par le gardien de but ou un autre joueur. Le ballon doit être botté hors de la surface de réparation pour être en jeu. Le joueur qui effectue le coup de pied de but ne peut toucher de nouveau au ballon tant qu'un autre joueur n'y a pas touché.

Tête. Lorsqu'un joueur frappe le ballon avec sa tête.

Coup de pied de réparation. Il est accordé à une équipe lorsqu'un joueur adverse commet une faute intentionnelle dans la surface de réparation. Tous les joueurs, à l'exception de celui qui effectue le tir et le gardien de but, doivent se tenir à l'extérieur de la surface de réparation, à au moins dix verges (9 mètres / 29.5 pieds) du ballon. Le gardien de but doit se tenir debout sur la ligne de but et ne pas déplacer ses pieds tant que le ballon n'a pas été botté. Si un but n'est pas marqué et que le ballon traverse la ligne de but après avoir été touché par le gardien de but, l'équipe offensive obtient un coup de pied de coin.

Rentrée de touche. Elle est accordée à une équipe lorsque le ballon sort par les lignes de touche et qu'il a été touché en dernier par un joueur adverse. Un joueur effectue la rentrée de touche en passant le ballon à deux mains par-dessus sa tête et en gardant ses deux pieds en contact avec le sol au moment de relâcher le ballon. Au moins une partie de chaque pied doit se trouver sur ou derrière la ligne de touche.

NOMBRE DE JOUEURS

Jusqu'à 11 joueurs par équipe sur le terrain en même temps.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de soccer,
- des filets (deux),
- un terrain de jeu ou un gymnase.

RÈGLES DE BASE

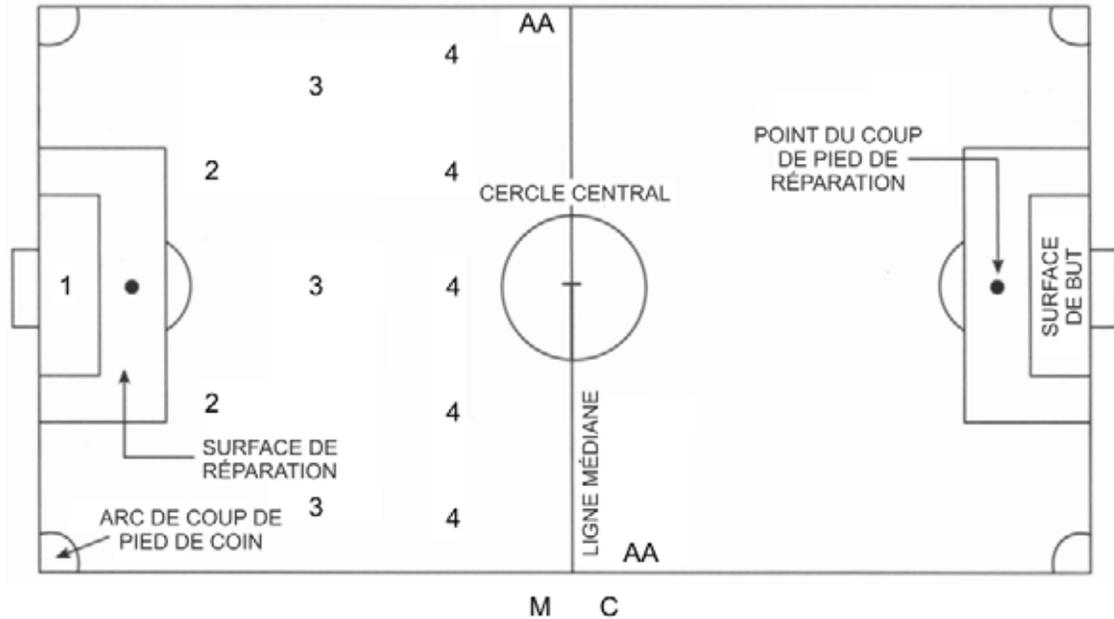
Une partie est composée de deux mi-temps de 45 minutes. Les équipes sont composées d'un gardien de but, de défenseurs, de milieux de terrain et d'avants ou attaquants. Une partie commence par un coup d'envoi au centre du terrain de jeu, où le ballon est placé immobile au point central. Tous les joueurs doivent se trouver dans leur propre moitié de terrain de jeu avant que le coup d'envoi ait lieu. Le joueur qui effectue le coup d'envoi ne peut pas toucher de nouveau au ballon tant qu'un autre joueur n'y a pas touché. Les joueurs doivent déplacer le ballon avec leurs pieds, leur tête ou leur poitrine. Ils ne peuvent toucher au ballon avec leurs mains. La partie se poursuit de cette façon avec les joueurs qui driblent le ballon et le déplacent en direction du but de l'équipe adverse afin de marquer un but.

Lorsqu'un but est marqué, le jeu recommence par un coup d'envoi effectué par l'équipe qui n'a pas marqué.

Un but ne peut pas être marqué directement après un coup d'envoi, un coup de pied de but ou une rentrée de touche.



On trouvera d'autres renseignements sur le soccer dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 237 à 245.



LÉGENDE

- 1. Gardien
- 2. Défenseur
- 3. Milieu de terrain
- 4. Avant
- M Marqueur
- C Chronométrateur
- AA Arbitre-adjoint

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 241), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure W-1 Terrain de soccer

FEUILLE DE POINTAGE DE SOCCER

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque mi-temps.

Première demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

BALLON CANADIEN OU KICK-BALL

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (dans le sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts. Une partie dure cinq manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans ce cas, des manches supplémentaires sont disputées jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point et brise l'égalité.

DÉFINITIONS

Double. Un coup à la suite duquel le botteur atteint le deuxième but et qu'il est sauf.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Ballon en jeu. Le ballon est en jeu de façon réglementaire.

Jeu forcé. Cette situation survient lorsqu'un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le botteur devient un coureur.

Fausse balle. Tout ballon frappé dans le territoire des fausses balles.

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles.

Coup de circuit. Un botteur envoie le ballon en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts après avoir frappé le ballon à l'intérieur de la clôture.

S'éloigner du but. Lorsqu'un coureur s'éloigne d'un but avant que le ballon ait quitté la main du lanceur.

Retrait en course. Un joueur défensif touche un coureur avec le ballon lorsque ce dernier n'est pas sur un coussin. Le coureur est alors retiré.

Retrait. Il existe plusieurs types de retraits, dont :

- **Retrait sur un ballon attrapé.** Lorsqu'un ballon montant à la verticale est attrapé avant qu'il ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche au but en étant en possession du ballon avant que le coureur ne l'atteigne.
- **Retrait au bâton.** Lorsqu'un botteur accumule trois prises.
- **Toucher.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec le ballon pendant que le coureur n'est pas sur un coussin. Ce retrait s'appelle aussi toucher légal.

Vol de but. Lorsqu'un coureur tente de voler un but pendant le lancer au botteur.

Règle de l'attrapé au vol. Si le ballon est attrapé au vol après le botté du botteur, le botteur est retiré. Les autres joueurs qui sont sur les buts doivent toucher au but où ils se trouvent après que le ballon ait été capté avant de pouvoir courir vers le but suivant.

NOMBRE DE JOUEURS

Neuf joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de soccer,
- un terrain de base-ball ou de balle molle, ou un gymnase ou un terrain,
- des buts ou des cônes (quatre).

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de cinq manches de trois retraits (pour chaque équipe).

Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : un lanceur, un receveur, un premier-but, un deuxième-but, un troisième-but, un inter, un voltigeur de gauche, un voltigeur de centre et un voltigeur de droite, et d'autres joueurs de champ extérieur selon le nombre de joueurs.

Le ballon lancé par le lanceur doit toucher le sol au moins une fois et ne peut pas se retrouver à plus d'un pied (30 cm) de hauteur au-dessus du marbre lorsqu'il arrive à la hauteur du botteur. Le ballon doit être lancé de manière à rouler le plus en douceur possible.

Un ballon est en jeu une fois que le lanceur fait rouler le ballon en direction du marbre et que le botteur tente de botter le ballon.

Le botteur doit attendre que le ballon soit à moins d'un mètre du marbre avant de tenter de botter le ballon.

Il n'est pas permis de s'éloigner du but ni de voler un but. Les amortis ne sont pas permis.

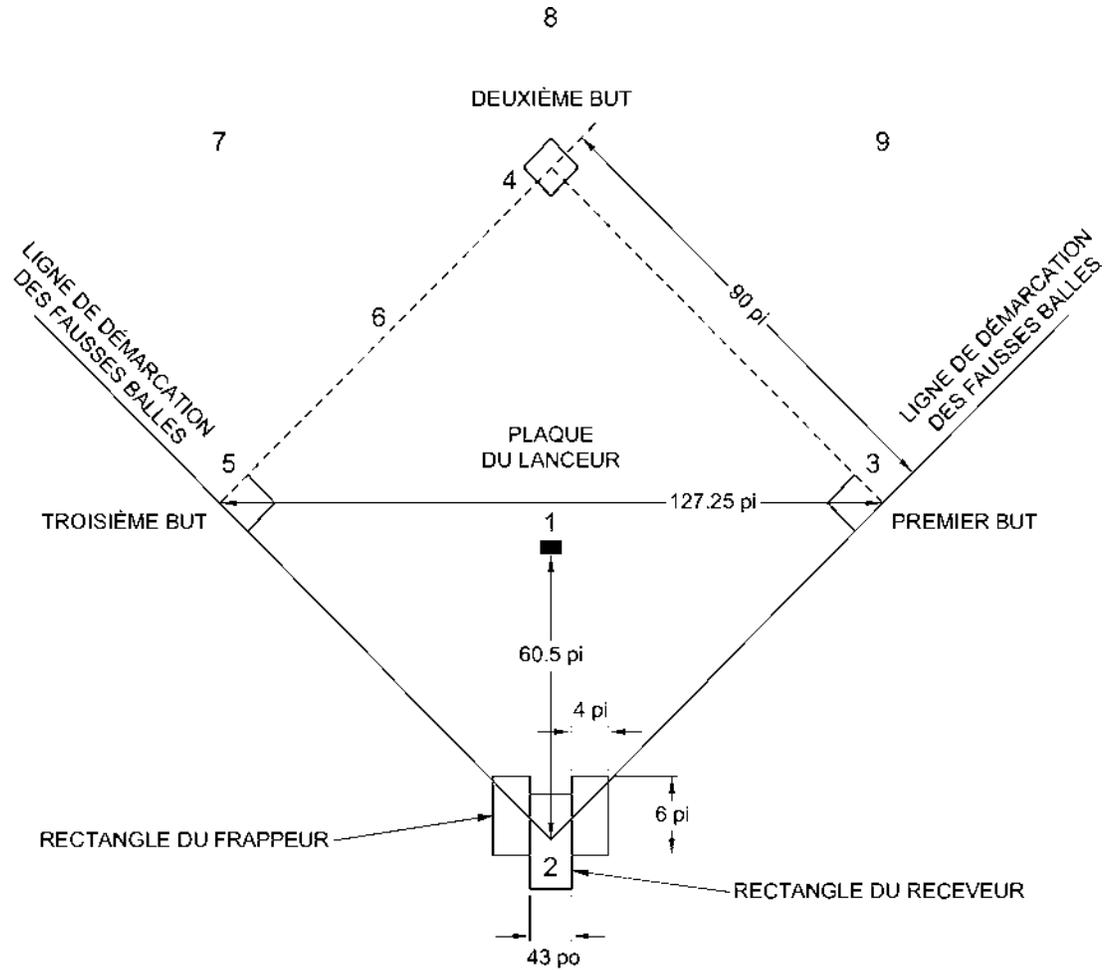
Le botteur qui se trouve au marbre doit botter le ballon avec la jambe (au-dessous du genou) ou le pied.

Les joueurs de champ peuvent retirer le coureur en transportant le ballon et en touchant le coureur ou en lançant le ballon vers le coureur et en l'atteignant. Les ballons doivent être lancés de façon à atteindre le coureur en bas de la taille.

Un coureur qui quitte son but avant que le ballon ait atteint le marbre ou avant que le lancer soit frappé est retiré et le ballon est considéré comme mort.



On trouvera plus de renseignements sur le ballon canadien / kick-ball sur le site www.kickball.com



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 31), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure X-1 Champ intérieur de base-ball (utilisé pour le ballon canadien)

FEUILLE DE POINTAGE DE BALLON CANADIEN OU KICK-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1 ^e manche	2 ^e manche	3 ^e manche	4 ^e manche	5 ^e manche	TOTAL
Équipe A						
Équipe B						

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

BALLE MOLLE

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (dans le sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts. Une partie dure sept manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans ce cas, des manches supplémentaires sont disputées jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point et brise l'égalité.

DÉFINITIONS

Balle. Lancer à l'extérieur de la zone des prises.

Amorti. Un frappeur frappe la balle en la laissant entrer en contact avec le bâton pour qu'elle tombe au sol dans le champ intérieur.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Balle en jeu. La balle est en jeu de façon réglementaire.

Feinte de retrait en course. Forme d'obstruction envers un coureur par un joueur de champ qui n'a pas la balle ou qui n'est pas sur le point de la recevoir. L'arbitre accorde au coureur le but où il se serait rendu si aucune obstruction n'avait été faite.

Chandelle. Une balle frappée très haut dans les airs.

Retrait sur un ballon attrapé. Balle attrapée avant qu'elle touche au sol ou à la clôture.

Jeu forcé. Un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le frappeur devient un coureur.

Fausse balle. Toute balle frappée dans le territoire des fausses balles.

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure Y-1).

Coup de circuit. Un frappeur frappe la balle en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts après que la balle frappée reste à l'intérieur de la clôture.

Manche. Une manche est composée d'une première moitié et d'une seconde moitié où chaque équipe aura l'occasion de se présenter au bâton et de jouer au champ.

Interférence. Se produit lorsqu'un joueur offensif gêne un joueur défensif ou provoque la confusion chez un joueur défensif au moment où il tente de faire un jeu. L'interférence peut être d'ordre physique ou verbal.

S'éloigner du but. Un coureur ne peut pas s'éloigner du but tant que la balle n'a pas été frappée, n'a pas touché au sol ou n'a pas atteint la hauteur du marbre, et il doit retourner au but si la balle n'est pas frappée.

Retrait. Il existe plusieurs types de retraits, dont :

- **Retrait sur un ballon attrapé.** Lorsqu'une balle montant à la verticale est attrapée avant qu'elle ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche au but en étant en possession de la balle avant que le coureur ne l'atteigne.
- **Retrait au bâton.** Lorsqu'un frappeur accumule trois prises.
- **Toucher.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle pendant que ce dernier n'est pas sur un coussin. Ce retrait s'appelle aussi toucher légal.

Glissade et dépassement du but. Lorsqu'un joueur glisse et dépasse le premier but lorsqu'il est en course. C'est permis au premier but, mais pas au deuxième ou au troisième but, où le coureur pourrait être retiré en course.

Vol de but. À la balle rapide, un coureur peut tenter de voler un but pendant le lancer au frappeur.

Zone des prises. L'espace au-dessus du marbre, entre le côté arrière du haut de l'épaule du frappeur et son genou avant.

But sur balles. Le premier but est accordé à un frappeur qui reçoit quatre « balles » lors de son passage au bâton.

NOMBRE DE JOUEURS

Dix joueurs par équipe en même temps sur le terrain lorsque l'équipe n'est pas à l'offensive.

ÉQUIPEMENT

- des buts (quatre),
- un bâton,
- des casques de frappeur,
- une balle molle,
- suffisamment de gants pour le nombre de joueurs,
- un terrain de base-ball ou de balle molle.

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de sept manches de trois retraits (pour chaque équipe).

Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : lanceur, receveur, premier-but, deuxième-but, troisième-but, arrêt-court, voltigeur de gauche, voltigeur de centre, voltigeur de droite et un voltigeur supplémentaire.

Les joueurs de l'autre équipe se présentent au bâton lors de la première moitié de la manche dans l'ordre indiqué sur le rôle des frappeurs.

Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier but et les buts subséquents.

Le lanceur doit effectuer un lancer par-dessous.

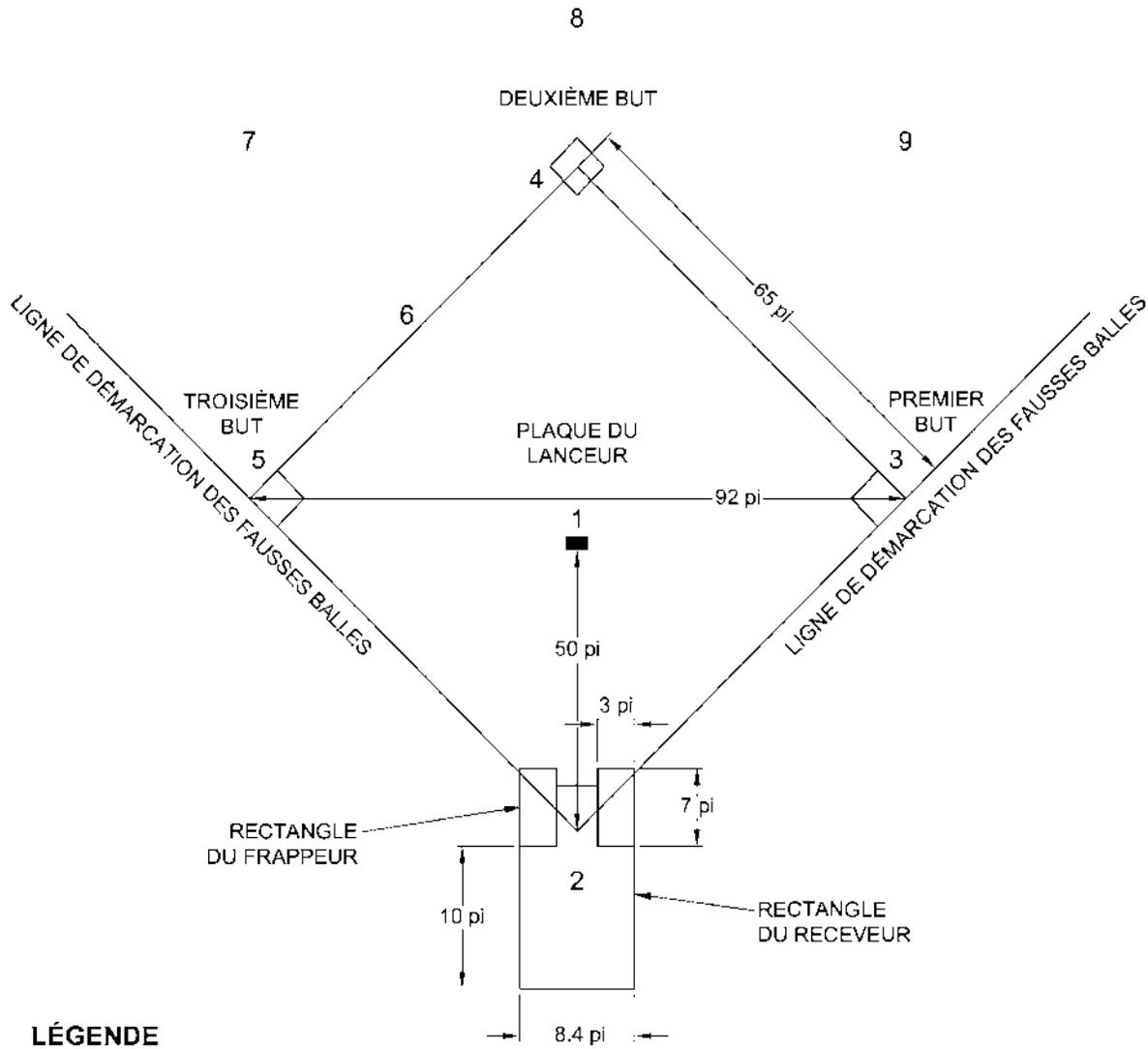
Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait sur un ballon attrapé, d'un retrait forcé ou d'un toucher.

L'objectif du frappeur est d'atteindre les buts pour en faire le tour sans être retiré en course et avant que la balle n'atteigne le but.

Une équipe marque un point lorsqu'un joueur est sauf au premier, au deuxième et au troisième but et qu'il réussit à se rendre au marbre, ou si ce joueur frappe la balle de l'autre côté de la clôture (en jeu).



On trouvera d'autres renseignements sur la balle molle dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 247 à 259.



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 251), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure Y-1 Terrain de balle molle

FEUILLE DE POINTAGE DE BALLE MOLLE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1 ^{re} manche	2 ^e manche	3 ^e manche	4 ^e manche	5 ^e manche	6 ^e manche	7 ^e manche	TOTAL
Équipe A								
Équipe B								

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DISQUE VOLANT SUPRÊME

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer un maximum de points en attrapant une passe dans la zone de but de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire. Le disque volant suprême peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

POINTAGE

Les points sont accordés à une équipe lorsqu'un joueur attrape une passe dans la zone de but adverse. Le pointage total d'une partie typique est de 15 points.

DÉFINITIONS

Dégager. Sortir de la zone où le lanceur désire passer le disque volant.

Couper. Une tentative pour se libérer d'autres joueurs afin de recevoir une passe.

Contrer. Rendre la vie difficile au lanceur de manière à ce qu'il ne puisse lancer le disque volant dans une certaine direction et le forcer ainsi à le lancer dans une autre direction.

Bombe. Une longue passe en hauteur qui traverse presque tout le terrain.

Plongeon. Lorsqu'un joueur plonge pour attraper ou intercepter le disque volant.

Tentative d'interception. Lorsqu'un défenseur s'éloigne de son marqueur pour tenter d'intercepter une passe faite à un autre joueur.

Latérale. Une passe latérale sur le sens de la largeur du terrain au lieu du sens de la longueur.

Permutation. Lorsque deux défenseurs s'échangent la couverture des joueurs offensifs qu'ils surveillent.

NOMBRE DE JOUEURS

Sept joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Un disque volant,
- des cônes pour marquer les limites.

RÈGLES DE BASE

Une partie se compose de deux demies. Il n'y a pas de limite de temps imposée pour les demies. La première demie se termine lorsqu'une équipe a obtenu huit points.

Chaque équipe aligne ses joueurs devant sa propre zone de but pour commencer à jouer. L'équipe défensive lance le disque volant à l'équipe offensive.

On peut lancer le disque volant dans toutes les directions en le passant à des coéquipiers. Les joueurs doivent rester en place lorsqu'ils ont le disque volant en main. Ils doivent le lancer à d'autres joueurs sur le terrain qui se trouvent plus près de la zone des buts.

Un joueur ne peut pas tenir le disque volant pendant plus de 10 secondes. Le défenseur qui couvre le joueur qui a le disque volant en main (le couvreur) doit effectuer le décompte.

Lorsqu'une passe n'est pas complétée parce qu'elle est effectuée en dehors du terrain, qu'elle est échappée, bloquée, interceptée, etc., l'équipe défensive prend possession du disque volant et passe à l'offensive.

Pour ramener le disque volant en jeu, il doit être ramené au point de sortie du lancer ou à l'endroit le plus près où un défenseur y a touché.

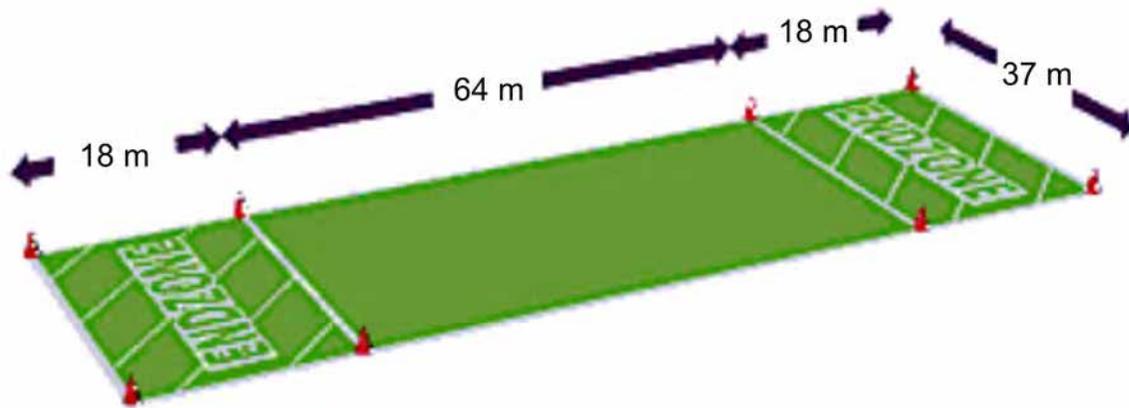
Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs.

Un lancer peut être effectué dans la foulée si pas plus de trois pas sont effectués après la réception. Le lanceur ne peut pas changer de direction ou accélérer après la réception du disque volant.

Après la première demie, les équipes changent de côté sur le terrain.



On trouvera plus de renseignements sur le disque volant suprême sur le site www.whatisultimate.com ou sur le site <http://www.upa.org/ultimate>.



Nota. Tirée de What is Ultimate Frisbee par What is Ultimate, sans date. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html

Figure Z-1 Terrain de disque volant suprême

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

VOLLEY-BALL

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en frappant le ballon dans la partie du terrain de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire. Le volley-ball peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

POINTAGE

Un point est accordé chaque fois que le ballon touche le sol à l'intérieur des limites du terrain de l'équipe adverse, lorsque les adversaires sont incapables de retourner le service après trois frappes, lorsque les adversaires retournent le ballon hors limite ou lorsque les adversaires commettent une faute tandis que leur équipe est au service.

DÉFINITIONS

Frappe d'attaque. Une frappe dirigée dans la partie du terrain des adversaires.

Ligne d'attaque. Ligne séparant chaque côté du terrain d'une équipe en zone d'attaque et zone de défense.

Bloc. Se produit lorsqu'un ou plusieurs joueurs arrêtent le ballon avant qu'il franchisse le filet ou juste après.

Échange de jeu. L'échange des frappes du ballon d'une équipe à l'autre. L'équipe qui gagne l'échange de jeu obtient le service.

Ordre de rotation. Chaque équipe a un ordre de rotation qui doit être respecté lorsqu'elle gagne le service. Chaque fois que l'équipe gagne un service, les joueurs doivent changer de position en sens horaire.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- un ballon de volley-ball,
- un filet de volley-ball,
- un terrain de volley-ball.

RÈGLES DE BASE

La partie se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe compte 21 points en format d'échange de jeu (on accorde un point à chaque jeu, peu importe qui a servi le ballon) et conserve une avance de deux points.

L'équipe consiste de trois joueurs à l'avant du terrain et trois joueurs à l'arrière.

Les joueurs peuvent frapper le ballon avec leurs mains jointes (manchette) ou avec la main ouverte ou le poing. Ils peuvent frapper le ballon en touche haute ou touche basse.

Une des deux équipes commence par servir alors que l'autre reçoit le ballon. Un joueur conserve le service jusqu'à ce que l'autre équipe gagne le droit de servir.

Tous les joueurs d'une équipe doivent effectuer une rotation de position lorsque leur équipe récupère le service.

Le serveur peut se tenir n'importe où derrière la ligne de fond pour servir.

Une faute de service est commise si le ballon touche un joueur de l'équipe au service, ne traverse pas l'espace de passage au-dessus du filet, touche le filet ou tout autre objet ou atterrit hors limite.

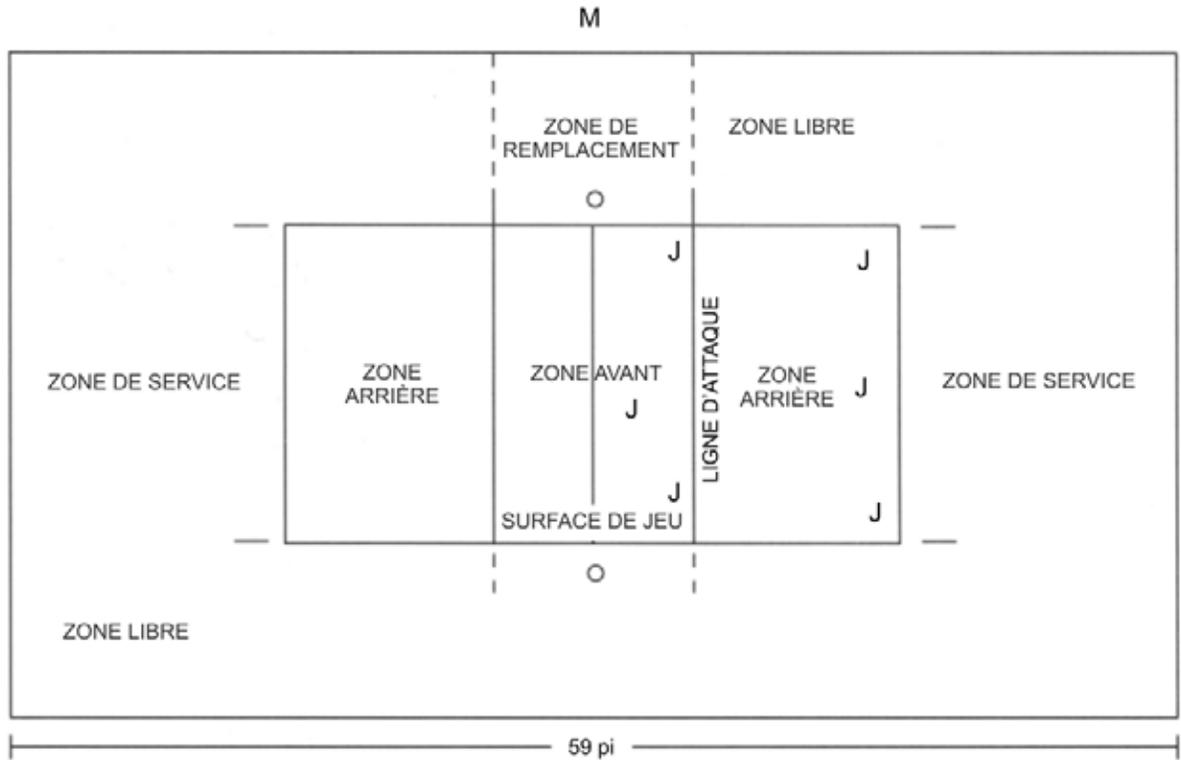
Si l'équipe qui reçoit le service empêche l'équipe adverse de marquer un point, elle se voit accorder le service.

Chaque équipe a droit à trois frappes pour faire passer le ballon par-dessus le filet et dans le camp adverse. Ce compte s'ajoute au blocage.

Sauf lors du service, le ballon est toujours en jeu s'il touche le filet.



On trouvera d'autres renseignements sur le volley-ball dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 325 à 334.



LÉGENDE

J Joueur
M Marqueur

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 327), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure AA-1 Terrain de volley-ball

FEUILLE DE POINTAGE DE VOLLEY-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Cocher chaque point au fur et à mesure qu'il est accordé à une équipe.

Points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Équipe A																					
Équipe B																					

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

JEUX ACTIFS

INTRODUCTION

Les jeux actifs sont une excellente façon d'intégrer de multiples composantes du conditionnement physique. Ces activités physiques rendent le conditionnement physique amusant et peuvent déclencher un intérêt à maintenir une bonne forme physique durant toute la vie. Les jeux actifs aident à améliorer diverses composantes du conditionnement physique selon le jeu choisi.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis pour ces jeux dépend du jeu choisi.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les jeux actifs doivent être bien supervisés.

Les jeux actifs doivent se dérouler sur une grande surface d'entraînement ou un terrain de jeu exempt d'obstacles.

Les cadets doivent porter des chaussures et des vêtements appropriés à cette activité physique.

JEUX ACTIFS SUGGÉRÉS

Bataille navale

C'est un jeu actif portant sur un thème nautique où la surface de jeu est répartie selon les différentes parties d'un navire, y compris :

- **La proue.** L'avant de la surface de jeu.
- **La poupe.** L'arrière de la surface de jeu.
- **Bâbord.** Le côté gauche de la surface de jeu.
- **Tribord.** Le côté droit de la surface de jeu.

Il y a des actions particulières à prendre lorsqu'elles sont appelées durant le jeu telles que :

- **Sous-marins.** Les cadets courent vers le centre de la surface de jeu, s'étendent sur le dos et lèvent un pied en l'air.
- **Radeaux de sauvetage à bâbord.** Les cadets courent vers la gauche de la surface de jeu, forment une ligne, s'assoient et commencent à ramer.
- **Radeaux de sauvetage à tribord.** Les cadets courent vers la droite de la surface de jeu, forment une ligne, s'assoient et commencent à ramer.

1. Commencer le jeu avec les cadets debout au centre de la surface de jeu.
2. Demander au chef d'appeler une des parties du navire ou une des actions particulières mentionnées ci-dessus.
3. Demander aux cadets de courir vers la zone désignée ou d'exécuter l'action particulière.
4. Éliminer le dernier cadet à atteindre l'endroit désigné ou à exécuter l'action particulière et lui demander d'aider le chef.
5. Poursuivre jusqu'à ce qu'un gagnant soit désigné.

Tague cardio

Un jeu rapide utilisant deux nouilles de piscine où les cadets doivent bouger ou être avalés par le « diable de mer ».

1. Désigner un cadet pour jouer le rôle du « diable de mer ».
2. Demander au « diable de mer » de transporter une nouille de piscine et de l'utiliser pour toucher les autres cadets (sous les épaules).
3. Demander au premier cadet touché de se joindre au « diable de mer » par la main et lui remettre l'autre nouille de piscine.
4. S'assurer que les deux cadets qui forment le « diable de mer » demeurent toujours joints par les mains (se tiennent par la main) et se déplacent parmi le groupe en touchant les autres cadets.
5. Demander au cadet nouvellement touché de se joindre au « diable de mer » en prenant la main du cadet qui l'a touché et lui remettre la nouille de piscine.
6. Laisser le « diable de mer » grossir jusqu'à ce que tous les cadets s'y soient joints.

Tague

Il y a plusieurs variations du jeu de « tague » telles la tague cardio, la tague gelée et la tague malade. Ces types de jeux commencent avec un ou plusieurs cadets désignés pour lancer la poursuite. Le poursuivant doit courir et toucher les autres cadets pour en faire d'autres poursuivants, les geler ou les ajouter au « diable de mer ». Il y a plusieurs ressources en ligne et livres qui décrivent les jeux de tague. Choisir des jeux de tague qui maximisent les déplacements et gardent le rythme cardiaque des cadets élevé.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Ultimate camp resource (sans date). *Camp games*. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://www.ultimatecampresource.com/site/camp-activities/camp-games.html>

ISBN 0-934387-29-X Panicucci, J. (2008). *Achieving fitness: An adventure activity guide*. Beverly, MA, Project Adventure, Inc.

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

INTRODUCTION

L'entraînement en circuit a été conçu à la fin des années 1950 à l'Université de Leeds en Angleterre. L'entraînement en circuit consiste en un certain nombre d'exercices faciles et soigneusement choisis, qui sont exécutés dans un ordre prédéterminé que l'on nomme le « circuit ». Chaque exercice est exécuté à tour de rôle, soit à un nombre déterminé de reprises ou dans un délai établi (d'habitude de 30 à 60 secondes), après une courte période de récupération. Faire une rotation de tous les exercices est un circuit complet. On répète le circuit habituellement trois fois.

L'entraînement en circuit chronométré permet que l'activité soit effectuée dans un délai précis. Le chronométrage empêche également l'attente aux stations d'exercice. L'entraînement est conçu pour permettre à chaque personne de développer son niveau de condition physique à son propre rythme. Les circuits non chronométrés doivent être effectués au nombre maximum possible de répétitions continues sans déterminer un délai précis.

L'entraînement en circuit peut être axé sur une composante particulière de la condition physique ou sur l'exercice et l'amélioration de nombreuses habiletés sportives.

ÉQUIPEMENT

Équipement d'entraînement en circuit selon les stations choisies.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les circuits doivent être conçus selon les activités et les exercices appropriés aux cadets. Plusieurs des activités et exercices énumérés dans le guide pédagogique peuvent servir de stations dans un circuit (p. ex., les exercices de sauts à la corde et avec une barre d'entraînement).

CONCEPTION DU CIRCUIT

Il faut tenir compte des éléments suivants lors de la conception d'un circuit :

- Les exercices d'un circuit peuvent être axés sur l'endurance cardiovasculaire (p. ex., le saut à la corde), la force musculaire (p.ex., les ballons d'entraînement), la flexibilité musculaire (p.ex., les étirements) ou une combinaison de ces éléments.
- Les exercices doivent être planifiés de sorte qu'un groupe musculaire ne soit jamais visé deux fois de suite.
- Il devrait y avoir suffisamment d'équipement à chaque station pour que tous les cadets rendus à cette station puissent y participer simultanément.
- À la station de récupération, les cadets doivent continuer de marcher, courir ou se déplacer. Ils devraient aussi boire de l'eau.
- Le nombre d'activités choisies dépend du temps alloué pour terminer le circuit.

Exemple d'entraînement en circuit général

Chaque station durera 45 secondes.

<p>Station 1 : Endurance cardiovasculaire</p> <p>Exercice : Sauts à la corde Équipement : 6 cordes à sauter</p>	<p>Station 2 : Récupération</p> <p>Exercice : Jogger sur place Équipement : Aucun.</p>	<p>Station 3 : Force musculaire</p> <p>Exercice : Demi-redressements assis Équipement : Tapis d'exercice</p>
<p>Station 12 : Récupération</p> <p>Exercice : Marcher autour du circuit Équipement : Aucun.</p>	<p>INSTRUCTEUR</p>	<p>Station 4 : Récupération</p> <p>Exercice : Marcher autour du circuit Équipement : Aucun.</p>
<p>Station 11 : Force musculaire</p> <p>Exercice : Saut de grenouille avec projection des jambes vers l'arrière Équipement : Aucun.</p>		<p>Station 5 : Flexibilité musculaire</p> <p>Exercice : Étirement avec torsion de la colonne vertébrale Équipement : 2 bancs</p>
<p>Station 10 : Récupération</p> <p>Exercice : Jogger sur place Équipement : Aucun.</p>		<p>Station 6 : Récupération</p> <p>Exercice : Jogger sur place Équipement : Aucun.</p>
<p>Station 9 : Flexibilité musculaire</p> <p>Exercice : Étirement avec flexion des genoux jusqu'à la poitrine Équipement : Tapis d'exercice</p>		<p>Station 8 : Récupération</p> <p>Exercice : Marcher autour du circuit Équipement : Aucun.</p>

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 978-0-7360-8118-4 Carpenter, J. et Sinclair, C. éducateurs. (2011). *Physical best activity guide: Middle and high school levels*, 3^e édition. Windsor, ON, National Association for Sport and Physical Education.

ARTS MARTIAUX

INTRODUCTION

Les arts martiaux combinent de multiples composantes du conditionnement physique, y compris l'aptitude cardiovasculaire, la force musculaire et la flexibilité musculaire, dans une activité physique amusante et disciplinée.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis variera selon le type d'art martial choisi.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les arts martiaux doivent être dirigés par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

TYPES D'ARTS MARTIAUX

Aïkido. Une forme d'autodéfense d'origine japonaise qui utilise des prises aux poignets, aux jointures et aux coudes pour mettre un adversaire hors de combat.

Kickboxing. Un art martial qui ressemble à la boxe, mais qui permet l'utilisation des pieds.

Judo. Une méthode pour se défendre sans l'utilisation d'armes. Cette méthode met l'accent sur la composante athlétique de cet art martial.

Jiu-jitsu. Une méthode développée au Japon pour se défendre en utilisant la force et le poids de l'opposant pour le mettre hors de combat.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Jeanette Jenkins, accréditée par la Thai Boxing Association of Canada. *Crunch: Super-charged kickbox party.* 2007. [DVD]

ISBN 0-8048-3284-6 Westbrook, A. & Ratti, O. (1970). *Aikido and the dynamic sphere: An illustrated introduction.* North Clarendon, VT, Charle E. Tuddle Co., Inc.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

RENCONTRES OMNISPORTIVES

INTRODUCTION

Les rencontres omnisportives sont composées de divers petits jeux ou événements à relais faciles à jouer. Les rencontres omnisportives sont une façon amusante d'être actif et de couvrir plusieurs composantes de conditionnement physique en une activité.

Les rencontres omnisportives ont plusieurs avantages :

- un grand nombre de membres du personnel peuvent participer en même temps;
- une grande variété d'activités peut être effectuée;
- on peut les organiser en visant à utiliser des installations et de l'équipement qui existent déjà;
- on peut mettre l'accent sur l'effort de l'équipe plutôt que sur le rendement de haut niveau par un petit nombre d'individus.

Les rencontres omnisportives sont destinées à permettre aux cadets de travailler en équipe, de communiquer, de collaborer et d'avoir du plaisir.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis pour les rencontres omnisportives est tributaire des événements choisis.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La taille du groupe, le nombre de membres du personnel, le temps accordé pour la rencontre, les installations et l'équipement sont les facteurs qui auront un effet sur les événements, la taille des groupes, le temps accordé pour chaque événement et la conception générale de la rencontre. Lors de la conception d'une rencontre omnisportive, s'assurer que les événements choisis sont énergiques et font la promotion de l'activité physique.

Lors d'une rencontre omnisportive, les cadets doivent faire la rotation d'un événement à l'autre de manière pré-organisée. Un schéma des stations peut être affiché ou des numéros de stations peuvent identifier chaque station.

Taille du groupe

La taille du groupe déterminera le nombre d'événements requis. Par exemple :

- S'il y a 60 cadets et l'organisateur veut les regrouper en équipes de cinq, il devrait y avoir au moins 12 événements (s'il n'y a qu'une équipe par événement) ou six événements (s'il y a deux équipes par événement).
- S'il y a 30 cadets et l'organisateur veut les regrouper en équipes de trois, il devrait y avoir au moins 10 événements (s'il n'y a qu'une équipe par événement) ou cinq événements (s'il y a deux équipes par événement).

Nombre de membres du personnel

Le nombre de membres du personnel disponibles pour exécuter l'événement peut avoir une incidence sur le nombre d'événements. Plusieurs membres du personnel peuvent participer à de nouveaux événements d'une rencontre omnisportive à titre de :

- marqueur principal,
- chronométrateur,
- arbitre pour chaque événement,
- secouriste,
- coureurs (qui peuvent être des cadets de chaque équipe qui apportent les résultats au marqueur principal après chaque événement).

Chaque événement est supervisé par un arbitre qui demeure à l'événement pendant toute la rencontre. Sa fonction est d'assurer la sécurité et de faire respecter les règlements aux compétiteurs. Lorsque chaque événement est terminé, l'arbitre remplit la feuille de pointage et l'envoie à la table du marqueur principal.

Le marqueur principal transfère l'information de la feuille de pointage de l'équipe sur la feuille de pointage principale.

Temps accordé pour la rencontre

Le temps accordé pour la rencontre doit tenir compte de l'organisation, l'échauffement, la récupération, la clôture et la cérémonie de remise de prix (s'il y a lieu).

Les événements doivent être planifiés de façon à ce qu'ils aient la même durée. Ceci permet de garder une certaine maîtrise sur la rencontre et fait en sorte que toutes les équipes sont au même stade de l'événement.

Installations

Les installations peuvent permettre le déroulement d'une variété d'activités ou imposer des restrictions (p. ex., dans un gymnase d'école, il pourrait être interdit d'apporter de la nourriture ou des articles particuliers qui pourraient endommager le plancher).

Exemples d'événements omnisportifs

Voici des exemples d'événements typiques :

Événements	Description
Le lancer de précision	Chaque membre de l'équipe doit lancer un sac lesté, ou un article semblable, dans un anneau comprenant des cercles concentriques de valeurs différentes. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
La balle par-dessus et en dessous	L'équipe se place en file indienne. La première personne passe la balle par-dessus sa tête et la donne à la personne suivante qui passe la balle entre ses jambes et la donne à la personne suivante. La chaîne continue jusqu'au dernier cadet qui court ensuite jusqu'à l'avant de la file et recommence.
Le lancer du ballon de basket	Chaque membre de l'équipe doit lancer un ballon de basket dans le filet à partir d'un point précis. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
Le saut à la corde	Chaque membre de l'équipe doit sauter à la corde le plus longtemps possible sans s'arrêter.
Frapper le ballon de volley-ball en manchette	Les membres de l'équipe doivent former un cercle et frapper en manchette le ballon de volley-ball d'une personne à l'autre sans qu'il touche le plancher. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

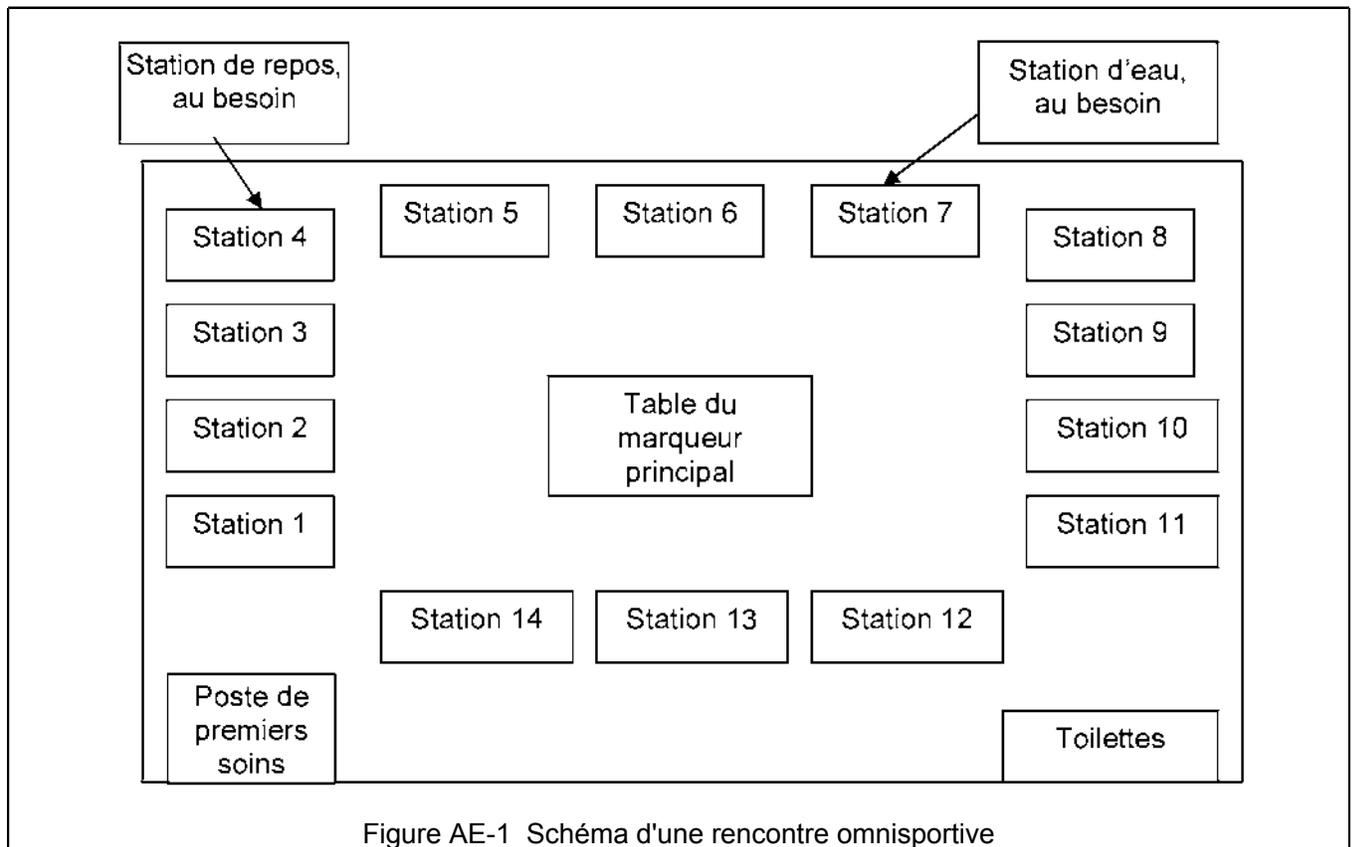


Figure AE-1 Schéma d'une rencontre omnisportive

RESSOURCES SUGGÉRÉES

A-PD-050-015/PT-002 Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités. (1989). *Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes* (vol. 2). Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. (1983). *Habilités de base : Rencontres omnisportives*. Calgary, Alberta, L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
ACTIVITÉS PHYSIQUES**



SECTION 2

OCOM CX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée totale :

9 périodes de 30 minutes

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER AU GUIDE PÉDAGOGIQUE DE L'OCOM MX05.01 (PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
ACTIVITÉS PHYSIQUES



SECTION 3

OCOM CX05.02 – PARTICIPER À UN TOURNOI

Durée totale :

9 périodes de 30 minutes

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM CX05.02 (Participer à un tournoi) situé dans la publication A-CR-CCP-801/PF-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, chapitre 4.

Se référer à l'OCOM MX05.01 (Participer à des activités physiques) pour obtenir une liste des sports parmi lesquels choisir et les règles de jeu de chacun.

Se référer aux sessions d'échauffement et de récupération situées aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

Choisir un type de tournoi et se référer aux annexes suivantes pour obtenir une vue d'ensemble de la conduite du type de tournoi choisi :

- Annexe A – Tournoi à la ronde,
- Annexe B – Tournoi échelle,
- Annexe C – Tournoi pyramidal,
- Annexe D – Tournoi à simple élimination,
- Annexe E – Tournoi à double élimination.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à un tournoi dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à un tournoi.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à un tournoi, car c'est une activité qui fait la promotion de la camaraderie et favorise un mode de vie sain tout en permettant d'atteindre l'objectif du Programme des cadets.

Point d'enseignement 1**Demander aux cadets de participer à un tournoi.**

Durée : 9 périodes de 30 minutes

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

L'ÉCHAUFFEMENT**Objectif d'un échauffement**

Une session d'échauffement comprend des exercices cardiovasculaires légers et des étirements destinés à :

- augmenter graduellement la respiration et la fréquence cardiaque;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire;
- étirer les muscles.

Cette partie de l'échauffement prépare le système cardiovasculaire à l'activité physique. Elle comprend des activités telles que la marche rapide, le jogging lent ou de simples jeux qui accélèrent la fréquence cardiaque. À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.

LA RÉCUPÉRATION**Objectif d'une récupération**

Une récupération comprend des exercices cardiovasculaires légers et des étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.

Lignes directrices pour les étirements

Il faut observer les lignes directrices suivantes durant les étirements :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais sautiller pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de se relâcher complètement.
- Répéter chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de donner l'occasion aux cadets de participer à un tournoi.

RESSOURCES

- L'équipement de sport et de sécurité requis pour le sport choisi,
- une trousse de premiers soins,
- des sifflets,
- un chronomètre,
- un horaire de la compétition.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Préparer le secteur d'entraînement pour le sport choisi.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance d'information préliminaire, y compris :
 - (a) un aperçu du ou des sports qui seront pratiqués durant le tournoi,
 - (b) le type de tournoi,
 - (c) les règles de jeu du tournoi,
 - (d) l'organisation du tableau,
 - (e) l'emplacement du poste de premiers soins.
2. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.
3. Demander aux cadets de participer au tournoi choisi.
4. Demander aux cadets de participer à une session de récupération comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que les cadets connaissent les règlements.
- Assurer une supervision constante pendant l'activité.
- S'assurer qu'un poste de premiers soins ou une trousse de premiers soins sont facilement accessibles.
- S'assurer qu'un secouriste est désigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets au tournoi servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets au tournoi servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les tournois sont des activités amusantes qui font la promotion du conditionnement physique, lequel s'inscrit parmi les objectifs du Programme des cadets. La participation aux activités physiques peut aider à :

- améliorer sa santé;
- avoir un meilleur rendement à l'école;
- améliorer sa condition physique;
- devenir plus fort;
- s'amuser en étant actif avec des amis;
- se sentir plus heureux;
- maintenir un poids normal;
- améliorer sa confiance en soi;
- développer de nouvelles habiletés.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les activités choisies pour cette instruction ne sont pas limitées à la liste mais doivent être appropriées au groupe d'âge.

Les activités devraient être choisies en fonction de l'équipement et des installations auxquels peut accéder le corps / escadron.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-050 A-PD-050-015/PT-002 Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités. (1989). *Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2)*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

C0-187 San Diego County Office of Education. *After school physical activity: Types of tournaments*. Extrait le 3 octobre 2008 du site <http://www.afterschoolpa.com/print/typesoftournaments.html>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TOURNOI À LA RONDE

Utilisation recommandée pour un tournoi à la ronde

Les tournois à la ronde conviennent aux ligues organisées ou aux tournois d'une journée qui nécessitent un certain nombre de parties. Tous les participants ou toutes les équipes s'affrontent au moins une fois. S'il y a un grand nombre de participants ou d'équipes, on peut former une deuxième, une troisième ou même une quatrième poule.



Poule. Un groupe de concurrents qui s'affronte afin d'avancer dans un tournoi.

Le nombre de terrains ou d'aires de jeux détermine généralement le nombre de poules. Ceci facilite les choses pour les participants ou les équipes parce que toutes les parties sont jouées au même endroit. Les participants ou les équipes peuvent servir d'arbitres, de marqueurs et de juges de ligne lors du tournoi à la ronde.

Moins il y a de participants ou d'équipes dans une poule, moins on prendra de temps pour compléter les parties de cette poule. Le mieux est d'avoir de quatre à six participants ou équipes par poule.

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau) et placés sur le tableau.

Lorsqu'un tournoi à la ronde est utilisé pour un tournoi d'une journée, il peut être combiné à un tournoi à simple élimination. Les gagnants et les finalistes de la poule peuvent former un tableau à simple élimination. Ces participants ou ces équipes joueront pour le championnat.

Un système de bris d'égalité peut être mis en place avant le début du tournoi (p. ex., les points pour par rapport aux points contre).

Tableaux de tournoi

Pour organiser les rondes et l'horaire des parties pour un nombre pair d'inscriptions à un événement, répéter la première inscription et faire une rotation avec les autres de la façon suivante :

1 ^{re} ronde	2 ^e ronde	3 ^e ronde	4 ^e ronde	5 ^e ronde	6 ^e ronde	7 ^e ronde
1 contre 8	1 contre 2	1 contre 3	1 contre 4	1 contre 5	1 contre 6	1 contre 7
2 contre 7	3 contre 8	4 contre 2	5 contre 3	6 contre 4	7 contre 5	8 contre 6
3 contre 6	4 contre 7	5 contre 8	6 contre 2	7 contre 3	8 contre 4	2 contre 5
4 contre 5	5 contre 6	6 contre 7	7 contre 8	8 contre 2	2 contre 3	3 contre 4

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure A-1 Tableau de tournoi à la ronde avec un nombre pair de participants



Exemption. Il s'agit d'un terme utilisé lorsqu'un participant ou une équipe avance à la ronde suivante de la compétition sans avoir participé à la ronde précédente en raison d'un nombre impair de participants ou d'équipes.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TOURNOI ÉCHELLE

Utilisation recommandée pour un tournoi échelle

Le tournoi échelle est la forme la plus populaire de tournoi prolongé (p. ex., les clubs de sports de raquette, les ligues organisées). Il est préférable d'organiser un tournoi échelle avec des équipes de deux ou des participants individuels, comme dans les sports de raquette. Des échelles peuvent être créées en regroupant les participants selon leurs habiletés (p. ex., débutant, intermédiaire, avancé). Les joueurs ou les équipes défient le joueur ou l'équipe au-dessus d'eux sur l'échelle.

Si l'aspirant gagne, il change de place avec le perdant sur l'échelle. Si l'aspirant perd la compétition, il reste où il est sur l'échelle.

Même si le coordonnateur du tournoi peut modifier les règles pour les adapter à la nature de la compétition, les règles possibles pour planifier un tournoi échelle sont les suivantes :

- Chaque concurrent peut défier le joueur qui se trouve immédiatement au-dessus de lui ou d'elle, ou jusqu'à deux ou trois échelons au-dessus.
- Si la personne mise au défi n'est pas déjà engagée dans un défi antérieur, elle doit accepter l'invitation à l'intérieur d'une période donnée.
- Si l'aspirant gagne, ou que le défi n'est pas accepté, les positions sur le tableau sont inversées.

Les défis doivent être acceptés et relevés dans un délai d'exécution donné, soit habituellement une semaine. Si aucun défi n'est lancé à l'intérieur de la limite de temps, le participant ou l'équipe qui n'a défié personne descend sur l'échelle. Habituellement, les participants ou les équipes ne peuvent pas lancer de défi au même participant ou à la même équipe deux fois de suite.

Tableau d'un tournoi

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau).

Si le nombre d'inscriptions à un tournoi échelle est élevé, on peut utiliser plus d'une échelle. Un joueur qui souhaite s'inscrire à la compétition de façon tardive doit mettre au défi le joueur au bas de l'échelle la plus basse.

Une fois qu'il atteint le haut de l'échelle, un concurrent peut lancer un défi au joueur au bas de l'échelle de niveau immédiatement supérieur.

Le gagnant d'un tournoi échelle peut être déclaré à une date fixée à l'avance, ou le tournoi peut continuer jusqu'à ce que les participants ou les équipes décident que le tournoi est terminé (p. ex., l'équipe ou le participant en haut de l'échelle ne peut pas être battu).

Exemptions

Il n'y a pas d'exemption dans un tournoi échelle.

ÉCHELLE DE LA DIVISION A

K
B
A
D
E
C
J
F
H
G

ÉCHELLE DE LA DIVISION B

c
d
b
a
f
j
e
h
k
g

(NOUVELLE INSCRIPTION)

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure B-1 Tableau d'un tournoi échelle

TOURNOI PYRAMIDAL

Utilisation recommandée pour un tournoi pyramidal

Le tournoi pyramidal est une forme populaire de tournoi prolongé (p. ex., les clubs de sports de raquettes, les ligues organisées). Un tournoi pyramidal ressemble à un tournoi échelle, mais le tableau a la forme d'une pyramide, avec un participant ou une équipe au sommet, deux à la rangée suivante, trois à la suivante et ainsi de suite. Il est préférable d'organiser un tournoi pyramidal avec des équipes de deux ou des participants individuels, comme dans les sports de raquette. Les joueurs ou les équipes défient le joueur ou l'équipe au-dessus d'eux dans la pyramide. Un tournoi pyramidal offre plus d'occasions aux participants ou aux équipes de lancer des défis à leurs adversaires parce que l'étage au-dessus d'eux compte plus de participants ou d'équipes inscrites.

Si l'aspirant gagne, il change de place avec le perdant dans la pyramide. Si l'aspirant perd la compétition, il reste où il est dans la pyramide.

Les défis doivent être acceptés et relevés dans un délai d'exécution donné, soit habituellement une semaine. Si aucun défi n'est lancé à l'intérieur de la limite de temps, le participant ou l'équipe qui n'a défié personne descend d'un échelon de la pyramide. Habituellement, les participants ou les équipes ne peuvent pas lancer de défi au même participant ou à la même équipe deux fois de suite.

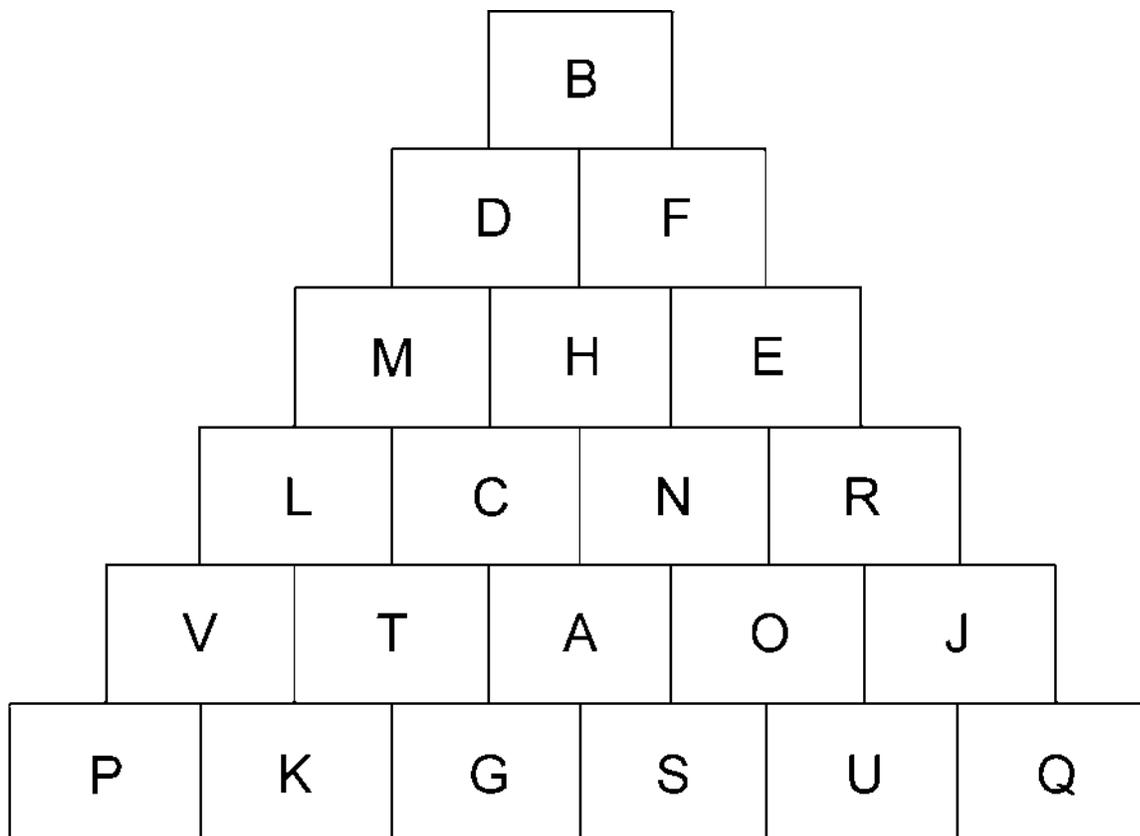
Tableau d'un tournoi

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau).

Le gagnant d'un tournoi pyramidal peut être déclaré à une date fixée à l'avance et choisie par l'organisateur, ou le tournoi peut continuer jusqu'à ce que les participants ou les équipes décident que le tournoi est terminé (p. ex., l'équipe ou le participant au haut de la pyramide ne peut pas être battu).

Exemptions

Il n'y a pas d'exemption dans un tournoi pyramidal.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure C-1 Tableau de tournoi pyramidal

TOURNOI À SIMPLE ÉLIMINATION

Utilisation recommandée pour un tournoi à simple élimination

Il est préférable d'utiliser le tournoi à simple élimination lorsqu'il y a un nombre élevé d'inscriptions, une courte période de temps et un nombre limité de courts ou de terrains. C'est le tournoi le plus facile à diriger parmi tous les tournois. Lorsque les équipes ou les participants gagnent, ils continuent de jouer. Lorsque les équipes ou les participants perdent, ils sont éliminés du tournoi.

S'il y a un nombre élevé de participants ou d'équipes, plusieurs tournois à simple élimination peuvent être utilisés. Les équipes ou les participants peuvent être divisés en trois tournois différents par niveaux de compétence (p. ex., débutant, intermédiaire, avancé). Le tournoi à simple élimination est une bonne forme de tournoi à utiliser à la fin d'un tournoi à la ronde comprenant plus d'une poule, pour déterminer un grand gagnant.

Tableaux de tournoi

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau).

Le nombre maximum de parties qui doivent être jouées est égal au nombre d'inscriptions moins un. S'il y a 12 joueurs ou 12 équipes, 11 parties devront être jouées pour déterminer le gagnant.

Compte tenu des exemptions lors de la première ronde, le nombre de concurrents en deuxième ronde et dans les rondes subséquentes est toujours un multiple de 2.

Favoris

Ce terme désigne les équipes ou les joueurs exceptionnels qui sont inscrits au tableau et qui occupent des positions à partir desquelles ils devraient atteindre les quarts de finale ou les demi-finales, en présumant qu'ils gagnent tous leurs matchs. Le but est d'éviter que les meilleurs compétiteurs se rencontrent aux premières rondes. Il ne devrait pas y avoir plus de 2 favoris par tranche de 16 inscriptions.

Lorsque plusieurs favoris sont présents (p. ex., lorsqu'on utilise un tournoi à la ronde combiné à un tournoi à simple élimination), les favoris devraient être inscrits au tableau à des positions qui les empêchent de se rencontrer avant les quarts de finale ou les demi-finales.

Exemptions

Il y a une exemption dans un tournoi à simple élimination ou un tournoi à double élimination lorsque le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple de 2 (p. ex., 2, 4, 8, 16, 32).

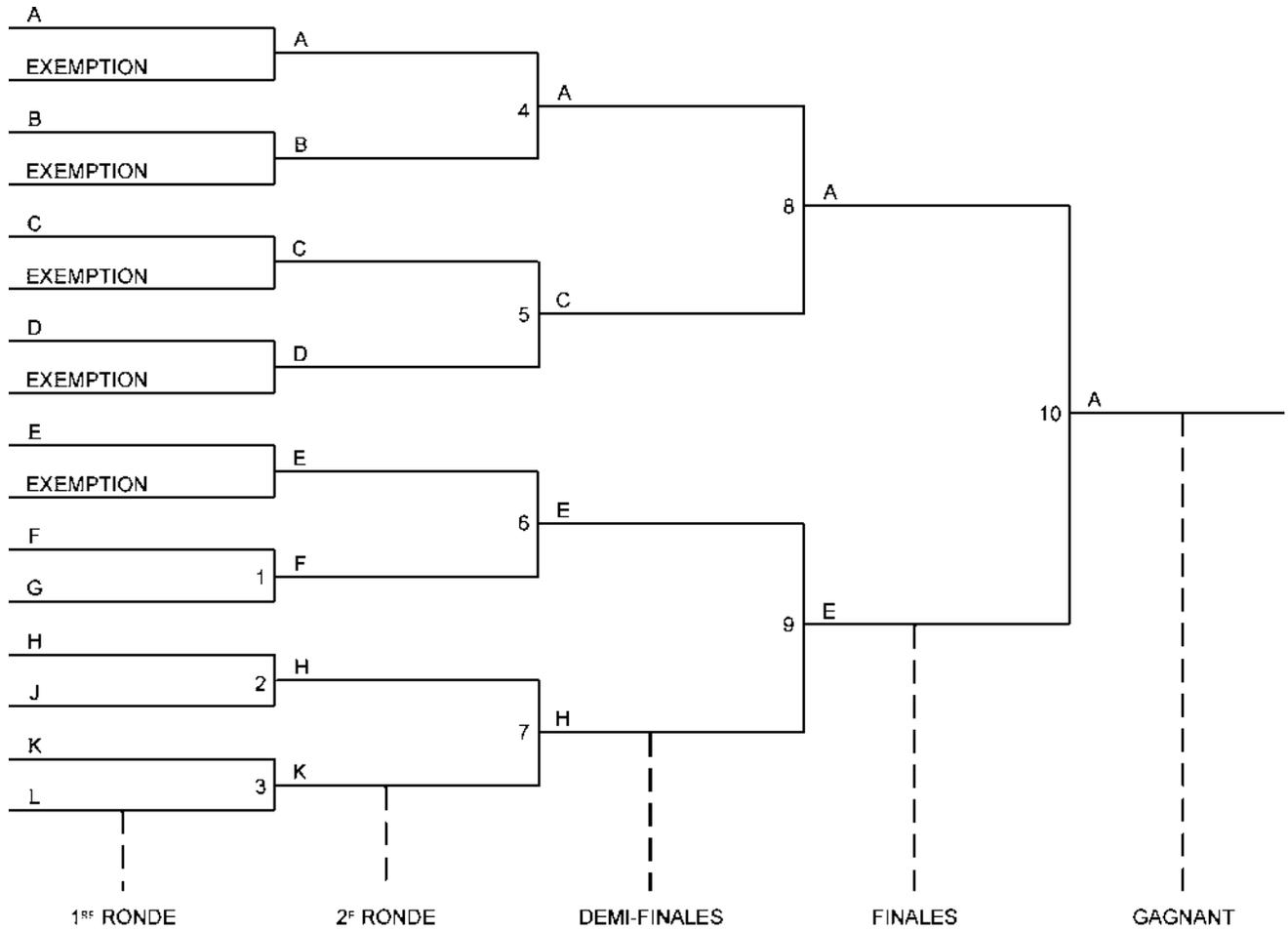
Lorsque le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple de deux, il est nécessaire d'avoir un certain nombre d'exemptions. Toutes les exemptions doivent être attribuées lors du premier tour de façon à ce que le nombre de concurrents restants au tour suivant soit toujours un multiple de 2.

Lors du calcul du nombre d'exemptions, on soustrait le nombre d'inscriptions du multiple de 2 immédiatement supérieur.

Nombre de participants ou d'équipes	Multiple de 2 le plus élevé suivant	Calcul	Nombre d'exemptions
2		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
3	4	$4 - 3 = 1$	1
4		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
5	8	$8 - 5 = 3$	3
6	8	$8 - 6 = 2$	2
7	8	$8 - 7 = 1$	1
8		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
9	16	$16 - 9 = 7$	7
10	16	$16 - 10 = 6$	6
11	16	$16 - 11 = 5$	5
12	16	$16 - 12 = 4$	4
13	16	$16 - 13 = 3$	3
14	16	$16 - 14 = 2$	2
15	16	$16 - 15 = 1$	1
16		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
17	32	$32 - 17 = 15$	15
18	32	$32 - 18 = 14$	14
19	32	$32 - 19 = 13$	13
20	32	$32 - 20 = 12$	12
21	32	$32 - 21 = 11$	11
22	32	$32 - 22 = 0$	10
23	32	$32 - 23 = 9$	9
24	32	$32 - 24 = 8$	8
25	32	$32 - 25 = 7$	7
26	32	$32 - 26 = 6$	6
27	32	$32 - 27 = 5$	5
28	32	$32 - 28 = 4$	4
29	32	$32 - 29 = 3$	3
30	32	$32 - 30 = 2$	2
31	32	$32 - 31 = 1$	1
32		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure D-1 Exemption requise dans un tournoi à simple élimination ou à double élimination



NOTA

1. Pour onze inscriptions, il y a dix parties (11-1) et cinq exemptions (16-11).
2. Les lettres indiquent les équipes qui avancent à l'étape suivante.
3. Les chiffres indiquent l'ordre dans lequel les parties sont jouées.

Nota. Tiré de Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2) (p. 4 à 40) par la Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités, 1989, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure D-2 Tableau d'un tournoi à simple élimination

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TOURNOI À DOUBLE ÉLIMINATION

Utilisation recommandée pour un tournoi à double élimination

Le tournoi à double élimination ressemble beaucoup au tournoi à simple élimination. La principale différence est que chaque équipe ou participant doit perdre deux parties avant d'être éliminé. Cela signifie que le tournoi dure plus longtemps.

Après sa première défaite, l'équipe ou le participant est transféré au côté gauche du tableau, où il est éliminé après sa deuxième défaite. En finale, le gagnant du côté gauche (tableau des perdants) rencontre le gagnant du côté droit (tableau des gagnants). Si le gagnant du tableau des perdants bat le gagnant du tableau des gagnants, une partie supplémentaire est nécessaire. À la fin de la deuxième partie, l'équipe ou le participant qui a subi deux défaites est éliminé et l'autre participant ou équipe est déclaré gagnant.

Tableaux de tournoi

Le nombre maximum de parties à jouer est égal au double du nombre d'inscriptions moins un. S'il y a 12 équipes ou participants, 23 serait le nombre maximum de parties qui doivent être disputées ($12 \times 2 - 1 = 24 - 1 = 23$).

Il n'est pas conseillé d'utiliser un tournoi à double élimination lorsque plus de 10 équipes prennent part à l'événement. Le gagnant du côté des perdants participerait à trop de parties avant qu'on puisse déterminer le vainqueur du championnat.

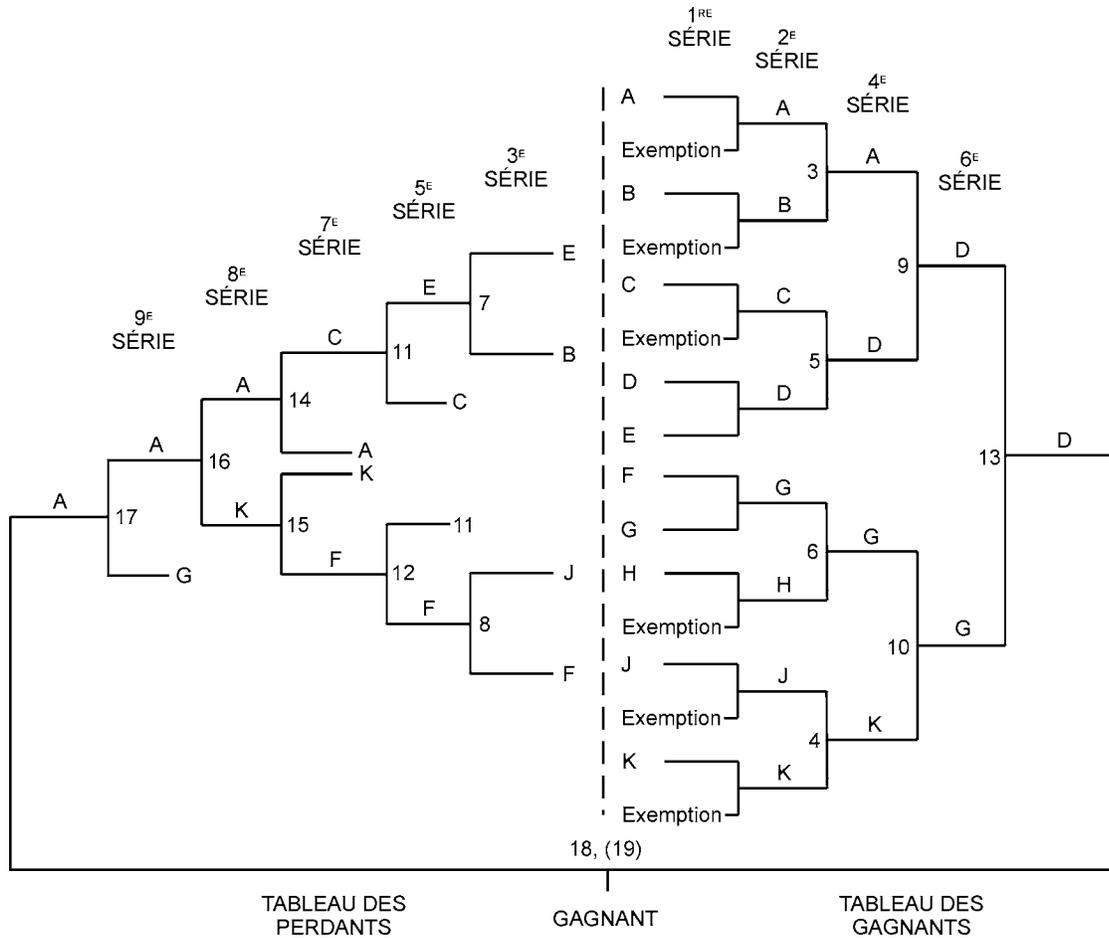
Favoris

Si des favoris participent, ils doivent être placés dans chaque section du tableau de façon à pouvoir atteindre les quarts de finale ou les demi-finales sans rencontrer un autre favori. Les autres positions peuvent être tirées au hasard dans un chapeau.

Exemptions

Si le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple exact de 2, des exemptions seront nécessaires.

Toutes les exemptions doivent être attribuées lors du premier tour de façon à ce que le nombre de concurrents restants au tour suivant soit toujours un multiple de 2. Les exemptions devraient être séparées également entre la moitié supérieure et la moitié inférieure.



Nota. Tiré de Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2) (p. 4 à 40) par la Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités, 1989, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure E-1 Tableau de tournoi à élimination double

CHAPITRE 6

OREN 106 – TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

**OCOM M106.01 – IDENTIFIER LES PARTIES ET LES
 CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DAISY 853C**

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Effectuer les mesures de sécurité de toutes les carabines qui seront utilisées pendant la leçon.

Dire aux cadets que les carabines ont été inspectées et qu'elles peuvent être maniées de façon sécuritaire.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon pour initier les cadets aux parties et aux caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C et stimuler leur intérêt à ce sujet.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir identifié les parties et les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C.

IMPORTANCE

Les cadets doivent avoir une connaissance de base de la carabine à air comprimé des cadets pour comprendre la façon dont elle fonctionne et pour suivre, de façon sécuritaire, les indications données sur le champ de tir.

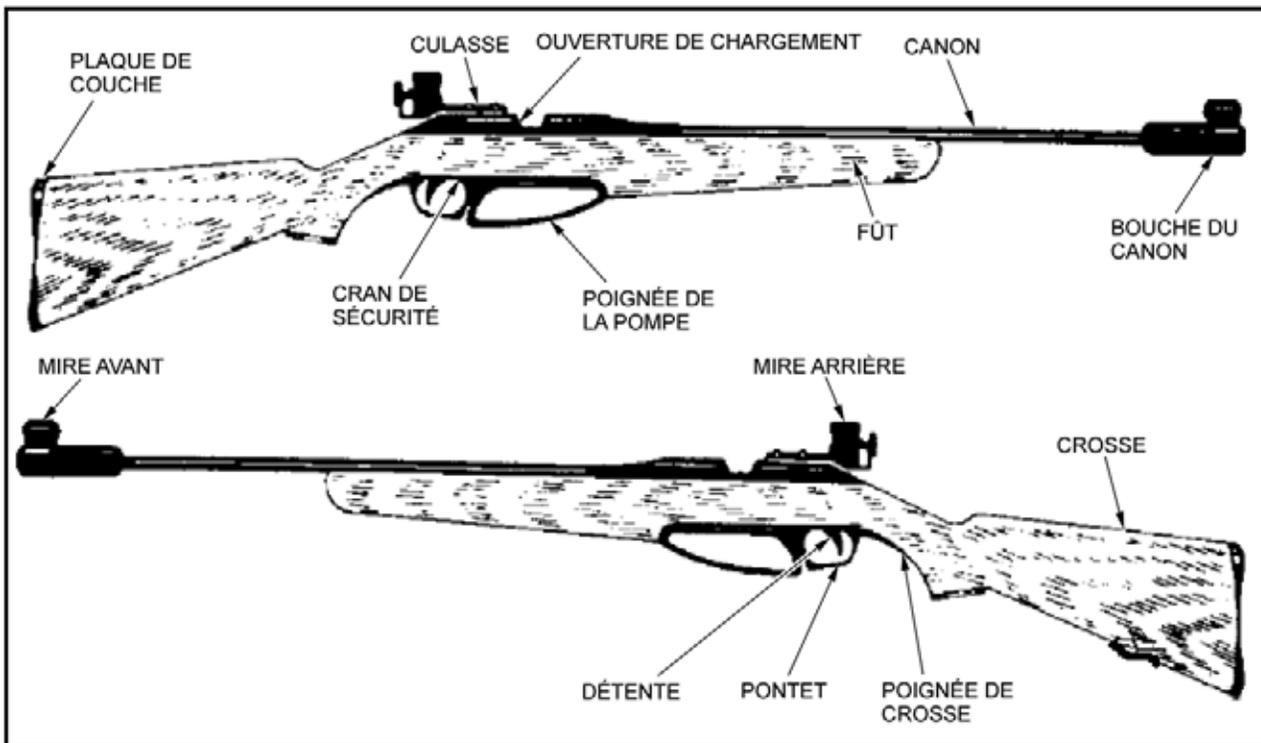
Point d'enseignement 1**Identifier les parties de la carabine à air comprimé Daisy 853C.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

PARTIES

- Selon le nombre de carabines disponibles, en distribuer idéalement une par deux cadets.
- Dans la mesure du possible, demander qu'un deuxième instructeur soit dans la salle pour aider.
- **Pour des raisons de sécurité, maintenir une discipline rigoureuse dans la classe en tout temps.**



A-CR-CCP-177/PT-002

Figure 1 Parties de la carabine à air comprimé des cadets

Plaque de couche (extrémité de la crosse). La plaque de couche est la partie de la carabine qui est en contact direct avec l'épaule du tireur. Quand elle est bien ajustée, la plaque de couche permet d'obtenir un ajustement adéquat et de placer confortablement la carabine dans le creux de l'épaule. L'ajout de plaques intercalaires permet un ajustement en longueur.

Plaques intercalaires. Les plaques intercalaires sont des plaques de plastique permettant d'allonger ou de raccourcir la plaque de couche. Pour ajouter ou enlever une plaque intercalaire, se servir d'un tournevis à tête cruciforme pour visser ou dévisser la plaque de couche et faire les modifications qui s'imposent.

Poignée de la crosse. La poignée de la crosse est la partie courbée, située directement derrière le pontet, où la main contrôlant la détente agrippe la carabine.

Crosse. La crosse est la partie de la carabine qui est faite complètement en bois (de la plaque de couche vers l'avant).

Fût (de crosse). Le fût est la partie en bois de la crosse (du pontet vers l'avant) où le canon et le mécanisme de la carabine sont enchâssés.

Bretelle. La bretelle est une sangle de nylon. Elle relie la carabine au bras du tireur afin de soutenir le poids de la carabine. Une extrémité est attachée au battant de bretelle et l'autre, au bras.

Battant de bretelle (cale-main). Le battant de bretelle est la partie métallique réglable fixée au fût avant qui sert à fixer la bretelle à la carabine. Il peut également être utilisé comme cale-main, servant à reposer la main gauche et à l'empêcher de bouger.

Détente. La détente est la partie mobile qui déclenche un ressort et le mécanisme de la carabine. Cette carabine est munie d'une détente simple qui ne peut pas être ajustée selon le poids.

Pontet. Le pontet est la bande métallique qui entoure et protège la détente.

Cran de sécurité. Le mécanisme de sécurité qui, une fois mis, empêche la carabine de tirer en verrouillant la détente. Il s'agit d'un dispositif à verrou transversal situé sur le pontet. Le côté noir indique que la carabine ne peut pas tirer; le côté rouge indique que la carabine est prête à tirer. Le cran de sécurité doit être mis (aucun rouge) en tout temps, jusqu'au moment de tirer.

Culasse. La culasse est la poignée de métal qui sert à armer et à désarmer le mécanisme de la carabine. Elle doit être en position fermée pour tirer. Pour une sécurité maximale, elle doit demeurer ouverte lorsque la carabine n'est pas dans son étui et n'est pas utilisée sur le pas de tir.

Poignée de la pompe. La poignée de la pompe est un levier de métal qui sert à comprimer l'air requis pour propulser le plomb au moment du tir. Lorsque la carabine est à « l'état sécuritaire », la poignée de la pompe doit être partiellement ouverte.

Mire avant. La mire avant est une mire ouverte qui permet d'utiliser des œillets interchangeables.

Mire arrière. La mire arrière est une mire micrométrique réglable selon la dérive et la hausse. Elle se fixe facilement à la glissière de métal qui se trouve au-dessus du mécanisme. Cette glissière permet d'avancer ou de reculer la mire de façon à obtenir la distance adéquate entre l'œil et la mire. Pour fixer la mire, on se sert d'un petit tournevis à tête plate.

Bouche du canon. La bouche du canon est l'extrémité avant du canon qui est munie d'un contrepoids amovible.

Canon avec contrepoids. Le canon avec contrepoids est le tube en acier à travers lequel le plomb circule, de la bouche du canon jusqu'à la chambre. Le contrepoids permet de s'assurer que le poids de la carabine est réparti également et que l'équilibre est maintenu.

Âme. L'âme est la partie intérieure du canon qui contient des rainures en forme de spirale. Les cloisons sont les parties saillantes de métal qui se trouvent entre les rainures. Ensemble, les rainures et les cloisons s'appellent des rayures.

Ouverture de chargement. L'ouverture de chargement est l'endroit où on insère manuellement le plomb dans l'adaptateur à chargement individuel ou à l'aide du chargeur à cinq plombs.

Adaptateur à chargement individuel. L'adaptateur à chargement individuel est une pièce de plastique qui facilite le chargement du plomb dans la chambre.

Chargeur à cinq plombs. Le chargeur de cinq plombs est une pièce de plastique qui peut contenir un maximum de cinq plombs et qui sert à insérer les plombs dans la chambre.

Chambre. La chambre est l'endroit où le plomb est maintenu, juste avant le tir.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION :

L'instructeur doit s'assurer que le cadet peut identifier les parties d'une carabine à air comprimé des cadets en lui demandant de montrer du doigt la pièce en question sur la carabine ou de nommer correctement la pièce.

Point d'enseignement 2**Identifier les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

CARACTÉRISTIQUES

Identifier les caractéristiques principales de la carabine à air comprimé des cadets. Se concentrer sur ces points pendant la confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C sont les suivantes :

- **Mécanisme.** Action pneumatique simple, culasse à manœuvre rectiligne.
- **Longueur totale.** 97,8 cm.
- **Poids total.** 2,5 kg.
- **Calibre.** Calibre 0,177 (4,5 mm).
- **Mire avant.** Mire ouverte avec œillets interchangeables.
- **Mire arrière.** Mire arrière à œillette entièrement réglable avec réglage micrométrique à cliquet.
- **Vélocité.** 150,8 mètres par seconde.
- **Chargement.** Coup par coup ou chargeur de cinq plombs à indexage automatique.
- **Crosse.** Crosse normale, faite de bois franc, réglable en longueur.
- **Cran de sécurité.** Mécanisme manuel de la détente à verrou transversal avec indicateur rouge.



Les caractéristiques suivantes sont « intéressantes mais non essentielles » et ne devraient être expliquées que si le temps le permet.

- **Canon.** Canon rayé à forte teneur d'acier Lothar Walther avec contrepoids : 12 cloisons et rainures bombées, torsion vers la droite. Alésage de précision pour correspondre aux plombs. Longueur approximative de 53,1 cm.
- **Portée maximale.** 235,4 mètres
- **Bretelle.** Bretelle de compétition réglable.
- **Poids de la détente.** Minimum de 3,5 livres.
- **Chambre.** Faite d'acier avec ouverture de chargement.
- **Force d'armement.** 20 livres-force.



Étant donné la vitesse initiale de 150.8 mètres par seconde, la carabine à air comprimé des cadets n'est pas considérée comme une arme à feu en vertu des lois fédérales actuelles sur les armes à feu. Elle l'est toutefois selon la définition utilisée par la police militaire.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quel type de mécanisme trouve-t-on sur la carabine à air comprimé des cadets?
- Q2. Quel est le calibre de la carabine à air comprimé des cadets?
- Q3. Quel type de cran de sécurité trouve-t-on sur la carabine à air comprimé des cadets?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Pompe simple à air comprimé, culasse à manœuvre rectiligne.
- R2. Calibre 0.177 (4,5 mm).
- R3. Mécanisme manuel de la détente à verrou transversal avec indicateur rouge.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La confirmation d'apprentissage de cet OCOM peut être réalisée à l'aide du document de cours qui se trouve à l'annexe A. Accorder aux cadets quelques minutes pour remplir l'annexe, puis leur demander d'échanger leurs feuilles pour les corrections.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La connaissance des parties et des caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets est importante pour comprendre la façon dont la carabine fonctionne. Ces connaissances permettent aux cadets de suivre les indications données sur le champ de tir et de réussir un test de maniement d'une carabine à air comprimé.

COMMENTAIRES OU REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

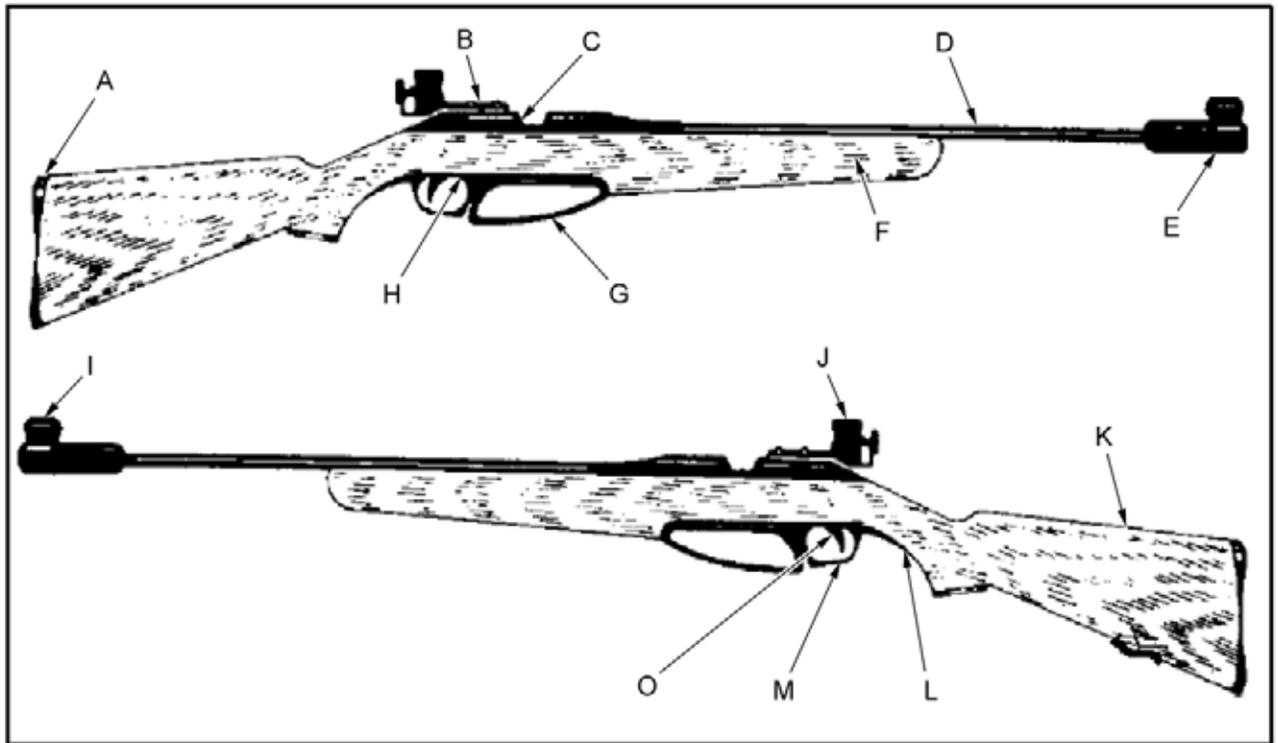
On recommande aux instructeurs de se familiariser avec la vidéo A-CR-CCP-177/PV-002, *Activités d'adresse au tir à la carabine à air comprimé*, et de lire la section portant sur la description de la carabine.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 DCdts 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PARTIES ET CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

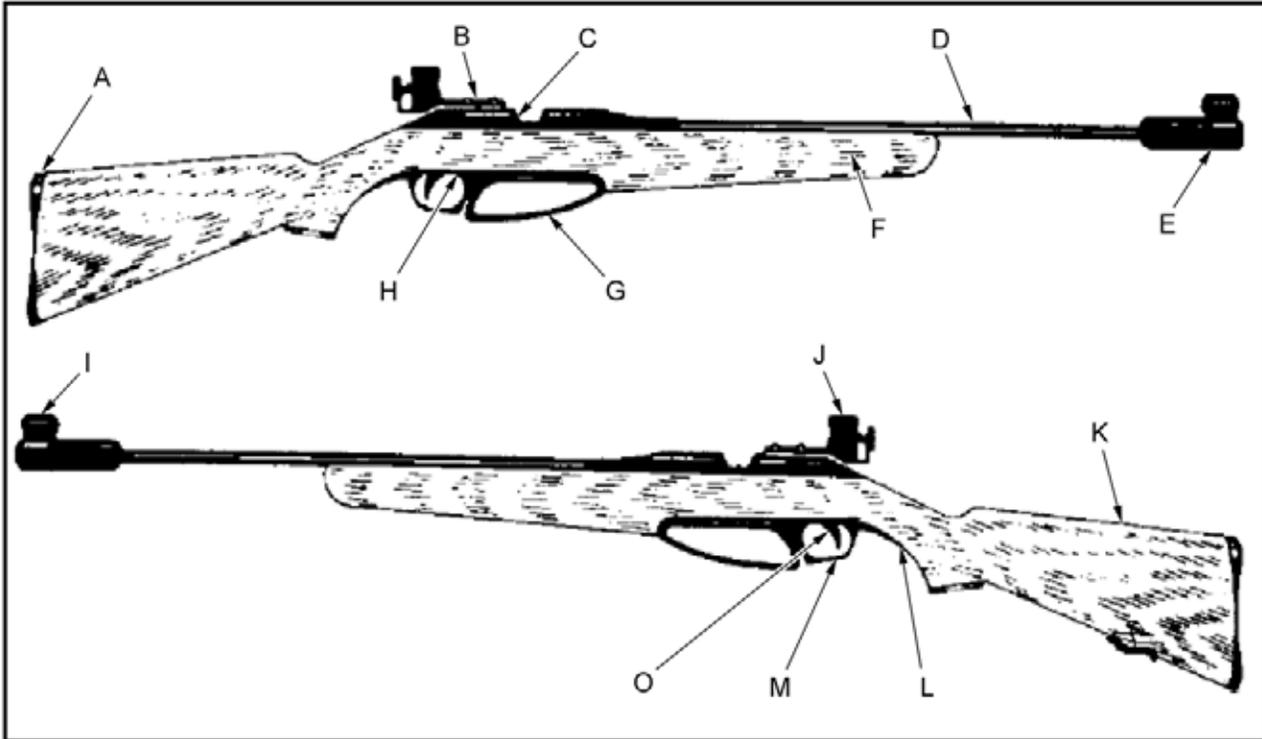


Faire correspondre les lettres aux noms des parties de la carabine à air comprimé des cadets.

1. Ouverture de chargement _____
2. Poignée de la crosse _____
3. Canon _____
4. Fût _____
5. Mire arrière _____
6. Détente _____
7. Culasse _____
8. Cran de sécurité _____
9. Bouche du canon _____
10. Levier de la pompe _____
11. Mire avant _____
12. Pontet _____
13. Plaque de couche _____
14. Crosse _____

CLÉ DE CORRECTION

Parties et caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets



Faire correspondre les lettres aux noms des parties de la carabine à air comprimé des cadets.

- | | | |
|-----|-------------------------|----------|
| 1. | Ouverture de chargement | <u>C</u> |
| 2. | Poignée de la crosse | <u>L</u> |
| 3. | Canon | <u>D</u> |
| 4. | Fût | <u>E</u> |
| 5. | Mire arrière | <u>J</u> |
| 6. | Détente | <u>O</u> |
| 7. | Culasse | <u>B</u> |
| 8. | Cran de sécurité | <u>H</u> |
| 9. | Bouche du canon | <u>E</u> |
| 10. | Levier de la pompe | <u>G</u> |
| 11. | Mire avant | <u>I</u> |
| 12. | Pontet | <u>M</u> |
| 13. | Plaque de couche | <u>A</u> |
| 14. | Crosse | <u>K</u> |



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

**OCOM M106.02 – EFFECTUER LES MESURES DE SÉCURITÉ
 DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS**

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Effectuer les mesures de sécurité de toutes les carabines qui seront utilisées pendant la leçon.

Dire aux cadets que les carabines ont été inspectées et qu'elles sont sécuritaires à manier.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1 et 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les mesures de sécurité liées à la carabine à air comprimé des cadets, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer sous supervision.

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 3 pour initier les cadets aux mesures de sécurité liées à la carabine à air comprimé Daisy 853C et pour stimuler leur intérêt à ce sujet.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon est tirée de l'OCOM M106.01 (Identifier les parties et les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C).

Demander aux cadets de préciser les caractéristiques de la Daisy 853C, y compris :

- **Mécanisme.** Action pneumatique simple, culasse à manœuvre rectiligne.
- **Calibre.** Calibre 0.177 (4,5 mm)

- **Cran de sécurité.** Mécanisme manuel de la détente à verrou transversal avec indicateur rouge.
- **Chargement.** Coup par coup ou chargeur de cinq plombs à indexage automatique.
- **Vélocité.** 150,8 mètres par seconde.

Demander aux cadets d'identifier les parties de la Daisy 853C en pointant et en nommant les parties, y compris :

- la plaque de couche,
- la poignée de la crosse,
- le battant de bretelle (cale-main),
- la détente,
- le pontet de la détente,
- le cran de sécurité,
- la culasse,
- la poignée de la pompe,
- la bouche du canon,
- le canon avec contrepoids,
- l'ouverture de chargement.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devrait avoir suivi les mesures de sécurité liées à la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANCE

Les mesures de sécurité sont essentielles pour s'assurer de la sécurité de toutes les personnes présentes sur le champ de tir. Chaque fois qu'un cadet prend une carabine ou entre sur un champ de tir, il doit faire preuve de diligence et s'assurer que la carabine ne présente aucun danger. Il doit effectuer les mesures de sécurité à chaque fois qu'il reçoit, remet ou rapporte une carabine. Même si l'on est certain que la carabine est sécuritaire, on doit effectuer les mesures de sécurité à nouveau.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer l'état sécuritaire de la carabine à air comprimé des cadets.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

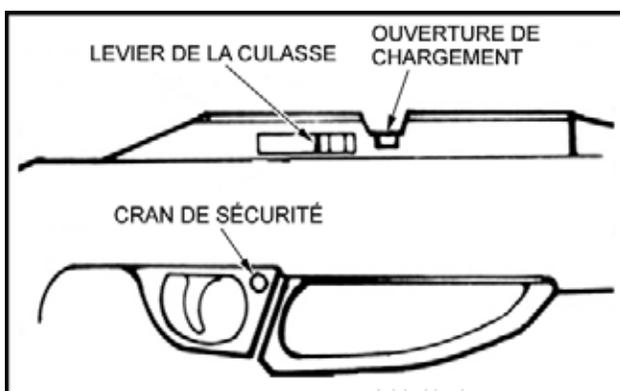
SORTIR LA CARABINE DE SON ÉTUI

L'étui de la carabine devrait être clairement marqué d'une flèche sur le côté extérieur, indiquant la direction dans laquelle pointe le canon à l'intérieur de l'étui. Il est alors primordial de pointer cette flèche vers un endroit sécuritaire avant d'ouvrir l'étui. Les étapes suivantes sont essentielles lorsque l'on sort une carabine de son étui :

1. Déposer l'étui sur une surface plane et s'assurer que la flèche pointe vers un endroit sécuritaire.
2. Ouvrir l'étui.
3. Reculer la culasse.
4. S'assurer que le cran de sécurité est mis.
5. S'assurer que la pompe est partiellement ouverte.
6. Glisser la tige de sécurité dans le canon, jusqu'à ce qu'elle soit visible dans la chambre.
7. Retirer la carabine de son étui.
8. Enlever la tige de sécurité une fois que la carabine est sur le pas de tir.

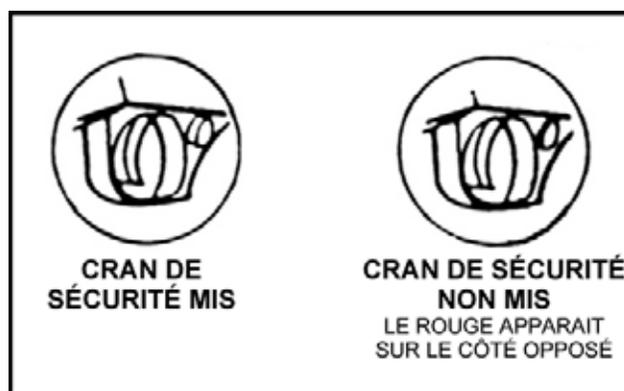
CRAN DE SÉCURITÉ ET MESURES DE SÉCURITÉ

Le cran de sécurité est un mécanisme qui, une fois mis, empêche une carabine de tirer en verrouillant la détente. Il est situé juste devant la détente sur le pontet. Pour mettre le cran de sécurité, il doit être poussé vers la droite (on ne doit pas voir de rouge). Pour tirer, il faut pousser le cran de sécurité vers la gauche (cran de sécurité enlevé), de sorte que le rouge soit visible. Pour un maximum de sécurité, il est recommandé de garder le cran de sécurité mis jusqu'à ce qu'on soit prêt à tirer.



Manuel opérationnel de la carabine à air comprimé Daisy 853C.

Figure 1 Cran de sécurité



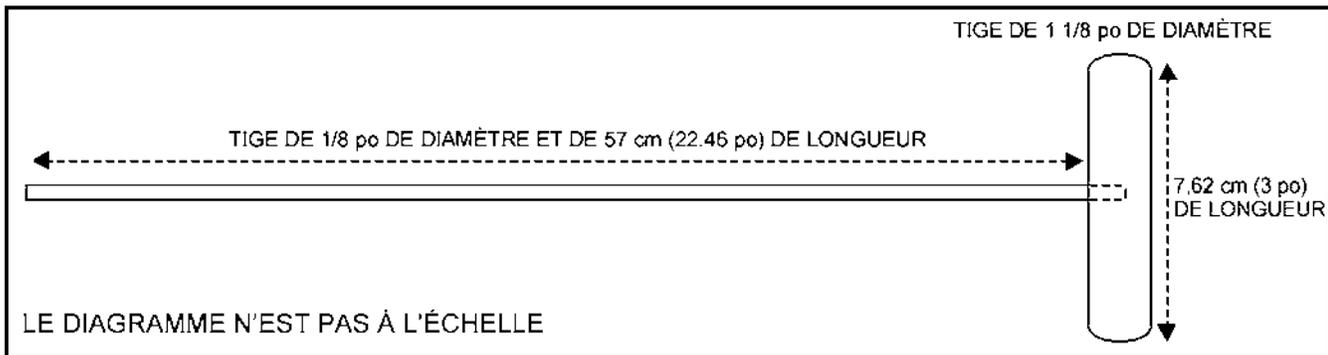
Manuel opérationnel de la carabine à air comprimé Daisy 853C.

Figure 2 Cran de sécurité

TIGE DE SÉCURITÉ

Pour s'assurer que la carabine n'est pas retirée du champ de tir ou entreposée avec un plomb dans la chambre ou le canon, une tige de sécurité est insérée dans le canon, par la bouche de celui-ci. Il s'agit de deux (2) tiges

qui se rejoignent et forment un « t », et elles peuvent être fabriquées de divers matériaux. Les dimensions sont expliquées dans la figure ci-dessous. Le bout de la tige de sécurité doit être de couleur rouge pour être visible à l'intérieur de l'ouverture de chargement, lorsque la culasse est complètement poussée vers l'arrière.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 3 Tige de sécurité

ÉTAT SÉCURITAIRE DE LA CARABINE



L'instructeur démontrera et expliquera en détail les points 1, 2 et 3 de la vérification de l'état sécuritaire de la carabine avant chaque nouvelle compétence, puis donnera l'occasion aux cadets d'imiter ces compétences sous supervision.

Lorsqu'elle n'est pas utilisée au champ de tir ou dans un environnement d'instruction, la carabine à air comprimé des cadets doit être rangée de façon sécuritaire. Les points suivants indiquent divers « états sécuritaires de la carabine » :

1. Dans l'étui pour carabine :
 - (a) le cran de sécurité est mis;
 - (b) la culasse se trouve vers l'avant;
 - (c) le mécanisme n'est pas armé;
 - (d) la tige de sécurité est dans l'étui, mais pas dans le canon;
 - (e) le levier de la pompe est partiellement ouvert (5 à 8 cm).
2. Sur le pas de tir :
 - (a) le cran de sécurité est mis;
 - (b) la culasse se trouve vers l'arrière;
 - (c) le levier de la pompe est partiellement ouvert.
3. En dehors du pas de tir :
 - (a) le cran de sécurité est mis;
 - (b) la culasse se trouve vers l'arrière;
 - (c) la tige de sécurité est insérée dans le canon (visible dans l'ouverture de chargement);
 - (d) le levier de la pompe est partiellement ouvert.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

Demander aux cadets, sous supervision, d'effectuer les étapes des « états sécuritaires de la carabine » lorsqu'ils sont :

- sur le pas de tir;
- en dehors du pas de tir.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter les mesures de sécurité individuelles avec la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

MESURES DE SÉCURITÉ INDIVIDUELLES



L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la compétence complète à apprendre.

L'instructeur doit également fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour acquérir la compétence au complet.

Lorsqu'on reçoit une carabine où lorsque l'on n'est pas certain de « l'état sécuritaire » d'une carabine, on doit effectuer les mesures de sécurité individuelles afin de s'assurer que la carabine est bel et bien sécuritaire. On doit s'assurer que :

1. La culasse est complètement vers l'arrière.
2. Le cran de sécurité est mis.
3. La poignée de la pompe est partiellement ouverte.
4. La tige de sécurité a été insérée dans le canon.



Les cadets **IMITENT** la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape de la compétence. L'instructeur **SUPERVISE** les cadets pendant la pratique.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

Demander aux cadets d'effectuer les mesures de sécurité individuelles. Les cadets devront également effectuer ces compétences pendant leur test de maniement de la carabine à air comprimé.

Point d'enseignement 3**Expliquer et démontrer (s'il y a lieu) les règles de sécurité de la carabine à air comprimé des cadets.**

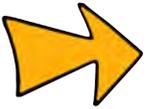
Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Les règles de sécurité relèvent toutes du bon sens et s'appliquent facilement lorsque les personnes comprennent qu'elles sont essentielles à la prévention d'accidents liés aux carabines à air comprimé. En voici quelques-unes :

1. Manipuler la carabine à air comprimé comme si elle était chargée.
2. Ne jamais pointer la carabine à air comprimé vers quelqu'un.
3. Tenir la carabine à la verticale lorsqu'on la transporte vers le pas de tir et lorsque l'on quitte celui-ci.
4. Ne pas poser le doigt sur la détente, sauf si l'on est prêt à tirer.
5. Porter des lunettes de sécurité.
6. Appliquer les règles d'hygiène sur le champs de tir en se lavant les mains après chaque pratique.



La formation du Centre des armes à feu Canada enseigne les quatre mesures (« TPTO ») essentielles en matière de sécurité relative aux armes à feu. L'acronyme « TPTO » signifie :

- **T** - Traitez toute arme à feu comme si elle est chargée.
- **P** - Pointez toujours votre arme à feu dans une direction sécuritaire.
- **T** - Tenez le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu.
- **O** - Ouvrez le mécanisme et assurez-vous que l'arme à feu ne contient aucune munition.

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

- Q1. Pourquoi doit-on suivre les règles de sécurité?
- Q2. Nommer quelques règles de sécurité relevant du bon sens.
- Q3. Que signifie l'acronyme TPTO?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Pour prévenir les accidents liés à la carabine à air comprimé.
- R2. Réponses provenant de ce qui a été enseigné :
 - (a) Manipuler la carabine à air comprimé comme si elle était chargée.
 - (b) Ne jamais pointer la carabine à air comprimé vers quelqu'un.
 - (c) Tenir la carabine à la verticale lorsqu'on la transporte vers le pas de tir et que l'on quitte celui-ci.
 - (d) Ne pas poser le doigt sur la détente, sauf si l'on est prêt à tirer.

- (e) Porter des lunettes de sécurité.
- (f) Appliquer les règles d'hygiène sur le champs de tir en se lavant les mains après chaque pratique.
 - L'acronyme « TPTO » signifie : **T** - Traitez toute arme à feu comme si elle est chargée; **P** - Pointez toujours votre arme à feu dans une direction sécuritaire; **T** - Tenez le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu; **O** - Ouvrez le mécanisme et assurez-vous que l'arme à feu ne contient aucune munition.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

- Q1. Qu'indique la flèche sur l'étui de la carabine?
- Q2. Comment sait-on si le cran de sécurité est mis?
- Q3. Quelles sont les quatre mesures (« TPTO ») essentielles en matière de sécurité relative aux armes à feu?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. La direction dans laquelle on doit placer la carabine dans son étui.
- R2. On ne voit pas de rouge.
- R3. L'acronyme « TPTO » signifie : **T** - Traitez toute arme à feu comme si elle est chargée; **P** - Pointez toujours votre arme à feu dans une direction sécuritaire; **T** - Tenez le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu; **O** - Ouvrez le mécanisme et assurez-vous que l'arme à feu ne contient aucune munition.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de cet OCOM se fera pendant l'OCOM M106.05 (Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets), où les cadets doivent réussir le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant de pouvoir tirer avec celle-ci.

OBSERVATIONS FINALES

Pouvoir exécuter les mesures de sécurité liées à la carabine à air comprimé des cadets est essentiel pour travailler de façon sécuritaire sur le champ de tir en suivant les directives données sur le champ de tir et pour exécuter avec succès le test de maniement de la carabine.

COMMENTAIRES OU REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

L'instructeur doit s'assurer que l'enchaînement de la démonstration est exécuté de façon adéquate car les cadets imitent leurs mouvements.

Le rapport optimal de carabines à air comprimé à cadet est de 2:1.

On recommande aux instructeurs de se familiariser avec la vidéo A-CR-CCP-177/PV-002, Activités d'adresse au tir à la carabine à air comprimé.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 DCdts 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M106.03 – APPLIQUER LES TECHNIQUES ÉLÉMENTAIRES DU TIR DE PRÉCISION

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer un champ de tir simulé pour la carabine à air comprimé.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les techniques élémentaires du tir de précision tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer la compétence sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon fera partie de l'OCOM M106.02 (Effectuer les mesures de sécurité de la carabine à air comprimé des cadets).

QUESTIONS :

Q1. Pourquoi les mesures de sécurité individuelles sont-elles effectuées?

Q2. À quoi sert le « cran de sécurité »?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Pour confirmer qu'une carabine est sécuritaire.

R2. Il empêche la carabine de tirer en verrouillant la détente.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir appliqué les techniques élémentaires du tir de précision.

IMPORTANCE

Ces techniques doivent toutes être appliquées avec cohérence. Si l'on travaille à améliorer une technique, pendant qu'on en néglige une autre, il sera impossible d'obtenir de bons résultats à long terme. Parfaire ces techniques prend du temps et de la concentration. Les cadets doivent se rappeler que LA PERFECTION S'ACQUIERT PAR LA PRATIQUE.

Point d'enseignement 1**Expliquer, démontrer et demander aux cadets de se pratiquer à adopter la position couchée.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

Le premier principe du tir de précision est de trouver une position couchée confortable. Une position de tir confortable permettra aux cadets de tirer de façon sécuritaire et d'obtenir de meilleurs résultats. La position couchée est la position de tir la plus stable.

OBJECTIFS D'UNE BONNE POSITION

Demander aux cadets de s'allonger sur les tapis et d'adopter la position couchée. À partir de là, l'instructeur est mieux préparé à observer les cadets qui imitent les compétences qui leur sont montrées.

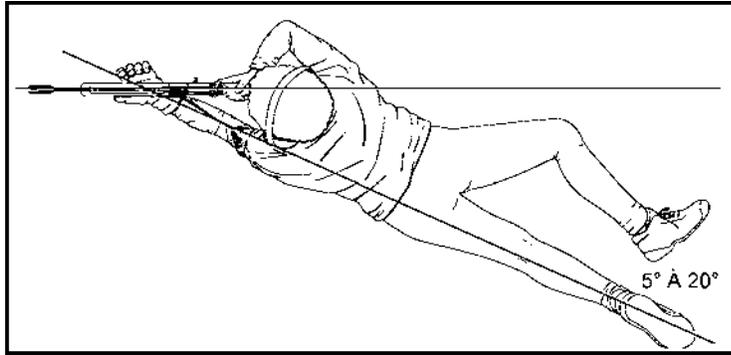


L'instructeur doit enseigner l'ensemble de la compétence par la méthode de l'EXPLICATION et la DÉMONSTRATION.

Il doit aussi fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de chaque étape nécessaire à la bonne exécution de la compétence.

Acquérir une bonne position couchée est l'un des principes les plus importants (sinon le plus) du tir de précision. Une bonne position couchée permet de maintenir le confort et la stabilité lors du tir. Le tireur adopte une bonne position couchée en s'allongeant à plat, directement derrière la carabine, en laissant un angle très léger entre son corps et la carabine, et en se mettant en ligne avec la cible. La position doit être :

- naturelle;
- sans tension;
- confortable;
- stable, de façon suivante :
 - le corps devrait former un angle avec la ligne de visée;
 - la colonne vertébrale doit rester droite;
 - la jambe gauche doit être parallèle à la colonne vertébrale;
 - le pied droit doit être tourné vers l'extérieur et pointer vers la droite;
 - le pied gauche doit soit être droit ou pointé vers la droite;
 - le genou droit doit former un angle avec la jambe gauche.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 1 Position couchée



Les cadets doivent **RÉPÉTER** les gestes faits par l'instructeur durant la démonstration pour chaque étape de la compétence. Le ou les instructeurs doivent **SUPERVISER** les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1



L'instructeur doit diviser le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un groupe de répéter les gestes faits durant la démonstration pendant que les autres groupes observent. Il doit leur demander ensuite de changer de rôle et de répéter l'étape précédente.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de tenir la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

TENIR LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS



L'instructeur doit enseigner l'ensemble de la compétence par la méthode de l'**EXPLICATION** et la **DÉMONSTRATION**.

Il doit aussi fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire à la bonne exécution de la compétence.

La position couchée permet de tenir la carabine avec peu de mouvements et peu de tension musculaire, de la façon suivante :

- le coude gauche doit être placé légèrement à la gauche de la carabine;
- la main gauche doit reposer fermement contre le battant de bretelle et les doigts doivent être détendus et ne pas serrer le fût;
- la main droite doit serrer légèrement la poignée de la crosse avec une pression constante;
- le pouce droit devrait être placé sur la crosse, derrière la mire arrière ou autour de la poignée de la crosse;

- le coude droit devrait reposer de façon naturelle à l'endroit où il se situe et à une distance confortable de la carabine;
- les épaules doivent être droites et former des angles droits avec la colonne vertébrale;
- la plaque de couche doit être fermement maintenue en place dans le creux de l'épaule droite; le coude droit reposer naturellement au même endroit pendant la relève;
- la tête doit reposer confortablement sur la crosse et rester droite.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 2 Position couchée (vue de face)



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 3 Position couchée (vue de côté)



Les cadets doivent RÉPÉTER les gestes faits par l'instructeur durant la démonstration pour chaque étape de la compétence. Le ou les instructeurs doivent SUPERVISER les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2



L'instructeur doit diviser le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un groupe de répéter les gestes faits durant la démonstration pendant que les autres groupes observent et leur demander de changer de rôle et de répéter.

Point d'enseignement 3

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de viser à l'aide de la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

VISER À L'AIDE DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

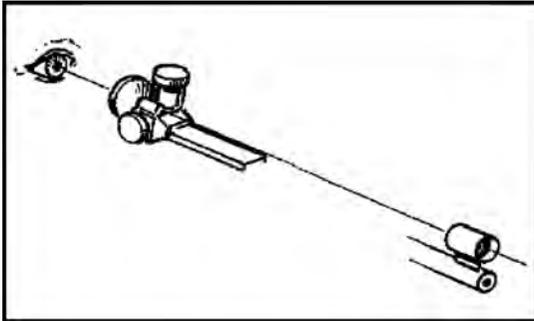
Les cadets doivent constamment s'efforcer de maintenir un alignement adéquat des mires, tout en obtenant l'image de visée. Il s'agit de la partie la plus importante du processus de visée.

Viser consiste à :

- maintenir une position confortable;
- s'assurer d'aligner le corps adéquatement avec la cible.

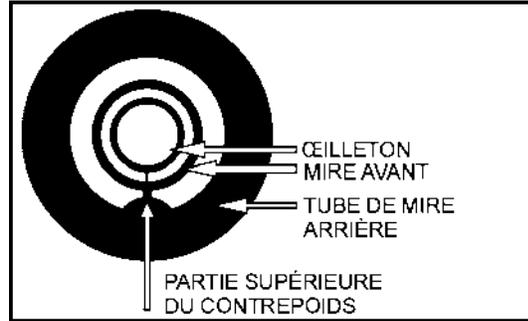
Alignement des mires - Il s'agit de l'alignement de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant. Quand l'œil du cadet est placé à une distance de 5 à 15 cm de la mire arrière, le cadet constate que l'ocillon est assez grand pour regarder au travers et voir toute la mire avant. L'alignement des mires consiste à centrer le tube

de mire avant dans la mire arrière. Le tube ne cadrera pas complètement l'ocillon arrière, car le cadet sera en mesure de voir le cercle de lumière autour du tube.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

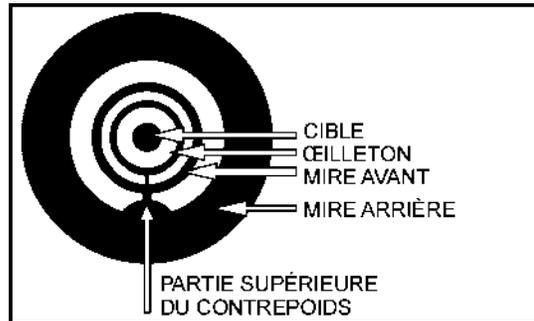
Figure 4 Alignement des mires



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 5 Cercle de lumière

Image de visée - Pour obtenir une image de visée adéquate, on ajoute tout simplement un point noir au centre des points concentriques. L'objectif du processus de visée est de maintenir un alignement adéquat des mires tout en gardant le point noir centré dans la mire avant.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 6 Image de visée

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les deux éléments les plus importants du processus de visée?
- Q2. Quels sont les trois éléments qui composent l'alignement des mires?
- Q3. Qu'ajoute-t-on aux centre des cercles concentriques pour obtenir une image de visée adéquate?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Adopter une position confortable et s'assurer d'aligner le corps adéquatement avec la cible.
- R2. Il s'agit de l'œil, de l'ocillon de la mire arrière et de la mire avant.
- R3. Un point noir.



Les compétences en visée des cadets seront évaluées davantage pendant les pratiques futures au champ de tir. Le ou les instructeurs observeront les cadets pendant les pratiques et évalueront les cibles pour confirmer leurs compétences en visée.

Point d'enseignement 4

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer (tir simulé) les actions requises par le commandement « relève, chargez, commencez à tirer » avec la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

CHARGEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ



L'instructeur doit enseigner l'ensemble de la compétence par la méthode de l'EXPLICATION et la DÉMONSTRATION.

Il doit aussi fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de chaque étape nécessaire à la bonne exécution de la compétence.

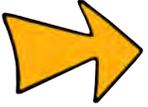
Ainsi, les cadets, sous la supervision de l'instructeur, auront l'occasion de pratiquer chaque étape.

Cette pratique doit être un EXERCICE DE TIR SIMULÉ SEULEMENT.

Lorsque le cadet reçoit le commandement de tirer, il doit effectuer les étapes suivantes :

Procédure de chargement :

1. prendre la carabine avec la main gauche;
2. s'assurer que le cran de sécurité est mis;
3. pomper la carabine à air comprimé, faire une pause de trois (3) secondes, le levier de la pompe étant ouvert;
4. ramener le levier de la pompe à la position fermée;
5. simuler le chargement d'un plomb ou bien placer un chargeur de cinq plombs à indexage automatique dans l'ouverture de chargement;
6. fermer la culasse.



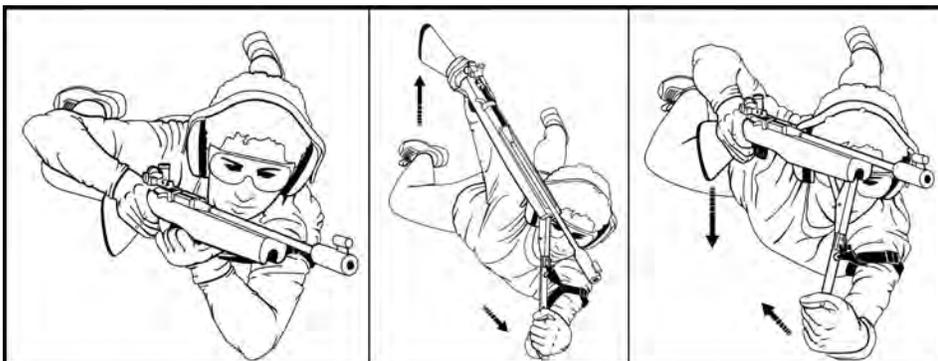
Les méthodes suivantes peuvent être utilisées pour pomper la carabine à air comprimé :

- **Méthode 1.** Saisir la poignée de la crosse avec la main droite. Saisir le levier de la pompe avec la main gauche. Pousser vers le bas avec la main gauche jusqu'à ce que le levier de la pompe soit complètement ouvert. Attendre quelques secondes. Avec la main gauche, ramener le levier de la pompe sur la crosse de la carabine. La carabine doit rester immobile pendant le pompage et toujours pointer en direction des cibles.
- **Méthode 2.** Saisir la poignée de la crosse avec la main droite. Saisir le levier de la pompe avec la main gauche. Placer la crosse de la carabine sous le bras droit ou l'épaule droite. Pousser vers le bas avec la main gauche jusqu'à ce que le levier de la pompe soit complètement ouvert. Attendre quelques secondes. Avec la main gauche, ramener le levier de la pompe sur la crosse de la carabine en stabilisant la carabine avec l'aisselle et l'épaule en fermant le levier de la pompe. Se souvenir de toujours pointer la carabine en direction des cibles.
- **Méthode 3. Aide de l'entraîneur.** Pointer la carabine dans une direction sécuritaire et demander l'aide d'un entraîneur. L'entraîneur doit s'avancer et pomper la carabine avec les deux mains. N'utiliser cette méthode qu'en dernier recours, car les cadets peuvent facilement suivre les deux méthodes précédentes.

TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

Lorsque le cadet reçoit le commandement de tirer, il doit effectuer les étapes suivantes :

1. une fois que l'OSCT donne le commandement de tirer, enlever le cran de sécurité;
2. viser la cible avec la carabine à air comprimé;
3. appuyer sur la détente;
4. ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer;
5. répéter la dernière étape jusqu'à ce que la séance de tir soit terminée;
6. une fois l'exercice de tir terminé, mettre le cran de sécurité et ouvrir partiellement le levier de la pompe;
7. déposer la carabine à air comprimé.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 7 Pompage de la carabine à air comprimé



Ne pas pomper la carabine plus d'une fois par coup. Cette carabine à air comprimé est conçue pour soutenir la pression d'un seul pompage.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

L'instructeur doit diviser le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un groupe de répéter les gestes faits durant la démonstration pendant que les autres groupes observent. Il doit leur demander ensuite de changer de rôle et de répéter l'étape précédente.

Point d'enseignement 5

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les actions requises par le commandement « relève, déchargez, préparez-vous pour l'inspection » avec la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 20 min

Méthode : Démonstration et exécution



L'instructeur doit enseigner l'ensemble de la compétence par la méthode de l'EXPLICATION et la DÉMONSTRATION.

Il doit aussi fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de chaque étape nécessaire à la bonne exécution de la compétence.

Ainsi, les cadets, sous la supervision de l'instructeur, auront l'occasion de pratiquer chaque étape.

Cette pratique doit être un EXERCICE DE TIR SIMULÉ SEULEMENT.

DÉCHARGEZ ET PRÉPAREZ-VOUS POUR L'INSPECTION.

Suivre l'ordre de déchargement de la carabine à air comprimé des cadets, y compris ce qui suit :

1. prendre la carabine à air comprimé;
2. retirer le chargeur à cinq plombs (s'il a été utilisé);
3. pomper la carabine à air comprimé, faire une pause de trois secondes et fermer le levier de la pompe;
4. fermer la culasse (ne pas insérer de plomb);
5. enlever le cran de sécurité;
6. viser la cible avec la carabine à air comprimé;
7. appuyer sur la détente;
8. ouvrir la culasse;
9. mettre le cran de sécurité;
10. ouvrir le levier de la pompe de 5 à 8 cm;
11. placer la carabine à air comprimé sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible;

12. attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT;
13. déposer la carabine.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

L'instructeur doit diviser le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un groupe de répéter les gestes faits durant la démonstration pendant que les autres groupes observent. Il doit leur demander ensuite de changer de rôle et de répéter l'étape précédente.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'instructeur doit diviser le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un groupe de répéter tous les gestes faits durant le PE pendant que les autres groupes observent, et leur demander de changer de rôle et de répéter toutes les étapes précédentes.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de cet OCOM se fera pendant l'OCOM M106.05 (Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision à l'aide de la carabine à air comprimé des cadets), où les cadets doivent réussir le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant de pouvoir tirer avec celle-ci.

OBSERVATIONS FINALES

Le premier principe du tir de précision est de trouver une position couchée confortable. Une position de tir confortable permettra aux cadets de tirer de façon sécuritaire et d'obtenir de meilleurs résultats. La position couchée est la position de tir la plus stable.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

On recommande aux instructeurs de se familiariser avec la vidéo A-CR-CCP-177/PV-002, Activités d'adresse au tir à la carabine à air comprimé.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 DCdts 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

**OCOM M106.04 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES COMMANDEMENTS
 SUR UN CHAMP DE TIR POUR CARABINE À AIR COMPRIMÉ**

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer un champ de tir simulé pour carabine à air comprimé.

Photocopier la feuille « Commandements du champ de tir que les cadets doivent suivre » qui se trouve à l'annexe A, et en remettre une copie à chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour initier les cadets aux règles qui doivent être suivies sur un champ de tir, et pour stimuler leur intérêt au sujet.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment suivre les commandements sur un champ de tir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette compétence sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon est tirée de l'OCOM M106.03 (Appliquer les techniques élémentaires du tir de précision).

QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont les deux avantages qu'une bonne position couchée permet de maintenir?
- Q2. Quels sont les trois éléments qui composent l'alignement des mires?
- Q3. Qu'ajoute-t-on au centre des cercles concentriques pour obtenir une image de visée adéquate?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Le confort et la stabilité.
- R2. L'œil et les œilletons des mires arrière et avant.
- R3. Un point noir.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir suivi les règles et obéi aux commandements sur un champ de tir pour carabine à air comprimé.

IMPORTANCE

La sécurité relative aux armes à feu est primordiale sur le champ de tir et à l'extérieur de celui-ci; de cette façon, tous participent à la prévention des accidents. La majorité des incidents, lorsqu'il s'agit du tir de précision, sont causés par l'ignorance des bonnes procédures opérationnelles pour la carabine à air comprimé ou le mauvais maniement de celle-ci.

Point d'enseignement 1**Expliquer les règles que les cadets doivent respecter sur le champ de tir.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

LES RÈGLES QUE LES CADETS DOIVENT RESPECTER SUR LE CHAMP DE TIR

L'instructeur doit lire les ordres permanents du champ de tir local à haute voix au début de cette période.

Les ordres permanents du champ de tir sont établis localement pour chaque champ de tir. On y explique les règles à observer sur ce champ de tir en particulier. Les règles générales observées sur un champ de tir comprennent les suivantes :

1. S'assurer de faire les mesures de sécurité de la carabine chaque fois qu'on la prend, qu'on la remet à une personne ou qu'on la reçoit.
2. Ne jamais pointer la carabine vers une personne.
3. La tige de sécurité doit être insérée dans le canon de la carabine lorsque celle-ci n'est pas utilisée sur le champ de tir.
4. Il est interdit de se bousculer sur le champ de tir.
5. La carabine, qu'elle soit chargée ou non, doit toujours être pointée en direction de la cible.
6. Il est interdit de manger sur le champ de tir, dans ses environs ou près des plombs.
7. Tout le personnel doit lire les ordres permanents du champ de tir local ou en être informé.
8. On doit obéir aux directives et aux ordres de l'OSCT en tout temps.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**QUESTION :**

- Q1. À quel moment devrait-on effectuer une vérification de sécurité?
- Q2. Quand devrait-on pointer sa carabine vers une autre personne?
- Q3. Quand devrait-on respecter les directives et les ordres de l'OSCT?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. S'assurer de faire les mesures de sécurité de la carabine chaque fois qu'on la prend, qu'on la remet à une personne ou qu'on la reçoit.
- R2. Ne jamais pointer la carabine vers une personne.
- R3. On doit obéir aux directives et aux ordres de l'OSCT en tout temps.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de se pratiquer (simulation) à respecter les commandements du champ de tir.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



L'instructeur doit aussi fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire à la bonne exécution de la compétence.

Le chargement et le tir doivent être simulés. Aucun plomb ne doit être tiré.

COMMANDEMENTS DU CHAMP DE TIR QUE LES CADETS DOIVENT SUIVRE :

COMMANDEMENT	INTERVENTION
Relève, avancez au pas de tir	Se lever et avancer au pas de tir et attendre le commandement suivant.
Relève, déposez votre équipement et restez derrière le pas de tir	Déposer l'équipement sur le tapis et reprendre la position derrière le pas de tir.
Adoptez la position couchée	Adopter la position couchée, prendre la carabine, préparer l'équipement puis mettre les protecteurs auditifs, s'il y a lieu, ainsi que les lunettes de sécurité.
Type de tir	Ce commandement comprend des renseignements sur le champ et le type de tir, comme le numéro de la relève, 10 mètres, 5 rondes, regroupement, à votre rythme, etc.
Relève, chargez, commencez à tirer	<p>Prendre la carabine avec la main gauche.</p> <p>S'assurer que le cran de sécurité est mis.</p> <p>Pomper la carabine, en faisant des pauses de trois (3) secondes, et en s'assurant que le levier de la pompe est complètement ouvert.</p> <p>Ramener le levier de la pompe à la position fermée.</p> <p>Insérer un plomb.</p> <p>Fermer la culasse.</p> <p>Enlever le cran de sécurité et pointer la carabine vers la cible.</p> <p>Appuyer sur la détente.</p> <p>Ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer.</p> <p>Répéter la dernière étape jusqu'à ce que la séance de tir soit terminée.</p> <p>Une fois l'exercice de tir terminé, mettre le cran de sécurité et ouvrir partiellement le levier de la pompe.</p> <p>Déposer la carabine.</p>

COMMANDEMENT	INTERVENTION
PEUVENT ÊTRE DONNÉS	
Relève, cessez le feu	Arrêter immédiatement de tirer, mettre le cran de sécurité et déposer la carabine.
Relève, recommencez le tir	Enlever le cran de sécurité et recommencer le tir.
Relève, déchargez et préparez-vous pour l'inspection	<p>Prendre la carabine.</p> <p>Retirer le chargeur de cinq plombs (s'il a été utilisé).</p> <p>Pomper la carabine, en faisant des pauses de trois secondes.</p> <p>Fermer la culasse.</p> <p>Enlever le cran de sécurité. (le mettre à la position OFF)</p> <p>Viser la cible.</p> <p>Appuyer sur la détente.</p> <p>Ouvrir la culasse.</p> <p>Mettre le cran de sécurité.</p> <p>Ouvrir le levier de la pompe de 5 à 8 cm.</p> <p>Placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible.</p> <p>Attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT.</p> <p>Déposer la carabine.</p> <p>Enlever les protecteurs auditifs (le cas échéant) et les lunettes de sécurité.</p>
Relève, relevez-vous	Se relever et laisser l'équipement sur le sol.
Changez les cibles	Aller vers l'avant, enlever les cibles tirées et les remplacer par de nouvelles. Retourner au pas de tir.
Changez de relève	Les cadets qui viennent de tirer quittent le pas de tir en emportant leur équipement personnel. La nouvelle relève peut entrer sur le pas de tir.



Les cadets doivent **RÉPÉTER** les gestes faits par l'instructeur durant la démonstration pour chaque étape de la compétence. Le ou les instructeurs doivent **SUPERVISER** les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.



Les renseignements présentés dans ce PE sont plus élaborés dans l'annexe A de ce GP, et devraient être révisés avant que le cadet ne participe à un exercice de tir de précision.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La confirmation de l'apprentissage de ce PE se fait par l'observation pendant les étapes d'imitation et de supervision susmentionnées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

- Q1. Quand peut-on se bousculer sur le champ de tir?
- Q2. À qui lira-t-on les ordres permanents du champ de tir?
- Q3. Dans quelle direction doit-on pointer la carabine sur le champ de tir?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Jamais, c'est interdit.
- R2. Tous.
- R3. Vers les cibles, et ce, en tout temps.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Réviser le document « Commandements du champ de tir que les cadets doivent suivre » avant toute activité future de tir de précision.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de cet OCOM se fera pendant l'OCOM M106.05 (Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets), où les cadets doivent réussir le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant de pouvoir tirer avec celle-ci.

OBSERVATIONS FINALES

La sécurité relative aux armes à feu est primordiale sur le champ de tir et à l'extérieur de celui-ci; de cette façon, tous participent à la prévention des accidents. La majorité des incidents, lorsqu'il s'agit du tir de précision, sont causés par l'ignorance des bonnes procédures opérationnelles pour la carabine à air comprimé ou au mauvais maniement de celle-ci.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

On recommande aux instructeurs de se familiariser avec la vidéo A-CR-CCP-177/PV-002, Activités d'adresse au tir à la carabine à air comprimé.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 DCdts 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada* : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

COMMANDEMENTS DU CHAMP DE TIR QUE LES CADETS DOIVENT SUIVRE

COMMANDEMENT	INTERVENTION
Relève, avancez au pas de tir	Se lever et avancer au pas de tir et attendre le commandement suivant.
Relève, déposez votre équipement et prenez place derrière le pas de tir	Déposer l'équipement sur le tapis et reprendre la position derrière le pas de tir.
Relève, adoptez la position couchée	Adopter la position couchée, prendre la carabine, préparer l'équipement puis mettre les protecteurs auditifs ainsi que les lunettes de sécurité.
Type de tir	Ce commandement comprend des renseignements sur le champ et le type de tir, comme le numéro de la relève, 10 mètres, 5 rondes, regroupement, à votre rythme, etc.
Relève, chargez, commencez le tir	<p>Prendre la carabine avec la main gauche.</p> <p>S'assurer que le cran de sécurité est mis.</p> <p>Pomper la carabine, en faisant des arrêts de trois secondes, et en s'assurant que la pompe soit reculée au maximum.</p> <p>Ramener la poignée de la pompe à la position fermée.</p> <p>Insérer un plomb.</p> <p>Fermer la culasse.</p> <p>Enlever le cran de sécurité et pointer la carabine vers la cible.</p> <p>Appuyer sur la détente.</p> <p>Ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer.</p> <p>Répéter la dernière étape jusqu'à ce que la séance de tir soit terminée.</p> <p>Une fois l'exercice de tir terminé, mettre le cran de sécurité et ouvrir partiellement le levier de la pompe.</p> <p>Déposer la carabine.</p>
PEUVENT ÊTRE DONNÉS	
Relève, cessez le feu	Arrêter immédiatement de tirer, mettre le cran de sécurité et déposer la carabine.
Relève, recommencez le tir	Enlever le cran de sécurité et recommencer le tir.

COMMANDEMENT	INTERVENTION
Relève, déchargez et préparez-vous pour l'inspection	<p>Prendre la carabine.</p> <p>Retirer le chargeur de cinq (5) plombs (s'il était utilisé).</p> <p>Pomper la carabine, en faisant des arrêts de trois secondes.</p> <p>Fermer la culasse.</p> <p>Enlever le cran de sécurité. (Le mettre à la position OFF)</p> <p>Viser la cible.</p> <p>Appuyer sur la détente;</p> <p>Ouvrir la culasse.</p> <p>Mettre le cran de sécurité.</p> <p>Ouvrir le levier de la pompe de 5 à 8 cm.</p> <p>Placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible.</p> <p>Attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT.</p> <p>Déposer la carabine.</p> <p>Enlever les protecteurs auditifs (le cas échéant) et les lunettes de sécurité.</p>
Relève, relevez-vous	Se relever et laisser l'équipement sur le sol.
Relève, changez les cibles	Avancer vers l'avant, enlever les cibles tirées et les remplacer par de nouvelles. Retourner au pas de tir.
Relève, dirigez-vous vers l'aire d'attente	Les cadets qui viennent de tirer quittent le pas de tir en emportant leur équipement personnel. La nouvelle relève peut entrer sur le pas de tir.



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

**OCOM M106.05 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE FAMILIARISATION SUR
 LE TIR DE PRÉCISION AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS**

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 et les ordres permanents du champ de tir, et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Préparer un champ de tir conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

Photocopier le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets et en remettre une copie à chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive permettant aux cadets de faire l'expérience d'une activité de familiarisation du tir de précision dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives au tir de précision dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon fera partie de l'OCOM M106.02 (Effectuer les mesures de sécurité de la carabine à air comprimé des cadets).

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi doit-on suivre les règles de sécurité?
- Q2. Comment vérifieriez-vous que le cran de sécurité est mis?
- Q3. Quelles sont les quatre mesures « TPTO » essentielles en matière de sécurité relative aux armes à feu?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il faut suivre les règles de sécurité pour prévenir les accidents liés à la carabine à air comprimé des cadets.
- R2. Lorsque le cran de sécurité est mis, la marque rouge n'est plus visible.
- R3. L'acronyme « TPTO » signifie :
- **T** - Traitez toute arme à feu comme si elle est chargée.
 - **P** - Pointez toujours votre arme à feu dans une direction sécuritaire.
 - **T** - Tenez le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu.
 - **O** - Ouvrez le mécanisme et assurez-vous que l'arme à feu ne contient aucune munition.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité de familiarisation sur le tir de précision parce qu'elle leur permet de faire l'expérience du tir de précision de façon amusante, dynamique et sécuritaire.

Point d'enseignement 1**Superviser la participation des cadets à l'activité de familiarisation sur le tir de précision.**

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique



Un briefing sur le champ de tir est nécessaire pour communiquer des renseignements essentiels et répondre aux questions éventuelles que les cadets pourraient avoir avant qu'ils participent à une activité de tir de précision. Le briefing sur le champ de tir est nécessaire pour s'assurer que le déroulement de l'activité de tir de précision sera sécuritaire.



Le briefing de sécurité au champ de tir est habituellement effectué par un officier de sécurité de champ de tir (OSCT), puisqu'il est responsable de la sécurité sur le champ.

DONNER UN BRIEFING SUR LE CHAMP DE TIR

Les éléments suivants pourraient faire partie du briefing. Ils devraient être modifiés en fonction des exigences de l'activité.

1. Mot de bienvenue et présentation du personnel.
2. Un aperçu de la disposition du champ de tir. Description des zones hors limite et des zones de danger, de l'emplacement des installations du champ de tir, du lieu des activités qui se déroulent simultanément et des chemins d'accès.
3. Les règles de sécurité générale.
4. Une explication de l'activité et de l'exercice de tir : type d'activité ou de formation à recevoir, distance, cibles à utiliser (nombre de coups et comment les tirer) et pointage.
5. L'équipement à utiliser (carabines, munitions et équipement de sécurité).
6. Les mesures de sécurité : les mesures de sécurité individuelles, les principes de sécurité liés à la carabine et l'état sécuritaire de la carabine.
7. Les commandements du champ de tir que l'on pourra entendre pendant l'activité.
8. Le commandement de cesser-le feu : quand l'utiliser, qui peut l'utiliser et comment agir lorsque l'on entend ce commandement.
9. Les actions immédiates et enrayages : les types d'enrayages qui pourraient se produire et les actions immédiates à entreprendre.
10. L'hygiène personnelle, comme se laver les mains après la manipulation des plombs ou des carabines.
11. Urgences et premiers soins : emplacement du poste de premiers soins, présentation du secouriste désigné, mesures à rendre en cas d'urgence, chemins d'accès d'urgence et plans d'intervention d'urgence.
12. Désignation des relèves : nombre, attribution et horaire des relèves.
13. Activités simultanées : type, temps, superviseurs ou BPR.

14. Éléments additionnels (s'assurer de la réussite des test de maniement, le temps limite pour l'activité (début de l'activité), les exigences de déclaration, les pauses, la distribution des repas et des collations, montage et démontage du champ de tir).
15. Permettre aux cadets de poser des questions.

ÉFFECTUER LE TEST DE MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

Tel qu'indiqué dans la Norme de qualification et plan, chapitre 3, annexe C, effectuer le test de maniement de la carabine à air comprimé.



Chaque cadet doit avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé avant de tirer des plombs ou des tampons de nettoyage sur un champ de tir.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de participer à des exercices de familiarisation sur le tir de précision.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des plombs pour carabine à air comprimé (selon l'activité choisie),
- des cadres de cible (un par couloir de tir),
- des cibles (selon l'activité choisie),
- des tapis de tir de précision (un par corridor de tir),
- une grille de pointage,
- une loupe .177 / .22,
- une jauge de correction,
- des lunettes de sécurité (deux paires par couloir de tir),
- des stylos et des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Une fois le briefing sur le champ de tir effectué, et que les cadets ont réussi leur test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets, superviser la participation des cadets à l'activité de familiarisation sur le tir de précision.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir auront lieu conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité de tir de précision servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le tir de précision est une activité amusante et excitante qui requiert de la discipline personnelle et les compétences du travail d'équipe. Cette activité a également évolué pour atteindre des niveaux très compétitifs aux échelons provincial, régional et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Des postes pour se laver les mains doivent être disponibles pour permettre le nettoyage une fois que l'activité est terminée.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur - Cadets 3. (2005). *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

A0-041 OAIC 14-41 Directeur - Cadets 4. (2007). *Tir de précision, carabines et munitions*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM C106.01 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE TIR DE PRÉCISION

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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, les ordres permanents du champ de tir et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Photocopier les cibles qui se trouvent aux annexes B à R, au besoin.

Préparer un champ de tir conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon qu'il s'agit d'une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience du tir de précision récréatif dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives au tir de précision dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon se compose des procédures évaluées dans le cadre du test de maniement de la carabine à air comprimé.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une activité récréative de tir de précision.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité récréative de tir de précision parce qu'elle leur permet de faire l'expérience du tir de précision de façon amusante, dynamique et sécuritaire.

Point d'enseignement 1**Superviser la participation des cadets à une activité récréative de tir de précision.**

Durée : 80 min

Méthode : Activité pratique



Un briefing sur le champ de tir est nécessaire pour communiquer des renseignements essentiels et répondre aux questions éventuelles que les cadets pourraient avoir avant qu'ils participent à une activité de tir de précision. Le briefing sur le champ de tir est nécessaire pour s'assurer que le déroulement de l'activité de tir de précision sera sécuritaire.



Le briefing de sécurité sur le champ de tir est habituellement effectuée par un officier de sécurité de champ de tir (OSCT), puisqu'il est responsable de la sécurité dans le champ.

DONNER UN BRIEFING SUR LE CHAMP DE TIR

Les éléments suivants pourraient faire partie du briefing. Ils devraient être modifiés en fonction des exigences de l'activité.

1. Mot de bienvenue et présentation du personnel.
2. Un aperçu de la disposition du champ de tir. Description des zones hors limite et des zones de danger, de l'emplacement des installations du champ de tir, du lieu des activités qui se déroulent simultanément et des chemins d'accès.
3. Les règles de sécurité générale.
4. Une explication de l'activité et de l'exercice de tir : type d'activité ou de formation à recevoir, distance, cibles à utiliser (nombre de coups et comment les tirer) et pointage.
5. L'équipement à utiliser (carabines, munitions et équipement de sécurité).
6. Les mesures de sécurité : les mesures de sécurité individuelle, les principes de sécurité liés à la carabine et l'état sécuritaire de la carabine.
7. Les commandements du champ de tir que l'on pourra entendre pendant l'activité.
8. Le commandement de cesser-le feu : quand l'utiliser, qui peut l'utiliser et comment agir lorsque l'on entend ce commandement.
9. Les actions immédiates et enrayages : les types d'enrayages qui pourraient se produire et les actions immédiates à entreprendre.
10. L'hygiène personnelle, comme se laver les mains après la manipulation des plombs ou des carabines.
11. Urgences et premiers soins : emplacement du poste de premiers soins, présentation du secouriste désigné, mesures à rendre en cas d'urgence, chemins d'accès d'urgence et plans d'intervention d'urgence.
12. Désignation des relèves : nombre, attribution et horaire des relèves.
13. Activités simultanées : type, temps, superviseurs ou BPR.

14. Éléments additionnels (s'assurer de la réussite des test de maniement, le temps limite pour l'activité (début de l'activité), les exigences de déclaration, les pauses, la distribution des repas et des collations, montage et démontage du champ de tir).
15. Permettre aux cadets de poser des questions.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de tir de précision.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des bretelles de carabine à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des plombs pour carabine à air comprimé (selon l'activité choisie),
- des cadres de cible (un par couloir de tir),
- des cibles (selon l'activité choisie),
- des tapis de tir de précision (un par corridor de tir),
- des lunettes de sécurité (une paire par personne dans la pièce),
- une loupe .177 / .22,
- une jauge de correction,
- une grille de pointage,
- un chronomètre,
- des stylos et des crayons.



D'autres ressources requises pour les activités de tir de précision spécifiques se trouvent aux annexes.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ



S'assurer que tous les cadets ont réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant le déroulement de cette activité. Les cadets qui n'ont pas réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets doivent le faire avant de tirer sur le champ de tir.

1. Informer les cadets des règles de sécurité ou de toutes autres directives relatives à l'activité.
2. Répartir les cadets en relèves d'après le nombre de couloirs de tir.

3. Conduire une activité récréative de tir de précision en choisissant l'une des catégories suivantes :
- (a) la classification,
 - (b) les activités amusantes,
 - (c) les activités chronométrées,
 - (d) les activités compétitives en équipe ou individuelles.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir auront lieu conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité récréative de tir de précision servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le tir de précision est une activité amusante et excitante qui requiert de la discipline personnelle et les compétences du travail d'équipe. Cette activité a également évolué pour atteindre des niveaux très compétitifs à la zone et aux niveaux provincial et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Des postes pour se laver les mains doivent être disponibles pour permettre le nettoyage une fois que l'activité est terminée.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur - Cadets 3. (2005). *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

A0-041 OAIC 14-41 Directeur - Cadets 4. (2007). *Tir de précision, carabines et munitions*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE TIR DE PRÉCISION

CLASSIFICATION

- Classification (annexe B)

ACTIVITÉS AMUSANTES

- Pyramide (annexe C)
- Ballon de plage (annexe D)
- Ballons (annexe E)
- Boules de billard (annexe F)
- Fermer la lumière (annexe G)
- Héro du jour (annexe H)
- Pot de fleurs (annexe I)

ACTIVITÉS CHRONOMÉTRÉES

- Viser les points (annexe J)
- Grille de vitesse (annexe K)
- Course contre la montre (annexe L)
- Cible de fléchettes (annexe M)
- Couper les mèches (annexe N)
- Tuer les mouches (annexe O)
- Bonne casse! (annexe P)

ACTIVITÉS COMPÉTITIVES EN ÉQUIPE OU INDIVIDUELLES

- Simulation de championnat - étape 1 (annexe Q)
- Simulation de championnat - étape 2 (annexe R)

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CLASSIFICATION

ACTIVITÉ DE CLASSIFICATION

Objectif : Donner l'occasion aux cadets d'obtenir des classifications de tir de précision.

Pointage : Les normes des niveaux de qualification sont les suivantes :

1. Tireur de précision : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 3 cm de diamètre.
2. Tireur d'élite première classe : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 2.5 cm de diamètre.
3. Tireur expert : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 2 cm de diamètre.
4. Tireur émérite : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 1.5 cm de diamètre.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible de tir de groupement pour carabine à air comprimé du *Mouvement des cadets du Canada* CCT200GRTD (deux par participant),
- le gabarit de groupement pour carabine à air comprimé de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 (p. B1-1),
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

L'équipement optionnel pour le tir se limite à ce qui suit :

- une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
- une veste de tir de précision,
- un gant de tir de précision,
- un chapeau.

Instructions sur l'activité :

1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer deux cibles à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur les cibles et de les fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève pour qu'ils en tirent 5 au centre de chaque cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points à l'aide du gabarit de groupement pour carabine à air comprimé.
9. Inscire les points et permettre aux cadets de conserver leurs cibles.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports utilisés pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation des mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

PYRAMIDE

Objectif : Tirer des plombs dans chaque pointe de la pyramide.

Pointage : Accorder les points comme suit :

- a. trois points pour chaque coin de la pyramide touché,
- b. deux points lorsque le cadet a touché le coin à un bloc près,
- c. un point lorsque le cadet a touché le coin à deux blocs près.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (6 par participant),
- la cible de l'activité « Pyramide » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

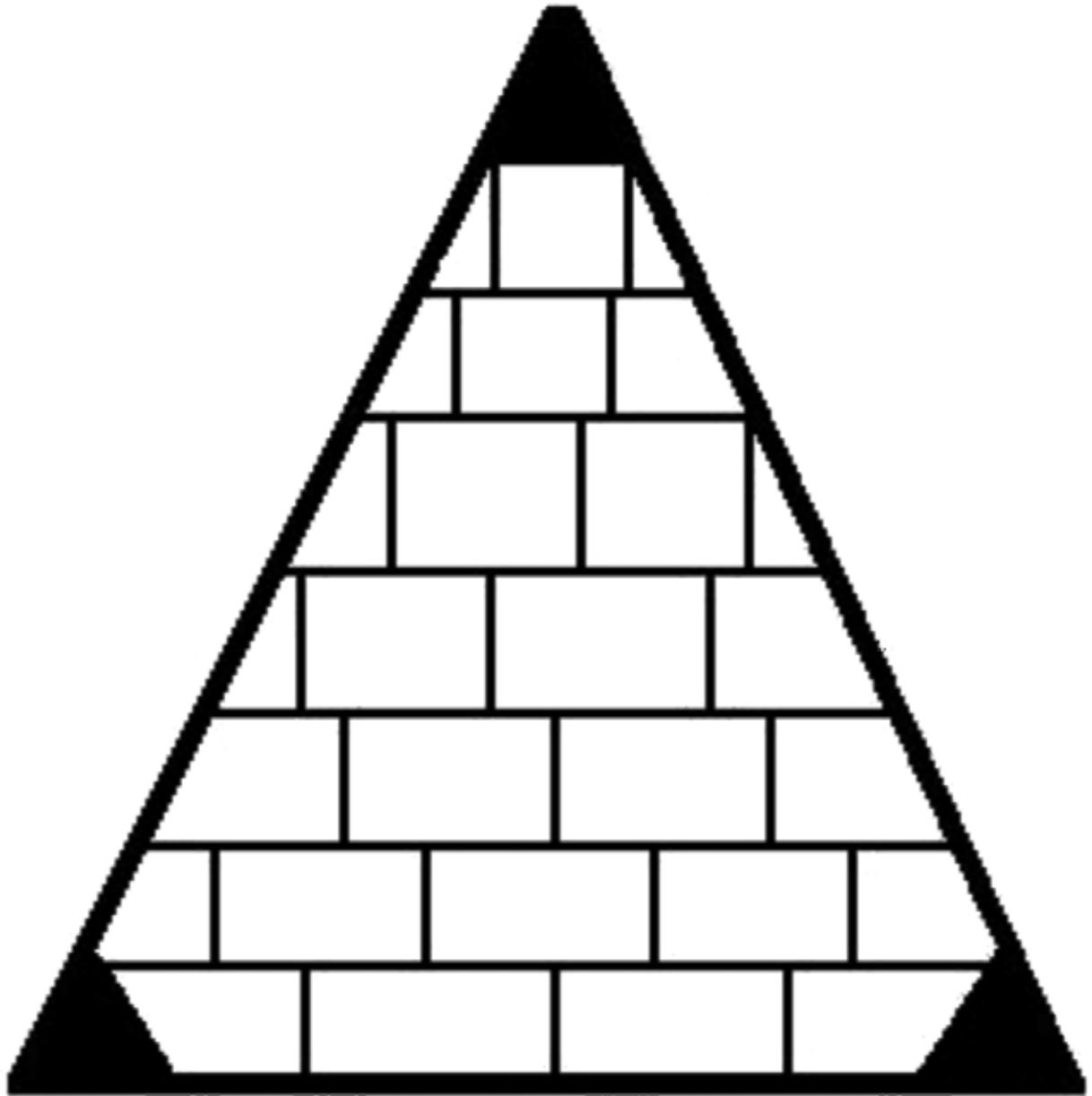
Instructions sur l'activité :

1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner six plombs à chaque cadet de la relève pour qu'ils en tirent deux (2) dans chaque coin de la pyramide.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder trois minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Attribuer les points comme suit :
 - (a) trois points pour chaque coin touché,
 - (b) deux points lorsque le cadet a touché le coin à un bloc près,
 - (c) un point lorsque le cadet a touché le coin à deux blocs près.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « PYRAMIDE »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

BALLON DE PLAGES

Objectif : Tirer 10 plombs dans le cercle noir du ballon de plage.

Pointage : Un point sera accordé par coup réussi dans le cercle noir.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible de l'activité « ballon de plage » (une par participant),
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité

1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent dans le cercle noir du ballon de plage.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 10 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points en accordant un point par plomb tiré dans le cercle noir.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « BALLON DE PLAGE »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

BALLONS

Objectif : Tirer des plombs dans les ballons.

Pointage : Un point sera accordé par ballon touché par un plomb.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (20 par participant),
- une cible de l'activité « Ballons » (une par participant),
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

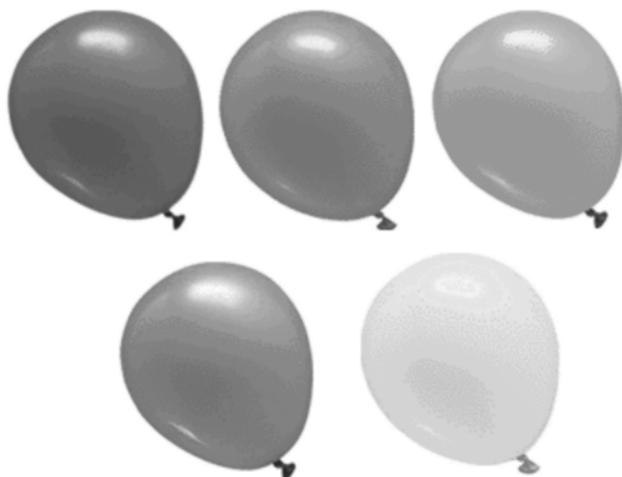
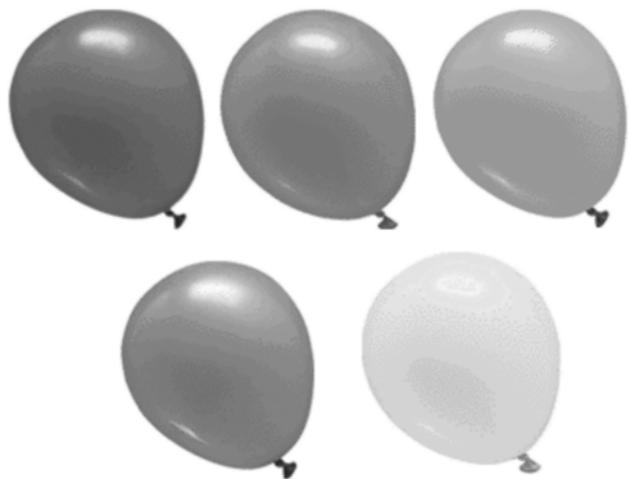
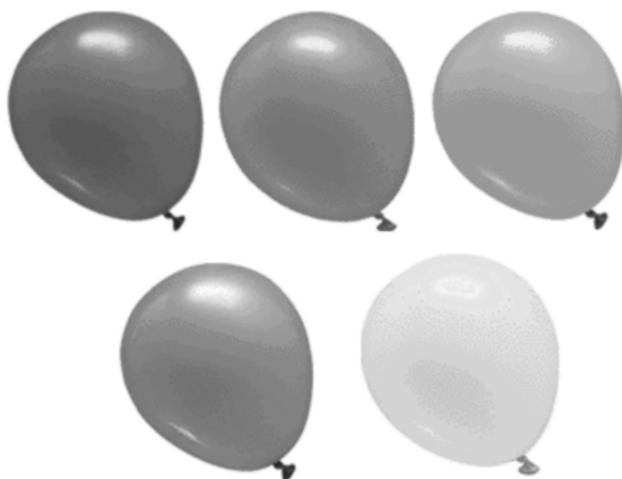
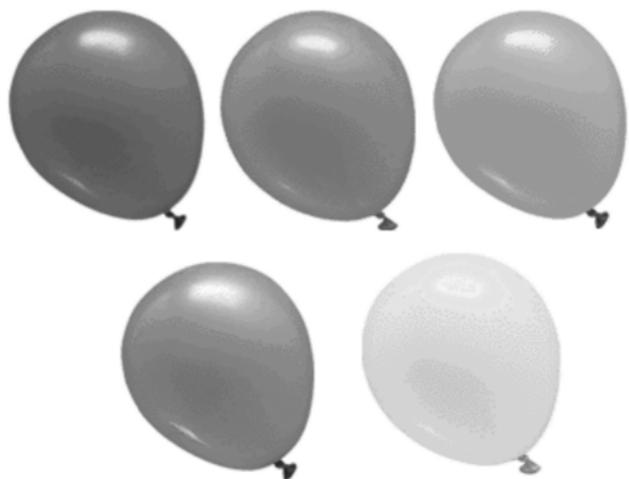
1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 20 plombs à chaque cadet de la relève pour qu'ils en tirent un dans chaque ballon.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points en accordant un point par ballon touché.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets.

Nota : On peut utiliser de réels ballons au lieu de cibles en papier.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « BALLONS »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

BOULES DE BILLARD

Objectif : Les cadets recevront 15 plombs et auront 15 minutes pour tirer un plomb au centre de chaque bille de billard.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant la valeur de chaque bille de billard trouée d'un plomb dans son cercle central. La valeur de chaque boule se trouve sur la feuille de pointage de l'activité « Boules de billard ».

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (15 par participant),
- une cible de l'activité « Boules de billard » (une par participant),
- une feuille de pointage de l'activité « Boules de billard »,
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

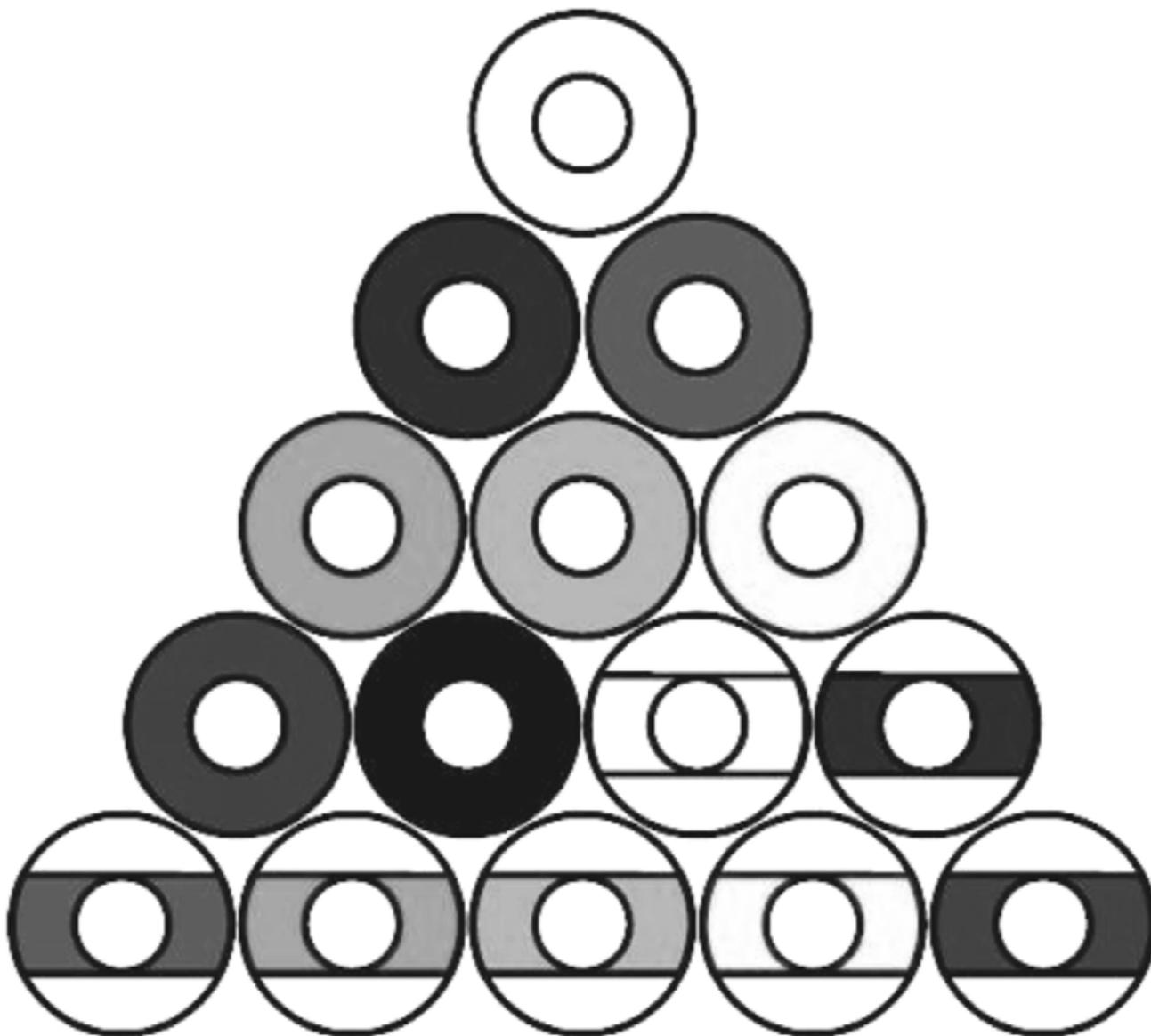
Instructions sur l'activité :

1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 15 plombs à chaque cadet de la relève pour qu'ils en tirent un dans chaque boule de billard.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points en accordant un point par bille touchée.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « BOULES DE BILLARD »



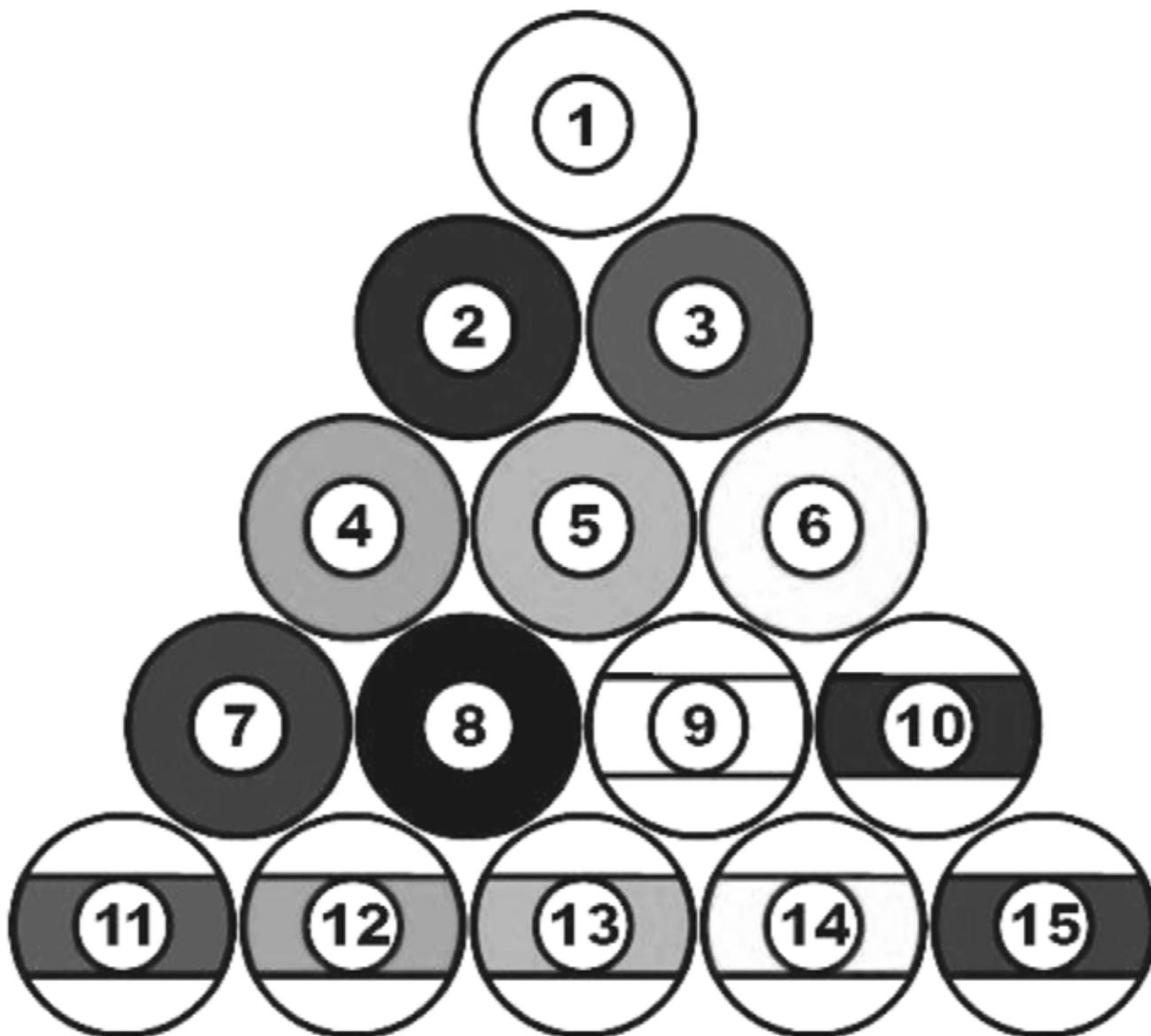
Nom :

Date :

Témoin :

Résultat :

FEUILLE DE POINTAGE DE L'ACTIVITÉ « BOULES DE BILLARD »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ÉTEINDRE LES LUMIÈRES

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 15 minutes pour briser les 6 ampoules.

Pointage : Un point est accordé pour chaque ampoule brisée et deux points pour chaque filament brisé. Aucun point ne sera accordé pour un tir sur le culot à vis.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible de l'activité « Éteindre la lumière » (une par participant),
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève pour tirer.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Calculer les points (voir ci-dessus).
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « ÉTEINDRE LES LUMIÈRES »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

HÉRO DU JOUR

Objectif : Les cadets recevront 5 plombs et auront 10 minutes pour tirer sur (couper) la mèche de la dynamite.

Pointage : Pour désamorcer la dynamite, le cadet doit atteindre la mèche au-dessus de la séparation sans frapper la dynamite. Si la mèche est atteinte en dessous de la séparation, les trois morceaux doivent être atteints pour désamorcer la dynamite. Un tir sur la dynamite la fera exploser.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- cinq plombs pour carabine à air comprimé (cinq par participant),
- des cibles pour l'activité « Héro du jour » (une par participant),
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

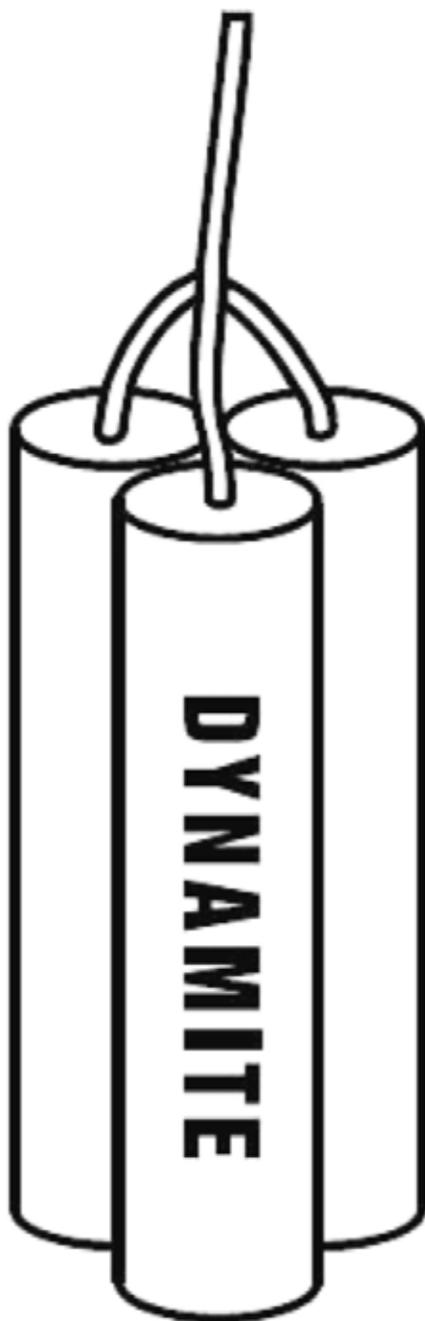
Instructions sur l'activité :

1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner cinq plombs à chaque cadet de la relève pour qu'il tire sur la mèche.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 10 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Calculer les points (voir ci-dessus).
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports utilisés pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « HÉRO DU JOUR »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

POT DE FLEURS

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 15 minutes pour frapper n'importe quelle partie de la fleur.

Pointage : Un point est accordé pour chaque tir sur un pétale, une feuille ou la tige et deux points pour chaque tir au centre de la fleur. Un point sera soustrait pour chaque tir sur le pot de fleurs.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé Des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- une cible de l'activité « Pot de fleurs » (une par participant),
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

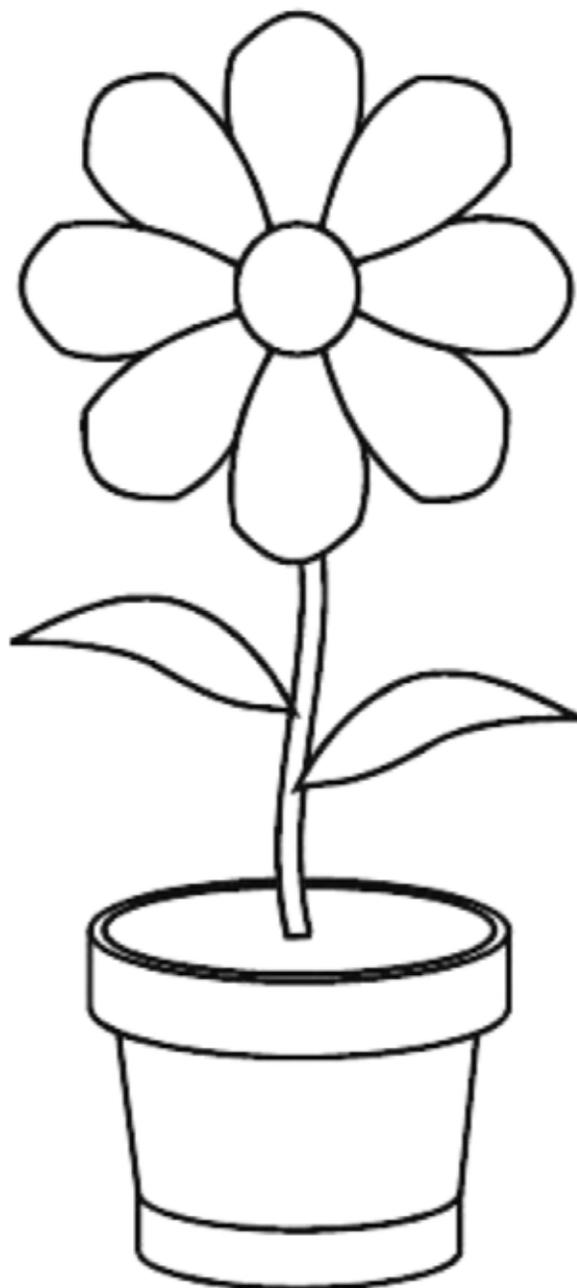
Instructions sur l'activité :

1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève pour tirer.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Calculer les points (voir ci-dessus).
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « POT DE FLEURS »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

VISER LES POINTS

Objectif : Tirer des plombs dans les cercles sur la cible, dans un délai fixé.

Pointage : Un point est accordé par point noir touché par un plomb dans le délai fixé.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- une cible de l'activité « Viser les points » (une par participant),
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

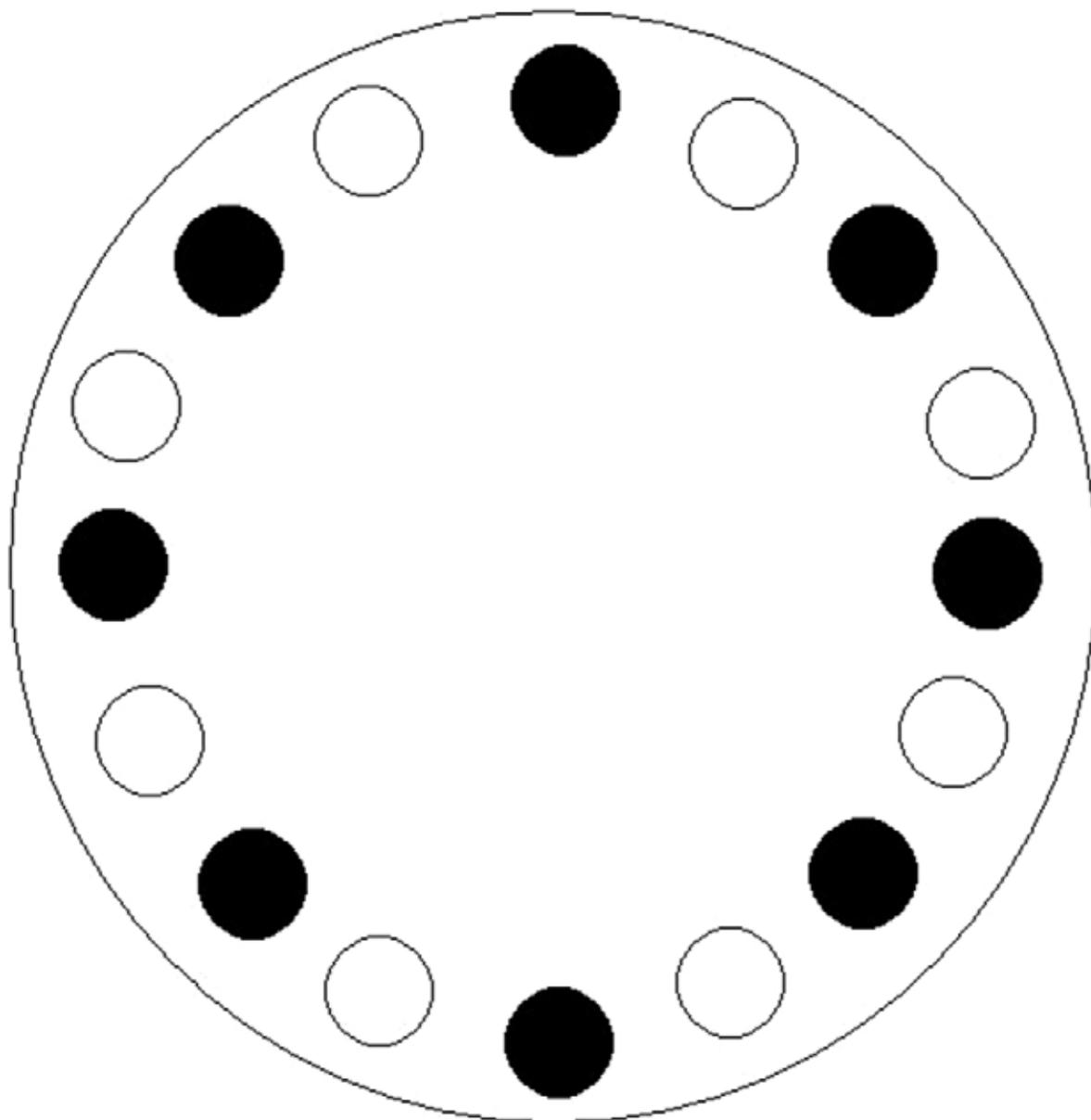
1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner huit plombs aux cadets de la relève pour qu'ils en tirent un dans chaque point noir, en sens horaire.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder quatre minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur de plombs.
8. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
9. Marquer les points en accordant un point par point noir touché.
10. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « VISER LES POINTS »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

GRILLE DE VITESSE

Objectif : Tirer des plombs dans les cercles sur la cible, dans un délai fixé.

Pointage : Un point est accordé pour chaque cercle touché par un plomb dans le délai fixé.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- un chargeur de cinq plombs pour carabine à air comprimé des cadets (trois par couloir de tir),
- des plombs de carabine à air comprimé (15 plombs par participant),
- une cible de l'activité « Grille de vitesse » (une par participant),
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

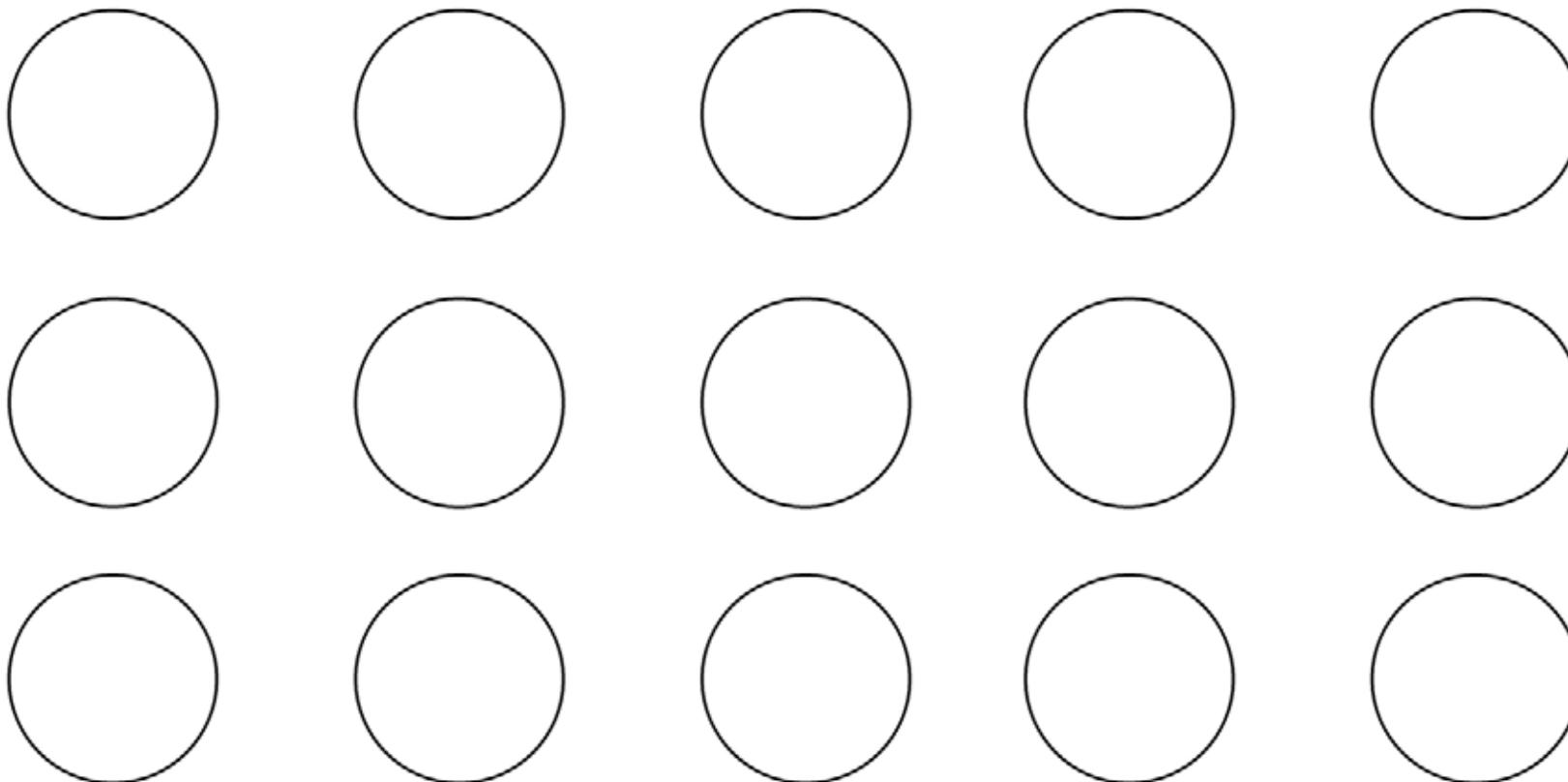
1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 15 plombs aux cadets, préchargés dans trois chargeurs à cinq plombs.
5. Demander aux cadets de tirer un plomb dans chaque cercle sur la cible.
6. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
7. Accorder huit minutes aux cadets pour terminer le tir.
8. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur de plombs.
9. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
10. Marquer les points en accordant un point par cercle touché.
11. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « GRILLE DE VITESSE »



Nom :

Date :

Témoin :

Résultat :

COURSE CONTRE LA MONTRE

Objectif : Tirer des plombs dans les heures désignées (numéros), dans un délai fixé.

Pointage : Accorder un point pour chaque heure (numéro) correctement touchée d'un plomb dans le délai fixé.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- un chargeur de cinq plombs pour carabine à air comprimé des cadets (trois par couloir de tir),
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- une cible de l'activité « Course contre la montre » (une par participant),
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

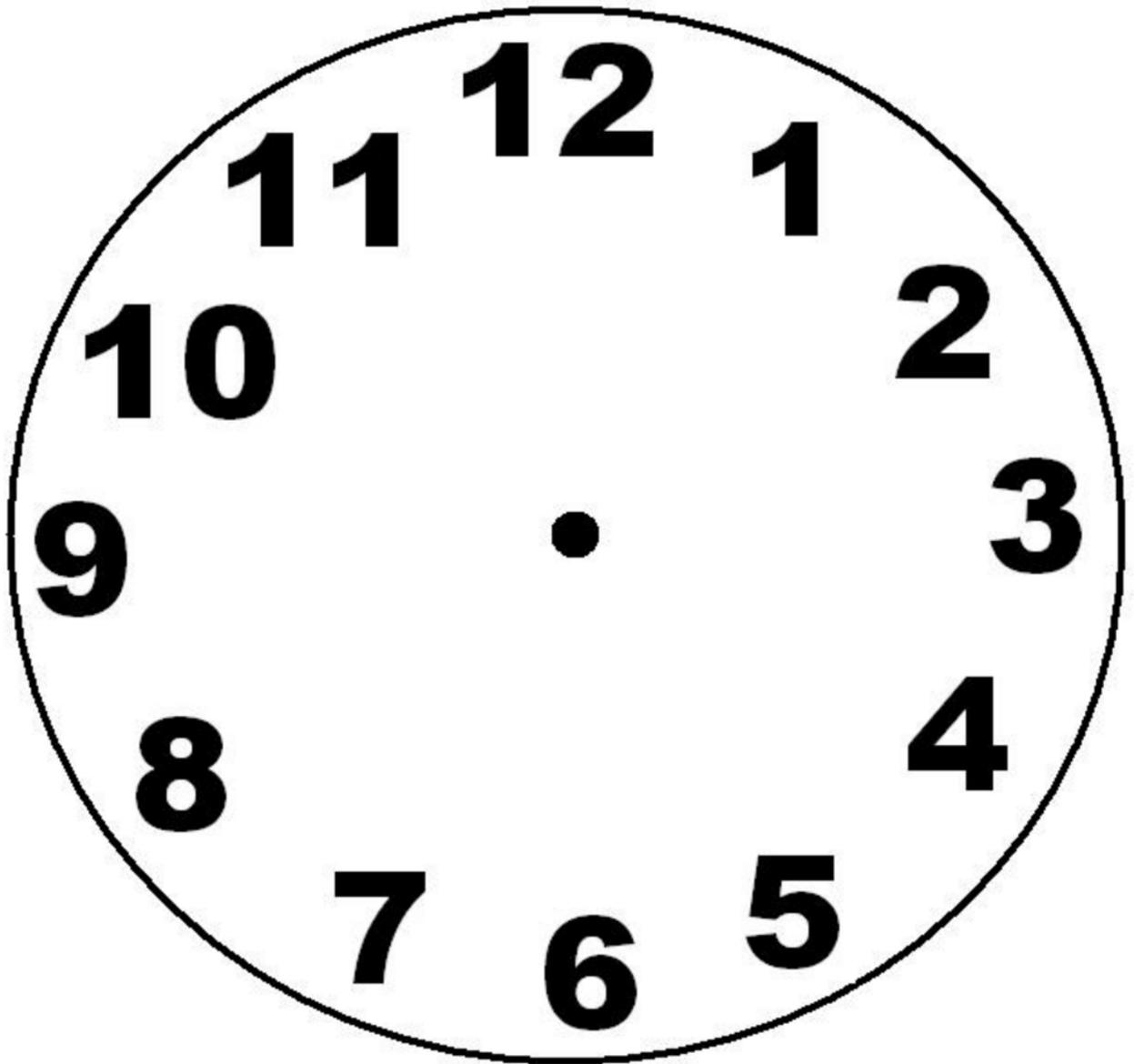
1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner six plombs aux cadets pour qu'ils en tirent un dans chaque heure (numéro) lorsqu'on la nomme.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Demander à l'OSCT de nommer un numéro aux 10 secondes en utilisant l'horloge, six numéros au total.
7. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur de plombs.
8. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
9. Marquer les points en accordant un point pour chaque heure (numéro) correctement touchée d'un plomb dans le délai fixé.
10. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- des supports utilisés pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « COURSE CONTRE LA MONTRE »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FLÉCHETTES

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 30 secondes pour tirer sur les pointages les plus élevés de la cible.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant la valeur de l'endroit où se trouve chaque plomb dans les quartiers de la cible. Le centre de la cible a une valeur de 25 points et la partie autour de la cible dotées de chiffres n'a aucune valeur.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible de l'activité « fléchettes » (une par participant),
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

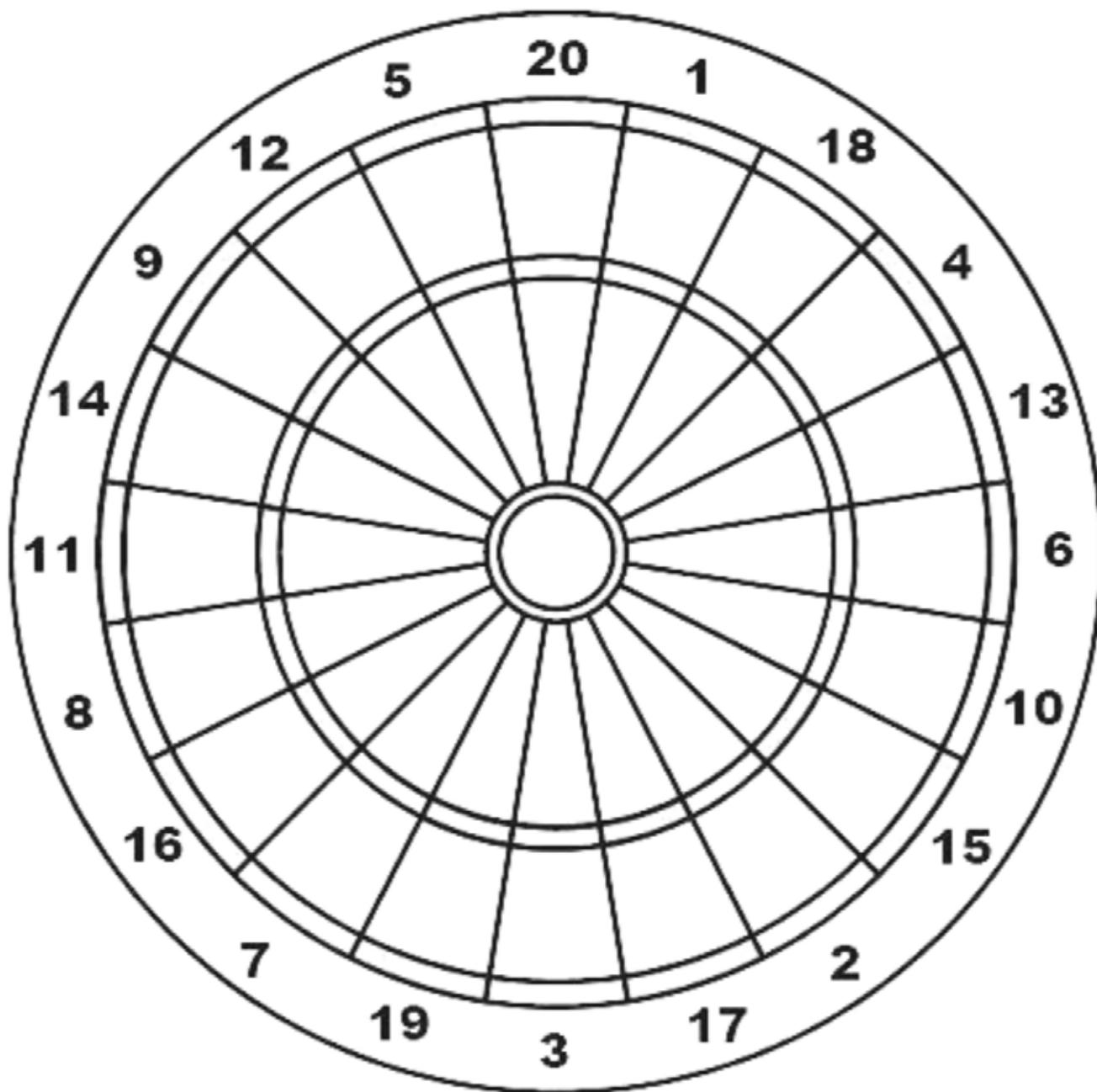
1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève pour tirer.
5. Demander aux cadets de tirer en relève à un intervalle de 30 secondes, à partir du moment où l'OSCT donne le commandement.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur de plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Calculer les points (voir ci-dessus).
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « FLÉCHETTES »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

COUPER LES MÈCHES

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 30 secondes pour tirer sur les mèches des 4 ensembles de bâtons de dynamite.

Pointage : Les cadets doivent atteindre n'importe quelle partie de la mèche sans atteindre la dynamite. Les quatre tiges de la mèche doivent être atteintes pour désamorcer la dynamite.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible de l'activité « Couper les mèches » (une par participant),
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

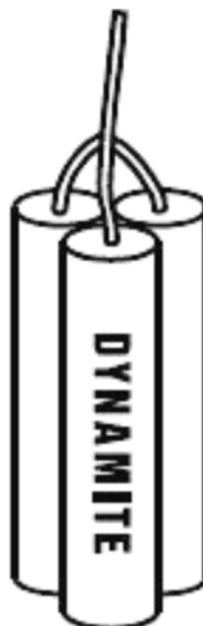
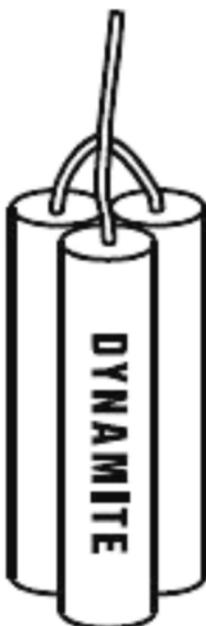
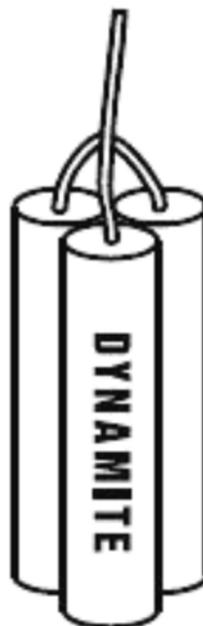
1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour tirer.
5. Demander aux cadets de tirer en relève à un intervalle de 30 secondes, aux commandements donnée par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur de plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Calculer les points (voir ci-dessus).
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « COUPER LES MÈCHES »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

TUER LES MOUCHES

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de diriger une activité chronométrée de tir de précision avec la carabine à air comprimé.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant le nombre de mouches atteintes. Chaque mouche peut seulement être atteinte une fois.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (20 par participant),
- une cible de l'activité « Tuer les mouches » (une par participant),
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

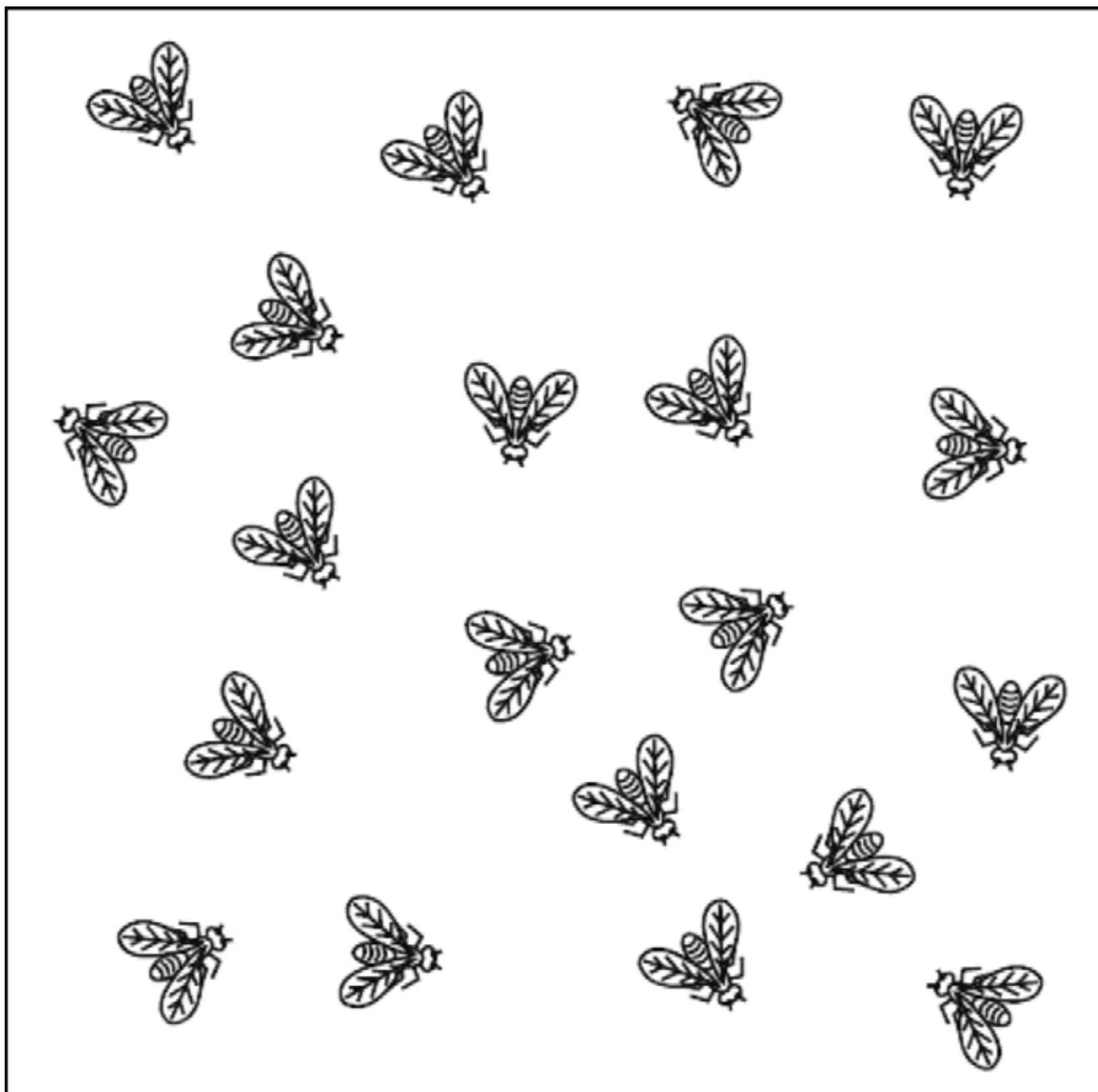
1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 20 plombs à chaque cadet pour tirer.
5. Demander aux cadets de tirer en relève à un intervalle de 5 minutes, aux commandements donnée par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur de plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Calculer les points (voir ci-dessus).
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « TUER LES MOUCHES »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

BONNE CASSE!

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de diriger une activité chronométrée de tir de précision avec la carabine à air comprimé.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant la valeur de chaque boule de billard trouée d'un seul plomb dans son cercle central. Les trous de plomb supplémentaires donneront un pointage de zéro.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible de « Bonne casse! » (une par participant),
- une feuille de pointage de billes de billard,
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

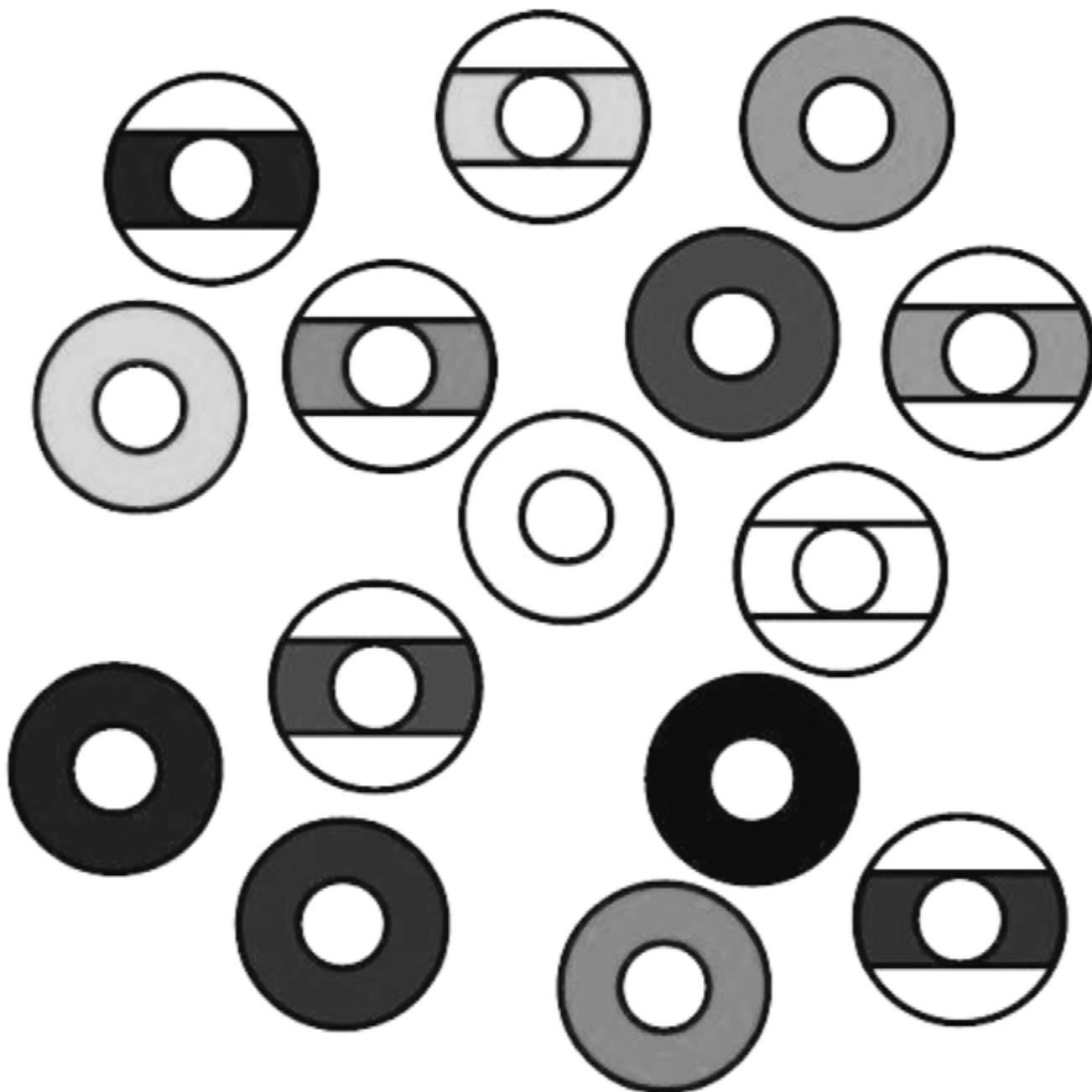
Instructions sur l'activité :

1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet pour tirer.
5. Demander aux cadets de tirer en relève à un intervalle de 5 minutes, aux commandements donnée par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur de plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Calculer les points (voir ci-dessus).
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « BONNE CASSE! »



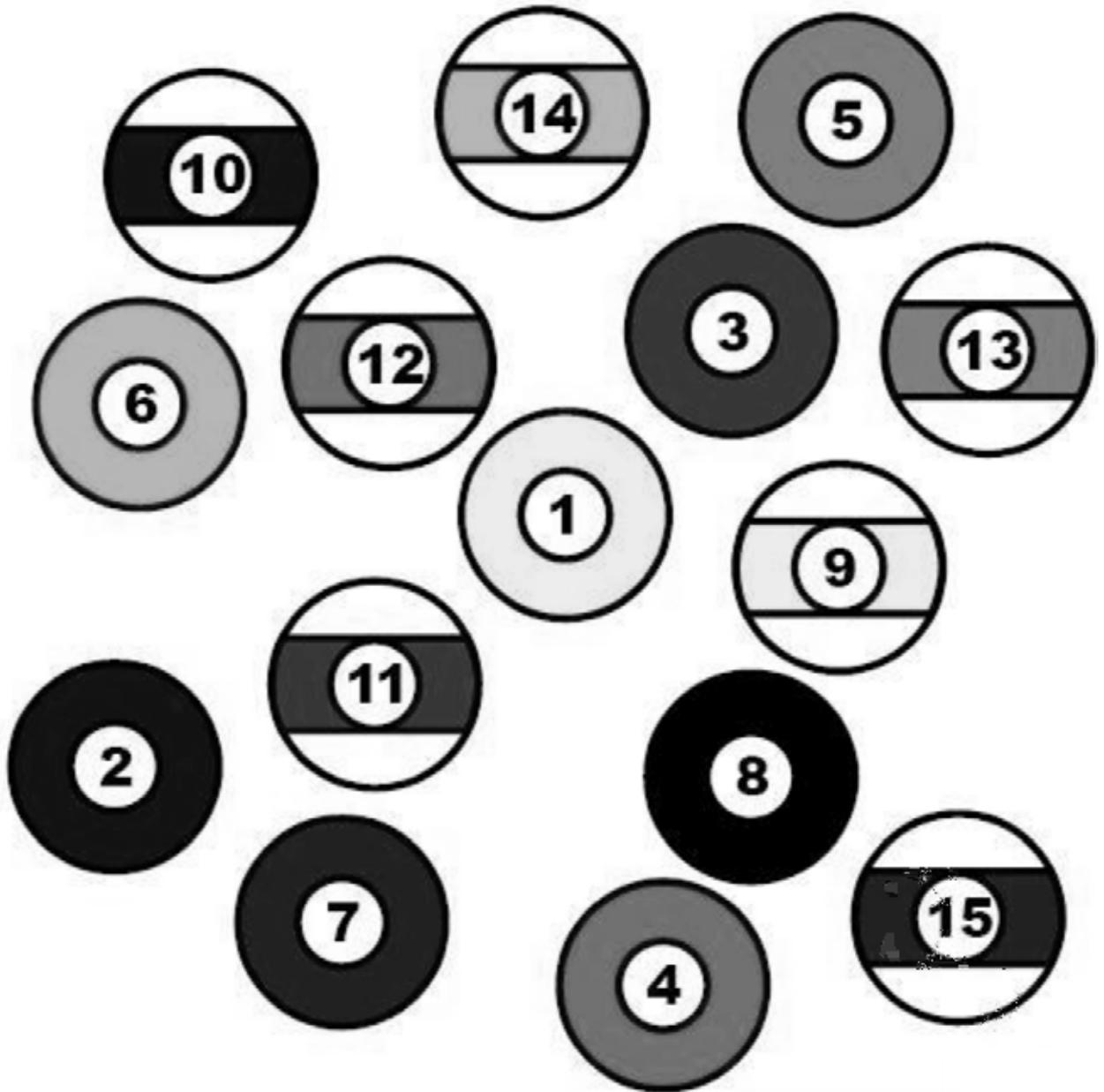
Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

FEUILLE DE POINTAGE DE L'ACTIVITÉ « BONNE CASSE! »



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 1

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de participer à une compétition dans une simulation de championnat - étape 1 du SCTMCC (joute 1.1) prévue pour la sélection d'équipe :

- faire compétition individuellement contre les autres;
- tirer à une distance de 10 m;
- tirer en position couchée non soutenue;
- tirer une cible par relève;
- charger un plomb à la fois;
- coacher sur le pas de tir selon ce qui est permis.

Nota : Cette activité doit se dérouler conformément à la partie 4, section 3 de la publication ACRCCP177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

Pointage : Marquer les points conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets* de la façon suivante :

- Chaque cible de compétition du MCC représente un maximum de 100 points possibles (10 diagrammes d'une valeur de 10 points chacun).
- Tous les trous de plomb sont marqués d'après la plus haute valeur du cercle de pointage touché par le trou de plomb.
- Les trous de plomb situés à l'extérieur des cercles de pointage reçoivent une valeur de zéro.
- Si plusieurs plombs sont tirés sur un diagramme, le trou de plomb avec la plus haute valeur sera éliminé jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un trou de plomb sur le diagramme. Deux points seront soustraits pour chaque trou de plomb en trop.
- Seul le nombre prévu de trous de plomb peuvent être tirés sur chaque diagramme (p. ex., si deux coups sont tirés sur le premier diagramme, un autre diagramme de la cible restera sans trou de plomb).

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- une cible de compétition du MCC CCT2001AR853,
- une loupe .177 / .22 pour le comptage des points,
- une jauge de correction,
- une grille de pointage,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

L'équipement optionnel pour le tir se limite à ce qui suit :

- une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
- une veste de tir de précision,
- un gant de tir de précision,
- un chapeau.

Instructions sur l'activité :

1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Remettre une cible de compétition du MCC à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour tirer.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Évaluer les cibles à l'aide de la loupe ou du gabarit de pointage.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 2

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de participer à une compétition dans une simulation de championnat - étape 2 du SCTMCC (joute 1.2 A) prévue pour la compétition d'équipe :

- participer à une compétition en équipe de cinq concurrents;
- tirer à une distance de 10 m;
- tirer en position couchée non soutenue;
- tirer deux cibles par relève;
- tirer à deux relèves;
- charger un plomb à la fois;
- coacher sur le pas de tir selon ce qui est permis.

Nota : Cette activité doit se dérouler conformément à la partie 4, section 3 de la publication ACRCPP177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

Pointage : Marquer les points conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*, y compris :

- Chaque membre peut accumuler un maximum de points possibles de 400 points (40 diagrammes d'une valeur de 10 points chacun).
- Les quatre meilleurs concurrents pourront accumuler un maximum de points possibles de 1600 points pour l'équipe.
- Tous les trous de plomb sont marqués d'après la plus haute valeur du cercle de pointage touché par le trou du plomb.
- Les coups qui sont à l'extérieur des cercles de pointage reçoivent une valeur de zéro.
- Si plusieurs plombs sont tirés sur un diagramme, les coups avec la plus haute valeur seront éliminés jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un coup sur la cible. Deux points seront soustraits pour chaque trou de plomb en trop.
- Seul le nombre prévu de coups peuvent être tirés sur chaque diagramme (p. ex., si deux coups sont tirés sur le premier diagramme, un autre diagramme de la cible restera sans trou de plomb).

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (40 plombs par participant),
- une cible de compétition pour la carabine à air comprimé CCT2001AR853,
- une loupe .177 / .22 pour le comptage des points,
- une jauge de correction,
- une grille de pointage,
- des cadres de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

1. Donner un briefing aux cadets sur l'activité dirigée incluant toutes les mesures de sécurité ou de toute autre directive relative à l'activité.
2. Distribuer deux cibles de compétition du MCC à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur chaque cible et de les fixer au cadre de cible.
4. Donner 20 plombs aux cadets pour tirer.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 30 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Évaluer les cibles à l'aide de la loupe ou du gabarit de pointage.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.
10. Répéter les étapes 2 à 9.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises dans la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, para 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires non fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C106.02 – NETTOYER ET ENTREPOSER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet à l'instructeur de démontrer les procédures liées au nettoyage et à l'entreposage de la carabine à air comprimé des cadets.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon de nettoyer et d'entreposer la carabine à air comprimé des cadets tout en leur donnant l'occasion de pratiquer sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir nettoyé et entreposé la carabine à air comprimé.

IMPORTANCE

On peut relier beaucoup de problèmes d'imprécision à un canon sale. Une carabine devrait donc être nettoyée et entretenue sur une base régulière afin de conserver son bon fonctionnement et sa précision.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer la procédure de nettoyage de la carabine à air comprimé des cadets.**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration

L'IMPORTANT DU NETTOYAGE DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

Personne ne devrait tenter de nettoyer une carabine avant d'avoir effectué les mesures de sécurité individuelles de celle-ci et d'avoir confirmé que le canon est libre de tout obstacle.

Il est important de garder une carabine à air comprimé nettoyée car un canon mal entretenu engendrera une imprécision de tir. Même si les carabines à air comprimé des cadets n'accumulent pas de résidus de poudre à l'intérieur de leur canon comme c'est le cas pour les carabines de petit calibre et de gros calibre, certains résidus s'y accumulent tout de même.

QUAND FAUT-IL NETTOYER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ?

On compte quatre moments où il faut nettoyer la carabine à air comprimé des cadets :

1. avant le tir,
2. après le tir,
3. périodiquement,
4. avant l'entreposage.



Les cadets ne nettoieront pas véritablement les carabines à air comprimé pendant cet exercice. Ils pourraient toutefois devoir le faire après avoir participé à un exercice au champ de tir.

PROCÉDURE DE NETTOYAGE DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

QUAND	INTERVENTION
Avant le tir	Tirer de deux à trois tampons de nettoyage en feutre.
Après le tir	Tirer de deux à trois tampons de nettoyage en feutre.
Périodiquement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tirer un tampon de nettoyage en feutre imbibé d'huile moteur SAE 30. 2. Attendre cinq minutes. 3. Tirer trois tampons de nettoyage en feutre.
Avant un entreposage de trois (3) mois ou plus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tirer de deux à trois tampons de nettoyage en feutre. 2. Tirer un tampon de nettoyage en feutre imbibé d'huile moteur SAE 30. 3. Tirer trois tampons de nettoyage lorsque l'entreposage de la carabine est terminé.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Que doit-on faire avant de nettoyer une carabine à air comprimé?
- Q2. Quels sont les quatre moments où il faut nettoyer la carabine à air comprimé?
- Q3. Combien de tampons de nettoyage doit-on tirer avant de participer à un exercice au champ de tir?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les mesures de sécurité individuelles
- R2. Avant le tir, après le tir, périodiquement et avant un entreposage de trois mois ou plus.
- R3. De deux à trois tampons de nettoyage seront tirés avant toute participation à un exercice au champ de tir.

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer la séquence d'entreposage de la carabine à air comprimé des cadets.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

ENTREPOSER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DANS SON ÉTUI

Les étapes à suivre pour entreposer la carabine à air comprimé des cadets sont en fait dans l'ordre inverse de ce qu'il faut faire pour retirer la carabine de son étui :

1. S'assurer que l'étui ouvert pointe dans une direction sécuritaire.
2. Fermer le mécanisme (la culasse en position avant et fermée).
3. Retirer la tige de sécurité qui a été insérée dans le canon.
4. Placer la carabine dans son étui et l'orienter dans le sens de la flèche qui se trouve sur ce dernier.
5. S'assurer que le levier de la pompe est partiellement ouvert.
6. S'assurer que le cran de sécurité est mis.
7. Fermer l'étui.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Dans quelle position la culasse doit-elle être lorsque la carabine est entreposée?
- Q2. Dans quelle direction doit-on placer la carabine dans son étui?
- Q3. Dans quelle position le cran de sécurité doit-il être lorsque la carabine est entreposée?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. En position avant et fermée.
- R2. Dans la même direction que la flèche sur l'étui.
- R3. Le cran de sécurité doit être mis (on ne voit pas de rouge).

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

- Q1. Que doit-on faire avant de tenter de nettoyer une carabine à air comprimé?
- Q2. Quel genre de problèmes un canon mal entretenu pourrait-il engendrer?
- Q3. Pour combien de temps une carabine sera-t-elle entreposée avant d'effectuer un nettoyage d'entreposage?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Effectuer les mesures de sécurité individuelles.
- R2. Il est important de garder une carabine à air comprimé nettoyée car un canon mal entretenu engendrera des problèmes d'imprécision de tir.
- R3. Pendant trois mois ou plus.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Une carabine à air comprimé et un canon mal entretenus finissent par causer des problèmes de précision et de fonctionnement. Une carabine devrait donc être nettoyée et entretenue sur une base régulière afin de conserver son bon fonctionnement et sa précision.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 DCdts 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

CHAPITRE 7
OREN 107 – SERVIR DANS UN ESCADRON DE L'AIR



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M107.01 – DISCUTER DE LA PREMIÈRE ANNÉE D'INSTRUCTION

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour faire connaître aux cadets la première année d'instruction ainsi que l'instruction facultative à l'escadron.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir identifié l'instruction de la première année d'instruction.

IMPORTANCE

Donner un aperçu des occasions d'instruction offertes au niveau un aide à préparer les nouveaux cadets à l'année d'instruction. Ils seront en mesure de comprendre comment l'instruction s'enchaîne et de dresser la liste des domaines d'intérêt.

Point d'enseignement 1**Expliquer les sujets et les objectifs de rendement du niveau de qualification un.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

OBJECTIFS DE RENDEMENT

Le programme d'instruction des cadets est réparti en sujets, appelés « objectifs de rendement » (OREN). Les OREN du niveau de qualification un sont les suivants :

OREN de niveau 1 et sujet	Description
100 - Relations sociales positives pour la jeunesse	Préparer les cadets à interagir avec aisance dans la communauté de cadets, interagir de façon positive avec les autres, faire preuve de bon jugement, accepter la responsabilité de ses actes et de ses choix, résorber les conflits interpersonnels et obtenir de l'aide des ressources disponibles au besoin.
101 – Civisme	Aider les cadets à devenir de bons citoyens en les encourageant à poser des gestes personnels simples quotidiennement qui amélioreront le sort de la collectivité.
102 – Service communautaire	Encourager les cadets à devenir plus actifs au sein de leur communauté en participant à une activité de service communautaire.
103 – Leadership	Discuter des caractéristiques des suiveurs, fixer des objectifs personnels et participer à des activités de promotion du travail d'équipe.
104 – Bonne forme physique et mode de vie sain	Dresser la liste des activités qui favorisent un style de vie sain et élaborer un plan d'activité personnel.
105 – Activités physiques	Participer à diverses activités physiques.
106 – Tir de précision avec une carabine à air comprimé	Apprendre les procédures et les techniques de maniement sécuritaire liées au tir avec la carabine à air comprimé des cadets.
107 – Connaissance générale des cadets	Discuter des occasions d'instruction, nommer et s'adresser aux membres de l'escadron, porter l'uniforme.
108 – Exercice militaire et cérémonial	Exécuter les mouvements de base à la halte et à la marche afin de participer aux rassemblements de l'escadron.
120 – Familiarisation avec les FC	Participer aux activités de familiarisation avec les Forces canadiennes (FC) et dresser la liste des missions et des objectifs des FC, ainsi que le rôle des Forces aériennes au sein des FC.

OREN de niveau 1 et sujet	Description
121 - Familiarisation avec les communautés canadiennes de l'aviation, de l'aérospatiale, de la fabrication et de maintenance d'aéronefs	Participer aux activités de familiarisation avec les communautés canadiennes de l'aviation, de l'aérospatiale, de la fabrication et de maintenance d'aéronefs.
129 – Radiocommunication	Communiquer au moyen de l'alphabet phonétique et des chiffres.
130 – Aviation	Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets, décrire les principales composantes d'un avion et se familiariser avec l'histoire de l'aviation.
140 - Aérospatiale	Se familiariser avec les événements importants de l'histoire de la conquête de l'espace et construire un modèle réduit de fusée.
160 – Activités d'opérations d'aérodrome	Construire un modèle d'aérodrome et se familiariser avec les principales composantes d'un aérodrome et les caractéristiques d'une piste.
170 – Discuter de la fabrication et de la maintenance des aéronefs	Examiner les aspects de la construction et de la maintenance des aéronefs et effectuer la visite guidée d'un aménagement local de maintenance d'aéronefs.
190 – Survie pour équipage de vol	Participer à un exercice de survie pour équipage de vol d'une nuit.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION :

Q1. Nommez l'un des sujets enseignés au cours de la première année d'instruction (circuler dans la classe jusqu'à ce que tous les OREN soient nommés).

RÉPONSE ANTICIPÉE :

R1. Les relations sociales positives pour la jeunesse.
 Le civisme.
 Le service communautaire.
 Le leadership.
 La bonne forme physique et le mode de vie sain.
 Les activités physiques.
 Le tir de précision avec la carabine à air comprimé.
 La connaissance générale des cadets.
 L'exercice militaire et cérémonial.
 La familiarisation avec les FC.
 La familiarisation avec les communautés canadiennes de l'aviation, de l'aérospatiale, de la fabrication et de maintenance d'aéronefs.
 La radiocommunication.
 L'aviation.
 L'aérospatiale.
 La construction aéronautique et la maintenance d'aéronefs.
 Les opérations d'aérodrome.

La survie pour équipage de vol.

Point d'enseignement 2

Discussion de l'instruction facultative offerte à l'escadron.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

INSTRUCTION FACULTATIVE OFFERTE À L'ESCADRON

Outre l'instruction obligatoire, l'escadron pourrait également offrir des activités parascolaires, appelées instruction facultative. Elles peuvent comprendre, mais sans s'y limiter :

- les fanfares,
- les équipes d'exercice militaire,
- les équipes sportives,
- les clubs de passe-temps,
- le pilotage théorique,
- le biathlon,
- le tir de précision,
- les voyages et les visites,
- les événements spéciaux.

Il faudrait inclure les journées d'instruction, les horaires, le niveau de participation et les autres détails importants.



Discuter uniquement des activités facultatives fournies par l'escadron. Les cadets et les membres du personnel qui participent à ces activités pourraient être invités à faire de courtes présentations.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTION :

Q1. Quelles activités facultatives vous intéressent le plus?

RÉPONSE ANTICIPÉE :

R1. Varie en fonction des cadets.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

Q1. Nommer cinq matières enseignées au cours de la première année d'instruction.

Q2. Nommez une des activités facultatives offertes par l'escadron (circuler dans la classe jusqu'à ce que les principales activités soient nommées).

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les relations sociales positives pour la jeunesse.
 Le civisme.
 Le service communautaire.
 Le leadership.
 La bonne forme physique et le mode de vie sain.
 Les activités physiques.
 Le tir de précision avec la carabine à air comprimé.
 La connaissance générale des cadets.
 L'exercice militaire et cérémonial.
 La familiarisation avec les FC.
 La familiarisation avec les communautés canadiennes de l'aviation, de l'aérospatiale, de la fabrication et de la maintenance d'aéronefs.
 La radiocommunication.
 L'aviation.
 L'aérospatiale.
 La construction aéronautique et la maintenance des aéronefs.
 Les opérations d'aérodrome.
 La survie pour équipage de vol.
- R2. Varie en fonction des cadets.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Le calendrier d'instruction de l'escadron doit inclure les renseignements sur les activités facultatives.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le niveau un comporte une grande variété d'instruction. Les cadets devraient étudier les possibilités de participer à des activités qui les intéressent. Plus les cadets participent à des activités à l'unité, plus ils apprécieront le programme et en profiteront.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

La plupart des matières de cette leçon seront propres à chaque escadron. Le plan d'instruction de l'escadron doit être révisé pour indiquer avec exactitude les journées d'instruction obligatoire, les journées d'instruction complémentaire et les journées d'instruction avec soutien.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-029 OAIC 51-01 Directeur - Cadets 3. (2006). *Grandes lignes du programme des cadets de l'Air*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

**OCOM M107.02 – IDENTIFIER LES GRADES DES CADETS DE L'AIR
ET DES OFFICIERS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA (ARC)**

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Avoir une épaulette de grade des cadets de l'Air pour chaque cadet.

Avoir une épaulette de grade des officiers de l'ARC pour chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 3 parce qu'il permet à l'instructeur de présenter l'information.

Une activité en classe a été choisie pour les PE 2 et 4 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de confirmer la compréhension de la matière.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucun.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir identifié les grades des cadets de l'Air et des officiers de l'ARC.

IMPORTANCE

Il est important d'être capable de reconnaître le grade des cadets et des officiers afin de leur témoigner le respect approprié. S'adresser à une personne par son grade est une question de courtoisie.

Point d'enseignement 1**Identifier les grades des cadets de l'Air.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

GRADES DE CADET

Chaque cadet membre de l'escadron a un grade. Les grades sont une indication de l'expérience et de la responsabilité de chaque cadet.

CADET DE L'AIR (CA)

Les cadets commencent par le grade de cadet de l'Air dès leur inscription.

Il n'existe pas d'insigne pour le grade de cadet de l'Air.

CADET DE L'AIR DE 1^{RE} CLASSE

Les cadets obtiennent le grade de cadet de l'Air de 1^{re} classe après cinq mois d'instruction.

L'insigne de cadet de l'Air de 1^{re} classe est représenté par une hélice. L'insigne se porte au centre de la partie supérieure de la manche de la veste, à mi-chemin entre la couture de l'épaule et la pointe du coude.



adapté des insignes de rang, extrait le 30 mars 2006 du site http://www.cadets.ca/aircad/resources-ressources/symbols/air_pages_all/air_rank.html

Figure 1 Insigne du grade de cadet de l'Air de 1^{re} classe

CAPORAL (CPL)

Les cadets pourraient obtenir le grade de caporal après avoir terminé le niveau de qualification un.

L'insigne du grade de caporal comporte deux chevrons. L'insigne se porte au centre de la manche supérieure de la veste, à mi-chemin entre la couture de l'épaule et la pointe du coude.



adapté des insignes de rang, extrait le 30 mars 2006 du site http://www.cadets.ca/aircad/resources-ressources/symbols/air_pages_all/air_rank.html

Figure 2 Insigne du grade de caporal

CAPORAL DE SECTION (CPLS)

Les cadets pourraient obtenir le grade de caporal de section après avoir terminé six mois de service à titre de caporal et après avoir réussi le niveau de qualification deux.

L'insigne du grade de caporal de section comporte deux chevrons et une couronne. L'insigne se porte au centre de la partie supérieure de la manche de la veste, à mi-chemin entre la couture de l'épaule et la pointe du coude.



Cadets Canada. (2005). OAIC 55-04 : Instructions sur la tenue des cadets de l'Air Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol 5). Ottawa. Ontario.

Figure 3 Insigne du grade de caporal de section

SERGEANT (SGT)

Les cadets pourraient obtenir le grade de sergent après avoir terminé six mois de service à titre de caporal de section et après avoir réussi le niveau de qualification trois.

L'insigne du grade de sergent comporte trois chevrons. L'insigne se porte au centre de la manche supérieure de la veste, à mi-chemin entre la couture de l'épaule et la pointe du coude.



adapté des insignes de rang, extrait le 30 mars 2006 du site http://www.cadets.ca/aircad/resources-ressources/symbols/air_pages_all/air_rank.html

Figure 4 Insigne du grade de sergent

SERGEANT DE SECTION (SGTS)

Les cadets pourraient obtenir le grade de sergent après avoir terminé six mois de service à titre de caporal de section et après avoir réussi le niveau de qualification trois.

L'insigne du grade de sergent de section comporte trois chevrons et une couronne. L'insigne se porte au centre de la partie supérieure de la manche de la veste, à mi-chemin entre la couture de l'épaule et la pointe du coude.



adapté des insignes de rang, extrait le 30 mars 2006 du site http://www.cadets.ca/aircad/resources-ressources/symbols/air_pages_all/air_rank.html

Figure 5 Insigne du grade de sergent de section

ADJUDANT DE DEUXIÈME CLASSE (ADJ 2)

Les cadets pourraient obtenir le grade d'adjudant de deuxième classe après avoir terminé six mois de service au grade substantif de sergent de section et après avoir été nommés candidats au cours d'un processus de préparation d'un comité de conseil de promotion.

L'insigne du grade d'adjudant de deuxième classe est une couronne entourée de feuilles de laurier. L'insigne se porte au centre de la manche inférieure de la veste, à mi-chemin entre le bas de la manchette et la pointe du coude.



adapté des insignes de rang, extrait le 30 mars 2006 du site http://www.cadets.ca/aircad/resources-ressources/symbols/air_pages_all/air_rank.html

Figure 6 Insigne du grade d'adjudant de deuxième classe

ADJUDANT DE PREMIÈRE CLASSE (ADJ 1)

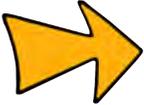
L'adjudant de première classe est le grade le plus élevé qu'un cadet peut atteindre. Les cadets pourraient obtenir le grade d'adjudant de première classe après avoir terminé six mois de service au grade substantif d'adjudant de deuxième classe et après avoir été nommés candidats au cours d'un processus de préparation d'un comité de conseil de promotion.

L'insigne du grade d'adjudant de première classe représente les armoiries du Canada. L'insigne se porte au centre de la manche inférieure de la veste, à mi-chemin entre le bas de la manchette et la pointe du coude.



adapté des insignes de rang, extrait le 30 mars 2006 du site http://www.cadets.ca/aircad/resources-ressources/symbols/air_pages_all/air_rank.html

Figure 7 Insigne du grade d'adjudant de première classe



Les grades se portent également sous forme d'épaulettes sur la veste toute saison et la chemise à manches courtes. Les épaulettes se portent sur les deux épaules.



En apportant les insignes et/ou des épaulettes amovibles en classe et en les faisant circuler entre les cadets pour qu'ils puissent les observer, on ajoute un élément de réalisme au cours.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quel est le plus haut grade qu'un cadet peut atteindre?
- Q2. Quel grade est représenté par trois chevrons?
- Q3. Quel grade le cadet obtient-il après avoir terminé cinq mois d'instruction?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Adjudant de première classe.
 R2. Sergent.
 R3. Cadet de l'Air de première classe.

Point d'enseignement 2**Diriger une activité portant sur les grades des cadets de l'Air.**

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec les grades des cadets de l'Air.

RESSOURCES

- Une épaulette de grade des cadets de l'Air par cadet. Il peut y avoir plus d'un cadet avec le même grade.
- Du ruban.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Coller un grade sur le dos de chaque cadet (le cadet ne doit pas voir le grade qui se trouve sur son dos).
2. Demander aux cadets de circuler en posant des questions fermées (répondre par « oui » ou « non ») aux autres cadets pour qu'ils déterminent le grade qui se trouve dans leur dos. Par exemple, « Est-ce que j'ai deux chevrons? ». À partir des réponses obtenues, le cadet doit déterminer le grade qui se trouve dans son dos.
3. Le cadet ne peut poser qu'une seule question à chacun des autres cadets. Il ne peut pas poser plus d'une question à la même personne pour déterminer son grade. Cette exigence permet une interaction totale entre tous les cadets de la classe.
4. Une fois que le cadet a déterminé le grade qu'il pense porter, il se met en groupe avec les autres cadets qui portent le même grade que lui, le cas échéant.
5. Après 10 minutes, les cadets rejoignent leur groupe de grade. Ils présentent ensuite le grade qu'ils pensent porter, en se basant sur les réponses qu'ils ont reçues. Par exemple, si un groupe a déterminé qu'il ne porte que deux chevrons, il se présente comme ayant le grade de caporal.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

Point d'enseignement 3**Identifier les grades des officiers de l'ARC.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



L'instructeur doit veiller à informer les cadets qu'ils ne rencontreront normalement pas d'officiers supérieurs ou généraux au sein de l'escadron. Toutefois, il arrive qu'un major occupe la fonction de commandant des grands escadrons. Dans un tel cas, l'accent devrait être mis sur les officiers subordonnés et officiers subalternes pendant la leçon.

OFFICIER SUBORDONNÉ – ÉLÈVE-OFFICIER

Le grade d'élève-officier est identifié par un galon étroit doré.



www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/aira_f.asp

Figure 8 Grade d'élève-officier

OFFICIERS SUBALTERNES

Une fois que l'officier est promu au grade de sous-lieutenant, il devient un membre commissionné des Forces canadiennes. Lorsqu'un membre devient commissionné, cela veut dire qu'il est reconnu par la monarchie (la reine ou le roi) pour servir à titre d'officier.

SOUS-LIEUTENANT (SLT)

Le grade de sous-lieutenant est identifié par un galon large doré.



www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/aira_f.asp

Figure 9 Grade de sous-lieutenant

LIEUTENANT (LT)

Le grade de lieutenant est identifié par un galon large doré, surmonté d'un galon étroit doré.



www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/aira_f.asp

Figure 10 Grade de lieutenant

CAPITAINE (CAPT)

Le grade de capitaine est identifié par deux galons larges dorés.



www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/aira_f.asp

Figure 11 Grade de capitaine

OFFICIERS SUPÉRIEURS**MAJOR (MAJ)**

Le grade de major est identifié par deux galons larges dorés, avec un galon étroit doré entre les deux.



www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/aira_f.asp

Figure 12 Grade de major

LIEUTENANT-COLONEL (LCOL)

Le grade de lieutenant-colonel est identifié par trois galons larges dorés.



www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/aira_f.asp

Figure 13 Grade de lieutenant-colonel

COLONEL (COL)

Le grade de colonel est identifié par quatre galons larges dorés.



www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/aira_f.asp

Figure 14 Grade de colonel

OFFICIERS GÉNÉRAUX

Les officiers généraux sont uniques du fait qu'on peut distinguer leurs grades de deux façons. Un galon large supplémentaire s'ajoute aux quatre insignes de ces grades lorsqu'ils sont portés sur la manche de l'uniforme de cérémonie. Les quatre insignes de grades généraux se distinguent par la différence de leurs épaulettes.

Toutes les quatre épaulettes comportent une couronne au-dessus d'une épée et d'un bâton croisés, et la caractéristique qui les différencie est le nombre de feuilles sous les épées.

BRIGADIER GÉNÉRAL (BGÉN)

Le grade de brigadier général est identifié par une feuille d'érable sous les épées.



www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/aira_f.asp

Figure 15 Grade de brigadier général

MAJOR GÉNÉRAL (MGÉN)

Le grade de major général est identifié par deux feuilles d'érable sous les épées.



www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/aira_f.asp

Figure 16 Grade de major général

LIEUTENANT-GÉNÉRAL (LGÉN)

Le grade de lieutenant-général est identifié par trois feuilles d'érable disposées en triangle sous les épées.



www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/aira_f.asp

Figure 17 Grade de lieutenant-général

GÉNÉRAL (GÉN)

Le grade de général est identifié par quatre feuilles d'érable disposées en losange sous les épées.



www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/aira_f.asp

Figure 18 Grade de général

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quel est le grade le moins élevé qu'un officier de l'Air pourrait porter ?
- Q2. Quel grade est représenté par deux galons larges dorés ?
- Q3. Combien de galons un lieutenant porte-t-il ?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Élève-officier.
- R2. Capitaine.
- R3. Un galon étroit et un galon large.

Point d'enseignement 4

Diriger une activité portant sur les grades des officiers de l'ARC.

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ – ÉCHANGE DE GRADES

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de se familiariser avec les grades des officiers de l'Air.

RESSOURCES

Une épaulette de grade des cadets de l'ARC par cadet.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner une épaulette de grade à chaque cadet.
2. Demander aux cadets de présenter son grade à un autre cadet. Une fois que les deux cadets se seront présentés par grade, ils échangent leurs épaulettes de grade. Répéter ces présentations afin que chaque cadet ait l'occasion d'échanger son épaulette de grade avec trois cadets différents.

3. Demander aux cadets de former des groupes en fonction des grades qu'ils ont en main.
4. Demander aux groupes de former un rang pour représenter les grades en ordre ascendant.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Chaque membre de l'escadron a un grade. Il est important d'être capable de reconnaître le grade des cadets et des officiers afin de leur témoigner le respect approprié. S'exercer à reconnaître le grade et connaître les officiers de l'escadron est vital afin que les cadets soient en mesure de servir en tant que membre de l'escadron. La reconnaissance du grade est la première étape de la reconnaissance et du respect de la chaîne de commandement.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-149 OAIC 13-02 Directeur - Cadets 4. (2009). *Promotion des cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

A3-005 ORFC 3.01 Ministère de la Défense nationale. (2006). *ORFC 3.01 : Grades et désignation des grades*. Dans les Ordonnances et règlements royaux applicables aux Forces canadiennes (vol. 1, chap 3) Ottawa, Ontario.



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M107.03 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES PROCÉDURES DE SALUT

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets aux diverses procédures utilisées pour adresser la parole aux sous-officiers, aux officiers subordonnés et aux officiers commissionnés, ainsi qu'aux procédures de salut.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir respecté les règles et les procédures de salut.

IMPORTANCE

Il est important qu'un cadet soit capable d'adresser la parole aux sous-officiers, aux officiers subordonnés et aux officiers commissionnés, et leur témoigner le respect approprié. Les cadets auront de nombreuses occasions de pratiquer ces compétences pendant leur carrière de cadet.

Point d'enseignement 1

Expliquer les procédures utilisées pour adresser la parole aux sous-officiers et aux officiers subordonnés.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

S'ADRESSER AUX SOUS-OFFICIERS ET AUX OFFICIERS SUBORDONNÉS

Il est important d'effectuer le salut approprié aux individus appropriés.

Lorsque le cadet s'adresse à un sous-officier ou à un officier subordonné, il adopte la position du « garde-à-vous ». Puisque ceux-ci ne détiennent pas de commission provenant de la Reine, on ne les salue pas. Pendant la conversation, le cadet s'adressera au sous-officier ou à l'officier subordonné par son grade et son nom de famille, tout en adoptant la position du « garde-à-vous ». Lorsque le cadet a terminé de s'adresser au sous-officier ou à l'officier subordonné, il doit rompre de lui-même de la façon appropriée en tournant vers la droite.



L'instructeur devrait démontrer ce processus avant l'activité.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de pratiquer les procédures utilisées pour s'adresser aux sous-officiers et aux officiers subordonnés.

RESSOURCES

Aucune.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires. Assigner à un cadet le titre de sous-officier ou d'officier subordonné.
2. Demander à l'autre cadet d'aborder le sous-officier ou l'officier subordonné.
3. Demander au sous-officier ou à l'officier subordonné d'ordonner au cadet de rompre.
4. Demander aux cadets de changer de rôle.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Les sous-officiers et les officiers subordonnés détiennent-ils une commission de la Reine?
- Q2. Dans la négative, les salue-t-on?
- Q3. Mentionner l'une des choses que le cadet devrait faire lorsqu'il s'adresse à un sous-officier ou à un officier subordonné.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Non, ils ne détiennent pas de commission.
- R2. Non, on ne les salue pas.
- R3. Adopter la position du « garde-à-vous », s'adresser au sous-officier ou à l'officier subordonné par son grade et son nom de famille, et rompre de lui-même de la façon appropriée.

Point d'enseignement 2

Expliquer les procédures utilisées pour adresser la parole à un officier commissionné.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

ADRESSER LA PAROLE AUX OFFICIERS COMMISSIONNÉS

Les mêmes procédures que celles utilisées pour s'adresser à un sous-officier ou un officier subordonné doivent être suivies lorsqu'il s'agit de s'adresser à un officier commissionné, sauf qu'il faut aussi le saluer.

Le cadet doit adopter la position du « garde-à-vous » après avoir approché l'officier commissionné. Le cadet saluera ensuite l'officier de façon appropriée, conformément à la publication A-PD-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice militaire et du cérémonial des Forces canadiennes*. Pendant la conversation, le cadet s'adressera à l'officier commissionné par son grade et son nom de famille, tout en continuant d'adopter la position du « garde-à-vous », à moins que l'officier commissionné ne lui dise de faire autrement. Lorsque le cadet a terminé de s'adresser à l'officier commissionné, il doit le saluer de nouveau et rompre de lui-même de la façon appropriée.



L'instructeur devrait démontrer ce processus avant l'activité.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de pratiquer les procédures utilisées pour s'adresser aux officiers commissionnés.

RESSOURCES

Aucune.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires. Assigner à un cadet le titre d'officier commissionné.
2. Demander à l'autre cadet d'aborder et de saluer l'officier commissionné.
3. Demander à l'officier commissionné d'ordonner au cadet de rompre.
4. Demander aux cadets de changer de rôle.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucun.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Doit-on saluer un officier commissionné? Pourquoi?
- Q2. Quand devrait-on saluer un officier commissionné?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Oui. Les officiers commissionnés détiennent une commission de la Reine (du Roi).
- R2. Après que l'on ait approché l'officier et avant que l'on obtienne l'ordre de rompre.

Point d'enseignement 3

Expliquer les règles de salut à l'intérieur d'un édifice.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

SALUER À L'INTÉRIEUR D'UN EDIFICE

On ne salue pas à l'intérieur d'un édifice sauf lorsqu'il y a un rassemblement, une cérémonie ou lorsque l'on entre ou l'on sort d'un bureau. Toutefois, les cadets doivent tourner la tête et saluer poliment tout officier qu'ils rencontrent dans une aire commune. Le port d'une coiffure à l'intérieur d'un édifice est peu commun.

ENTRER DANS UN BUREAU

Lorsqu'un cadet entre dans un bureau, il doit :

- adopter la position du « garde-à-vous » dans l'entrée de la porte;
- saluer, s'il porte une coiffure et que l'officier dans le bureau détient une commission;
- demander poliment la permission d'entrer dans le bureau.

QUITTER UN BUREAU

Lorsqu'un cadet quitte un bureau, il doit :

- adopter la position du « garde-à-vous » dans l'entrée de la porte;
- saluer, s'il porte une coiffure et que l'officier dans le bureau détient une commission;
- partir.



L'instructeur devrait démontrer ce processus avant l'activité.



CARC Manuel d'entraînement de niveau un, Cadets Canada (1993)..

Figure 1 Entrer et quitter un bureau

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de pratiquer les procédures utilisées pour entrer et quitter un bureau.

RESSOURCES

Aucune.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires. Assigner à l'un le rôle d'entrer dans le bureau et d'en sortir pendant que l'autre est dans le bureau.
2. Demander au cadet de pratiquer les procédures utilisées pour entrer et quitter un bureau.
3. Demander aux cadets de changer de rôle.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTION :

Q1. Quand doit-on saluer à l'intérieur d'un édifice? Nommer deux moments ou endroits.

RÉPONSE ANTICIPÉE :

R1. Terrain de parade, cérémonies, en entrant ou en quittant un bureau.

Point d'enseignement 4

Expliquer les autres occasions de saluer.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

AUTRES OCCASIONS POUR SALUER

Il convient aux cadets de saluer à différentes occasions.

- Pendant l'hymne national du Canada ou tout autre hymne national.
- Si l'on reconnaît un officier commissionné qui n'est pas en uniforme.
- Lorsque l'on hisse ou abaisse le drapeau national du Canada.
- Lorsque l'on monte à bord ou que l'on descend de tout navire canadien de sa Majesté ou ceux d'un service étranger, les cadets doivent saluer sur la plage arrière.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

Q1. Doit-on saluer lorsque l'on reconnaît un officier commissionné qui ne porte pas son uniforme?

Q2. Doit-on saluer pendant l'hymne national américain?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Oui, on doit le saluer.

R2. Oui, on doit saluer pendant tout hymne national.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets auront de nombreuses occasions d'adresser la parole aux sous-officiers, aux officiers subordonnés et aux officiers commissionnés, et leur témoigner le respect approprié. Il se peut que les cadets se sentent mal à l'aise au début, mais ces actions font partie d'une culture militaire disciplinée. En pratiquant, les actions deviendront naturelles. Ce comportement est une façon clé de démontrer son respect aux cadets seniors et supérieurs.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-000, Défense nationale. (2001). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, Ottawa, Ontario : Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M107.04 – ÉNONCER L'OBJECTIF ET LA DEVISE DU PROGRAMME DES CADETS DE L'AIR

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour initier les cadets l'objectif et à la devise du programme des cadets de l'Air.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet aura énoncé l'objectif et la devise du programme des cadets de l'Air.

IMPORTANCE

La connaissance des objectifs et de la devise du programme des cadets de l'Air est primordiale pour tout cadet de l'Air. Cette information permettra aux cadets de mieux comprendre comment le programme des cadets peut les aider à croître, comme cadet et comme personne.

Point d'enseignement 1

Énoncer la mission du Programme des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

MISSION

Le programme des cadets a pour mission de favoriser un épanouissement chez les jeunes et de les préparer à faire la transition à l'âge adulte en leur inculquant les connaissances nécessaires pour relever les défis d'une société moderne grâce à un programme communautaire dynamique.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION :

- Q1. Quelle est la mission du programme des cadets?
- Q2. Que signifie la mission pour vous?

RÉPONSE ANTICIPÉE :

- R1. Le programme des cadets a pour mission de favoriser un épanouissement chez les jeunes et de les préparer à faire la transition à l'âge adulte en leur inculquant les connaissances nécessaires pour relever les défis d'une société moderne grâce à un programme communautaire dynamique.
 - R2. Les réponses peuvent varier.
-

Point d'enseignement 2

Énoncer la vision du Programme des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

VISION

La vision du programme est celle d'une organisation axée sur le développement des jeunes qui se veut pertinente, crédible et proactive, en offrant un programme de choix aux jeunes du Canada, et qui les prépare à devenir les chefs de demain grâce à des activités amusantes, intéressantes, bien organisées et sécuritaires.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTION :

- Q1. Quelle est la vision du programme des cadets?
- Q2. Que signifie la vision pour vous?

RÉPONSE ANTICIPÉE :

- R1. La vision du programme est celle d'une organisation axée sur le développement des jeunes qui se veut pertinente, crédible et proactive, en offrant un programme de choix aux jeunes du Canada, et qui les prépare à devenir les chefs de demain grâce à des activités amusantes, intéressantes, bien organisées et sécuritaires.
- R2. Plusieurs réponses possibles.

Point d'enseignement 3**Décrire l'objectif du Programme des cadets.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

DÉVELOPPER CHEZ LES JEUNES LES QUALITÉS DE CIVISME ET DE LEADERSHIP

Le programme des cadets aide au développement de ces derniers pour qu'ils deviennent de bons chefs et citoyens.

Au moyen d'activités liées au civisme et au service communautaire, le cadet apprécie davantage son appartenance à la communauté et sa participation aux activités organisées par les cadets, ainsi que les communautés locales, régionales, provinciales, nationales et mondiales. La participation active des cadets aura des répercussions positives sur les communautés locales, contribuant ainsi à leur force et leur vitalité.

Par l'entremise d'activités de leadership, les cadets développent des compétences interpersonnelles et assument des responsabilités en tant que membres efficaces d'une équipe, chefs et entraîneurs dynamiques. Ils se donneront la capacité de se conduire de façon morale et socialement responsable.

PROMOUVOIR LA FORME PHYSIQUE

Le programme des cadets vise à promouvoir le bien-être physique. Les cadets comprennent les avantages d'être en forme et d'adopter un mode de vie sain. Cette compréhension, combinée à une participation continue à des activités physiques, aide au développement d'attitudes et de comportements positifs qui fortifient la résilience chez les cadets et leur permet d'affronter des défis.

STIMULER L'INTÉRÊT DES JEUNES POUR LES ACTIVITÉS MARITIMES, TERRESTRES ET AÉRIENNES DES FC

Le programme des cadets vise à exposer les jeunes aux activités maritimes, terrestres et aériennes des FC. Les cadets développent leurs compétences élémentaires en interagissant avec leurs collectivités respectives des FC. Le programme des cadets éduque et favorise l'entretien de rapports avec les collectivités civiles maritimes, d'aventure et d'aviation. Ces expériences et ces interactions combinées sont essentielles à l'identité particulière des organisations de cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air. De plus, elles se distinguent avec le programme des cadets dans son ensemble par rapport aux autres programmes de développement des jeunes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quel est l'objectif du programme des cadets?
- Q2. Comment le programme des cadets les aide-t-il à devenir de bons citoyens et des chefs?
- Q3. Comment le programme des cadets favorise-t-il une bonne condition physique?
- Q4. Comment le programme des cadets stimule-t-il l'intérêt pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des FC?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership, promouvoir la bonne forme physique et stimuler l'intérêt des jeunes pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des FC.
- R2. Au moyen d'activités liées au civisme et au service communautaire, le cadet développe une appréciation de l'appartenance à la communauté et la participation aux activités organisées par les cadets, ainsi que les communautés locales, régionales, provinciales, nationales et mondiales. La participation active des

cadets aura des répercussions positives sur les communautés locales, contribuant ainsi à leur force et leur vitalité.

Par l'entremise d'activités de leadership, les cadets développent des compétences interpersonnelles et assument des responsabilités en tant que membres efficaces d'une équipe, chefs et entraîneurs dynamiques. Ils se donneront la capacité de se conduire de façon morale et socialement responsable.

R3. Le programme des cadets favorise le bien-être physique. Les cadets comprennent les avantages d'être en forme et d'adopter un mode de vie sain. Cette compréhension, combinée à la participation continue à des activités physiques, aide au développement d'attitudes et de comportements positifs qui fortifient la résilience chez les cadets et leur permet d'affronter des défis.

R4. Le programme des cadets vise à exposer les jeunes aux activités maritimes, terrestres et aériennes des FC. Les cadets développent leurs compétences élémentaires en interagissant avec leurs collectivités respectives des FC. Le programme des cadets éduque et favorise l'entretien de rapports avec les collectivités civiles maritimes, d'aventure et d'aviation. Ces expériences et ces interactions combinées sont essentielles à l'identité particulière des organisations de cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air. De plus, elles se distinguent avec le programme des cadets dans son ensemble par rapport aux autres programmes de développement des jeunes.

Point d'enseignement 4**Énoncer la devise du programme des cadets de l'Air.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

DEVISE

La devise du programme des cadets de l'Air est : Apprendre – Servir – Progresser.

- Apprendre – les cadets apprennent de nouvelles choses, tout au long du programme, de personnes qualifiées ayant divers domaines d'expertise.
 - Servir – les cadets apprennent comment servir dans la communauté et dans leur escadron local.
 - Progresser – les cadets progressent tout au long du programme en acquérant des connaissances et en transmettant ensuite leurs connaissances et leur expérience à d'autres cadets.
-

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

- Q1. Quelle est la devise du programme des cadets de l'Air?
- Q2. Que signifie « Apprendre »?
- Q3. Que signifie « Servir »?
- Q4. Que signifie « Progresser »?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Apprendre – Servir – Progresser.
- R2. Les cadets apprennent de nouvelles choses, tout au long du programme, de personnes qualifiées ayant divers domaines d'expertise.
- R3. Les cadets apprennent comment servir dans la communauté et dans leur escadron local.
- R4. Les cadets progressent tout au long du programme en acquérant des connaissances et en transmettant ensuite leurs connaissances et leur expérience à d'autres cadets.



Les réponses aux questions 2 et 4 peuvent varier. Chaque aspect de la devise peut signifier quelque chose de différent pour chaque cadet.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Les réponses des cadets aux questions posées après chaque point d'enseignement serviront de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les objectifs et la devise du programme des cadets de l'Air permettent à ceux-ci de mieux comprendre leur rôle et suscitent leur fierté d'appartenance au programme des cadets de l'Air.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-010 OAIC 11-03 Directeur - Cadets 3. (2006). *Mandat du Programme des cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C2-040 Ligue des cadets de l'Air du Canada. (2006). *Politique 3.1 : But des Organisations des cadets du Canada*. Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.aircadetleague.ca/templates/pdf/refmanual/english/pol_3_1.pdf

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM M107.05 – PORTER L'UNIFORME DES CADETS DE L'AIR

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon car il permet à l'instructeur de présenter la matière aux cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir porté l'uniforme des cadets de l'Air.

IMPORTANCE

Puisque l'uniforme de cadet est facilement reconnaissable, la tenue et l'apparence personnelle des cadets doivent leur faire honneur et faire honneur à l'Organisation des cadets du Canada (OCC).

Point d'enseignement 1**Expliquer la façon de porter la coiffure.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Au fur et à mesure qu'il présente chaque article de l'uniforme, l'instructeur doit expliquer et démontrer comment le porter et l'entretenir correctement (s'il y a lieu), en utilisant un cadet sénior comme cobaye.

CALOT

Le calot doit être porté du côté droit de la tête. Le point inférieur du pli frontal doit être au centre du front et le coin frontal du calot doit se trouver à 2,5 cm au-dessus du sourcil droit. Il faut poser deux boutons des Forces aériennes dans les trous prédécoupés de la partie frontale.

INSIGNE DU CALOT

Il faut porter l'insigne du calot du côté gauche de celui-ci. Le centre de l'insigne doit être positionné à mi-chemin entre le devant et le milieu du calot.



Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 1 Position de l'insigne du calot

CHAPEAU D'ÉTÉ BEIGE À LARGE REBORD

Il est permis de porter le chapeau d'été beige à large rebord pendant les activités d'été pour lesquelles le calot n'est pas adapté.

TUQUE

Il est permis de porter la tuque à l'extérieur, si les conditions météorologiques l'exigent.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**QUESTIONS :**

- Q1. De quel côté du calot doit-on porter l'insigne?
- Q2. Où se trouvent les deux boutons des Forces aériennes sur le calot?
- Q3. Quand et où est-il permis de porter la tuque?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Du côté gauche.
- R2. Dans des trous prédécoupés de la partie frontale du calot.
- R3. À l'extérieur, si les conditions météorologiques l'exigent.

Point d'enseignement 2

Expliquer la façon de porter et d'entretenir les vêtements du haut du corps.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Au fur et à mesure qu'il présente chaque article de l'uniforme, l'instructeur doit expliquer et démontrer comment le porter et l'entretenir correctement (s'il y a lieu), en utilisant un cadet sénior comme cobaye.

CHEMISE À MANCHES COURTES

La chemise à manches courtes se porte avec ou sans cravate. Elle se porte également avec ou sans la veste. Elle doit être propre et repassée. Le seul pli permis est celui qui est au centre de chaque manche et qui commence au centre de chaque épaulette. La chemise doit être rentrée dans les pantalons et il faut laisser le premier bouton ouvert si on ne porte pas de cravate.

CRAVATE

La cravate doit être nouée soigneusement au moyen d'un nœud Windsor ou d'un nœud ordinaire bien serré. Il est permis d'utiliser des fixes-cravates ou des épingles de cravate dorées et unies. Lorsque la veste est enlevée, ne pas rentrer le bout de la cravate dans la chemise, sauf pour des raisons de sécurité.



NOEUD WINDSOR

Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 2 Méthode pour attacher un nœud Windsor



NOEUD ORDINAIRE

Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 3 Méthode pour attacher un noeud ordinaire



L'instructeur peut brièvement montrer à la classe les deux méthodes pour attacher la cravate. Cette information se trouve également dans le manuel à titre de référence afin que les cadets puissent s'exercer pendant leur temps libre.

T-SHIRT BLEU FONCÉ EN COTON

Il est permis de porter le t-shirt bleu foncé en coton avec les tenues appropriées. Il doit être exempt de plis en tout temps.

CHANDAIL À COL ROULÉ

Il est possible de porter le chandail à col roulé avec ou sans la veste, mais seulement lorsque le cadet se rend à l'escadron ou en revient. Il est interdit de retrousser ou de remonter les manches du chandail à col roulé.

VESTE ET CEINTURE DE VESTE

Il faut porter la veste du cadet avec la ceinture de tissu. La veste doit être complètement boutonnée, à l'exception du premier bouton. Il est permis d'enlever la veste dans les édifices et les bureaux, après en avoir obtenu l'autorisation. La veste doit être propre et repassée. Les manches de celle-ci doivent être repassées de façon à ce qu'il n'y ait aucun pli. La ceinture de la veste doit être portée de façon à ce que le surplus de la ceinture, une fois attachée, se trouve du côté gauche de la boucle. La boucle doit être ajustée de façon à ce que le surplus de la ceinture à gauche ne dépasse pas 8 cm.

MANTEAU TOUTE SAISON

Il est permis de porter le manteau toute saison en tout temps, si les conditions météorologiques l'exigent. Il est permis de porter la doublure et le manteau extérieur séparément ou ensemble. Le port des épaulettes de grade est obligatoire sur les deux.

PATTES D'ÉPAULE AMOVIBLES DE GRADE

Il faut porter les pattes d'épaule amovibles de grade sur les deux épaules avec la chemise à manches courtes, le manteau toute saison, la combinaison de vol des FC au site de vol pour les cadets autorisés et avec les vêtements de combat des FC pendant les exercices de survie de l'escadron, lorsque le Cmdt de l'escadron l'autorise.

T-SHIRT DE SPORT GRIS

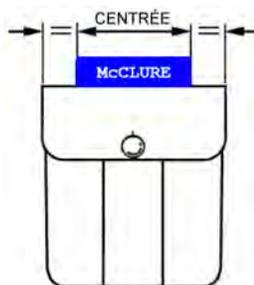
Le t-shirt de sport gris doit être porté selon les instructions du Cmdt de l'escadron ou du CIEC.

MITAINES ET GANTS NOIRS

Des mitaines et des gants noirs peuvent être portés avec le pardessus, le parka ou le manteau toute saison, lorsque les conditions météorologiques l'exigent.

PLAQUETTE D'IDENTITÉ

La plaque d'identité doit être une plaque de plastique laminée de couleur bleue et blanche, mesurant 6,3 cm de long et 1,2 cm de haut. Seul le nom de famille du cadet doit y être inscrit en caractères blancs de 0,6 cm de haut. La plaquette d'identité se porte sur la poche droite de la poitrine et doit être amovible.



Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 4 Poche de poitrine droite avec plaquette d'identité

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont les deux méthodes pour attacher la cravate?
- Q2. Où se trouvent les plis de la chemise à manches courtes?
- Q3. Comment repasse-t-on les manches de la veste?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Nœuds Windsor et ordinaire.
- R2. Le seul pli permis de cette chemise est celui au centre de chaque manche, lequel débute au centre de chaque épaulette.
- R3. Les manches de la veste doivent être repassées de façon à ce qu'il n'y ait aucun pli.

Point d'enseignement 3**Expliquer la bonne façon de porter et d'entretenir les pantalons et les culottes courtes.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Au fur et à mesure qu'il présente chaque article de l'uniforme, l'instructeur doit expliquer et démontrer comment le porter et l'entretenir correctement (s'il y a lieu), en utilisant un cadet senior comme cobaye.

PANTALON

Il faut repasser le pantalon à la vapeur, sans empois, de façon à ce qu'il y ait un pli au centre à l'avant et à l'arrière de chaque jambe. Les plis doivent se situer le long de la jambe, de haut en bas, sans toutefois être cousus ou collés.

CEINTURE NOIRE

La ceinture noire doit être portée avec le pantalon de façon à ce que la boucle soit centrée et que les extrémités soient placées « laiton sur laiton ». L'expression « laiton sur laiton » signifie que l'extrémité en laiton de la ceinture et celle de la boucle se touchent, que, lorsque bouclée, aucun tissu noir n'est visible entre les deux pièces de laiton de la ceinture. Il faudra peut-être ajuster la ceinture pour obtenir ce résultat.

CULOTTE COURTE DE SPORT DE COULEUR GRISE

La culotte courte de sport de couleur grise doit être portée selon les instructions du Cmdt de l'escadron ou du CIEC.

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

- Q1. Où se trouvent les plis des pantalons?
Q2. Comment faut-il porter la boucle de la ceinture?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les pantalons sont repassés de façon à avoir des plis au centre à l'avant et à l'arrière de chaque jambe. Chaque pli doit s'étendre du haut au bas de la jambe.
R2. Centré avec les extrémités, « laiton sur laiton ».

Point d'enseignement 4**Expliquer la bonne façon de porter et d'entretenir les chaussures.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Au fur et à mesure qu'il présente chaque article de l'uniforme, l'instructeur doit expliquer et démontrer comment le porter et l'entretenir correctement (s'il y a lieu), en utilisant un cadet senior comme cobaye.

BOTTES

Les bottes noires doivent être lacées d'un côté à l'autre, à la transversale.



Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 5 Laçage des bottes

Une fois les bottes lacées, insérer les extrémités des lacets à l'intérieur de la botte. Il est interdit de modifier le talon ou la semelle d'une botte en y ajoutant des crampons métalliques, des clous ou tout autre accessoire de métal. Aucun vernis autre que le cirage à chaussures ne doit être utilisé pour donner un lustre aux bottes.

ENTRETIEN DES BOTTES

Les bottes noires doivent être nettoyées et polies régulièrement. Voici les directives générales pour cirer les bottes :

1. Nettoyer les trépointes des bottes avec une vieille brosse à dents et du cirage à chaussures noir.
2. Utiliser un linge à cirer enroulé autour de l'index.
3. Appliquer une quantité modérée de cirage à chaussures sur le linge.
4. Appliquer le cirage à chaussures dans un mouvement circulaire sur l'endroit à cirer.
5. Commencer par de grands cercles pour couvrir la surface avec du cirage.
6. Faire de plus petits cercles en laissant le cirage à chaussures pénétrer dans la botte.
7. Continuer de faire des cercles jusqu'à ce que le cirage ne soit plus visible.
8. Il faut cirer la botte au complet et pas seulement la pointe de celle-ci.

ESPADRILLES

Les espadrilles doivent être portées selon les instructions du Cmdt de l'escadron ou du CIEC.

CHAUSSETTES DE LAINE GRISES

Il faut porter des chaussettes de laine grises avec les bottes et les espadrilles. Si un cadet souffre d'une allergie connue à la laine, il peut porter des chaussettes de coton ou de nylon grises ou noires.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

- Q1. Quand peut-on porter des chaussettes de laine grises?
- Q2. Comment les bottes noires devraient-elles être lacées?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les chaussettes de laine grises doivent être portées en tout temps avec les bottes et les espadrilles fournies, à moins que le cadet ne souffre d'une allergie connue à la laine.
- R2. Les bottes noires doivent être lacées d'un côté à l'autre, transversalement.

Point d'enseignement 5

Expliquer la disposition des insignes des cadets de l'Air de niveau un.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

INSIGNES D'ÉPAULE DE L'ESCADRON

Les insignes d'épaule de l'escadron doivent uniquement être portés sur les deux manches de la veste. La partie supérieure de l'insigne doit se trouver à 2 cm en dessous de la couture supérieure de l'épaule.



Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 6 Insigne d'épaule de l'escadron

INSIGNES DE GRADE

Il faut porter les insignes de grade des cadets de l'Air de 1^{re} classe centrés sur les deux manches de la veste, à mi-chemin entre le coude et la couture supérieure de l'épaule.



Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 7 Insigne de grade de cadet de l'Air de 1^{re} classe



Il se peut que lorsque les cadets sont promus au rang de caporal, ils demandent de l'aide ou des conseils pour coudre leur insigne à leur uniforme. Les officiers de niveau ou les commandants de section peuvent leur venir en aide.



Il faut coudre adéquatement tous les insignes sur la veste au moyen d'un fil qui s'harmonise avec la couleur de celui-ci et de l'uniforme.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

QUESTIONS :

- Q1. Sur quel article de l'uniforme se portent les insignes d'épaule de l'escadron?
- Q2. À quel endroit sur la manche se porte l'insigne d'épaule de l'escadron?
- Q3. À quel endroit sur l'uniforme se portent les insignes de cadet de l'Air de 1^{re} classe?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Uniquement sur la veste.
- R2. 2 cm.
- R3. Il faut porter les insignes de grade de cadet de l'Air de 1^{re} classe centrés sur les deux manches de la veste, à mi-chemin entre le coude et la couture supérieure de l'épaule.

Point d'enseignement 6**Expliquer l'apparence personnelle lorsque l'uniforme est porté.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

APPARENCE GÉNÉRALE

Les cadets en uniforme doivent avoir une apparence soignée et porter des chaussures propres et cirées. Les uniformes doivent être propres et repassés en tout temps. S'assurer que les boutons sont boutonnés et que les attaches et les fermetures à glissière sont fermées. Les poches ne doivent pas être bombées. Les articles comme les lunettes, les lunettes de soleil, les stylos, les crayons, les porte-clés ou le papier ne doivent pas dépasser des poches ou être suspendus aux ceintures ou aux poches. Il est interdit de porter un casque de radio, un lecteur de cassettes, un disque compact, ou de tout autre appareil de divertissement personnel.

COUPES DE CHEVEUX

Les cheveux doivent être bien coiffés, sans extravagance. La longueur, le volume et le style des cheveux ne doivent pas empêcher le port convenable du calot. Le style et la couleur des cheveux ne doivent être ni bizarres, ni exagérés, ni inhabituels. Les couleurs inhabituelles telles que le vert, le rouge vif, l'orange, le violet, etc., ne sont pas permises.

CHEVEUX - HOMMES

Les cheveux des cadets doivent être dégradés à l'arrière, sur les côtés et au-dessus des oreilles, en fonction du style de la coiffure. La longueur ne doit pas dépasser 15 cm. Lorsque les cheveux sont coiffés et que le calot est retiré, les cheveux ne doivent pas toucher les oreilles ou tomber sous les sourcils.



COUPE DE CHEVEUX
AMINCIE CONVENTIONNELLE

Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 8 Coupe de cheveux dégradée - Conventiionnelle



COUPE DE CHEVEUX AMINCIE AVEC
APPARENCE D'UNE COUPE DROITE

Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 9 Coupe de cheveux dégradés – Coupe droite à l'arrière

FAVORIS

Les favoris ne doivent pas dépasser une ligne horizontale imaginaire qui passe au centre des oreilles. Leurs extrémités inférieures doivent être coupées à l'horizontale et dégradées en fonction du style général de la coiffure.

MOUSTACHES

Si la moustache est portée seule, la partie non rasée du visage ne doit pas dépasser les coins de la bouche. La moustache, bien taillée, ne doit pas dépasser 2 cm (3/4 po) d'épaisseur, ne doit pas dépasser sous les coins de la bouche et ne doit pas dépasser la largeur de la bouche.

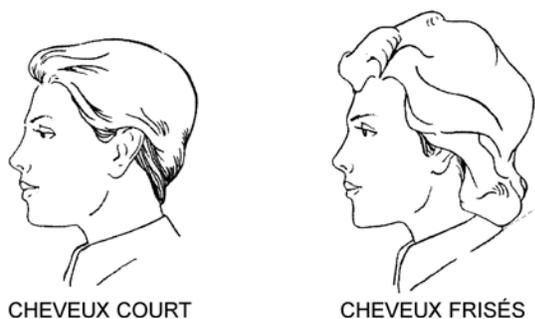


Instructions sur la tenue des Forces canadiennes

Figure 10 Moustaches

CHEVEUX - FEMMES

Les cheveux des cadettes ne doivent pas dépasser le bord inférieur du col de la chemise.



CHEVEUX COURT

CHEVEUX FRISÉS

Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 11 Cheveux courts des femmes

Les cheveux doivent être relevés en chignon à l'arrière de la tête.



CHEVEUX TIRÉS EN CHIGNON

Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 12 Cheveux relevés en chignon

Les tresses doivent être de style sobre et elles doivent être bien serrées. Elles doivent être attachées à leurs extrémités par un nœud ou une petite attache non décorative. La tresse simple doit se placer au centre du dos. Les tresses doubles doivent se placer derrière les épaules. Lorsqu'ils sont ramassés derrière la tête et tressés, la longueur maximale des cheveux ne doit pas dépasser le haut de l'aisselle.



Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 13 Une tresse



Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 14 Deux tresse

MAQUILLAGE

Les cadettes sont autorisées à porter un minimum de maquillage. Lorsqu'elles portent l'uniforme, le maquillage doit être utilisé discrètement. L'usage de faux cils, d'une épaisse couche de surligneur pour les yeux, de fard

à paupières ou de rouge à lèvres de couleur vive, de vernis à ongles coloré ou d'un maquillage excessif du visage est interdit.

BIJOUX

Les seuls bijoux pouvant être portés avec l'uniforme sont la montre-bracelet, le bracelet d'alerte médicale et, au maximum, deux bagues, à condition qu'elles soient discrètes.

Les cadettes en uniforme peuvent porter une seule paire de boucles d'oreilles en or lisse, en argent ou de perles blanches montées sur tiges pour oreilles percées. La boucle d'oreille, portée au centre du lobe de l'oreille, doit être de forme sphérique et avoir un diamètre maximal de 0,6 cm. Les cadets masculins ne sont pas autorisés à porter une ou des boucles d'oreilles.



Instructions sur la tenue des cadets de l'Air

Figure 15 Boucle d'oreilles au centre du lobe de l'oreille

TATOUAGES ET PERÇAGES

Les cadets ne doivent pas avoir de tatouages visibles qui pourraient être perçus comme offusquant ou pouvant discréditer le Mouvement des cadets du Canada. Il est interdit de porter tout perçage corporel visible (langue incluse). L'utilisation de pansement pour couvrir un perçage non autorisé est inacceptable.

ACCESSOIRES

Les sacs à dos de modèle civil doivent être d'apparence sobre. Ils peuvent être transportés de la main gauche ou suspendus aux deux épaules, droit sur le dos.

Les cadettes ont l'autorisation de porter un sac à main. Le sac à main se tient dans la main gauche ou suspendu à l'avant-bras gauche. Lorsque le sac est porté à l'épaule, la bretelle doit être portée sur l'épaule gauche et le haut du sac ne doit pas arriver au-dessus de la taille. Il ne doit pas être porté comme sac à main.

LUNETTES ET LUNETTES DE SOLEIL

Les lunettes et les lunettes de soleil doivent être de couleur et de modèle discrets. Le port de lunettes de soleil avec des verres photochromiques ou miroirs n'est pas autorisé. Les cadets, qui portent habituellement des verres correcteurs, peuvent porter des lunettes de soleil d'ordonnance à monture traditionnelle ou des lunettes de soleil superposables de style sobre lorsque les conditions et les circonstances l'exigent. Les autres cadets peuvent porter des lunettes de soleil de style sobre dont l'apparence générale est conforme à l'uniforme lorsque les conditions et les circonstances l'exigent. Les lunettes de soleil ne sont pas portées lors d'un rassemblement à moins d'être autorisées par le Cmdt du CIEC ou de l'escadron, dans des circonstances particulières.

PORT D'OBJETS

Les objets, comme les porte-documents, se portent de la main gauche. Il ne faut pas alors balancer le bras gauche en marchant.

VÊTEMENTS CIVILS

Autres que les articles répertoriés dans la liste de l'OAIC, il est interdit de porter des vêtements civils avec l'uniforme de cadet à moins d'y être autorisé par le Cmdt du CIEC ou de l'escadron, dans des circonstances particulières. Ces articles comprennent, sans toutefois s'y limiter, les vestes et les chapeaux civils.

CONDUITE GÉNÉRALE

Il est inacceptable pour les cadets de mâcher de la gomme, de flâner ou de marcher d'un pas nonchalant, de garder les mains dans les poches, de fumer, de manger en marchant, de se promener main dans la main et de commettre tout autre écart de conduite qui se veut incompatible avec une allure fière et ordonnée aux yeux du public. Les démonstrations d'affection entre les cadets en uniforme doivent être évitées.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 6

QUESTIONS :

- Q1. Dans quelle main faut-il porter les articles?
- Q2. Quel est le règlement sur les tatouages et les perçages corporels?
- Q3. Quel comportement est jugé inacceptable pour les cadets?
- Q4. Quels bijoux sont permis avec le port de l'uniforme?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Main gauche.
- R2. Les cadets ne doivent pas avoir de tatouages visibles qui pourraient être perçus comme offusquant ou pouvant discréditer le Mouvement des cadets du Canada. Il est interdit de porter tout perçage corporel visible (langue incluse). L'utilisation de pansement pour couvrir un perçage non autorisé est inacceptable.
- R3. Il est inacceptable pour les cadets de mâcher de la gomme, de flâner ou de marcher d'un pas nonchalant, de garder les mains dans les poches, de fumer, de manger en marchant, de se promener main dans la main et de commettre tout autre écart de conduite qui se veut incompatible avec une allure fière et ordonnée aux yeux du public.
- R4. Les seuls bijoux pouvant être portés avec l'uniforme sont la montre-bracelet, le bracelet d'alerte médicale et, au maximum, deux bagues, à condition qu'elles soient discrètes.
Les cadettes en uniforme peuvent porter une seule paire de boucles d'oreilles en or lisse, en argent ou de perles blanches montées sur tiges pour oreilles percées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Les réponses des cadets aux questions posées après chaque point d'enseignement serviront de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Il n'y a pas d'évaluation formelle à cet OCOM. Les cadets devront porter adéquatement l'uniforme des cadets de l'Air tous les jours conformément aux Instructions sur la tenue des cadets de l'Air. Les cadets devront respecter une norme acceptable de tenue vestimentaire et de conduite.

OBSERVATIONS FINALES

L'uniforme des cadets de l'Air doit être porté convenablement en tout temps. Puisque l'uniforme de cadet est facilement reconnaissable, la tenue et l'apparence personnelle des cadets doivent leur faire honneur ainsi qu'à l'OCC. Le but est de s'assurer que les cadets ont une apparence personnelle qui convienne à ce qu'on s'attend d'eux.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

L'accent doit être mis sur l'exigence visant les cadets à prendre soin et à entretenir leur uniforme correctement en tout temps. Les cadets doivent apprendre dès le début à entretenir et à porter leur uniforme de façon convenable.

Cette leçon doit être donnée au début de l'année d'instruction avant que les cadets puissent porter leur uniforme.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-006 – Cadets Canada. (2005). OAIC 55-04 : *Instructions sur la tenue des cadets de l'Air* Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 5). Ottawa, Ontario.

A0-001 A-AD-265-000/AG-001 DHP 3-2. (2001). *Instructions sur la tenue des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario.



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM M107.06 – DISCUTER DES OCCASIONS D'INSTRUCTION D'ÉTÉ

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets à l'instruction générale et de susciter leur intérêt pour les occasions futures d'instruction d'été.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir discuté des occasions d'instruction d'été.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets comprennent quelles sont les occasions d'instruction disponibles pendant leur premier été de sorte qu'ils soient au courant des cours auxquels ils ont le droit de participer. Il est également important qu'ils soient au courant des occasions d'instruction offertes pendant les étés subséquents pour qu'ils commencent à réfléchir aux cours qu'ils pourraient vouloir suivre à l'avenir.

Point d'enseignement 1**Discuter de l'instruction générale (IG).**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

BUT

L'IG est d'une durée de deux semaines. L'IG a pour but de permettre aux cadets qualifiés de niveau un de se familiariser avec le style de vie au centre d'instruction d'été des cadets et avec tous les volets du programme d'instruction d'été, ainsi que de développer davantage les fondements de l'instruction des cadets de l'Air.

EMPLACEMENT

L'instruction générale est offerte dans divers centres d'instruction d'été, d'un océan à l'autre, notamment :

- Whitehorse, YT
- Albert Head, CB
- Penhold, AB
- Trenton, ON
- Bagotville QC
- Greenwood, NE



www.theodora.com/maps

Figure 1 Carte des centres d'instruction d'été au Canada

L'IG est composée des trois sujets d'instruction et objectifs de rendement suivants :

L'instruction commune (une instruction qui est également commune aux cadets de la Marine et de l'Armée qui participent à leur instruction générale respective au CIEC).

- Leadership - OREN S103 – Participer à titre de membre d'une équipe.
- Conditionnement physique et sports - OREN S105 – Participer à des activités physiques.

- Tir de précision avec une carabine à air comprimé - OREN S106 – Participer à une activité récréative de tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets.
- Connaissance générale des cadets - OREN S107 – S'adapter à l'environnement du CIEC.

Instruction élémentaire (une instruction unique aux cadets de l'Air qui participent à leur IG) :

- Civisme - OREN S101 – Participer à des activités sur le civisme.
- Exercice militaire - OREN S108 – Participer à une compétition d'exercice militaire.
- Représentation musicale - OREN S114 – Participer à une activité de familiarisation avec la musique.
- Aviation - OREN S130 – Participer à des activités d'aviation.
- Aérospatiale - OREN S140 – Participer à des activités aérospatiales.
- Opérations d'aérodrome - OREN S160 – Participer à des activités d'opérations d'aérodrome.
- Construction aéronautique et maintenance d'aéronefs - OREN S170 – Visite guidée d'un aménagement local d'entretien d'aéronefs.
- Survie pour équipage de vol - OREN S190 – Participer à un exercice de survie pour équipage de vol.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION :

- Q1. Combien de temps dure l'IG?
- Q2. Nommez un lieu d'IG.
- Q3. Nommez deux objectifs de rendement de l'IG.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. L'IG est d'une durée de deux semaines.
- R2. . L'instruction générale est offerte à Whitehorse (YT), à Albert Head (CB), à Penhold (AB), à Trenton (ON), à Bagotville (QC) et à Greenwood (NE).
- R3.
- OREN S101 – Participer à des activités sur le civisme.
 - OREN S103 – Participer à titre de membre d'une équipe.
 - OREN S105 – Participer à des activités physiques.
 - OREN S106 – Participer à une activité récréative de tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets.
 - OREN S107 – S'adapter à l'environnement du CIEC.
 - OREN S108 – Participer à une compétition d'exercice militaire.
 - OREN S114 – Participer à une activité de familiarisation avec la musique.
 - OREN S130 – Participer à des activités d'aviation.
 - OREN S140 – Participer à des activités aérospatiales.
 - OREN S160 – Participer à des activités d'opérations d'aérodrome.

- OREN S170 – Visite guidée d'un aménagement local d'entretien d'aéronefs.
- OREN S190 – Participer à un exercice de survie pour équipage de vol.

Point d'enseignement 2**Présenter les volets du programme d'instruction d'été.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

AVIATION

L'instruction d'été portant sur l'aviation comprend ce qui suit :

- Aviation élémentaire – trois semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la deuxième année du programme.
- Aviation avancée – trois semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.
- Bourse de pilote de planeur – six semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.
- Bourse de pilote d'avion – sept semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la quatrième année du programme.

LEADERSHIP

L'instruction d'été portant sur le leadership comprend ce qui suit :

- Leadership élémentaire – trois semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la deuxième année du programme.
- Instructeur de leadership et cérémonial – six semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.

SURVIE POUR ÉQUIPAGE DE VOL

L'instruction d'été portant sur la survie de l'équipage de vol comprend ce qui suit :

- Survie élémentaire – trois semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la deuxième année du programme.
- Instructeur en survie – six semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.

TECHNOLOGIE DE L'AVIATION ET AÉROSPATIALE

L'instruction d'été portant sur la technologie de l'aviation et l'aérospatiale comprend ce qui suit :

- Technologie de l'aviation et aérospatiale élémentaire – trois semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la deuxième année du programme.
- Aérospatiale avancée – six semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.
- Technologie de l'aviation avancée - opérations d'un aéroport – six semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.
- Technologie de l'aviation avancée - entretien d'aéronefs – six semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET SPORTS

L'instruction d'été portant sur le conditionnement physique et les sports comprend ce qui suit :

- Conditionnement physique et sports élémentaire – trois semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la deuxième année du programme.
- Instructeur de conditionnement physique et sports – six semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.

TIR DE PRÉCISION AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

L'instruction d'été portant sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé comprend ce qui suit :

- Instructeur de tir à la carabine à air comprimé – six semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.

MUSIQUE MILITAIRE

L'instruction d'été portant sur la musique militaire comprend ce qui suit :

- Musique militaire, musicien élémentaire – trois semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la deuxième année du programme.
- Musique militaire, musicien intermédiaire – six semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.
- Musique militaire, musicien avancé – six semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.

CORPS DE CORNEMUSES

L'instruction d'été portant sur le corps de cornemuses comprend ce qui suit :

- Corps de cornemuses, musicien élémentaire – trois semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la deuxième année du programme.
- Corps de cornemuses, musicien intermédiaire – six semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.
- Corps de cornemuses, musicien avancé – six semaines. Le cadet peut suivre ce cours au début de l'été de la troisième année du programme.

VOYAGES ET ÉCHANGES

L'instruction d'été portant sur les voyages et les échanges comprend ce qui suit :

- Voyage à Oshkosh – trois semaines. Le cadet peut effectuer ce voyage au début de l'été de la quatrième année du programme.
- Échange international des cadets de l'Air – trois semaines. Le cadet peut effectuer ce voyage au début de l'été de la cinquième année du programme.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quels cours le cadet peut-il suivre au début de la deuxième année du programme?
- Q2. Nommez trois volets des programmes d'instruction d'été.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Aviation élémentaire; leadership élémentaire; survie élémentaire; technologie de l'aviation et aérospatiale élémentaire; conditionnement physique et sports élémentaire; musique militaire, musicien élémentaire; et corps de cornemuses, musicien élémentaire.
- R2. Aviation; leadership; survie pour équipage de vol; technologie de l'aviation et aérospatiale élémentaire; conditionnement physique et sports; tir avec la carabine à air comprimé; musique militaire; corps de cornemuses; et voyages et échanges.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Plusieurs cadets auront l'occasion de participer à des cours donnés dans un centre d'instruction d'été après avoir terminé l'instruction de niveau un à l'escadron. Il est important que les cadets comprennent quelles sont les occasions d'instruction disponibles pendant leur premier été. Il est également important qu'ils soient au courant des occasions d'instruction offertes pendant les étés subséquents.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-096 OAIC 11-04 Directeur - Cadets 2. (2007). *Aperçu du Programme des cadets*. Ottawa, ON: Department of National Defence.

A3-029 OAIC 51-01 Directeur - Cadets 3. (2006). *Grandes lignes du programme des cadets de l'Air*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A3-061 OAIC 54-27 Directeur - Cadets 4. (2007). *Programme de bourses de pilote d'avion*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A3-192 OAIC 54-26 Directeur - Cadets 4. (2007). *Bourse de pilote de planeur*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

C0-043 Quick Maps. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site www.theodora.com/maps



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C107.01 – ENTRETENIR L'UNIFORME DES CADETS DE L'AIR

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer les secteurs d'entraînement requis pour la démonstration.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 parce qu'il permet à l'instructeur de présenter la matière.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 2 et 6 parce qu'elle permet à l'instructeur de démontrer les compétences que le cadet devra acquérir et le soin avec lequel il doit entretenir son uniforme.

Une activité pratique a été choisie pour le PE 7 afin de permettre aux cadets de mettre en pratique leurs compétences, sous supervision, et dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon provient de l'OCOM M107.05 (Porter l'uniforme des cadets de l'Air).

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir entretenu l'uniforme des cadets de l'Air.

IMPORTANCE

Puisque l'uniforme de cadet est facilement reconnaissable, la tenue et l'apparence personnelle des cadets doivent leur faire honneur et faire honneur à l'Organisation des cadets du Canada (OCC).

Point d'enseignement 1**Expliquer le linge à repasser.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LE LINGE À REPASSER

Il faut se souvenir de plusieurs détails lorsqu'on repasse l'uniforme. Il est recommandé de toujours utiliser un linge à repasser pour éviter que les articles de l'uniforme deviennent luisants.

Voici certains articles qui pourraient servir d'un linge à repasser :

- une serviette mince,
- une taie d'oreiller,
- un tissu de coton doux,
- un sac de papier.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi utilise-t-on un linge à repasser?
- Q2. Nommez certains articles qui peuvent servir d'un linge à repasser.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Pour éviter que les articles de l'uniforme deviennent luisants.
- R2. Une serviette mince, une taie d'oreiller, un tissu de coton doux et un sac de papier.

Point d'enseignement 2**Démontrer la bonne façon d'entretenir le pantalon.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

PANTALON

L'instructeur doit démontrer la bonne façon d'entretenir le pantalon, y compris :

- s'assurer que le pantalon est bien repassé et exempt de saleté et de peluche en tout temps;
- repasser le pantalon conformément aux procédures normalisées indiquées dans l'OCOM M107.05 (Porter l'uniforme des cadets de l'Air), qui consistent à :
 - tenir le bout de la jambe du pantalon et étendre la jambe du pantalon sur la longueur des coutures pour s'assurer que les plis sont bien centrés à l'avant et à l'arrière de la jambe;
 - étendre le pantalon à plat sur la planche à repasser;
 - vaporiser des gouttes d'eau sur le pantalon à l'aide d'une bouteille d'eau;
 - mettre un linge à repasser sur la jambe du pantalon;
 - repasser le pantalon jusqu'à ce qu'un pli tranchant se forme au centre à l'avant et à l'arrière du pantalon, sur toute la longueur;
 - toujours repasser le pantalon en formant le même pli pour éviter la formation d'autres plis.

Point d'enseignement 3**Démontrer la bonne façon d'entretenir la chemise à manches courtes.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

CHEMISE À MANCHES COURTES

L'instructeur doit démontrer la bonne façon d'entretenir la chemise à manches courtes, y compris :

- s'assurer que la chemise à manches courtes est propre;
- repasser la chemise à manches courtes conformément aux procédures normalisées indiquées dans l'OCOM M107.05 (Porter l'uniforme des cadets de l'Air), qui consistent à :
 - repasser toute la chemise à manches courtes pour éliminer les plis, en l'étalant à plat sur la planche à repasser;
 - repasser les manches en aplatissant le haut de chaque manche pour former un pli aigu au centre de chaque manche, pli qui débute au centre de chaque épaulette. Il ne devrait y avoir qu'un pli par manche;
 - il est possible d'appliquer de l'empois sur le col pour l'empêcher de ramollir.

Point d'enseignement 4**Démontrer la bonne façon d'entretenir la veste.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

VESTE

L'instructeur doit démontrer la bonne façon d'entretenir la veste, y compris :

- s'assurer que la veste est propre;
- repasser la veste, conformément aux procédures normalisées indiquées dans l'OCOM M107.05 (Porter l'uniforme des cadets de l'Air), qui consistent à :
 - repasser l'avant et l'arrière de la veste pour éliminer les plis;
 - s'assurer que les poches à l'avant de la veste sont repassées de sorte qu'elles soient aplaties;
 - s'assurer de repasser les manches de la veste sans laisser de plis en repassant les manches par section mais sans repasser les bordures.

Point d'enseignement 5**Démontrer les directives générales pour l'entretien des bottes.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

BOTTES

L'instructeur doit démontrer la façon d'entretenir les bottes, y compris :

- cirer les bottes, conformément aux procédures normalisées indiquées dans l'OCOM M107.05 (Porter l'uniforme des cadets de l'Air), qui consistent à :
 - nettoyer les trépointes des bottes avec une vieille brosse à dents et du cirage à chaussures noir;
 - utiliser un linge à cirer enroulé autour de l'index;

- appliquer une quantité modérée de cirage à chaussures sur le linge;
- appliquer le cirage à chaussures dans un mouvement circulaire sur l'endroit à cirer;
- commencer par de grands cercles pour couvrir la surface de cirage à chaussures;
- faire de plus petits cercles en laissant le cirage à chaussures pénétrer dans la botte;
- continuer de faire des cercles jusqu'à ce que le cirage ne soit plus visible;
- cirer la botte au complet et pas seulement la pointe de celle-ci.
- Lacer les bottes comme suit :
 - lacer les bottes à la transversale;
 - insérer les extrémités des lacets à l'intérieur de la botte;
 - les bottes ne doivent pas être lacées trop serrées.

Point d'enseignement 6**Démontrer la bonne façon de se coiffer.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

COUPES DE CHEVEUX

L'instructeur doit démontrer les coupes de cheveux, conformément aux directives générales indiquées dans l'OCOM 107.05 (Porter l'uniforme des cadets de l'Air), qui consistent à s'assurer que :

- les cheveux sont bien peignés et coiffés sans extravagance;
- la longueur, le volume ou le style des cheveux n'entrave pas le port du calot;
- le style et la couleur de la chevelure ne sont ni bizarres, ni exagérés, ni inhabituels;
- les cheveux sont fixés ou peignés vers l'arrière, pour montrer le visage. Les accessoires utilisés pour attacher ou maintenir la coiffure doivent être discrets;
- les cheveux des cadets doivent être dégradés à l'arrière, sur les côtés et au-dessus des oreilles, en fonction du style de la coiffure;
- les cheveux des cadets ne touchent pas les oreilles ou ne tombent pas sous les sourcils lorsque le calot est enlevé;
- les favoris ne doivent pas dépasser une ligne imaginaire qui traverse le milieu de l'oreille. Ils doivent être coupés à l'horizontale et dégradés en fonction du style général de coiffure;
- les cheveux des cadettes ne doivent pas dépasser le bord inférieur du col de chemise;
- les tresses doivent être de style sobre, bien serrées et attachées à leurs extrémités par un nœud ou une petite attache non décorative;
- la tresse simple doit se placer au centre du dos;
- les tresses doubles doivent être portées derrière les épaules.



Pour de plus amples renseignements sur les coiffures, consulter la publication M107.05 (Porter l'uniforme des cadets de l'Air).

Point d'enseignement 7**Superviser et conseiller les cadets lorsqu'ils font l'entretien de leur uniforme.**

Durée : 25 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de pratiquer à faire l'entretien de l'uniforme.

RESSOURCES

- Articles de l'uniforme présentés dans le cadre de la leçon.
- Fers à repasser.
- Planches ou tables à repasser.
- Linge à repasser.
- Une bouteille d'eau.
- Cirage à chaussures noir.
- Linge à cirer doux.
- Vieille brosse à dents.
- Élastiques à cheveux.
- Filets à cheveux.
- Pinces à cheveux.
- Produit fixatif.
- Ciseaux.
- Assistants, le cas échéant.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Préparer cinq (5) stations d'apprentissage.

- Station un : Entretien du pantalon.
- Station deux : Entretien de la chemise à manches courtes.
- Station trois : Entretien de la veste.
- Station quatre : Entretien des bottes.
- Station cinq : La coiffure appropriée.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en cinq groupes.
2. Assigner un groupe à chacune des stations.

3. Demander aux instructeurs adjoints de chaque station d'apprentissage d'expliquer aux cadets les étapes qu'ils doivent suivre à cette station. Demander aux instructeurs adjoints de chaque station d'apprentissage d'aider et de superviser les cadets pendant l'activité.
4. Toutes les cinq minutes, demander aux groupes de passer à la station suivante jusqu'à ce que chaque groupe ait fait le tour de toutes les stations.

MESURES DE SÉCURITÉ

Surveiller rigoureusement les cadets lorsqu'ils utilisent le fer à repasser.

DIRECTIVES POUR L'INSTRUCTEUR

- Pendant l'activité, superviser les cadets et les féliciter au fur et à mesure qu'ils entretiennent chaque article de l'uniforme.
- Des aux instructeurs adjoints devraient être disponibles pour aider à la supervision des stations.
- Si un seul instructeur est disponible, il doit faire le tour des stations pour superviser tous les cadets.
- Signaler l'échéance de temps prévu pour la rotation entre les stations.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'uniforme des cadets de l'Air doit être porté convenablement en tout temps. Puisque l'uniforme de cadet est facilement reconnaissable, la tenue et l'apparence personnelle des cadets doivent leur faire honneur et faire honneur à l'OCC. Le but est de s'assurer que les cadets ont une apparence personnelle qui convient à ce qu'on s'attend d'eux.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

N'effectuer cet OCOM que lorsque les cadets auront reçu leur uniforme.

On devrait donner cet OCOM après avoir donné l'OCOM M107.05 (Porter l'uniforme des cadets de l'Air).

Des aux instructeurs adjoints seront nécessaires pour cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-006 – Cadets Canada. (2005). OAIC 55-04 : *Instructions sur la tenue des cadets de l'Air* Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 5) Ottawa, Ontario.

A0-001 A-AD-265-000/AG-001 DHP 3-2. (2001). *Instructions sur la tenue des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

OCOM C107.02 – IDENTIFIER LA STRUCTURE DES GRADES DES MR DE L'ARC DES FC

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Avoir une épaulette de grade des MR de l'ARC pour chaque cadet. Si les épaulettes de grade ne sont pas disponibles, utiliser les images qui se trouvent au <http://www.forces.gc.ca/site/acf-apfc/lnsig/air-eng.asp> pour faire des épaulettes de grade en papier pour chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Un exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin de présenter la matière aux cadets.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de confirmer que les cadets ont compris la matière.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir identifié la structure des grades des MR de l'ARC des FC.

IMPORTANCE

Il est important pour les cadets d'être capables d'identifier les MR de l'ARC par grade.

Point d'enseignement 1

Décrire la structure des grades des MR de l'ARC.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

STRUCTURE DES GRADES DES MR DE L'ARC

La structure des grades des MR de l'ARC est la suivante :

Soldat (recrue) (sdt R) – Le grade de soldat (recrue) n'a pas d'insigne de grade.



www.forces.gc.ca/site/community/insignia/aira_e.asp#noncommisionned

Figure 1 Grade de soldat (recrue)

Soldat (sdt) – Le grade de soldat a un chevron.



www.forces.gc.ca/site/community/insignia/aira_e.asp#noncommisionned

Figure 2 Grade de soldat

Caporal (cpl) – Le grade de caporal a deux chevrons.



www.forces.gc.ca/site/community/insignia/aira_e.asp#noncommisionned

Figure 3 Grade de caporal

Caporal-chef (cplc) – Le grade de caporal-chef a deux chevrons, surmontés d'une feuille d'érable.



www.forces.gc.ca/site/community/insignia/aira_e.asp#noncommisionned

Figure 4 Grade de caporal-chef

Sergent (sgt) – Le grade de sergent a trois chevrons, surmontés d'une feuille d'érable.



www.forces.gc.ca/site/community/insignia/aira_e.asp#noncommisionned

Figure 5 Grade de sergent

Adjudant (adj) – Le grade d’adjudant a une couronne Tudor.



www.forces.gc.ca/site/community/insignia/aira_e.asp#noncommisionned

Figure 6 Grade d’adjudant

Adjudant maître (adjm) – Le grade d’adjudant maître a une couronne Tudor entourée de feuilles de laurier.



www.forces.gc.ca/site/community/insignia/aira_e.asp#noncommisionned

Figure 7 Grade d’adjudant maître

Adjudant-chef (adjc) – Le grade d’adjudant-chef a les armoiries du Canada.



www.forces.gc.ca/site/community/insignia/aira_e.asp#noncommisionned

Figure 8 Grade d’adjudant-chef



Les cadets devraient être en mesure d’identifier les grades à partir des insignes ou d’images des insignes. Les cadets devraient également être en mesure de classer les grades selon l’ordre établi.

CONFIRMATION DU POINT D’ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quel grade vient tout juste après celui de caporal-chef?
- Q2. Quel grade est composé des armoiries du Canada?
- Q3. Combien de chevrons le grade de caporal a-t-il?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Sergent.
- R2. Adjudant-chef.
- R3. 2.

Point d'enseignement 2**Diriger une activité d'identification de la structure des grades des MR de l'ARC.**

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

OBJECTIF

Cette activité a pour objectif de permettre aux cadets de se familiariser avec les grades des MR de l'ARC.

RESSOURCES

- Avoir une épaulette de grade des MR de l'ARC pour chaque cadet. Si les épaulettes de grade ne sont pas disponibles, utiliser des copies papier pour chaque cadet. Utiliser autant de copies que le nombre de cadets en classe; s'il y a plus de huit cadets, plusieurs cadets peuvent avoir le même grade).
- Du ruban.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Coller un grade sur le dos de chaque cadet (le cadet ne doit pas voir le grade qui se trouve sur son dos).
2. Demander aux cadets de circuler en posant des questions fermées (répondre par « oui » ou « non ») aux autres cadets pour qu'ils déterminent le grade qui se trouve sur le dos. Par exemple, « Est-ce que j'ai deux chevrons? ». À partir des réponses obtenues, le cadet doit déterminer le grade qui se trouve sur le dos.
3. Les cadets ne posent qu'une question à chacun des autres cadets. Ils ne peuvent pas poser plus d'une question au même cadet pour établir le grade qu'ils portent. Cette exigence permet une interaction totale entre tous les cadets de la classe.
4. Une fois que le cadet a déterminé le grade qu'il pense porter, il se met en groupe avec les autres cadets qui portent le même grade que lui, le cas échéant.
5. Après 10 minutes, les cadets rejoignent leur groupe de grade. Ils présentent ensuite le grade qu'ils pensent porter, en se basant sur les réponses qu'ils ont reçues. Par exemple, si un groupe a déterminé qu'il ne porte que deux chevrons, il se présente comme ayant le grade de caporal.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets doivent être en mesure d'identifier les grades des MR de l'ARC.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-008 Ministère de la Défense nationale. Extrait le 16 mai 2006 du site www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/aira_e.asp#commisioned

A3-005 ORFC 3.01 Ministère de la Défense nationale. (2006). *ORFC 3.01 : Grades et désignation des grades*. Dans les Ordonnances et règlements royaux applicables aux Forces canadiennes (vol. 1, ch. 3), Ottawa, Ontario.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 9

OCOM C107.03 – VISITE GUIDÉE DE L'ESCADRON

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets d'en apprendre davantage sur les installations de l'escadron, et ce, dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon est tirée de l'OCOM M107.02 (Identifier les grades des cadets de l'Air et des officiers de l'Aviation royale du Canada (ARC)) et de l'OCOM M107.03 (Respecter les règles et les procédures de salut).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet aura visité l'escadron.

IMPORTANCE

Bien connaître l'emplacement de toutes les installations de l'escadron peut aider les cadets à obéir aux ordres, à obtenir des renseignements et à participer aux activités de l'escadron.

CONNAISSANCES PRÉALABLES



Ces renseignements sont offerts à titre informatif seulement. Ils doivent être adaptés à chaque escadron. L'information peut varier d'un escadron à un autre et pourrait par conséquent différer du présent guide.

TERRAIN DE PARADE

Il s'agit de l'endroit où les cadets paradent. Il s'agit également de l'endroit où les inspections et les cours d'exercice militaire ont lieu. On y organise également des parades et d'autres cérémonies. Les protocoles appropriés de l'escadron, en ce qui concerne le terrain de parade, doivent être respectés.

SALLES DE CLASSE

Il s'agit de l'endroit où les cadets participent à la plupart de leurs formations. On doit respecter la salle de classe, plus particulièrement dans les installations partagées avec d'autres groupes. Il est interdit de toucher à ce qui n'appartient pas à l'escadron. Le protocole relatif à l'entrée et la sortie des salles de classe doit être respecté.

AIRES DE PAUSE

Il s'agit des endroits où les cadets se trouvent lorsqu'aucune tâche ne leur est pas assignée. On devrait discuter des lignes directrices de l'escadron en ce qui a trait à l'utilisation de ces endroits.

CANTINE

Il s'agit du lieu où l'on sert des collations et d'autres articles. L'argent que l'on y amasse peut être utilisé au profit de l'escadron. On devrait discuter des heures d'ouverture, du personnel responsable et de la façon dont est utilisé l'argent amassé.

SALLES DE BAIN

Indiquer l'emplacement de ces installations.

ZONES DE COMMUNICATION

Les zones de communication pourraient comprendre les tableaux d'affichage, les feuilles d'inscription, ainsi que l'endroit où sont affichés les ordres permanents et les ordres courants. Les ordres permanents comprennent les politiques de l'escadron. Les ordres courants, eux, comprennent des renseignements sur les fonctions, les événements, les activités et les changements en matière de personnel. On devrait discuter de l'autorisation d'affichage de tels renseignements.

BUREAU DU COMMANDANT

Si le Cmdt est disponible, il devrait se présenter et expliquer brièvement son rôle. S'il n'est pas disponible, le guide fournira ces renseignements. Le Cmdt est à la tête de la chaîne hiérarchique de l'escadron. Le Cmdt est responsable de la formation et de l'administration des cadets, des instructeurs civils et des officiers travaillant au sein de l'escadron. Les cadets visitent habituellement le bureau du Cmdt à la demande de ce dernier, ou lorsqu'un autre officier le demande. Le protocole relatif à l'entrée et la sortie d'un bureau devrait être révisé.

BUREAU D'ADMINISTRATION

Si le personnel de l'administration est disponible, il devrait se présenter et expliquer brièvement son rôle. S'il n'est pas disponible, le guide fournira ces renseignements. L'officier d'administration (O Admin) est responsable des tâches administratives. Il incombe à celui-ci de s'assurer que les formulaires, tels que les formulaires

d'inscription du cadet ou les demandes de participation à l'instruction d'été, sont dûment remplis et retournés en temps opportun. L'officier d'administration est également responsable de prendre les présences lors de toutes les activités de l'escadron. Les autres membres du personnel de l'administration pourraient comprendre les officiers adjoints d'administration. Les cadets pourraient devoir se rendre au bureau d'administration pour remplir des documents, des rapports d'absence ou pour ramasser des formulaires. Le protocole relatif à l'entrée et la sortie d'un bureau devrait être révisé.

SALLE D'INSTRUCTION

Si le personnel d'instruction est disponible, il devrait se présenter et expliquer brièvement son rôle. S'il n'est pas disponible, le guide fournira ces renseignements. L'officier d'instruction (O Instr) est responsable de la coordination et de la mise en œuvre du programme d'instruction de l'escadron. Il doit s'assurer que l'instruction est prévue de façon logique, que les instructeurs sont prêts pour les cours et que le matériel d'instruction est disponible. Il est également responsable de tout formulaire administratif directement lié à l'instruction, tel que les dossiers d'instruction. Les autres membres du personnel d'instruction pourraient comprendre les officiers adjoints à l'instruction, les officiers des normes et les officiers de niveaux d'instruction. Les cadets visitent habituellement le bureau d'instruction à la demande de l'officier d'instruction, ou lorsque demandé par un autre membre du personnel ou sous-officier. Le protocole relatif à l'entrée et la sortie d'une salle (d'un bureau) devrait être révisé.

BUREAU D'APPROVISIONNEMENT

Si le personnel en approvisionnement est disponible, il devrait se présenter et expliquer brièvement son rôle. S'il n'est pas disponible, le guide fournira ces renseignements. L'officier d'approvisionnement (O Appro) est responsable de commander tout article d'uniforme, de remettre des articles d'uniforme au besoin, et de distribuer d'autre équipement. Il est également responsable de tout formulaire administratif directement lié à l'approvisionnement. Les autres membres du personnel en approvisionnement pourraient comprendre les officiers adjoints d'approvisionnement. Les cadets visitent habituellement le bureau d'approvisionnement pour recevoir leur uniforme et pour échanger des articles endommagés ou qui ne font plus. Un rendez-vous pourrait être nécessaire. Si la section d'approvisionnement a des heures d'ouverture précises, ces dernières doivent être mentionnées. Le protocole relatif à l'entrée et la sortie d'une salle (d'un bureau) devrait être révisé.

ZONES HORS LIMITE

Il faut indiquer toute zone hors limite aux cadets. On devrait expliquer les conséquences liées au non-respect de cette politique.

ACTIVITÉ

Durée : 20 min

OBJECTIF

Cette activité permet au cadet de se familiariser avec les emplacements et le personnel de l'escadron.

RESSOURCES

Aucune.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de quatre et assigner chaque groupe à un guide.



Il est possible d'ajuster la taille des groupes en fonction du nombre de guides disponibles et du nombre de cadets dans la classe.

2. Chaque groupe commence sa visite guidée à un emplacement différent.
3. Chaque groupe explore tous les emplacements de l'escadron pendant la visite guidée. Les guides fournissent les renseignements appropriés à chaque emplacement.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Informer les guides du plan de l'activité et de leur rôle.
- Circuler dans les installations de l'escadron, surveiller les étranglements et faire circuler les groupes au besoin.
- Répondre aux questions.
- S'assurer de respecter les protocoles.

RÉFLEXION

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Poser des questions qui facilitent la discussion. En d'autres mots, éviter les questions fermées (auxquelles on répond par « oui » ou « non »).
- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? ».
- Essayer de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Pourquoi est-il important de savoir où se trouvent toutes les installations de l'escadron?
- Q2. Comment vous sentez-vous maintenant que vous savez où tout se trouve?
- Q3. Y a-t-il d'autres renseignements à propos des installations de l'escadron qui vous rendraient plus à l'aise?

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Bien connaître l'emplacement de toutes les installations de l'escadron peut aider les cadets à obéir aux ordres, à obtenir des renseignements et à participer aux activités de l'escadron.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

D'autres instructeurs pourraient agir à titre de guide.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Aucun.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 10

OCOM C107.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RELATIVE À L'HISTOIRE DE L'ESCADRON

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Effectuer une recherche sur l'histoire de l'escadron et préparer les articles nécessaires pour l'activité. Obtenir tout souvenir (p. ex., documents historiques, photographies, vidéos, prix, etc.) qui pourrait mettre la leçon en valeur.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets, et de confirmer que les cadets comprennent la matière.

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à une activité relative à l'histoire de l'escadron.

IMPORTANCE

L'histoire de l'escadron est une source de fierté pour tous ses membres. Comprendre l'histoire de l'escadron permet au cadet de voir ce qui a modelé son unité depuis ses débuts et de reconnaître son progrès.

CONNAISSANCES PRÉALABLES

FORMATION DE L'ESCADRON

Il y a eu beaucoup d'événements importants qui marquent l'histoire pendant la création de l'escadron. En voici quelques-uns :

- la date de la charte de l'escadron;
- la composition initiale de l'escadron, du personnel et des cadets;
- le premier répondant de l'escadron.

FAITS SAILLANTS DE L'ESCADRON

L'escadron participe à un certain nombre d'activités de service communautaire. Certains événements peuvent avoir lieu annuellement alors que d'autres, lors d'occasions spéciales. Ces événements comprennent, sans toutefois s'y limiter :

- les prises d'armes;
- les campagnes de financement pour les organismes de bienfaisance;
- les événements civiques.

De plus, le personnel de l'escadron participe à un certain nombre d'activités au sein de son unité, activités qui ont une place importante dans l'histoire de celle-ci. Ces activités peuvent comprendre les éléments suivants (sans toutefois s'y limiter) :

- l'organisation de diverses activités au sein de l'escadron (telles que des pelotons de précision, des ensembles musicaux, des équipes de premiers soins, des équipes de tir de précision, etc.
- la participation à des échanges,
- les voyages d'escadron à divers emplacements.

D'autres faits saillants importants dans l'histoire d'un escadron comprennent :

- la création d'un insigne d'escadron,
- l'affiliation d'un escadron à une unité militaire des Forces canadiennes (FC).

PRIX ET RÉALISATIONS DE L'ESCADRON

On peut reconnaître un escadron de nombreuses façons. La reconnaissance peut se faire après que l'on ait remporté une compétition ou lorsque l'on fait preuve d'excellence dans un domaine en particulier. Ces prix sont remis à l'échelle provinciale, régionale, nationale, et, dans certains cas, mondiale.

Les cadets ont ainsi plusieurs occasions d'obtenir des prix de l'Organisation des cadets du Canada (OCC). De tels prix gagnés par les cadets font l'honneur de l'escadron.

Les récompenses commémoratives sont des prix remis en la mémoire d'une personne qui a grandement contribué à l'escadron local ou à l'OCC. Ces récompenses commémoratives constituent une importante source de renseignements historiques pour l'escadron.

Autre que ces prix, on compte un certain nombre d'autres réalisations constituant une composante essentielle de l'histoire de l'escadron. Ces réalisations comprennent, sans toutefois s'y limiter :

- la carrière civile d'un ancien cadet,
- la carrière militaire d'un ancien cadet.

ACTIVITÉ

Durée : 40 min

OBJECTIF

Cette activité a pour objectif de permettre aux cadets de se familiariser avec l'histoire de leur escadron.

RESSOURCES

- Photos de l'escadron.
- Vidéos de l'escadron.
- Prix de l'escadron.
- Feuilles pour tableau de papier.
- Marqueurs pour tableau de papier.
- Papier de bricolage.
- Trois tables.
- Carton bristol.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Avant l'activité :

- Préparer les stations d'apprentissage en fonction de trois sujets d'apprentissage :
 - formation de l'escadron;
 - faits saillants de l'escadron;
 - réalisations de l'escadron.
- S'assurer de l'aspect dynamique de chaque station d'apprentissage, en utilisant des photos, des articles de journaux, des présentations vidéo, des lignes de temps, des souvenirs, des sommaires collés à du carton bristol ou à d'autres articles.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Séparer les cadets en trois groupes. Assigner un groupe à chaque station d'apprentissage.
2. Demander aux cadets de se familiariser avec le matériel qui se trouve à chaque station. Être présent pour répondre aux questions.
3. Demander aux cadets de passer aux deux stations d'apprentissage suivantes.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

RÉFLEXION

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

DISCUSSION DE GROUPE



Une fois l'activité terminée, l'instructeur demande aux groupes de présenter leurs renseignements à la classe. L'instructeur invite les groupes en fonction de l'ordre des sujets mentionné dans les renseignements de base. L'instructeur devrait reprendre les principaux points qui ont été manqués après chaque présentation.

QUESTIONS À DÉBATTRE



- À cette étape, l'instructeur devrait poser des questions rapidement à la classe pour confirmer que celle-ci comprend l'information qui leur est présentée.
- Il est possible qu'un certain nombre des questions mentionnées ci-dessous n'ait pas été traité directement pendant la leçon. Il incombe à l'instructeur de discuter brièvement de ces questions en mettant l'accent sur les points importants soulevés par les cadets.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Pourquoi est-il important que les membres de l'escadron se familiarisent avec la façon dont celui-ci a été formé?
- Q2. Pourquoi les récompenses commémoratives sont-elles importantes dans l'histoire d'un escadron?
- Q3. Pourquoi est-il important que les cadets comprennent l'histoire relative à la participation de l'escadron au sein de leur communauté?

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Se familiariser avec l'histoire de l'escadron permet au cadet d'être fier d'en faire partie. Avoir une bonne compréhension de ces renseignements permet aux cadets d'apprécier davantage leur escadron et de partager ces renseignements avec les autres.

CHAPITRE 8

OREN 108 – PARTICIPER À UNE CÉRÉMONIE DE REVUE ANNUELLE



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M108.01 – ADOPTER LES POSITIONS GARDE-À-VOUS, EN PLACE REPOS ET REPOS

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer l'habileté que les cadets doivent acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre l'habileté en pratique sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir adopté les positions garde-à-vous, en place, repos et repos.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d'exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



Développer et utiliser un vocabulaire fait de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets l'importance d'exécuter les mouvements de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Obscénité et raillerie personnelles ne doivent jamais être utilisées.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer par la démonstration les mouvements et donner le temps aux cadets de les pratiquer, à partir de différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement.

Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position du garde-à-vous.

Durée : 5 min

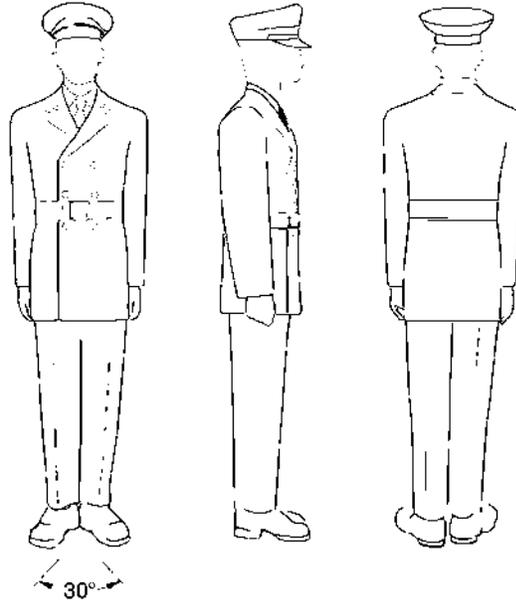
Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION DU GARDE-À-VOUS

Pour adopter la position du garde-à-vous, le cadet doit s'assurer de :

1. coller et aligner les talons;
2. former un angle de 30 degrés avec les pieds;
3. maintenir le corps en équilibre et le poids réparti également sur les deux pieds;
4. garder les épaules au niveau et perpendiculaires à l'avant;
5. garder les bras aussi droits que possible, les coudes et les poignets collés au corps;

6. garder les poignets droits, le dos de la main vers l'extérieur, les doigts alignés et repliés sur la paume, les pouces appuyés contre le côté de l'index sur l'articulation du centre; le dos des doigts et les pouces touchant légèrement les cuisses et les pouces alignés sur la couture du pantalon;
7. tenir la tête droite, le cou touchant l'arrière du col, les yeux immobiles et le regard dirigé vers l'avant;
8. ne tendre aucune partie du corps.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Position du garde-à-vous



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Position des poings au garde-à-vous



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le dos cambré ou les hanches trop orientées vers l'avant,
- les épaules et le corps tendus,
- le corps penché vers l'avant ou vers l'arrière,
- les pouces non alignés sur les coutures du pantalon,
- les pieds ne forment pas le bon angle.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

Adopter la position du garde-à-vous par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position en place repos.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS

La position en place repos est une position intermédiaire entre le garde-à-vous et la position repos. Elle ne permet pas de détente, mais peut être maintenue sans effort plus longtemps que la position garde-à-vous.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, EN PLACE REPOS, ESCOUADE – UN », le cadet fléchit le genou gauche.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-4), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2005, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Première partie du mouvement – En place repos



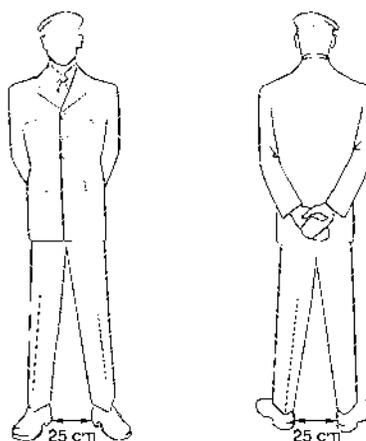
Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté,
- ne pas déplacer le bon pied,
- lever le pied au lieu de plier le genou,
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « ESCOUADE — DEUX », le cadet doit :

1. coller et aligner les talons;
2. déplacer le pied gauche vers la gauche, redresser la jambe à la cadence du pas de gymnastique et placer rapidement le pied à plat sur le sol, le côté intérieur du talon gauche à 25 cm de celui du talon droit;
3. en même temps, placer rapidement les bras derrière le dos, en les tendant le plus possible, le dos de la main droite dans la paume de la main gauche, les pouces croisés, le droit par-dessus le gauche, et les doigts tendus vers le sol;
4. répartir également le poids du corps sur les deux pieds.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-4), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 4 Position « en place, repos »



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- déplacer le pied à une distance inadéquate,
- ne pas mettre le dos de la main droite entièrement dans la paume de la main gauche,
- ne pas croiser les pouces,
- tendre les bras de façon à bloquer les coudes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

Adopter la position en place repos par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position du garde-à-vous à partir de la position en place repos.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, GARDE-À-VOUS, ESCOUADE – UN », fléchir le genou gauche et ramener le poids du corps sur le pied droit.

Au commandement « ESCOUADE — DEUX », le cadet doit :

1. tendre vivement la jambe gauche, placer le pied au sol de façon énergique, le bout du pied en premier, puis le talon, en gardant les talons en ligne;
2. en même temps, d'un mouvement rapide, ramener les bras et les mains à la position garde-à-vous.

Au commandement « GARDE-À-VOUS », combiner les deux mouvements en un seul. La cadence est marquée au compte de « UN ».



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des positions du garde-à-vous et en place repos.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

Adopter la position du garde-à-vous à partir de celle d'en place repos par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 4**Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position repos.**

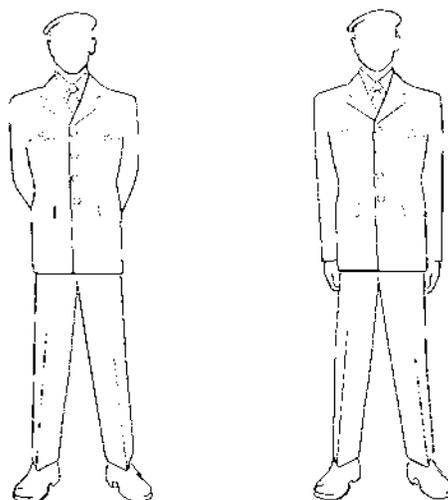
Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION DE REPOS

On demande la position de repos pour permettre aux cadets de se détendre. Ce commandement ne se donne que lorsque l'escouade est à la position en place repos.

Au commandement « RE-POS », le cadet doit fermer les mains et ramener les bras le long du corps, à la position du garde-à-vous, puis se détendre.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-5), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 5 Position en place, repos



En position de repos, s'ils en ont obtenu la permission, les cadets peuvent ajuster leurs vêtements ou leur équipement, mais ne doivent pas bouger les pieds ni parler.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Parmi les erreurs communes se trouvent les suivantes : bouger, s'agiter ou parler sans permission.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

Adopter la position de repos par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 5

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position en place repos à partir de la position repos.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS À PARTIR DE LA POSITION REPOS

Au commandement préparatoire « ESCOUADE », le cadet doit adopter la position en place repos.



Il est préférable d'enseigner ce PE comme pratique de groupe pour assurer le respect de la cadence et l'unité de l'escouade.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

L'une des erreurs communes est le manque d'attention.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

Adopter la position en place repos à partir de la position repos par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Adopter les positions garde-à-vous, en place repos et repos par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent à l'unisson, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M108.02 – EXÉCUTER UN SALUT À LA HALTE SANS ARMES

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer l'habileté que les cadets doivent acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre l'habileté en pratique sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.01 (Adopter les positions du garde-à-vous, en place repos et repos).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté un salut à la halte sans armes.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d'exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



Développer et utiliser un vocabulaire fait de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets l'importance d'exécuter les mouvements de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Obscénité et raillerie personnelles ne doivent jamais être utilisées.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer par la démonstration les mouvements et donner le temps aux cadets de s'exercer, à partir de différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter un salut vers l'avant.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN SALUT VERS L'AVANT

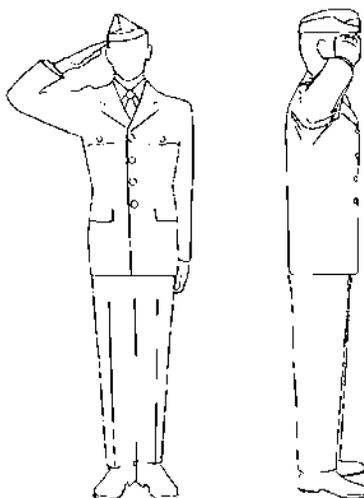


Le salut se fait de la main droite. Lorsqu'on ne peut pas saluer de la main droite à cause d'une incapacité physique ou parce qu'on porte un objet, le salut se fait en tournant la tête et les yeux vers la droite ou vers la gauche ou en se tenant au garde-à-vous.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, SALUT VERS L'AVANT, SALUEZ, ESCOUADE – UN », le cadet doit :

1. fléchir le coude droit et ouvrir la paume de la main droite au moment où elle passe au niveau de l'épaule;

2. amener la main droite par le plus court chemin jusqu'au-devant de la coiffure, de telle sorte que :
- la paume de la main soit dirigée vers le sol,
 - le pouce et les doigts soient bien tendus et joints,
 - le bout de l'index soit aligné sur l'extérieur du sourcil droit et se situe à 2 cm au-dessus de celui-ci et qu'il touche la bordure inférieure de la coiffure,
 - la main, le poignet et l'avant-bras forment une ligne droite, à un angle de 45 degrés par rapport au bras,
 - le coude soit en ligne avec les épaules,
 - le bras soit parallèle au sol.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Saluer vers l'avant sans armes



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- l'index qui ne touche pas à la coiffure,
- le poignet et les doigts qui ne sont pas droits,
- les pouces qui ne s'alignent pas sur les coutures,
- les paumes retournées vers l'avant ou vers l'arrière,
- l'index qui touche la monture des lunettes, le cas échéant.

Au commandement « ESCOUADE – DEUX », la main est ramenée vivement à la position du garde-à-vous et, au même moment, la tête est tournée vivement vers l'avant.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Au commandement « SALUT VERS L'AVANT, SALU – EZ », combiner les deux mouvements en un seul. Il faut observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements, au pas cadencé.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution du salut vers l'avant par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter un salut vers la droite et vers la gauche.**

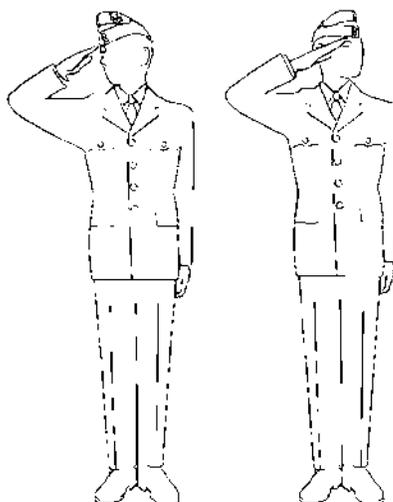
Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN SALUT VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALUEZ, ESCOUADE — UN », le salut se fait de la façon décrite au PE1, sauf que l'on tourne vivement la tête et les yeux vers la droite (gauche) autant que possible sans effort excessif, tout en se rappelant que :

1. lorsque le salut se fait vers la gauche, la main, le poignet et le bras droits sont portés vers la gauche de façon à atteindre la bonne position, alignés sur l'extrémité du sourcil droit et 2 cm au-dessus de celui-ci et de façon à toucher la coiffure;
2. lorsque le salut se fait vers la droite, le bras est ramené vers l'arrière. Le bout de l'index demeure aligné sur l'extrémité du sourcil droit et se place à 2 cm au-dessus de celui-ci, tout en touchant la coiffure.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-11), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Saluer vers la droite et la gauche



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du salut vers l'avant.

Au commandement « ESCOUADE – DEUX », la main est ramenée vivement à la position du garde-à-vous et, au même moment, la tête est tournée vivement vers l'avant.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

Au commandement « SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU – EZ », combiner les deux mouvements en un seul. Il faut observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution du salut vers la droite et vers la gauche par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution du salut à la halte sans armes par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent ensemble, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3
OCOM M108.03 – TOURNER À LA HALTE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Nil.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer l'habileté que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre l'habileté en pratique sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les exercices militaires de l'OCOM M108.2 (Exécuter un salut à la halte sans armes).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les mouvements pour tourner à la halte.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d'exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



Développer et utiliser un vocabulaire fait de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets l'importance d'exécuter les mouvements de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Obscénité et raillerie personnelles ne doivent jamais être utilisées.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer par la démonstration les mouvements et donner le temps aux cadets de s'exercer, à partir de différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement.

Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de tourner à droite.

Durée : 10 min

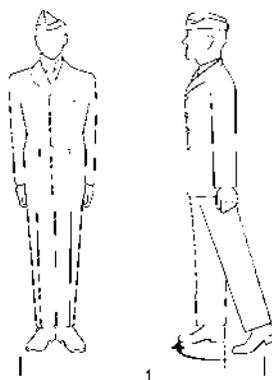
Méthode : Démonstration et exécution

TOURNER À DROITE



On tourne et on oblique pour changer de direction. Tourner à droite ou à gauche implique un changement de direction de 90 degrés et les demi-tours, un changement de direction de 180 degrés.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, À DROITE TOURNEZ, ESCOUADE – UN », le cadet doit tourner vers la droite à un angle de 90 degrés en pivotant sur le talon droit et la pointe du pied gauche, tout en soulevant le talon gauche et la pointe du pied droit. Garder les genoux droits, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied droit et la jambe gauche est tendue, le talon légèrement soulevé.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-13), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Première partie du mouvement – Tourner à droite à la halte



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

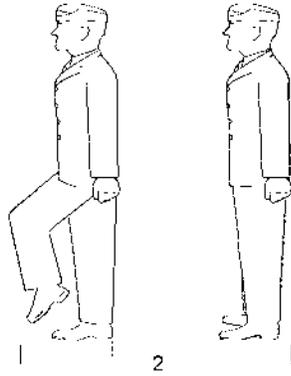


Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- poids transféré au pied gauche,
- jambe droite pliée au lieu d'être droite,
- ne pas tenir les bras fermement de chaque côté.

Au commandement « ESCOUADE — DEUX », les cadets doivent fléchir le genou gauche, puis le redresser à double temps et placer rapidement le pied gauche à côté du pied droit de façon à revenir à la position du garde-à-vous.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-13), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Deuxième partie du mouvement – Tourner à droite à la halte



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté,
- ne pas déplacer le bon pied,
- lever le pied au lieu de lever le genou,
- placer la jambe et le pied inférieurs dans un angle forcé.

Au commandement « À DROITE, TOURNEZ », combiner les deux mouvements en un seul. Il faut observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements, au pas cadencé.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du mouvement pour tourner à droite servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de tourner à gauche.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

TOURNER À GAUCHE

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, À GAUCHE TOURNEZ, ESCOUADE – UN », le cadet doit tourner vers la gauche à un angle de 90 degrés en pivotant sur le talon gauche et la pointe du pied droit, tout en soulevant le talon droit et la pointe du pied gauche. Garder les genoux droits, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied gauche et la jambe droite est tendue, le talon légèrement soulevé.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à la droite; inverser la gauche et la droite.

Au commandement « ESCOUADE – DEUX », la main est ramenée vivement à la position du garde-à-vous et, au même moment, la tête est tournée vivement vers l'avant.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Au commandement « À GAUCHE TOUR – NEZ », combiner les deux mouvements en un seul. Il faut observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du mouvement pour tourner à gauche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

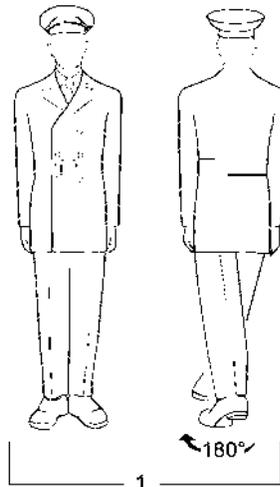
Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'effectuer un demi-tour.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN DEMI-TOUR

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, DEMI-TOUR TOURNEZ, ESCOUADE – UN », le cadet doit tourner vers la droite à un angle de 180 degrés en pivotant sur le talon droit et la pointe du pied gauche, tout en soulevant le talon gauche et la pointe du pied droit. Garder les genoux droits, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied droit et la jambe gauche est tendue, le talon légèrement soulevé.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-14), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON : Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Première partie du mouvement – Demi-tour à la halte



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

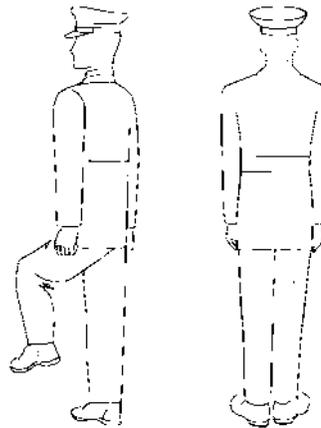


Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes comprennent celles associées aux mouvements de tourner à droite et les suivantes :

- tourner vers la gauche au lieu de tourner vers la droite,
- effectuer un tour de plus ou de moins de 180 degrés,
- perdre l'équilibre.

Au commandement « ESCOUADE — DEUX », les cadets doivent fléchir le genou gauche, puis le redresser à double temps et placer rapidement le pied gauche à côté du pied droit de façon à revenir à la position du garde-à-vous.



2

Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-14), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 4 Deuxième partie du mouvement – Demi-tour à la halte

Au commandement « DEMI – TOUR, TOUR - NEZ », combiner les deux mouvements en un seul. Il faut observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du mouvement pour tourner vers la droite.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'exécution d'un demi-tour par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution des mouvements pour tourner à la halte sans armes par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent ensemble, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

**OCOM M108.04 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR
RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE**

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer l'habileté que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre l'habileté en pratique sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les exercices militaires de l'OCOM M108.3 (Tourner à la halte).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir resserré les rangs vers la droite et vers la gauche.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d'exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



Développer et utiliser un vocabulaire fait de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets l'importance d'exécuter les mouvements de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Obscénité et raillerie personnelles ne doivent jamais être utilisées.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer par la démonstration les mouvements et donner le temps aux cadets de s'exercer, à partir de différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être interchangé avec les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de resserrer les rangs vers la droite.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE



Resserrer les rangs vers la droite sert à déplacer les rangs vers la droite. Le commandement de resserrer les rangs vers la droite ne doit pas être donné lorsque la distance à couvrir est de plus de huit pas. Si la distance à couvrir est plus grande, il faut donner à l'escouade l'ordre de tourner vers le flanc approprié et d'effectuer le nombre de pas nécessaires.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS LA DROITE, ESCOUADE – UN », le cadet doit :

1. fléchir le genou droit, déplacer le pied vers la droite et le poser au sol, en laissant un espace de 25 cm entre les talons;
2. répartir le poids du corps également sur les deux pieds;
3. garder les bras le long du corps.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté,
- déplacer le mauvais pied,
- lever le pied au lieu de plier le genou,
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « ESCOUADE - DEUX », le cadet doit transférer son poids sur le pied droit, fléchir le genou gauche en ramenant le pied gauche près du droit pour revenir à la position du garde-à-vous.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du premier mouvement.

Au commandement « UN PAS VERS LA DROITE – MARCHÉ », les deux mouvements sont combinés, tout en observant la mesure suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-un »;
2. déplacement de deux pas, « un-un, pause, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un-un, pause, un-deux, pause, un-trois », etc.



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements, au pas cadencé.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exercice impliquant de resserrer les rangs vers la droite servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE par les cadets.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de resserrer les rangs vers la gauche.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

RESSERRER LES RANGS VERS LA GAUCHE

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS LA GAUCHE, ESCOUADE – UN », le cadet doit :

1. fléchir le genou droit, déplacer le pied vers la droite et le poser au sol, en laissant un espace de 25 cm entre les talons;
2. répartir le poids du corps également sur les deux pieds;
3. garder les bras immobiles le long du corps.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à la droite; mais s'appliquent ici à la gauche.

Au commandement « ESCOUADE - DEUX », le cadet doit transférer son poids sur le pied gauche, fléchir le genou droit et ramener le pied droit près du pied gauche pour revenir à la position du garde-à-vous.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du premier mouvement.

Au commandement « UN PAS VERS LA GAUCHE – MARCHÉ », les deux mouvements sont combinés, tout en observant la mesure suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-un »;
2. déplacement de deux pas, « un-un, pause, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un-un, pause, un-deux, pause, un-trois », etc.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exercice impliquant de resserrer les rangs vers la gauche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE par les cadets.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exercice impliquant de resserrer les rangs vers la gauche et vers la droite servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon par les cadets.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent ensemble, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM M108.05 – EXÉCUTER DES PAS VERS L'AVANT ET VERS L'ARRIÈRE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer l'habileté que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre l'habileté en pratique sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les exercices militaires de l'OCOM M108.4 (Exécuter les mouvements pour resserrer les rangs vers la droite et vers la gauche).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les pas vers l'avant et vers l'arrière.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d'exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



Développer et utiliser un vocabulaire fait de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets l'importance d'exécuter les mouvements de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Obscénité et raillerie personnelles ne doivent jamais être utilisées.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer par la démonstration les mouvements et donner le temps aux cadets de s'exercer, à partir de différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être interchangé avec les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter des pas vers l'avant.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

PAS VERS L'AVANT



Les pas vers l'avant sont exécutés en vue de déplacer les rangs vers l'avant; cette manœuvre ne doit pas excéder trois pas. Lorsque la distance est de plus de trois pas, l'escouade doit se déplacer à la marche.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS EN AVANT - MARCHÉ, ESCOUADE UN », le cadet doit avancer le pied gauche et faire un demi-pas en appuyant le poids du corps sur le pied gauche et en soulevant le talon droit tout en gardant les bras immobiles de chaque côté du corps.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- longueur de pas incorrecte,
- partir du mauvais pied,
- ne pas tenir les bras fermement de chaque côté.

Au commandement « ESCOUADE — DEUX », les cadets doivent fléchir le genou droit, puis le redresser à double temps et placer rapidement le pied droit à côté du pied gauche de façon à revenir à la position du garde-à-vous.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté,
- déplacer le mauvais pied,
- lever le pied au lieu de plier le genou,
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « UN PAS VERS L'AVANT – MARCHÉ », les deux mouvements sont combinés, tout en observant la mesure suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-deux »;
2. déplacement de deux pas, « un, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un, un, un-deux »;



Lors de l'exécution de pas vers l'avant :

1. Le mouvement se fait au pas cadencé.
2. Chaque déplacement doit correspondre à la longueur d'un demi-pas (35 cm).
3. Les bras restent immobiles le long du corps.
4. Lorsque deux pas sont exécutés, le pied gauche est ramené à côté du droit pour revenir à la position du garde-à-vous.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de pas vers l'avant servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter des pas vers l'arrière.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

PAS VERS L'ARRIÈRE



Les pas vers l'arrière sont exécutés en vue de déplacer les rangs vers l'arrière; cette manœuvre ne doit pas excéder trois pas. Lorsque la distance est de plus de trois pas, l'escouade doit se déplacer à la marche.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS L'ARRIÈRE – MARCHÉ, ESCOUADE UN », le cadet doit reculer le pied gauche et faire un demi-pas en appuyant le poids du corps sur le pied droit et en soulevant le talon gauche tout en gardant les bras immobiles de chaque côté du corps.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des pas vers l'avant.

Au commandement « ESCOUADE – DEUX », les cadets doivent fléchir le genou droit, puis le redresser à double temps et placer rapidement le pied droit à côté du pied gauche de façon à revenir à la position du garde-à-vous.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des pas vers l'avant.

Au commandement « UN PAS VERS L'ARRIÈRE – MARCHE », les deux mouvements sont combinés, tout en observant la mesure suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-deux »;
2. déplacement de deux pas, « un, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un, un, un-deux »;



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution de pas vers l'arrière par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution de pas vers l'avant et vers l'arrière par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent ensemble, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM M108.06 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR L'ALIGNEMENT PAR LA DROITE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer l'habileté que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre l'habileté en pratique sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les exercices militaires de l'OCOM M108.4 (Exécuter des pas vers l'avant et vers l'arrière).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les mouvements pour l'alignement par la droite.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d'exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



Développer et utiliser un vocabulaire fait de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets l'importance d'exécuter les mouvements de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Obscénité et raillerie personnelles ne doivent jamais être utilisées.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer par la démonstration les mouvements et donner le temps aux cadets de s'exercer, à partir de différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être interchangé avec les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter l'alignement par la droite.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



Guide de droite. Le guide est la personne située à l'extrême droite du rang avant.

ALIGNEMENT PAR LA DROITE

L'alignement d'une escouade est requis pour assurer une apparence uniforme et organisée lorsque l'escouade est regroupée en formation. Le mouvement le plus commun pour aligner une escouade est l'alignement par la droite.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, PAR LA DROITE, ALIGNEZ, ESCOUADE – UN », le guide de droite reste immobile et les autres avancent le pied gauche d'un demi-pas et plient le genou droit pour adopter à la position du garde-à-vous.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- longueur de pas incorrecte,
- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté,
- déplacer le mauvais pied,
- lever le pied au lieu de plier le genou,
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « ESCOUADE – DEUX », la file de droite reste immobile et les autres tournent la tête et les yeux vers la droite, aussi loin que possible et sans faire d'effort excessif. Simultanément, les personnes occupant le rang avant, sauf la personne à l'extrême droite, tendent pleinement le bras droit derrière l'épaule du voisin de droite. La main fermée comme à la position du garde-à-vous, le dos de la main vers le haut et le bras parallèle au sol.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



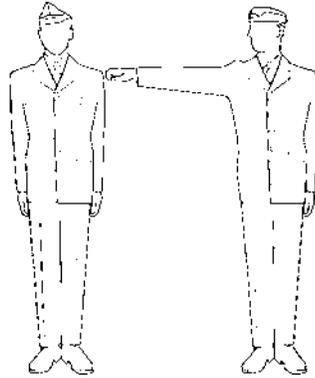
Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le bras n'est pas parallèle au sol,
- le rang du centre ou arrière lève les bras,
- le corps est tordu,
- le regard n'est pas orienté dans la bonne direction.

Au commandement « ESCOUADE – TROIS », le guide de droite reste immobile et les autres s'alignent sur la personne à l'extrême droite et sur celle du rang d'avant, et adoptent la bonne distance en faisant de petits pas rapides jusqu'à ce qu'ils atteignent la bonne position.

Commencer les mouvements du pied gauche.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-19), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Alignement à droite à intervalle d'un bras



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le bras frappe la personne d'à côté,
- la main tape le côté de la jambe.

Au commandement « PAR LA DROITE ALI — GNEZ », les trois mouvements sont combinés. Il faut observer la pause réglementaire entre les mouvements. On compte la mesure suivante : « un-deux, pause, les bras, pause, se déplacer ».



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements, au pas cadencé.



Lorsque l'alignement se fait par la gauche, la manœuvre est la même que pour l'alignement par la droite, sauf que la tête et les yeux sont tournés vers la gauche et que le bras gauche est élevé. Le guide de gauche reste immobile, les yeux fixés vers l'avant, et les personnes en file derrière laissent la distance appropriée entre les rangs.



Il est possible d'aligner les cadets en partant du centre lorsque plusieurs escouades sont rassemblées en formation en ligne ou en masse. Le commandement donné est « PAR LE CENTRE, ALI – GNEZ » et les escouades de flanc doivent s'aligner de la gauche ou de la droite, selon le cas.



Quand une escouade est formée et que la file creuse ne comprend qu'une seule personne, celle-ci s'aligne sur le rang avant lorsque l'escouade se déplace vers l'avant et sur le rang arrière lorsque l'escouade se déplace vers l'arrière. Lorsque l'escouade se déplace sur un flanc, la personne doit s'aligner sur le flanc de direction.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de l'alignement par la droite servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter le mouvement « fixe ».

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER LE MOUVEMENT « FIXE »

Au commandement « FIXE », le cadet doit ramener vivement la tête et les yeux vers l'avant et ramener rapidement le bras droit à la position du garde-à-vous sans frapper la cuisse.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du mouvement « fixe » servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3**Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter un alignement épaule à épaule.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

Au commandement « PAR LA DROITE, ÉPAULE À ÉPAULE, ALI – GNEZ, il faut procéder comme l'alignement par la droite, sauf que le bras n'est pas élevé et que l'alignement se fait sans laisser d'intervalle de bras. Il faut laisser suffisamment d'espace entre les épaules de chaque personne dans le rang pour permettre l'exécution des mouvements qui suivent l'alignement.



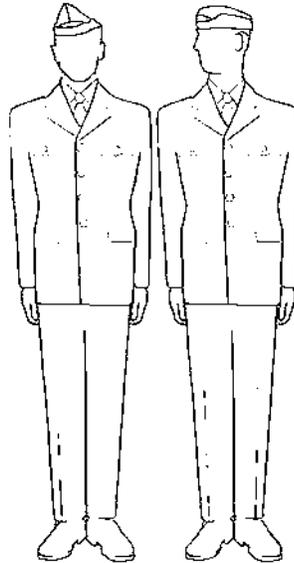
Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à l'alignement par la droite, sauf que le bras n'est pas levé.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-19), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Alignement épaule à épaule

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

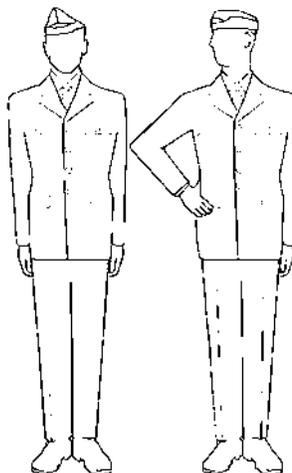
L'exécution par les cadets d'un alignement épaule à épaule servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 4**Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter un alignement coude à coude.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

Au commandement « PAR LA DROITE, COUDE À COUDE, ALI – GNEZ, il faut procéder comme l'alignement par la droite, sauf que la main droite est placée sur la hanche ou la ceinture, selon le cas. Garder les poings fermés, pointés vers le sol et tendus en plaçant les pouces en arrière et toucher avec la pointe du coude le bras de la personne placée à sa droite.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-19), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Alignement coude à coude



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à l'alignement à intervalle de bras auxquelles s'ajoutent le poignet plié et la main qui ne s'appuie pas sur la hanche.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution des mouvements requis à l'alignement par la droite servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent ensemble, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM M108.07 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR OUVRIR ET FERMER LES RANGS

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les exercices militaires de l'OCOM M108.6 (Exécuter les mouvements requis pour l'alignement par la droite).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les mouvements pour ouvrir et fermer les rangs.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d'exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



Développer et utiliser un vocabulaire fait de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets l'importance d'exécuter les mouvements de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Obscénité et raillerie personnelles ne doivent jamais être utilisées.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer par la démonstration les mouvements et donner le temps aux cadets de s'exercer, à partir de différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être interchangé avec les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'ouvrir les rangs.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



La longueur normale d'un demi-pas est de 35 cm.

OUVRIR LES RANGS

En formation de groupe, les cadets sont inspectés avec les rangs ouverts. Pour adopter cette formation, les cadets doivent exécuter les mouvements pour ouvrir les rangs.

Le cadet doit ouvrir les rangs de la façon suivante :

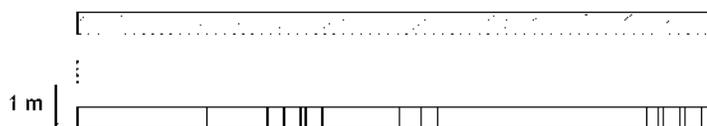
1. le rang avant avance de trois demi-pas;
2. le rang arrière recule de trois demi-pas;
3. le rang du centre reste immobile.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-22), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Ouvrir les rangs, escouade sur trois rangs

Lorsque l'escouade est sur deux rangs, le rang avant reste immobile et le rang arrière recule de trois demi-pas.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-23), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Ouvrir les rangs, escouade sur deux rangs

Au commandement « OUVREZ LES RANGS – MARCHÉ », les mouvements doivent être exécutés en faisant trois demi-pas vers l'avant et vers l'arrière, le dernier mouvement consistant à :

1. fléchir le genou droit, puis le redresser vivement, ramenant le pied droit rapidement à côté du pied gauche;
2. revenir à la position du garde-à-vous.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- faire de trop grands pas vers l'avant;
- faire de trop petits pas vers l'arrière;
- lever le genou en faisant des pas vers l'avant ou vers l'arrière;
- se déplacer en faisant partie du rang du centre.

Le mouvement se fait au pas cadencé et les bras doivent demeurer immobiles de chaque côté.

La mesure de ce mouvement est « UN, UN, UN-DEUX ».

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets des mouvements pour ouvrir les rangs servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de fermer les rangs.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

FERMER LES RANGS

Le cadet doit fermer les rangs de la façon suivante :

1. le rang avant recule de trois demi-pas;
2. le rang arrière avance de trois demi-pas;
3. le rang du centre reste immobile.

Au commandement « FERMEZ LES RANGS – MARCHÉ », les mouvements doivent être exécutés en faisant trois demi-pas vers l'avant et vers l'arrière, le dernier mouvement consistant à :

1. fléchir le genou droit, puis le redresser vivement, ramenant le pied droit rapidement à côté du pied gauche;
2. revenir à la position du garde-à-vous.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure ;
- l'**escouade** compte la mesure ;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des mouvements pour ouvrir les rangs.

Le mouvement se fait au pas cadencé et les bras doivent demeurer immobiles de chaque côté.

La mesure de ce mouvement est « UN, UN, UN-DEUX ».



Lorsque l'escouade est sur deux rangs, le rang avant reste immobile et le rang arrière avance de trois demi-pas.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Demander aux cadets de s'exercer dans les rangs avant, arrière et du centre.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets des mouvements pour fermer les rangs servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements pour ouvrir et pour fermer les rangs servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent ensemble, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

OCOM M108.08 – MARCHÉ ET HALTE AU PAS CADENCÉ

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les exercices militaires de l'OCOM M108.7 (Exécuter les mouvements pour ouvrir et fermer les rangs).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté la marche et la halte au pas cadencé.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d'exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



Développer et utiliser un vocabulaire fait de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets l'importance d'exécuter les mouvements de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Obscénité et raillerie personnelles ne doivent jamais être utilisées.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer par la démonstration les mouvements et donner le temps aux cadets de s'exercer, à partir de différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement.

Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être interchangé avec les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter la marche au pas cadencé.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



La longueur normale d'un pas est de 75 cm.

MARCHE AU PAS CADENCÉ

Les corps et les escadrons marchent et manœuvrent au pas cadencé, au pas ralenti et au pas de gymnastique. Dans le cas de la marche au pas cadencé, la cadence est établie à 120 pas par minute.



Le pas cadencé peut être maintenu pendant de longues périodes et convient à l'exécution des tâches courantes.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, PAS CADENCÉ – MARCHÉ, ESCOUADE UN », le cadet doit avancer le pied gauche et faire un demi-pas, la pointe du pied soulevée, et poser d'abord le talon vivement au sol en orientant la pointe du pied directement vers l'avant, tout en balançant le bras droit directement vers l'avant et le bras gauche directement vers l'arrière, à la hauteur de la taille.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- faire un pas plus grand que 35 cm (demi-pas);
- poser ou frapper le pied gauche au sol au lieu de poser le talon d'abord;
- balancer les bras à une hauteur inappropriée.

Au commandement « ESCOUADE – DEUX », les cadets doivent poursuivre la marche en effectuant des pas de longueur réglementaire, avancer les jambes alternativement en les déplaçant en ligne droite, balancer les bras alternativement en ligne droite, à partir de l'épaule, de l'avant vers l'arrière, en gardant les poings fermés, comme pour la position du garde-à-vous, et en gardant l'alignement sur le flanc de direction.



Le flanc de direction est le rang, ou la file, désigné par le commandant et à partir duquel l'alignement doit s'établir, lors de la formation en escouade.



Pratiquer les mouvements lorsque :

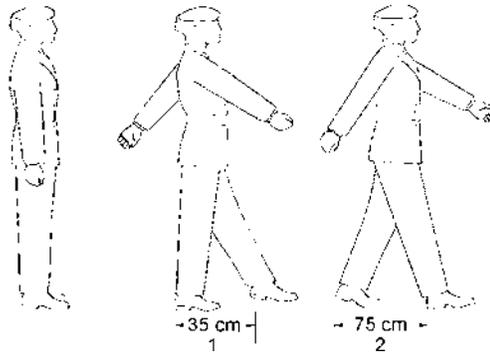
- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées au pas initial, sauf que dans le cas présent, le pas est inférieur ou supérieur à 75 cm.

Au commandement « PAS CADENCÉ - MARCHÉ », combiner les deux mouvements en un seul. La cadence est marquée par « GAUCHE – DROITE – GAUCHE »



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-6), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Marche au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de la marche au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter le halte au pas cadencé.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

HALTE AU PAS CADENCÉ

Au commandement, « EN DÉCOMPOSANT, HALTE, ESCOUADE – UN », donné lorsque le pied gauche est en avant et au sol, les cadets doivent retenir le mouvement vers l'avant en plaçant le pied droit à plat au sol et en utilisant le talon pour s'arrêter, puis ramener le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière,



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres : faire un pas plus petit ou plus grand que 75 cm et ne pas balancer les bras à l'avant et vers l'arrière.

Au commandement « ESCOUADE – DEUX », les cadets doivent faire un demi-pas avec le pied gauche et le placer à plat au sol, ramener le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées au pas initial, sauf que dans le cas présent, le pas est inférieur ou supérieur à 35 cm.

Au commandement « ESCOUADE – TROIS », les cadets doivent fléchir le genou droit, puis le redresser à double temps et en même temps, ramener les bras le long du corps le plus rapidement possible et adopter la position du garde-à-vous.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

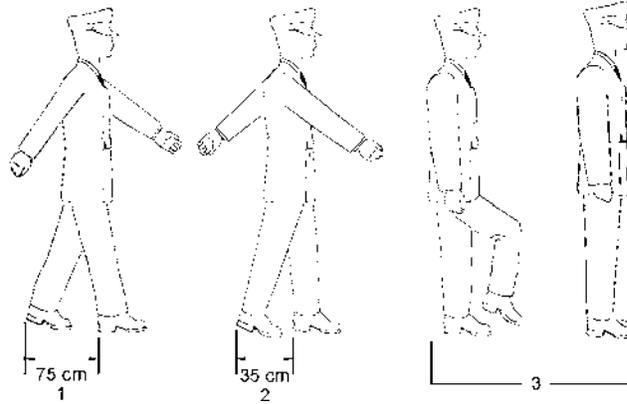
Les erreurs communes sont entre autres : ne pas ramener les bras le long du corps, et ne pas plier le genou droit et le redresser à double temps.

Au commandement « ESCOUADE – HALTE », combiner les deux mouvements au pas cadencé. La mesure de ce mouvement est « UN, UN, UN-DEUX ».



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-3), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Halte au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets de la halte au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets de la marche et de la halte au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent ensemble, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 9

**OCOM M108.09 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR
 MARQUER LE PAS, AVANCER ET S'ARRÊTER AU PAS CADENCÉ**

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les exercices militaires de l'OCOM M108.8 (Marche et halte au pas cadencé).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir marqué le pas, avancé, et s'être arrêté au pas cadencé.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d'exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



Développer et utiliser un vocabulaire fait de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets l'importance d'exécuter les mouvements de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Obscénité et raillerie personnelles ne doivent jamais être utilisées.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer par la démonstration les mouvements et donner le temps aux cadets de s'exercer, à partir de différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement.

Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être interchangé avec les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de marquer le pas.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

MARQUER LE PAS



Les mouvements pour marquer le pas sont exécutés pour cesser le déplacement vers l'avant pendant un courte période, lors de la marche. La cadence est la même lorsqu'on marque le pas et lorsqu'on marche. Seules les jambes bougent, la partie supérieure du corps demeurant à la position du garde-à-vous, les bras étant immobiles le long du corps.



Le commandement pour marquer le pas est donné lorsque le pied droit est en avant et au sol.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, MARQUEZ LE PAS, ESCOUADE - UN » les cadets doivent faire un demi-pas du pied gauche et poser le pied à plat sur le sol de façon naturelle. Maintenir la cadence, ramener le pied droit vers le pied gauche sans fléchir la jambe, sans toucher le sol et adopter la position du garde-à-vous.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- faire un pas plus grand que 35 cm (demi-pas);
- toucher le sol du pied droit lors du déplacement du pied droit vers le pied gauche.

Au commandement « ESCOUADE - DEUX », les cadets doivent fléchir le genou gauche de façon à permettre à la partie inférieure de la jambe et au pied de former un angle naturel, tenir la pointe du pied à 15 cm au-dessus du sol, déposer la pointe du pied au sol avant le talon à mesure que la jambe redescend, puis continuer de marquer le pas jusqu'au commandement « VERS L'A – VANT » ou « HALTE » soit donné.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

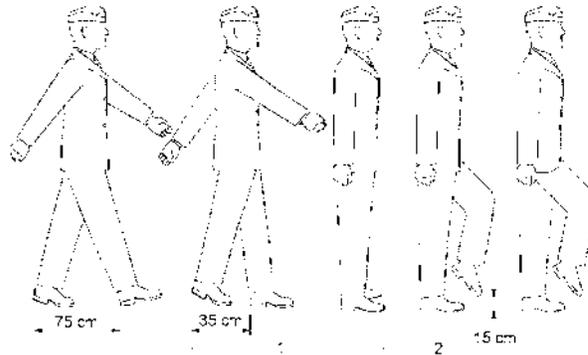
- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté,
- se balancer d'un côté à l'autre;
- augmenter la cadence des pas;
- ne pas maintenir l'alignement.

Au commandement « MARQUEZ LE - PAS », combiner les deux mouvements en un seul. La cadence est marquée par « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



«MARQUEZ LE PAS»

Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-16), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Marquer le pas au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets des mouvements pour marquer le pas servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'avancer en marquant le pas.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

AVANCER EN MARQUANT LE PAS



Le commandement « **VERS L'A — VANT** » est donné lorsque le pied gauche est au sol.

Ce mouvement n'est pas divisé en étapes puisqu'il est plus facile de l'apprendre en un mouvement complet.

Au commandement « **VERS L'A – VANT** », les cadets doivent redresser la jambe droite et adopter la position du garde-à-vous, lancer le pied gauche vers l'avant en faisant un demi-pas et continuer à marcher au pas cadencé en balançant le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.

Au commandement « **MARQUEZ LE - PAS** », combiner les deux mouvements en un seul. Observer la cadence suivante : « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- ne pas se déplacer en même temps que l'escouade;
- commencer les mouvements du mauvais pied;
- faire un pas initial plus grand qu'un demi-pas.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets des mouvements pour avancer en marquant le pas servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

HALTE AU PAS CADENCÉ EN MARQUANT LE PAS



Le commandement est donné lorsque le pied gauche est au sol.

Ce mouvement n'est pas divisé en étapes puisqu'il est plus facile de l'apprendre en un mouvement complet.

Au commandement « ESCOUADE – HALTE », le cadet doit :

1. marquer le pas une fois de plus avec le pied droit;
2. marquer le pas une fois de plus avec le pied gauche;
3. redresser la jambe droite au pas de gymnastique et adopter la position du garde-à-vous.

La cadence est marquée en comptant « un, un-deux ».

Au commandement « MARQUEZ LE - PAS », combiner les deux mouvements en un seul. Observer la cadence suivante : « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

L'une des erreurs communes est de ne pas s'arrêter en même temps que le reste de l'escouade.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements pour marquer le pas, avancer et s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent ensemble, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 10

OCOM M108.10 – EXÉCUTER UN SALUT À LA MARCHÉ

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les exercices militaires de l'OCOM M108.02 (Exécuter un salut à la halte sans armes).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté un salut à la marche.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d'exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



Développer et utiliser un vocabulaire fait de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets l'importance d'exécuter les mouvements de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Obscénité et raillerie personnelles ne doivent jamais être utilisées.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer par la démonstration les mouvements et donner le temps aux cadets de s'exercer, à partir de différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement.

Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être interchangé avec les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Exécuter un salut à la marche.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

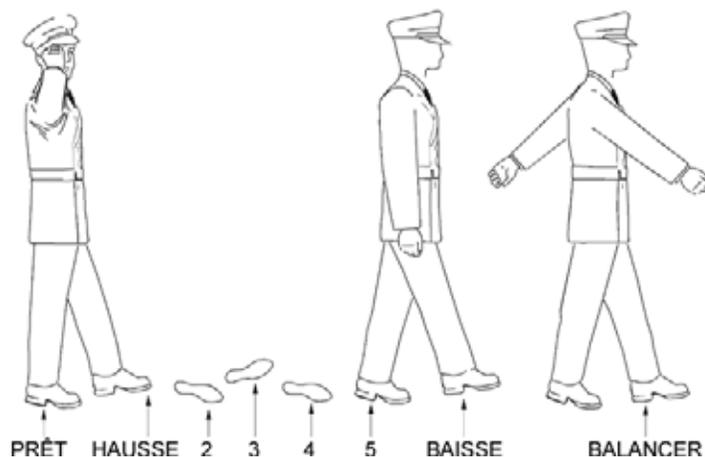
DÉMONTRER LE MOUVEMENT AU COMPLET EN COMPTANT LA MESURE



On rappelle aux instructeurs qu'ils doivent donner le bon exemple pendant l'exercice militaire dès qu'ils se trouvent sur le terrain de parade. Des mouvements appropriés d'exercice militaire, combinés à un comportement professionnel, sont d'une importance considérable et doivent servir d'exemple tout au long de la période d'instruction.

L'instructeur doit faire la démonstration complète du mouvement d'exercice militaire en comptant la mesure. Un instructeur adjoint de pratique peut exécuter cette démonstration.

La démonstration doit être faite à partir de différents points d'observation, au besoin.



A-PD-201-000/PT-000 Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes, 2001

Figure 1 Salut à la marche

DÉMONTRER LA PREMIÈRE PARTIE DU MOUVEMENT (NUMÉRO UN)



Pour faciliter l'instruction, les commandements d'exercice militaire ont été décomposés en mouvements individuels, ou numéros. L'instructeur ou les instructeurs doivent faire la démonstration de chaque numéro et l'expliquer.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, SALUT VERS LA DROITE, SALUEZ, ESCOUADE – UN » donné au moment où le pied gauche est en avant et au sol, le cadet doit exécuter la première partie du mouvement :

1. faire le pas suivant avec le pied droit;
2. balancer le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière de façon normale.

FAIRE RÉPÉTER LE PREMIER MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le premier mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA DEUXIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (NUMÉRO DEUX)

Au commandement « ESCOUADE – DEUX », le cadet doit exécuter la deuxième partie du mouvement :

1. faire le pas suivant avec le pied gauche;
2. ramener le bras gauche le long du corps;
3. ramener le bras droit le long du corps et vers l'avant, puis saluer d'un seul mouvement continu.

FAIRE RÉPÉTER LE DEUXIÈME MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le deuxième mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.

DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA TROISIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (NUMÉRO TROIS)

Au commandement « ESCOUADE — TROIS », le cadet doit faire quatre pas au pas cadencé, en terminant avec le pied gauche en avant.

FAIRE RÉPÉTER LE TROISIÈME MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le troisième mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.

DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA QUATRIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (NUMÉRO QUATRE)

Au commandement « ESCOUADE – QUATRE », le cadet doit exécuter la quatrième partie du mouvement :

1. faire un pas avec le pied droit;
2. ramener le bras droit le long du corps.

FAIRE RÉPÉTER LE QUATRIÈME MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le quatrième mouvement à l'escouade collectivement, individuellement et collectivement.

DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA CINQUIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (NUMÉRO CINQ)

Au commandement « ESCOUADE — CINQ », le cadet doit continuer à marcher.

FAIRE RÉPÉTER LE CINQUIÈME MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le cinquième mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.

EXÉCUTER DEUX DÉMONSTRATIONS COMPLÈTES ET FINALES

Au commandement « SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU — EZ », les mouvements sont combinés, et on compte la mesure suivante : « prêt – hausse – deux – trois – quatre – cinq – baisse – balance ».

Le ou les instructeurs doivent exécuter une démonstration complète et permettre aux cadets de s'exercer.

Point d'enseignement 2

Pratiquer à saluer à la marche.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pendant le salut, la tête est tournée vers la droite (gauche) autant que possible, sans effort excessif.

Au commandement « SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU — EZ », les mouvements sont combinés, et on compte la mesure suivante : « PRÊT – HAUSSE – DEUX – TROIS – QUATRE – CINQ – BAISSÉ – BALANCE ».



Remarque : Ce mouvement nécessite beaucoup de pratique en groupe. L'instructeur est donc encouragé à utiliser pleinement ce temps pour cette pratique.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Pour confirmer l'apprentissage de cette leçon, il faut faire pratiquer les cadets, en escouade, à exécuter le salut (**vers la droite et vers la gauche**) à la marche et insister sur les mouvements avec lesquels ils ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

Faire répéter le mouvement au complet pendant que :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du salut à la marche servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent ensemble, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 11

OCOM M108.11 – EXÉCUTER UN SALUT D'UNE ESCOUADE EN MARCHÉ

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les exercices militaires de l'OCOM M108.10 (Exécuter un salut à la marche).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté le salut d'une escouade en marche.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d'exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



Développer et utiliser un vocabulaire fait de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets l'importance d'exécuter les mouvements de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Obscénité et raillerie personnelles ne doivent jamais être utilisées.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer par la démonstration les mouvements et donner le temps aux cadets de s'exercer, à partir de différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être interchangé avec les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement de la tête à droite (gauche) pour saluer une escouade en marche.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

TÊTE À DROITE (GAUCHE) DE L'ESCOUADE EN MARCHÉ



Pendant la marche en tant que membre d'une escouade, les cadets ne doivent pas saluer dans les rangs, mais doivent tourner la tête en direction de la personne ou de l'objet à saluer lorsque le commandement est donné.



Le commandement du salut de l'escouade en marche est donné au moment où le pied gauche est en avant et au sol.

Au commandement « TÊTE À - DROITE (GAUCHE), le cadet doit :

1. faire le pas suivant du pied droit;
2. au moment où le pied gauche se pose à nouveau sur le sol, tourner la tête et les yeux vers la droite (gauche) autant que possible, sans faire d'effort excessif, et regarder droit dans les yeux la personne à qui s'adresse le salut;
3. continuer à balancer les bras;
4. maintenir l'alignement, la direction et la cadence tout en continuant la marche.



Le guide du flanc de direction ne bouge ni la tête, ni les yeux et continue à regarder droit devant lui afin de garder la bonne direction.

Flanc de direction



Le commandant de l'escouade salue.



Pratiquer les mouvements lorsque :

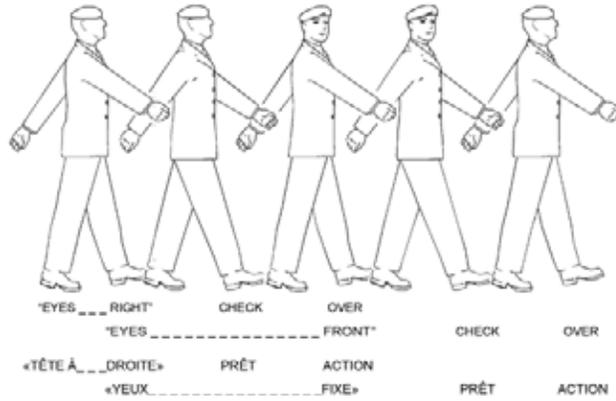
- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- tourner la tête immédiatement au lieu de la tourner après le second pas vers l'avant.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-25), par la Direction – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Tête à droite en marchant

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du mouvement de la tête à droite (gauche) pour saluer en marchant servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter en escouade le mouvement du fixe après avoir salué en marche.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

FIXE DE L'ESCOUADE EN MARCHÉ



Le commandement du salut de l'escouade en marche est donné au moment où le pied gauche est en avant et au sol.

Au commandement « FIXE », les cadets doivent faire le pas suivant du pied droit et en même temps que le pied gauche est ramené vers l'avant et touche le sol, tourner vivement la tête droit devant.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- tourner la tête immédiatement au lieu de la tourner après le second pas vers l'avant.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du mouvement du fixe pour saluer en marchant servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du salut à la marche servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRACTIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent ensemble, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE**



SECTION 12

**OCOM M108.12 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE
MILITAIRE DANS LE CADRE D'UNE REVUE ANNUELLE**

Durée totale :

90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE**



SECTION 13

OCOM C108.01 – EXÉCUTER DES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE SUPPLÉMENTAIRES

Durée totale :

180 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 14

OCOM C108.02 – PARTICIPER À UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Faire des photocopies du guide de notation et de la feuille de notation qui se trouvent aux annexes C et D et en remettre une à chaque juge.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit une façon interactive de permettre aux cadets de participer à une compétition d'exercice militaire.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les exercices militaires des OCOM M108.01 à M108.11.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à une compétition d'exercice militaire.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets soient capables d'exécuter les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

ACTIVITÉ

Durée : 90 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une compétition d'exercice militaire.

RESSOURCES

- Tables,
- Chaises,
- Ruban à masquer,
- Chronomètre,
- Compteurs manuels,
- Séquence d'exercice militaire,
- Stylos,
- Repères de défilé,
- Juges.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Installer la salle d'exercice militaire ou le terrain de parade en y plaçant des tables et des chaises. Délimiter la zone d'exercice militaire et y inclure une zone à accès restreint assez grande pour qu'on puisse y exécuter les exercices de marche et de conversion, puis placer une table destinée aux juges au centre d'un des côtés de la salle d'exercice militaire.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets de première année en escouades d'au plus 10 cadets.
2. Désigner un capitaine d'équipe (capitaine de peloton de précision) étant un cadet de troisième année d'instruction au minimum pour diriger la séquence d'exercice militaire.
3. Laisser à chaque équipe le temps de s'exercer en formation d'escouade avant la compétition. Le capitaine d'équipe profitera de cette période pour revoir tous les mouvements répétés de l'OREN 108.
4. Demander au capitaine d'équipe d'exercice militaire de diriger tout au long de la séquence.
5. Sans aide et à titre d'équipe d'exercice militaire dans un environnement compétitif, la section exécutera les commandements et on notera la performance de la séquence d'exercice militaire spécifiée. Lorsqu'ils ne s'exécutent pas, les cadets observeront de façon respectueuse la performance des autres équipes d'exercice militaire de section.
6. Les juges noteront l'uniforme des cadets à un moment approprié avant ou après la compétition, à l'aide du guide de notation de l'annexe C et la feuille de notation de l'annexe D. Lorsque de nombreuses sections sont en compétition, il faut utiliser le temps le plus efficacement possible. Pendant que les sections participent tour à tour à la compétition, celles qui attendent leur tour ou celles qui ont déjà participé peuvent prendre part à d'autres activités simultanées (p. ex., pendant qu'une section attend son tour, une autre section passe à l'inspection des uniformes).
7. Les juges doivent utiliser le guide de notation de la compétition d'exercices militaire de l'annexe C.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.



Les majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement.

Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme escouade est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé pour enseigner les mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être interchangé avec les termes division, peloton ou section, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la compétition d'exercice militaire servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet aux cadets de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à la pratique. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent ensemble, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des prises d'armes.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DIRECTIVES RELATIVES À LA TENUE D'UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE DE PREMIÈRE ANNÉE

OFFICIELS

1. Les officiels sont composés des personnes suivantes :
 - a. Le juge en chef a les responsabilités suivantes :
 - (1) Évaluer et noter l'équipe d'exercice militaire;
 - (2) Infliger les pénalités;
 - (3) Interpréter les règlements;
 - b. Le(s) juge(s) d'exercice militaire ont les responsabilités d'évaluer et de noter le rendement de l'équipe pendant la séquence.

TENUE

2. La tenue de compétition est laissée à la discrétion de l'O Instr de l'escadron et doit se conformer à l'OIAC 55-04. L'uniforme C-1 est favorisé, mais les conditions météorologiques constitueront le facteur déterminant.

SÉQUENCE D'EXERCICE MILITAIRE

3. Lors de l'appel à la compétition, l'équipe (accompagnée du capitaine d'équipe) fait son entrée sur le terrain, alignée en rangs serrés; le guide doit se tenir dans la position désignée, soit face à la table des juges. Lorsque le capitaine du peloton de précision se présente pour l'inspection, il doit approcher le juge en chef, lui donner le nom de l'équipe et demander la permission de poursuivre la compétition.
4. Lorsqu'il reçoit la permission du juge en chef, le capitaine d'équipe dirigera l'équipe quant aux mouvements d'exercice militaire conformément à l'appendice 1 de la présente annexe. L'escouade doit revenir à sa position initiale une fois les mouvements terminés. Le capitaine d'équipe doit ensuite se présenter au juge en chef et demander la permission de quitter le terrain.

CHRONOMÉTRAGE

5. Un maximum de 15 minutes seront accordées à chaque équipe faisant partie de la compétition. Le chronométrage doit commencer immédiatement après que le capitaine d'équipe ait obtenu la permission de poursuivre, et doit se terminer au moment où le capitaine se présente au juge en chef à la fin de la séquence d'exercice militaire.

AUTORITÉ EN MATIÈRE D'EXERCICE MILITAIRE

6. Tous les mouvements d'exercice militaire s'exécuteront conformément à la publication A-PD-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*.

POINTAGE

7. Les juges noteront les participants à l'aide du guide de notation situé à l'annexe C et la feuille de notation située à l'annexe D. Un point sera soustrait pour chaque erreur ou infraction individuelle commise jusqu'à un maximum de 80 points. Un maximum de cinq points sera déduit pour un seul mouvement (p. ex., lorsque toute l'équipe exécute un mouvement de façon inadéquate, un total de cinq points sera déduit).

PÉNALITÉS

8. Des pénalités seront imposées pour certaines infractions. Des points supplémentaires ne peuvent être soustraits si l'infraction a déjà fait l'objet d'une pénalité.

9. Le juge en chef imposera les pénalités suivantes aux infractions correspondantes et en soustraira les points du pointage :
- a. Omission d'un mouvement d'exercice militaire 5 points.
 - b. Exécution de mouvements d'exercice militaire qui ne respectent pas la séquence 1 point.
 - c. Retard lors de l'appel 2 points.
 - d. Dépassement de la limite de temps permise pour l'exécution de la séquence 2 points.

INTERPRÉTATION DES RÈGLEMENTS

10. Advenant qu'aucune solution équitable ne puisse être trouvée dans les règlements, le juge en chef sera doté du pouvoir de créer un règlement que doit respecter chaque participant.

SÉQUENCE D'EXERCICE MILITAIRE

EXERCICE MILITAIRE À LA HALTE

1. Repos
2. En place repos
3. Garde-à-vous
4. Saluer vers l'avant
5. Tourner à gauche
6. Tourner à droite
7. Faire demi-tour
8. Obliquer vers la droite
9. Faire demi-tour
10. Ouvrir les rangs
11. Aligner par la droite
12. Fixe
13. Fermer les rangs
14. Tourner à droite

EXERCICE MILITAIRE EN MARCHÉ

1. Pas cadencé
2. Marquer le pas
3. Vers l'avant
4. Marquer le pas
5. Halte
6. Pas cadencé
7. Vers la gauche
8. Vers la gauche
9. Saluer vers la droite en marche
10. Faire une conversion vers la gauche
11. Faire une conversion vers la droite
12. Faire une conversion vers la droite
13. Faire une conversion vers la droite
14. Marquer le pas
15. Halte

EXERCICE MILITAIRE À LA HALTE

1. Tourner à gauche
2. Aligner par la droite
3. Fixe

GUIDE DE NOTATION DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE

INSPECTION

L'inspection est notée sur cinq points et porte sur les articles suivants :

Calot. Le calot doit être porté du côté droit de la tête. Le point inférieur du pli frontal doit être au centre du front et le coin frontal du calot doit se trouver à 2,5 cm au-dessus du sourcil droit.

Cheveux des hommes. Les cheveux doivent être bien peignés et dégradés à l'arrière, sur les côtés et au-dessus des oreilles. Aucun cheveu ne doit toucher les oreilles ou le col. Les favoris ne doivent pas dépasser une ligne horizontale imaginaire passant au centre de l'oreille et leur extrémité inférieure doit être coupée à l'horizontale et dégradée en fonction du style général de la coiffure. La barbe n'est pas admise, sauf chez les participants de religion sikhe.

Cheveux des femmes. Ils doivent être bien peignés et ne pas dépasser le bord inférieur du col de la veste. Les coiffures de style ou de couleur bizarres ne sont pas autorisées en uniforme. La tresse simple doit être placée au centre du dos. Les tresses doubles doivent être placées dans le dos. Toutes les tresses multiples doivent être ramassées derrière la tête. Si elles dépassent le bord inférieur du col, on doit les ramasser en chignon. La tresse ne doit pas dépasser l'aisselle. Les parures pour cheveux ne sont pas autorisées, et l'on doit s'assurer que les pinces à cheveux tiennent les cheveux en place et qu'elles sont les plus discrètes possibles.

Apparence. Seuls une montre-bracelet, un bracelet d'alerte médicale et un maximum de deux bagues peuvent être portés avec l'uniforme (à condition qu'elles soient sobres). Les cadettes peuvent porter une seule paire de boucles d'oreilles simples en or ou en argent ou des perles blanches montées sur tige pour oreilles percées. Le maquillage doit être appliqué sobrement. L'usage de faux cils, de fard à paupières de couleur ou de vernis à ongles est interdit avec l'uniforme. Les cadets masculins ne sont pas autorisés à porter des boucles d'oreilles. L'utilisation de pansement (p. ex., Band-Aid) pour couvrir un perçage n'est pas autorisée.

Pantalon. Il doit être repassé de façon à avoir des plis au centre de chaque jambe et être muni d'une ceinture noire.

Chemise à manches courtes. Repassée de façon à laisser un pli le long du côté supérieur de chaque manche. Le port des épaulettes de grade est obligatoire.

Bottes. Elles doivent être entièrement astiquées, lacées d'un côté à l'autre (horizontalement) et portées avec des chaussettes grises en laine.

COMMANDANT DE L'ÉQUIPE D'EXERCICE MILITAIRE

Se rapporter. Le commandant de l'équipe d'exercice militaire se présente aux juges avec confiance et de la bonne façon.

Commandements. Les commandements doivent être donnés correctement, sur le bon pied et avec les bons intervalles de durée. Ils doivent être clairs et puissants pour que l'ensemble de l'équipe les entende et y obéisse.

Capacité de maîtriser l'équipe. Capacité de commander et de maîtriser l'équipe d'exercice militaire et de leur donner les bons ordres.

SÉQUENCE OBLIGATOIRE

Tous les exercices militaires à la halte et en marchant de la séquence obligatoire sont notés sur un total de cinq points. Un point sera soustrait pour les erreurs commises pour les éléments suivants :

Mouvement corporel. Effort investi dans les mouvements.

Exactitude des mouvements. Cet élément comprend la réponse immédiate et correcte au commandement en observant la pause réglementaire (deux battements au pas cadencé) au besoin.

Exactitude de l'alignement. L'alignement des rangs et des flancs à la halte et à la marche.

Stabilité. Aucun mouvement excessif, peu importe la partie de la séquence d'exercice militaire; p. ex., agitation, ajustement de l'uniforme, etc.

Précision. Les mouvements sont exécutés ensemble.

FEUILLE DE NOTATION DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE

Équipe : _____ Date: _____

Commandant de l'équipe d'exercices militaire : _____

Inspection – maximum de 30 points			
1.	Calot		/5
2.	Cheveux		/5
3.	Apparence		/5
4.	Pantalon		/5
5.	Chemise à manches courtes		/5
6.	Bottes		/5
Total partiel			/30
Capitaine de l'équipe d'exercice militaire – maximum de 40 points			
1.	Compte rendu		/10
2.	Commandements		/20
3.	Capacité de maîtriser l'équipe		/10
Total partiel			/40
Mouvement d'exercice militaire - maximum de points			
Exercice militaire à la halte			
1.	Repos		/5
2.	En place repos		/5
3.	Garde-à-vous		/5
4.	Saluer vers l'avant		/5
5.	Tourner à gauche		/5
6.	Tourner à droite		/5
7.	Faire demi-tour		/5
8.	Obliquer vers la droite		/5
9.	Faire demi-tour		/5
10.	Ouvrir les rangs		/5
11.	Aligner par la droite		/5
12.	Fixe		/5
13.	Fermer les rangs		/5
14.	Tourner à droite		/5
Exercice militaire en marche			
1.	Pas cadencé		/5
2.	Marquer le pas		/5
3.	Vers l'avant		/5
4.	Marquer le pas		/5
5.	Halte		/5
6.	Pas cadencé		/5
7.	Faire une conversion vers la gauche		/5
8.	Faire une conversion vers la gauche		/5
9.	Saluer à droite en marche		/5
10.	Faire une conversion vers la gauche		/5
11.	Faire une conversion vers la droite		/5
12.	Faire une conversion vers la droite		/5

13.	Faire une conversion vers la droite		/5
14.	Marquer le pas		/5
15.	Halte		/5
Exercice militaire à la halte			
1.	Tourner à gauche		/5
2.	Aligner par la droite		/5
3.	Fixe		/5
Total partiel			/
Total partiel			/
Remarques			
Les pénalités			
Pénalités - Total partiel			
	Inspection		/
	Commandant de l'équipe d'exercices militaire		/
	Obligatoire		/
	Moins le total des pénalités		
Total global			/
Nom du juge :			
Date :		Signature du juge :	

CHAPITRE 9
OREN 111 –



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM C111.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE BIATHLON

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Confirmer le nombre de zones dans sa région.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter le biathlon et de donner un aperçu de ce sport.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une séance d'information sur le biathlon.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une séance d'information sur le biathlon car elle présente l'histoire et les composantes de ce sport, et aide les cadets à se préparer à un événement de biathlon.

Point d'enseignement 1**Présenter le biathlon.**

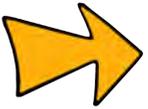
Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

LE SPORT DU BIATHLON

Habituellement, le biathlon est composé de deux activités : le tir de précision de petit calibre et le ski de fond de style libre. Il existe d'autres styles de compétitions de biathlon; ces dernières doivent comprendre une activité cardiovasculaire et une activité de tir de précision. L'activité de tir de précision du biathlon exige une habileté motrice fine, une grande stabilité et de la précision. On utilise habituellement une arme de petit calibre, soit une carabine de calibre .22. La combinaison de deux activités contradictoires a donné jour au biathlon.

Le biathlon est considéré comme un sport de vie. La première compétition de biathlon inscrite a eu lieu en 1767, près de la frontière entre la Suède et la Norvège, où une équipe de gardes frontaliers suédois a affronté une équipe de gardes frontaliers norvégiens. Le biathlon a continué d'évoluer par l'entremise de la chasse et de la conduite de guerres, jusqu'à ce qu'il soit présenté à titre de sport aux Jeux olympiques d'hiver de 1924, à Charmoix, en France. Ce n'est toutefois pas avant 1960, à Squaw Valley (Californie), après que l'on ait modifié la composante du tir pour une arme de petit calibre, que le biathlon est devenu un sport olympique pour homme entièrement accrédité. En 1992, à Albertville, en France, le biathlon est aussi devenu un sport olympique pour femme.



De l'art pariétal, trouvé en Norvège, représente des hommes du Nord en ski, tenant des armes. Ces images indiquent la présence du biathlon depuis plus de 5 000 ans.

TYPES DE COURSES

Il existe six types différents de courses pour les compétitions de biathlon dans le MCC.

Individuel

Un seul compétiteur se trouve à la ligne de départ lors d'une course individuelle. La longueur de la course varie en fonction de l'âge, du sexe, des conditions météorologiques et des contraintes géographiques. La course individuelle comprend des parcours successifs de ski et de tir qui pourraient comprendre ce qui suit :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur a traversé la ligne d'arrivée.

Une pénalité de 40 secondes est ajoutée au temps final du compétiteur chaque fois qu'il manque une cible.

Épreuve de courte distance

Un seul compétiteur se trouve à la ligne de départ lors d'une épreuve de courte distance. La longueur de la course varie en fonction de l'âge, du sexe, des conditions météorologiques et des contraintes géographiques. L'épreuve de courte distance comprend des parcours successifs de ski et de tir qui pourraient comprendre ce qui suit :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur a traversé la ligne d'arrivée.

Le compétiteur est pénalisé chaque fois qu'il manque une cible. Le temps d'une randonnée à ski est ajouté à son temps final.

Départ en ligne

La départ en ligne est un départ simultané. La longueur de la course varie en fonction de l'âge, du sexe, des conditions météorologiques et des contraintes géographiques. Le départ en ligne comprend des parcours successifs de ski et de tir qui pourraient comprendre ce qui suit :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. un tir de cinq coups;
9. une randonnée à ski;
10. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur a traversé la ligne d'arrivée.

Le compétiteur est pénalisé chaque fois qu'il manque une cible. Le temps d'une randonnée à ski est ajouté à son temps final.

Poursuite

Un seul compétiteur, tiré au sort ou en raison des résultats d'une autre activité dans la même compétition, se trouve à la ligne de départ lors de la poursuite. La longueur de la course varie en fonction de l'âge, du

sexe, des conditions météorologiques et des contraintes géographiques. La poursuite comprend des parcours successifs de ski et de tir qui pourraient comprendre ce qui suit :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. un tir de cinq coups;
9. une randonnée à ski;
10. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur a traversé la ligne d'arrivée.

Le compétiteur est pénalisé chaque fois qu'il manque une cible. Le temps d'une randonnée à ski est ajouté à son temps final.

Relais

Le relais est un départ simultané. La longueur de la course varie en fonction de l'âge, du sexe, des conditions météorologiques et des contraintes géographiques. Le relais comprend des parcours successifs de ski et de tir pour chaque membre de l'équipe, qui pourraient comprendre ce qui suit :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups (trois cartouches de réserve);
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups (trois cartouches de réserve);
5. une randonnée à ski;
6. toucher le torse, le bras, la jambe, le pied, la tête ou la carabine du compétiteur sortant, et ce, dans la zone de passage du relais, et
7. le dernier compétiteur à terminer la séquence susmentionnée n'a pas à toucher quelqu'un. La course se termine une fois la ligne d'arrivée franchie.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur a traversé la ligne d'arrivée.

Le compétiteur est pénalisé chaque fois qu'il manque une cible. Le temps d'une randonnée à ski est ajouté à son temps final.

Règles particulières pour la patrouille

- Chaque compétiteur doit tirer au moins deux fois.
- Les équipes ne peuvent pas laisser le champ de tir avant que toutes les cibles n'aient été touchées ou que les 20 coups aient été tirés.
- Le feu croisé est autorisé selon le règlement 1.9.2 du *Guide Biathlon Canada*. Lorsqu'un membre d'équipe a touché ses cinq cibles, il peut tirer sur les cibles de ses coéquipiers. Il est seulement permis de le faire

lorsqu'on a autorisé le feu croisé et lorsque le compétiteur qui cesse de tirer aura déchargé sa carabine et l'aura posée sur le tapis.

- On ajoute cinq minutes au temps final de l'équipe si deux compétiteurs tirent sur la même cible au même moment.
- Chaque équipe doit demeurer ensemble, en tant qu'équipe, selon le règlement 1.9.3 du *Guide Biathlon Canada*.
- Il est seulement permis, pendant les patrouilles, d'appuyer sa carabine sur son sac à dos dans le champ de tir.
- Le patrouilleur doit toujours porter ou transporter son sac à dos lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée ou lorsqu'il entre dans le champ de tir.
- Le patrouilleur doit finir la course avec son sac à dos.

Fin de la patrouille

Il n'y a pas de limite de temps pour les patrouilles. Après 45 minutes, on ferme le champ de tir aux équipes entrantes et on ajoute des pénalités au temps final de l'équipe. Pour chaque parcours de ski non complété par l'équipe, une pénalité de 15 minutes est ajoutée à leur temps final.

RÉSULTATS FINAUX POUR TOUS LES TYPES DE COURSES

Les résultats sont calculés en fonction du ou des temps de ski, combiné(s) à tout crédit de temps ou pénalité obtenu. On donne la première place à l'équipe qui a obtenu le meilleur temps.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont les deux activités du biathlon?
- Q2. Quels sont les six types différents de courses utilisés dans les compétitions de biathlon du MCC?
- Q3. Dans quelle course accepte-t-on le feu croisé?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Une activité de tir de précision et une activité cardiovasculaire.
- R2. Individuel, épreuve de courte distance, départ en ligne, poursuite, relais et patrouille.
- R3. On autorise le feu croisé que dans la patrouille, conformément au règlement 1.9.3 du *Guide Biathlon Canada*.

Point d'enseignement 2

Décrire les événements compétitifs du MCC.

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

ESCADRON LOCAL (ÉTAPE 1)

À la première étape, le Cmdt de l'escadron joue le rôle de bureau de première responsabilité (BPR). Il recommande qui participera à la compétition de zone, en fonction du programme de biathlon de l'escadron. Si aucun programme de biathlon n'est en place à ce corps, les cadets pourraient tout de même faire partie de la compétition, à la discrétion du Cmdt. Les équipes de biathlon sont formées de trois compétiteurs du même sexe, dont un doit être junior (un cadet qui n'a pas encore célébré son 15^e anniversaire le ou avant le 15 mai de l'année de compétition).

ZONE (ÉTAPE 2)

À la seconde étape, deux cadets participeront à une compétition de zone pour les unités d'une même zone géographique. Les unités qui ne peuvent participer à la compétition de zone en raison de leurs contraintes géographiques peuvent organiser une compétition locale et faire parvenir les résultats de celle-ci par la poste au coordonnateur régional ou de zone du biathlon, soit le BPR à cette étape. Le coordonnateur régional du biathlon est responsable d'afficher les noms des compétiteurs qui participeront à la compétition provinciale ou territoriale. Il les choisit en fonction des résultats et du nombre de compétiteurs autorisé à l'échelle régionale.

PROVINCIAL / TERRITORIAL (ÉTAPE 3)

À la troisième étape, le nombre de compétiteurs dans chaque catégorie dépend du nombre d'unités dans la région. Le coordonnateur régional du biathlon décide ce nombre; il s'agit du BPR à cette étape. On compte, dans ces catégories, les équipes féminines, les équipes féminines mixtes, les équipes masculines et les équipes masculines mixtes. Les équipes mixtes sont formées des meilleurs compétiteurs individuels dans une zone. Ils ne sont pas tous issus de la même unité. Les équipes d'unité sont choisies en fonction des résultats totaux des trois compétiteurs les plus rapides de l'unité. Il n'est pas nécessaire de divulguer le nom des membres de l'équipe d'unité jusqu'à ce que les résultats finaux de la course ne soient affichés.

NATIONAL (ÉTAPE 4)

La quatrième étape du processus de sélection est établie en fonction du nombre d'équipes que l'on permet à la compétition, par région. Le coordonnateur national du biathlon est le BPR pour cette étape. Les équipes d'unité doivent être formées des compétiteurs juniors et seniors les plus rapides, ainsi que des skieurs d'une même unité ayant obtenu les deuxièmes meilleurs temps finaux lors de la course de qualification.

Les équipes mixtes sont formées en fonction du temps de course final, et de tous les autres compétiteurs qui ne sont pas prêts à faire partie d'une équipe d'unité. Chaque équipe mixte est formée du compétiteur senior ayant obtenu le deuxième meilleur temps, du compétiteur junior ayant obtenu le deuxième meilleur temps et du compétiteur ayant obtenu le meilleur temps suivant.



Discuter de l'allocation de l'équipe régionale (figure 1).

Équipes	Atlantique				Est	Centre	Prairies			Pacifique	Nord
	NT	NS	NB	PE	QC	ON	MB	SK	AB	BC	
Équipe féminine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe mixte féminine	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
Équipe masculine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe masculine mixte	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1

Nota. Créé par le D Cad 4, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Distribution régionale des équipes

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Au minimum combien de compétiteurs juniors doit-il y avoir par équipe?
- Q2. Combien d'étapes compétitives y a-t-il dans le MCC?
- Q3. Comment choisit-on une équipe mixte?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il y a, au minimum, un compétiteur junior par équipe.
- R2. Il y a quatre niveaux de compétition :
- escadron,
 - zone,
 - provincial ou territorial,
 - national.
- R3. Les équipes mixtes sont formées en fonction du temps de course final, et de tous les autres compétiteurs qui ne sont pas prêts à faire partie d'une équipe d'escadron. Chaque équipe mixte est formée du compétiteur senior ayant obtenu le deuxième meilleur temps, du compétiteur junior ayant obtenu le deuxième meilleur temps et du compétiteur ayant obtenu le meilleur temps suivant.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le biathlon est un sport individuel ou d'équipe excitant qui favorise l'activité physique, ce qui fait partie des buts du programme des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucune.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-036 Cadets Canada. (sans date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnats de biathlon*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C0-149 Biathlon Canada. (2003). *Guide Biathlon Canada*. Ottawa, Ontario : Biathlon Canada.



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

S'assurer de l'installation d'un poste de premiers soins pendant les activités pratiques.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les techniques de préparation à une activité de biathlon et les techniques de course.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets aux compétences relatives à la course dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives à la course dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets devraient avoir couru des courts sprints.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets courent de courts sprints parce que cet exercice leur permet d'augmenter leur endurance, ce qui leur sera utile lors de leur participation aux activités du biathlon d'été.

Point d'enseignement 1**Expliquer comment se préparer aux activités du biathlon d'été.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LES VÊTEMENTS

Les vêtements portés lors de la course sont importants; ils régularisent la température du corps et offrent ainsi une liberté de mouvement. Il est important de se vêtir en couches car elles maintiennent la chaleur du corps et permettent d'être à l'aise à l'extérieur.



Montrer aux cadets des exemples de vêtements qu'ils peuvent porter en couches, à mesure qu'on les décrit.

Couche de base

La couche qui touche la peau est appelée « couche de base ». Elle consiste d'un gilet de corps synthétique moulant, qui n'est pas trop serré. Il doit être fabriqué de tissu qui absorbe et élimine la transpiration, comme le polyester.



Les vêtements humides permettent à la chaleur de se dégager du corps, même dans des conditions au-dessus du point de congélation. Cette perte rapide de chaleur pourrait engendrer une baisse dangereuse de la température corporelle.

Couche intermédiaire

La seconde couche, aussi connue sous le nom de « couche intermédiaire », a pour but d'isoler et d'éliminer l'humidité de la couche de base. Le vêtement doit être bien ajusté sans être serré. Il peut s'agir d'un haut à fermeture à glissière, muni d'un col haut, ou d'une chemise avec un collet. Par temps chaud, cette couche peut être utilisée comme couche externe.

Couche externe

La dernière couche, soit la couche externe, protège des agressions extérieures. L'air devrait y circuler et l'humidité devrait pouvoir s'évacuer. Il pourrait s'agir d'une membrane contre le vent ou imperméable.

Il est plus facile de demeurer au chaud que de tenter de se réchauffer après avoir eu froid. Des couches d'isolation additionnelles pourraient être nécessaires pour se garder au chaud, lorsqu'on demeure en position assise, par temps froid. On perd la plus grande partie de la chaleur produite par le corps par la tête et le visage. Peu importe les conditions météorologiques, il vaut toujours mieux porter quelque chose sur sa tête. L'été, les chapeaux protègent du soleil et fournissent de l'ombre. L'hiver, ils empêchent la chaleur de se dégager.

LES CHAUSSURES

Les chaussures de course devraient être confortables et de la bonne pointure une fois lassées. Porter toujours des bas propres et secs dans les chaussures de course.

HYDRATATION

Le corps est constitué de plus de 60 p. 100 d'eau. C'est pour cette raison qu'il est important de s'hydrater lors d'activités physiques. Le corps perd continuellement de l'eau, que ce soit lorsque l'on respire, que l'on sue

ou que l'on urine. On recommande de boire de l'eau approximativement aux deux heures avant de faire de l'exercice, fréquemment lorsque l'on fait de l'exercice et après avoir fait de l'exercice. Les boissons pour sportifs constituent une solution de rechange pour ceux qui courent plus de 4 kilomètres à la fois, ou qui s'exercent de façon modérée pendant plus d'une heure.

NUTRITION

Il est important, et encore plus pour les gens physiquement actifs, de suivre les lignes directrices relatives à une alimentation saine, mises en relief dans le *Guide alimentaire canadien*. On devrait consommer un repas au moins 30 minutes avant de faire de l'activité physique. On permet ainsi à notre corps de digérer la nourriture.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi est-il important de se vêtir en couches?
- Q2. Le corps humain est composé à quel pourcentage d'eau?
- Q3. Où peut-on trouver les lignes directrices liées à une saine alimentation?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il est important de se vêtir en couches car elles maintiennent la chaleur du corps et permettent d'être à l'aise à l'extérieur.
- R2. Le corps humain est constitué de plus de 60 p. 100 d'eau.
- R3. Ces renseignements se trouvent dans le *Guide alimentaire canadien*.

Point d'enseignement 2

Décrire les techniques de course.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LE RYTHME

Il s'agit de la vitesse à laquelle le coureur devrait courir pour parcourir la distance. Le rythme est essentiel à tous les coureurs et est important au maintien de l'énergie et de l'endurance. Chaque personne doit déterminer son rythme en fonction de ce qu'elle ressent dans son corps et des conditions environnementales. Si une personne est incapable de parler pendant qu'elle court, c'est qu'elle se déplace trop rapidement ou sur une trop longue distance. Cette situation peut l'empêcher de courir aussi longtemps que ceux qui suivent un rythme qui leur convient.

Au début, le rythme devrait être à un rythme moyen prévu pour une course. Ce rythme peut être augmenté à la mi-chemin, s'il est possible de la maintenir pendant le reste du parcours. Vers la fin de la course, le niveau d'énergie devrait être évalué pour déterminer si le rythme devrait être augmenté pour le dernier segment de la course.



Une bonne façon de déterminer un rythme convenable est d'utiliser le test suivant : « parler en courant ». Un coureur devrait être capable de parler adéquatement en courant. Sinon, le rythme doit être ajusté.

POSTURE OU ALIGNEMENT DU CORPS

Avoir la posture ou l'alignement corporel adéquat peut faciliter la course. Il permet au corps de mieux supporter la course et au coureur d'améliorer sa performance. Les techniques de base liées à la posture ou à l'alignement corporel comprennent : garder les mains au niveau des hanches pour prévenir toute tension dans les bras et les épaules; demeurer droit en gardant la tête haute, ainsi que le dos et les épaules droits, pour prévenir le syndrome douloureux tibial et les douleurs lombaires; et développer complètement le pied pour éviter les rebonds, ainsi que pour prévenir la perte d'énergie et les blessures aux pieds et aux jambes.

SPRINTS COURTS

Les sprints courts sont constitués de courtes séquences de mouvements à haute intensité pendant une activité d'aérobie régulière. Ils ont pour objectif d'essouffler une personne pendant quelques instants. Pour obtenir de meilleurs résultats, l'activité physique doit se poursuivre après le sprint court. On peut effectuer un sprint court pendant n'importe quel type d'activité d'aérobie, comme la course, le cyclisme ou la nage. Un entraînement régulier constitué de sprints courts peut améliorer la performance athlétique dans son ensemble.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi est-il important d'avoir un rythme en courant?
- Q2. Comment pourrait-on déterminer un rythme convenable en courant?
- Q3. Décrivez une technique de posture ou d'alignement corporel pour la course.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Le rythme est essentiel à tous les coureurs, et est important au maintien de l'énergie et de l'endurance.
- R2. Une bonne façon de déterminer un rythme convenable est d'utiliser le test « parler en courant ».
- R3. Les techniques de base liées à la posture ou à l'alignement corporel comprennent :
- garder les mains au niveau des hanches pour prévenir toute tension dans les bras et les épaules;
 - demeurer droit en gardant la tête haute, ainsi que le dos et les épaules droits, pour prévenir le syndrome douloureux tibial et les douleurs lombaires;
 - et développer complètement le pied pour éviter les rebonds, ainsi que pour prévenir la perte d'énergie et les blessures aux pieds et aux jambes.

Point d'enseignement 3

Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire.

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et aider à prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais faire de sauts pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et aider à prévenir les blessures.

RESSOURCES

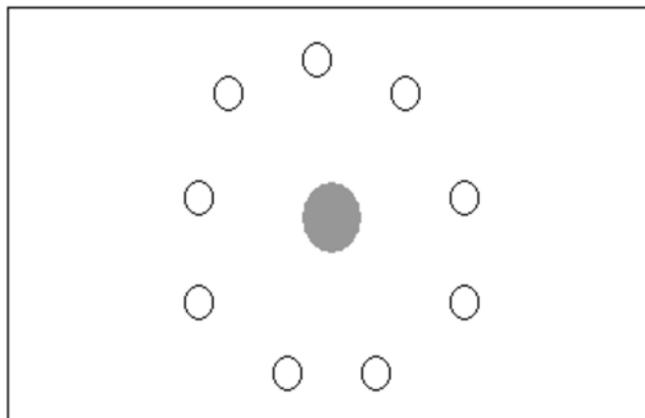
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucune.

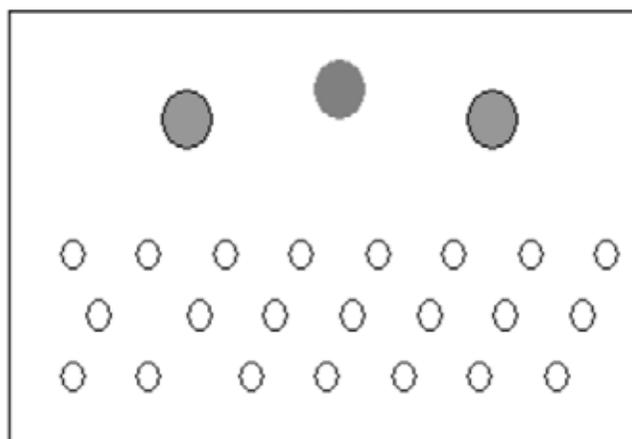
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement ou exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Superviser les cadets pendant qu'ils courent des sprints courts.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de courir des sprints courts.

RESSOURCES

- un endroit avec un terrain suffisamment grand pour qu'on puisse y courir;
- un sifflet.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Faire courir les cadets à une vitesse confortable.
- Pendant la course, les cadets doivent courir au minimum deux sprints courts. Pour faire un sprint court :
 - donner un avertissement aux cadets avant qu'ils ne se mettent à courir;
 - débiter l'activité;
 - demander aux cadets de courir aussi vite qu'ils le peuvent pendant environ 30 secondes;
 - terminer l'activité;
 - demander aux cadets de reprendre leur rythme normal.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets une fois qu'ils ont terminé la course.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

La participation des cadets aux sprints courts servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 5

Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et d'effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 3).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.

- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 3.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux sprints courts servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets courent des sprints courts parce que cet exercice peut améliorer, dans son ensemble, leur performance athlétique, ce qui leur sera utile lors de leur participation aux activités du biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est possible d'illustrer les vêtements, l'hydratation et les choix nutritionnels au lieu de montrer les articles eux-mêmes, si ceux-ci ne sont pas disponibles.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY : Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 16 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

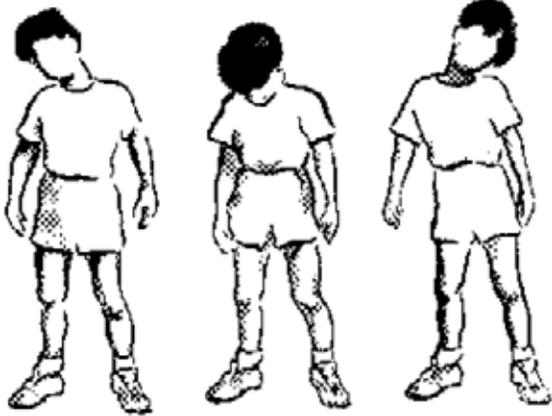
C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercices programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006, du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

- C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>
- C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>
- C0-078 Mountain Equipment Co-op. (2007). *Clothing info: Layering your clothing*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.mec.ca/Main/content_text.jsp?FOLDER%3C%Efolder_id=2534374302881786&CONTENT%3C%Ecnt_id=10134198673220739&bmUID=1176745629068
- C0-079 REI. (2007). *Outdoor fitness expert advice*. Extrait le 12 février 2007 du site <http://www.rei.com/online/store/LearnShareArticlesList?categoryId=Crosstrain>
- C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness & performance*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_1index.shtml
- C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.
- C0-100 ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, Ontario : Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-147 The HealthCentral Network. (2007). *MyDietExercise.com: Winds sprint your way to fitness*. Extrait le 17 avril 2007, du site <http://www.healthcentral.com/diet-exercise/fitness-survival-guides-81076-137.html>
- C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006, du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#11>

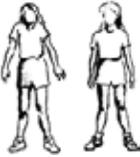
CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES D'ÉTIREMENT

a. Cou :

 <p><i>Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario: Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</i></p> <p>Figure A-1 Étirement du cou</p>	<p>Faites rouler lentement la tête devant la poitrine d'une épaule à l'autre. Ne faites pas rouler votre la vers l'arrière.</p>
---	---

b. Épaules :

 <p><i>Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario: Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#11</i></p> <p>Figure A-2 Pousée des épaules</p>	<p>Debout, allongez les bras vers l'arrière, puis entrelacez les doigts. Montez les épaules et poussez-les vers l'arrière.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario: Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#11</i></p> <p>Figure A-3 Haussement des épaules</p>	<p>Debout, lever les épaules le plus haut possible puis baissez-les en étirant le cou vers le haut.</p> <p>Poussez les épaules le plus loin possibles vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant.</p> <p>Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Warm Ups, par Martha Jefferson Hospital, Droits d'auteur 2001 par Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php.</i></p> <p>Figure A-4 Cercles des bras</p>	<p>Tendez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites de petits cercles avec les bras, en augmentant graduellement la grandeur des cercles.</p> <p>Inversez la direction des cercles.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility.</i></p> <p>Figure A-5 Étirement des épaules</p>	<p>Debout ou assis, prenez le bras droit dans la main gauche et passez-le devant la poitrine; saisissez le bras à l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans l'épaule droite.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>

c. Bras :



Nota. Tiré de Running Exercises. Droit d'auteur 1998 par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/home.htm>

Figure A-6 Rotations des poignets

Faites tourner les mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet.

Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.



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

Figure A-7 Étirement des triceps

Debout, passez le bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec la main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.



Nota. Tiré de Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.

Figure A-8 Étirement des avant-bras

À genoux, placez les mains au sol devant vous, les doigts pointant vers les genoux et les pouces, vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous vers l'arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

d. Poitrine et abdominaux :



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

Figure A-9 Étirement de la poitrine

Tenez-vous debout devant un mur. Avec le bras droit plié et le coude à la hauteur de l'épaule, placez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps dans le sens opposé au bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.



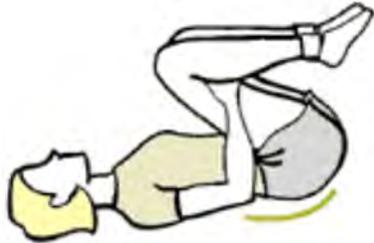
Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario: Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Figure A-10 Étirement latéral

Tenez-vous debout avec le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous au niveau des hanches du côté droit du corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

e. Dos :

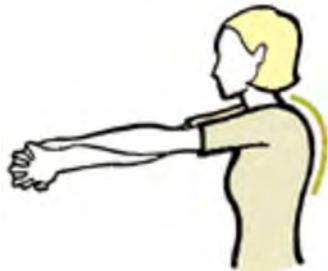


Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.

Figure A-11 Étirement du bas du dos

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez l'arrière des genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



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

Figure A-12 Étirement du haut du dos

Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras par-dessus l'autre. En plaçant les paumes de la main face à face, entrelacez les doigts et exercez une pression vers l'extérieur avec les bras. Abaissez tranquillement le menton sur la poitrine en expirant. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

f. Jambes :



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

Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier

Couchez-vous à plat sur le sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Soulevez et redressez lentement une jambe, en la saisissant derrière la cuisse avec les deux mains.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



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

Figure A-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous au sol avec les jambes repliées et les plantes des pieds collées. Tenez les orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

Tenez les chevilles et, avec les coudes, poussez les genoux vers le sol.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



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

Figure A-15 Fléchisseur de hanches

Posez le genou droit au sol. Placez le pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant la main gauche sur cette jambe pour garder l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant le plus de poids de votre corps vers la jambe avant. Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Au besoin, posez la rotule du genou sur une serviette pliée pour plus de confort.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

f. Jambes (suite) :

 <p><i>Nota. Tiré de Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46</i></p> <p>Figure A-16 Rotations des chevilles</p>	<p>Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire, puis dans le sens antihoraire.</p> <p>Changer et répétez l'exercice du côté opposé.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility.</i></p> <p>Figure A-17 Étirement des mollets</p>	<p>Placez-vous en face à trois pas d'un mur. Avancez la jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant la jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur. Gardez les orteils devant et les talons au sol. Appuyez-vous contre le mur en gardant la jambe gauche droite. Vous devriez sentir l'étirement dans le mollet gauche.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez du côté opposé.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility.</i></p> <p>Figure A-18 Étirement des quadriceps</p>	<p>Tenez-vous debout, une main appuyée contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de vous donner un coup de talon au derrière. Éviter de pencher les hanches vers l'avant. Saisissez votre cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans votre cuisse gauche.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

**OCOM C111.03 – SIMULER UN TIR AVEC LA CARABINE À AIR
 COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Photocopier l'annexe A de l'OCOM C111.02 pour les PE 3 et 5.

Aménager un champ de tir conformément aux instructions de la partie 1, section 8 de la publication ACRCCP177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les techniques pour diminuer le rythme cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets en visant une cible de carabine à air comprimé pour biathlon (BART).

Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 puisqu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets d'effectuer des tirs avec la carabine à air comprimé des cadets à la suite d'une activité physique dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet soit en mesure de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après avoir effectué une activité physique.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets tirent avec une carabine à air comprimé des cadets après avoir fait de l'activité physique car ces techniques seront utiles lorsqu'ils participeront aux activités du biathlon d'été.

Point d'enseignement 1**Identifier les techniques pour diminuer le rythme cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

TECHNIQUES POUR DIMINUER LE RYTHME CARDIAQUE**Aptitude cardiovasculaire**

L'une des meilleures façons pour maintenir un rythme cardiaque moins élevé est d'être en bonne condition physique. Cela permettra également au cœur de revenir à son rythme normal plus facilement qu'une personne qui n'est pas en bonne forme physique. Plus le rythme cardiaque diminue rapidement, plus il est possible de tirer rapidement (et possiblement, de façon plus précise). Un rythme cardiaque plus lent réduira également le risque de mouvement et améliorera la motricité pendant le tir.

Représentation mentale

La représentation mentale est ce que l'on souhaite accomplir. Elle est établie sur une compétence que l'on pratique souvent. La croyance en soi est directement liée au rendement ou aux résultats. Pour se représenter quelque chose, trouver un endroit tranquille, fermer les yeux et se faire une idée de ce que l'on souhaite accomplir. Comme pour toute autre chose, plus l'on pratique, plus l'image est claire. Toute représentation mentale devrait être positive et réaliste. À cette étape, la représentation mentale du biathlon estival est de se faire une image de son rythme cardiaque à la baisse; de le voir revenir à son rythme de repos.

ACTIVITÉDurée : 2 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de se faire une image d'un meilleur rendement.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se répartir dans la salle.
2. Demander aux cadets de placer le bras droit vers l'extérieur, de tourner le plus possible (à droite) sans bouger les pieds, et de pointer un point au mur.
3. Demander aux cadets de reprendre leur position d'origine.
4. Demander aux cadets de fermer les yeux et de s'imaginer en train de pointer le point au mur, qui est plus loin que le point original.
5. En gardant les yeux fermés, les cadets doivent pointer ce nouveau point au mur, en utilisant la méthode mentionnée à l'étape 2.
6. Demander aux cadets d'ouvrir les yeux et de voir où ils ont pointé.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

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

Décrire la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART).

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CIBLES

La cible BART comprend les caractéristiques suivantes :

- cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
- des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
- un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.

Cette cible comprend cinq cibles circulaires noires sur un fond blanc. Lorsqu'une cible est atteinte, une pale blanche apparaît et recouvre le cercle noir. Lorsqu'une séquence de tir est terminée et que le marqueur de couloir a noté le pointage, la corde est tirée et la cible est réenclenchée.



Nota. Tiré de « Biathlon Style Airgun Target » par Devin Mfg., Inc., 2005, Devin Manufacturing Incorporated, Droit d'auteur 2005 par Devin Mfg., Inc. Extrait le 15 février 2007 du site <http://www.devinmfg.com/targets1.html>

Figure 1 Cible BART

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Que signifie l'acronyme BART?
- Q2. Quelle est l'une des caractéristiques de la cible BART?
- Q3. Combien de cibles y a-t-il sur une cible BART?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Cible de carabine à air comprimé pour biathlon.

R2. La cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART) comprend les caractéristiques suivantes :

- cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
- des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
- un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.

R3. On compte cinq cibles sur une cible BART.

Point d'enseignement 3

Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement consiste en des exercices cardiovasculaires légers et d'étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire.

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais faire de sauts pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et de faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et prévenir les blessures.

RESSOURCES

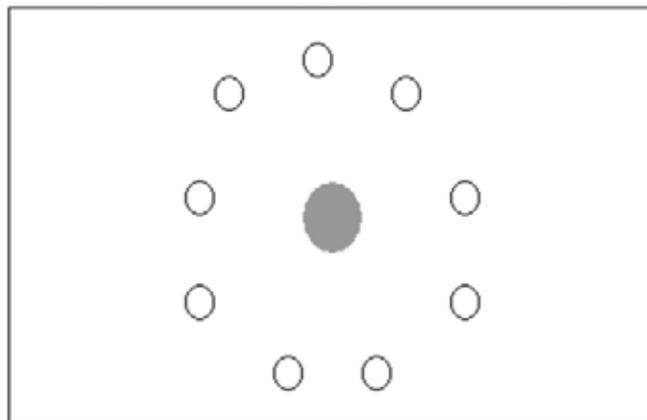
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

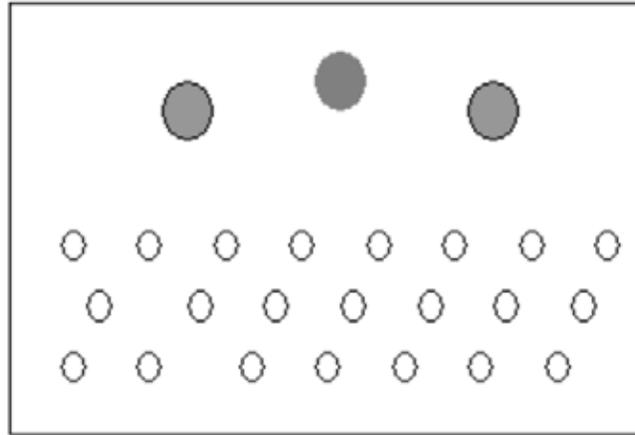
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 2 et 3).



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A de l'OCOM C111.02.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Diriger une activité où les cadets doivent tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (deux par couloir de tir);
- des tapis de tir de précision (deux par corridor de tir),
- une cible BART et un cadre de cible (un par couloir de tir);
- des lunettes de sécurité.



Si les ressources sont suffisantes, on pourra augmenter le nombre de couloirs de tir.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Construire un champ de tir conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Il faut faire augmenter le rythme cardiaque des cadets en les faisant participer à l'activité d'échauffement du PE 3.
2. Demander aux cadets de s'approcher du pas de tir et de se préparer à tirer en utilisant les techniques décrites au PE 1.
3. Demander aux cadets d'adopter la position couchée et de simuler le tir sur la cible BART.
4. Répéter les étapes un à trois pour chaque relève, jusqu'à ce que tous les cadets aient participé.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir auront lieu conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

Point d'enseignement 5

Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et d'effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 2 et 3 du PE 3).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 3.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE 4 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Pouvoir utiliser ces techniques, telle la représentation mentale, pour diminuer son rythme cardiaque, sera utile lors de la participation aux activités du biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Le cadet doit avoir complété l'OREN 106 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à cet OCOM.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Programme de tir de précision des cadets, Manuel de référence*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY : Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercise programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.

C0-150 ISBN 0-88011-463-0 Nideffer, R. PhD. (1992). *Psyched to win: How to master mental skills to improve your physical performance*. Champaign, Illinois, Leisure Press.

C0-151 Devin Manufacturing Incorporated. (2005). *Biathlon style airgun target*. Extrait le 15 février 2007 du site www.devinmfg.com/targets1.htm.

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM C111.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

Durée totale :

180 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

S'assurer que tous les membres qui prennent part à la direction de cette activité connaissent très bien les lignes directrices relatives à la compétition qui se trouvent à l'annexe A.

Photocopier l'annexe A de l'OCOM C111.04 pour les PE 3 et 5.

Photocopier l'annexe B au besoin.

S'assurer de l'installation d'un poste de premiers soins.

Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat, et un champ de tir conformément à la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une approche expérientielle a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences au moyen d'une expérience directe. Le cadet fait l'expérience d'un biathlon d'été et le décrit à un niveau personnel. Le cadet aura l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'il a observé, senti et pensé lors de la participation au biathlon d'été, et considère comment cela se rapporte à ce qu'il a déjà appris ou vécu et aux expériences futures.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à une activité récréative de biathlon d'été.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité récréative de biathlon d'été parce qu'elle requiert de la discipline personnelle, permet de développer des compétences en tir de précision et favorise la bonne forme physique.

Point d'enseignement 1**Conduire la séance d'information.**

Durée : 30 min

Méthode : Exposé interactif



Sur le lieux des installations, le cadet devrait être mis au courant de la zone de départ, du parcours, du champ de tir et de la zone d'arrivée.

DISPOSITION DU PARCOURS

Chaque cadet doit :

- courir un circuit de 250 à 500 mètres;
- effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 mètres;
- effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 mètres;
- terminer la course.



Le circuit de 250 à 500 mètres doit être clairement balisé avant le début de cette activité.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les suivants :

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit plombs avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

POINTAGE

Les points de l'activité de biathlon seront comptés en fonction du temps et des pénalités.

PÉNALITÉS

Des pénalités seront ajoutées au temps des participants, de la façon suivante :

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
 - ne pas céder dans une zone congestionnée;
 - pousser ou bousculer;
 - utiliser des paroles obscènes;
 - gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité d'une minute sera imposée.
- Pour chaque infraction à la sécurité au pas de tir, une pénalité d'une minute sera imposée :
 - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des cadets;
 - passer à l'avant du pas de tir;
 - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

ZONES INTERDITES

Faire connaître aux cadets toutes les zones interdites et les questions de sécurité liées au secteur d'entraînement.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Nommez deux règlements liés à cette activité de biathlon.
- Q2. De quelle façon les points de l'activité récréative de biathlon d'été seront-ils attribués?
- Q3. Nommez une infraction mineure aux principes de l'esprit sportif et de sportivité.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les suivants :
- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
 - Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
 - Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
 - Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
 - La bretelle de la carabine à air comprimé des cadets est le seul matériel d'aide de tir autorisé.
 - La carabine doit être sécurisée après les tirs.
 - Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit plombs avec la nouvelle carabine.
 - Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
 - Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

- R2. Les points de l'activité seront comptés en fonction du temps et des pénalités.
- R3. Voici des infractions mineures aux principes de l'esprit sportif et de sportivité :
- ne pas céder dans une zone congestionnée;
 - pousser ou bousculer;
 - utiliser des paroles obscènes;
 - gêner d'autres compétiteurs.

Point d'enseignement 2

Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et d'étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire.

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais faire de sauts pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et prévenir les blessures.

RESSOURCES

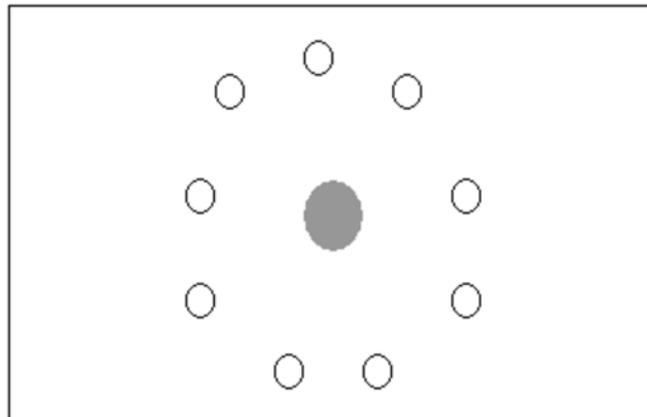
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

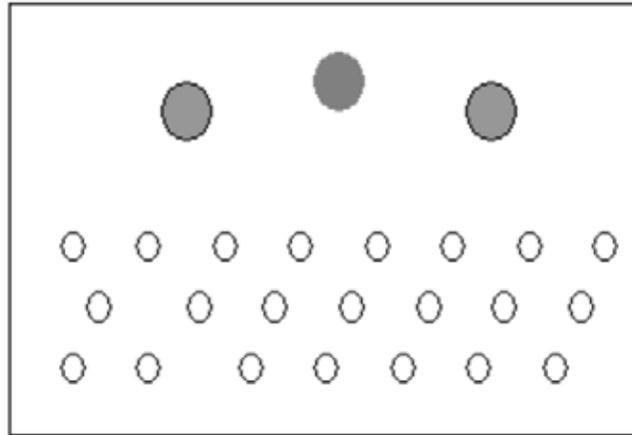
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut courir sur place pendant 30 secondes ou faire des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A de l'OCOM C111.02.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Diriger une activité récréative de biathlon d'été.

Durée : 100 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

RESSOURCES

Pour un nombre de 20 cadets par groupe, les ressources suivantes sont requises pour chaque événement :

- des carabines à air comprimé des cadets (5),
- des tapis de tir de précision(10),
- des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs),
- des chronomètres (5);
- une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon et un cadre de cible (5),
- des lunettes de sécurité (8),
- des crayons et des stylos,
- un tableau d'affichage,
- des feuilles de pointage de biathlon se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de contrôle du parcours se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de notation du champ de tir se trouvant à l'annexe B.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat.
- Monter un champ de tir pour carabine à air comprimé conformément à l'annexe A.
- Monter les cibles et les cadres de cibles.
- Placer deux tapis de tir par couloir de tir.
- Placer une carabine à air comprimé des cadets à chaque pas de tir.
- Placer une paire de lunettes de sécurité à chaque pas de tir.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Les instructions sur l'activité se trouvent à l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que toutes les procédures réglementaires de sécurité de champ de tir sont suivies.
- S'assurer que les cadets boivent beaucoup d'eau et qu'ils s'appliquent de l'écran solaire.
- S'assurer que le parcours de course est clairement indiqué et que les points d'intersection sont surveillés partout où il faut traverser une route.
- S'assurer qu'un secouriste est assigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets pendant l'activité et après.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4**Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.**

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et d'étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin de prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité.

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et d'effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

Un endroit assez grand pour permettre à tous les cadets d'exercer une activité de récupération.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour la récupération (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 2).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Des exemples d'étirements se trouvent à l'annexe A de l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts).

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 2.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

Point d'enseignement 5

Diriger une séance de rétroaction.

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe



Le but de cette discussion de groupe est de permettre aux cadets de partager ce qu'ils ont appris de cette expérience.



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre les autres; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe en cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions fermées (auxquelles on répond par « oui » ou « non »).
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre en démontrant que l'on a entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Qu'avez-vous aimé le plus à propos de cette activité?
- Q2. Quels sont les défis auxquels vous avez fait face pendant cette activité?
- Q3. Qu'avez-vous appris de vous-même en participant à cette activité? Et à propos de vos compétences en tir de précision? Et à propos de vos aptitudes en matière de conditionnement physique?

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à une activité récréative de biathlon d'été servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le biathlon d'été est une activité récréative qui exige de la discipline personnelle, permet le développement des compétences en tir de précision et favorise la bonne forme physique. Des occasions de pratiquer le biathlon compétitif sont offertes aux échelons local, régional et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Les résultats devraient être affichés afin que les cadets puissent les voir. L'OREN 111 correspond à une activité d'instruction complémentaire. L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

L'OCOM C111.01 (Participer à une séance d'information sur le biathlon), l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts) et l'OCOM C111.03 (Simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) devraient être enseignés avant la présente leçon.

La ligne de départ et la ligne d'arrivée doivent se trouver au même endroit, près du pas de tir.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

A0-032 Cadets Canada. (2002). *Règlements des compétitions de biathlon et règlements disciplinaires de l'UIB concernant les cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

A0-036 Cadets Canada. (sans date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnats de biathlon*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY : Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercise programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

C0-060 Impacto Protective Products Inc. *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

LIGNES DIRECTRICES POUR DIRIGER UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

OBJECTIFS

Les objectifs de l'activité récréative de biathlon d'été sont les suivants :

- pratiquer et améliorer les compétences en tir de précision;
- améliorer le niveau de condition physique;
- initier les cadets au biathlon d'été.

COMPOSITION

Chaque cadet de niveau de qualification un sera inscrit individuellement.

INSTALLATIONS

Les installations nécessaires à l'activité récréative de biathlon d'été sont les suivantes :

- Un parcours sur un terrain plat d'environ 250 à 500 mètres, avec les lignes de départ et d'arrivée près du champ de tir. Le parcours doit être suffisamment large pour permettre qu'un maximum de 10 cadets à la fois puisse courir. Les points d'intersection où il faut traverser une route doivent être clairement indiqués, un point d'intersection central doit être établi et le contrôle de la circulation doit être assuré.
- Un champ de tir à la carabine à air comprimé doit être aménagé conformément aux instructions du chapitre 1, section 8, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, avec un minimum d'un couloir de tir par cadet par groupe.

DOTATION EN PERSONNEL

Il faut beaucoup de personnel pour diriger une activité récréative de biathlon d'été. Ces postes peuvent être comblés par le personnel du corps ou de l'escadron, dont les postes suivants :

- **Délégué technique.** Responsable du déroulement général de la compétition, y compris l'imposition des pénalités et l'interprétation des règlements.
- **Officier de sécurité de champ de tir (OSCT).** Responsable du déroulement général des activités au champ de tir.
- **OSCT adjoint.** Responsable des cibles et de la distribution des munitions; il doit assister l'OSCT, au besoin.
- **Marqueur de couloir.** Responsable du marquage des points et de noter les résultats sur la feuille de notation du champ de tir (se trouvant à l'annexe B).
- **Chef des statistiques.** Responsable de compiler toutes les données de l'événement (p. ex. les résultats du champ de tir, les heures de départ et d'arrivée et les pénalités imposées).
- **Coureur.** Responsable de ramasser les feuilles de pointage et de les porter au chef des statistiques.
- **Responsable des lignes de départ et d'arrivée.** Responsable du départ de la course et de noter les heures d'arrivée sur la feuille de pointage (se trouvant à l'annexe B).
- **Contrôle du parcours.** Responsable de noter chaque fois qu'un cadet fait un circuit sur la feuille de contrôle du parcours (se trouvant à l'annexe B).
- **Secouriste.** Responsable des cas de blessures pouvant survenir pendant la compétition.

FORMAT

Réunion du capitaine d'équipe

Tous les cadets doivent participer à la réunion du capitaine d'équipe. Pendant cette réunion, le capitaine présentera tous les renseignements dont les cadets ont besoin pour participer à l'activité récréative de biathlon d'été. Les renseignements suivants sont donnés aux cadets :

- les heures de départ;
- les tâches relatives aux couloirs de tir;
- les dernières prévisions météorologiques;
- la présentation du personnel de la compétition.

Circuit de course

Chaque cadet courra sur trois circuits distincts de 250 à 500 mètres. Pour faire les circuits de course, il faudra :

- s'assembler pour un départ individuel (les cadets partiront à 10 secondes d'intervalle pour courir le premier circuit);
- franchir la ligne d'arrivée.

Le champ de tir

Effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART. Après chaque exercice de tir, le marqueur en chef approprié inscrit les résultats et les remet aux cadets. Il remet toutes les cibles à l'état initial.

SÉQUENCE

Cette activité récréative de biathlon d'été se déroulera dans l'ordre suivant :

1. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
2. tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
3. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
4. tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
5. courir un troisième circuit de 250 à 500 mètres;
6. franchir la ligne d'arrivée.

ÉQUIPEMENT

Pour un nombre de 20 cadets par groupe, l'équipement requis pour diriger l'activité récréative de biathlon d'été devra comprendre, mais sans s'y limiter, les éléments suivants :

- des carabines à air comprimé des cadets (5),
- des tapis de tir de précision(10),
- des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs),
- des chronomètres (5);
- une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon et un cadre de cible (5),
- des lunettes de sécurité (8),

- des crayons et des stylos,
- un tableau d'affichage,
- des feuilles de pointage de biathlon se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de contrôle du parcours se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de notation du champ de tir se trouvant à l'annexe B.

TENUE

Des vêtements appropriés compte tenu des prévisions météorologiques.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit plombs avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

POINTAGE

Le pointage doit se faire de la façon suivante :

- **Temps.** Le temps final du cadet est le temps écoulé entre le début et la fin, plus les pénalités imposées s'il y a lieu.
- **Tir.** Pour chaque séance de tir, le nombre de cibles ratées sera noté sur la feuille de notation (voir l'annexe B) par le marqueur du couloir. Pour chaque cible ratée, une pénalité d'une minute sera ajoutée au temps total du cadet.

PÉNALITÉS

Des pénalités seront ajoutées au temps des concurrents, de la façon suivante :

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
 - ne pas céder dans une zone congestionnée;
 - pousser ou bousculer;
 - utiliser des paroles obscènes;
 - gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité d'une minute sera imposée.

- Une pénalité d'une minute sera imposée pour chaque infraction à la sécurité, comme les suivantes :
 - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des cadets;
 - passer à l'avant du pas de tir;
 - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

ZONES INTERDITES

Les zones interdites doivent être clairement identifiées avant le début de l'activité récréative de biathlon d'été.

NOTA

- Le personnel de contrôle du cours notera chaque fois qu'un cadet a couru un circuit. Voir la feuille de contrôle du parcours à l'annexe B.
- Le responsable des lignes de départ et d'arrivée prendra des notes pour chaque cadet. Lorsque la feuille sera entièrement remplie (ou presque), le coureur la portera au chef des statistiques. Voir la feuille de contrôle du parcours à l'annexe B.
- Si des dossards sont disponibles, on pourra les utiliser pour identifier les cadets.

FEUILLE DE CONTRÔLE DU PARCOURS

Nom du cadet	Vérification du circuit 1	Vérification du circuit 2	Vérification du circuit 3

Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure B-1 Feuille de contrôle du parcours

FEUILLE DE POINTAGE

Nom du cadet	Heure de départ	Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3	Heure d'arrivée	Pénalités de course-sécurité	Pénalités de tir	Temps total

NOTA :

Le responsable des lignes de départ et d'arrivée doit noter les heures de départ et d'arrivée de la course et remettre les feuilles de pointage au marqueur.

FEUILLE DE NOTATION DU CHAMP DE TIR

Nom du marqueur : _____

Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	Commentaires / pénalités
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 10

**OREN X20 – PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION
AVEC LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)**



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 1

OCOM MX20.01A – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DES FAC

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-801/PG-002, CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA - NIVEAU DE QUALIFICATION UN NORME DE QUALIFICATION ET PLAN.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 2

OCOM MX20.01B – PARTICIPER À UNE VISITE DE FAMILIARISATION DES FAC

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-801/PG-002, CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA - NIVEAU DE QUALIFICATION UN NORME DE QUALIFICATION ET PLAN.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 3

OCOM MX20.01C – TIRER AVEC LE FUSIL C7

Durée totale :

320 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Cadets de l'aviation royale du Canada - Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Photocopier le test de maniement du fusil C7 qui se trouve à l'annexe A, et en donner une copie à chaque cadet.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 3 afin de présenter les renseignements de base et d'expliquer les procédures.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 4 et 7 à 12 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer une vérification de sécurité et les actions à prendre en réponse aux commandements de champ de tir tout en donnant une occasion au cadet de pratiquer sous supervision.

La méthode d'exécution a été choisie pour le PE 5 puisqu'elle permet au cadet de pratiquer le maniement du fusil C7 dans un environnement contrôlé.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 6 et 14 à 16 puisqu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment viser avec un fusil C7, de même que les procédures requises pour le démonter, le nettoyer et le remonter.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 13 et 17 parce qu'il s'agit d'une façon interactive qui permet au cadet de pratiquer et de faire l'expérience des procédures de champ de tir et de perfectionner ses connaissances et compétences en tir de précision dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir tiré avec le fusil C7.

IMPORTANCE

Il est important pour les cadets d'effectuer différentes activités d'instruction avec le fusil C7 avant d'effectuer un tir. Les mesures de sécurité sont essentielles pour s'assurer que tous les participants sont en sécurité au champ de tir. Agir de façon sécuritaire est la priorité absolue lors du tir avec un fusil C7. Apprendre et pratiquer les commandements du champ de tir augmentera la sécurité au champ de tir et aidera à s'assurer que tous les cadets ont une expérience de tir positive. Chaque cadet qui effectue un tir avec un fusil C7 doit comprendre les étapes pour chaque commandement du champ de tir, de même que ce qu'il doit faire sur le pas de tir si le fusil ne tire pas. Savoir comment nettoyer le fusil C7 fera en sorte qu'il pourra continuer à fonctionner efficacement. Avant de nettoyer le fusil, il doit être démonté pour avoir accès à toutes les pièces. Après le nettoyage du fusil, il doit être monté et vérifié pour s'assurer qu'il fonctionne bien. Ces connaissances permettront que le tir de familiarisation se déroule de façon sécuritaire et efficace.



L'accent doit être mis sur la sécurité tout au long de l'instruction avec le fusil C7. Tout cadet qui ne respecte pas les règles et règlements se verra refuser la permission d'utiliser le fusil C7.

Point d'enseignement 1

Expliquer les règles et les règlements de sécurité qui s'appliquent au fusil C7.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

Les règles et les règlements de sécurité suivants s'appliquent au fusil C7 :

- Toujours faire une vérification de sécurité lorsqu'on ramasse ou qu'on reçoit un fusil.
- Toujours contrôler le fusil lorsqu'on le tient.
- Toujours manipuler le fusil comme s'il était chargé.
- Toujours s'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté) lorsque le fusil est armé.
- Ne jamais toucher la détente sauf pour tirer au champ de tir.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quand les contrôles de sécurité sont-ils effectués?
- Q2. Où se trouve le sélecteur de contrôle de tir lorsque le fusil est armé?
- Q3. Quand faut-il toucher à la détente?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Lorsqu'on ramasse ou qu'on reçoit un fusil.
- R2. À la position « S » (sûreté).
- R3. Seulement lorsqu'on se trouve sur un champ de tir.

Point d'enseignement 2

Identifier les parties du fusil C7.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Pendant l'identification des parties du fusil C7, soutenir l'intérêt des cadets en montrant chacune d'entre elles du doigt au fur et à mesure qu'on en discute.



Les groupes de la carcasse supérieure et de la carcasse inférieure peuvent être séparés en retirant la goupille des carcasses.

PARTIES DU FUSIL C7

Le fusil C7 peut être séparé en deux parties. Il y a deux goupilles qui maintiennent le fusil ensemble : la goupille des carcasses et la goupille de pivot de la carcasse. Les deux goupilles séparent le groupe de la carcasse supérieure du groupe de la carcasse inférieure. Lors du démontage du fusil, la goupille des carcasses sera utilisée. Les cadets auront rarement besoin d'utiliser la goupille de pivot de la carcasse.

Groupe de la carcasse supérieure

Le groupe de la carcasse supérieure comprend les pièces suivantes :

- **Carcasse supérieure**
 - **Poignée de transport.** Une poignée de transport qui intègre la hausse et qui est fixée sur le haut de la carcasse supérieure.
 - **Fenêtre d'éjection.** Les cartouches sont expulsées du fusil par la fenêtre d'éjection qui se trouve du côté droit de la carcasse supérieure.
 - **Volet de la fenêtre d'éjection.** La fenêtre d'éjection est protégée par un volet qui s'ouvre par un mouvement vers l'avant / vers l'arrière de la culasse.
 - **Défecteur de douilles.** À l'arrière du volet de la fenêtre d'éjection, il y a un déflecteur de douilles pour les tireurs gauchers.
 - **Pousse-culasse.** Un pousse-culasse à commande manuelle fixé sur le côté arrière droit de la carcasse supérieure est toujours utilisé pour pousser la culasse complètement vers l'avant.
 - **Guidon et hausse.** Le guidon et la hausse, lorsqu'ils sont utilisés ensemble, aident le tireur à viser la cible.
- **Canon**
 - **Cache-flammes.** Le fusil est muni d'un cache-flammes qui dirige le gaz chaud de la bouche du canon. Il réduit également la visibilité de la lueur de départ lors du tir.
 - **Garde-main.** Entouré de deux garde-mains interchangeables en nylon rempli de fibre de verre et recouvert d'aluminium munis d'encoques pour permettre à l'air de circuler.
- **Culasse et poignée d'armement.** La culasse est actionnée par la poignée d'armement située sur l'extrémité supérieure arrière du groupe de la carcasse supérieure. La culasse a une tête rotative qui s'enclenche dans le canon lorsqu'un tir est effectué.

Groupe de la carcasse inférieure

Le groupe de la carcasse inférieure comprend les pièces suivantes :

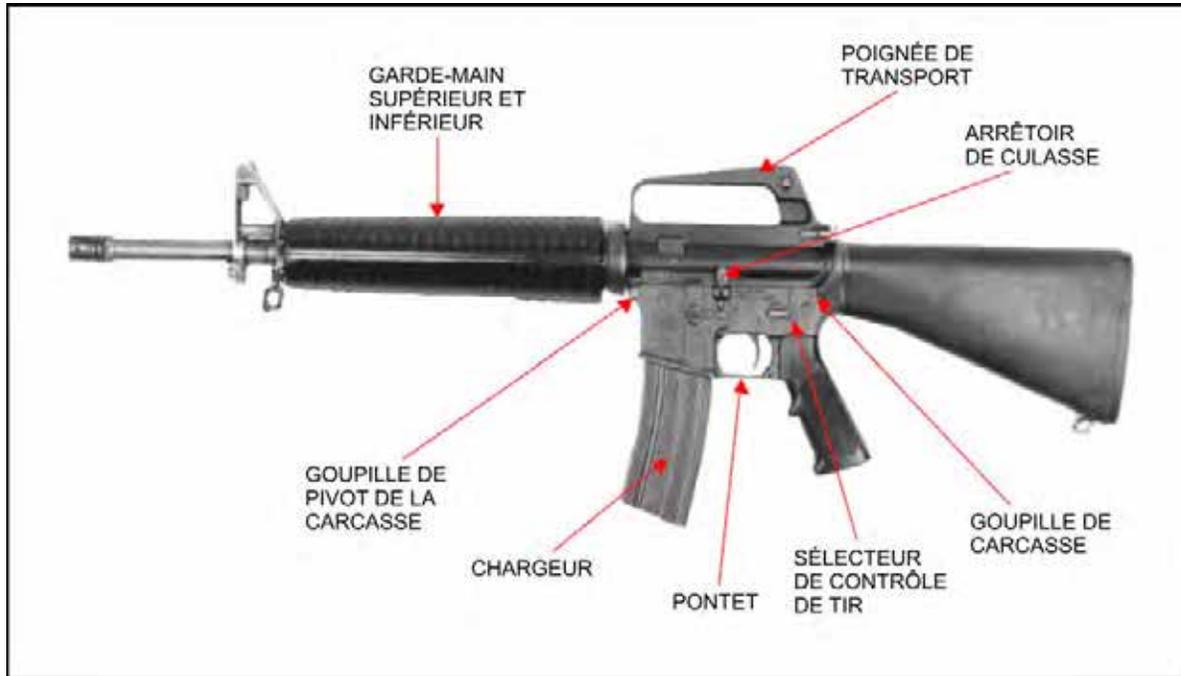
- **Carcasse inférieure**
 - **Détente.** Souvent appelée gâchette, la détente est utilisée pour tirer avec le fusil. Le doigt ne doit jamais être placé sur la détente à moins de vouloir tirer.
 - **Pontet.** Un dispositif de sécurité pour empêcher un tir accidentel qui rend l'accès à la détente plus difficile.
 - **Poignée de crosse.** La main qui tient le fusil tiendra la poignée de crosse. La poignée de crosse fournit de la stabilité lors de l'utilisation du fusil.
 - **Sélecteur de contrôle du tir.** Un levier à trois positions du sélecteur de contrôle du tir est situé du côté gauche. Les trois positions sont « S » (sûreté), « R » (répétition) et « AUTO » (automatique). Le levier du sélecteur ne peut pas être placé à la position « S » jusqu'à ce que le fusil soit armé.
 - **Arrêteur de la culasse.** Un arrêteur de la culasse situé sur le côté gauche permet à la culasse d'être maintenue en position ouverte ou d'être libérée de la position ouverte.

- **Chargeur.** Le chargeur contient les cartouches à tirer. Lorsque le chargeur n'est pas installé sur le fusil, la zone est appelée logement du chargeur ou fenêtre du chargeur.
- **Loquet du chargeur.** Le bouton du loquet du chargeur permet d'enlever le chargeur du fusil lorsqu'il est activé. Il est situé du côté droit.
- **Crosse et plaque de couche.** La crosse est faite de nylon renforcé à l'aide de fibre de verre et comprend un compartiment de rangement pour une trousse de nettoyage. L'accès à ce compartiment est possible par la plaque de couche. La crosse est offerte en deux longueurs : normale et courte.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Côté droit du fusil C7



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Côté gauche du fusil C7

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les deux groupes de la carcasse du fusil C7?
- Q2. Quelles sont les parties situées sur la carcasse supérieure?
- Q3. Quelles sont les parties situées sur la carcasse inférieure?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les groupes de la carcasse supérieure et de la carcasse inférieure.
- R2. La poignée de transport, la hausse, la fenêtre d'éjection, le volet de la fenêtre d'éjection, le déflecteur de douilles, le pousse-culasse ainsi que le guidon et la hausse.
- R3. La détente, la poignée de crosse, la fenêtre du chargeur, le sélecteur de contrôle du tir, l'arrêteur de la culasse et le loquet du chargeur.

Point d'enseignement 3

Expliquer les caractéristiques du fusil C7.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CARACTÉRISTIQUES DU FUSIL C7

Calibre. 5.56 mm.

Poids. Le fusil pèse 3.34 kg (7.36 livres). Lorsqu'il est pleinement chargé, il pèse 3.89 kg (8.58 livres).

Longueur. Le fusil complet mesure 1 m de longueur.

Types de tir. Il peut être tiré à répétition ou en mode automatique.

Fonctionnement. Il est actionné par le gaz, refroidi à l'air et alimenté par chargeur.

Portée efficace de l'arme. Il est efficace jusqu'à 400 m.

Mires. Il y a le guidon à l'avant et la hausse à l'arrière. La hausse a deux œilletons, un grand et un petit. Le grand œilleton est utilisé pour les distances de moins de 300 m. Le petit œilleton est utilisé pour les distances supérieures à 300 m.

Capacité du chargeur. Un chargeur peut contenir jusqu'à 30 cartouches.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quel est le calibre du fusil C7?
 Q2. Quelle est la longueur du fusil C7?
 Q3. Combien de cartouches est-ce qu'un chargeur peut contenir?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. 5.56 mm.
 R2. 1 m.
 R3. 30 cartouches.

Point d'enseignement 4

Expliquer et démontrer comment faire une vérification de sécurité individuelle et demander aux cadets de s'y exercer.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre pour effectuer une vérification de sécurité.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.



Souligner l'importance d'effectuer régulièrement des contrôles de sécurité sur le fusil C7.
 Chaque cadet doit effectuer une vérification de sécurité pendant ce PE.

VÉRIFICATION DE SÉCURITÉ INDIVIDUELLE

Les contrôles de sécurité doivent être effectués dans les circonstances suivantes :

- lors du ramassage ou de la réception d'un fusil;
- avant ou après l'instruction;
- avant de démonter un fusil;
- pendant la distribution et le retour à l'approvisionnement;
- avant ou après les exercices de tir; et
- lorsqu'il y a un doute concernant l'état sécuritaire du fusil.

Pour effectuer une vérification de sécurité individuelle :



Lors de l'exécution d'une vérification de sécurité sur un fusil équipé d'un chargeur, retirer le chargeur avant d'adopter la position de chargement debout.



Si l'exécution d'une vérification de sécurité se fait dans la position couchée, sauter l'étape 1.

1. Adopter la position de chargement debout (voir la figure 3) comme suit :
 - (a) tenir le fusil du côté droit (gauche) du corps par la poignée de crosse avec l'index de la main droite (gauche) sur la partie extérieure du pontet;
 - (b) saisir l'extrémité inférieure du garde-main avec la main gauche (droite);
 - (c) placer le pied gauche (droit) un pas en avant de l'autre pied; et
 - (d) pointer le fusil vers le haut à environ 55 degrés.
2. Tirer la poignée d'armement vers l'arrière.
3. Pousser l'arrêteur de la culasse.
4. Incliner le fusil.
5. Inspecter la chambre.
6. S'assurer que le fusil n'est pas obstrué.
7. Tirer la poignée d'armement complètement vers l'arrière.
8. Laisser le mécanisme s'avancer en contrôlant sa course.
9. Pousser le pousse-culasse.
10. Tirer avec le fusil.
11. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.
12. Déposer le fusil au sol, le volet de la fenêtre d'éjection vers le haut.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Position de chargement debout – Exemple 1



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, ministère de la Défense nationale.

Figure 4 Position de chargement debout – Exemple 2

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

- Q1. Quand les contrôles de sécurité doivent-ils être effectués?
- Q2. Quelle est la prochaine étape après avoir inspecté la chambre et laissé le mécanisme s'avancer?
- Q3. Quel côté sera orienté vers le haut lorsque le fusil est déposé?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les contrôles de sécurité doivent être effectués dans les circonstances suivantes :
- lors du ramassage ou de la réception d'un fusil;
 - avant ou après l'instruction;
 - avant de démonter un fusil;
 - pendant la distribution et le retour à l'approvisionnement;
 - avant ou après les exercices de tir; et
 - lorsqu'il y a un doute concernant l'état sécuritaire du fusil.
- R2. Pousser le pousse-culasse.
- R3. Le côté avec la fenêtre d'éjection.

Point d'enseignement 5

Demander au cadet de s'exercer à tenir le fusil C7 dans la position couchée.

Durée : 5 min

Méthode : Rendement



Les cadets ont déjà reçu l'instruction sur la façon d'adopter la position couchée. L'accent devrait porter sur la façon de tenir le fusil C7.

L'information sur la position couchée se trouve dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Norme et plan de qualification de l'étoile verte*, OCOM M106.03 (Appliquer les techniques élémentaires de tir de précision).

TENIR LE FUSIL C7 DANS LA POSITION COUCHÉE

Demander à chaque cadet de tenir le fusil C7 dans la position couchée.

Pour tenir le fusil C7 dans la position couchée :

1. Adopter la position couchée.
2. Ramasser le fusil.

3. Placer la crosse du fusil dans l'épaule droite (gauche).
4. Placer la main gauche (droite) sur le garde-main.
5. Saisir la poignée de crosse avec la main droite (gauche).
6. Placer la joue droite (gauche) de façon naturelle sur la crosse.
7. Regarder dans le guidon et la hausse avec l'œil de visée.



Lorsque vous tenez le fusil dans la position couchée, le doigt devrait toujours être contre la partie extérieure du pontet, à moins de tirer.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, ministère de la Défense nationale.

Figure 5 Tenir le fusil C7 dans la position couchée (vue du côté droit)



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, ministère de la Défense nationale.

Figure 6 Tenir le fusil C7 dans la position couchée (vue du côté gauche)



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, ministère de la Défense nationale.

Figure 7 Tenir le fusil C7 dans la position couchée

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

La participation des cadets à l'activité sur la façon de tenir un fusil C7 dans la position couchée servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 6**Expliquer et démontrer comment viser avec le fusil C7 en regardant dans le guidon et la hausse.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



Pendant le PE 8, les cadets regarderont dans les mires et s'assureront qu'elles sont bien réglées.

VISER AVEC LE FUSIL C7

Il y a deux mires sur le fusil C7 (guidon et hausse). La hausse a deux œilletons (petit et grand) qui basculent facilement de l'un à l'autre.



Lors du tir avec un fusil C7, la cible sera à une distance de 100 m. Par conséquent, le grand œilleton devrait être utilisé.

Lors de l'alignement des mires, il est important que le guidon et la hausse soient visibles en direction de la cible.



Nota. Tiré de Armes : Le fusil de 5.56 mm et la carabine C8 de 5.56 mm (vol. 18) (p. 57), par les Forces canadiennes, 1987, Ottawa, Ontario : ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1994 par le ministère de la Défense nationale.

Figure 8 Image de visée appropriée

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 6**QUESTIONS :**

- Q1. Combien de mires y a-t-il sur le fusil C7?
- Q2. Combien d'œilletons est-ce que la hausse possède?
- Q3. Quel œilleton devrait être utilisé lors d'un tir à une distance de 100 m?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Deux – guidon et hausse.

R2. Deux — petit et grand.

R3. Le grand œilleton.

Point d'enseignement 7

Expliquer et démontrer les actions à prendre au commandement CHARGEZ et demander aux cadets de s'y exercer.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement CHARGEZ.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.



S'assurer que les cadets connaissent les différences entre une cartouche réelle et une cartouche leurre. Les cartouches leurres seront utilisées pendant l'instruction sur le fusil C7.

CHARGEZ

Au commandement CHARGEZ, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Prendre un chargeur.
2. Vérifier que les cartouches sont placées correctement.



Lors de la vérification pour savoir si les cartouches sont placées correctement, s'assurer simplement qu'elles sont droites et que la partie postérieure de chaque cartouche qui est visible est droite et appuyée contre l'arrière du chargeur. Lorsque les cartouches ne sont pas placées correctement, elles causent des enrayages fréquents.

3. Pousser le chargeur à fond dans son logement.
4. Vérifier que le chargeur est bien assujéti en le tirant vers le bas.
5. Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 7

La participation des cadets à la pratique des actions à effectuer au commandement CHARGEZ servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 8

Expliquer et démontrer les actions à prendre au commandement PRÊT ou DISTANCE et demander aux cadets de s'y exercer.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement PRÊT ou DISTANCE.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

PRÊT OU DISTANCE

Au commandement PRÊT ou DISTANCE, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Vérifier le guidon et la hausse pour s'assurer qu'ils sont bien réglés.
2. Armer le fusil.



Lors de l'armement du fusil, s'assurer que les cadets tirent la poignée d'armement complètement vers l'arrière et ensuite, qu'ils la laissent aller. Ne pas faire cela est appelé « forcer la poignée d'armement » puisqu'elle est ramenée manuellement à sa place. Forcer la poignée d'armement peut causer des enrayages.

3. Pousser le pousse-culasse.
4. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.
5. S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté).
6. Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 8

La participation des cadets à la pratique des actions à effectuer au commandement PRÊT ou DISTANCE servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 9

Expliquer et démontrer les actions à prendre au commandement TIREZ et demander aux cadets de s'y exercer.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement TIREZ.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

TIREZ

Au commandement TIREZ, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition).



Conformément à l'OAIC 14-41, *Utilisation du C7/8 au sein des OCC*, qui se trouve à l'appendice 3 de l'annexe A, les cadets NE doivent PAS tirer en mode automatique.

2. Tirer toutes les cartouches du chargeur.
3. Remplacer les chargeurs selon les besoins.



Lorsque toutes les cartouches ont été tirées, la culasse restera à l'arrière du fusil. Pour changer un chargeur :

1. Retirer le chargeur vide à l'aide du loquet du chargeur.
2. Prendre un nouveau chargeur.
3. Vérifier que les cartouches sont placées correctement.
4. Pousser le chargeur à fond dans son logement.
5. Vérifier que le chargeur est bien assujéti en le tirant vers le bas.
6. Relâcher l'arrêtoir de la culasse.
7. Pousser le pousse-culasse.
8. Continuer le tir.



S'assurer que les cadets savent que lorsqu'ils sont au champ de tir, ils peuvent déposer le fusil lorsqu'ils ont fini de tirer et attendre d'autres commandements.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 9

La participation des cadets à la pratique des actions à effectuer au commandement TIREZ servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 10

Expliquer et démontrer les actions à prendre au commandement DÉCHARGEZ et demander aux cadets de s'y exercer.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement DÉCHARGEZ.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

DÉCHARGEZ

Au commandement DÉCHARGEZ, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « S » (sûreté).
2. Retirer le chargeur.
3. Armer le fusil deux fois.
4. Tirer la poignée d'armement vers l'arrière.
5. Pousser l'arrêtoir de la culasse.
6. Incliner le fusil vers la gauche.
7. Attendre que le fusil soit vérifié par l'officier de sécurité de champ de tir (OSCT).
8. Attendre de recevoir le commandement DÉGAGEZ de l'OSCT.
9. Relâcher l'arrêtoir de la culasse.
10. Pousser le pousse-culasse.
11. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition).

12. Tirer avec le fusil.
13. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.
14. Déposer le fusil au sol.



Certains OSCT peuvent utiliser le commandement **PRÉPAREZ-VOUS POUR L'INSPECTION** en tant que commandement distinct après le commandement **DÉCHARGEZ**.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 10

La participation des cadets à pratiquer les actions à effectuer au commandement **DÉCHARGEZ** servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 11

Expliquer et démontrer les actions à prendre au commandement **CESSEZ LE FEU et demander aux cadets de s'y exercer.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement **CESSEZ LE FEU** .
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

CESSEZ LE FEU

Au commandement **CESSEZ LE FEU**, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « S » (sûreté).
2. Attendre un autre commandement.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 11

La participation des cadets à la pratique des actions à effectuer au commandement **CESSEZ LE FEU** servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 12**Expliquer et démontrer les actions immédiates et demander aux cadets de s'y exercer.**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer la première action immédiate.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.
4. Répéter les étapes 1 à 3 pour les deux prochaines actions immédiates.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

ACTIONS IMMÉDIATES

Les actions immédiates sont les enrayages qui surviennent lorsque le fusil arrête soudainement de tirer. Les actions à effectuer dépendent totalement de la position de la culasse. La première étape à effectuer lorsque le fusil arrête de tirer est d'incliner le fusil et de regarder dans la fenêtre d'éjection. La culasse sera à l'une des positions suivantes :

- à l'arrière,
- complètement à l'avant, ou
- partiellement vers l'avant.



Lorsque le fusil arrête de tirer, la première étape est d'incliner le fusil et d'examiner la position de la culasse.

La culasse est à l'arrière

Lorsque le fusil arrête de tirer et que la culasse est à l'arrière, c'est probablement parce que le chargeur est vide.

Lorsque la culasse est à l'arrière, le cadet doit effectuer ce qui suit :

1. S'assurer que le chargeur est bien vide et s'il y a lieu, le changer.
2. Relâcher l'arrêtoir de la culasse.
3. Pousser le pousse-culasse.
4. Continuer le tir.

La culasse est complètement à l'avant

Lorsque le fusil arrête de tirer et que la culasse est complètement à l'avant, c'est probablement parce que la culasse n'a pas ramassé une cartouche. Ceci pourrait être causé par un chargeur qui n'a pas été correctement logé.

Lorsque la culasse est complètement à l'avant, le cadet doit effectuer ce qui suit :

1. S'assurer que le chargeur est bien dans son logement et verrouillé en place.
2. Armer le fusil tout en observant si une cartouche ou une douille est éjectée.
3. Si une cartouche est éjectée :
 - (a) pousser le pousse-culasse; et
 - (b) continuer le tir.
4. Si aucune cartouche n'est éjectée :
 - (a) essayer de continuer le tir; et
 - (b) au besoin, demander de l'aide.

La culasse est partiellement vers l'avant

Lorsque le fusil arrête de tirer et que la culasse est partiellement vers l'avant, c'est probablement parce qu'il y a une obstruction.

Lorsque la culasse est partiellement vers l'avant, le cadet doit effectuer ce qui suit :

1. Armer le fusil.
2. Pousser l'arrêtoir de la culasse.
3. Examiner la chambre du fusil.
4. Retirer le chargeur si une cartouche ou une douille est coincée dans la chambre.
5. Éliminer la cause de l'obstruction.
6. Replacer le chargeur.
7. Relâcher l'arrêtoir de la culasse.
8. Pousser le pousse-culasse.
9. Continuer le tir.



Lorsqu'il y a un doute, lever la main et demander de l'aide.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 12

La participation des cadets à la pratique des actions immédiates servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 13**Demander aux cadets de participer à une activité de champ de tir simulé.**

Durée : 30 min

Méthode : Activité pratique



Commencer le test de maniement qui se trouve à l'annexe A pendant ce PE. Lorsque du temps supplémentaire est nécessaire, effectuer ce test au début du PE 17.

Chaque cadet doit avoir réussi le test de maniement afin de pouvoir tirer avec le fusil C7.

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est que les cadets pratiquent des exercices de tir et qu'ils exécutent des commandements de champ de tir.

RESSOURCES

- des fusils C7 (un par pas de tir),
- des chargeurs (au moins deux par pas de tir),
- des cartouches leurres de 5.56 mm (10 par cadet),
- des protecteurs d'oreilles (une paire par pas de tir),
- des tapis de tir (un par pas de tir), et
- le test de maniement du fusil C7 qui se trouve à l'annexe A (un par cadet).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Trouver un lieu sûr où huit cadets avec des fusils peuvent pointer en direction de la cible.
2. Placer huit tapis de tir sur le pas de tir simulé.
3. Déposer un fusil sur chaque tapis de tir.
4. Déposer une paire de protecteurs d'oreilles et un chargeur contenant cinq cartouches leurres sur chaque tapis de tir.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en relèves d'au plus huit cadets.
2. Guider la première relève de cadets dans l'activité de champ de tir simulé à l'aide des commandements de champ de tir suivants :
 - (a) AVANCEZ AU PAS DE TIR.
 - (b) ADOPTEZ LA POSITION COUCHÉE.
 - (c) METTEZ LES PROTECTEURS D'OREILLES.
 - (d) RAMASSEZ LE FUSIL.
 - (e) CHARGEZ.

- (f) DISTANCE OU PRÊT.
- (g) TIREZ.



Bien qu'il n'existe pas de commandements de champ de tir pour les actions immédiates, demander aux cadets d'effectuer les actions.

Une façon d'effectuer ceci est la suivante :

- Donner le commandement **CESSEZ LE FEU**.
- Demander aux cadets de pousser l'arrêtoir de la culasse.
- Dire aux cadets qu'ils tiraient en direction de la cible lorsque le fusil a soudainement arrêté.
- Demander aux cadets d'exécuter l'action immédiate.

- (h) Décharger.
 - (i) Se préparer à l'inspection.
 - (j) Déposer le fusil au sol.
 - (k) Retirer les protecteurs d'oreilles.
 - (l) Se lever.
 - (m) Quitter le pas de tir.
3. Répéter l'étape 2 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de relève.
 4. Effectuer le test de maniement du fusil, qui se trouve à l'annexe A, pendant que les cadets effectuent l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Les fusils doivent toujours pointer en direction de la cible.
- Les cadets doivent respecter les règles et les règlements du champ de tir pendant la durée de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 13

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

Point d'enseignement 14

Expliquer et démontrer le démontage sommaire du fusil C7.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



Il y a deux niveaux auxquels le fusil C7 peut être démonté : détaillé et sommaire. Pendant cette instruction, les cadets devront uniquement démonter le fusil de façon sommaire.

Expliquer et démontrer le processus pour le démontage sommaire d'un fusil C7. S'assurer que tous les cadets peuvent voir la démonstration.

DÉMONTAGE SOMMAIRE DU FUSIL C7

Pour nettoyer le fusil, il doit premièrement être démonté sommairement. Pour démonter sommairement le fusil C7 :

1. Effectuer une vérification de sécurité individuelle (sans actionner la détente).
2. S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté).
3. Déverrouiller la carcasse supérieure en poussant ou en tirant la goupille des carcasses.
4. Tirer la poignée d'armement partiellement vers l'arrière.
5. Retirer la culasse.
6. Pousser la poignée d'armement complètement vers l'avant.
7. Déposer le fusil au sol.
8. Retirer la culasse de la glissière.
9. Déposer la culasse et la glissière.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 14

La participation des cadets au démontage sommaire du fusil C7 servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 15

Expliquer et démontrer le nettoyage du fusil C7 après un exercice au champ de tir.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



La trousse de nettoyage devrait contenir les articles suivants :

- un étui,
- une baguette en quatre tronçons,
- un lavoir de canon,
- un écouvillon de canon,
- un écouvillon de chambre,
- un écouvillon de culasse et de clavette de glissière,
- une bouteille contenant un mélange de produit de nettoyage, de lubrifiant et d'agent de préservation (CLP),
- des nettoie-pipes, et
- des tampons (38 mm sur 50 mm).



Il y a trois types de nettoyage : régulier, avant le tir et après le tir. Les cadets devront nettoyer le fusil après avoir tiré au champ de tir.

Expliquer et démontrer le processus pour nettoyer un fusil C7. S'assurer que tous les cadets peuvent voir la démonstration.

NETTOYER LE FUSIL C7

Pour que le fusil soit fonctionnel, un entretien régulier du fusil doit être effectué régulièrement.

CHAMBRE

Le nettoyer avec un écouvillon de chambre fixé à la baguette de nettoyage.

Cache-flammes

Le nettoyer à l'aide d'un écouvillon de canon.

CANON

1. Insérer la baguette en quatre tronçons (à deux tours d'être serrée) avec un écouvillon humide (CLP) dans le canon (une partie devrait sortir de la bouche du canon).
2. Remplacer le lavoire de canon avec l'écouvillon de canon et l'insérer dans le canon.
3. Répéter plusieurs fois (la baguette peut devoir être desserrée).
4. Faire passer un écouvillon sec et ensuite un écouvillon légèrement imbibé de CLP.

Culasse et glissière

1. Nettoyer l'intérieur de la culasse et de la clavette de glissière à l'aide d'un écouvillon de culasse et de clavette de glissière et ensuite l'essuyer à l'aide d'un nettoie-pipe.
2. À l'aide d'un écouvillon imbibé de CLP, nettoyer toutes les pièces de la culasse.
3. Lubrifier la culasse et la glissière.
4. Sécher la culasse et la clavette de glissière et déposer une goutte de CLP à l'intérieur du tube.

Carcasse supérieure

1. Nettoyer la surface extérieure avec un écouvillon imbibé de CLP et une brosse de nettoyage et sécher.
2. Nettoyer l'extérieur du tube à gaz qui dépasse de la carcasse supérieure à l'aide d'une baguette en deux tronçons et d'un écouvillon de canon.
3. Utiliser un nettoie-pipe pour nettoyer aussi loin que possible dans le tube à gaz.
4. Nettoyer les surfaces intérieures.
5. Lubrifier légèrement l'intérieur de la carcasse supérieure, la surface extérieure du canon, le guidon et la surface sous le garde-main.
6. Pousser et tirer sur le guidon et placer deux ou trois gouttes de CLP autour de la zone en la faisant pénétrer.

Carcasse inférieure

1. Nettoyer la surface extérieure avec un écouvillon imbibé de CLP et une brosse de nettoyage et sécher.
2. Nettoyer l'intérieur en portant une attention particulière au logement du chargeur et au groupe de détente.
3. Appliquer du CLP généreusement au groupe de détente, la goupille des carcasses et la goupille de pivot.

Crosse et garde-mains

1. Essuyer les surfaces externes.
2. Ne pas mettre d'huile sur les surfaces en nylon.



Lors du nettoyage avant le tir, inspecter le fusil pour déterminer s'il doit être nettoyé. Dans la majorité des cas, essuyer les surfaces exposées serait suffisant. S'il s'avère nécessaire de nettoyer le fusil, ce nettoyage doit être effectué de la même façon que le nettoyage régulier, à l'exception que l'âme, la tête de culasse et la chambre doivent être exempts de lubrifiant.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 15

La participation des cadets au nettoyage du fusil C7 servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 16**Expliquer et démontrer le montage du fusil C7.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



Expliquer et démontrer le processus de montage d'un fusil C7. S'assurer que tous les cadets peuvent voir la démonstration.

MONTER LE FUSIL C7

Pour monter le fusil C7 :

1. Remettre la culasse dans la glissière.
2. Tirer la poignée d'armement partiellement vers l'arrière.
3. Placer la culasse dans le fusil.
4. Pousser la poignée d'armement complètement vers l'avant.
5. S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté).
6. Verrouiller la carcasse supérieure au moyen de la goupille des carcasses.
7. Effectuer le test de fonctionnement :
 - (a) armer le fusil;
 - (b) tenter de tirer lorsque le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté);
 - (c) mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition);

- (d) appuyer sur la détente;
- (e) armer le fusil tout en retenant la détente vers l'arrière;
- (f) relâcher la détente (après avoir entendu le chien tomber);
- (g) appuyer sur la détente;
- (h) régler le sélecteur de contrôle de tir à la position « AUTO » (automatique);
- (i) appuyer sur la détente;
- (j) armer le fusil tout en retenant la détente vers l'arrière;
- (k) relâcher la détente (après avoir entendu le chien tomber);
- (l) remettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition); et
- (m) fermer le volet de la fenêtre d'éjection.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 16

La participation des cadets au montage du fusil C7 servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 17

Demander aux cadets d'effectuer 25 tirs avec le fusil C7.

Durée : 170 min

Méthode : Activité pratique



Tous les tirs de familiarisation doivent être dirigés par un officier de sécurité de champ de tir pour gros calibre (OSCT[GC]). Consulter et respecter les politiques indiquées dans les OAIC 14-41, *Utilisation du C7/8 au sein des OCC*, qui se trouvent à l'appendice 3, annexe A.

Toutes les activités du champ de tir doivent être effectuées conformément aux ordres permanents du champ de tir propres à l'endroit utilisé.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de tirer 25 cartouches en utilisant le fusil C7.

RESSOURCES

- des fusils C7 (un par pas de tir),
- des cartouches de 5.56 mm (25 cartouches par cadet),
- des chargeurs (au moins trois par cadet),
- des cibles de tir de précision (une par pas de tir),
- un cadre de cible (une par pas de tir),
- des protecteurs d'oreilles (une paire par pas de tir),
- des tapis de tir (un par pas de tir),

- une trousse de premiers soins (une),
- une civière (une),
- un téléphone cellulaire ou une radio (une),
- des tables pliantes (trois),
- des sacs de sable vides (cinq),
- des drapeaux verts et rouges (deux ensembles),
- des marqueurs de cible (5 rouleaux),
- Lorsque des tranchées des cibles sont utilisées :
 - des casques (un par personne),
 - des indicateurs (un par personne),
 - des dispositifs de communication (deux : un pour l'OSCT et un pour le groupe des cibleurs);
- des ordres permanents du champ de tir (un),
- des trousse de nettoyage (une pour quatre cadets),
- le test de maniement du fusil C7 qui se trouve à l'annexe A, au besoin (un par cadet), et
- des stylos et des crayons (cinq).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aménager les pas de tir, les cibles et les tranchées des cibles (s'il y a lieu).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner une séance d'information sur l'activité au champ de tir.



Si les cadets doivent effectuer des signaux dans les tranchées des cibles, une séance d'information doit avoir lieu avant le début de l'activité.

2. Demander à chaque cadet d'effectuer le test de maniement du fusil C7, au besoin.
3. Diviser les cadets en relèves.
4. Guider la première relève de cadets dans l'activité de champ de tir à l'aide des commandements de champ de tir.



S'assurer que les cadets ont l'occasion de voir leurs cibles au moins une fois pendant le tir de familiarisation. Ils peuvent effectuer des ajustements, s'ils le souhaitent, afin de tenter de s'améliorer.

5. Répéter l'étape 4 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de relève.
6. Demander aux cadets de démonter sommairement, de nettoyer et de monter le fusil C7, en groupes de quatre.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Les fusils doivent toujours pointer en direction de la cible.
- Les cadets doivent respecter toutes les règles et les règlements du champ de tir pendant la durée de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 17

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets au tir avec un fusil C7 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important pour les cadets de participer aux activités de familiarisation des Forces armées canadiennes (FAC). Tirer avec un fusil C7 est l'une des nombreuses activités de familiarisation des FAC pendant laquelle les cadets peuvent tisser des liens et acquérir des connaissances au sujet des FAC.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Chaque cadet doit réussir le test de maniement du fusil C7 (qui se trouve à l'annexe A) avant de pouvoir tirer au fusil.

La trousse de nettoyage comprend :

- un étui,
- une baguette en quatre tronçons,
- un lavoir de canon,
- un écouvillon de canon,
- un écouvillon de chambre,
- un écouvillon de culasse et de clavette de glissière,
- une bouteille contenant un mélange de produit de nettoyage, de lubrifiant et d'agent de préservation (CLP),
- des nettoie-pipes, et
- des tampons (38 mm sur 50 mm).

Tous les tirs de familiarisation doivent être dirigés par un officier de sécurité de champ de tir (gros calibre - C7). Consulter et respecter les politiques indiquées dans les OAIC 14-41, *Utilisation du C7/8 au sein des OCC*, qui se trouvent à l'appendice 3, annexe A.

Le tir sera un tir de familiarisation et devra comprendre une inspection des cibles au moins une fois au cours du tir de 25 cartouches pour permettre aux cadets d'effectuer des réglages, s'ils le désirent.

Lorsque des tranchées des cibles sont utilisées, on prendra le temps d'enseigner leur fonctionnement aux cadets.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-062 B-GL-317-018/PT-002 Forces canadiennes. (1987). *Armes : Le fusil C7 et la carabine C8 de 5.56 mm (vol. 18)*. Ottawa, ON, ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TEST DE MANIEMENT DU FUSIL C7

Nom du cadet : _____

Section : _____

MESURES DE SÉCURITÉ

	ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1.	Adopter la position de chargement debout (s'il y a lieu).	Oui	Non
2.	Tirer la poignée d'armement vers l'arrière et pousser l'arrêtoir de la culasse.	Oui	Non
3.	Incliner le fusil et inspecter la chambre.	Oui	Non
4.	S'assurer que le fusil n'est pas obstrué.	Oui	Non
5.	Tirer la poignée d'armement complètement vers l'arrière.	Oui	Non
6.	Laisser le mécanisme s'avancer en contrôlant sa course et pousser le pousse-culasse.	Oui	Non
7.	Tirer avec le fusil.	Oui	Non
8.	Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.	Oui	Non
9.	Déposer le fusil au sol, le volet de la fenêtre d'éjection vers le haut.	Oui	Non

CHARGEZ

	ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1.	Prendre un chargeur.	Oui	Non
2.	Vérifier si les cartouches sont placées correctement.	Oui	Non
3.	Pousser le chargeur à fond dans son logement.	Oui	Non
4.	Vérifier que le chargeur est bien assujéti en le tirant vers le bas.	Oui	Non
5.	Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.	Oui	Non

PRÊT OU DISTANCE

	ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1.	Vérifier le guidon et la hausse pour s'assurer qu'ils sont bien réglés.	Oui	Non
2.	Armer le fusil.	Oui	Non
3.	Pousser le pousse-culasse.	Oui	Non
4.	Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.	Oui	Non
5.	S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté).	Oui	Non
6.	Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.	Oui	Non

ACTION IMMÉDIATE – CULASSE À L'ARRIÈRE

« **Le fusil tire bien et s'arrête soudainement.** »

Le cadet doit incliner le fusil et examiner la position de la culasse.

« **La culasse est complètement à l'arrière.** »

	ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1.	S'assurer que le chargeur est bien vide et le changer.	Oui	Non
2.	Relâcher l'arrêtoir de la culasse.	Oui	Non
3.	Pousser le pousse-culasse et continuer le tir.	Oui	Non

ACTION IMMÉDIATE – CULASSE COMPLÈTEMENT VERS L'AVANT

« **Le fusil tire bien et s'arrête soudainement.** »

Le cadet doit incliner le fusil et examiner la position de la culasse.

« **La culasse est complètement à l'avant.** »

	ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1.	S'assurer que le chargeur est bien dans son logement et verrouillé en place.	Oui	Non
2.	Armer le fusil et vérifier si une cartouche ou une douille est éjectée.	Oui	Non
3.	Pousser le pousse-culasse et continuer le tir.	Oui	Non

ACTION IMMÉDIATE – CULASSE PARTIELLEMENT VERS L'AVANT

« **Le fusil tire bien et s'arrête soudainement.** »

Le cadet doit incliner le fusil et examiner la position de la culasse.

« **La culasse est partiellement vers l'avant et il y a une obstruction.** »

	ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1.	Armer le fusil et pousser l'arrêtoir de la culasse.	Oui	Non
2.	Examiner la chambre.	Oui	Non
3.	Retirer le chargeur si une cartouche ou une douille est coincée dans la chambre.	Oui	Non
4.	Éliminer la cause de l'obstruction.	Oui	Non
5.	Replacer le chargeur.	Oui	Non
6.	Relâcher l'arrêtoir de la culasse.	Oui	Non
7.	Pousser le pousse-culasse et continuer le tir.	Oui	Non

DÉCHARGEZ

	ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1.	Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « S » (sûreté).	Oui	Non
2.	Retirer le chargeur.	Oui	Non
3.	Armer le fusil deux fois.	Oui	Non
4.	Tirer la poignée d'armement vers l'arrière et pousser l'arrêteur de la culasse.	Oui	Non
5.	Incliner le fusil vers la gauche et attendre que le fusil soit vérifié par l'OSCT.	Oui	Non
6.	Relâcher l'arrêteur de la culasse.	Oui	Non
7.	Pousser le pousse-culasse.	Oui	Non
8.	Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition).	Oui	Non
9.	Tirer avec le fusil.	Oui	Non
10.	Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.	Oui	Non
11.	Déposer le fusil au sol.	Oui	Non

Commentaires :

Signature de l'OSCT (GC) : _____

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 4

OCOM MX20.01D – PARTICIPER À UN DÎNER RÉGIMENTAIRE

Durée totale :

Une séance = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX20.01D (Participer à un dîner régimentaire) présenté dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Cadets de l'aviation royale du Canada - Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, chapitre 4.

Une semaine avant le dîner régimentaire, photocopier la brochure Dîner régimentaire de cadets pour l'élément approprié présentée aux annexes A à C, et en remettre une copie à chaque cadet.

Une semaine avant le dîner régimentaire, photocopier le document de cours Rôle du président du comité du mess (PCM) présenté à l'annexe D et le remettre au cadet qui jouera le rôle de PCM.

Une semaine avant le dîner régimentaire, photocopier le document de cours Rôle du vice-président du comité du mess (VPCM) présenté à l'annexe E et le remettre au cadet qui jouera le rôle de VPCM.

Se reporter à l'aide-mémoire pour l'organisation d'un dîner régimentaire présenté à l'annexe F pour orienter la préparation du dîner régimentaire.

Informers les cadets du code vestimentaire lors d'un dîner régimentaire.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Demander aux cadets de lire la brochure Dîner régimentaire de cadets pour l'élément approprié en préparation au dîner régimentaire.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de faire l'expérience d'un dîner régimentaire dans un cadre sécuritaire et contrôlé. Cette activité est une façon interactive de mettre à profit les connaissances des FC des cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette séance, les cadets doivent avoir participé à un dîner régimentaire.

IMPORTANTANCE

Le dîner régimentaire est un événement protocolaire où des militaires partagent un repas dans un cadre formel et représente l'une des plus importantes traditions des FC. De tout temps, la vie et la routine des organisations militaires ont reposé sur l'ordre et la discipline, et sur des traditions qui diffèrent de celles que l'on retrouve dans la société civile. Cela favorise un bon moral et développe l'esprit de corps.

ACTIVITÉ



Les procédures et les protocoles du dîner régimentaire doivent être adaptés pour respecter les règles du Programme des cadets. Bien que le service de boissons alcoolisées s'inscrive dans les traditions des FC, on ne doit pas, conformément à l'OAIC 13-23, *Politique sur l'utilisation de drogues et d'alcool*, en servir aux cadets. Le porto peut être remplacé par du jus de raisin lors d'un dîner régimentaire de cadets.

1. Tenir un dîner régimentaire, y compris :
 - (a) le rassemblement avant le dîner,
 - (b) les appels de mess,
 - (c) l'arrivée de la table d'honneur,
 - (d) le dîner,
 - (e) le service du porto,
 - (f) le toast à Sa Majesté,
 - (g) les marches,
 - (h) les discours, et
 - (i) le départ de la table d'honneur.
2. Demander aux cadets de signer un livre des visiteurs où ils pourront témoigner de leur expérience.

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La participation à un dîner régimentaire vous a permis de faire l'expérience de coutumes, de traditions et de rituels des FC. Les dîners militaires sont des événements joyeux dans le cadre desquels tous les membres, sans égard à leur grade, peuvent se réunir dans un cadre où les bonnes manières sont de mise.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre d'un dîner régimentaire :

- Les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger le dîner régimentaire sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets); et
- Les cadets de phase trois, de l'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de phase quatre, de l'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles qu'exercer les fonctions de président et vice-président du comité du mess conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets).

L'organisation du dîner régimentaire doit être selon les ressources humaines et matérielles à la portée du corps / escadron.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A-CR-050-801/PH-002 Direction - Cadets 6. (2009). *Plan d'instruction EP1 - Cadres des instructeurs de cadets (CIC) : Cours élémentaire de formation d'officier*. Ottawa, ON, ministère de la Défense nationale.

A-AD-200-000/AG-000 Directeur – Distinctions honorifiques et reconnaissances. (1999). *Les décorations, les drapeaux et la structure du patrimoine des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, ministère de la Défense nationale.

A-AD-262-000/AG-000 Directeur - Éducation physique, loisirs et commodités. (1984). *Administration des mess*. Ottawa, ON, ministère de la Défense nationale.

MCAFC 1-900 Commandement aérien. (2007). *Procédures de dîner régimentaire du commandement aérien*. Ottawa, ON, ministère de la Défense nationale.

HMCS Queen Regina's Naval Reserve Division. (2009). *Chief Petty Officers & Petty Officers mess dinner naval customs*. Extrait le 28 avril 2009 du site <http://www.hmcsqueen.ca/cpomessdinner.pdf>.

Love, D.W. (1990). *Manual of Canadian naval etiquette*. Victoria, BC, VENTURE, le Centre d'instruction des officiers de marine.

ReadyAyeReady (2009). *Naval Toasts of the Day – Customs and Traditions: Naval toasts of the day*. Extrait le 1^{er} avril 2009 du site <http://www.readyayeready.com/tradition/naval-toasts-of-theday.htm>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Règles

Le coup de maillet pour le bénédicité marque le début officiel du dîner. Entre ce moment et le toast du jour, les règles suivantes s'appliquent :

Personne ne peut arriver en retard et s'asseoir à la table, quitter la table, lire (si ce n'est le menu et le programme musical) ou transmettre ou recevoir des messages.

Lorsque le PCM ou le VPCM frappe sur la table, tout le monde doit se taire et garder le silence jusqu'à ce qu'il ait fini de parler.

Les demandes sont formulées par l'entremise du VPCM. La permission du PCM doit être accordée lorsqu'un convive arrive en retard à la table ou y revient.

Il n'y a pas de grade ni de titre dans le mess. Tous les membres présents s'adressent l'un à l'autre en employant la formule : « Monsieur » ou « Madame ». Les seules personnes auxquelles on doit s'adresser par leur titre sont le PCM et le VPCM.

Aucun membre ne doit engager une conversation avec les membres de la table d'honneur ou de la table opposée. Les membres doivent entretenir avec les personnes se trouvant en face, à côté ou en diagonale d'eux seulement.

Aucun convive ne peut entamer un plat avant le président, employer un langage grossier, discuter de questions politiques ou d'autres sujets controversés, parler de travail, parler une langue étrangère (sauf si des invités de pays étrangers sont présents) ou faire des plaisanteries vulgaires ou insultantes.

Les membres ne doivent pas applaudir. Les convives doivent plutôt frapper doucement sur la table pour exprimer leurs opinions et leurs demandes.

Les membres ne doivent pas porter un toast (p. ex. dire « À votre santé » ou d'autres expressions similaires ou encore lever leur verre en guise de bienvenue).

Programme du dîner régimentaire

Rassemblement avant le dîner

Appel de mess

Arrivée de la table d'honneur

Service du repas

Service du porto

Toasts

Marches

~ Pause ~

Café et dessert

Discours

Départ de la table d'honneur



Dîner régimentaire des cadets de la Marine

Le dîner régimentaire est un événement protocolaire où des militaires partagent un repas dans un cadre formel et représente l'une des plus importantes traditions des Forces armées canadiennes (FAC). En plus de permettre aux cadets de se familiariser avec une importante tradition des FAC, le dîner régimentaire est un événement pertinent puisqu'on doit y suivre les mêmes règles de conduite qu'en société.

Rassemblement avant le dîner

Les cadets et les invités sont conviés une demi-heure avant l'heure de dîner prévue. Au cours de cette période, les membres consultent le plan de table et rencontrent l'invité d'honneur. Durant le rassemblement, tous les membres prêtent leurs respects à l'invité d'honneur, à condition de ne pas interrompre indûment des conversations en cours avec des invités supérieurs.

Présentations

Tous les invités doivent être présentés à autant de membres présents que possible. Lorsqu'on se présente, il est d'usage de dire : « M. Bloggins, permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ». Si l'on ne sait pas à qui l'on s'adresse, il est d'usage de dire : « Permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ».

Appels de mess

Un clairon lance un appel 15 minutes avant le dîner. Cet appel signale aux invités qu'ils devront bientôt se rendre à la salle à manger et les avise de passer aux toilettes avant le début du dîner régimentaire. En l'absence d'un clairon, l'appel de mess peut être lancé verbalement.

Plans de table

Les places sont réparties, puis un plan de table officiel est élaboré et affiché. Les places individuelles sont identifiées à l'aide d'un marque-place. Les membres doivent s'asseoir à la place qui leur a été assignée; il n'est pas permis de changer de place.

Marche d'entrée

Cinq minutes avant le repas, le premier maître d'hôtel entre dans l'antichambre et annonce au PCM : « Monsieur/Madame, le dîner est servi ». Les membres se rendent à la place qui leur a été assignée et se tiennent debout derrière leur chaise. Lorsque tous les membres ont gagné leur place, le PCM et l'invité d'honneur entrent dans la salle à manger. Si une fanfare est présente, elle peut jouer « The Roast Beef of Olde England ». Personne ne doit s'asseoir avant le PCM.

Bénédicticité

Lorsque tous les convives sont assis, le PCM réclame le silence en frappant sur la table avec un maillet. Le PCM demande à un membre du mess de dire le bénédicité. Si un aumônier est présent, c'est lui qui dit le bénédicité.

Service du porto

Dans un mess de la Marine, les carafes doivent être glissées vers la gauche et ne jamais quitter la table. On se passe le porto en le glissant sur la table pour des raisons pratiques, car si une carafe lourde est soulevée dans un navire en marche, les mouvements du navire pourraient ramener rapidement la table vers la carafe, ce qui risquerait de faire renverser le porto.

Toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le VPCM annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ». Les convives disent chacun « La Reine / The Queen » et portent un toast en son honneur. Dans la Marine, les membres restent assis lors du toast à Sa Majesté.

Les membres de la Marine ne font jamais tinter leur verre lorsqu'ils portent un toast ou font des salutations. Cette coutume provient d'une vieille superstition selon laquelle « un verre qui tinte sonne le glas pour la mort d'un marin ». Les marins trinquent plutôt avec le dos de la main qui tient le verre.

Toast du jour

Après le toast à Sa Majesté, le président demande à un membre de porter le toast du jour.

Lundi - Nos navires	Vendredi - Notre pays
Mardi - Nos marins	Samedi - Nos familles
Mercredi - Nous-mêmes	Dimanche - Nos amis absents
Jeudi - Notre Marine	

Marches

Après les toasts, on joue « Heart of Oak ». Si d'autres éléments sont présents, on joue la marche appropriée. Un membre se met au garde-à-vous pendant l'interprétation de sa propre marche seulement.

Discours

Après les toasts et les marches, le PCM peut laisser la place aux invités spéciaux qui souhaitent prononcer un discours.

Départ de la salle à manger

Une fois toutes les fonctions du mess accomplies, le PCM clôture le dîner régimentaire en frappant sur la table avec le maillet. Tous les membres doivent se lever pour le départ de la table d'honneur.

Étiquette du dîner

Garder les coudes près du corps en tout temps et ne jamais les déposer sur la table.

Ne pas jouer avec l'argenterie ou la verrerie.

L'argenterie est disposée dans l'ordre où elle doit être utilisée; les couteaux à droite de l'assiette et les fourchettes à gauche.

Le pain doit être rompu avec les doigts.

Ne jamais parler la bouche pleine ou gesticuler avec des ustensiles dans les mains.

Ne jamais demander ce qui n'est pas offert, comme le beurre, le vinaigre ou le ketchup.

Le thé ou le café doit être siroté et la tasse doit être replacée dans la soucoupe entre chaque gorgée.

Président du comité du mess (PCM)

Le président est entièrement responsable, peu importe son grade ou son ancienneté. Le PCM accueille l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la salle à manger, demande qu'on dise le bénédicité, impose des amendes aux membres dissipés, commence le service du porto, porte le toast à Sa Majesté, permet le retrait des convives pour prendre une pause, présente l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la sortie de la salle à manger.

Vice-président du comité du mess (VPCM)

Le vice-président aide le président à maintenir l'ordre durant le dîner régimentaire. Il dirige les membres vers la salle à manger, transmet les messages des membres au président, attire l'attention du président sur toute mauvaise conduite à d'autres tables, commence le service du porto et aide à porter le toast à Sa Majesté.

Règles

Le coup de maillet pour le bénédicité marque le début officiel du dîner. Entre ce moment et le toast du jour, les règles suivantes doivent être respectées :

Personne ne peut arriver en retard et s'asseoir à la table, quitter la table, lire (si ce n'est le menu et le programme musical) ou transmettre ou recevoir des messages.

Lorsque le PCM ou le VPCM frappe sur la table, tout le monde doit se taire et garder le silence jusqu'à ce qu'il ait fini de parler.

Les demandes sont formulées par l'entremise du VPCM. La permission du PCM doit être accordée lorsqu'un convive arrive en retard à la table ou y revient.

Il n'y a pas de grade ni de titre dans le mess. Tous les membres présents s'adressent l'un à l'autre en employant la formule : « Monsieur » ou « Madame ». Les seules personnes auxquelles on doit s'adresser par leur titre sont le PCM et le VPCM.

Aucun membre ne doit engager une conversation avec les membres de la table d'honneur ou de la table opposée. Les membres doivent s'entretenir avec les personnes se trouvant en face, à côté ou en diagonale d'eux seulement.

Aucun convive ne peut entamer un plat avant le président, employer un langage grossier, discuter de questions politiques ou d'autres sujets controversés, parler de travail, parler une langue étrangère (sauf si des invités de pays étrangers sont présents) ou faire des plaisanteries vulgaires ou insultantes.

Les membres ne doivent pas applaudir. Les convives doivent plutôt frapper doucement sur la table pour exprimer leurs opinions et leurs demandes.

Les membres ne doivent pas porter un toast (p. ex. dire « À votre santé » ou d'autres expressions similaires ou encore lever leur verre en guise de bienvenue).

Programme du dîner régimentaire

Rassemblement avant le dîner

Appel de mess

Arrivée de la table d'honneur

Service du repas

Service du porto

Toasts

Marches

~ Pause ~

Café et dessert

Discours

Départ de la table d'honneur



Dîner régimentaire des cadets de l'Armée

Le dîner régimentaire est un événement protocolaire où des militaires partagent un repas dans un cadre formel et représente l'une des plus importantes traditions des Forces armées canadiennes (FAC). En plus de permettre aux cadets de se familiariser avec une importante tradition des FAC, le dîner régimentaire est un événement pertinent puisqu'on doit y suivre les mêmes règles de conduite qu'en société.

Rassemblement avant le dîner

Les cadets et les invités sont conviés une demi-heure avant l'heure de dîner prévue. Au cours de cette période, les membres consultent le plan de table et rencontrent l'invité d'honneur. Durant le rassemblement, tous les membres prêtent leurs respects à l'invité d'honneur, à condition de ne pas interrompre indûment des conversations en cours avec des invités supérieurs.

Présentations

Tous les invités doivent être présentés à autant de membres présents que possible. Lorsqu'on se présente, il est d'usage de dire : « M. Bloggins, permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ». Si l'on ne sait pas à qui l'on s'adresse, il est d'usage de dire : « Permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ».

Appels de mess

Un clairon ou un cornemuseur lance un appel 15 minutes avant le dîner. Cet appel signale aux invités qu'ils devront bientôt se rendre à la salle à manger et les avise de passer aux toilettes avant le début du dîner régimentaire. En l'absence d'un clairon ou d'un cornemuseur, l'appel de mess peut être lancé verbalement.

Plans de table

Les places sont réparties, puis un plan de table officiel est élaboré et affiché. Les places individuelles sont identifiées à l'aide d'un marque-place. Les membres doivent s'asseoir à la place qui leur a été assignée; il n'est pas permis de changer de place.

Marche d'entrée

Cinq minutes avant le repas, le premier maître d'hôtel entre dans l'antichambre et annonce au PCM : « Monsieur/Madame, le dîner est servi ». Les membres se rendent à la place qui leur a été assignée et se tiennent debout derrière leur chaise. Lorsque tous les membres ont gagné leur place, le PCM et l'invité d'honneur entrent dans la salle à manger. Si une fanfare est présente, elle peut jouer « *The Roast Beef of Olde England* ». Personne ne doit s'asseoir avant le PCM.

Bénédictité

Lorsque tous les convives sont assis, le PCM réclame le silence en frappant sur la table avec un maillet. Le PCM demande à un membre du mess de dire le bénédicité. Si un aumônier est présent, c'est lui qui dit le bénédicité.

Service du porto

Dans le cadre d'un dîner régimentaire de l'Armée, les carafes doivent être passées vers la gauche et déposées fermement sur la table par chaque membre. La carafe ne doit pas être déposée à ce point fermement qu'elle déplacera d'autres objets se trouvant sur la table ou causera des dommages.

Toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le VPCM annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ». Les convives disent chacun « La Reine / The Queen » et portent un toast en son honneur. Le toast à Sa Majesté est porté debout.

Marches

Après les toasts, on joue la marche régimentaire. Si d'autres éléments sont présents, on joue la marche appropriée. Un membre se met au garde-à-vous pendant l'interprétation de sa propre marche seulement.

Discours

Après les toasts et les marches, le PCM peut laisser la place aux invités spéciaux qui souhaitent prononcer un discours.

Départ de la salle à manger

Une fois toutes les fonctions du mess accomplies, le PCM clôture le dîner régimentaire en frappant sur la table avec le maillet. Tous les membres doivent se lever pour le départ de la table d'honneur.

Étiquette du dîner

Garder les coudes près du corps en tout temps et ne jamais les déposer sur la table.

Ne pas jouer avec l'argenterie ou la verrerie.

L'argenterie est disposée dans l'ordre où elle doit être utilisée; les couteaux à droite de l'assiette et les fourchettes à gauche.

Le pain doit être rompu avec les doigts.

Ne jamais parler la bouche pleine ou gesticuler avec des ustensiles dans les mains.

Ne jamais demander ce qui n'est pas offert, comme le beurre, le vinaigre ou le ketchup.

Le thé ou le café doit être siroté et la tasse doit être replacée dans la soucoupe entre chaque gorgée.

Président du comité du mess (PCM)

Le président est entièrement responsable, peu importe son grade ou son ancienneté. Le PCM accueille l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la salle à manger, demande qu'on dise le bénédicité, impose des amendes aux membres dissipés, commence le service du porto, porte le toast à Sa Majesté, permet le retrait des convives pour prendre une pause, présente l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la sortie de la salle à manger.

Vice-président du comité du mess (VPCM)

Le vice-président aide le président à maintenir l'ordre durant le dîner régimentaire. Il dirige les membres vers la salle à manger, transmet les messages des membres au président, attire l'attention du président sur toute mauvaise conduite à d'autres tables, commence le service du porto et aide à porter le toast à Sa Majesté.

Règles

Le coup de maillet pour le bénédicité marque le début officiel du dîner. Entre ce moment et le toast du jour, les règles suivantes s'appliquent :

Personne ne peut arriver en retard et s'asseoir à la table, quitter la table, lire (si ce n'est le menu et le programme musical) ou transmettre ou recevoir des messages.

Lorsque le président ou le vice-président frappe sur la table, tout le monde doit se taire et garder le silence jusqu'à ce qu'il ait fini de parler.

Les demandes sont formulées par le biais du VPCM. La permission du président doit être accordée lorsqu'un convive arrive en retard à la table ou y revient.

Il n'y a pas de grade ni de titre dans le mess. Tous les membres présents s'adressent l'un à l'autre en employant la formule : « Monsieur » ou « Madame ». Les seules personnes auxquelles on doit s'adresser par leur titre sont le président et le vice-président.

Aucun membre ne doit engager une conversation avec les membres de la table d'honneur ou de la table opposée. Les membres doivent entretenir avec les personnes se trouvant en face, à côté ou en diagonale d'eux seulement.

Aucun convive ne peut entamer un plat avant le PCM, employer un langage grossier, discuter de questions politiques ou d'autres sujets controversés, parler de travail, parler une langue étrangère (sauf si des invités de pays étrangers sont présents) ou faire des plaisanteries vulgaires ou insultantes.

Les membres ne doivent pas applaudir. Les convives doivent plutôt frapper doucement sur la table pour exprimer leurs opinions et leurs demandes.

Les membres ne doivent pas porter un toast (p. ex. dire « À votre santé » ou d'autres expressions similaires ou encore lever leur verre en guise de bienvenue).

Programme du dîner régimentaire

Rassemblement avant le dîner

Appel de mess

Arrivée de la table d'honneur

Service du repas

Service du porto

Toasts

Marches

~ Pause ~

Café et dessert

Discours

Départ de la table d'honneur



Dîner régimentaire des cadets de l'Air

Le dîner régimentaire est un événement protocolaire lors duquel des militaires partagent un repas dans un cadre formel et représente l'une des plus importantes traditions des Forces armées canadiennes (FAC). En plus de permettre aux cadets de se familiariser avec une importante tradition des FAC, le dîner régimentaire est un événement pertinent puisqu'on doit y suivre les mêmes règles de conduite qu'en société.

Rassemblement avant le dîner

Les cadets et les invités sont conviés une demi-heure avant l'heure de dîner prévue. Au cours de cette période, les membres consultent le plan de table et rencontrent l'invité d'honneur. Durant le rassemblement, tous les membres prêtent leurs respects à l'invité d'honneur, à condition de ne pas interrompre indûment des conversations en cours avec des invités supérieurs.

Présentations

Tous les invités doivent être présentés par leurs escortes à autant de membres présents que possible. Lorsqu'on se présente, il est d'usage de dire : « M. Bloggins, permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ». Si l'on ne sait pas à qui l'on s'adresse, il est d'usage de dire : « Permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ».

Appels de mess

Un clairon ou un cornemuseur lance un appel 15 minutes avant le dîner. Cet appel signale aux invités qu'ils devront bientôt se rendre à la salle à manger et les avise de passer aux toilettes avant le début du dîner régimentaire. En l'absence d'un clairon ou d'un cornemuseur, l'appel de mess peut être lancé verbalement.

Plans de table

Les places sont réparties, puis un plan de table officiel est élaboré et affiché. Les places individuelles sont identifiées à l'aide d'un marque-place. Les membres doivent s'asseoir à la place qui leur a été assignée; il n'est pas permis de changer de place.

Marche d'entrée

Cinq minutes avant le repas, le premier maître d'hôtel entre dans l'antichambre et annonce au PCM : « Monsieur/Madame, le dîner est servi ». Les membres se rendent à la place qui leur a été assignée et se tiennent debout derrière leur chaise. Lorsque tous les membres ont gagné leur place, le PCM et l'invité d'honneur entrent dans la salle à manger. Si une fanfare est présente, elle peut jouer « *The Roast Beef of Olde England* ». Personne ne doit s'asseoir avant le PCM.

Bénédicticité

Lorsque tous les convives sont assis, le PCM réclame le silence en frappant sur la table avec un maillet. Le PCM demande à un membre du mess de dire le bénédicité. Si un aumônier est présent, c'est lui qui dit le bénédicité.

Service du porto

Dans un mess de l'Air, les carafes doivent être déplacées vers la gauche et ne jamais être déposées sur la table. La carafe doit être déposée sur la table uniquement lorsqu'elle est vide et qu'elle doit être remplie ou remplacée, ou lorsqu'elle revient au PCM ou au VPCM.

Toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le vice-président annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ». Les convives disent chacun « La Reine / The Queen » et portent un toast en son honneur. Le toast à Sa Majesté est porté debout.

Marches

Après les toasts, on joue « *Royal Canadian Air Force* ». Si d'autres éléments sont présents, la fanfare joue la marche appropriée. Un membre se met au garde-à-vous pendant l'interprétation de sa propre marche seulement.

Discours

Après les toasts et les marches, le PCM peut laisser la place aux invités spéciaux qui souhaitent prononcer un discours.

Départ de la salle à manger

Une fois toutes les fonctions du mess accomplies, le PCM clôture le dîner régimentaire en frappant sur la table avec le maillet. Tous les membres doivent se lever pour le départ de la table d'honneur.

Étiquette du dîner

Garder les coudes près du corps en tout temps et ne jamais les déposer sur la table.

Ne pas jouer avec l'argenterie ou la verrerie.

L'argenterie est disposée dans l'ordre où elle doit être utilisée; les couteaux à droite de l'assiette et les fourchettes à gauche.

Le pain doit être rompu avec les doigts.

Ne jamais parler la bouche pleine ou gesticuler avec des ustensiles dans les mains.

Ne jamais demander ce qui n'est pas offert, comme le beurre, le vinaigre ou le ketchup.

Le thé ou le café doit être siroté et la tasse doit être replacée dans la soucoupe entre chaque gorgée.

Président du comité du mess (PCM)

Le président est entièrement responsable, peu importe son grade ou son ancienneté. Le PCM accueille l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la salle à manger, demande qu'on dise le bénédicité, impose des amendes aux membres dissipés, commence le service du porto, porte le toast à Sa Majesté, permet le retrait des convives pour prendre une pause, présente l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la sortie de la salle à manger.

Vice-président du comité du mess (VPCM)

Le VPCM aide le PCM à maintenir l'ordre durant le dîner régimentaire. Il dirige les membres vers la salle à manger, transmet les messages des membres au PCM, appelle l'attention du PCM sur toute mauvaise conduite à d'autres tables, commence le service du porto et aide à porter le toast à Sa Majesté.

RÔLE DU PRÉSIDENT DU COMITÉ DU MESS (PCM)

Accueillir l'invité d'honneur

Le PCM doit accueillir l'invité d'honneur dans le foyer du mess, l'escorter au rassemblement qui précède le dîner et le présenter aux personnes présentes et aux invités.

Escorter l'hôte officiel ou l'invité d'honneur

Un clairon ou un cornemuseur, si disponible, doit lancer les appels appropriés pour annoncer le dîner. Après le deuxième appel, le PCM doit escorter l'invité d'honneur à la table d'honneur. En l'absence d'un clairon ou d'un cornemuseur, l'appel de mess peut être lancé verbalement.

Bénédicté

Lorsque le premier maître d'hôtel a signalé au vice-président du comité du mess (VPCM) que tous les convives sont présents, le PCM donne un coup de maillet et demande à l'aumônier, ou à un membre désigné d'avance (souvent le membre au grade le plus bas présent) de dire le bénédicité.

Service du porto

Le PCM indique que le porto est prêt à être passé en versant une petite quantité de porto dans un verre, en y goûtant et en passant la carafe à sa gauche.

Porter un toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le vice-président annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ». Les convives disent chacun « La Reine / The Queen » et portent un toast en son honneur.

Permettre le retrait des convives pour prendre une pause

Le PCM peut choisir de prendre une courte pause si de longues présentations ou de longs discours sont prévus après le dîner. Cette pause peut se faire avant ou après le service du porto. Le PCM doit annoncer que les membres de la table d'honneur quitteront les premiers la salle à manger pour prendre la pause et préciser la durée de la pause. À la fin de la pause, le PCM doit frapper sur la table avec le maillet pour attirer l'attention.

Présenter l'invité d'honneur

Le PCM doit présenter l'invité d'honneur et d'autres invités prenant place à la table d'honneur à un moment approprié pendant le dîner. Tous les discours sont prononcés après les toasts, après quoi le PCM fera les annonces appropriées pour l'occasion.

Mauvaise conduite et amendes

Si une personne dans le mess a une mauvaise conduite ou enfreint une règle, le PCM peut :

1. lui donner un avertissement;
2. lui ordonner de s'excuser;
3. lui ordonner de donner une performance;
4. lui imposer une amende;
5. lui ordonner de quitter le mess; ou
6. lui imposer toute autre amende jugée acceptable.

Si un membre arrive en retard au dîner, son excuse peut être acceptée, mais on peut lui refuser la permission de dîner. On peut également lui imposer une amende.

Les directives suivantes s'appliquent aux amendes :

- Les amendes imposées à un invité doivent être payées par leur hôte.
- Les amendes sont payées après les toasts.
- Un convive peut attirer l'attention du PCM sur une infraction, mais il doit demander la permission de répéter ou de démontrer l'infraction aux règles de façon judicieuse afin d'éviter de se voir lui-même imposer une amende.

Lorsque le dîner est terminé et que la table est débarrassée, le premier maître d'hôtel annonce au président : « Monsieur/Madame, la table est desservie ».

Départ de la salle à manger

Une fois les discours terminés, le PCM signale la fin du dîner et escorte la table d'honneur jusqu'à la sortie de la salle à manger.

RÔLE DU VICE-PRÉSIDENT DU COMITÉ DU MESS (VPCM)

Le VPCM aide le président du comité du mess (PCM) à maintenir l'ordre et, selon le corps ou l'escadron auquel il appartient, doit :

Maintenir l'ordre

Le VPCM peut aider le PCM en contrôlant la conduite dans le bras de table dont il est responsable et en attirant son attention sur une conduite inappropriée à d'autres bras de table. Le VPCM peut également suggérer des amendes appropriées pour punir les conduites inopportunes.

Diriger les invités vers la salle à manger

Le VPCM doit s'assurer que tous les membres du personnel se rendent rapidement à la salle à manger et prennent place dès que tous sont entrés dans la salle. Le premier maître d'hôtel doit informer discrètement le VPCM que tous les convives sont présents.

Transmettre les messages des membres au Président

Si un convive souhaite s'adresser au président, il doit d'abord le faire savoir à un vice-président qui réclame alors le silence en frappant sur la table avec le maillet, se lève, fait face au PCM et lui demande s'il donne la permission au membre de s'adresser à lui.

Attirer l'attention du PCM sur une mauvaise conduite à d'autres tables

Il incombe au VPCM d'aider le PCM à maintenir l'ordre et la discipline. Le VPCM doit donc être conscient de la conduite de tous les membres du mess et non seulement de ceux dont il a la responsabilité. Si le VPCM observe une conduite qui lui semble contraire à l'ordre et à l'étiquette, il doit attirer l'attention du PCM sur celle-ci.

Commencer le service du porto

S'il y a plusieurs carafes de porto, le VPCM peut contrôler le passage du porto aux membres sous sa responsabilité. Le VPCM passe le porto vers la gauche et remet le bouchon sur la carafe lorsque celle-ci a fait le tour de la table. Le VPCM est le dernier à remplir son verre.

Porter le toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le vice-président annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ».

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

AIDE-MÉMOIRE POUR L'ORGANISATION D'UN DÎNER RÉGIMENTAIRE

TENUE. Le dîner régimentaire est généralement un dîner officiel. Les membres qui assistent au dîner régimentaire doivent donc revêtir une tenue de soirée. Les militaires doivent porter la tenue réglementaire numéro 2 ou « veste de soirée de militaire », et les cadets doivent également respecter ce code vestimentaire. Consulter l'OAIC pertinent pour en savoir davantage sur les tenues.

HÔTE OFFICIEL. L'hôte officiel du dîner régimentaire est normalement le commandant du corps ou de l'escadron de cadets, ou son représentant.

INVITÉ D'HONNEUR. L'invité d'honneur, le cas échéant, doit être escorté jusqu'au mess par le président du comité du mess (PCM). En l'absence d'un invité d'honneur, l'hôte officiel peut jouer ce rôle.

ACCUEIL DU PCM. Le PCM doit accueillir l'hôte officiel et l'invité senior dans le foyer du mess, puis les escorter au rassemblement qui précède le dîner et les présenter aux membres du mess.

APPEL DE MESS. Un signal (clairon, cornemuse, musique enregistrée ou consigne verbale) appelle les convives à se rendre à la salle à manger. Le premier appel est lancé 15 minutes avant le début du dîner. Le deuxième appel est lancé 5 minutes avant le début du dîner. Après le deuxième appel, le PCM escorte l'hôte officiel et l'invité d'honneur à la table d'honneur. Le vice-président du comité du mess (VPCM) doit s'assurer que tous les membres du personnel se rendent rapidement à la salle à manger et prendre place dès que tous sont entrés dans la salle à manger. Lorsque les membres du personnel ont pris place derrière leur chaise, le VPCM avise le PCM que tous les convives sont présents. À ce moment, le PCM donne un coup de maillet et demande au membre désigné au préalable (sous le membre au grade le plus bas présent) de dire le bénédicité. À la fin du bénédicité, tous les convives s'assoient.

PRÉSENTATIONS PAR LE PCM. Au début du dîner, lorsque tous les convives sont assis, le PCM présente la table d'honneur.

ÉTIQUETTE DU DÎNER. Le dîner régimentaire est un moment pour apprécier la camaraderie et la conversation avec des collègues et des invités, savourer un bon repas et s'amuser dans une ambiance détendue d'un cadre formel. Les convives ne doivent pas adopter une conduite immature ou vulgaire.

AMENDES. Les membres qui affichent une conduite immature ou vulgaire peuvent se voir imposer une amende. Si cette conséquence n'est pas poussée à l'extrême, elle peut être une source de divertissement lors d'un dîner régimentaire. Des amendes sont imposées aux membres qui enfreignent les règlements du mess ou les contournent, ou qui dissimulent sciemment une violation des règlements par un autre membre.

Si une personne enfreint le règlement, on peut :

- lui ordonner de quitter le mess;
- lui ordonner de s'excuser;
- lui ordonner de donner une performance;
- lui donner un avertissement; ou
- lui imposer toute autre amende jugée acceptable par le président.

PAUSE. Lorsqu'il arrive que de longues formalités, comme des discours ou des présentations, sont prévues après le dîner, le PCM peut accorder une courte pause avant ou après le service du porto, à sa discrétion, selon le nombre de discours et leur longueur, et le nombre de convives présents. À la fin de la pause, le PCM doit frapper sur la table avec le maillet pour attirer l'attention.

SERVICE DU PORTO. Lorsque le dernier service est terminé et que les tables ont été débarrassées, les carafes de porto sont déposées sur les tables. Le gestionnaire de l'accueil ou le premier maître d'hôtel indiquera au PCM que le porto est prêt à être passé. Les bouchons doivent alors être enlevés et le président indiquera

que le porto est prêt à être passé en versant une petite quantité de porto dans son verre, en y goûtant et en passant la carafe vers sa gauche. Le service du porto doit être effectué conformément à la tradition de l'élément. Une fois versé, le porto ne doit pas être touché jusqu'au toast à Sa Majesté.

BOISSONS ALCOOLISÉES. Conformément aux règles, aucune boisson alcoolisée ne sera servie lors du dîner régimentaire. On utilisera du jus de raisin pour maintenir la tradition du service du porto. Toutes les références au porto mentionnées dans le présent document renvoient à du jus de raisin.

TOAST À SA MAJESTÉ. Lorsque le gestionnaire de l'accueil ou le premier maître d'hôtel indique au PCM que tout le monde a été servi, le PCM donne un coup de maillet pour attirer l'attention et toutes les conversations cessent; le PCM se lève et annonce « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le VPCM se lève à son tour et annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada », selon le cas. À ce moment, les membres du personnel et les invités se lèvent tous, tiennent leur verre à hauteur de la taille et disent chacun, en anglais ou en français, « La Reine / The Queen », puis portent un toast en son honneur. Les convives déposent leurs verres sur la table et s'assoient. Il est important de noter que, dans la Marine, la tradition veut que les membres restent assis pendant le toast à Sa Majesté.

DÉPART DE LA SALLE À MANGER. Lorsque les discours sont terminés et que l'hôte officiel a signalé au PCM qu'il est temps de quitter la salle à manger, tous les membres se lèvent et restent debout jusqu'à ce que l'hôte officiel, l'invité supérieur, le PCM et les autres membres de la table d'honneur aient quitté la salle à manger.

PLAN DE TABLE. Il existe de nombreuses façons de disposer les tables lors d'un dîner régimentaire. Celles-ci peuvent être placées de manière à former une seule table en longueur ou une table d'honneur assortie de plusieurs bras. La place assignée au PCM et au VPCM peut également varier. Des exemples de plans de table sont présentés ci-dessous.

Lors de l'élaboration du plan de table, il est important de mélanger les grades à chaque table. Dans la mesure du possible, mélanger les membres de sexe masculin et féminin. Les places devraient être comblées depuis la table d'honneur vers l'extrémité du bras et il ne devrait jamais y avoir de places vides. Si un membre ne peut assister au dîner, il faut enlever son couvert et les autres membres doivent s'écarter pour remplir l'espace laissé libre.

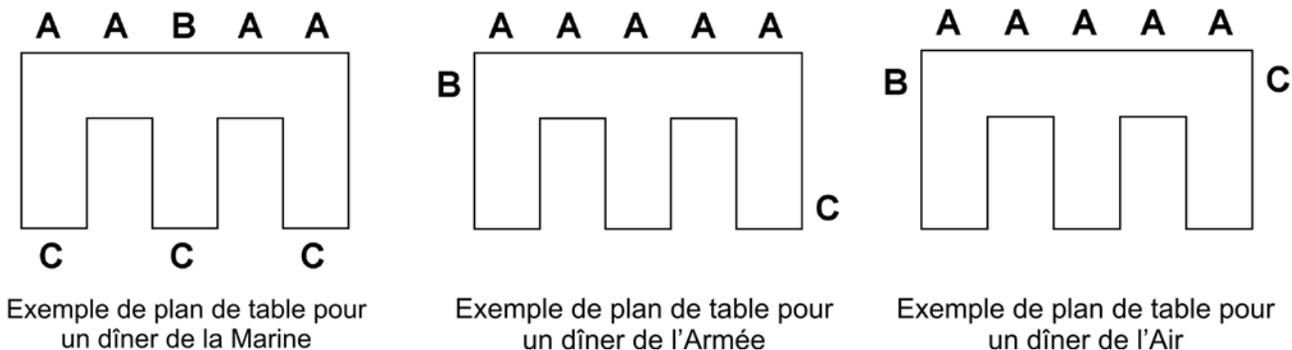


Figure F-1 Exemple de plan de table pour le dîner d'un élément

Symbole	Signification
A	Invités
B	Président du comité du mess
C	Vice-président du comité du mess

COUVERTS. Selon la tradition, les dîners militaires sont des événements formels et des couverts formels sont de mise. Une panoplie d'ustensiles peut être utilisée. Les ustensiles doivent être utilisés en partant de l'extérieur. Les ustensiles utilisés sont débarrassés après chaque service.

Une panoplie de verres peut également être utilisée. Chaque verre a une fonction spécifique. Étant donné qu'aucune boisson alcoolisée ne sera servie lors du dîner, il est acceptable d'utiliser un seul verre.

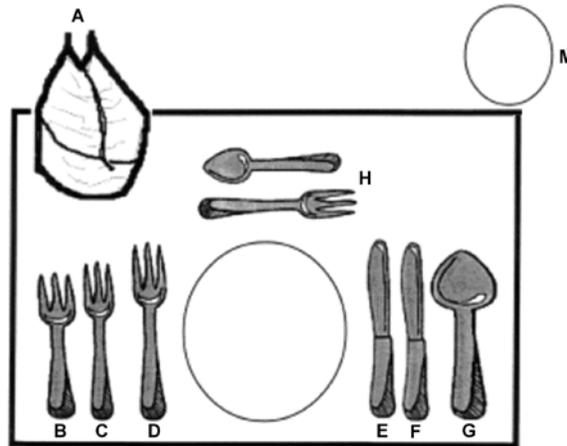


Figure F-2 Couvert

Serviette de table et petit pain (article A)

La serviette de table et le petit pain sont placés sur le napperon avant que les convives prennent place.

Fourchette à salade (article B)

Le premier plat est soit une salade verte ou une salade de fruits. Utiliser la fourchette à salade qui se trouve à l'extrême gauche de l'assiette à dîner pour manger la salade. Ne pas se servir du couteau pour couper la salade. Si la salade ne peut être prise avec la fourchette, la laisser dans l'assiette. Ne pas pousser la nourriture sur la fourchette avec les doigts.

Pendant qu'on mange le hors-d'oeuvre, déposer la fourchette à 45 degrés par rapport au milieu de l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Une fois le plat terminé, déposer la fourchette à six heures sur l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette.

Cuillère à soupe (article G)

Utiliser la cuillère à soupe qui se trouve à l'extrême droite de l'assiette à dîner pour manger la soupe. La soupe est toujours prise du côté de la cuillère. On doit toujours ramener la cuillère vers soi; c'est-à-dire avec un mouvement de l'arrière vers l'avant du bol. Ne jamais incliner le bol pour le vider ni souffler sur la soupe pour la faire refroidir.

Pendant qu'on mange la soupe, déposer la cuillère à 45 degrés par rapport au milieu du bol pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Une fois le plat terminé, déposer la cuillère à six heures dans le bol pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre le bol.

Fourchette et couteau à poisson (articles C et F)

Utiliser le couteau à poisson qui se trouve à l'extrême droite et la fourchette du milieu pour manger le plat de poisson. Tenir le couteau de la main droite et la fourchette de la main gauche. Un gaucher peut faire l'inverse. Pendant qu'on mange le plat de poisson, déposer la fourchette et le couteau à 45 degrés de chaque côté du milieu de l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Une fois le plat terminé, déposer la fourchette et le couteau à 45 degrés du milieu de l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette.

Fourchette et couteau de table (article D et E)

Utiliser les ustensiles qui restent de chaque côté de l'assiette pour manger le plat principal. Tenir les ustensiles de la même façon que pour manger le plat de poisson. Ne jamais prendre la viande avec les mains. Ne manger que ce qui peut être coupé avec le couteau et la fourchette.

Pendant qu'on mange le plat principal, déposer la fourchette et le couteau à 45 degrés de chaque côté du milieu de l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Lorsqu'on a terminé le plat, déposer la fourchette et le couteau à six heures sur l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette.

Service à dessert (article H)

Le dernier plat est le dessert. Deux ustensiles servant au dessert se trouvent dans le haut du napperon. Seul un des deux est nécessaire. Le dessert marque la fin du repas, mais non du dîner. Pendant qu'on mange le dessert, déposer la cuillère ou la fourchette à 45 degrés pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Une fois le plat terminé, déposer la cuillère ou la fourchette à six heures sur l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette.

Verre à eau (article M)

L'eau est servie à tous les membres avant le début du dîner.



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 5

OCOM MX20.01E – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DES FAC

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-801/PG-002, CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA - NIVEAU DE QUALIFICATION UN NORME DE QUALIFICATION ET PLAN.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 6

OCOM MX20.01F – ASSISTER À UNE CÉRÉMONIE COMMÉMORATIVE DES FAC

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-801/PG-002, CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA - NIVEAU DE QUALIFICATION UN NORME DE QUALIFICATION ET PLAN.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 7

**OCOM MX20.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS
RELATIVES AUX VIDÉOS SUR LA FAMILIARISATION DES FAC**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX20.01G (Participer à des activités relatives aux vidéos sur la familiarisation des FAC) présenté dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Cadets de l'aviation royale du Canada - Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, chapitre 4.

Les instructeurs peuvent présenter la vidéo de leur choix sur la familiarisation des FAC et créer leurs propres activités amusantes et interactives ou choisir une vidéo de la liste suivante :

- *Une guerre singulière – les Canadiens en Sicile et en Italie – 1^{re} partie* (60 minutes),
- *Une guerre singulière – les Canadiens en Sicile et en Italie – 2^e partie* (60 minutes),
- *Opération Apollo – l'âge d'or de la Marine canadienne dans la guerre au terrorisme, 2001-2003* (30 minutes),
- *The Boys of Kelvin High – Canadians in Bomber Command – 1^{re} partie* (60 minutes),
- *The Boys of Kelvin High – Canadians in Bomber Command – 2^e partie* (60 minutes),
- *Le 22^e Régiment en Afghanistan* (45 minutes),
- *The International Fleet Reviews of The Canadian Navy Centennial 2010* (22 minutes).

Photocopier la page de questions sur la vidéo pertinente qui est présentée à l'annexe A et en remettre une copie à chaque cadet ou préparer sa propre page de questions. Les pages de réponses sont présentées à l'annexe B.

Rassembler les ressources nécessaires :

- le matériel vidéo (p. ex., un téléviseur, un lecteur DVD, une tablette, un ordinateur portable, des haut-parleurs),
- les vidéos, et
- les autres ressources nécessaires selon l'activité choisie, le cas échéant.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et interactive de donner corps aux connaissances des cadets en matière des FAC.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette séance, les cadets doivent avoir visionné une vidéo sur la familiarisation des FAC.

IMPORTANCE

Il est important de présenter une vidéo sur la familiarisation des FAC aux cadets pour leur permettre de développer un intérêt à l'égard des activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.

ACTIVITÉ

1. Tenir une activité d'introduction pour évaluer les connaissances des cadets en regard du thème de la vidéo. Consulter le tableau ci-dessous qui contient des suggestions d'activités à l'intention de l'instructeur. Les activités d'introduction devraient aborder :
 - (a) l'importance de la vidéo ou des vidéos présentée(s), ou
 - (b) le rôle des FAC dans la vidéo.
2. Distribuer la page de questions sur la vidéo, présentée à l'annexe A, et fournir des précisions supplémentaires aux cadets, le cas échéant.
3. Demander aux cadets de visionner la vidéo.
4. Diriger une séance de rétroaction et demander aux cadets de réfléchir sur ce qu'ils ont vu et sur la manière dont cette vidéo influencera leur perception des FAC. Consulter le tableau ci-dessous pour obtenir des suggestions d'activités de suivi.



ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES GÉNÉRALES

Remue-méninges. Former un seul groupe ou répartir les cadets en plus petits groupes et leur demander de nommer ce qu'ils savent au sujet du thème de la vidéo (p. ex., les bombardiers de la Seconde Guerre mondiale). Si le thème de la vidéo est plutôt méconnu, préparer des questions susceptibles de stimuler la réflexion chez les cadets (p. ex., Quel était le rôle du Bomber Command? Où les bombardiers se trouvaient-ils? Combien de membres d'équipage un bombardier comptait-il?). Si l'activité est dirigée en un seul groupe, noter des mots clés dans un réseau de pensées à mesure que la séance de remue-méninges progresse.

Réfléchir – jumeler – partager. Demander aux cadets de réfléchir individuellement au thème de la vidéo et d'énoncer ce qu'ils en savent (p. ex., l'opération Apollo). Demander aux cadets de partager ce qu'ils savent au sujet du thème de la vidéo avec un partenaire. Inviter les cadets à partager ce qu'ils ont appris auprès de leur partenaire avec l'ensemble du groupe.

Tableau SVA. Demander aux cadets de remplir un tableau à trois colonnes :

- ce qu'ils **S**avent du thème de la vidéo (p. ex., la revue de la flotte internationale),
- ce qu'ils aimeraient apprendre en **V**isionnant la vidéo, et
- ce qu'ils ont **A**ppris sur le thème de la vidéo (à remplir après le visionnement de la vidéo dans le cadre de l'activité de suivi).



ACTIVITÉS DE SUIVI SUGGÉRÉES

Faits saillants. Demander aux cadets d'énumérer individuellement les trois faits les plus intéressants ou les plus surprenants qu'ils ont appris lors du visionnement de la vidéo. Demander aux cadets de partager ces faits saillants et d'en discuter avec un partenaire ou en petits groupes. Si le temps le permet, inviter les cadets à partager les faits saillants avec l'ensemble du groupe.

Questions des cadets. Demander aux cadets de rédiger une question qu'ils se posent à la suite du visionnement. Autrement dit, qu'aimeraient-ils apprendre au sujet du thème abordé? Répondre aux questions des cadets ou les mettre au défi de trouver la réponse à leur propre question d'ici la prochaine séance.

Questions du responsable de l'activité. Demander aux cadets de répondre à des questions invitant à la réflexion en ce qui concerne le thème de la vidéo. Par exemple, si la vidéo portait sur l'opération Apollo, les questions pourraient comprendre : Quelles conséquences la décision du gouvernement canadien de ne pas participer aux offensives menées contre l'Irak a-t-elle eu sur les navires canadiens qui se trouvaient dans le golfe Persique? Êtes-vous d'accord avec la décision du gouvernement? Pourquoi?

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets connaissent les activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre des activités relatives aux vidéos sur la familiarisation des FAC :

- Les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger la séance sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets); et
- Les cadets de phase trois, de l'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de phase quatre, de l'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles que diriger une activité relative à une vidéo sur la familiarisation des FAC conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

DVD vidéo Chadderton, H. C. (réalisateur) (2000). *Une guerre singulière : Les Canadiens en Sicile et en Italie*. Ontario, Les Amputés de guerre du Canada.

DVD vidéo Gimblett, R. H. (auteur) (2004). *Opération Apollo – l'âge d'or de la Marine canadienne dans la guerre au terrorisme – 2001-2003*. Canada, Magic Light Publishing.

DVD vidéo Chadderton, H. C. (réalisateur) (2005). *The boys of Kelvin High: Canadians in Bomber Command*. Ontario, Les Amputés de guerre du Canada.

DVD vidéo Guilmain, C. (réalisateur) (2012). *Le 22e Régiment en Afghanistan*. Office national du film du Canada.

DVD vidéo (2010). *The international fleet reviews of The Canadian navy centennial 2010*. Canada, ministère de la Défense nationale.

The Boys of Kelvin High
The End of the Beginning
Questions - 1re partie

Durée : 57 min 30 s

Aperçu : C'est l'histoire remarquable de ces aviateurs qui, nuit après nuit, ont combattu à bord de puissants bombardiers. Malgré de grandes difficultés, ils ont inexorablement livré bataille pour vaincre le régime nazi d'Hitler. *The End of the Beginning* montre ces hommes à l'entraînement, lors de l'armement en équipage et pendant la bataille de la Rhur et le raid des Dambusters.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 8:00 – L'équipage d'un Lancaster qui « tentait d'infliger le coup de grâce à l'ennemi » a été _____.

2. 14:00 – Dans la liste suivante, encercler cinq des occupations que les recrues pourraient avoir choisies à l'école d'entraînement aérien par excellence en 1940 :

Pilote	Navigateur	Mécanicien	Stewart
Viseur de lance-bombes	Radiotélégraphiste	Mitrailleur	

3. 20:25 – Les équipages des bombardiers britanniques étaient composés à ____ % de Canadiens.

4. 29:10 – On appelait souvent le mécanicien en chef _____.

5. 33:35 – Quel repas les équipages avaient-ils l'habitude de prendre avant de s'envoler pour une mission?
_____ et _____.

6. 40:00 – Les équipages des bombardiers Pathfinders étaient :

7. 49:45 – L'escadron du Bomber Command qui a attaqué des barrages hydroélectriques allemands en mai 1943 était connu sous le nom de _____.

The Boys of Kelvin High
Press on Regardless
Questions - 2e partie

Durée : 57 min 30 s

Aperçu : C'est l'histoire remarquable de ces aviateurs qui, nuit après nuit, ont combattu à bord de puissants bombardiers. Malgré de grandes difficultés, ils ont inexorablement livré bataille pour vaincre le régime nazi d'Hitler. *Press on Regardless* passe en revue les expériences vécues par les équipages et les dangers auxquels ils ont été exposés dans le cadre d'événements tels le raid de Peenemunde et la bataille de Berlin.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 08:50 – Un système à impulsion radar fort précis du nom de « Oboe » a surtout été utilisé à bord du _____.
2. 10:00 – Les bandes de feuilles de métal ou d'aluminium lâchées d'un avion se nomment _____.
3. 12:20 – Les canons « pour la défense aérienne » allemands inquiétaient vivement les équipages des bombardiers car ils pouvaient, dans bien des cas, atteindre des cibles se trouvant jusqu'à _____ pieds dans les airs.
4. 17:00 – En mars 1943, les services secrets britanniques ont appris l'existence de _____ allemandes sans pilote à longue portée nommées V1 et V2.
5. 27:55 – Plus de 50 % de tous ceux qui ont volé au sein du _____ ont été tués, blessés ou faits prisonniers.
6. 28:05 – L'espérance de vie moyenne d'un membre d'équipage était d'environ _____ sorties.

**Une guerre singulière :
Questions - 1re partie**

Durée : 60 min

Aperçu : Un récit qui montre comment les Canadiens débarqués en Sicile et en Italie se sont heurtés à des obstacles considérables, jusqu'alors jamais rencontrés par l'Armée canadienne, et ont dû concevoir des techniques leur permettant de combattre en terre inhospitalière une force ennemie expérimentée et ce, sans répit pendant presque deux ans.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

- 06:00 – Pour quelle raison la remise d'une médaille au caporal Huron Brant revêt-elle tant d'importance?

Première bataille en Sicile	Statut d'autochtone
Origines allemandes	Entrée à Rome
- 16:00 – Les forces militaires internationales ont salué la créativité des ingénieurs des FAC qui ont appris à _____ les mines terrestres.
- 21:00 – À quel endroit a-t-on vu de nombreux corps de métier et secteurs (armée, marine, aviation) des FAC travailler de concert et remporter une victoire décisive?

Victoria	Naples
Île Bell	Messine
- 24:00 – Quelle tactique de combat bien connue, qui a remplacé le système de « barrage roulant » britannique, attribue-t-on au colonel canadien Cy Neroutsos?
- 50:00 – Nommer la stratégie mise au point par les Canadiens lors de la bataille d'Ortona, qui a permis d'éviter que les membres des FAC soient exposés aux dangers le long des routes?

**Une guerre singulière :
Questions - 2^e partie**

Durée : 60 min

Aperçu : Un récit qui rend hommage à la 1^{re} division canadienne, à la 5^e division canadienne et à la 1^{re} brigade blindée canadienne, qui ont livré la bataille au cœur de l'Europe et empêché l'expansion de quelque vingt divisions allemandes qui, autrement, auraient pu défendre le nord de l'Italie. Dans le cadre d'une mauvaise plaisanterie, les Canadiens combattant en Italie furent surnommés les « D-Day Dodgers ».

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 04:00 – Comment s'appelait le commando secret qui a franchi la ligne Hitler, située en terrain montagneux, pour se rendre à Rome?

1 ^{er} détachement du Service spécial	Aéroporté
Force opérationnelle interarmées 2	Régiment d'opérations spéciales du Canada

2. 13:00 – Encercler les régiments qui ont contribué à rompre la ligne Gustav?

48 th Highlanders of Canada	Régiment de Trois-Rivières
Royal Canadian Regiment	Royal 22 ^e Régiment

3. 20:00 – Les _____ canadiennes ont joué un rôle important en tant que femmes désirant apporter leur soutien aux troupes de combat.

4. 30:00 – Les troupes engagées dans la campagne d'Italie se sont fait connaître sous le nom de « D-Day dodgers ». Dans quel pays n'ont-elles pas combattu?

5. 44:00 – Quel cavalier des FAC, membre des Seaforth Highlanders, a reçu la Croix de Victoria au cours de la bataille de Savio pour avoir détruit deux chars et fait fuir l'infanterie qui les accompagnait?

Le 22e Régiment en Afghanistan
Questions

Durée : 45 min

Aperçu : Dans ce documentaire, nous entendons les propos de soldats qui servent dans le Royal 22e Régiment. Les membres du régiment ont été filmés sur le terrain, en mars 2011, alors qu'ils étaient déployés en Afghanistan. Ils parlent facilement et avec une rare franchise d'eux-mêmes et de leur travail, alors qu'ils effectuent des patrouilles ou qu'ils exécutent leurs fonctions sur la base. Les images captées et les entretiens réalisés nous rappellent la complexité des enjeux en présence sur le terrain et font la lumière sur les expériences peu comprises vécues par les hommes et les femmes qui ont servi en Afghanistan.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

- 01:00 – Dans quel district afghan les membres du Royal 22e Régiment ont-ils mené leurs opérations?

Kandahar	Kaboul	Panjwai	Helmand
----------	--------	---------	---------
- 12:00 – Les FAC exécutent souvent des missions qui visent à assurer la sécurité de projets de _____.
- 20:00 – À quel corps de métier appartenait le militaire blessé qui a donné ordre d'accomplir la tâche requise?

Infanterie	Corps médical
Logistique	Marine
- 28:00 – Quelle devise les militaires du Royal 22e Régiment utilisent-ils pour décrire l'approche employée en Afghanistan?

- 34:00 – Quel métier exerçait le soldat Stéphane Perreault avant de s'enrôler dans les FAC?

***The International Fleet Reviews of the
Canadian Navy Centennial
Questions***

Durée : 22 min

Aperçu : Dans ce documentaire, la Marine royale du Canada analyse son premier siècle en tant qu'institution nationale; elle commémore et célèbre 100 ans de service naval et réaffirme son engagement vis-à-vis du deuxième siècle qui vient de s'amorcer.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 3:45 – Les 18 navires de la flotte du Pacifique ont été passés en revue par Son Excellence, la _____ du Canada, Michaëlle Jean.
2. 5:40 – La gouverneure générale a voyagé à bord du NCSM _____ pendant la revue de la flotte du Pacifique.
3. 8:50 – Le point culminant de la revue fut la démonstration offerte par le 413e escadron de la Force aérienne, mieux connu sous le nom de _____.
4. 10:40 – Sa Majesté la reine Elizabeth II du _____ a fait son arrivée le 29 juin en après-midi.
5. 12:40 – Lors de la revue de la flotte de l'Atlantique, des membres d'équipage du NCSM Halifax et des _____ locaux ont tiré une salve d'honneur.
6. 14:40 – Près de _____ navires canadiens et alliés ont pris part à la revue de la flotte, à Halifax.
7. 20:50 – La Marine royale du Canada a présenté un sabre royal à Sa Majesté la reine. Le sabre restera au _____ et sera porté par le commandant de la garde du drapeau lors de chaque défilé avec le drapeau royal.

Opération Apollo Questions

Durée : 30 min

Aperçu : Operation Apollo explique la participation navale du Canada à la campagne internationale contre le terrorisme menée au lendemain des attaques terroristes du 11 septembre 2001 aux États-Unis. Ce documentaire montre la mobilisation de la Marine canadienne qui a déployé d'abord un navire, puis jusqu'à six navires et 1500 marins au plus fort des opérations. Pendant le déploiement, les navires ont pris part à des opérations de protection de la force, à des opérations de soutien de la flotte, à des opérations d'interdiction de leadership et à des opérations d'interdiction maritime. Les membres des équipes d'arraisonnement de la Marine canadienne ont interpellé plus de 10 000 navires et procédé à plus de 260 arraisonnements - près de 60 % de l'ensemble des arraisonnements effectués par la flotte de la coalition.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 1:20 – Le vice-amiral _____, commandant de la Marine canadienne, a ordonné la mise sur pied d'un groupe opérationnel canadien peu après les attaques du 11 septembre 2001.
2. 5:05 – Les petits navires à coque de bois du nom de _____ sont difficilement repérables à l'aide de radars et sont considérés comme étant bourrés d'explosifs.
3. 10:35 – Le NCSM Algonquin a capturé deux terroristes d'Al-Qaïda qui se déplaçaient à bord de ce type de bateau :

berline ultra rapide destroyer
4. 17:42 – Le NCSM _____ a dû rebrousser chemin et rentrer à Halifax parce que son _____ était endommagé.
5. 21:10 – Il ne faisait aucun doute dans l'esprit du commodore Girard que le détroit d'Ormuz était _____ dû à la présence de la flotte canadienne.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

***The Boys of Kelvin High:
The End of the Beginning
Réponses - 1re partie***

Durée : 57min 30 s

Aperçu : C'est l'histoire remarquable de ces aviateurs qui, nuit après nuit, ont combattu à bord de puissants bombardiers. Malgré de grandes difficultés, ils ont inexorablement livré bataille pour vaincre le régime nazi d'Hitler. *The End of the Beginning* montre ces hommes à l'entraînement, lors de l'armement en équipage et pendant la bataille de la Rhur et le raid des Dambusters.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 8:00 – L'équipage d'un Lancaster qui « tentait d'infliger le coup de grâce à l'ennemi » a été ABATTU.
2. 14:00 – Dans la liste suivante, sélectionner quelques-unes des occupations que les recrues pourraient avoir choisies à l'école d'entraînement aérien par excellence en 1940 :

Pilote	Navigateur	Mécanicien	Stewart
Viseur de lance-bombes	Radiotélégraphiste	Mitrailleur	
3. 20:25 – Les équipages des bombardiers britanniques étaient composés à 25 % de Canadiens.
4. 29:10 – On appelait souvent le mécanicien en chef : CHEF.
5. 33:35 – Quel repas les équipages avaient-ils l'habitude de prendre avant de s'envoler pour une mission? DU BACON et DES OEUFS.
6. 40:00 – Les équipages des bombardiers Pathfinders étaient :

Promus d'un grade	Hautement qualifiés en navigation
À leur deuxième tour	Porteurs d'une aile en or sur leur poche gauche
7. 49:45 – L'escadron du Bomber Command qui a attaqué des barrages hydroélectriques allemands en mai 1943 était connu sous le nom de DAMBUSTERS.

***The Boys of Kelvin High:
Press on Regardless
Réponses - 2e partie***

Durée : 57min 30 s

Aperçu : C'est l'histoire remarquable de ces aviateurs qui, nuit après nuit, ont combattu à bord de puissants bombardiers. Malgré de grandes difficultés, ils ont inexorablement livré bataille pour vaincre le régime nazi d'Hitler. *Press on Regardless* passe en revue les expériences vécues par les équipages et les dangers auxquels ils ont été exposés dans le cadre d'événements tels le raid de Peenemunde et la bataille de Berlin.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 08:50 – Un système à impulsion radar fort précis du nom de « Oboe » a surtout été utilisé à bord du MOSQUITO.
2. 10:00 – Les bandes de feuilles de métal ou d'aluminium lâchées d'un avion se nomment FENÊTRE.
3. 12:20 – Les canons « pour la défense aérienne » allemands inquiétaient vivement les équipages des bombardiers car ils pouvaient, dans bien des cas, atteindre des cibles se trouvant jusqu'à 10 000 – 11 000 pieds dans les airs.
4. 17:00 – En mars 1943, les services secrets britanniques ont appris l'existence de BOMBES OU ROQUETTES allemandes sans pilote à longue portée nommées V1 et V2.
5. 27:55 – Plus de 50 % de tous ceux qui ont volé au sein du BOMBER COMMAND ont été tués, blessés ou faits prisonniers.
6. 28:05 – L'espérance de vie moyenne d'un membre d'équipage était d'environ 14 sorties.

**Une guerre singulière :
Réponses - 1re partie**

Durée : 60 min

Aperçu : Un récit qui montre comment les Canadiens débarqués en Sicile et en Italie se sont heurtés à des obstacles considérables, jusqu'alors jamais rencontrés par l'Armée canadienne, et ont dû concevoir des techniques leur permettant de combattre en terre inhospitalière une force ennemie expérimentée et ce, sans répit pendant presque deux ans.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 06:00 – Pour quelle raison la remise d'une médaille au caporal Huron Brant revêt-elle tant d'importance?

Première bataille en Sicile

Statut d'autochtone

Origines allemandes

Entrée à Rome

2. 16:00 – Les forces militaires internationales ont salué la créativité des ingénieurs des FAC qui ont appris à DÉSAMORCER les mines terrestres.

3. 21:00 – À quel endroit a-t-on vu de nombreux corps de métier et secteurs (armée, marine, aviation) des FAC travailler de concert et remporter une victoire décisive?

Victoria

Naples

Île Bell

Messine

4. 24:00 – Quelle tactique de combat bien connue, qui a remplacé le système de « barrage roulant » britannique, attribue-t-on au colonel canadien Cy Neroutsos?

LA COLONNE MOBILE

5. 50:00 – Nommer la stratégie mise au point par les Canadiens lors de la bataille d'Ortona, qui a permis d'éviter que les membres des FAC soient exposés aux dangers le long des routes?

PERCEMENT DE TROU DE COMMUNICATION

**Une guerre singulière :
Réponses - 2e partie**

Durée : 60 min

Aperçu : Un récit qui rend hommage à la 1^{re} division canadienne, à la 5^e division canadienne et à la 1^{re} brigade blindée canadienne, qui ont livré la bataille au cœur de l'Europe et empêché l'expansion de quelque vingt divisions allemandes qui, autrement, auraient pu défendre le nord de l'Italie. Dans le cadre d'une mauvaise plaisanterie, les Canadiens combattant en Italie furent surnommés les « D-Day Dodgers ».

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film. Chacune comporte une référence temporelle à la réponse.

- 04:00 – Comment s'appelait le commando secret qui a franchi la ligne Hitler, située en terrain montagneux, pour se rendre à Rome?

1^{er} détachement du Service spécial	Aéroporté
Force opérationnelle interarmées 2	Régiment d'opérations spéciales du Canada
- 13:00 – Encercler les régiments qui ont contribué à rompre la ligne Gustav?

48th Highlanders of Canada	Régiment de Trois-Rivières
Royal Canadian Regiment	Royal 22^e Régiment
- 20:00 – Les infirmières militaires canadiennes ont joué un rôle important en tant que femmes désirant apporter leur soutien aux troupes de combat.
- 30:00 – Les troupes engagées dans la campagne d'Italie se sont fait connaître sous le nom de « D-Day dodgers ». Dans quel pays n'ont-elles pas combattu?

LA FRANCE

- 44:00 – Quel cavalier des FAC, membre des Seaforth Highlanders, a reçu la Croix de Victoria au cours de la bataille de Savio pour avoir détruit deux chars et fait fuir l'infanterie qui les accompagnait?

LE SOLDAT EARNEST « SMOKEY » SMITH

Le 22e Régiment en Afghanistan
Réponses

Durée : 45 min

Aperçu : Dans ce documentaire, nous entendons les propos de soldats qui servent dans le Royal 22e Régiment. Les membres du régiment ont été filmés sur le terrain, en mars 2011, alors qu'ils étaient déployés en Afghanistan. Ils parlent facilement et avec une rare franchise d'eux-mêmes et de leur travail, alors qu'ils effectuent des patrouilles ou qu'ils exécutent leurs fonctions sur la base. Les images captées et les entretiens réalisés nous rappellent la complexité des enjeux en présence sur le terrain et font la lumière sur les expériences peu comprises vécues par les hommes et les femmes qui ont servi en Afghanistan.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 01:00 – Dans quel district afghan les membres du Royal 22e Régiment ont-ils mené leurs opérations?

Kandahar

Kaboul

Panjwai

Helmand

2. 12:00 – Les FAC exécutent souvent des missions qui visent à assurer la sécurité de projets de CONSTRUCTION.

3. 20:00 – À quel corps de métier appartenait le militaire blessé qui a donné ordre d'accomplir la tâche requise?

Infanterie

Corps médical

Logistique

Marine

4. 28:00 – Quelle devise les militaires du Royal 22^e Régiment utilisent-ils pour décrire l'approche employée en Afghanistan?

COMBATTRE

CONVAINCRE

CONSTRUIRE

5. 34:00 – Quel métier exerçait le soldat Stéphane Perreault avant de s'enrôler dans les FAC?

MACHINISTE EN INFORMATIQUE

*The International Fleet Reviews of the
Canadian Navy Centennial
Réponses*

Durée : 22 min

Aperçu : Dans ce documentaire, la Marine royale du Canada analyse son premier siècle en tant qu'institution nationale; elle commémore et célèbre 100 ans de service naval et réaffirme son engagement vis-à-vis du deuxième siècle qui vient de s'amorcer.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 3:45 – Les 18 navires de la flotte du Pacifique ont été passés en revue par Son Excellence, la GOVERNEURE GÉNÉRALE du Canada, Michaëlle Jean.
2. 5:40 – La gouverneure générale a voyagé à bord du NCSM ALGONQUIN pendant la revue de la flotte du Pacifique.
3. 8:50 – Le point culminant de la revue fut la démonstration offerte par le 413e escadron de la Force aérienne, mieux connu sous le nom de SNOWBIRDS.
4. 10:40 – Sa Majesté la reine Elizabeth II du CANADA a fait son arrivée le 29 juin en après-midi.
5. 12:40 – Lors de la revue de la flotte de l'Atlantique, des membres d'équipage du NCSM Halifax et des CADETS DE LA MARINE ont tiré une salve d'honneur.
6. 14:40 – Près de 30 navires canadiens et alliés ont pris part à la revue de la flotte, à Halifax.
7. 20:50 – La Marine royale du Canada a présenté un sabre royal à Sa Majesté la reine. Le sabre restera au CANADA et sera porté par le commandant de la garde du drapeau lors de chaque défilé avec le drapeau royal.

Opération Apollo **Réponses**

Durée : 30 min

Aperçu : Operation Apollo explique la participation navale du Canada à la campagne internationale contre le terrorisme menée au lendemain des attaques terroristes du 11 septembre 2001 aux États-Unis. Ce bref documentaire montre la mobilisation de la Marine canadienne qui a déployé d'abord un navire, puis jusqu'à six navires et 1500 marins au plus fort des opérations. Pendant le déploiement, les navires ont pris part à des opérations de protection de la force, à des opérations de soutien de la flotte, à des opérations d'interdiction de leadership et à des opérations d'interdiction maritime. Les membres des équipes d'arraisonnement de la Marine canadienne ont interpellé plus de 10 000 navires et procédé à plus de 260 arraisonnements - près de 60 % de l'ensemble des arraisonnements effectués par la flotte de la coalition.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 1:20 – Le vice-amiral RON BUCK, commandant de la Marine canadienne, a ordonné la mise sur pied d'un groupe opérationnel canadien peu après les attaques du 11 septembre 2001.
2. 5:05 – Les petits navires à coque de bois du nom de DUOES sont difficilement repérables à l'aide de radars et sont considérés comme étant bourrés d'explosifs.
3. 10:35 – Le NCSM Algonquin a capturé deux terroristes d'Al-Qaïda qui se déplaçaient à bord de ce type de bateau :
berline **ultra rapides** destroyer
4. 17:42 – Le NCSM IROQUOIS a dû rebrousser chemin et rentrer à Halifax parce que son HÉLICOPTÈRE était endommagé.
5. 21:10 – Il ne faisait aucun doute dans l'esprit du commodore Girard que le détroit d'Hormuz était PLUS SÛR dû à la présence de la flotte canadienne.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 8

**OCOM MX20.01H – PARTICIPER À DES ATELIERS
D'APPRENTISSAGE SUR LA FAMILIARISATION DES FAC**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX20.01H (Participer à des ateliers d'apprentissage sur la familiarisation des FAC) présenté dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Cadets de l'aviation royale du Canada - Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, chapitre 4.

Sélectionner des ateliers d'apprentissage en se reportant au tableau.

Sujet		Atelier d'apprentissage	Autodirigé par les cadets	Dirigé par un instructeur	15 min	30 min	60 min
L'histoire des FAC	Annexe A	Histoire des FAC - chronologie des événements		X		X	
	Annexe B	Histoire des FAC - le Canada se souvient		X		X	
	Annexe C	Histoire des FAC - activité de réflexion		X	X		
	Annexe D	Bataille de l'Atlantique - jeu de bataille navale	X			X	
	Annexe E	Bataille de la crête de Vimy - jeu de bataille terrestre	X			X	
	Annexe F	Bataille d'Angleterre - jeu de bataille aérienne	X			X	
	Annexe G	La bataille de l'Atlantique		X		X	
	Annexe H	Bataille de la crête de Vimy		X		X	
	Annexe I	Bataille d'Angleterre		X		X	
	Annexe J	Programme d'entraînement aérien du Commonwealth		X		X	
Les rôles des FAC	Annexe K	Les rôles des FAC		X		X	
	Annexe L	Rôles des FAC - Défense du Canada		X		X	
	Annexe M	Rôles des FAC - Défense de l'Amérique du Nord	X	X	X		

Sujet		Atelier d'apprentissage	Autodirigé par les cadets	Dirigé par un instructeur	15 min	30 min	60 min
	Annexe N	Rôles des FAC - Contribution à la paix et à la sécurité internationales	X	X	X		
FAC de nos jours	Annexe O	Les six missions principales des FAC		X			X
	Annexe P	FAC de nos jours		X			X
	Annexe Q	EICC et LDAT	X	X		X	
Carrières dans les FAC	Annexe R	Carrières dans les FAC	X	X	X		
	Annexe S	La vie dans la Marine royale du Canada, l'Aviation royale du Canada ou l'Armée canadienne		X	X		
Communiquer avec un membre des FAC en déploiement	Annexe T	Communiquer avec un membre des FAC en déploiement	X	X		X	

Planifier et préparer les activités conformément aux annexes A à T.

Outre les activités suggérées aux annexes A à T, les responsables des activités peuvent créer leurs propres activités interactives, stimulantes et amusantes.

Rassembler les ressources nécessaires à la tenue des activités sélectionnées ainsi qu'un chronomètre. Il faudra faire appel à des instructeurs adjoints pour la tenue de certains ateliers d'apprentissage.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

INTRODUCTION

APPROCHE

Des ateliers d'apprentissage ont été choisis pour la présente leçon, car ils constituent une façon amusante et interactive de donner corps aux connaissances des cadets sur les FAC.

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente séance, les cadets doivent posséder une meilleure compréhension des FAC acquise par l'entremise des thèmes abordés dans les ateliers d'apprentissage sélectionnés.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des ateliers d'apprentissage sur la familiarisation des FAC pour acquérir une meilleure compréhension des FAC et de son histoire, de son rôle et de ses contributions au sein du Canada et de la communauté internationale. Ces ateliers d'apprentissage sont en lien direct avec l'objectif du Programme des cadets qui consiste à stimuler l'intérêt des cadets pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.

ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes.
 2. Organiser un système de rotation qui permettra aux groupes de passer d'atelier en atelier. Expliquer la marche à suivre pour passer d'un atelier à l'autre, le temps alloué à chaque atelier et le signal indiquant de changer d'atelier.
 3. Attribuer son premier atelier d'apprentissage à chaque groupe.
 4. Superviser les cadets et leur donner des directives au besoin.
-

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les ateliers d'apprentissage permettent d'acquérir une meilleure compréhension des FAC et de son histoire, de son rôle et de ses contributions au sein du Canada et de la communauté internationale. En participant à ces ateliers d'apprentissage, les cadets ont pris conscience des activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il existe de nombreuses ressources qui permettent de rendre la familiarisation des FAC intéressante et interactive. En voici quelques exemples :

- À l'assaut est une aventure interactive qui permet aux participants de faire l'expérience de la vie dans les tranchées pendant la Première Guerre mondiale.
http://www.warmuseum.ca/cwm/games/overtop/index_f.shtml
- Guerrier blindé est une aventure interactive qui repose sur les expériences de la Première Armée canadienne au combat lors de la Deuxième Guerre mondiale.
<http://www.museedelaguerre.ca/cwm/games/armwar/indexwarfra.shtml>
- La Passerelle pour l'histoire militaire canadienne est un service en ligne qui donne accès aux sites Web et ressources numérisées reliés à l'histoire militaire du Canada.
<http://www.cmhg.gc.ca/flash/index-fra.asp?t=1>
- Centre Juno Beach, pour les éducateurs - une liste de ressources de provenances diverses, y compris des activités, des ressources sur support audio ou vidéo, des sites Web, etc.
<http://www.junobeach.org/fr/pour-les-enseignants/>
- Galerie d'imagerie des Forces armées canadiennes et Caméra de combat des Forces canadiennes - Caméra de combat est un lien direct entre les opérations et les manchettes, et la galerie d'imagerie contient des photos sur les opérations depuis 1990.
<http://www.combatcamera.forces.gc.ca/site/combat-camera-fra.asp>

Ces ateliers d'apprentissage fournissent aux cadets plusieurs occasions d'exercer leur leadership :

- Les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger l'atelier d'apprentissage sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets); et
- Les cadets de phase trois, de l'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de phase quatre, de l'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de phase cinq, de niveau cadet-

maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles que diriger un atelier d'apprentissage sur la familiarisation des FAC conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Canadaatwar.ca. (2013). *WW I: The Battle of Vimy Ridge – Canada At War*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.canadaatwar.ca/page9.html>

Forces canadiennes. (2012). *Rôles des Forces canadiennes*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.forces.gc.ca/site/pri/first-premier/defstra/role-fra.asp>

Canadian Geographic. (2011) *Canada's Worst Natural Disaster of all Time*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.canadiangeographic.ca/blog/posting.asp?ID=439>

Canadianbusiness.com. (2012). *Q&A with fighter pilot Kirk 'Rambo' Soroka*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.canadianbusiness.com/wp-content/uploads/2012/02/50b9b9914147a66f1c0f53a4066a.jpg>

Passerelle pour l'histoire militaire canadienne. (2013). *L'expansion de l'ARC et le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth*. Extrait le 7 août 2013 du site <http://www.cmhg.gc.ca/cmh/page-663-fra.asp?flash=1>

Canadian Wings. (2012). *The Battle of Britain*. Extrait le 7 août 2013 du site http://www.canadianwings.com/Battle%20of%20Britain/bob_canadians.php

CBC Learning. (2001). *The Battle of Britain*. Extrait le 8 août 2013 du site <http://www.cbc.ca/history/EPISCONTENTSE1EP14CH1PA1LE.html>

CBC News. (2010) *Disaster Relief: Canada's Rapid Response Team*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.cbc.ca/news/canada/story/2010/01/13/f-disasters-military-dart.html>

Commonwealth Air Training Plan Museum (2010) *Virtual Tour*. Extrait le 7 août 2013 du site <http://www.airmuseum.ca/tourtext.html>

The Globe and Mail. (2013) *Domestic Terrorism becoming a Greater Concern for Canadian Spy Agency*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.theglobeandmail.com/news/politics/domestic-terrorism-becoming-a-greater-concern-for-canadian-spy-agency/article8478299/>

The Globe and Mail. (2013) *MacKay Orders Revamp of Canadian Forces Command*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.theglobeandmail.com/news/politics/mackay-orders-revamp-of-canadian-forces-command/article4104781/>

History Learning Site (2000-2013) *Battle of Britain*. Extrait le 17 septembre 2013 du site http://www.historylearningsite.co.uk/battle_of_britain.htm

The Huffington Post. (2013) *Second Canadian Confirmed Killed in Algeria Attack*. Extrait le 25 mars 2013 du site http://www.huffingtonpost.ca/2013/03/23/canadian-algeria-dead-attack_n_2941532.html

Sécurité publique Canada. (2010) *Air India Flight 182 – Background*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.publicsafety.gc.ca/prg/ns/ai182/ai-bk-eng.aspx>

Défense nationale et les Forces canadiennes. (2013) *Stratégie de défense Le Canada d'abord*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.forces.gc.ca/site/pri/first-premier/missions-fra.asp>

National Geographic. (2012) *9:11 25 Indelible Pictures*. Extrait le 25 mars 2013 du site http://news.nationalgeographic.com/news/2011/09/pictures/110908-about-911-september-9-11-twin-world-trade-center-towers-indelible/#/september-9-11-attacks-anniversary-ground-zero-world-trade-center-pentagon-flight-93-second-airplane-wtc_39997_600x450.jpg

Site Web de l'OTAN. (sans date). *Renseignements de base sur l'OTAN*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.nato.int/cps/fr/natolive/index.htm>

Site Web du NORAD. (sans date). *Renseignements de base sur le NORAD*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.norad.mil/about/index.html>

NORAD News. (2013) *CONR to Protect the Skies during Super Bowl XLVII*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.norad.mil/News/2013/020113.html>

School History. (2012) *Battle of Britain*. Extrait le 17 septembre 2013 du site <http://www.schoolhistory.co.uk/year9links/wwii/battleofbritain.pdf>

Show Canada. (2010) *Vancouver 2010 Winter Olympics – Totem*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.show-canada.com/portfolio/2010-vancouver-olympics-totem/>

Site Web de l'ONU. (sans date). *Renseignements de base sur l'ONU*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.un.org/fr/>

Veterans.gc.ca. (2013). *La capture de la crête de Vimy - Anciens Combattants Canada*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/eng/history/firstwar/vimy/vimy5>

Veterans.gc.ca. (2013). Programme d'entraînement aérien du Commonwealth. Extrait le 12 septembre 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/eng/remembrance/history/second-world-war/bcatp/page1>

WarMuseum.ca. (2013). WarMuseum.ca - *La bataille de la crête de Vimy, 9-12 avril 1917 - la Première Guerre mondiale*. Extrait le 26 mars 2013 du site http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/vimy/index_f.shtml

WarMuseum.ca (2004). *Cartes de la crête de Vimy*. Extrait le 13 mars 2013 du site http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/vimy/vimy_maps_f.shtml http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/chrono/1931air_training_plan_f.shtml

WarMuseum.ca. (2013). Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique. Extrait le 13 mars 2013 du site http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/newspapers/canadawar/britishairplan_f.shtml

Wikipedia.com. (2013). Bataille de la crête de Vimy. Extrait le 26 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Bataille_de_la_cr%C3%AAtte_de_Vimy

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec certains aspects de l'histoire des FAC.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Photocopier les feuilles représentant la guerre des Boers, la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée présentées à l'appendice 2 et les énoncés pour la chronologie des événements de l'histoire des FAC présentés à l'appendice 3.
3. Découper les énoncés.
4. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) un tableau blanc ou un tableau de papier,
 - (b) des marqueurs, et
 - (c) des tampons adhésifs ou du ruban.
5. Dessiner la chronologie des événements sur un tableau blanc ou un tableau de papier en se rapportant à l'appendice 1.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

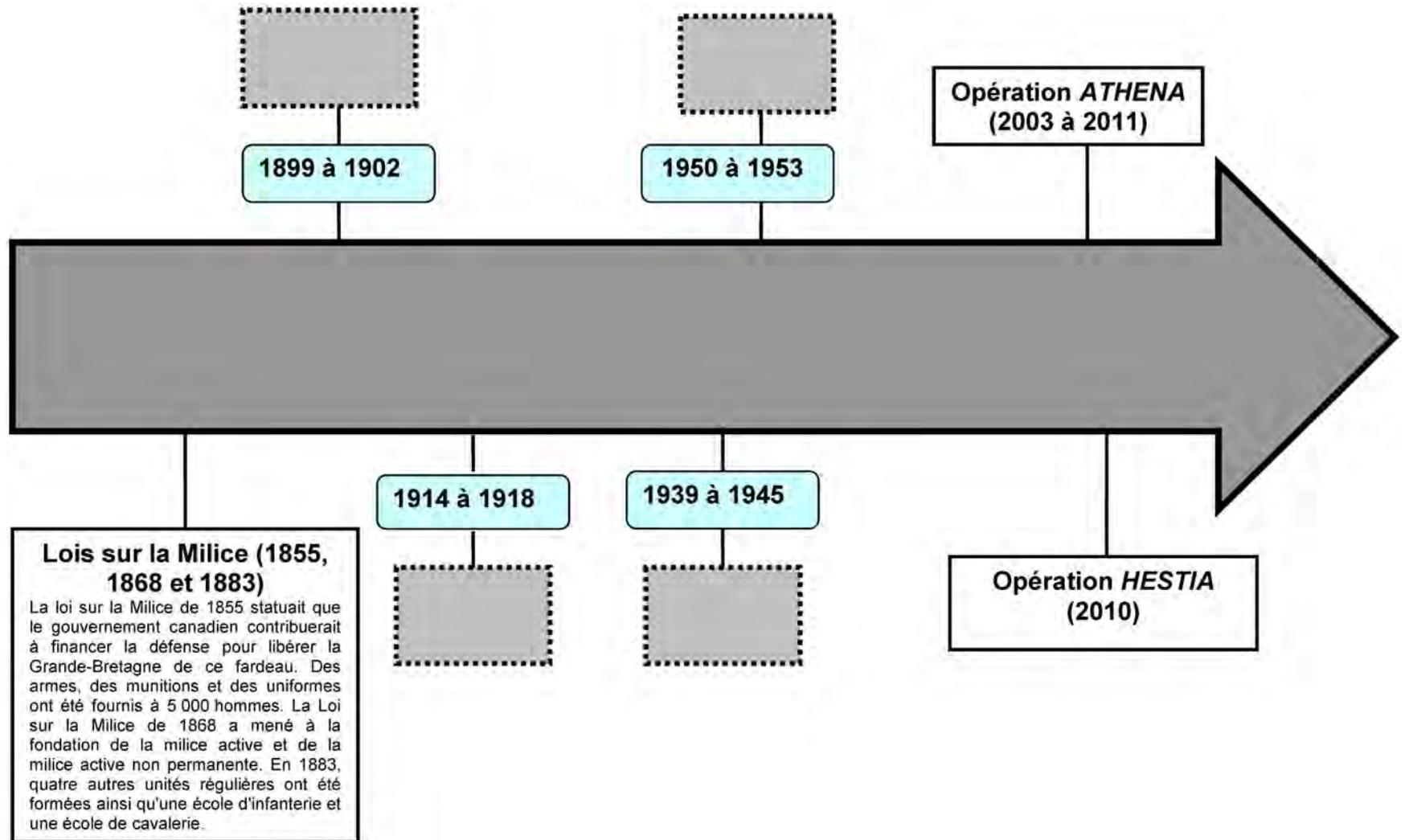
1. Demander aux cadets de dresser la liste de ce qu'ils savent à propos de l'histoire des FAC sur un tableau blanc ou un tableau de papier. Préparer des questions susceptibles de stimuler la réflexion chez les cadets (p. ex., à quelles guerres le Canada a-t-il participé? Combien de guerres mondiales y a-t-il eu?).
2. Demander aux cadets de placer les feuilles qui représentent la guerre des Boers, la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée sur les dates correspondantes de la chronologie. La clé de correction est présentée à l'appendice 4.
3. Remettre un énoncé à chaque cadet.
4. Demander aux cadets d'associer leur énoncé à l'événement et à l'élément pertinents. La clé de correction est présentée à l'appendice 5.
5. Demander à chaque cadet de préciser un fait qu'il a appris en ce qui concerne l'histoire des FAC.



Pour en savoir davantage sur la guerre des Boers, la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS et ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La guerre des Boers



Elle marque la première participation du Canada à une guerre outre-mer. Des 7 500 Canadiens qui ont servi, 242 sont morts en service. La maladie a fait plus de morts que les opérations militaires. Le Royal Canadian Regiment (RCR) a reçu ses premiers honneurs de guerre à Paarderburg, en Afrique du Sud.

La Première Guerre mondiale



Lors de la Première Guerre mondiale, le Canada a décidé de recourir à la conscription. Des 600 000 hommes qui ont servi lors de la Première Guerre mondiale, 60 000 sont morts au combat et 172 000 ont été blessés.

La Seconde Guerre mondiale



La famille royale néerlandaise s'est réfugiée au Canada pendant l'occupation des Pays-Bas par les Allemands. La princesse héritière des Pays-Bas, Juliana, a donné naissance à son troisième enfant, la princesse Margriet, à l'Hôpital Civic d'Ottawa. Pour assurer la citoyenneté néerlandaise au bébé, le Parlement du Canada a voté une loi spéciale qui donnait à la chambre d'hôpital le privilège d'« extraterritorialité ». Le jour suivant la naissance de la princesse, le drapeau néerlandais a été hissé sur la Tour de la Paix; c'est la seule fois dans l'histoire où un drapeau étranger a flotté au-dessus des édifices du Parlement.

C'est à la Première Armée canadienne qu'on doit la libération d'une bonne partie des Pays-Bas de l'occupation allemande. Pour remercier les Canadiens, le peuple néerlandais a donné au Canada 100 000 bulbes de tulipes triés sur le volet, qui ont été plantés sur la Colline du Parlement et le long de la promenade Reine-Élizabeth. L'année suivante, la princesse Juliana a fait cadeau de 20 000 bulbes de tulipe. Tous les ans, Ottawa reçoit, de la famille royale néerlandaise, 10 000 bulbes de tulipe qu'elle plante pour symboliser la paix, la liberté et l'amitié internationale.

La guerre de Corée



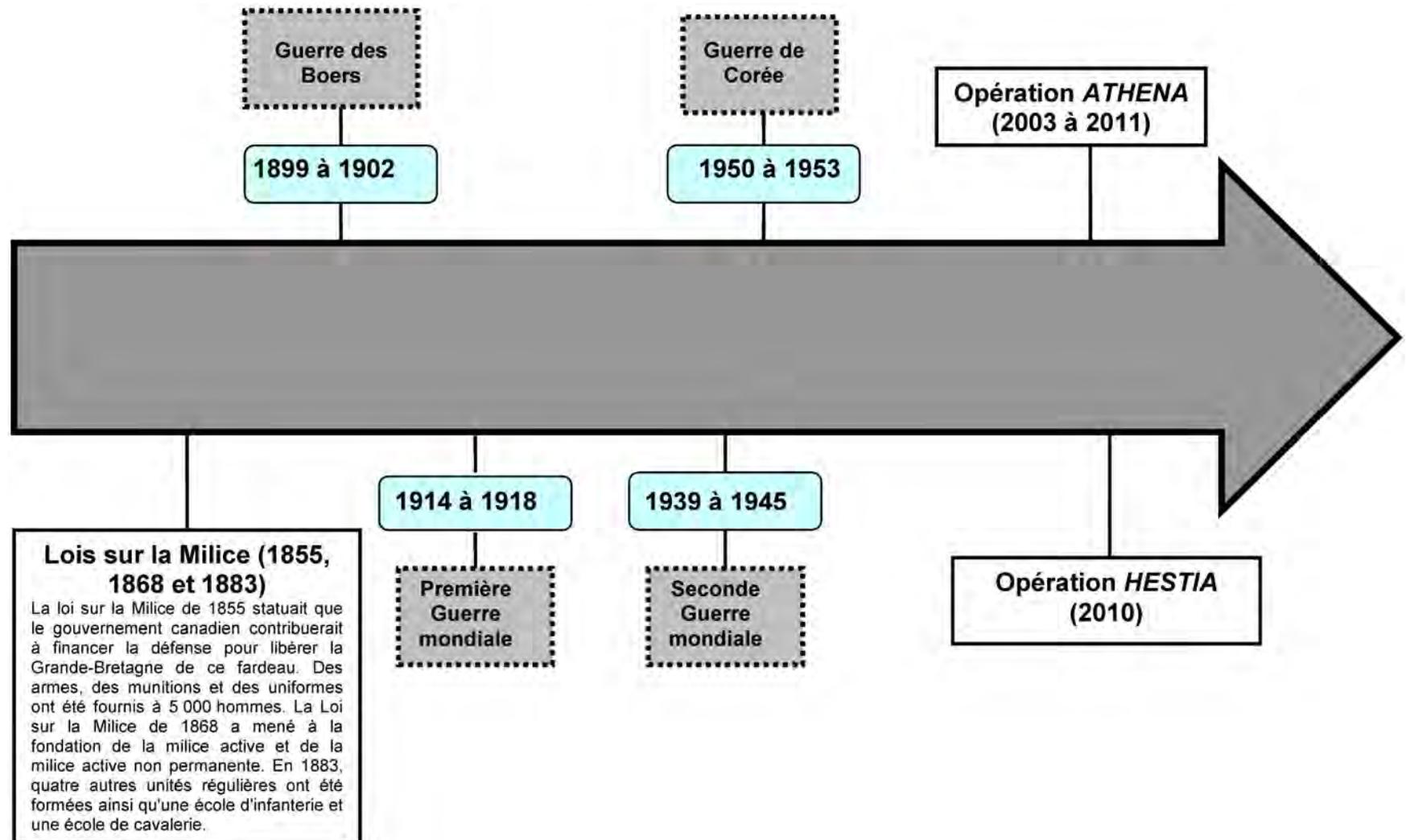
En comparaison de sa population totale, le Canada a envoyé un plus grand nombre de soldats à la guerre de Corée que la plupart des pays des Nations Unies (ONU). Plus de 22 000 Canadiens ont servi; 300 sont morts au combat et 1 200 ont été blessés.

ÉNONCÉS POUR LA CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC

<p>À cette époque, la Marine royale du Canada (MRC) n'avait pas encore été fondée.</p>
<p>À cette époque, l'Aviation royale du Canada (ARC) n'avait pas encore été fondée.</p>
<p>Répondant à une demande impériale, le premier ministre Wilfrid Laurier envoya un contingent canadien de 1 000 soldats de la Marine royale du Canada (MRC) outre-mer.</p>
<p>La Marine royale du Canada a joué un rôle mineur pendant les combats en mer et n'a pas réussi à contrer la menace allemande, surtout lorsque les sous-marins allemands sont entrés en scène.</p>
<p>Au début de cette guerre, le Canada ne possédait ni pilotes, ni avions. À la fin de cette guerre, les aviateurs canadiens obtinrent plus de 800 décorations. Trois aviateurs, le major W.A. Bishop, le major R. Collishaw et le major W.G. Baker obtinrent la croix de Victoria (VC).</p>
<p>Les Allemands ont introduit les gaz toxiques et les ont utilisés à grande échelle lors de cette guerre.</p>
<p>La bataille de l'Atlantique a été livrée pendant cette guerre. Chaque année, on commémore cette bataille lors du premier dimanche de mai.</p>
<p>Durant cette guerre, les équipages ont peint des oeuvres d'art sur le nez des avions. Source de fierté, d'inspiration, d'esprit de corps et de chance pour l'équipage. À l'époque, les cadets de l'Air reçurent une instruction préliminaire et bon nombre d'eux servirent avec distinction dans les escadrons opérationnels.</p>
<p>Des soldats canadiens ont pris part au raid sur Dieppe. Plus de 900 Canadiens ont été tués et près de 2 000 ont été faits prisonniers. Lors de cette guerre, l'armée canadienne fut la seule à atteindre son objectif au jour J.</p>
<p>Durant ce conflit, la Marine royale du Canada fut le premier élément des Forces armées canadiennes à prêter assistance.</p>
<p>Pendant ce combat, les pilotes ont officiellement détruit au moins neuf avions ennemis et en ont endommagé huit autres. Ils ont également détruit plusieurs locomotives, wagons et camions.</p>
<p>Au cours de ce conflit, le 2^e Bataillon de la Princess Patricia's Canadian Light Infantry (2PPCLI) s'est vu décerner la décoration United States Presidential Unit Citation et la décoration Republic of Korea Presidential Unit Citation pour avoir défendu la vallée de Kapyong.</p>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC - CLÉ DE CORRECTION



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ÉNONCÉS POUR LA CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FORCES CANADIENNES - CLÉ DE CORRECTION

À cette époque, la Marine royale du Canada (MRC) n'avait pas encore été fondée.	Guerre des Boers Marine
À cette époque, l'Aviation royale du Canada (ARC) n'avait pas encore été fondée.	Guerre des Boers Air
Répondant à une demande impériale, le premier ministre Wilfrid Laurier envoya un contingent canadien de 1 000 soldats de la Marine royale du Canada (MRC) outre-mer.	Guerre des Boers Armée
La Marine royale du Canada a joué un rôle mineur pendant les combats en mer et n'a pas réussi à contrer la menace allemande, surtout lorsque les sous-marins allemands sont entrés en scène.	Première Guerre mondiale Marine
Au début de cette guerre, le Canada ne possédait ni pilotes, ni avions. À la fin de cette guerre, les aviateurs canadiens obtinrent plus de 800 décorations. Trois aviateurs, le major W.A. Bishop, le major R. Collishaw et le major W.G. Baker obtinrent la croix de Victoria (VC).	Première Guerre mondiale Air
Les Allemands ont introduit les gaz toxiques et les ont utilisés à grande échelle lors de cette guerre.	Première Guerre mondiale Armée
La bataille de l'Atlantique a été livrée pendant cette guerre. Chaque année, on commémore cette bataille lors du premier dimanche de mai.	Seconde Guerre mondiale Marine
Durant cette guerre, les équipages ont peint des oeuvres d'art sur le nez des avions. Source de fierté, d'inspiration, d'esprit de corps et de chance pour l'équipage. À l'époque, les cadets de l'Air reçurent une instruction préliminaire et bon nombre d'eux servirent avec distinction dans les escadrons opérationnels.	Seconde Guerre mondiale Air
Des soldats canadiens ont pris part au raid sur Dieppe. Plus de 900 Canadiens ont été tués et près de 2 000 ont été faits prisonniers. Lors de cette guerre, l'armée canadienne fut la seule à atteindre son objectif au jour J.	Seconde Guerre mondiale Armée
Durant ce conflit, la MRC fut le premier élément des FAC à prêter assistance.	Guerre de Corée Marine
Pendant cette guerre, les pilotes ont détruit neuf avions ennemis et en ont endommagé huit autres. Ils ont également détruit plusieurs locomotives, wagons et camions.	Guerre de Corée Air
Au cours de ce conflit, le 2 ^e Bataillon de la Princess Patricia's Canadian Light Infantry (2PPCLI) s'est vu décerner la décoration United States Presidential Unit Citation et la décoration Republic of Korea Presidential Unit Citation pour avoir défendu la vallée de Kapyong.	Guerre de Corée Armée

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec certains aspects de l'histoire des FAC.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Imprimer une copie du journal *Le Canada se souvient* (2011) à l'adresse : <http://www.veterans.gc.ca> > FRANÇAIS > JEUNES ET ENSEIGNANTS > LE CANADA SE SOUVIENT > JOURNAUX PRÉCÉDENTS > 2011 > VERSION PDF (<http://www.veterans.gc.ca/pdf/remembrance/information-for/students/crtimes/CRTimes-2011-FRA.pdf>) pour chaque cadet.
3. Photocopier le document de cours Questions présenté à l'appendice 1 et la Feuille du mot clé présentée à l'appendice 2, et en remettre une copie à chaque cadet.
4. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des crayons et des stylos,
 - (b) des surligneurs, et
 - (c) un tableau blanc ou un tableau de papier.



Une autre édition du journal *Le Canada se souvient* peut être choisie. Créer une feuille du mot clé et des questions.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de dresser la liste de ce qu'ils savent à propos de l'histoire des FAC, de ses décorations et citations, et de ses principaux engagements et ses principales opérations. Préparer des questions susceptibles de stimuler la réflexion chez les cadets (p. ex., à quelles guerres le Canada a-t-il participé? Combien de guerres mondiales y a-t-il eu? À quelles opérations de maintien de la paix de l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN) ou des Nations Unies (ONU) le Canada a-t-il participé?).
2. Remettre au cadet le journal *Le Canada se souvient* (2011), le document de cours Questions, la feuille du mot clé, un stylo et un surligneur.
3. Demander aux cadets de lire le journal *Le Canada se souvient* (2011) et de noter leurs réponses aux questions sur la feuille du mot clé. La feuille du mot clé - clé de correction est présentée à l'appendice 3.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE CANADA SE SOUVIENT (2011)

QUESTIONS

1. Lors de la Seconde Guerre mondiale, les Canadiens ont réduit leur consommation de nourriture et de biens. La viande, les oeufs, le sucre, le chocolat et _____ constituaient des denrées de luxe.
2. Qui est décédé en 1950 et s'est vu décerner à titre posthume le « Médaillon des Forces armées canadiennes pour service distingué » en 2010?
3. Quel est le nom du premier navire-hôpital canadien qui fut torpillé par un sous-marin allemand, au large de la côte de l'Irlande?
4. Qui a débuté comme cadet de l'Air pour ensuite devenir la première femme membre de la célèbre équipe de vol de précision des Forces armées canadiennes, les Snowbirds?
5. Quelle journaliste fut tuée par une bombe en bordure de route au sud de la ville de Kandahar en 2009?
6. Qui est devenu le premier veuf à recevoir la Croix du Souvenir?
7. Quelle décoration Lorne Green s'est-il vu décerner?
8. Que célèbre-t-on le 1^{er} juillet de chaque année?
9. Où l'« agent 50 » est-il né?
10. Quel édifice a été dédié aux Canadiens morts au combat durant la Première Guerre mondiale?
11. Quel groupe terroriste a détourné quatre avions de ligne américains et attaqué le World Trade Center et le Pentagone le 11 septembre 2001?
12. Qui fut la première Canadienne à recevoir la médaille de la Croix-Rouge royale?
13. Lors de la guerre de Corée, où Léo Major a-t-il dirigé un peloton qui a réussi à repousser une attaque ennemie massive?
14. Quel type d'opérations les membres des FAC effectuaient-ils au Cambodge?
15. Quel rôle René Lévesque a-t-il joué pour l'armée américaine au cours de la Seconde Guerre mondiale?
16. Quel fut l'un des épisodes les plus sanglants de la Première Guerre mondiale?
17. Qui était surnommée « Ronnie la femme à la mitrailleuse Bren » durant la Seconde Guerre mondiale?
18. Dans quel sport la Coupe Memorial est-elle décernée chaque année?
19. Sous quel nom la côte 355 était-elle connue?
20. Dans quelle guerre les Canadiens ont-ils servi entre 1899 et 1902?
21. Quel nom donnait-on aux sous-marins allemands pendant la Seconde Guerre mondiale?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE DU MOT CLÉ

1											F								
2											O								
3											R								
4											C								
5											E								
6											S								
7											C								
8											A								
9											N								
10											A								
11											D								
12											I								
13											E								
14											N								
15											N								
16											E								
17											S								
18											H								
19											I								
20											S								
21											T								

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE DU MOT CLÉ - CLÉ DE CORRECTION

1										C	A	F	É						
2			J	E	R	I	M	I	A	H	J	O	N	E	S				
3				L	I	A	N	D	O	V	E	R	Y	C	A	S	T	L	E
4	M	A	R	Y	S	E	C	A	R	M	I	C	H	A	E	L			
5					M	I	C	H	E	L	L	E	L	A	N	G			
6										J	A	S	O	N	B	E	A	N	
7					O	R	D	R	E	D	U	C	A	N	A	D	A		
8					F	E	T	E	D	U	C	A	N	A	D	A			
9										V	A	N	C	O	U	V	E	R	
10			T	O	U	R	D	E	L	A	P	A	I	X					
11							A	L	Q	A	I	D	A						
12							G	E	O	R	G	I	N	A	P	O	P	E	
13									C	O	T	E	3	5	5				
14								D	E	M	I	N	A	G	E				
15				C	O	R	R	E	S	P	O	N	D	A	N	T			
16								S	O	M	M	E							
17		V	E	R	O	N	I	C	A	F	O	S	T						
18												H	O	C	K	E	Y		
19						P	E	T	I	T	G	I	B	R	A	L	T	O	R
20			A	F	R	I	Q	U	E	D	U	S	U	D					
21								U	B	O	O	T							

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec certains aspects de l'histoire des FAC.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cet atelier d'apprentissage.
2. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des copies des images présentées aux appendices 1 à 3,
 - (b) du papier, et
 - (c) des stylos et des crayons.



Des images autres que celles fournies peuvent être utilisées.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Distribuer l'image de la Première Guerre mondiale présentée à l'appendice 1 aux cadets.
2. Demander aux cadets d'examiner l'image et d'y réfléchir en silence pendant environ 30 secondes.
3. Demander aux cadets de répondre individuellement, par écrit, à deux questions ou plus :
 - (a) Quelles sont les premières réflexions que cette image a suscitées chez vous?
 - (b) Quel état d'esprit cette image véhicule-t-elle?
 - (c) Que connaissez-vous de cette guerre?
 - (d) Qu'est-ce que cette image raconte au sujet de cette guerre?
 - (e) Imaginez que vous êtes le photographe - que se passe-t-il d'autre autour de vous?
4. Demander aux cadets d'échanger leurs réponses aux questions avec un partenaire.
5. Répéter les étapes 1 à 4 pour les images présentées aux appendices 2 et 3.



Pour en savoir davantage sur la guerre des Boers, la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS et ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'Armée canadienne avance derrière un char anglais lors de la bataille de la crête de Vimy en 1917. La bataille a eu lieu en France au cours de la Première Guerre mondiale.



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Des véhicules amphibies Buffalo transportent des Canadiens à travers l'Escaut, en Zélande, Belgique, au cours de la Seconde Guerre mondiale.



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Les Canadiens attendent l'ordre d'intervenir contre les forces communistes lors de la guerre de Corée en 1951.



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE

OBJECTIF : L'objectif de cet atelier d'apprentissage est de familiariser les cadets avec la bataille de l'Atlantique.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
2. Photocopier le jeu de bataille navale présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Afficher les règles du jeu de bataille navale présentées à l'appendice 2 à chaque atelier.
4. Photocopier la feuille de questions A du jeu de bataille navale, présentée à l'appendice 3, pour la moitié du groupe et la feuille de questions B, présentée à l'appendice 4, pour l'autre moitié.
5. Photocopier le document de cours La bataille de l'Atlantique présenté à l'appendice 5 et en remettre une copie à chaque cadet.
6. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des crayons et des stylos, et
 - (b) des surligneurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Répartir les cadets en équipes de deux.
2. Distribuer le document de cours La bataille de l'Atlantique à chaque cadet.
3. Distribuer la feuille de questions A du jeu de bataille navale à un cadet et la feuille de questions B à l'autre cadet.
4. Demander aux cadets de lire les règles du jeu de bataille navale et de commencer la partie.



Pour en savoir davantage sur la bataille de l'Atlantique, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS ET ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE > LA SECONDE GUERRE MONDIALE > LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Règles du jeu

- 1 Réviser le document de cours La bataille de l'Atlantique pour être en mesure de répondre aux questions.
- 2 Vous aurez besoin de deux grilles de jeu : L'une pour les attaques ennemies et l'autre pour vos attaques. Sur la grille des attaques ennemies, disposez vos navires et notez les tirs ennemis. Sur la grille de vos attaques, notez vos propres tirs.
- 3 Avant de commencer la partie, disposez vos navires sur la grille des attaques ennemies avec un surligneur. Assurez-vous que chaque navire occupe le nombre prévu de cases sur la grille conformément au tableau ci-dessous. Les navires peuvent être disposés à l'horizontale ou à la verticale, et un seul navire peut occuper une même case.

Type de navire	Taille
Porte-avions	5 cases
Cuirassé	4 cases
Sous-marin	3 cases
Destroyer	3 cases
Patrouilleur	2 cases

- 4 Une fois les navires positionnés, la partie peut commencer! Lors de chaque tour, annoncez la case que vous attaquez et remplissez-la sur la grille de vos attaques avec un stylo ou un crayon. Les cases sont identifiées par une lettre et un chiffre. Par exemple : « J'attaque D3! »
- 5 Votre partenaire vous indique si un navire occupe cette case et remplit celle-ci sur sa grille des attaques ennemies.
- 6 Votre partenaire choisit une case; vous lui indiquez si un navire occupe cette case et remplissez celle-ci sur votre grille des attaques ennemies.
- 7 Une fois toutes les cases abritant un navire remplies, le cadet dont le navire a été « touché » pose à l'autre joueur la question associée à ce navire. Si le cadet donne la bonne réponse, on lui concède la destruction de la cible. La partie se poursuit jusqu'à ce que toutes les cases abritant des navires aient été remplies.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions A du jeu de bataille navale

Type de navire	Questions et réponses
Porte-avions (5 cases)	De combien de navires la Marine royale du Canada (MRC) disposait-elle au début de la guerre? 13 navires
Cuirassé (4 cases)	Combien de secondes fallait-il à un U-boot pour plonger? 30 secondes
Sous-marin (3 cases)	Combien de membres de la MRC ont trouvé la mort pendant la bataille de l'Atlantique? Environ 2 000
Destroyer (3 cases)	En juin 1941, combien de tonnes de marchandises alliées furent perdues aux mains des U-boot? Plus de 500 000 tonnes
Patrouilleur (2 cases)	Au cours de quelle guerre la bataille de l'Atlantique a-t-elle été livrée? La Seconde Guerre mondiale



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions B du jeu de bataille navale

Type de navire	Questions et réponses
Porte-avions (5 cases)	À la fin du conflit, combien de navires de guerre restait-il à la Marine royale du Canada (MRC)? 373 navires de guerre
Cuirassé (4 cases)	Combien de mois les U-boot pouvaient-ils rester en mer sans retourner à leur port? Au moins trois mois
Sous-marin (3 cases)	Combien de navires de la MRC furent coulés lors de la bataille de l'Atlantique? 24 navires
Destroyer (3 cases)	Combien de U-boot les avions et les navires canadiens ont-ils coulés? 50 U-boot
Patrouilleur (2 cases)	Combien de temps la bataille de l'Atlantique a-t-elle duré? Plus de 6 ans



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La bataille de l'Atlantique



Sous-marins allemands

- Connus sous le nom de U-boot.
- Temps de plongée de 30 secondes.
- Capables de rester en mer pendant au moins 3 mois.



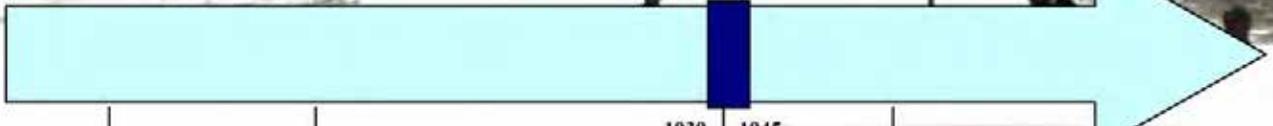
Pertes tragiques

Lors de la bataille de l'Atlantique, environ 2 000 membres de la MRC ont perdu la vie.



Marine royale du Canada (MRC)

- La bataille de l'Atlantique a débuté en septembre 1939.
- À la fin de la guerre, il restait 373 navires de guerre à la MRC.
- En juin 1941, plus de 500 000 tonnes de marchandises alliées furent perdues aux mains des U-boot.
- Lors de la bataille de l'Atlantique, 24 navires de la MRC ont été coulés.
- Les avions et les navires canadiens ont coulé 50 U-boot lors de la bataille de l'Atlantique.



Guerre des Boers

Première Guerre mondiale

1939

1945

Seconde Guerre mondiale

Guerre de Corée



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille de la crête de Vimy.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
2. Photocopier le jeu de bataille terrestre présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Afficher les règles du jeu de bataille terrestre présentées à l'appendice 2 à chaque atelier.
4. Photocopier la feuille de questions A du jeu de bataille terrestre, présentée à l'appendice 3, pour la moitié du groupe et la feuille de questions B, présentée à l'appendice 4, pour l'autre moitié.
5. Photocopier le document de cours La bataille de la crête de Vimy présenté à l'appendice 5 et en remettre une copie à chaque cadet.
6. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des crayons et des stylos, et
 - (b) des surligneurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Répartir les cadets en équipes de deux.
2. Distribuer le document de cours La bataille de la crête de Vimy à chaque cadet.
3. Distribuer la feuille de questions A du jeu de bataille terrestre à un cadet et la feuille de questions B à l'autre cadet.
4. Demander aux cadets de lire les règles du jeu de bataille terrestre et de commencer la partie.



Pour en savoir davantage sur la bataille de la crête de Vimy, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS ET ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE > LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE > LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

JEU DE BATAILLE TERRESTRE

La bataille de la crête de Vimy



	ATTAQUES DE L'ENNEMI											VOS ATTAQUES										
10																						
9																						
8																						
7																						
6																						
5																						
4																						
3																						
2																						
1																						
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Règles du jeu

- 1 Réviser l'affiche pour être en mesure de répondre aux questions.
- 2 Vous aurez besoin de deux grilles de jeu : L'une pour les attaques ennemies et l'autre pour vos attaques. Sur la grille des attaques ennemies, disposez vos véhicules et notez les tirs ennemis. Sur la grille de vos attaques, notez vos propres tirs.
- 3 Avant de commencer la partie, disposez vos véhicules sur la grille des attaques ennemies avec un surligneur. Assurez-vous que chaque véhicule occupe le nombre prévu de cases sur la grille conformément au tableau ci-dessous. Les véhicules peuvent être disposés à l'horizontale ou à la verticale, et un seul véhicule peut occuper une même case.

Type de véhicule	Taille
Char d'assaut	5 cases
Véhicule blindé léger (VBL)	4 cases
Véhicule logistique lourd à roues (VLLR)	3 cases
Véhicule logistique moyen à roues (VLMR)	3 cases
G-Wagen	2 cases

- 4 Une fois les véhicules positionnés, la partie peut commencer! Lors de chaque tour, annoncez la case que vous attaquez et remplissez-la sur la grille de vos attaques avec un stylo ou un crayon. Les cases sont identifiées par une lettre et un chiffre. Par exemple : « J'attaque D3! »
- 5 Votre partenaire vous indique si un véhicule occupe cette case et remplit celle-ci sur sa grille des attaques ennemies.
- 6 Votre partenaire choisit une case; vous lui indiquez si un véhicule occupe cette case et remplissez celle-ci sur votre grille des attaques ennemies.
- 7 Une fois toutes les cases abritant un véhicule remplies, le cadet dont le véhicule a été « touché » pose à l'autre joueur la question associée à ce véhicule. Si le cadet donne la bonne réponse, on lui concède la destruction de la cible. La partie se poursuit jusqu'à ce que toutes les cases abritant des véhicules aient été remplies.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions A du jeu de bataille terrestre

Type de véhicule	Questions et réponses
Char d'assaut (5 cases)	Après la bataille de la crête de Vimy, quel traité le Canada a-t-il signé pour marquer la fin de la guerre? Le Traité de Versailles
VBL (4 cases)	Combien de temps la bataille de la crête de Vimy a-t-elle duré? 3 jours
VLLR (3 cases)	Combien de Canadiens ont perdu la vie lors de la bataille de la crête de Vimy? 3 600 Canadiens
VLMR (3 cases)	Qui a tenté, sans succès, de s'emparer de Vimy en 1915? Les Français
G-Wagen (2 cases)	Pendant quelle guerre, la bataille de la crête de Vimy a-t-elle été livrée? La Première Guerre mondiale



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions B du jeu de bataille terrestre

Type de véhicule	Questions et réponses
Char d'assaut (5 cases)	Comment s'appelle le monument commémoratif qui a été aménagé au sommet de la côte 145? Le Monument commémoratif du Canada à Vimy
VBL (4 cases)	Combien de temps a-t-il fallu aux Alliés pour se préparer à la bataille de la crête de Vimy? Tout l'hiver
VLLR (3 cases)	Combien de Canadiens ont combattu lors de la bataille de la crête de Vimy? 100 000 Canadiens
VLMR (3 cases)	La crête de Vimy est l'une des principales composantes du système de défense de quel pays? L'Allemagne
G-Wagen (2 cases)	Dans quel pays la crête de Vimy est-elle située? La France



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La bataille de la crête de Vimy



Défense allemande

La crête de Vimy est une composante très importante du système de défense.



Pertes tragiques

Lors de la bataille de la crête de Vimy, environ 3 600 membres des Forces canadiennes ont perdu la vie.



À l'Armée canadienne

- 100 000 Canadiens ont combattu lors de la bataille de la crête de Vimy.
- La bataille a duré 3 jours, mais il a fallu tout l'hiver pour s'y préparer.
- Le Canada a signé le Traité de Versailles en 1918 pour marquer la fin de la guerre.



Armée française

En 1915, les Français ont tenté, sans succès, de s'emparer de la crête de Vimy.



Guerre des Boers

1914 1918

Première Guerre mondiale

Seconde Guerre mondiale

Guerre de Corée



Carte de la crête de Vimy



Le Monument commémoratif du Canada à Vimy

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE D'ANGLETERRE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille d'Angleterre.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
2. Photocopier le jeu de bataille aérienne présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Afficher les règles du jeu de bataille aérienne présentées à l'appendice 2 à chaque atelier.
4. Photocopier la feuille de questions A du jeu de bataille aérienne, présentée à l'appendice 3, pour la moitié du groupe et la feuille de questions B, présentée à l'appendice 4, pour l'autre moitié.
5. Photocopier le document de cours La bataille d'Angleterre présenté à l'appendice 5 et en remettre une copie à chaque cadet.
6. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des stylos et des crayons, et
 - (b) un surligneur.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Répartir les cadets en équipes de deux.
2. Distribuer le document de cours La bataille d'Angleterre à chaque cadet.
3. Distribuer la feuille de questions A du jeu de bataille aérienne à un cadet et la feuille de questions B à l'autre cadet.
4. Demander aux cadets de lire les règles du jeu de bataille aérienne et de commencer la partie.



Pour en savoir davantage sur la bataille d'Angleterre, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS ET ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE > LA SECONDE GUERRE MONDIALE > LA BATAILLE D'ANGLETERRE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Règles du jeu

- 1 Réviser l'affiche pour être en mesure de répondre aux questions.
- 2 Vous aurez besoin de deux grilles de jeu : L'une pour les attaques ennemies et l'autre pour vos attaques. Sur la grille des attaques ennemies, disposez vos avions et notez les tirs ennemis. Sur la grille de vos attaques, notez vos propres tirs.
- 3 Avant de commencer la partie, disposez vos avions sur la grille des attaques ennemies avec un surligneur. Assurez-vous que chaque avion occupe le nombre prévu de cases sur la grille conformément au tableau ci-dessous. Les avions peuvent être disposés à l'horizontale ou à la verticale, et un seul avion peut occuper une même case.

Type d'avion	Taille
Forteresse volante B17	5 cases
AVRO Lancaster	4 cases
Hawker Hurricane	3 cases
Mustang	3 cases
Spitfire	2 cases

- 4 Une fois les avions positionnés, la partie peut commencer! Lors de chaque tour, annoncez la case que vous attaquez et remplissez-la sur la grille de vos attaques avec un stylo ou un crayon. Les cases sont identifiées par une lettre et un chiffre. Par exemple : « J'attaque D3! »
- 5 Votre partenaire vous indique si un avion occupe cette case et remplit celle-ci sur sa grille des attaques ennemies.
- 6 Votre partenaire choisit une case; vous lui indiquez si un avion occupe cette case et remplissez celle-ci sur votre grille des attaques ennemies.
- 7 Une fois toutes les cases correspondant à la position occupée par un avion remplies, le cadet dont l'avion a été « touché » pose à l'autre joueur la question associée à cet avion. Si le cadet donne la bonne réponse, on lui concède la destruction de la cible. La partie se poursuit jusqu'à ce que toutes les cases abritant des avions aient été remplies.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions A du jeu de bataille aérienne

Type d'avion	Questions et réponses
Forteresse volante B17 (5 cases)	Quel genre de tactique les Allemands ont-ils mis en oeuvre pour tenter d'acquérir la supériorité aérienne sur la Royal Air Force (RAF)? Les tactiques Blitzkrieg
AVRO Lancaster (4 cases)	Au début de la bataille d'Angleterre, quelles cibles la Force aérienne allemande attaquait-elle? Elle attaquait les stations radar et bombardait les aérodromes.
Hawker Hurricane (3 cases)	Qui a remporté la bataille d'Angleterre? Les forces alliées
Mustang (3 cases)	Qui se livraient bataille? Les forces alliées et les pouvoirs de l'axe
Spitfire (2 cases)	Au cours de quelle guerre la bataille d'Angleterre a-t-elle été livrée? La Seconde Guerre mondiale



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions B du jeu de bataille aérienne

Type d'avion	Questions et réponses
Forteresse volante B17 (5 cases)	Au cours de la guerre qui a été le théâtre de la bataille d'Angleterre, le Canada a accepté de fournir des installations et de l'entraînement pour les aviateurs de tous les pays du Commonwealth. Quel était le nom de cet accord? Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth
AVRO Lancaster (4 cases)	Vers la fin de la bataille d'Angleterre, quelles cibles l'aviation allemande attaquait-elle? Les grandes villes
Hawker Hurricane (3 cases)	Combien de pilotes canadiens ont perdu la vie pendant cette bataille? 23 pilotes canadiens
Mustang (3 cases)	Comment se nommait l'aviation allemande? La Luftwaffe
Spitfire (2 cases)	Qui voulait envahir l'Angleterre? Les Allemands



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La bataille d'Angleterre



Aviation allemande

- Fait partie des pouvoirs de l'axe.
- Connue sous le nom de la « Luftwaffe ».
- Emploie les tactiques Blitzkrieg pour acquérir la suprématie aérienne.
- Au début de la bataille, elle attaque les stations radar et bombarde les aérodromes.
- Vers la fin de la bataille, elle attaque les grandes villes.



Royal Air Force (RAF)

- Fait partie des forces alliées.
- Le Canada a signé le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth pendant la guerre. Le Canada a accepté de fournir des installations, de l'entraînement et du personnel pour la formation des aviateurs de tous les pays du Commonwealth.



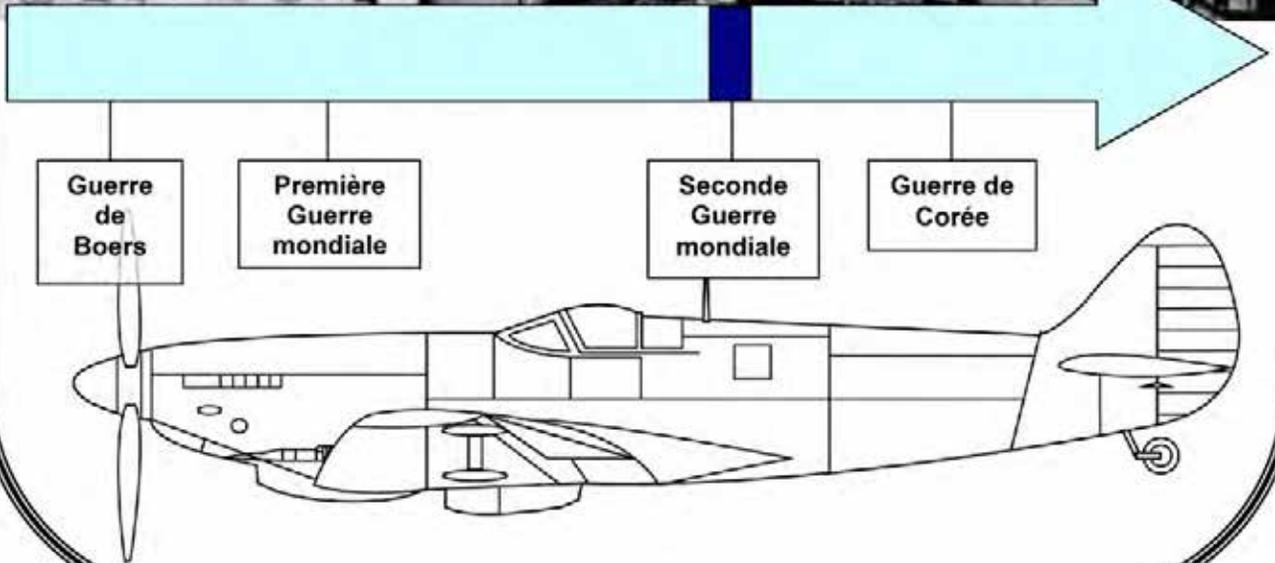
Pertes tragiques

Lors de la bataille d'Angleterre, 23 pilotes canadiens ont perdu la vie.

LES FORCES ALLIÉES

VS

LES POUVOIRS DE L'AXE



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE

OBJECTIF : L'objectif de cet atelier d'apprentissage est de familiariser les cadets avec la bataille de l'Atlantique.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Photocopier le document de cours Le Canada se souvient de la bataille de l'Atlantique présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Rassembler les ressources nécessaires : 2 objets qui font du bruit (p. ex. une clochette, une sonnette de vélo, un mirliton).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :



Cette activité doit prendre la forme d'un « jeu-questionnaire ». Si possible, prévoir un petit prix qui pourra être remis à l'équipe gagnante.

1. Répartir les cadets en deux équipes.
2. Distribuer le document de cours Le Canada se souvient de la bataille de l'Atlantique et le lire en groupe.
3. Lire une question aux équipes et les inviter à y répondre.
4. Si l'équipe répond correctement, lui accorder 5 points. Si l'équipe répond incorrectement, permettre à l'autre équipe de proposer une réponse.
5. Continuer ainsi jusqu'à ce que les cadets aient répondu à toutes les questions ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE CANADA SE SOUVIENT DE LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE



La bataille de l'Atlantique

La bataille de l'Atlantique est le combat pour le contrôle de l'océan Atlantique entre les forces alliées et les forces allemandes. Pour les Alliés, c'était une question d'assurer le transport ininterrompu d'hommes et d'approvisionnements cruciaux entre l'Amérique du Nord et l'Europe, où ils étaient destinés au combat, tandis que les Allemands, eux, voulaient couper ces lignes de ravitaillement. Pour y arriver, des sous-marins allemands, appelés U-boot, ainsi que d'autres bâtiments de guerre patrouillaient dans l'océan Atlantique dans le but de couler les navires de transport des Alliés.

La bataille de l'Atlantique a amené la guerre aux portes du Canada alors que les U-boot torpillaient des navires en vue de la côte Est du Canada et même dans le fleuve Saint-Laurent. La Marine marchande du Canada, la Marine royale du Canada (MRC) et l'Aviation royale du Canada (ARC) ont joué un rôle essentiel dans les efforts des Alliés. Les villes de la côte Est se sont bientôt trouvées, elles aussi, à participer à la bataille puisque des convois alliés (des groupes de navires qui traversaient l'Atlantique ensemble sous la protection d'escortes navales) quittaient fréquemment des ports achalandés comme Halifax et Sydney, en Nouvelle-Écosse, et St. John's, à Terre-Neuve, durant la guerre.

Les défis et les succès

Au début de la guerre, la Marine marchande a essuyé de lourdes pertes aux mains des U-boot, les Alliés peinant à trouver des moyens efficaces de refouler la menace ennemie. Entre 1939 et 1942, les Allemands ont multiplié le nombre de U-boot de 30 à 300 et mis au point des techniques de chasse efficaces, comme l'emploi de groupes de sous-marins, appelés wolfpacks ou meutes de loups, pour attaquer les convois. Au début, leurs efforts ont porté des fruits, car 454 000 tonnes de pertes en marchandises ont été causées par les U-boot dans le seul mois de juin 1941. Les Allemands ont continué d'accumuler leurs succès entre janvier et juillet 1942, alors que tout près de 400 navires alliés ont été coulés, contre sept U-boot seulement. La situation était très grave pour les Alliés, qui ne pouvaient remplacer leurs navires marchands à la même vitesse qu'ils les perdaient, mettant ainsi en péril la ligne de ravitaillement entre l'Amérique du Nord et l'Europe.

La technologie a joué un rôle important dans la bataille de l'Atlantique. Certes, les avions protégeaient les navires marchands, mais la distance franchissable par les avions utilisés par les Alliés au début de la guerre était insuffisante pour assurer la couverture aérienne des convois à travers l'Atlantique. En fait, la région centrale de l'océan, qui se trouvait hors du rayon d'action des avions, a été baptisée le « trou noir », car c'est là où les convois ont subi les pertes les plus lourdes. Heureusement, la mise en service de nouveaux avions à long rayon d'action a aidé à réduire les risques associés à ce tronçon redoutable de la traversée.

Durant la bataille de l'Atlantique, les deux parties ont constamment tenté de prendre le dessus dans les domaines de la technologie et des tactiques. Les Allemands ont mis au point des torpilles qui étaient attirées par le bruit des hélices des navires. Les scientifiques alliés ont riposté en créant un dispositif générateur de bruit qui était remorqué derrière les navires pour déjouer les torpilles. De plus, les nouvelles technologies radar et sonar (ASDIC) ont permis aux Alliés de détecter les U-boot, et de nouvelles armes, comme les bombes Hedgehog, les ont aidés à couler les sous-marins plus efficacement. Les Allemands ont aussi connu des avancées technologiques comme les cols d'entrée d'air qui ont permis aux U-boot de faire fonctionner leurs moteurs diesel tout en se déplaçant sous l'eau, et le radar embarqué qui a accru les capacités techniques des

sous-marins allemands. Au bout du compte, les tactiques et l'équipement améliorés des Alliés leur ont permis de renverser le cours de la bataille en leur faveur, et la flotte de U-boot a essuyé des pertes importantes au cours des dernières phases de la guerre.

La croissance de la marine du Canada a été remarquable. Au début de la Seconde Guerre mondiale, la MRC ne comptait que six navires océaniques et 3 500 marins. Cependant, à la fin de la guerre, le Canada avait l'une des plus importantes marines au monde grâce à ses 434 navires en service et à ses 95 000 hommes et femmes en uniforme. L'industrie du Canada a aussi joué un rôle de taille dans la croissance de nos forces armées et de notre marine marchande. De 1941 à 1945, les chantiers navals canadiens ont produit quelque 403 navires marchands, 281 navires d'attaque, 206 dragueurs de mines, 254 remorqueurs et 3 302 chalands de débarquement.

Sacrifices

Les Canadiens ont payé cher pour la victoire des Alliés dans la bataille de l'Atlantique. Plus de 1 600 marins marchands du Canada et de Terre-Neuve ont été tués. En matière de pourcentage, leur taux de pertes était supérieur à celui de toutes les autres forces combattantes du Canada durant la Seconde Guerre mondiale – un marin marchand sur sept parmi ceux qui ont servi a été tué ou blessé.

La bataille de l'Atlantique a également coûté cher à la MRC et à l'ARC. La plupart des 2 000 officiers et marins de la MRC qui ont été tués pendant la guerre ont perdu la vie durant la bataille de l'Atlantique, qui a aussi fauché 752 membres de l'ARC. Il n'y a pas eu que des pertes militaires. Le 14 octobre 1942, 136 civils sont morts lorsque le traversier SS *Caribou* a été coulé entre la Nouvelle-Écosse et Terre-Neuve.

Héritage

Sans leurs victoires maritimes, les Alliés n'auraient jamais gagné la Seconde Guerre mondiale. Il a fallu surmonter bien des épreuves, mais, grâce à leur courage, les membres de la MRC, de la Marine marchande et de l'ARC ont permis aux convois alliés de continuer de circuler et aux lignes de ravitaillement de l'Europe de demeurer ouvertes. Ces femmes et ces hommes courageux faisaient partie des plus d'un million de Canadiens qui ont servi la cause de la paix et de la liberté pendant la Seconde Guerre mondiale.

LE CANADA SE SOUVIENT DE LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE QUESTIONS ET RÉPONSES

1. Vrai ou faux : La bataille de l'Atlantique a été la plus longue bataille ininterrompue de la Seconde Guerre mondiale.
Vrai.
2. Vrai ou faux : La bataille de l'Atlantique a amené la guerre aux portes du Canada alors que les U-boot torpillaient des navires en vue de la côte Est du Canada et même dans le fleuve Saint-Laurent.
Vrai.
3. Vrai ou faux : Entre janvier et juillet 1942, plus de U-boot ont été coulés que de navires marchands.
Faux.
4. Qu'est-ce que les Allemands ont mis au point qui était attiré par le bruit des hélices des navires?
Des torpilles.
5. Combien de membres de la Marine royale du Canada et de l'Aviation royale du Canada ont été tués lors de la bataille de l'Atlantique?
2 000 membres de la MRC et 750 membres de l'ARC.
6. Au cours de quel mois la bataille de l'Atlantique a-t-elle débuté?
Septembre 1939
7. Sous quel nom les sous-marins allemands étaient-ils connus?
U-Boot
8. Quelles trois villes de la côte Est étaient des ports achalandés alliés durant la bataille de l'Atlantique?
Halifax et Sydney (Nouvelle-Écosse) et St. John's (Terre-Neuve).
9. Sous quel nom la zone au milieu de l'océan Atlantique où les plus lourdes pertes des convois alliés sont survenues était-elle connue?
Le trou noir
10. Le 14 octobre 1942, 136 personnes sont mortes quand ce traversier a été torpillé entre la Nouvelle-Écosse et Terre-Neuve.
SS Caribou
11. Pourquoi était-il si important de contrôler l'océan Atlantique lors de la Seconde Guerre mondiale?
C'était une question d'assurer le transport crucial d'hommes et d'approvisionnements entre l'Amérique du Nord et l'Europe.
12. Nommez les trois entités canadiennes qui ont joué un rôle crucial dans les efforts des Alliés pour transporter les approvisionnements vers l'Europe.
la Marine marchande du Canada,
la Marine royale du Canada (MRC), et
l'Aviation royale du Canada (ARC).

13. Combien de marins marchands du Canada et de Terre-Neuve ont été tués lors de la bataille de l'Atlantique?

Plus de 1 600.

LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille de la crête de Vimy.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Photocopier le document de cours La Première Guerre mondiale - La bataille de la crête de Vimy présenté à l'appendice 2 et en remettre une copie à chaque cadet.
- Rassembler les ressources nécessaires : 2 objets qui font du bruit (p. ex. une clochette, une sonnette de vélo, un mirliton).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :



Cette activité doit prendre la forme d'un « jeu-questionnaire ». Si possible, prévoir un petit prix qui pourra être remis à l'équipe gagnante.

1. Répartir les cadets en deux équipes.
2. Distribuer le document de cours La Première Guerre mondiale - La bataille de la crête de Vimy et demander aux cadets de le lire.
3. Lire une question aux équipes et les inviter à y répondre.
4. Si l'équipe répond correctement, lui accorder 5 points et lire les renseignements supplémentaires. Si l'équipe répond incorrectement, permettre à l'autre équipe de proposer une réponse.
5. Continuer ainsi jusqu'à ce que les cadets aient répondu à toutes les questions ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE - LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY QUESTIONS ET RÉPONSES

1. Au cours de quelle guerre la bataille de la crête de Vimy a-t-elle été livrée?
La Première Guerre mondiale.



La Première Guerre mondiale a débuté en juillet 1914 et a pris fin le 11 novembre 1918.

2. Dans quel pays la crête de Vimy se situe-t-elle?
La France.



La Première Guerre mondiale a débuté lorsque l'Allemagne a envahi la France et la Belgique.

3. À qui les quatre divisions du Corps d'armée canadien tentaient-elles de prendre la crête de Vimy?
La Sixième Armée allemande.



La Sixième Armée allemande était chargée de défendre la portion du front ouest qui abritait la crête de Vimy.

4. La bataille de la crête de Vimy fut la première bataille au cours de laquelle le Corps expéditionnaire canadien a combattu ensemble :
Les forces canadiennes ont combattu comme une seule unité sous commandement canadien.



Jusqu'à ce stade de la guerre, les divisions canadiennes avaient été sous commandement anglais. Pour livrer la bataille de la crête de Vimy, les quatre divisions canadiennes ont été rassemblées en une seule unité sous commandement canadien.

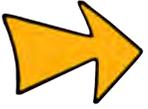
5. Qui a pris le commandement du Corps canadien en mai 1916?
Sir Julian Byng.



Sir Julian Byng était, à ce stade de la guerre, le lieutenant-général anglais qui a pris le commandement des troupes canadiennes dans la région de la crête de Vimy en juin 1916. Après la guerre, en 1921, Byng a été fait gouverneur-général du Canada. Sa femme, Lady Byng, et lui-même étaient, par ailleurs, de fervents amateurs de hockey et, en 1925, Lady Byng a fait don d'un trophée pour récompenser des qualités de gentilhomme combinées à un haut standard d'habiletés au jeu. Le trophée Lady Byng Memorial est encore décerné à ce jour.

6. Pourquoi des officiers du Corps canadien ont-ils interrogé des officiers français et assisté à des exposés de l'Armée française pendant qu'ils planifiaient l'attaque sur la crête de Vimy?

Pour connaître les tactiques qui fonctionnaient ou non, réduire les pertes et préparer l'assaut.



Pour guider l'élaboration d'un plan d'attaque sur la crête de Vimy, les officiers du Corps canadien ont assisté à des exposés donnés par l'Armée française sur la bataille de Verdun. La raison en était que la bataille de Verdun avait été l'un des quelques succès remportés par les Alliés en 1916. Ils ont également interrogé des officiers français et comparé les divergences existant entre les croyances des officiers supérieurs et les expériences vécues par les officiers subalternes pour tenter de se faire une idée de ce qui s'était réellement produit.

7. Comment se nomme la tactique d'infanterie en vertu laquelle un groupe effectue un tir de suppression sur l'ennemi tandis que le second groupe avance?

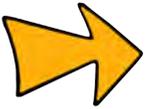
La progression par bond.



Au cours de la Première Guerre mondiale, il était de pratique courante que tous les membres de l'infanterie se dirigent vers les positions ennemies selon une ligne de marche accidentée. Dans le cadre de cette tactique, les soldats devaient affronter les tirs ennemis et tombaient au combat, ce qui mettait fin à l'avancée. Le plan d'attaque pour la crête de Vimy prévoyait que l'infanterie canadienne avancerait par bond sous un barrage roulant. Cette tactique a permis aux Canadiens de maintenir leur élan lors de l'attaque.

8. Qu'est-ce qu'un « barrage roulant »?

Une tactique en vertu de laquelle les tirs d'artillerie sont lentement dirigés vers une position plus avancée pour assurer une couverture.



Lors du barrage roulant, les tirs d'artillerie sont dirigés juste au-delà de l'infanterie en marche. Les tirs d'artillerie se déplacent lentement vers l'avant de manière à couvrir l'infanterie. À Vimy, les Canadiens avaient été longuement entraînés pour apprendre une tactique qui s'est ensuite fait connaître sous le nom de « descente sur Vimy » où l'infanterie avançait de 100 mètres aux 3 minutes, ce qui lui permettait de rester directement derrière les tirs d'artillerie. Le barrage roulant était une tactique qui n'avait connu qu'un succès mitigé jusqu'à Vimy. Le général Sir Arthur Currie, convaincu des mérites de l'utilisation d'un écrasant tir d'artillerie sur un front étroit, a aidé à perfectionner la tactique du barrage roulant.

9. Une nouvelle tactique utilisée par les Canadiens à Vimy consistait à entraîner chaque soldat de sorte que chacun sache quoi faire et où aller, et connaisse l'objectif visé. Pourquoi cette tactique était-elle efficace?

Cette tactique donnait aux soldats les connaissances nécessaires pour prendre le commandement advenant que le chef du peloton soit tué ou blessé, et pour atteindre leur objectif même s'ils étaient séparés de leurs chefs.

10. Pourquoi les Canadiens creusaient-ils des tunnels avant d'attaquer?

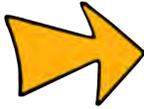
Pour poser des mines et permettre aux soldats canadiens de s'approcher le plus près possible des lignes allemandes avant de lancer l'assaut.



Le sol dans le secteur de Vimy était propice au creusage de tunnels, ce qui a entraîné une importante guerre souterraine. Les deux parties se sont mises à creuser des tunnels et à faire exploser des mines sous les tranchées ennemies. En préparation pour Vimy, les ingénieurs miniers ont creusé 12 passages souterrains pouvant atteindre 1.2 km de longueur et ont déposé des engins explosifs à leur extrémité qui, déclenchés, créaient des tranchées

à travers le no man's land que l'infanterie pouvait ensuite emprunter pour se rendre en toute sécurité aux lignes allemandes.

11. Pourquoi les Canadiens ont-ils mené des raids de tranchées avant la bataille?
Pour harceler l'ennemi et recueillir des renseignements.



Dans la période qui a précédé la bataille de la crête de Vimy, le Corps canadien a mené des raids de tranchée. Les raids de tranchées étaient des attaques de faible envergure contre les positions ennemies habituellement menées de nuit.

12. Du 2 avril 1917 jusqu'au début de l'offensive, le 9 avril, tous les canons de l'arsenal canadien bombardaient les lignes allemandes. Pourquoi les Allemands qualifient-ils cette période de « semaine de souffrances »?
Le barrage a presque anéanti les tranchées et les ouvrages de défense allemands et a maintenu les troupes allemandes en état d'alerte pendant 18 jours. Elles ne pouvaient pas être réapprovisionnées.



La phase 1 du bombardement d'artillerie a débuté le 20 mars 1917 avec la moitié des 983 canons qui bombardaient systématiquement les points renforcés, les tranchées et les batteries des Allemands en prenant surtout soin de débarrasser la crête des barbelés. On a délibérément varié les cibles et l'intensité du barrage pour tromper les Allemands. Le 2 avril 1917, l'artillerie est passée à la phase 2, qui prévoyait le bombardement quasi constant des positions ennemies par tous les canons de l'arsenal canadien.

13. Que s'était-il produit à la tombée de la nuit du deuxième jour de la bataille?
Le Corps canadien avait capturé tous les objectifs, mis à part le « Bourgeon ».



Ayant capturé les trois lignes de tranchées allemandes à la fin de la journée du 9 avril 1917, l'avancée a débuté le jour suivant avec des renforts britanniques. Soutenues par deux sections de chars d'assaut et des brigades anglaises fraîches, les divisions canadiennes avaient, à la tombée de la nuit, capturé toute la crête mis à part le « Bourgeon », le point de plus élevé de la crête, qui était bien fortifié.

14. En 1922, la France a conféré au Canada le droit d'utilisation à perpétuité d'une partie de la crête de Vimy. Qu'est-ce que le Canada a inauguré sur ce site en 1936?
Le Monument commémoratif du Canada à Vimy.



Il a fallu 11 ans et 1.5 million de dollars pour aménager le monument commémoratif, qui a été dévoilé par le roi Edward VIII. Il s'agit du plus imposant monument commémoratif outre-mer du Canada.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE - LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY

Juillet 1914 - les Allemands envahissent la France. La crête de Vimy est capturée en octobre.

Une guerre de tranchées s'ensuit de 1914 à 1918.

La crête de Vimy est un escarpement d'environ 7 km de longueur, qui s'élève à 60 mètres autour des plaines avoisinantes. La pente est graduelle sur le versant ouest (canadien) et plus abrupte sur le versant est.

Mai 1916 - Sir Julian Byng prend le commandement du Corps canadien.



Le général Sir Arthur Currie, commandant de la 1^{re} Division canadienne.

Pour tenter de franchir les lignes allemandes, les Anglais ont lancé une offensive près de la ville d'Arras en avril 1917. La crête de Vimy, qui se trouvait à l'extrémité nord de la ligne, était aux mains de la Sixième Armée allemande.

En préparation pour la bataille, les officiers du Corps canadien ont interrogé des officiers français pour connaître les tactiques qui avaient fonctionné ou non lors de batailles précédentes.

Dans les moments qui ont précédé la bataille, les Canadiens ont mené des « raids de tranchées » pour harceler l'ennemi et recueillir des renseignements.



Reproduction à l'échelle des tranchées sur la crête de Vimy.

L'attaque contre la crête de Vimy a fait l'objet d'une planification exhaustive, qui comprenait :

- la progression par bonds des pelotons derrière un barrage roulant (où les tirs d'artillerie sont lentement dirigés vers une position plus avancée pour assurer une couverture) pour maintenir l'avancée;
- l'entraînement de chaque soldat à savoir exactement quoi faire et où aller, et à connaître l'objectif pour être en mesure de prendre le commandement advenant que le chef du peloton soit tué;
- le recours à de nouvelles techniques de contrebatterie comme le repérage par éclats et le repérage acoustique pour localiser le feu ennemi; et
- le creusage de tunnels sous les lignes allemandes pour poser des mines et protéger les soldats.

Du 2 avril 1917 jusqu'au début de l'offensive, le 9 avril, tous les canons de l'arsenal canadien ont bombardé les lignes allemandes. Les Allemands qualifient cette période de « semaine des souffrances » parce que leurs tranchées et leurs ouvrages de défense ont presque été anéantis, ils n'ont pu être réapprovisionnés et ils ont été maintenus dans un état d'alerte pendant toute la durée de cette période.

La bataille a débuté à 5 h 30 le 9 avril 1917 et à 7 h 30, trois des quatre divisions canadiennes avaient atteint leur deuxième objectif.



Soldats canadiens marchant derrière un char d'assaut sur la crête de Vimy.

3 598 Canadiens ont été tués et 7 004 ont été blessés. Quatre Canadiens ont reçu la Croix de Victoria.

À la fin de la journée du 9 avril 1917, le Corps canadien avait capturé trois lignes de tranchées allemandes. L'avancée s'est poursuivie le jour suivant et, à la tombée de la nuit, les Canadiens avaient capturé tous les objectifs mis à part le « Bourgeon ».

En 1922, la France a accordé au Canada les droits d'utilisation à perpétuité du site qui abrite le Monument commémoratif du Canada à Vimy. Une partie du parc de 100 hectares, qui est semée de tunnels, de tranchées, de cratères et de munitions non explosées, est fermée au public.

LA BATAILLE D'ANGLETERRE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille d'Angleterre.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Photocopier le document de cours La bataille d'Angleterre présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Rassembler les ressources nécessaires : 2 objets qui font du bruit (p. ex. une clochette, une sonnette de vélo, un mirliton).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :



Cette activité doit prendre la forme d'un « jeu-questionnaire ». Si possible, prévoir un petit prix qui pourra être remis à l'équipe gagnante.

1. Distribuer le document de cours La bataille d'Angleterre et demander aux cadets d'en faire la lecture. Au cours de leur lecture, demander aux cadets d'inscrire un astérisque (*) à côté de l'information qu'ils jugent importante et un point d'interrogation à côté des éléments au sujet desquels ils aimeraient en apprendre davantage.
2. Répartir les cadets en deux équipes.
3. Distribuer le document de cours La bataille d'Angleterre et demander aux cadets d'en faire la lecture.
4. Lire une question aux équipes et les inviter à y répondre.
5. Si l'équipe répond correctement, lui accorder 5 points. Si l'équipe répond incorrectement, permettre à l'autre équipe de proposer une réponse.
6. Continuer ainsi jusqu'à ce que les cadets aient répondu à toutes les questions ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La bataille d'Angleterre fut un rude combat aérien que se sont livré les forces allemandes et anglaises de juillet 1940 à mai 1941 pour le contrôle de l'espace aérien de la Grande-Bretagne, et dont les plus violents ont eu lieu entre juillet et octobre 1940.

Elle fut l'une des batailles les plus notoires de la Seconde Guerre mondiale.

Les Allemands y ont subi la défaite pour la première fois dans la Seconde Guerre mondiale et c'est la première bataille de toute l'histoire à avoir été livrée exclusivement par voie aérienne.

L'Allemagne s'attendait à conquérir rapidement la Grande-Bretagne, d'abord en dominant son espace aérien, puis en dépêchant des soldats le long de la Manche (Opération Sealion).

Les troupes allemandes ont d'abord ciblé les aérodromes, mais elles se sont rapidement mises à bombarder des cibles stratégiques générales dans l'espoir de saper le moral des forces britanniques.

La très vaste majorité des défenseurs étaient des Britanniques, mais des pilotes de chasse de bon nombre d'autres nations, en outre des Canadiens, se sont joints à eux.

Le 11 juillet, au deuxième jour de la bataille, un premier chasseur canadien fut abattu. Le sous-lieutenant d'aviation D. A. Hewitt de Saint-Jean, N.-B. s'est rué sur un bombardier Dornier avec son Hurricane du 501 Squadron et a lui-même été touché. Sous un épais panache de fumée, son avion a plongé dans l'océan.

LA BATAILLE D'ANGLETERRE



À l'été 1940, quelques centaines de pilotes de chasse ont mis un frein à l'attaque aérienne massive contre l'Angleterre menée par Hitler. Cent pilotes canadiens comptaient parmi ceux-ci.

« Il va sans dire que la vue de ces affreux bombardiers noirs qui déferlaient par vagues successives constitue une scène horrible » se rappelle le pilote canadien Ernest McNab. « Vous venez la bouche sèche comme de la laine de coton. Vous perdez tout sens de l'espace et du temps. Nous avons combattu bien au-delà des nuages, dans notre propre univers - un vaste univers où règne un froid intense, un univers strié par les traces de plumage blanc découlant du manège des aéronefs. Cela donnait l'impression d'un furieux exercice de dessin dans le ciel. »

Winston Churchill, le premier ministre britannique, a déclaré « La bataille de France est terminée. Je crois que la bataille d'Angleterre va bientôt commencer. L'ennemi déchaînera bientôt sur nous la somme de sa furie et de sa puissance. Sachons assumer notre devoir de sorte que si l'Empire britannique devait survivre mille ans, l'humanité dira : « Ce fut leur plus noble moment. » (18 juin 1940)

L'utilisation du radar fut la clé de la victoire britannique. Les stations aménagées à proximité de la côte détectaient et suivaient les avions allemands, puis on traçait leurs trajectoires dans les salles des opérateurs du Fighter Command pendant que des chasseurs Hurricane et Spitfire prenaient leur envol pour les intercepter.

Plus de 400 membres d'équipage et du personnel de piste canadiens ont participé à la bataille lors de l'été et de l'automne fatidiques de 1940, et des plus de 100 pilotes qui ont combattu, 23 ont été tués et 30 ont péri à un moment ultérieur, toujours pendant la guerre.

À la fin de la guerre, 232 632 hommes et 17 030 femmes avaient servi dans la RCAF; 17 101 d'entre eux avaient perdu la vie.

Parmi les autres pays qui ont combattu, nommons :

l'Australie
la Nouvelle-Zélande
l'Afrique du Sud
la Rhodésie du Sud
l'Irlande
les États-Unis d'Amérique
la Pologne
la République tchèque
la Belgique
La France
Israël

Le 15 septembre 1940, l'Allemagne a lancé une attaque aérienne en bonne et due forme. Les sirènes annonçant un raid aérien ont retenti sur Londres. Des vagues d'avions allemands avançant sur Londres ont fait des milliers de morts et ont laissé la ville en ruines. Les pilotes britanniques, canadiens et autres pilotes alliés se sont précipités à leurs chasseurs Hurricane et Spitfire.

« Ce fut un spectacle épouvantable », se rappelle McNab. « Plus de mille avions sillonnaient le ciel juste au sud de Londres. Ils étaient tellement nombreux qu'ils couraient autant le risque d'entrer en collision avec un allié que d'être abattus. »

Le premier ministre britannique, Winston Churchill, se trouvait dans le poste de commandement, profondément enfoui sous les rues de Londres. « J'ai demandé au vice-maréchal de l'air quelles étaient nos réserves, écrit-il. " Nous n'en avons pas ", a-t-il répliqué. Les risques étaient élevés, nos marges de manoeuvre étaient faibles et les possibilités étaient infinies. »

À la fin de la journée, les Allemands avaient perdu au-delà de 60 avions et n'étaient pas parvenus à anéantir les défenses aériennes des forces alliées. Même si certaines villes britanniques allaient être bombardées chaque nuit pendant les six prochains mois, la menace d'invasion avait été évitée et les Alliés avaient remporté la bataille d'Angleterre.

LA BATAILLE D'ANGLETERRE

QUESTIONS ET RÉPONSES

1. Qui fut le premier Canadien à trouver la mort lors de la bataille d'Angleterre?
Le sous-lieutenant d'aviation D. A. Hewitt
2. Qu'est-ce qui a donné l'avantage à la RAF sur la Luftwaffe?
La vitesse des chasseurs Spitfire et Hurricane.
3. Vrai ou faux : La bataille d'Angleterre fut la première bataille de toute l'histoire à être livrée exclusivement par voie aérienne.
Vrai.
4. Vrai ou faux : La bataille d'Angleterre marque la première fois où les Allemands ont subi la défaite lors de la Seconde Guerre mondiale.
Vrai.
5. Tout le crédit de la victoire remportée lors de la bataille d'Angleterre revient-il aux pilotes de chasse britanniques?
Non. Plus de 11 pays ont participé.
6. À quel point la technologie a-t-elle aidé la RAF à remporter la bataille d'Angleterre?
Elle a beaucoup aidé en raison des avions et du radar.
7. Combien de membres d'équipage et du personnel de piste canadiens ont participé à la bataille d'Angleterre?
Plus de 400.
8. Combien de Canadiens ont été tués pendant la bataille?
23.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE (PEACB)

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser le cadet avec le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Faire des recherches sur les aéroports locaux et déterminer si certains sont en mesure de retracer leurs origines à l'époque du programme. Le cas échéant, partager cette information avec les cadets.
3. Photocopier le document de cours Le Canada se souvient du Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
4. Rassembler les ressources nécessaires : 2 objets qui font du bruit (p. ex. une clochette, une sonnette de vélo, un mirliton).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :



Cette activité doit prendre la forme d'un « jeu-questionnaire ». Si possible, prévoir un petit prix qui pourra être remis à l'équipe gagnante.

1. Distribuer le document de cours Le Canada se souvient du Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique et demander aux cadets de le lire. Au cours de leur lecture, demander aux cadets d'inscrire un astérisque (*) à côté de l'information qu'ils jugent importante et un point d'interrogation à côté des éléments au sujet desquels ils aimeraient en apprendre davantage.
2. Répartir les cadets en deux équipes.
3. Lire une question aux équipes et les inviter à y répondre.
4. Si l'équipe répond correctement, lui accorder 5 points. Si l'équipe répond incorrectement, permettre à l'autre équipe de proposer une réponse.
5. Continuer ainsi jusqu'à ce que les cadets aient répondu à toutes les questions ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Photo DND RCAP PI 3730

INTRODUCTION

Lorsque la Seconde Guerre mondiale a éclaté en 1939, un océan séparait le Canada du théâtre des combats en Europe. Mais la distance géographique n'a pas empêché le pays de jouer un rôle important dans la lutte pour recouvrer la paix.

L'une des plus importantes contributions de notre pays à l'effort de guerre fut le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique (PEACB). En vertu d'une entente signée en 1939, le Canada devait fournir des installations et de l'entraînement aux aviateurs de tous les pays du Commonwealth. Le Canada était l'endroit idéal pour la mise en œuvre d'un tel programme, car il était loin des champs de bataille, et on y disposait de grands espaces libres et d'excellentes conditions de vol.

L'« AÉRODROME DE LA DÉMOCRATIE »

Le PEACB était une entreprise d'une énorme envergure. En 1939, l'Aviation royale du Canada (ARC) ne comptait que 4 000 personnes et possédait moins de 12 aéroports et des installations d'entraînement pour seulement 400 membres du personnel de piste par an. L'ARC devait maintenant former des milliers de personnes. Elle devait recruter des instructeurs, construire des bases aériennes, acquérir des avions et mettre sur pied des écoles de formation pour diverses spécialités. À la fin de la guerre, on comptait 151 écoles de formation, et chaque province avait des installations du PEACB. Le Canada était devenu, selon l'expression du président Roosevelt des É.-U., l'« aéroport de la démocratie ».

- Durant sa période de fonctionnement, le PEACB disposait de 3 540 appareils et employait 33 000 membres des forces aériennes et 6 000 civils.
- Le gouvernement a construit 7 000 hangars, casernes et salles d'exercices pour les bases aériennes et les écoles de formation.

- La plupart des écoles de formation disposaient de trois pistes, de 100 pieds de largeur et de 2 500 pieds de longueur. Pour la construction de toutes ces pistes, on a coulé autant de béton qu'il en faudrait pour construire une route de 20 pieds de largeur reliant Ottawa à Vancouver.
- Selon l'entente initiale sur l'établissement du PEACB, la Grande-Bretagne devait payer 218 millions de dollars, le Canada 313 millions, l'Australie 97 millions et la Nouvelle-Zélande 21 millions. Toutefois, les coûts ont largement dépassé les prévisions de 1939. En fin de compte, le Canada a payé 1,6 milliard, et le coût total s'est élevé à 2,2 milliards. En devises d'aujourd'hui, cela signifie que chaque contribuable canadien a payé plus de 3 000 dollars, uniquement pour le PEACB.

UNE FORMATION RIGOUREUSE

Dans le cadre du PEACB, la formation était rigoureuse et très exigeante. La formation des pilotes, des radiotélégraphistes, des mitrailleurs de bord, des observateurs aériens et des mécaniciens de bord dispensée dans les écoles spécialisées durait des mois.

- La formation des futurs pilotes était la plus longue et la plus difficile. Ils devaient passer de l'École préparatoire d'aviation à l'École élémentaire de pilotage, où ils effectuaient leur premier vol, puis aux écoles de pilotage militaires, où ils étaient séparés en deux groupes : les pilotes de chasseurs et les pilotes de bombardiers. Ensuite, ils rejoignaient les unités d'entraînement supérieur au pilotage et d'entraînement opérationnel avant de se rendre outre-mer.
- Parmi les Canadiens formés dans le cadre du PEACB, on comptait 25 747 pilotes, 12 855 navigateurs, 6 659 bombardiers d'aviation, 12 744 radiotélégraphistes, 12 917 mitrailleurs de bord et 1 913 mécaniciens de bord.



Veterans Affairs
Canada

Anciens Combattants
Canada

Canada

- Les risques et les sacrifices consentis par ceux et celles qui ont servi notre pays durant la Seconde Guerre mondiale ne furent pas uniquement le lot des personnes engagées dans la défense active. La formation aussi pouvait être dangereuse - 856 stagiaires sont morts dans des écrasements au cours des cinq années de fonctionnement du PEACB. Si ce chiffre semble élevé, le fait qu'en 1944, il n'y ait eu qu'un seul accident mortel pour 22 388 heures de vol est tout à l'honneur du PEACB.

CHACUN Y MET DU SIEN

Les civils ont joué un rôle important au sein du PEACB, en fournissant des instructeurs pour les écoles de formation et en offrant du soutien communautaire aux pilotes qui se trouvaient loin de chez eux.

- Des pilotes professionnels et des pilotes de brousse participaient au Programme à titre d'instructeurs et travaillaient avec le personnel militaire.
- Au début, le gouvernement confia aux aéroclubs canadiens l'organisation et la direction des écoles élémentaires de pilotage. Beaucoup de membres d'aéroclubs avaient servi durant la Première Guerre mondiale et ils constituaient une source immédiate de main-d'oeuvre qualifiée.
- Les instructeurs civils des écoles élémentaires de pilotage insistaient sur la sécurité, et leur maxime était la suivante : « Il y a des vieux pilotes et des pilotes téméraires. Il n'y a pas de vieux pilotes téméraires ».
- Certains aéroclubs payaient le coût total d'une école de formation à l'aide de fonds privés ou de dons des collectivités. À Vancouver, des citoyens ont payé de leur poche le coût de 14 avions d'entraînement.
- Les associations féminines organisaient des cantines, les organismes sportifs fournissaient du matériel d'athlétisme et les clubs philanthropiques, des articles tels que des pianos pour les salles à manger des casernes.

- Beaucoup de gens invitaient les stagiaires à prendre des repas chez eux, soit comme un geste patriotique ou dans le cadre de leur contribution à l'effort de guerre.

Un succès retentissant

Le succès du Programme fut remarquable. À la fin de la guerre, 131 533 pilotes, observateurs, mécaniciens de bord et autres membres du personnel navigant avaient obtenu leurs diplômes dans le cadre du Programme pour les forces aériennes du Canada, de la Grande-Bretagne, de l'Australie et de la Nouvelle-Zélande. Même si plus de la moitié des diplômés du PEACB provenaient du continent nord-américain, des ressortissants de divers pays du monde furent aussi formés dans le cadre du Programme (2 000 Français, 900 Tchécoslovaques, 680 Norvégiens, 450 Polonais et à peu près autant de Belges et de Hollandais).

- 72 835 diplômés ont joint l'Aviation royale du Canada.
- 42 110 diplômés ont joint la Royal Air Force (britannique).
- 9 606 diplômés ont joint la Royal Australian Air Force.
- 7 002 diplômés ont joint la Royal New Zealand Air Force.

LE LEG

Quand on connaît l'histoire militaire de notre pays, on comprend mieux le Canada dans lequel on vit aujourd'hui et comment on peut construire l'avenir ensemble. Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique a aidé à créer au Canada un legs qui se perpétue aujourd'hui et qui démontre que notre avenir est en fait construit sur le passé. Pour en savoir davantage sur le rôle que le Canada a joué durant la Seconde Guerre mondiale, veuillez consulter le site Web des Anciens Combattants Canada à l'adresse suivante : www.vac-acc.gc.ca ou composer le 1-877-604-8469 pour en savoir davantage sur les publications disponibles.

Photo : Canadian Forces PL 601



LE CANADA SE SOUVIENT LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE (PEACB) QUESTIONS ET RÉPONSES

1. Pourquoi le Canada était-il l'endroit idéal pour la mise en oeuvre du PEACB?
Il était loin de la plupart des champs de bataille, et on y disposait de grands espaces libres et d'excellentes conditions de vol.
2. Quel fut le coût total du programme pour les Canadiens?
Le coût total a été de 2.2 milliards de dollars.
3. Quel type de formation était offert dans les écoles spécialisées?
La formation des pilotes, des radiotélégraphistes, des mitrailleurs de bord, des observateurs aériens et des mécaniciens de bord.
4. Combien de pilotes, d'observateurs, de mécaniciens de bord et d'autres membres d'équipage ont obtenu leurs diplômes dans le cadre du PEACB?
131 533
5. À votre avis, quels bienfaits les communautés ont-elles tirés du PEACB?
Des emplois pour les membres de la communauté, des retombées économiques et les installations aménagées pour les élèves de ces écoles dont les membres de la communauté pourraient se servir après la guerre.
6. Quelles ont été les retombées durables du PEACB?
L'aménagement de nouveaux aéroports ou la modernisation des aéroports existants et le développement de communautés autour des nouveaux aéroports.
7. En vos propres mots, pourquoi croyez-vous qu'il est important de connaître l'histoire militaire du Canada?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les rôles des FAC.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Photocopier les fiches de renseignements présentées aux appendices 1 à 3 et en remettre une copie à chaque cadet.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - du papier, et
 - des marqueurs et des crayons.



Pour les besoins de cette activité, deux ensembles de groupes seront formés (comme le décrivent les instructions relatives à l'activité) :

- des groupes d'experts, et
- des groupes casse-tête.

Se référer à la figure 1 pour obtenir une représentation visuelle du format de ces groupes, où chaque groupe casse-tête compte cinq cadets.

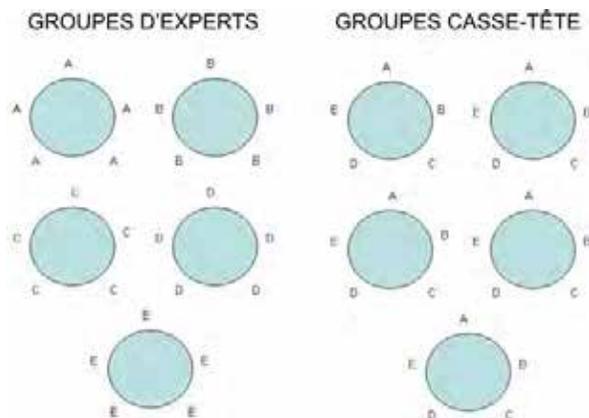


Figure 1 Format des groupes pour l'activité casse-tête

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) Ils prendront part à une activité casse-tête sur les rôles des FAC.
 - (b) Une structure casse-tête permet à chaque cadet, en tant que membre d'une équipe, de devenir un « expert » dans sa partie du travail. Les cadets interpréteront, aussi bien seuls qu'en tant que membres à part entière d'une équipe, l'information reçue, puis la présenteront.
 - (c) Les cadets seront répartis en trois équipes d'experts, et chacune d'elles recevra une fiche de renseignements qu'elle devra réviser. Les cadets deviendront des experts dans leur fiche de renseignements.
 - (d) Après avoir révisé leur fiche de renseignements et préparé une présentation de 3 à 5 minutes, les cadets devront former de nouvelles équipes casse-tête en se regroupant avec les cadets des autres équipes d'experts de sorte qu'un cadet de chaque équipe d'experts fasse partie des nouvelles équipes casse-tête.
 - (e) Ils présenteront alors tour à tour leurs fiches de renseignements.
2. Répartir les cadets en trois équipes d'experts égales (ou six équipes casse-tête égales si les cadets sont nombreux).
3. Distribuer du papier, des marqueurs et des crayons ainsi qu'une fiche de renseignements différente à chaque équipe d'experts.
4. Demander aux cadets de réviser les fiches de renseignements et d'en discuter, puis de préparer une présentation de 3 à 5 minutes faisant ressortir 2 à 3 points clés de leur fiche de renseignements. Encourager les cadets à utiliser les marqueurs et les crayons ainsi que les feuilles de papier pour créer des aides visuelles pour leur présentation.
5. Demander aux cadets de former des équipes casse-tête en plaçant un membre de chaque équipe d'experts dans un nouveau groupe. Chaque équipe casse-tête devrait compter trois membres. S'il faut regrouper deux cadets ayant les mêmes renseignements dans une même équipe casse-tête, ceux-ci devront présenter les renseignements ensemble.
6. Demander aux cadets de donner leur présentation de 3 à 5 minutes à leur équipe casse-tête.
7. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en offrant des suggestions et des conseils pour qu'ils s'améliorent.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS - LA DÉFENSE DU CANADA

Les FAC assurent la sécurité des Canadiens et aident à exercer la souveraineté du Canada.

Elles travaillent en étroite collaboration avec les partenaires du gouvernement fédéral pour assurer la surveillance ininterrompue du territoire canadien et de ses voies d'approche aériennes et maritimes, y compris en Arctique. La présence des FAC dans l'Arctique aide à assurer la souveraineté du Canada dans cette région.

Elles doivent identifier les menaces et avoir la capacité de les contrer rapidement et efficacement.

L'atteinte de l'excellence au pays exige des FAC qu'elles :

- surveillent le territoire canadien ainsi que ses voies d'approche aériennes et maritimes;
- maintiennent des capacités de recherche et sauvetage leur permettant de se rendre auprès des victimes de sinistres ou de catastrophes n'importe où au Canada, 24 heures sur 24, sept jours sur sept; et
- aident les autorités civiles à faire face à une vaste gamme de menaces allant du désastre naturel aux attaques terroristes.

Les FAC aident les autres ministères dans les domaines suivants :

- la surpêche,
- le crime organisé,
- le transport clandestin de drogue et de personnes,
- les activités qui nuisent à l'environnement, et
- la sécurité lors d'événements internationaux tels que les Jeux olympiques de Vancouver de 2010.



Les rôles des FAC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FICHE DE RENSEIGNEMENTS - LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD

Un partenaire solide et fiable

Les FAC collaborent avec les États-Unis pour le Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD). Ce commandement a été mis sur pied en 1958 et sa principale mission consiste à défendre les voies d'approche aériennes et maritimes de l'Amérique du Nord.

Les deux commandements consacrent des efforts à l'appui des services d'urgence civils dans l'éventualité d'une crise.

Les FAC et l'armée américaine utilisent les mêmes équipements, prennent part à des exercices conjoints et s'échangent du personnel.

À titre d'exemple de la contribution des FAC à la défense de l'Amérique du Nord, mentionnons :

L'OPÉRATION NOBLE EAGLE. Lors de l'opération Noble Eagle, on a d'abord mobilisé des milliers de membres de la Garde nationale et de la Réserve pour mener des missions visant à protéger des installations militaires, des aéroports et d'autres cibles possibles comme des ponts, des centrales électriques et des installations portuaires. La région canadienne du NORAD (RC NORAD) a mené des missions de défense aérienne dans le cadre de l'opération Noble Eagle (ONE) dans la région de Windsor, en Ontario et Détroit, au Michigan, à l'occasion du 40^e Super Bowl qui a eu lieu le 5 février 2006 au stade Ford Field.

L'OPÉRATION UNISON. Dans le cadre de l'opération « Unison », le gouvernement fédéral a déployé un groupe de travail composé de trois navires de guerre — les NCSM ATHABASKAN, NCSM TORONTO et NCSM VILLE DE QUÉBEC — du navire de la Garde côtière, le NGCC SIR WILLIAM ALEXANDER, de trois hélicoptères Sea King et d'un hélicoptère BO-105 aux États-Unis après le passage de l'ouragan Katrina. À la demande de la United States Coast Guard, les FAC ont mis plusieurs hélicoptères Griffon et leurs équipages à la disposition des États de la Nouvelle-Angleterre.



Les rôles des FAC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FICHE DE RENSEIGNEMENTS - LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES

Il est essentiel pour le Canada d'assurer une leadership à l'échelle internationale s'il veut être considéré comme un acteur crédible sur la scène mondiale. Les FAC doivent donc avoir les capacités nécessaires pour apporter une contribution significative dans les domaines suivants :

- les opérations internationales,
- l'aide humanitaire,
- les opérations de stabilisation, ou
- les opérations de combat.

Les opérations sont souvent menées de pair avec l'Organisation des Nations Unies (ONU) et l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN). De plus, les FAC participent, là où les circonstances l'exigent, à des missions avec d'autres membres de la communauté internationale.

Le Canada doit être prêt à intervenir et à fournir les ressources appropriées en appui des intérêts nationaux et les objectifs internationaux.

Faire preuve de leadership à l'étranger : Leçons retenues de la mission en Afghanistan

Les FAC ont retenu de nombreuses leçons de leur mission en Afghanistan. Cette mission a renforcé le besoin de :

- **maintenir des unités aptes au combat;**
- **fournir des équipements qui conviennent aux combattants déployés de façon à ce qu'ils puissent prendre part, seuls ou avec des alliés, aux opérations, qu'il s'agisse de contrer des dispositifs explosifs de circonstance ou de contribuer aux efforts de reconstruction; et**
- **travailler en étroite collaboration avec des partenaires et développer de bonnes relations de travail avec ceux-ci.**



Les rôles des FAC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) - LA DÉFENSE DU CANADA

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec l'un des rôles des FC - la défense du Canada.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Afficher la fiche de renseignements — La défense du Canada présentée à l'annexe K, appendice 1 bien en vue dans l'atelier d'apprentissage. On peut également imprimer la fiche de renseignements sur une feuille de papier plus grande pour s'assurer que tous les cadets puissent la lire.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de lire la fiche de renseignements et d'en discuter.
2. Demander aux cadets de préparer un sketch illustrant le rôle des FC dans la défense du Canada. Le sketch devrait aborder plusieurs aspects de ce rôle. Il pourrait prendre la forme, par exemple, d'une entrevue menée par un journaliste auprès de membres des FC prêtant assistance à des civils à la suite d'un désastre naturel.
3. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en leur faisant des suggestions et en leur donnant des conseils.
4. Demander aux cadets de présenter leur sketch.
5. Demander aux cadets de réfléchir à un fait intéressant qu'ils ont appris au sujet du rôle des FC dans la défense du Canada et de partager leurs réflexions avec leur équipe.



Les cadets voudront peut-être présenter leur sketch aux autres cadets ou le présenter lors de la revue annuelle.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) - LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec l'un des rôles des FAC - la défense de l'Amérique du Nord.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cet atelier d'apprentissage peut être dirigé par un instructeur ou être autodirigé par les cadets eux-mêmes.
- Photocopier la fiche de renseignements — La défense de l'Amérique du Nord, présentée à l'annexe K, appendice 2, et la feuille de travail La défense de l'Amérique du Nord, présentée à l'appendice 1 du présent annexe, et en remettre une copie à chaque cadet.
- Passer en revue la clé de correction de la feuille de travail La défense de l'Amérique du Nord présentée à l'appendice 2 du présent annexe.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de lire la fiche de renseignements La défense de l'Amérique du Nord.
2. Distribuer la feuille de travail La défense de l'Amérique du Nord à chaque cadet.
3. Répartir les cadets en équipes de deux.
4. Demander au premier cadet de poser une question tirée de la feuille de travail au deuxième cadet. Le deuxième cadet répondra alors à la question. Le premier cadet apportera des rectifications, au besoin, puis félicitera le deuxième cadet. Les deux cadets copieront la réponse sur leur feuille de travail.
5. Demander au deuxième cadet de poser une question tirée de la feuille de travail au premier cadet. Le premier cadet répondra alors à la question. Le deuxième cadet apportera des rectifications, au besoin, puis félicitera le premier cadet. Les deux cadets copieront la réponse sur leur feuille de travail.
6. Répéter les étapes 4 et 5 jusqu'à ce que la feuille de travail soit remplie.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD – UN PARTENAIRE SOLIDE ET FIABLE

FEUILLE DE TRAVAIL CLÉ DE CORRECTION

1. Avec qui les FAC collaborent-elles à la défense de l'Amérique du Nord?
Les forces armées des États-Unis d'Amérique.
2. Qu'est-ce que le NORAD et quelles sont ses responsabilités?
Le Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD) est chargé de défendre les voies d'approche aériennes et maritimes de l'Amérique du Nord.
3. Comment se nommait l'opération menée en appui du 40^e Super Bowl?
L'opération Noble Eagle.
4. Comment se nommait l'opération déployée à la suite de l'ouragan Katrina?
L'opération Unison.
5. Comment les FAC et les forces américaines peuvent-elles collaborer?
Ils utilisent les mêmes équipements, prennent part à des exercices conjoints et s'échangent du personnel.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) - LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec l'un des rôles des FAC - la défense de l'Amérique du Nord.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cet atelier d'apprentissage peut être dirigé par un instructeur ou être autodirigé par les cadets eux-mêmes.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la fiche de renseignements — La contribution à la paix et à la sécurité internationales présentée à l'annexe K, appendice 3,
 - la feuille d'instruction La contribution à la paix et à la sécurité internationales présentée à l'appendice 1 du présent annexe,
 - des feuilles de papier vierge, et
 - des crayons de couleur et des marqueurs.
- Afficher la fiche de renseignements — La contribution à la paix et à la sécurité internationales présentée à l'annexe K, appendice 3, bien en vue dans l'atelier d'apprentissage. On peut également imprimer la fiche de renseignements sur une feuille de papier plus grande pour s'assurer que tous les cadets puissent la lire.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité La contribution à la paix et à la sécurité internationales.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES FEUILLE D'INSTRUCTION

1. Réviser la fiche de renseignements — La contribution à la paix et à la sécurité internationales.
2. Dessiner une image qui reproduit les points clés de la fiche de renseignements. L'image devrait correspondre à une représentation visuelle du rôle des FAC dans la contribution à la paix et à la sécurité internationales.
3. En équipe, afficher vos images à l'intention des autres cadets.



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les six missions principales des FAC.

DURÉE : 60 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Photocopier les fiches de renseignements présentées aux appendices 1 à 4 et en remettre une copie à chaque cadet.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - du papier, et
 - des marqueurs et des crayons.

Pour les besoins de cette activité, deux ensembles de groupes seront formés (comme le décrivent les instructions relatives à l'activité) :



- des groupes d'experts, et
- des groupes casse-tête.

Se référer à la figure 1 pour obtenir une représentation visuelle du format de ces groupes lorsque chaque groupe casse-tête compte cinq cadets.

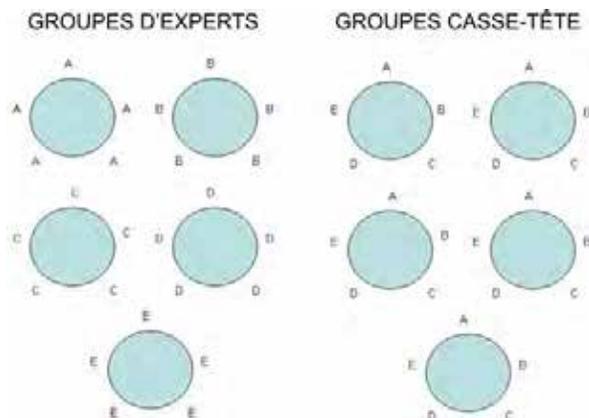


Figure 1 Format des groupes pour l'activité casse-tête

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) Ils prendront part à une activité casse-tête au sujet des six missions principales des FAC. Leurs missions sont les suivantes :
 - (1) défendre les territoires arctiques du Canada et protéger l'espace aérien canadien,
 - (2) soutenir les événements internationaux ayant lieu au Canada,
 - (3) réagir à une attaque terroriste majeure,
 - (4) soutenir les autorités civiles,
 - (5) diriger des opérations internationales majeures,
 - (6) fournir un déploiement international rapide.
 - (b) Une structure casse-tête permet à chaque cadet, en tant que membre d'une équipe, de devenir un « expert » dans sa partie du travail. Les cadets interpréteront, aussi bien seuls qu'en tant que membres à part entière d'une équipe, l'information reçue, puis la présenteront.
 - (c) Même s'il y a six missions, certaines d'entre elles ont été réunies de façon à ce que les cadets soient divisés en quatre équipes d'experts, et chaque équipe recevra une fiche de renseignements à réviser. Les cadets deviendront des experts dans leur fiche de renseignements.
 - (d) Après avoir révisé leur fiche de renseignements et préparé une présentation de 3 à 5 minutes, les cadets devront former de nouvelles équipes casse-tête en se regroupant avec les cadets des autres équipes d'experts de sorte qu'un cadet de chaque équipe d'experts fasse partie des nouvelles équipes casse-tête.
 - (e) Ils présenteront alors tour à tour leurs fiches de renseignements.
2. Répartir les cadets en quatre équipes égales d'experts.
3. Distribuer du papier, des marqueurs et des crayons ainsi qu'une fiche de renseignements différente à chaque équipe d'experts.
4. Demander aux cadets de réviser les fiches de renseignements et d'en discuter, puis de préparer une présentation de 3 à 5 minutes faisant ressortir 2 à 3 points clés de leur fiche de renseignements. Encourager les cadets à utiliser les marqueurs et les crayons ainsi que les feuilles de papier pour créer des aides visuelles pour leur présentation.
5. Demander aux cadets de former des équipes casse-tête en plaçant un membre de chaque équipe d'experts dans un nouveau groupe. Il devrait y avoir quatre membres par équipe. S'il faut regrouper deux cadets ayant les mêmes renseignements dans une même équipe casse-tête, ceux-ci devront présenter les renseignements ensemble.
6. Demander à chaque cadet de donner leur présentation de 3 à 5 minutes à leur équipe casse-tête.
7. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en offrant des suggestions et des conseils pour qu'ils s'améliorent.

DÉFENDRE LES TERRITOIRES ARCTIQUES DU CANADA ET PROTÉGER L'ESPACE AÉRIEN CANADIEN



La station des Forces canadiennes (SFC) Alert est le lieu habité en permanence le plus septentrional du monde, situé à seulement 817 kilomètres du pôle Nord géographique.



Le Canada est une nation arctique : 40 % de sa masse terrestre est située dans les territoires, le pays comprend 162 000 kilomètres de côtes arctiques et 25 % de la masse terrestre totale de l'Arctique. Notre gouvernement exerce fermement sa souveraineté à l'égard de ses terres et de ses eaux dans l'Arctique. Cette souveraineté existe depuis longtemps, est bien établie et se fonde sur des titres historiques, le droit international et la présence des Inuits et d'autres peuples autochtones dans la région depuis des milliers d'années.

Menée depuis 2007, l'opération NANOOK est un exercice conjoint de la Marine royale canadienne, de l'Armée canadienne, de l'Aviation royale du Canada et des Forces spéciales, qui travaillent avec d'autres ministères fédéraux ainsi qu'avec des partenaires provinciaux, territoriaux, régionaux et internationaux afin d'assurer une présence visible dans l'Arctique et de faire la démonstration de la capacité du Canada de réagir à des situations d'urgence dans la région.

La Force opérationnelle interarmées (Nord) (FOIN) est l'une des six forces opérationnelles interarmées du Canada qui dirigent des opérations sur le continent auxquelles participent les FAC. Elle dirige trois opérations principales de souveraineté : NANOOK, NUNAKPUT et NUNALIVUT. Ces opérations, qui combinent des patrouilles et des exercices de sécurité à grande échelle, sont l'occasion pour les FAC de travailler étroitement avec les partenaires aux échelles municipale, territoriale et fédérale partout dans la région.

Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD)



Le NORAD est un organisme américano-canadien. Il assure la surveillance aérospatiale au-dessus de l'Amérique du Nord. La plupart des enfants de l'Amérique du Nord ont grandi en connaissant le nom NORAD, car c'est l'organisation qui guette le trajet du père Noël autour du monde.



Missions du NORAD

Les missions du NORAD se font en étroite collaboration avec les partenaires de Homeland Defense, de la sécurité et de la police pour empêcher une attaque aérienne contre l'Amérique du Nord, pour protéger la souveraineté des espaces aériens des États-Unis et du Canada en réagissant aux approches inconnues, indésirables et non autorisées d'aéronefs et en effectuant des opérations dans ces espaces aériens et pour fournir des alertes aérospatiales et maritimes pour l'Amérique du Nord.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SOUTENIR LES ÉVÉNEMENTS INTERNATIONAUX AYANT LIEU AU CANADA / RÉAGIR À UNE ATTAQUE TERRORISTE MAJEURE



La GRC a mis au point le GIS V2010 en 2003, réunissant la police et les FAC. Ensemble, ils étaient chargés de planifier et de diriger les opérations de sécurité durant les Jeux olympiques et paralympiques d'hiver en 2010. Leurs tâches comprenaient, sans toutefois s'y limiter : la sécurité des installations sportives, la sécurité de la marine et de l'aviation, la gestion des transports et des incidents de circulation, la sécurité des lieux, le triage et la vérification en matière d'accréditation et les services de protection.

4500 membres des FAC ont prêté leur aide lors des Jeux olympiques de Vancouver. Leur participation s'appelait l'*Op Podium*.



En 2010, les FAC ont prêté main-forte à la GRC et leurs partenaires policiers pour assurer la sécurité des participants aux sommets du Groupe des huit et du Groupe des vingt et de toute la population canadienne. Il s'agissait d'un des événements de sécurité les plus importants à avoir lieu au Canada. Le personnel des FAC effectuait des patrouilles, observait ce qui se passait et remplissait des fonctions de sécurité à l'Aéroport international Lester B. Pearson-Toronto et dans la région de Huntsville. L'aviation du Canada effectuait des missions de surveillance, fournissait des alertes lointaines et assurait un transport aérien en plus de s'acquitter de ses tâches habituelles dans le cadre des directives de NORAD. La Marine royale canadienne fournissait une protection portuaire et des équipes de plongée tandis que l'Armée canadienne assurait la surveillance, effectuait des patrouilles et établissait des postes d'observation à l'aéroport et dans la région de Huntsville.



L'*opération APOLLO* était la contribution militaire du Canada durant la campagne internationale d'antiterrorisme qui a eu lieu en octobre 2001 jusqu'en octobre 2003.

Les Forces maritimes combinées ont été fondées en 2002 et elles sont responsables de coordonner et diriger la participation navale dans la lutte internationale contre le terrorisme. En 2008, leur mandat s'est élargi pour inclure des mesures contre la piraterie, car la marine marchande subissait de plus en plus d'attaques.

Les Forces maritimes combinées possèdent trois flottilles d'opérations :

- La force opérationnelle 150, responsable de la sécurité maritime et de la lutte contre le terrorisme;
- La force opérationnelle 151, responsable de la lutte contre la piraterie;
- La force opérationnelle 152, responsable de la sécurité et de la collaboration dans le golfe Persique.

Une force opérationnelle est un groupe d'unités qui évolue temporairement sous les ordres d'un commandant dans le but de mener à bien une mission ou une opération précise.

Le Canada dispose aussi de Forces d'opérations spéciales qui peuvent rapidement envoyer des troupes partout dans le monde.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SOUTENIR LES AUTORITÉS CIVILES



Les membres des FAC viennent en aide à la population canadienne lorsqu'elle est menacée par des incendies, des inondations et des tempêtes.

Les FAC ont réagi aux inondations dans la région de Montréal au Québec en lançant l'Op LOTUS (E) 1-11. De graves inondations et des pluies torrentielles ont obligé 1800 personnes à quitter leurs maisons. Plus de 650 membres du personnel des FAC ont été déployés dans cette région.

Les FAC ont également porté assistance lors des inondations suivantes :

- 1996 – L'inondation de la rivière Saguenay
- 1997 – L'inondation de la rivière Rouge au Manitoba
- 2008 – L'inondation de la baie James en Ontario (1001 personnes ont été évacuées)

En juin 2013, des membres du personnel des FAC et des aéronefs ont été déployés dans des installations du sud de l'Alberta. Des aéronefs et des équipages de l'ARC ont été déployés dans des aéroports d'un bout à l'autre de la province et ont aidé les autorités civiles dans leurs opérations de recherche, de sauvetage et d'évacuation, y compris le sauvetage de 31 personnes durant l'évacuation initiale.



Après une tempête de neige durant laquelle 27 cm de neige étaient tombés, il y avait plus d'un mètre de neige dans les rues de la ville. Cette tempête a poussé les conseillers municipaux de Toronto à demander de l'aide aux militaires pour déblayer les routes, ce qui a bien amusé les gens partout au Canada.

Durant ces exemples et d'autres opérations, les FAC utilisent leurs compétences et leurs capacités spéciales pour venir en aide au Canada et à ses citoyens lors des périodes de crise.

La région géographique de la tempête de verglas de 1997 s'étendait sur l'Ontario, le Québec, le Nouveau-Brunswick et la Nouvelle-Écosse.

L'opération LAMA est le nom de code pour désigner le soutien qu'apportent les FAC aux autorités civiles pour les efforts de rétablissement après le passage d'un ouragan n'importe où au Canada. L'Op LAMA permet aux FAC d'apporter du soutien à tous les niveaux de gouvernement – fédéral, provincial et municipal.

L'opération PALACI représente l'aide que les FAC apportent à l'Agence Parcs Canada pour empêcher le déclenchement de grosses avalanches dans le col Rogers, protéger les voyageurs et déblayer la route Transcanadienne 1 et les liaisons ferroviaires du Chemin de fer Canadien Pacifique entre la Colombie-Britannique et le reste du Canada.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DIRIGER DES OPÉRATIONS INTERNATIONALES MAJEURES / FOURNIR UN DÉPLOIEMENT INTERNATIONAL RAPIDE



Lorsqu'une force opérationnelle canadienne est déployée au-delà des frontières et des eaux canadiennes, elle fait d'habitude partie d'une mission multinationale dirigée par l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN) ou l'Organisation des Nations Unies (ONU).

Le rôle de combat en Afghanistan des FAC a pris fin en 2011 et maintenant, l'*OP ATTENTION* est la participation du Canada à la Mission de formation de l'OTAN en Afghanistan (MFO-A) qui fournit le soutien en formation et en développement professionnel aux forces de sécurité nationale de l'Afghanistan : l'Armée nationale afghane (ANA), la Force aérienne afghane (FAA) et la Police nationale afghane (PNA).



L'opération *ARTEMIS* est la participation continue des FAC aux opérations de sécurité maritime et de contre-terrorisme dans la région de la mer d'Arabie.



Les opérations appartiennent habituellement à une ou plusieurs des catégories suivantes :

Opérations de combat (p. ex., l'*OP APOLLO*)
Opérations de sécurité régionale (p. ex., l'*OP ARTEMIS*)
Opérations de soutien de la paix et de stabilisation (*OP JADE*)
Opérations d'instructions et consultatives (*OP ATTENTION*)
Opérations humanitaires (*OP HESTIA*)
Opérations d'évacuation de non-combattants (*OP MOBILE*)

L'opération *HESTIA* était la participation des Forces canadiennes aux opérations d'aide humanitaire qui ont suivi le terrible séisme qui a frappé Port-au-Prince, en Haïti, le 12 janvier 2010.

L'opération *JADE* est la contribution canadienne à l'Organisme des Nations Unies chargé de la surveillance de la trêve (ONUST) dans le Moyen-Orient. L'organisme comprend des observateurs militaires rattachés aux forces du maintien de la paix dans une région. Celle-ci comprend le plateau du Golan, le Liban et le Sinaï.

L'opération *MOBILE* était la participation des FAC à l'intervention internationale qui a suivi le soulèvement populaire en Libye contre le régime du Mouammar Kadhafi.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES

OBJECTIF : L'objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec les six missions principales des FAC.

DURÉE : 60 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cet atelier d'apprentissage nécessite un instructeur.
- Photocopier les fiches de renseignements situées à l'Annexe O aux appendices 1 à 4.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - le modèle de scénarimage pour une vidéo des FAC situé à l'appendice 1,
 - des crayons et des stylos,
 - des marqueurs, et
 - des appareils d'enregistrement vidéo, si disponibles.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) Les cadets seront répartis entre quatre groupes et ils recevront une fiche de renseignements décrivant une des missions principales des FAC. S'il n'y a pas assez de cadets pour former quatre groupes, chaque groupe peut recevoir deux fiches de renseignements ou le nombre de fiches de renseignements portant sur les missions principales peut être réduit.
 - (b) Après avoir étudié leur fiche de renseignements, chaque groupe créera une annonce publicitaire de 30 secondes faisant la promotion d'une des missions principales des FAC, tout en mentionnant le plus d'éléments clés provenant de leur fiche de renseignements possible.
 - (c) On s'attendra à ce que les cadets fassent une représentation de leur annonce devant les autres cadets, ou qu'ils la présentent électroniquement.
2. Répartir les cadets en groupes et distribuer une fiche de renseignements, le modèle de scénarimage pour une vidéo des FAC et des crayons à chaque groupe.
3. Accorder 5 minutes aux groupes pour qu'ils puissent lire leur fiche de renseignements et se familiariser avec ses informations.
4. Accorder 20 minutes aux équipes pour qu'elles puissent réfléchir à un concept pour la réalisation d'une annonce publicitaire de 30 secondes et créer un scénario ou un scénarimage en bonshommes-allumettes à l'aide du modèle qui leur a été remis.

5. Si les ressources le permettent, demander aux équipes d'enregistrer leurs vidéos en plus de créer un scénarimage. Divers appareils peuvent être utilisés tels que des téléphones cellulaires, des appareils photo numériques et des caméras vidéo.
6. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en offrant des suggestions et des conseils pour qu'ils s'améliorent.
7. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour expliquer son concept et présenter son scénarimage ou sa vidéo aux autres équipes.
8. Le commandant du corps / escadron peut autoriser le téléchargement des vidéos sur les sites Web du corps / escadron ou sur YouTube, ou leur présentation lors de revues annuelles, de dîners militaires, etc.

**VIDÉO DES FORCES ARMÉES CANADIENNES
MODÈLE DE SCÉNARIMAGE**

Nom du projet : _____

Membres du groupe : _____













CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec l'Équipe d'intervention en cas de catastrophe (EICC) des FAC et avec le laboratoire déployable d'analyse technique (LDAT).

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Photocopier le document de cours Fournir du soutien partout dans le monde situé à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
- Photocopier la fiche de questions située à l'appendice 2 et en remettre une copie à chaque groupe.
- Photocopier la feuille-réponses située à l'appendice 3.
- Prévisualiser et télécharger la vidéo sur l'EICC.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) En groupes, vous devrez répondre à des questions sur l'EICC ou le LDAT, des unités spéciales des FAC qui répondent à des urgences partout dans le monde.
 - (b) Après avoir répondu aux questions, vous aurez à souligner cinq faits sur votre unité spéciale.
 - (c) Chaque groupe partagera ses faits avec l'autre groupe.
2. Répartir les cadets en deux groupes. Un groupe se lancera dans l'étude de l'EICC et l'autre, du LDAT.
3. Distribuer le document de cours intitulé Fournir de l'aide partout dans le monde et la fiche de questions connexe à chaque groupe.
4. Demander aux groupes de répondre aux questions.
5. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin. Utiliser la feuille-réponses pour vérifier si les cadets ont donné les bonnes réponses.
6. Demander à chaque groupe de partager cinq faits sur leur unité spéciale avec l'autre groupe.
7. Présenter la vidéo de l'EICC aux cadets.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FOURNIR DE L'AIDE PARTOUT DANS LE MONDE

ÉQUIPE D'INTERVENTION EN CAS DE CATASTROPHE (EICC)

L'**EICC** représente environ 200 membres du personnel des FAC capables d'être rapidement déployés par la voie aérienne dans les zones sinistrées autour du monde.

Son objectif principal est de fournir des services d'urgence tels que de l'eau potable et des services médicaux jusqu'à l'arrivée des secours à long terme. Cependant, ses missions ne durent pas plus de 40 jours.

Le gouvernement du Canada prend la décision d'envoyer l'**EICC** après avoir reçu une demande d'un pays ou des Nations Unies.

Presque tout ce dont l'**EICC** a besoin, y compris plus de 40 véhicules, 340 tonnes de provisions et 11 tonnes de fournitures médicales, est entreposé à la BFC Trenton et peut être expédié en moins de 48 heures.

La station de premiers soins de l'**EICC** peut fournir de l'aide à jusqu'à 250 patients externes et 10 personnes hospitalisées par jour. De plus, son système de purification d'eau peut produire 50 000 litres d'eau potable par jour et peut traiter des puits au chlore et effectuer l'inspection de l'alimentation en eau.

L'**EICC** a été déployée durant : L'Op CENTRAL (Honduras, 1998), l'Op TORRENT (Turquie, 1999), l'Op STRUCTURE (Sri Lanka, 2004), l'Op PLATEAU (Pakistan, 2005) et l'Op HESTIA (Haïti, 2010).

Lorsque les FAC doivent rapidement déplacer des gens, des fournitures ou de l'équipement partout dans le monde, elles font appel au gigantesque **CC-177 Globemaster**. Son envergure de 174 pieds (53.04 m), sa portée de 4025 milles (6482 km) et sa charge utile de 86 000 livres / 43 tonnes (39 000 kg) en font l'aéronef idéal pour cette tâche.

LABORATOIRE DÉPLOYABLE D'ANALYSE TECHNIQUE (LDAT)

Derrière la porte d'un contenant d'expédition d'apparence bien ordinaire d'un navire de charge se trouve un monde de machines de haute technologie et de techniciens hautement qualifiés cherchant à identifier des terroristes ou quiconque tenterait de faire du mal aux soldats canadiens. Il s'agit du **LDAT**, les techniciens en scène de crime des FAC.

Des lumières fluorescentes bleues illuminent l'équipement de haute technologie, et des images d'empreintes digitales, d'empreintes faciales et d'autres facteurs d'identification décorent les murs.

Deux **LDAT** très avancés et munis de tout l'équipement nécessaire à leur utilisation sont rangés à l'intérieur de onze contenants de vingt pieds qui peuvent être expédiés partout dans le monde par camion, par train, par bateau et par aéronef pour ensuite être installés en moins de 24 heures.

Le **LDAT** analyse des objets tels que des téléphones cellulaires, des narcotiques et des engins explosifs improvisés (EEI) pour trouver des images faciales ou rétinienne et des empreintes digitales. Le **LDAT** peut ensuite vérifier des bases de données et des dossiers autorisés sur les groupes terroristes et clandestins pour voir si ces données correspondent.

Le **LDAT** appartient à l'Armée canadienne, mais des représentants de chaque élément des FAC travaillent dans le laboratoire. Le **LDAT** soutient l'entièreté des FAC et d'autres agences canadiennes et internationales.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

QUESTIONS

1. Que signifie l'acronyme EICC?
2. Que signifie l'acronyme LDAT?
3. Quel est le nom de l'avion utilisé par les FAC pour transporter d'immenses quantités de fournitures et d'équipement?
4. Où l'équipement de l'EICC est-il entreposé?
5. Où est rangé le LDAT?
6. Qui prend la décision d'envoyer l'EICC en mission?
7. Quelle est la durée habituelle d'une mission de l'EICC?
8. En combien de temps l'EICC peut-elle être déployée?
9. Combien de patients externes l'équipe médicale de l'EICC peut-elle aider en une journée?
10. Combien de litres d'eau l'EICC peut-elle produire en une journée?
11. Qu'est-ce qui décore les murs du LDAT?
12. Quelle est la couleur des lumières qui illuminent le LDAT?
13. Que font les membres du LDAT avec les images relevées sur l'équipement qu'ils analysent?
14. À quel élément des FAC le LDAT appartient-il?
15. À qui les LDAT apportent-t-il leur soutien?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE-RÉPONSES

1. Que signifie l'acronyme EICC? **Équipe d'intervention en cas de catastrophe**
2. Que signifie l'acronyme LDAT? **Laboratoire déployable d'analyse technique**
3. Quel est le nom de l'avion utilisé par les FAC pour transporter d'immenses quantités de fournitures et d'équipement?
CC-177 Globemaster
4. Où l'équipement de l'EICC est-il entreposé? **À la BFC Trenton**
5. Où est rangé le LDAT?
Dans onze contenants de vingt pieds d'un navire de charge
6. Qui prend la décision d'envoyer l'EICC en mission? **Le gouvernement du Canada**
7. Quelle est la durée habituelle d'une mission de l'EICC? **Pas plus de 40 jours**
8. En combien de temps l'EICC peut-elle être déployée? **48 heures**
9. Combien de patients externes l'équipe médicale de l'EICC peut-elle aider en une journée? **250**
10. Combien de litres d'eau l'EICC peut-elle produire en une journée? **50 000 litres**
11. Qu'est-ce qui décore les murs du LDAT?
Des images d'empreintes digitales, d'empreintes faciales et d'autres facteurs d'identification
12. Quelle est la couleur des lumières qui illuminent les LDAT? **Des lumières fluorescentes bleues**
13. Que font les membres du LDAT avec les images relevées sur l'équipement qu'ils analysent?
Ils vérifient si elles correspondent aux informations des bases de données sur les terroristes connus et les groupes clandestins.
14. À quel élément des FAC le LDAT appartient-il? **À l'Armée canadienne**
15. À qui le LDAT apporte-t-il son soutien?
À tous les éléments des Forces armées canadiennes et à d'autres agences canadiennes et internationales

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CARRIÈRES DANS LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : L'objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec les types d'emplois que l'on peut exercer au sein des FAC.

DURÉE : 15 minutes

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cet atelier d'apprentissage peut être dirigé par un instructeur ou être autodirigé par les cadets eux-mêmes.
- Photocopier les cartes du défi de jumelage situées à l'appendice 1.
- Décider quelle stratégie d'activité de jumelage sera utilisée.
- Découper les cartes du défi de jumelage de façon à ce qu'il y ait quatre cartes par page : deux images étiquetées du métier et deux descriptions du métier.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de jumeler les images du métier aux descriptions du métier en participant à l'une des activités suivantes.



Garder un exemplaire du défi de jumelage de cartes qui n'a pas été découpé pour vérifier si les cadets ont bien jumelé les cartes.

Choix A – Jumelage simple (grand groupe). Former un grand groupe, placer les cartes sur la table et demander aux cadets de jumeler les images du métier aux descriptions du métier.

Choix B – Jumelage simple (petits groupes)

1. Déterminer le nombre de petits groupes et répartir les cartes entre ce nombre de groupes en s'assurant que l'image du métier et la description du métier qui correspondent reviennent au même groupe.
2. Demander aux cadets de placer les cartes sur la table et de jumeler les images du métier aux descriptions du métier.

Choix C – Salon de l'emploi

1. Répartir les cadets en deux groupes égaux. Donner les cartes d'images du métier aux cadets du premier groupe et les cartes de descriptions du métier aux cadets du deuxième groupe. S'il y a moins de dix cadets par groupe, certains cadets auront peut-être plus d'une carte. Inversement, s'il y a plus de dix cadets par groupe, certains cadets devront peut-être se mettre en groupes de deux ou plus.
2. Demander aux cadets qui tiennent une carte d'image du métier de trouver un endroit dans la pièce où ils nommeront leur métier (p. ex., « manoeuvrier », ou « je suis manoeuvrier »).
3. Demander aux cadets qui tiennent une carte de description du métier de lire leur carte, puis de se promener dans la pièce « à la recherche » de l'image correspondant à la description de leur métier.
4. Lorsque des cadets sont jumelés, leur demander de vérifier leur choix avec leur partenaire, puis de se donner le bras jusqu'à ce que tous les cadets soient jumelés.

5. Demander aux cadets de montrer leurs cartes jumelées et de lire le nom du métier ainsi qu'une ou deux phrases pour le décrire.

Choix 4 – Jeu « Qui est-ce? »

1. Afficher les images du métier aux murs de la pièce.
2. Répartir les cadets en paires et donner la description du métier à l'un d'eux. Le cadet de chaque paire qui détient la carte ne doit pas montrer ou partager l'information avec son partenaire.
3. Demander au deuxième cadet de commencer en demandant à son partenaire « peux-tu deviner qui je suis? »
4. Demander au premier cadet de répondre en donnant des indices au deuxième cadet pour l'aider à trouver la carte correspondante affichée au mur.
5. Demander au deuxième cadet de commencer en disant « Tu... » suivi d'un bref indice (p. ex., « tu travailles sur le terrain », « tu es vêtu de vert », « tu viens en aide aux gens »).
6. Demander aux cadets de se tenir debout en se donnant le bras près de leur image lorsqu'ils ont terminé.



L'instructeur peut créer des jeux de « Qui est-ce? » semblables à la version originale de Hasbro.

CARTES DU DÉFI DE JUMELAGE



Sapeur de combat

Description du métier :

- Construire et entretenir des routes, des terrains d'aviation, des hélicopters, des ponts, des chaussées, des radiers et des bâtiments permanents et temporaires.
- Fournir de l'eau potable en examinant, en purifiant et en filtrant les sources locales et en construisant des systèmes de distribution locaux.
- Détecter et éliminer les mines et les explosifs en vrac.
- Démolir des routes et des ponts et créer des champs de mines pour empêcher l'avance de l'ennemi.



Technicien de munitions

Description du métier :

- Gérer l'entreposage des munitions.
- Préparer les munitions et les expédier.
- Effectuer l'entretien des installations fixes, des installations sur le terrain et des installations déployées.
- Effectuer les procédures d'élimination sûre des explosifs et des munitions.
- Mener des opérations d'élimination des engins explosifs improvisés.



Technicien de coque

Description du métier :

- Effectuer l'entretien et la réparation de la tuyauterie, des systèmes de pompage et de noyage et du matériel de chauffage à vapeur et de dégivrage du navire, ainsi que de ses systèmes de pollution et d'assainissement.
- Effectuer le soudage à l'arc et le soudage oxyacétylénique.
- Effectuer les travaux de charpenterie et de peinture pour entretenir et réparer les appareils de navire.
- Utiliser et entretenir l'équipement anti-incendie et de réparation.
- Calculer la stabilité du navire et trouver des problèmes possibles.



Officier de marine de surface et de fond

Description du métier :

- Agir en tant qu'officier de quart des navires militaires canadiens.
- Apporter une expertise à une grande variété d'activités.
- Diriger et mettre au point des stratégies, des tactiques et des procédures concernant l'utilisation de navires, de sous-marins, d'aéronefs, de capteurs maritimes, de l'information de combat et des systèmes d'armes.
- Offrir son opinion par rapport à la conception, à l'obtention et à l'évaluation des navires ou des systèmes.



Soldat d'infanterie

Description du métier :

- Utiliser et entretenir une grande variété d'armes, y compris une carabine, des grenades, des mitrailleuses légères, semi-lourdes et lourdes et des armes antichar.
- Utiliser de l'équipement sophistiqué pour la communication de campagne, la navigation et la surveillance avec vision nocturne.
- Livrer des combats à mains nues.
- Faire appel à des tactiques de camouflage et de dissimulation, de patrouille, d'assaut, de défense et de fuite et d'évasion.



Officier d'artillerie

Description du métier :

- Utiliser et gérer des canons de campagne, des roquettes, des systèmes de missile et des systèmes d'acquisition d'objectif.
- Devenir expert avec les télémètres laser, les calculateurs de tir et les systèmes de communication.
- Travailler de concert avec les systèmes mondiaux de positionnement (GPS), l'équipement de surveillance et les véhicules aériens sans pilote.



Manœuvrier

Description du métier :

- Utiliser et entretenir l'équipement de bord relié à la manutention des cargaisons, aux ancres et au transfert du matériel en mer.
- Utiliser de petites embarcations pour la navigation.
- Planifier, organiser et diriger les exercices militaires et les cérémonies.
- Surveiller le travail des équipages de pont et leur venir en aide dans leurs travaux d'entretien du navire et de l'équipement de ce dernier, y compris le raclage et la peinture.
- Coordonner les quarts en mer et au port.



Technicien en électricité

Description du métier :

- Utiliser et surveiller l'équipement qui génère et distribue de l'énergie électrique.
- Offrir un soutien d'entretien électrique pour toutes les machines techniques et l'équipement auxiliaire du navire.
- Utiliser des chargeurs de batterie, des tableaux de distribution électriques et des dispositifs de mesure.
- Aider à la vérification, le réglage, la réparation, l'installation et l'inspection des systèmes d'équipement électriques et électroniques.



Pilote

Description du métier :

- Diriger des opérations de vol avec de nombreux aéronefs de l'ARC.
- Planifier, communiquer, coordonner et exécuter des missions tactiques pour appuyer une autorité civile ou pour atteindre des objectifs militaires.
- Prendre part aux missions d'aide humanitaire et de secours aux sinistrés, ainsi qu'aux opérations d'interception aérienne.
- Utiliser de la technologie sophistiquée pour les systèmes de navigation tactique de précision, les systèmes avancés de communication, les systèmes de capteurs, les systèmes de contre-mesures et les systèmes de lancement d'armes.



Officier des systèmes de combat aérien

Description du métier :

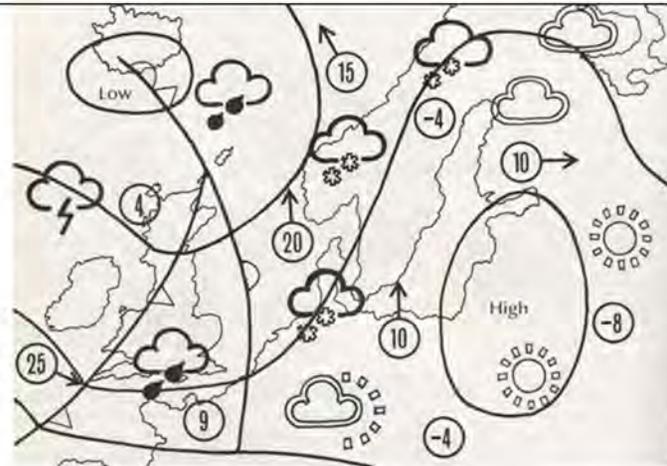
- Diriger des opérations de recherche et sauvetage et des opérations anti-sous-marines.
- Effectuer la surveillance et le guidage de la surface.
- Prendre part à des patrouilles de souveraineté et de surveillance des pêcheries, ainsi qu'à des opérations antidrogues.
- Suivre une formation sur la guerre électronique et l'utilisation des véhicules aériens sans pilote.



**Technicien en structures
d'aéronef**

Description du métier :

- Éliminer ou réparer les défauts avec des dispositifs de fixation spéciaux pour aéronefs, des métaux, des matériaux composites, des produits chimiques, des adhésifs, des peintures et des textiles.
- Fabriquer et installer les composants structurels d'un aéronef pour les projets de prototypes.
- Fabriquer de l'équipement pour aéronefs à partir de métaux de base à l'aide d'outils de coupe spéciaux, d'une tour parallèle et de fraiseuses.
- Fabriquer et réparer des structures d'aéronef en utilisant une variété de matériaux.



Technicien en météorologie

Description du métier :

- Observer et enregistrer les conditions météorologiques de la surface, de l'eau et en altitude.
- Traiter, analyser et interpréter les informations météorologiques.
- Utiliser et entretenir l'équipement et les instruments météorologiques spécialisés.
- Discuter des conditions météorologiques actuelles et prévues avec les membres du personnel des unités de l'air, de la mer et de la terre.
- Prévoir les conditions météorologiques.



Technicien dentaire



Technicien médical

Description du métier :

- Effectuer des procédures dentaires préventives et donner des instructions dentaires préventives.
- Produire des rayons X et des impressions préliminaires pour des modèles d'étude.
- Effectuer des procédures cliniques dentaires en laboratoire.
- Effectuer une maintenance préventive de l'équipement dentaire.
- Utiliser et entretenir l'unité de traitement dentaire aérotransportable.

Description du métier :

- Être le premier dispensateur de soins pour les patients.
- Prescrire des médicaments conformément à leur champ d'exercice.
- Participer à des opérations de sauvetage pour tirer des gens de véhicules accidentés, de chars d'assaut, de navires, d'aéronefs et d'édifices endommagés.
- Amasser des spécimens et effectuer des procédures simples en laboratoire.
- Effectuer des électrocardiogrammes et des audiogrammes.



**Commis de soutien
à la gestion des ressources**

Description du métier :

- S'occuper des documents de paye et de congé.
- Créer et distribuer des lettres aux autres groupes militaires et civils.
- Gérer l'administration et les services des ressources humaines.
- Gérer les services de soutien de la gestion financière.
- Gérer les services de soutien du personnel.
- Gérer l'administration de l'entreprise et l'administration générale.



Cuisinier

Description du métier :

- Utiliser, nettoyer et entretenir l'équipement et les installations des services d'alimentation.
- Contribuer à la manipulation et à la vérification de la nourriture et des fournitures non alimentaires.
- Préparer et servir des repas variés, allant de plats qui pourraient figurer au menu d'une cafétéria jusqu'à un repas cérémonieux à plusieurs services pour des dignitaires militaires et civils.



Technicien de la construction



Forces d'opérations spéciales

Description du métier :

- Construire, réparer et entretenir des édifices servant à la protection du personnel et de l'équipement.
- Réaliser des conceptions et des caractéristiques structurales connexes.
- Réaliser des croquis structuraux connexes.
- Construire des défenses en campagne
- Renforcer les structures en campagne.
- Ériger des structures préfabriquées.

Description du métier :

- S'entraîner aux techniques avancées de défense armée.
- Prendre part à des opérations de contre-terrorisme et d'assistance armée.
- Prêter une assistance armée afin de soutenir la sécurité nationale du Canada.
- Prendre part à une variété d'opérations militaires qui pourraient comprendre sans toutefois s'y limiter : la surveillance, la prestation de conseils de sécurité et la protection individuelle rapprochée.



Technicien en recherche et sauvetage

Description du métier :

- Effectuer des opérations de recherche et sauvetage terrestres, maritimes et aériennes.
- S'entraîner aux soins médicaux d'urgence pour pouvoir les donner.
- S'entraîner à l'utilisation d'un parachute et s'en servir régulièrement.
- Diriger des opérations en montagne.
- Être prêt à répondre à une urgence sur-le-champ.



Police militaire

Description du métier :

- Enquêter sur les incidents impliquant des infractions militaires ou criminelles et faire un rapport sur ceux-ci.
- Mettre au point des mesures de prévention du crime et les mettre en vigueur pour protéger les communautés militaires des actes criminels.
- Offrir des services de sécurité dans certaines ambassades canadiennes autour du monde.
- Effectuer d'autres tâches policières, comme le contrôle de la circulation, l'enquête d'un accident de la route et les interventions d'urgence.

LA VIE DANS LA MARINE ROYALE DU CANADA (MRC), L'AVIATION ROYALE DU CANADA (ARC) OU L'ARMÉE CANADIENNE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la vie dans la MRC, l'ARC ou l'Armée canadienne.

DURÉE : 15 minutes

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Choisir et télécharger une des vidéos du site www.forces.ca > QUI NOUS SOMMES > LA VIE DANS LES FORCES > Marine, Armée, Force aérienne et Force de réserve, telle que :
 - La vie dans la Marine royale du Canada (MRC), 9 min 30 s
 - La vie dans l'Armée canadienne, 7 min 50 s
 - La vie dans l'Aviation royale canadienne, 7 min 53 s
- Rassembler les ressources nécessaires : De l'équipement multimédia (ordinateur portable / projecteur / haut-parleurs).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de regarder une des vidéos.
2. Après la vidéo, discuter avec les cadets de ce qu'ils ont appris en la regardant. Les questions peuvent comprendre :
 - (a) Pouvez-vous nommer une chose que vous avez apprise sur la vie dans la MRC, l'ARC ou l'Armée canadienne?
 - (b) Avez-vous vu une tâche effectuée par la MRC, l'ARC ou l'Armée canadienne que vous faites en tant que cadets?
 - (c) Quelles sortes de tâches la MRC, l'ARC et l'Armée canadienne effectuent-elles pour assurer votre sécurité?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

COMMUNIQUER AVEC UN MEMBRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) DÉPLOYÉ

OBJECTIF : Le but de cette activité est de permettre aux cadets de communiquer avec un membre des FAC déployé.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Consulter le site Web des opérations des Forces armées canadiennes (<http://www.forces.gc.ca/fr/operations.page?>) et imprimer les informations concernant les opérations actuelles auxquelles participe le personnel des FAC.
- Afficher les informations sur les opérations dans un endroit bien en évidence dans l'atelier d'apprentissage. On peut également les imprimer sur une feuille de papier plus grande pour assurer que tous les cadets puissent les lire.
- Préparer une enveloppe ou un colis qui contiendra les cartes postales à envoyer au membre déployé des FAC. Pour plus de détails, se référer au document de cours Le courrier pour « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes » situé à l'appendice 1.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - le document de cours sur l'information des opérations,
 - des cartes postales,
 - des stylos et des crayons, et
 - des crayons de couleur.



Les cartes postales peuvent être de simples fiches avec l'écusson du corps ou de l'escadron à l'arrière.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) Les cadets enverront une carte postale à un membre des FAC actuellement déployé dans le cadre d'une opération.
 - (b) Ils écriront un bref paragraphe au membre des FAC qui contiendra des informations sur le corps / escadron, le nom du cadet et au moins une question sur l'opération à laquelle participe le membre déployé. Le message ne doit contenir aucune information personnelle.
 - (c) Les cartes postales seront révisées pour assurer qu'aucune information personnelle n'est révélée et que le contenu du message est convenable.

2. Diriger une discussion sur l'opération choisie, durant laquelle seront abordés les sujets suivants :
 - (a) l'emplacement,
 - (b) la culture de la région,
 - (c) les difficultés possibles que devront surmonter les membres des FAC,
 - (d) la façon dont l'opération touche aux valeurs canadiennes.
3. Faire une révision de l'appendice et partager les détails pertinents avec les cadets.
4. Demander aux cadets d'écrire une carte postale au membre déployé.
5. Demander à chaque cadet de partager sa question destinée au membre des FAC avec le groupe.
6. Envoyer les cartes postales au membre déployé en suivant les instructions du document de cours Le courrier pour « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes ».

LE COURRIER « POUR N'IMPORTE QUEL MEMBRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES »

Les membres des FAC qui servent outre-mer aiment bien recevoir de la correspondance de la part des Canadiens ainsi que des groupes, des écoles, des corps / escadrons de cadets ou des organismes de partout au pays.

Envois en nombre

Les écoles, les groupes, les entreprises et les associations peuvent envoyer des cartes et des lettres rassemblées dans un colis. Le colis ne doit contenir que de la correspondance. Si un colis contient autre chose que de la correspondance, il sera renvoyé à l'expéditeur aux frais de ce dernier.

Adresse

Le programme de poste-lettres gratuit de Postes Canada n'est pas applicable aux lettres et aux cartes adressées à « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes »; donc, avant de les envoyer, il faudra payer des frais d'affranchissement.

Seuls les colis décrits à la section « envois en nombre » ci-dessus sont acceptables. Les colis adressés à « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes » qui contiennent autre chose que de la correspondance seront renvoyés à l'expéditeur aux frais de ce dernier.

Toutes les lettres et les colis qui contiennent des lettres ou des cartes doivent être adressés à « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes ». Prière de se référer au www.forces.gc.ca > Écrivez aux militaires pour plus d'information sur les adresses postales. Remarquer que les lignes « grade / initiales / nom » et « unité / section » de l'adresse opérationnelle doivent être remplacées par « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes ».

Par exemple, une lettre envoyée en Afghanistan devrait avoir l'adresse suivante :

N'importe quel membre des Forces armées canadiennes
Op Attention
Kaboul
CP 5140 Succ Forces
Belleville ON K8N 5W6

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 9

OCOM CX20.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC

Durée totale :

Six séances (18 périodes)

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-801/PG-002, CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA - NIVEAU DE QUALIFICATION UN NORME DE QUALIFICATION ET PLAN.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 11

**OREN 121 – PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION AVEC LES COMMUNAUTÉS
CANADIENNES DE L'AVIATION, DE L'AÉROSPATIALE ET DES OPÉRATIONS D'AÉRODROME**



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M121.01 – DISCUTER DES CARRIÈRES POSSIBLES AU SEIN DE L'AVIATION

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Pour chaque groupe, préparer les feuilles d'enquête sur les carrières qui se trouvent à l'annexe A.

Pour chaque groupe, préparer les enveloppes comprenant des renseignements sur les carrières qui se trouvent à l'annexe B.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets envers les carrières en aviation.

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances en matière de carrières en aviation. Une discussion de groupe aide les cadets à améliorer leurs aptitudes à écouter et à se développer en tant que membres d'une équipe.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent avoir discuté des carrières possibles en aviation.

IMPORTANCE

L'industrie de l'aviation offre plusieurs occasions de carrière. Identifier les possibilités de carrière stimule l'intérêt envers divers aspects du Programme des cadets, y compris l'aviation, l'aérospatiale, l'exploitation technique des aérodromes, et la fabrication et l'entretien d'aéronefs.

CONNAISSANCES PRÉALABLES

PILOTES ET INSTRUCTEURS DE VOL

Les pilotes font voler des avions et des hélicoptères afin d'assurer les services de transport aérien, d'instruction et de surveillance. Les instructeurs de vol enseignent les techniques et les procédures de vol aux élèves-pilotes et aux pilotes brevetés.

Les pilotes et les instructeurs de vol sont employés par des compagnies aériennes, des compagnies de fret aérien, des écoles de pilotage, les Forces canadiennes (FC), ainsi que des exploitants d'aéronefs des secteurs public et privé.

Les sujets comme les opérations d'aérodromes, l'entretien des aéronefs, la communication radio, le vol théorique, la navigation et la météorologie aident les cadets à se préparer à la formation de pilote.

Les cours d'instruction d'été des cadets comprennent un cours d'introduction à l'aviation de trois semaines, un cours d'aviation avancé de trois semaines et bourses de pilote planeur et avion.

CONTRÔLEURS AÉRIENS ET SPÉCIALISTES DE L'INFORMATION DE VOL

Les contrôleurs aériens utilisent la communication radio pour diriger la circulation aérienne dans l'espace aérien qui leur est attribué. De plus, ils contrôlent les déplacements des aéronefs et des véhicules dans les aéroports. Les spécialistes de l'information de vol fournissent aux pilotes l'information de vol essentielle à la sécurité aérienne, notamment les conditions météorologiques.

Les contrôleurs aériens et les spécialistes de l'information de vol sont employés par NAV CANADA et les FC.

Des sujets comme la communication radio, les opérations d'aérodromes et le contrôle de la circulation aérienne aident les cadets à se préparer à la formation en contrôle de la circulation aérienne.

Les cours d'instruction d'été des cadets comprennent un cours de technologie de l'aviation et d'aérospatiale élémentaire d'une durée de trois semaines et un cours de technologie aérospatiale avancé spécialisé en opérations d'un aéroport d'une durée de six semaines.

INGÉNIEURS D'ENTRETIEN D'AÉRONEFS (IEA)

Les techniciens d'entretien d'aéronefs sont responsables de l'entretien, de la réparation, de la révision, de la modification et de la mise à l'essai des structures et des systèmes des aéronefs. Ils travaillent notamment sur les systèmes mécaniques, hydrauliques et électriques de l'aéronef, ainsi que sur les instruments et l'avionique des aéronefs.

Les IEA sont employés par les fabricants d'aéronefs, les entreprises d'entretien et de réparation, les compagnies aériennes, les FC ainsi que d'autres exploitants d'aéronefs.

Les sujets comme l'entretien d'aéronefs aident les cadets à se préparer à la formation de IEA.

Les cours d'instruction d'été des cadets comprennent un cours de technologie de l'aviation et d'aérospatiale élémentaire d'une durée de trois semaines et un cours de technologie aérospatiale avancé spécialisé en entretien d'aéronefs d'une durée de six semaines.

PRÉPOSÉS D'AIRE DE TRAFIC

Les préposés d'aire de trafic conduisent les véhicules de l'aire de trafic et utilisent l'équipement connexe, assurent la manutention du fret et des bagages, et accomplissent d'autres tâches de soutien connexes de l'aire de trafic.

Ils sont employés par des compagnies aériennes, des entreprises de services aériens et le gouvernement fédéral.

Les sujets comme l'exploitation technique des aérodromes et la communication radio aident les cadets à se préparer à des carrières liées aux activités de l'aérogare.

Les cours d'instruction d'été des cadets comprennent un cours de technologie de l'aviation et d'aérospatiale élémentaire d'une durée de trois semaines et un cours avancé de technologie aérospatiale spécialisé en opérations d'un aéroport d'une durée de six semaines.

GESTIONNAIRES D'AÉRODROME

Les gestionnaires d'aérodrome doivent planifier, organiser, diriger, contrôler et évaluer les opérations d'aérodromes. Ils sont notamment responsables du marketing, de l'établissement du budget, des ressources humaines et de la gestion des édifices et du terrain.

Les gestionnaires d'aérodrome travaillent pour les administrations aéroportuaires, les gouvernements locaux et les aéroports privés.

Les sujets comme les opérations d'aérodromes et le leadership aident les cadets à se préparer à des carrières de gestion d'aérodrome.

Les cours d'instruction d'été des cadets comprennent un cours de technologie de l'aviation et d'aérospatiale élémentaire d'une durée de trois semaines et un cours avancé de technologie aérospatiale spécialisé en opérations d'un aéroport d'une durée de six semaines.

INGÉNIEURS EN AÉROSPATIALE ET MONTEURS D'AÉRONEFS

Les ingénieurs en aérospatiale sont responsables de la recherche, de la conception et du développement de véhicules et de systèmes aérospatiaux et de leurs composantes. Ils accomplissent également des tâches liées à l'essai, à l'évaluation, à l'installation, à l'exploitation et à l'entretien de ceux-ci.

Ils sont employés par les fabricants d'aéronefs et de navettes spatiales, les compagnies de transporteurs aériens et les établissements de recherche.

Les monteurs d'aéronefs sont responsables d'assembler, d'ajuster et d'installer des pièces préfabriquées pour construire des aéronefs à voilure fixe, des aéronefs à voilure tournante ou des composantes d'aéronef.

Les fabricants de sous-assemblages d'aéronefs emploient les monteurs d'aéronefs. Les entreprises de sous-assemblage assemblent les différentes parties d'un aéronef, notamment le train d'atterrissage.

Des sujets comme le vol théorique, l'entretien d'aéronefs et l'aérospatiale aident les cadets à se préparer à la formation sur la conception et l'assemblage.

Les cours d'instruction d'été des cadets comprennent un cours de technologie de l'aviation et d'aérospatiale élémentaire de trois semaines et un cours de technologie aérospatiale avancée spécialisé en entretien d'aéronefs de six semaines.

Point d'enseignement 1

Diriger une activité de concordance de carrières dans l'aviation.

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

Cette activité est conçue de façon à faire réfléchir les cadets au sujet des différentes carrières en aviation et de la relation entre l'instruction des cadets et ces carrières.

RESSOURCES

- Une feuille d'enquête sur les carrières par groupe.
- Un ensemble d'enveloppes comprenant des renseignements sur les carrières par groupe, y compris :
 - une enveloppe des descriptions d'emploi;
 - une enveloppe des employeurs;
 - une enveloppe des OREN;
 - une enveloppe des cours d'instruction d'été.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en six groupes. Attribuer à chaque groupe une carrière dans l'aérospatiale parmi la liste suivante :
 - pilotes et instructeurs de vol;
 - contrôleurs aériens et spécialistes de l'information de vol;
 - ingénieurs d'entretien d'aéronef;
 - préposés d'aire de trafic;
 - gestionnaires d'aérodrome;
 - ingénieurs de l'aérospatiale et monteurs d'aéronefs.



Si la classe est composée de moins de 12 cadets, diviser les cadets en trois groupes et attribuer deux carrières à chaque groupe.

2. Remettre à chaque groupe une feuille d'enquête sur les carrières et un ensemble d'enveloppes comprenant des renseignements sur les carrières. Informer chaque groupe qu'il doit présenter sa carrière au reste de la classe à la fin de son enquête.

3. Demander aux groupes d'ouvrir leur enveloppe des descriptions d'emploi. Les cadets disposent de deux minutes pour :
 - lire toutes les descriptions;
 - appairer les énoncés de description d'emploi avec les carrières;
 - consigner les descriptions sur la feuille d'enquête sur les carrières.
4. Demander aux groupes d'ouvrir leur enveloppe des employeurs. Les cadets disposent de deux minutes pour :
 - lire tous les renseignements sur les employeurs;
 - choisir les employeurs potentiels pour leur carrière. Plusieurs réponses sont possibles pour chaque carrière;
 - consigner les employeurs sur la feuille d'enquête sur les carrières;
 - expliquer le raisonnement lié aux employeurs choisis.
5. Demander aux groupes d'ouvrir leur enveloppe des OREN. Les cadets disposent d'une minute pour :
 - lire tous les renseignements sur les OREN;
 - choisir les OREN qui les aideront à se préparer pour leur carrière;
 - consigner les OREN sur la feuille d'enquête sur les carrières.
6. Demander aux groupes d'ouvrir leur enveloppe des cours d'instruction d'été. Les cadets disposent d'une minute pour :
 - parcourir les cours d'instruction d'été;
 - choisir les cours d'instruction d'été qui les aideront à se préparer pour leur carrière;
 - consigner les cours d'instruction d'été sur la feuille d'enquête sur les carrières.
7. Appeler chaque groupe à présenter sa carrière.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

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 discussion sur les carrières possible dans l'aviation.**

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

DISCUSSION DE GROUPE**CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :**

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre les autres; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe en cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions fermées (auxquelles on répond par « oui » ou « non »).
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre en démontrant que l'on a entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Quelle carrière vous intéresse et pourquoi?
- Q2. Connaissez-vous quelqu'un qui travaille dans l'une de ces carrières? Que pouvez-vous nous dire au sujet de son travail?
- Q3. En quoi les occasions offertes par le Programme des cadets stimulent-elles l'intérêt envers l'aviation, l'aérospatiale, les opérations d'aérodromes et la fabrication et l'entretien d'aéronefs?

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La myriade d'activités contenues dans le programme des cadets de l'Air dévoile aux cadets des aspects variés de l'aviation, de l'aérospatiale, des opérations d'aérodrome et de la fabrication et de l'entretien d'aéronefs. Ces expériences peuvent encourager les cadets à poursuivre des études ou une carrière dans l'un de ces domaines.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-003 OAIC 51-01 Directeur - Cadets 3. (2011). Grandes lignes du programme des cadets de l'Air. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

C3-001 Classification nationale des professions 2001 (CNP2001) (2001). (2001). Extrait le 23 mars 2006 du site <http://www.hrdc.drhc.gc.ca/2001/e/generic/welcome.shtml>

FEUILLE D'ENQUÊTE SUR LES CARRIÈRES

**Membres de
l'équipe :**

Carrière :

**Description
d'emploi :**

Employeurs :

OREN connexes

**Instructions d'été
connexes**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ENVELOPPES COMPRENANT DES RENSEIGNEMENTS SUR LES CARRIÈRES

Descriptions d'emploi	
Piloter des avions et des hélicoptères afin d'assurer les services de transport aérien, d'instruction et de surveillance.	Enseigner les techniques et les procédures de vol aux élèves-pilotes et aux pilotes brevetés.
Diriger la circulation aérienne dans l'espace aérien attribué et contrôler les déplacements des aéronefs et des véhicules de service dans les aéroports.	Fournir aux pilotes l'information de vol essentielle à la sécurité aérienne.
Faire l'entretien, réparer et mettre à l'essai les structures et les systèmes des aéronefs.	Conduire les véhicules de l'aire de trafic, assurer la manutention du fret et des bagages, et accomplir les autres tâches de soutien de l'aire de trafic dans les aéroports.
Gérer les opérations des aérodromes, y compris le personnel, le budget, les édifices et les terrains.	Concevoir les véhicules et les systèmes aérospatiaux.
Assembler et installer les pièces préfabriquées pour construire des avions et des hélicoptères.	

Employeurs				
Compagnies aériennes	Compagnies de fret aérien	Forces canadiennes	Entreprises privées	Écoles de pilotage
NAV CANADA – responsable de tous les services de contrôle de la circulation aérienne au Canada	Entreprises de fabrication d'aéronefs	Entreprises d'entretien d'aéronefs	Entreprises de soutien aux pistes	Administrations aéroportuaires
Gouvernements locaux	Aéroports privés	Fabricants d'aéronefs et de navettes spatiales	Établissements de recherche	Fabricants de pièces d'aéronef

OREN				
Radiocommunication	Principes de vol	Météorologie	Propulsion	Navigation
Aérospatiale	Opérations d'aérodrome	Construction aéronautique et maintenance des aéronefs		

Instructions d'été				
Cours d'aviation élémentaire	Cours d'aviation avancé	Cours de technologie de l'aviation et d'aérospatiale élémentaire	Domaine de l'aérospatiale avancée	Technologie de l'aviation avancée – opérations d'un aéroport
Technologie de l'aviation avancée – construction et maintenance d'aéronefs	Bourse de pilote de planeur	Bourse de pilote d'avion		



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

**OCOM C121.01 – PARTICIPER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN MEMBRE D'UNE
COMMUNAUTÉ CANADIENNE DE L'AVIATION, DE L'AÉROSPATIALE, DES OPÉRATIONS
D'AÉRODROME OU DE LA CONSTRUCTION AÉRONAUTIQUE ET DE MAINTENANCE D'AÉRONEFS**

Durée totale :

60 min x 4

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 12

OREN 129 – COMMUNIQUER EN UTILISANT L'ALPHABET PHONÉTIQUE ET LES CHIFFRES



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



OCOM M129.01 – RÉCITER L'ALPHABET ET LES CHIFFRES PHONÉTIQUES

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 parce qu'il initie les cadets à l'alphabet et aux chiffres phonétiques, stimule leur intérêt et présente les renseignements de base.

Un jeu a été choisi pour le PE 2 parce qu'il s'agit d'une façon amusante et stimulante de réviser la matière et de faire en sorte que les cadets mettent les compétences en pratique.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucun.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir récité l'alphabet et les chiffres phonétiques.

IMPORTANCE

Il est important de savoir comment utiliser correctement l'alphabet et les chiffres phonétiques pendant une communication radio. Cette compétence réduit le risque de confusion lors d'une communication radio. Un réel danger peut découler d'une interprétation fautive de tels messages. Les cadets auront recours à cette compétence lors de vols de familiarisation, d'opérations d'aéroport et de survie pour équipage de vol.

Point d'enseignement 1**Décrire l'alphabet phonétique et les chiffres.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

L'ALPHABET PHONÉTIQUE

L'alphabet phonétique est utilisé pour éviter toute confusion relative à la prononciation des lettres dont le son est similaire à la radio. Des exemples de lettres similaires sont le « M » et le « N ». Par conséquent, chaque lettre de l'alphabet est associée à un mot facile à comprendre à la radio.

Voici l'alphabet phonétique :

- A – Alpha.
- B – Bravo.
- C – Charlie.
- D – Delta.
- E – Echo.
- F – Foxtrot.
- G – Golf.
- H – Hotel.
- I – India.
- J – Juliet.
- K – Kilo.
- L – Lima.
- M – Mike.
- N – November.
- O – Oscar.
- P – Papa.
- Q – Quebec.
- R – Romeo.
- S – Sierra.
- T – Tango.
- U – Uniform.
- V – Victor.
- W – Whiskey.
- X – X-ray.
- Y – Yankee.
- Z – Zulu.

Les cadets ont la possibilité d'entendre un exemple pratique d'utilisation de l'alphabet phonétique lors d'un vol de familiarisation, lorsque le pilote communique les lettres d'appel de l'aéronef à la tour de contrôle.

CHIFFRES PHONÉTIQUES

Les chiffres phonétiques sont utilisés pour éviter tout malentendu pendant une communication radio. Il faut prononcer les chiffres comme ci-dessous :

- 0 – Zé-ro
- 1 - Un
- 2 - Deu
- 3 – Troi
- 4 – Ca-tre
- 5 – Cinq-e
- 6 – Sis-e
- 7 – Set-e
- 8 – Uit-e
- 9 – Neuf-e.

Les chiffres sont toujours dits en énonçant chaque chiffre séparément, à l'exception des entiers de mille. Par exemple, 5 280 s'énonce « cinq-e, deu, uit-e, zé-ro » et 5 000 s'énonce « cinq-e mil ».

Pour les symboles, il faut utiliser des mots pour les épeler à la radio; par exemple, le mot *décimale*, prononcé « dé – si – mal », est utilisé pour les chiffres qui comprennent un signe décimal.

Les contrôleurs aériens utilisent les chiffres phonétiques pour communiquer le numéro de la piste aux pilotes pour le décollage et l'atterrissage.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi l'alphabet phonétique est-il utilisé?
- Q2. Quel mot correspond à la lettre « Y » de l'alphabet phonétique?
- Q3. Comment se prononce le chiffre quatre?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Pour éviter toute confusion entre les lettres dont les sons se ressemblent.
- R2. Yankee.
- R3. Ca-tre

Point d'enseignement 2

Diriger des jeux où les cadets doivent utiliser l'alphabet et les chiffres phonétiques.

Durée : 15 min

Méthode : Jeu

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure d'épeler leur nom à l'aide de l'alphabet et des chiffres phonétiques.

RESSOURCES

- un tableau blanc,
- des marqueurs pour tableau blanc.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes.
2. En alternant les équipes, demander à chaque membre d'équipe d'épeler son prénom et son nom de famille en utilisant l'alphabet phonétique.
3. Donner également un chiffre à prononcer à chaque membre.
4. Allouer deux points à l'équipe pour chaque cadet qui épelle son nom et prononce le chiffre correctement (un point pour le nom et un pour le chiffre).
5. Le groupe qui accumule le plus de points gagne la partie.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

ACTIVITÉ

Durée : 10 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de trouver les mots et les phrases au jeu du bonhomme pendu en proposant les lettres et les chiffres phonétiquement.

RESSOURCES

- un tableau blanc,
- des marqueurs pour tableau blanc.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Fournir aux cadets une salle de classe ou un secteur d'entraînement pourvu d'un tableau blanc visible à tous.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes.
2. Choisir un mot ou une phrase et inscrire au tableau le nombre de tirets correspondant au nombre de lettres (inclure des chiffres dans le mot ou la phrase; p. ex. Mission impossible 3).
3. Dessiner la potence pour pendre le bonhomme.
4. En alternant les équipes, demander à chaque équipe de choisir une lettre ou un chiffre en utilisant l'alphabet phonétique.
5. Si la lettre ou le chiffre fait partie du mot ou de la phrase, l'inscrire sur le tiret correspondant.
6. Si la lettre ou le chiffre ne fait pas partie du mot ou de la phrase, dessiner la tête sur la potence et inscrire la lettre sur le tableau pour qu'aucun autre membre ne la choisisse.
7. Continuer à dessiner la tête, le corps, les bras, les jambes et les pieds chaque fois qu'une lettre ne fait pas partie du mot ou de la phrase.
8. La première équipe qui réussit à deviner le mot ou la phrase gagne.
9. Si le dessin du bonhomme pendu est terminé avant qu'une équipe n'ait réussi à deviner le mot ou la phrase, les deux équipes perdent.
10. Répéter les étapes 3 à 9.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux jeux servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION**DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est essentiel de savoir comment utiliser correctement l'alphabet et les chiffres phonétiques afin de s'assurer que les messages radio transmis sont bien compris par les interlocuteurs. Les cadets qui ont acquis ces connaissances sont en mesure d'utiliser correctement les procédures radiotéléphoniques lors des activités de vols de familiarisation, d'opérations d'aéroport et de survie pour équipage de vol.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-001 A-CR-CCP-263/PT-002, *Entre ciel et terre : Édition du millénaire (2000)*. Ottawa, Ontario : Aviation Publishers.

CHAPITRE 13
OREN 130 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS D’AVIATION



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M130.01 – IDENTIFIER LES AÉRONEFS MILITAIRES, CIVILS ET CEUX UTILISÉS

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Réviser tous les aéronefs énumérés de façon à déterminer si certains d'entre eux ont été achetés ou retirés du service.



Il est possible de présenter les aides à l'instruction de l'OREN de différentes façons, selon les ressources disponibles à l'escadron. Des images de l'aéronef se trouvent à l'annexe A, dans un document Word. Si l'escadron a l'équipement nécessaire pour utiliser un ordinateur ou un projecteur, les images sont accessibles à partir de la présentation PowerPoint qui se trouve à l'annexe B.

Installer l'équipement pour la présentation visuelle des PE 1 à 3.

Produire suffisamment de jeux de cartes à jumeler pour la réalisation de l'EP 4 à partir des jeux se trouvant à l'annexe B. Il est recommandé d'imprimer les cartes en couleur sur du papier résistant (450 g/m² / 120 lb). S'assurer que les jeux de cartes à jumeler sont complets.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 3 parce qu'il initie les cadets à l'aéronef, il stimule leur intérêt et présente les renseignements de base.

Un jeu a été choisi pour le PE 4 parce qu'il s'agit d'une façon amusante et stimulante de confirmer que les cadets comprennent la matière.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir identifié les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets.

IMPORTANCE

La capacité d'identifier les avions favorise la compréhension d'autres sujets relatifs à l'aviation. Elle ajoute de la valeur à d'autres activités liées à l'aviation, notamment les visites d'aérodromes, les spectacles aériens et le vol de familiarisation. De plus, elle suscite l'intérêt à l'égard de la communauté militaire et civile de l'aviation, car les cadets apprennent à reconnaître les aéronefs couramment utilisés dans ces communautés.

Point d'enseignement 1**Identifier les aéronefs militaires canadiens.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

AÉRONEFS MILITAIRES CANADIENS

Les aéronefs militaires peuvent servir à accomplir une variété de tâches, notamment l'instruction, le transport, les patrouilles maritimes, la défense et la recherche et sauvetage. La plupart des aéronefs militaires sont peints en gris ou arborent les couleurs du camouflage, afin de les rendre moins visibles. Les avions utilisés pour la recherche et le sauvetage sont peints en jaune et rouge vifs.



Choisir au moins 11 aéronefs à présenter pendant l'EP 1; au moins un aéronef par catégorie.
Présenter l'aéronef qui est commun à la communauté des cadets.

PORTEURS CANADIENS (TRANSPORT)**Le CC-115 Buffalo**

Le CC-115 Buffalo est surtout utilisé dans le cadre des opérations de recherche et de sauvetage. Sa particularité est qu'il permet de faire des décollages et des atterrissages courts (ADAC), une caractéristique idéale pour les pistes d'atterrissage dures. Il est capable de voler dans presque toutes les conditions météorologiques. Il est peint d'un jaune vif très visible. Il est équipé de deux turbopropulseurs, d'ailes hautes et d'un empennage en T.



<http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=2204-CX2005-0096-393a>

Figure 1 CC-115 Buffalo

Le CC-130 Hercules

Le CC-130 Hercules est l'un des avions de transport les plus polyvalents. Il est utilisé pour transporter les troupes, l'équipement et des marchandises. Il est également utilisé dans le cadre des opérations de recherche et de sauvetage, et pour le ravitaillement en vol des avions de combat. Grâce à sa rampe de chargement arrière, son train d'atterrissage robuste, sa bonne capacité de décollage et d'atterrissage courts (ADAC), la grande garde au sol de ses moteurs et hélices, le C-130 est conçu pour décoller à partir de pistes non aménagées dans les zones militaires actives. Le Hercules est équipé de quatre turbopropulseurs, d'ailes hautes et d'un empennage caractéristique, très grand.



<http://www.rcmf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=1956-CX2005-0096-331a>

Figure 2 CC-130 Hercules

Le CC-138 Twin Otter

Le CC-138 Twin Otter est très bien adapté aux conditions climatiques changeantes et aux terrains difficiles du pays nordique qu'est le Canada. Cet aéronef ADAC peut se poser sur l'eau, le sol, la neige et la glace. Doté de deux turbopropulseurs, le très manœuvrable Twin Otter a un plafond de plus de 8 000 m et peut être équipé de roues, de skis ou de flotteurs, ce qui signifie qu'il peut se poser à peu près n'importe où. Le CC-138 sert à des missions de recherche et de sauvetage, ainsi qu'à des opérations de transport dans tout le Nord, où il appuie généralement les Forces canadiennes. Il peut transporter jusqu'à 20 passagers ou 2 999 kg de charge utile, et a un rayon d'action de 1 427 km.



<http://www.rcmf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=4209-540-IMG0075>

Figure 3 CC-138 Twin Otter

Le CC-144 Challenger

Le CC-144 Challenger, un biréacteur d'affaires à long rayon d'action du MDN assure le transport rapide de représentants gouvernementaux et de dignitaires étrangers de haut rang. Avec un rayon d'action maximal de 5 930 km et une vitesse maximale de Mach 0,83, le Challenger est très efficace pour conduire ses passagers à peu près n'importe où dans le monde. La flotte de Challenger de l'Aviation royale se compose de quatre aéronefs destinés au transport de personnalités importantes et de deux aéronefs utilitaires. Les avions à réaction utilitaires servent au transport militaire et peuvent être configurés pour effectuer des évacuations sanitaires (MEDEVAC) lorsque les troupes en ont besoin.



<http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=4322-761-IMG0029>

Figure 4 CC-144 Challenger

Le CC-150 A310 Polaris

Le CC-150 Polaris est la version militaire d'un avion de ligne commercial très populaire, l'Airbus A310-300. Le rôle principal du Polaris est le transport de personnel et d'équipement sur de grandes distances. Il peut transporter jusqu'à 194 passagers ou 32 000 kg de marchandises. Le CC-150 est un turboréacteur jumbo jet à ailes basses équipé de deux moteurs.



<http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=5687-2007-03-19-02HQ>

Figure 5 CC-150 Polaris

Le CC-177 (C-17) Globemaster III

Les Globemaster CC-177 peuvent transporter un grand nombre de passagers et de forts volumes d'équipement sur de longues distances afin de répondre aux urgences nationales et aux crises internationales. L'appareil permet le déploiement rapide et stratégique de troupes et le transport de gros équipements de combat d'est en ouest du pays et partout dans le monde, notamment aux troupes déployées en Afghanistan. Le Globemaster peut être piloté avec des lunettes de vision nocturne, ce qui confère un avantage tactique lors du survol d'un territoire menaçant. Nécessitant un équipage de trois personnes, c'est-à-dire le pilote, le copilote et l'arrimeur, le CC-177, d'une charge utile de 160 000 livres, peut parcourir de longues distances et atterrir sur des pistes isolées, ce qui en fait le meilleur transporteur pour des missions militaires, humanitaires et de maintien de la paix. Le CC-177 est capable de décoller à partir de pistes sans revêtement aussi courtes que 3 500 pieds et aussi étroites que 90 pieds, et d'y atterrir de jour comme de nuit.



<http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=8223-GD2008-0786-002>

Figure 6 CC-177 Globemaster III

CHASSEURS CANADIENS (CF) (DÉFENSE)

Le CF-188 (CF-18) Hornet

Le CF-18 est un chasseur à réaction de haute performance équipé de deux turboréacteurs qui peut remplir des rôles d'attaques air-air tout comme des rôles d'attaques air-sol. La principale différence visible de la version CF de cet avion est l'agencement des couleurs et marques extérieures, arborant une verrière « leurre » sous le fuselage avant. Cette verrière est utilisée pour tromper l'adversaire pendant un combat tournoyant; l'objectif est qu'il ne sache plus quel côté est le dessus. Les deux dérives angulaires caractéristiques sur l'empennage permettent de distinguer aisément le CF-18.



<http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=7356-BN2008-0094-19>

Figure 7 CF-188 Hornet

HÉLICOPTÈRES CANADIENS (CH)

Le CH-124 Sea King

Le CH-124 Sea King est un hélicoptère embarqué compact muni d'un rotor à pales et d'une poutre-fuselage repliable qui se loge parfaitement sur les ponts des navires les plus exigus. De plus, sa coque amphibie lui permet de se poser sur l'eau. L'aéronef CH-124, propulsé par deux turbomoteurs, est muni de systèmes de détection acoustique sous la surface et de torpilles autoguidées. Après le décollage des destroyers et des frégates, le Sea King fait appel à ces systèmes pour repérer et détruire des sous-marins. Pouvant voler de jour comme de nuit, le CH-124 est un appareil de surveillance polyvalent qui contribue aux opérations de recherche et sauvetage, de secours en cas de catastrophe, de lutte antidrogue et de surveillance des pêches et de patrouilles antipollution. Le Sea King sera remplacé par le CH-148 Cyclone.



<http://www.rcmf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=8197-SW2006-0343-66>

Figure 9 Le CH-124 Sea King

Le CH-139 Jet Ranger

Cet hélicoptère-école monomoteur est actuellement utilisé à la 3^e École de pilotage des Forces canadiennes (3 EPFC) à Portage-la-Prairie, au Manitoba, où les apprentis-pilotes d'hélicoptère obtiennent leur brevet de pilote. Les sièges des pilotes étant côte à côte dans cet appareil, le CH-139 est idéal pour l'entraînement. Des commandes de vol et des portières sont aménagées aux deux postes, ce qui les rend aisément accessibles au pilote et à l'apprenti-pilote. Le compartiment destiné aux passagers et aux marchandises se trouve directement derrière le poste de pilotage, permettant de disposer de trois sièges ou de l'espace de chargement.



<http://www.rcmf-arc.forces.gc.ca/v2/equip/ch139/index-fra.asp>

Figure 10 Le CH-139 Jet Ranger

Le CH-146 Griffon

Le CH-146 Griffon est l'hélicoptère utilitaire de transport tactique (HUTT) du Canada. Cet appareil assume de nombreux rôles, notamment celui du transport aérien d'équipement et de personnel, des vols de commande et de liaison, la surveillance et la reconnaissance, l'évacuation de blessés, le transport logistique, la recherche et le sauvetage, les opérations antidrogue et les opérations de secours national. Le Griffon est équipé d'un rotor principal quadripale et de patins d'atterrissage. Son agencement de couleurs est de type camouflage.



<http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=7848-VH2007-0004-039>

Figure 11 Le CH-146 Griffon

Le CH-147 Chinook

Le CH-147 Chinook est un hélicoptère biturbine de moyen à grand tonnage de nouveau intégré à la gamme canadienne d'aéronefs et déployé pour la première fois auprès de la force opérationnelle interarmées en Afghanistan. Le CH-147 Chinook sert au déplacement des troupes et au transport d'équipement et de matériel sur une distance minimale de 100 km lorsqu'il est pleinement chargé, dans des conditions météorologiques variées. En outre, le

CH-147 Chinook contribue aux opérations de recherche et sauvetage au Canada. Cet appareil peut intervenir en temps voulu en situation de crise nationale, tant à l'est qu'à l'ouest du pays, en plus de contribuer aux interventions d'urgence lors de catastrophes comme des inondations, des feux de forêt et des tremblements de terre. La flotte sera essentiellement établie à la BFC Petawawa afin que les appareils puissent appuyer le Centre canadien d'entraînement aux manœuvres situé à Wainwright en Alberta, établi à la BFC Edmonton.



<http://www.airforce.forces.gc.ca/v2/equip/ch147d/index-eng.asp>

Figure 12 Le CH-147 Chinook

Le CH-148 Cyclone

Le CH-148 Cyclone remplacera le CH-124 Sea King comme principal hélicoptère maritime embarqué du Canada. Le Cyclone mènera des opérations de surveillance et de contrôle maritimes de surface et sous-marines. Cet hélicoptère bimoteur est compatible avec les frégates navales de pointe les plus modernes et comprend plusieurs nouveaux dispositifs de sécurité. Sa cellule en aluminium et composite est dotée d'un système de protection contre la foudre et les impulsions de fréquence radio de haute intensité. Le CH-148 Cyclone peut effectuer des vols diurnes et nocturnes, presque sans égard aux conditions météorologiques et à une température variant de -51 à 49 degrés Celsius. Le CH-148 Cyclone peut aussi parcourir 450 km sans devoir se ravitailler en carburant.



<http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=3016-PMO06-0001-B>

Figure 13 Le CH-148 Cyclone

Le CH-149 Cormorant

Le CH-149 Cormorant est un hélicoptère de recherche et de sauvetage. Il est équipé de trois moteurs puissants qui entraînent un rotor à cinq pales. Son système de protection contre le givre lui permet de voler dans des conditions givrantes continues. Il est également capable de résister à de forts vents. Ces caractéristiques en font un hélicoptère idéal pour la topologie et les climats difficiles du Canada. Le CH-149 Cormorant est équipé d'une rampe de chargement arrière et possède beaucoup d'espace de cabine. Il peut transporter 12 civières ou une charge de 5 000 kg. Contrairement au Griffon, le Cormorant est équipé d'un train d'atterrissage escamotable et est peint jaune vif.



<http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=2857-ISD01-2009>

Figure 14 Le CH-149 Cormorant

AVIONS-ÉCOLES CANADIENS (CT)

Le CT-114 Tutor

Le CT-114 Tutor est probablement l'avion le plus connu utilisé par les Forces canadiennes (FC), car c'est celui qu'utilise l'escadron de vol de démonstration des Snowbirds. Le CT-114 Tutor était utilisé comme aéronef d'instruction de 1971 à 2000. Il a été conçu et construit au Canada. Cet appareil est équipé d'un seul moteur à réaction, d'ailes basses et d'un empennage en T.



<http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca/v2/equip/ct114/index-fra.asp>

Figure 15 CT-114 Tutor

Le CT-142 Dash-8

Des navigateurs du monde entier viennent au Canada pour s'entraîner à bord du CT-142 Dash-8. À l'École de navigation aérienne des Forces canadiennes (ENAFCA) à Winnipeg, Manitoba, cet aéronef à turbopropulseurs est utilisé dans le but précis d'enseigner aux apprentis-pilotes la navigation et les tactiques aériennes. Conçu et produit au Canada, le CT-142 est un nouveau modèle créé à partir du très répandu avion à turbopropulseurs Dash-8. À la fin des années 1980, le fabricant Bombardier Inc. l'a adapté pour en faire un avion d'entraînement en navigation.



<http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=2177-WG2002-0257-20a>

Figure 16 CT-142 Dash-8

Le CT-155 Hawk

Le CT-155 Hawk est l'appareil qu'a retenu l'OTAN pour son programme d'Entraînement en vol au Canada (NFTC) grâce à ses similarités avec les chasseurs de première ligne. Après avoir terminé leur formation sur le CT-156 Harvard II, les apprentis-pilotes commencent à s'entraîner sur cet avion très avancé. Son turboréacteur Rolls-Royce propulse l'appareil à des vitesses supersoniques. Le CT-155 Hawk est doté d'un poste de pilotage en verre très perfectionné pourvu d'un système de visualisation tête haute (VTH), de commandes de mains sur manche et manette (HOTAS) et de systèmes de navigation intégrée et de pointage des armes. Cet appareil se prête à une vaste gamme de missions d'entraînement haute performance. Les apprentis-pilotes suivant l'Entraînement en vol de l'OTAN au Canada s'entraînent sur le Hawk pendant le dernier stade du programme. Après avoir fait 125 heures de vol, les apprentis-pilotes de chasse sont prêts à se joindre au 410^e Escadron, Entraînement opérationnel à l'appui tactique, qui utilise des CF-18 Hornet.



<http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca/v2/equip/ct155/index-fra.asp>

Figure 17 CT-155 Hawk

Le CT-156 Harvard II

Cet avion-école à turbopropulseurs est l'avion que l'OTAN a choisi pour les premiers stades de son programme d'Entraînement en vol. Le CT-156 est capable d'une vitesse ascensionnelle initiale d'environ 1 km par minute. Il peut prendre des virages d'une accélération gravimétrique de 2 g à une altitude de 7 500 mètres. Cet appareil est particulièrement indiqué pour aider les nouveaux pilotes à passer harmonieusement d'un entraînement de base en pilotage à un entraînement à bord d'un avion-école à réaction. Sa performance, l'aménagement de son habitacle et ses protocoles d'éjection imitent ceux de l'avion-école à réaction CT-155 Hawk.



<http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca/v2/equip/ct156/index-fra.asp>

Figure 18 CT-156 Harvard II

PATROUILLEURS CANADIENS (CP)

CP-140 AURORA

Le CP-140 Aurora est un avion de patrouille maritime. Il est pourvu d'un équipement de détection spécial servant à détecter et à surveiller des navires et des sous-marins. La poutre de queue proéminente est la caractéristique la plus marquante de cet avion. Il est équipé de quatre moteurs turbopropulseurs et d'ailes basses.



<http://www.rcf-arc.forces.gc.ca/v2/netpub/index-fra.asp?rid=4412-824-IMG0001>

Figure 19 CP-140 Aurora

Le CP-140A Arcturus

Le CP-140 Arcturus est l'aéronef frère du CP-140 Aurora. Il est utilisé pour surveiller les côtes de l'Est du Canada. Cet aéronef de patrouille à long rayon d'action contribue à protéger nos côtes contre les menaces venant de l'étranger et les activités illicites. Il assume aussi plusieurs des rôles que joue déjà le CP-140 Aurora : reconnaissance maritime, missions de recherche et de sauvetage, opérations antidrogue et patrouilles de souveraineté territoriale. Il sert aussi à la formation de pilotes et d'équipages.



<http://www.airforce.forces.gc.ca/v2/equip/resrc/images/hst/l-g/arcturus.jpg>

Figure 20 CP-140A Arcturus

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1



Modifier les questions et les réponses de façon à inclure les aéronefs abordés au PE 1.

QUESTIONS :

- Q1. De quel aéronef s'agit-il? (Montrer l'image du CC-130 Hercules)
- Q2. De quel aéronef s'agit-il? (Montrer l'image du CT-114 Tutor)
- Q3. De quel aéronef s'agit-il? (Montrer l'image du CH-146 Griffon)

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Militaire, CC-130 Hercules.

R2. Militaire, CT-114 Tutor.

R3. Militaire, CH-146 Griffon.

Point d'enseignement 2**Identifier les aéronefs civils.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

AÉRONEFS CIVILS

Les aéronefs civils sont utilisés à de nombreuses fins, y compris les activités récréatives, l'instruction et le transport de personnes et de marchandises. L'agencement de peintures des aéronefs civils est très varié et les couleurs sont plus diversifiées que celles des aéronefs militaires. Ces aéronefs sont regroupés dans les aéroports civils.

Le Cessna 172

Le Cessna 172 est couramment utilisé pour la formation de base et les vols de familiarisation. Il s'agit d'un avion équipé de quatre sièges, d'ailes hautes, d'un train d'atterrissage tricycle et d'une seule hélice.



<http://www.airliners.net/search/photo.search?id=277285>

Figure 21 Cessna 172

Le Piper PA-28 Cherokee

Le Piper PA-28 Cherokee est un autre aéronef populaire utilisé dans le cadre des activités récréatives et de formation. Cet avion est équipé d'ailes basses, d'un train d'atterrissage tricycle et d'une seule hélice.



<http://www.airliners.net/search/photo.search?id=246912>

Figure 22 Piper PA-28

Le Boeing 737

Le Boeing 737 est l'un des aéronefs de transport à réaction commercial le plus populaire au monde. Il s'agit d'un avion à court ou à moyen rayon d'action. Il peut transporter de 85 à 189 passagers, selon le modèle. Le Boeing 737 est utilisé par des compagnies aériennes dont WestJet et Sunwing. Il est équipé d'ailes basses et d'un train d'atterrissage tricycle, comme la plupart des avions de transport commercial. Il est également équipé de deux réacteurs à double flux sous les ailes.



<http://www.airliners.net>

Figure 23 Boeing 737

L'Airbus A320

L'Airbus A320 est un aéronef à réaction de transport commercial très populaire. Il peut transporter de 100 à 220 passagers, selon le modèle. Il est équipé d'ailes basses, d'un train avant et de deux réacteurs à double flux sous les ailes. La principale différence entre l'Airbus et le Boeing 737 est la technologie dont est pourvu le poste de pilotage. L'Airbus utilise davantage la technologie informatique que le Boeing. La flotte d'Air Canada est composée d'Airbus A320 et de plusieurs autres modèles d'Airbus.



<http://www.airliners.net/search/photo.search?id=313545>

Figure 24 Airbus A320

Le Bombardier 415

L'avion amphibie Bombardier 415, la référence de l'industrie, est l'aéronef de missions de lutte contre les incendies par excellence dans le monde. Mis en service en 1994, cet avion amphibie tout métal à ailes hautes demeure l'unique aéronef conçu expressément pour la lutte contre les incendies. Sa technologie éprouvée et sa capacité d'éteindre les incendies font de lui l'appareil idéal pour ce type d'opérations. L'aéronef Bombardier 415 peut aussi être configuré pour intervenir en situation de secours humanitaire, de recherche et sauvetage en mer, d'opérations de surveillance, et de transport de personnel.



http://www.aircraftinformation.info/Images/Bombardier_415_02.jpg

Figure 25 Bombardier 415

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. De quel aéronef s'agit-il? (Montrer l'image du Piper PA-28)
 Q2. De quel aéronef s'agit-il? (Montrer l'image du Boeing 737)
 Q3. De quel aéronef s'agit-il? (Montrer l'image du Cessna 172)

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Civil, Piper PA-28.
 R2. Civil, Boeing 737.
 R3. Civil, Cessna 172.

Point d'enseignement 3

Identifier les aéronefs des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

AÉRONEFS DES CADETS

Les aéronefs des cadets sont utilisés pour l'instruction et le vol de familiarisation. D'ordinaire, ils sont peints en jaune vif et bleu. (Le terme « aéronefs des cadets » signifie que l'avion est actuellement propriété du Programme des cadets et ne désigne pas les autres aéronefs que les cadets pourraient utiliser dans le cadre des bourses de pilote d'avion à moteur (Cessnas, Katanas, entre autres).

AVION PLANEUR

Le planeur Schweizer - SGS 2-33a

Le Schweizer SGS 233A est le planeur utilisé dans le cadre du programme des cadets de l'Air pour l'instruction et le vol de familiarisation. Il s'agit d'un avion biplace (disposition en tandem, c'est-à-dire siège avant et arrière, au lieu de deux sièges côte-à-côte), à ailes hautes. On peut les faire décoller au moyen d'un dispositif d'auto-remorquage, de treuil ou d'avion remorqueur.



<http://www.aircadetleague.com/manitoba/Gliding.html>

Figure 26 Planeur SGS 233A

AVIONS REMORQUEURS

Le Bellanca Scout 8GCBC

Le Bellanca Scout est l'un des types d'avion remorqueur utilisé dans le cadre du programme de vol à voile des cadets de l'Air. Il s'agit d'un avion biplace en tandem, équipé d'ailes hautes et d'un train classique.



<http://www.aircadetleague.com/manitoba/Gliding.html>

Figure 27 Bellanca Scout

Le L19 Bird Dog – Cessna 305 (C305)

Le L19 Bird Dog est un autre avion remorqueur utilisé dans le cadre du programme de vol à voile des cadets de l'Air. Comme le Scout, le Bird dog est un avion biplace en tandem, équipé d'ailes hautes et d'un train classique. Toutefois, le L19 est équipé d'une fenêtre arrière et son fuselage est davantage courbé que celui du Scout.



<http://www.aircadetleague.com/manitoba/Gliding.html>

Figure 28 L19 Bird Dog

Le Cessna 182P

Le Cessna 182P fait aussi partie des avions remorqueurs utilisés dans le cadre du programme de vol à voile des cadets de l'Air. Comme le Bird Dog, il est pourvu d'une fenêtre arrière, mais il dispose de quatre sièges au lieu de deux. Contrairement au Scout et au Bird Dog, tous les deux équipés d'un train classique, le Cessna 182P est muni d'un train d'atterrissage tricycle.



<http://www.cadets.ca/regions/pac/air-aviation.aspx?id=95360&terms=cadet+tow+plane>

Figure 29 Cessna 182P

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. De quel aéronef s'agit-il? (Montrer l'image du L19 Bird dog)
 Q2. De quel aéronef s'agit-il? (Montrer l'image du Schweitzer SGS 233A)
 Q3. De quel aéronef s'agit-il? (Montrer l'image du Bellanca Scout)

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Cadet, L19 Bird dog.
 R2. Cadet, Schweitzer SGS 233A.
 R3. Cadet, Bellanca Scout.

Point d'enseignement 4

Diriger un jeu d'identification portant sur les aéronefs.

Durée : 25 min

Méthode : Jeu

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de s'exercer à identifier les aéronefs militaires, civils et des cadets en participant à un jeu de mémoire.

RESSOURCES

- Un jeu de cartes d'aéronefs à jumeler situé à l'annexe B par groupe.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aménager la salle de classe de façon à laisser une grande surface plane par groupe.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de quatre ou moins.
2. Distribuer à chaque groupe un jeu de cartes d'aéronefs à jumeler. Les cartes doivent être disposées en cinq colonnes et en quatre lignes, face vers le bas (comme l'illustre la Figure 30).



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2009, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

Figure 30 Disposition en cinq colonnes et en quatre lignes des cartes

3. Demander au premier cadet de retourner deux cartes :
 - (a) Si elles ne sont pas identiques, il doit les remettre en place, face vers le bas et donner sa place au cadet suivant.
 - (b) Si les cartes sont identiques :
 - (1) mais que le cadet n'est pas en mesure de nommer l'aéronef, il doit remettre les cartes en place, faces vers le bas, et c'est le tour du cadet suivant, ou
 - (2) et que le cadet identifie l'aéronef, celui-ci conserve les deux cartes et rejoue.
4. Répéter le jeu tant que le temps le permet en mélangeant les cartes.



Circuler entre les groupes pour les superviser et les aider, au besoin.

Répondre aux questions des cadets concernant le jeu.

S'assurer que les cadets sont en mesure d'identifier correctement la paire assortie avant de la retirer de la grille.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

La participation des cadets au jeu servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets au jeu de cette activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La reconnaissance des aéronefs est une activité agréable permettant de se familiariser avec l'aviation. Les cadets peuvent mettre ces connaissances en pratique pendant les excursions, le vol de familiarisation et chaque fois qu'ils voient des aéronefs.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

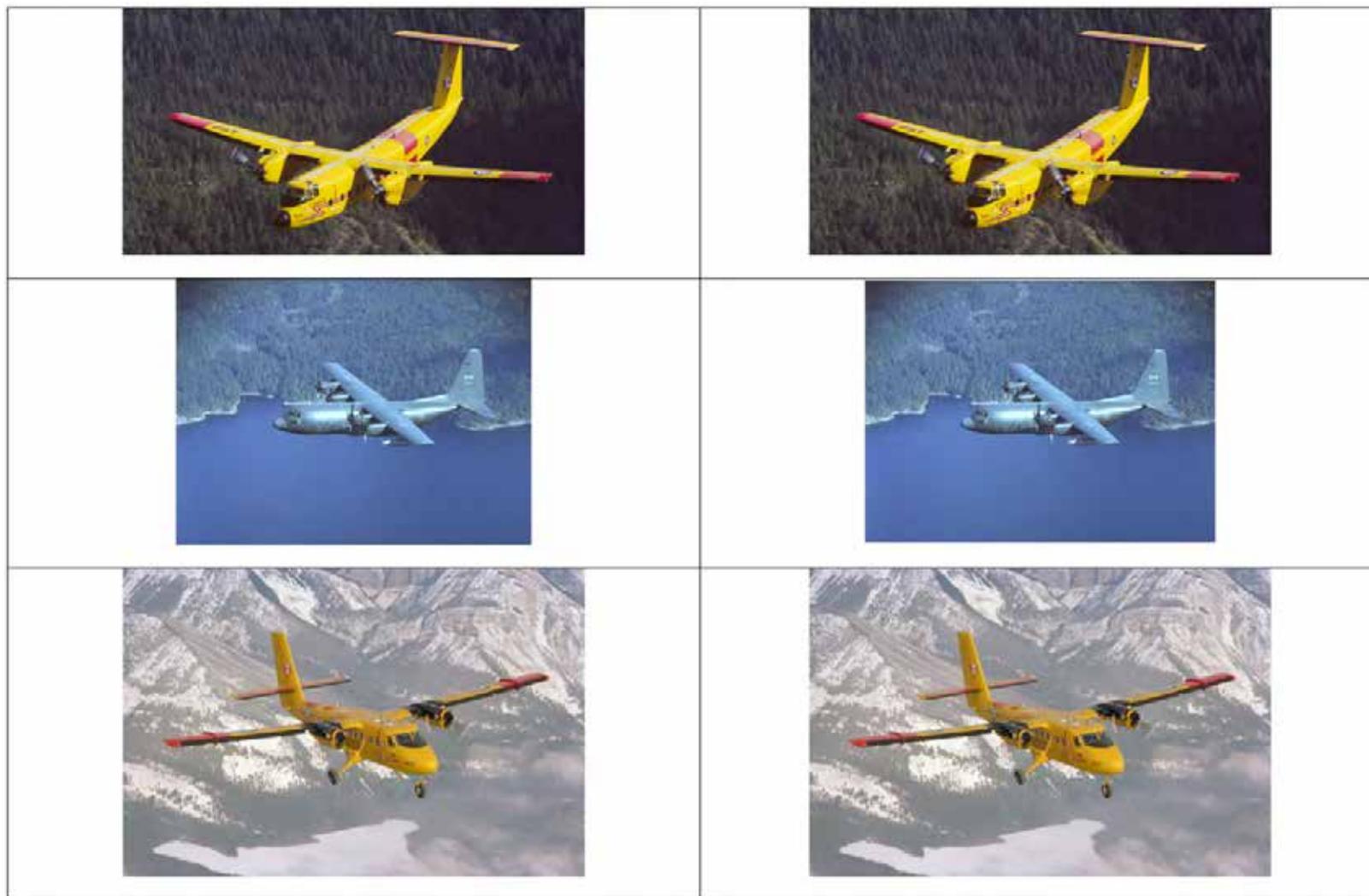
Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-007 Forces canadiennes. (2009). Extrait le 24 juillet 2009 du site <http://www.airforces.forces.gc.ca/v2/equip/index-eng.asp>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

JEU D'IDENTIFICATION D'AÉRONEFS À JUMELER

























Réponses du jeu d'identification d'aéronefs à jumeler

<p>Le CC-115 Buffalo</p> 	<p>Le CC-130 Hercules</p> 	<p>Le CC-138 Twin Otter</p> 	<p>Le CC-144 Challenger</p> 	<p>Le CC-150 Polaris</p> 
<p>Le CC-177 Globemaster</p> 	<p>Le CF-188 Hornet</p> 	<p>Le CH-124 Sea King</p> 	<p>Le CH-139 Jet Ranger</p> 	<p>Le CH-146 Griffon</p> 
<p>Le CH-147 Chinook</p> 	<p>Le CH-148 Cyclone</p> 	<p>Le CH-149 Cormorant</p> 	<p>Le CT-114 Tutor</p> 	<p>Le CT-142 Dash-8</p> 

<p>Le CT-155 Hawk</p> 	<p>Le CT-156 Harvard II</p> 	<p>Le CP-140 Aurora</p> 	<p>Le CP-140A Arcturus</p> 	<p>Le Cessna 172</p> 
<p>Le Piper PA-28 Cherokee</p> 	<p>Le Boeing 737</p> 	<p>L'Airbus A320</p> 	<p>Le Bombardier 415</p> 	<p>Le Schweizer SGS 2-33A</p> 
	<p>Le Bellanca Scout</p> 	<p>Le L19 Bird Dog – Cessna 305 (C305)</p> 	<p>Le Cessna 182P</p> 	

Durée : 25 min

OCOM M130.01

IDENTIFIER LES AÉRONEFS MILITAIRES, CIVILS ET CEUX UTILISÉS PAR LES CADETS



Catégories d'aéronefs militaires

- Porteurs – CC (Transport)
- Chasseurs – CF
- Hélicoptères – CH
- Avions-écoles – CT
- Patrouilles – CP

OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Avions porteurs (transport)

- Le CC-115 Buffalo
- Le CC-130 Hercules
- Le CC-138 Twin Otter
- Le CC-144 Challenger
- Le CC-150 A320 Polaris
- Le CC-177 (C-17)
Globemaster III

OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CC-115 BUFFALO



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CC-130 HERCULES



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CC-138 TWIN OTTER



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CC-144 CHALLENGER



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CC-150 A320 POLARIS



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CC-177 (C-17) GLOBEMASTER III



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Chasseur

- Le CF-188 (CF-18) Hornet

OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CF-188 (CF-18) HORNET



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Hélicoptères

- Le CH-124 Sea King
- Le CH-139 Jet Ranger
- Le CH-146 Griffon
- Le CH-147 Chinook
- Le CH-148 Cyclone
- Le CH-149 Cormorant

OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CH-124 SEA KING



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CH-139 JET RANGER



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CH-146 GRIFFON



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CH-147 CHINOOK



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CH-148 CYCLONE



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CH-149 CORMORANT



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Patrouilleur

- Le CP-140 Aurora
- Le CP-140A Arcturus

OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CP-140 AURORA



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CP-140A ARCTURUS



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Avions-écoles

- Le CT-114 Tutor
- Le CT-142 Dash-8
- Le CT-155 Hawk
- Le CT-156 Harvard II

OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CT-114 TUTOR



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CT-142 DASH-8



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CT-155 HAWK



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CT-156 HARVARD II



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



DE QUELS TYPES D'AÉRONES S'AGIT-IL?

OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets





OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets





OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets





OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Aéronefs civils

- Le Cessna 172
- Le Piper PA-28 Cherokee
- Le Boeing 737
- L'Airbus A320
- Le Bombardier 415

OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



LE CESSNA 172



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le PIPER PA-28 CHEROKEE



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le BOEING 737



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



L'AIRBUS A320



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le BOMBARDIER 415



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



DE QUELS TYPES D'AÉRONEFS S'AGIT-IL?

OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés
par les cadets





OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets





OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets





OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



AÉRONEFS DES CADETS

- Le Schweizer SGS 2-33A
- Le Bellanca Scout – 8GCBC
- Le L19 Bird Dog – Cessna 305 (C305)
- Le Cessna 182P

OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



LE SCHWEITZER SCG 2-33A



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le BELLANCA SCOUT 8GCBC



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le L19 BIRD DOG – CESSNA 305 (C305)



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



Le CESSNA 182P



OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



DE QUELS TYPES D'AÉRONEFS S'AGIT-IL?

OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets





OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets





OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets





OCOM M130.01 – Identifier les aéronefs militaires, civils et ceux utilisés par les cadets



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M130.02 – DÉCRIRE LES PARTIES PRINCIPALES D'UN AVION

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Produire suffisamment d'enveloppes contenant les pièces de casse-tête pour en distribuer à chaque groupe, comme indiqué aux annexes A à D. Il est recommandé d'imprimer les pièces sur du papier résistant (450 g/m² / 120 lb).

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon puisqu'il permet aux cadets d'identifier et de décrire les parties principales d'un avion et suscite leur intérêt envers ce sujet.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent avoir décrit les parties principales d'un avion.

IMPORTANCE

La compréhension de base des parties principales d'un avion favorise l'apprentissage d'autres sujets de l'aviation. Les cadets se familiarisent avec les avions, ce qui leur permet de mieux apprécier le vol de familiarisation et les visites guidées.



Avant de débiter, répartir les cadets en groupes, tel que décrit dans les activités. Cela permet de respecter les durées prévues des points d'enseignement.

Point d'enseignement 1**Définir les termes aéronef et avion. Décrire le fuselage.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

DÉFINITIONS**Aéronef**

Un aéronef est un appareil utilisé pour voler. Les montgolfières, les dirigeables, les planeurs, les avions, les hélicoptères et les delta-planes font partie des aéronefs.

Bureau canadien de la sécurité aérienne, 2007.

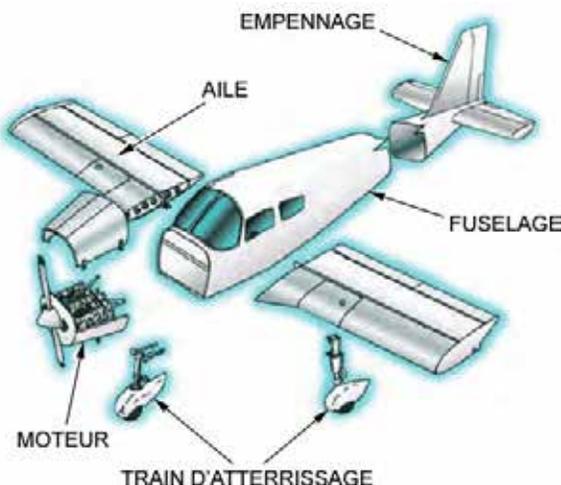
Avion

Un avion est un aéronef à moteur, plus lourd que l'air, qui tire sa poussée ascensionnelle de réactions aérodynamiques (ascension) sur des surfaces qui restent fixes dans des conditions de vol données (ailes).

MacDonald, 2006.

FUSELAGE

Le fuselage est le corps de l'aéronef, conçu pour accueillir l'équipage, les passagers et la cargaison. Le poste de pilotage ou l'habitacle de l'équipage est la partie du fuselage dans laquelle le pilote et l'équipage font fonctionner l'aéronef. Le fuselage est le corps structurel auquel les ailes, la section de la queue, le train d'atterrissage et (pour la plupart des petits aéronefs) le moteur sont attachés.



Nota : Tiré de Free Online Private Pilot Ground School. (2007). Tiré de la Private Pilot Ground School. Extrait le 14 décembre 2011 du site <http://www.free-online-private-pilot-ground-school.com/aircraft-structure.html>

Figure 1 Composants principaux

ACTIVITÉ

Durée : 1 min

OBJECTIF

Cette activité a pour objectif de permettre aux cadets de se familiariser avec les cinq parties principales d'un avion.

RESSOURCES

Pièces de casse-tête représentant les parties principales d'un avion; une enveloppe par groupe.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Répartir la classe en groupes de quatre cadets ou moins. Les cadets travaillent dans les mêmes groupes pour toutes les activités de casse-tête.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Distribuer à chaque groupe une enveloppe contenant les pièces de casse-tête.
2. Allouer une minute aux groupes pour assembler le casse-tête.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- S'assurer que les casse-têtes sont correctement assemblés.
- Aider les cadets qui éprouvent de la difficulté pendant l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

Décrire les ailes.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Voir la figure 1 – Parties principales de l'avion permettant d'identifier leur emplacement.

LES AILES

Une aile est fixée de chaque côté du fuselage. La fonction principale des ailes est de permettre à l'aéronef de voler en produisant la portance.

L'**emplanture de l'aile** est l'endroit où l'aile est fixée au fuselage.

L'**extrémité de l'aile** est la partie la plus éloignée du fuselage.

Le **bord d'attaque** est le bord antérieur de l'aile, qui s'étend de l'emplanture de l'aile jusqu'au bout de l'aile. Le bord de fuite est le bord postérieur de l'aile, qui s'étend de l'emplanture de l'aile jusqu'au bout de l'aile.

Les **ailerons** sont des surfaces mobiles qui sont enchâssées dans le bord de fuite de chaque aile, à proximité du bout de l'aile. Les ailerons contrôlent le roulis. Le roulis est l'inclinaison latérale de l'aéronef, à gauche et à droite. Les ailerons bougent dans des directions opposées l'une de l'autre.

Les **volets** sont des surfaces mobiles qui sont enchâssées dans le bord de fuite de chaque aile, plus proche de l'emplanture de l'aile que des ailerons. Le pilote peut les utiliser pendant l'atterrissage et le décollage pour

mieux contrôler le vol lorsque la vitesse anémométrique est plus lente. Le pilote actionne les volets à l'aide d'un levier ou d'un volant de manœuvre, à partir du poste de pilotage.

ACTIVITÉ

Durée : 1 min

OBJECTIF

Cette activité a pour objectif de permettre aux cadets de se familiariser avec le fuselage et les ailes d'un avion.

RESSOURCES

Pièces de casse-tête représentant le fuselage et les ailes; une enveloppe par groupe.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Les cadets travaillent dans les mêmes groupes du début à la fin des activités de casse-tête.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Distribuer à chaque groupe une enveloppe contenant les pièces de casse-tête.
2. Allouer une minute aux groupes pour assembler le casse-tête.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- S'assurer que les casse-têtes sont correctement assemblés.
- Aider les cadets qui éprouvent de la difficulté pendant l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Décrire l'empennage.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

L'EMPENNAGE

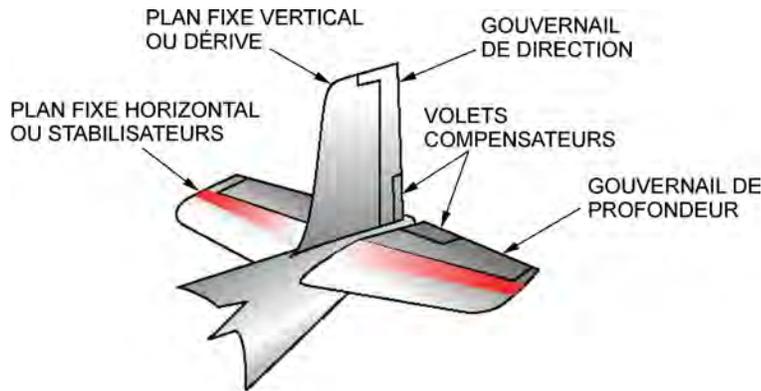
Il renvoie à la section de queue complète d'un aéronef. Il comprend le plan fixe horizontal, le gouvernail de profondeur, le plan fixe vertical et le gouvernail de direction.

Le **plan fixe horizontal**, appelé aussi stabilisateur, se trouve à l'arrière de l'aéronef et aide à le stabiliser lorsqu'il est en vol. Le stabilisateur demeure immobile.

Le **gouvernail de profondeur** est enchâssé dans le plan fixe horizontal et le pilote l'actionne en poussant le manche de commande vers l'avant ou vers l'arrière. Le gouvernail de profondeur contrôle le tangage. Le tangage est le mouvement vers le haut ou le bas du nez de l'avion.

Le **plan fixe vertical**, appelé aussi dérive, est une surface droite située sur l'empennage. Il aide à stabiliser l'aéronef lorsqu'il est en vol. Le plan fixe vertical ne bouge pas.

Le **gouvernail de direction** est fixé au plan fixe vertical et actionnée au moyen des pédales de direction du poste de pilotage. Le gouvernail de direction contrôle le lacet. Le lacet est le mouvement latéral de l'aéronef d'un côté à l'autre.



Nota: Tiré de Free Online Private Pilot Ground School. (2007). Tiré de la Private Pilot Ground School. Extrait le 14 décembre 2011 du site <http://www.free-online-private-pilot-ground-school.com/aircraft-structure.html>

Figure 2 Parties de l'empennage

ACTIVITÉ

Durée : 1 min

OBJECTIF

Cette activité a pour objectif de permettre aux cadets de se familiariser avec l'empennage.

RESSOURCES

Pièces de casse-tête représentant l'empennage; une enveloppe par groupe.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Les cadets travaillent dans les mêmes groupes du début à la fin des activités de casse-tête.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Distribuer à chaque groupe une enveloppe contenant les pièces de casse-tête.
2. Allouer une minute aux groupes pour assembler le casse-tête.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- S'assurer que les casse-têtes sont correctement assemblés.
- Aider les cadets qui éprouvent de la difficulté pendant l'activité.
- Ce casse-tête est complémentaire au casse-tête du PE2.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Décrire le train d'atterrissage.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LE TRAIN D'ATTERRISSAGE

Le train d'atterrissage d'un avion a la même fonction que les pneus d'une voiture. Le train d'atterrissage soutient l'avion au sol et absorbe le choc lié à l'atterrissage. Tous les aéronefs sont équipés d'un train d'atterrissage situé sous la partie principale du fuselage ou sous les ailes. Le train d'atterrissage est fixe ou escamotable. Le train d'atterrissage fixe est fixé à l'avion dans une position permanente. Le train d'atterrissage escamotable peut se replier dans les ailes ou le fuselage.

Il existe deux configurations principales de train d'atterrissage. Chaque configuration exige que les roues principales ou le train d'atterrissage principal se situent au centre de l'aéronef. Dans une configuration de train d'atterrissage avant (également appelée tricycle) une roue ou un train d'atterrissage additionnel se trouve sous les nez. Dans une configuration de roulette de queue (également appelée classique) une roue ou un train d'atterrissage additionnel se trouve sous la queue.



Nota : Tiré de Bush-Planes.com. Best bush planes: flying. Extrait le 14 décembre 2011 du site <http://www.bush-planes.com/index.html>

Figure 3 Roue de train d'atterrissage avant vs roulette de queue

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

Point d'enseignement 5

Décrire le système de propulsion.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LE SYSTÈME DE PROPULSION

Un moteur à combustion interne (comme dans une voiture), équipé d'une hélice bipale ou tripale, ou d'une turbine à gaz produit de l'énergie. Un réacteur peut être utilisé pour alimenter une hélice – ce qu'on appelle un turbopropulseur.

Le capot (également appelé nacelle) est comme le capot d'une voiture. Il abrite le moteur et rend l'avion plus efficace, en réduisant la résistance à l'air. Le capot refroidit le moteur en faisant circuler de l'air frais autour du moteur.

ACTIVITÉ

Durée : 1 min

OBJECTIF

Cette activité a pour objectif de permettre aux cadets de se familiariser avec le train d'atterrissage et le système de propulsion.

RESSOURCES

Pièces de casse-tête représentant le train d'atterrissage; une enveloppe par groupe.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Les cadets travaillent dans les mêmes groupes du début à la fin des activités de casse-tête.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Distribuer à chaque groupe une enveloppe contenant les pièces de casse-tête.
2. Allouer une minute aux groupes pour assembler le casse-tête.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- S'assurer que les casse-têtes sont correctement assemblés.
- Aider les cadets qui éprouvent de la difficulté pendant l'activité.
- Ce casse-tête est complémentaire au casse-tête du PE 3.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Être capable de décrire les parties principales d'un avion donne aux cadets les connaissances nécessaires pour apprécier d'autres leçons liées à l'aviation et à y participer activement.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-001 A-CR-CCP-263/PT-002, *Entre ciel et terre : Édition du millénaire (28^e édition)*. (2000). Ottawa, Ontario : Aviation Publishers.

C3-023 *Electronic Code of Federal Regulations Title 14: Aeronautics and Space, Section 1.1* (2005). Extrait le 25 avril 2006 du site www.ecfr.gpoaccess.gov

C3-346 Bush-Planes.com. *Best bush planes: flying*. Extrait le 14 décembre 2011 du site <http://www.bush-planes.com/index.html>

C3-347 Free Online Private Pilot Ground School. (2007). Tiré de la *Private Pilot Ground School*. Extrait le 14 décembre 2011 du site <http://www.free-online-private-pilot-ground-school.com/aircraft-structure.html>

C3-348 FAA-Aircraft-Certification.com. *Your complete guide to FAA aircraft certification*. (2007). Extrait le 17 octobre 2011 du site <http://www.faa-aircraft-certification.com/faa-definitions.html#H>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M130.03 – FABRIQUER UN MODÈLE RÉDUIT D'AVION

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner cette leçon.

Préparer un modèle réduit d'avion assemblé, et rassembler le matériel et les outils requis.

Photocopier les instructions d'assemblage du modèle réduit qui se trouvent aux annexes A et B, et en remettre une copie à chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter la matière et l'assemblage d'un modèle réduit d'avion.

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances en matière d'assemblage de modèles réduits d'avion.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon doit inclure l'OCOM M130.02.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir assemblé un modèle réduit d'avion.

IMPORTANCE

Les cadets ont appris à nommer les parties d'un avion. Ces connaissances leur seront utiles pendant les vols de familiarisation, les visites de hangars et les autres activités liées à l'aviation. Être en mesure d'assembler un modèle réduit d'avion confirme la capacité d'identifier les parties principales d'un avion.

Point d'enseignement 1**Fabriquer un modèle réduit d'avion.**

Durée : 45 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

Durée : 30 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de fabriquer un modèle réduit d'avion.



L'objectif du modèle est d'utiliser les parties principales, tel que discuté dans le M130.02, et NON de fabriquer un modèle capable de voler. Le modèle sera équipé d'hélice et de train d'atterrissage et, par conséquent, il sera trop lourd pour voler. Le temps prévu dans la présente leçon n'est pas suffisant pour fabriquer un modèle capable de voler. Les éléments aérodynamiques ont été omis pour la simplicité.

RESSOURCES

- un dessin du modèle sur papier (un par cadet),
- instructions d'assemblage situées à l'annexe A (une feuille par cadet),
- des punaises (une par cadet),
- des pinces pour reliure (un par cadet),
- des ciseaux (une paire par cadet),
- des bâtons de colle (un bâton par groupe de deux cadets),
- des marqueurs (tous les cadets se les partagent).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.



Superviser le travail des cadets pour s'assurer qu'ils respectent les instructions données.

Pendant la supervision et l'aide, s'il y a lieu, demander aux cadets de nommer les parties de l'avion.

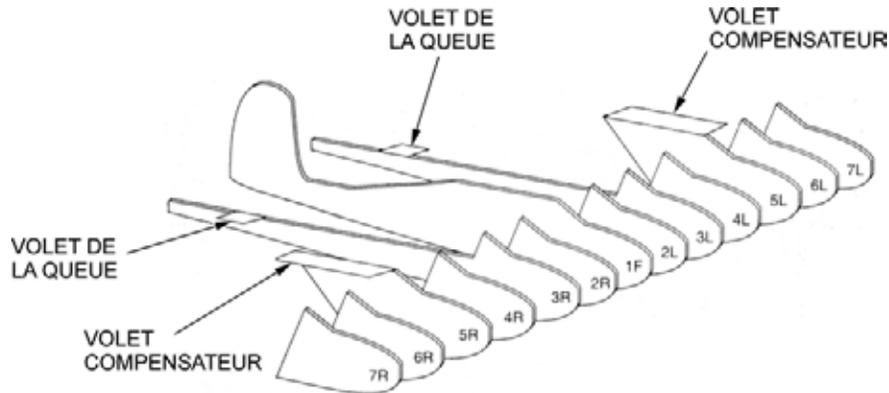
S'assurer que les cadets nomment le bord d'attaque et le bord de fuite des ailes, et qu'ils orientent correctement les ailes lorsqu'ils les attachent au fuselage.

Demander à d'autres instructeurs d'aider à superviser l'activité et à répondre aux questions.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Remettre aux cadets les instructions d'assemblage qui se trouvent à l'annexe A.
2. Demander aux cadets de découper toutes les parties de l'avion. Les cadets doivent faire attention de ne pas mélanger leurs pièces avec celles des autres cadets.

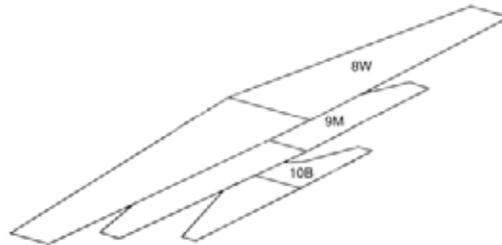
- Demander aux cadets d'assembler le fuselage en collant les parties 1F à 7R et la pièce 7L, pour fabriquer les couches du fuselage, en veillant à bien aligner les parties. S'assurer que toute la surface de contact d'une petite partie fixée à une partie plus grande est complètement recouverte de colle.



Adapté de Fabulous Paper Gliders

Figure 1 Assemblage du fuselage

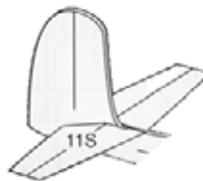
- Demander aux cadets d'assembler les ailes en collant la pièce 9M à la partie inférieure de la pièce 8W de l'aile. Coller la pièce 10B au bas de la pièce 9M en veillant à ce que les pièces de l'aile soient alignées le long de la ligne centrale. Rabattre les onglets de l'aile sur le fuselage et les enduire de colle. Fixer ensemble les ailes au fuselage.



Adapté de Fabulous Paper Gliders

Figure 2 Assemblage de l'aile

- Demander aux cadets d'assembler la queue en rabattant les volets de la queue sur le fuselage et en y appliquant de la colle. Fixer le plan fixe horizontal 11S au fuselage.



Adapté de Fabulous Paper Gliders

Figure 3 Assemblage de la queue

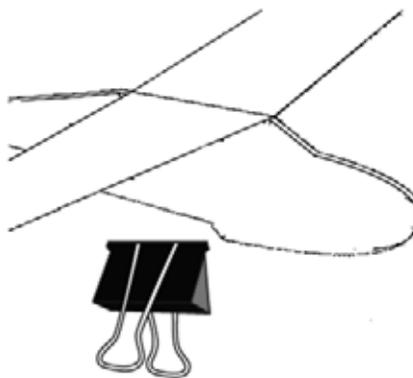
- Demander aux cadets de fixer l'hélice en perçant le centre de la pièce 12P avec la punaise et enfonçant celle-ci dans le centre de l'assemblage du fuselage.



Adapté de Fabulous Paper Gliders

Figure 4 Assemblage de l'hélice

7. Demander aux cadets de fixer le train d'atterrissage en attachant la pince à reliure à la partie inférieure du fuselage, sous les ailes.



Adapté de Fabulous Paper Gliders

Figure 5 Assemblage du train d'atterrissage

8. Demander aux cadets de colorier le modèle, s'ils le désirent.
9. Demander aux cadets de nettoyer, de jeter les restes de papier et de rendre le matériel à l'instructeur.



À la fin de l'activité, examiner les modèles réduits d'avion pour s'assurer que toutes les parties principales sont correctement assemblées.

MESURES DE SÉCURITÉ

Faire attention en manipulant les punaises, les ciseaux et la colle.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'assemblage d'un modèle réduit d'avion servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Participer à une discussion portant sur les parties d'un avion et l'assemblage d'un modèle réduit d'avion.

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Poser des questions qui facilitent la discussion. En d'autres mots, éviter les questions fermées (auxquelles on répond par « oui » ou « non »).
- Préparer les questions.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? ».
- Essayer de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Qu'avez-vous appris au sujet des parties d'un avion dans le cadre de cette activité?
- Q2. Comment cette activité vous a-t-elle aidé à mieux comprendre les avions?

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON



Réviser les parties principales d'un avion en posant les questions suivantes à l'aide du modèle fabriqué par les cadets comme outil pédagogique. Nommer les différentes parties principales d'un avion, présentées dans l'OCOM précédent.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. À quoi sert le train d'atterrissage?
- Q2. Où sont situés les ailerons?
- Q3. Quel mouvement le gouvernail de direction produit-il?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Le train d'atterrissage soutient l'avion au sol et absorbe le choc lié à l'atterrissage.
- R2. Les ailerons sont enchâssés dans le bord de fuite de chaque aile, à proximité du bout de l'aile.
- R3. Le gouvernail de direction contrôle le mouvement appelé lacet. Le lacet est le mouvement latéral de l'aéronef d'un côté à l'autre.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La fabrication d'un modèle réduit est une excellente occasion de mettre en pratique des connaissances théoriques. Être en mesure d'identifier et de décrire les parties principales d'un avion permet aux cadets de participer plus activement aux activités liées à l'aviation.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-001 A-CR-CCP-263/PT-002, *Entre ciel et terre : Édition du millénaire* (2000). Ottawa, Ontario : Aviation Publishers Co. Limited.

C3-017 ISBN 1-895569-23-0 Schmidt, N. (1998). *Fabulous Paper Gliders*. Sterling Publishing: New York, NY.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE DU MODÈLE RÉDUIT

1. Découper toutes les pièces de l'avion. Faire attention de ne pas mélanger les pièces avec celles des autres.

2. Coller les pièces 1F à 7R et 7L pour constituer les couches de fuselage, en alignant soigneusement les pièces. S'assurer que toute la surface de contact d'une petite partie fixée à une partie plus grande est complètement recouverte de colle.

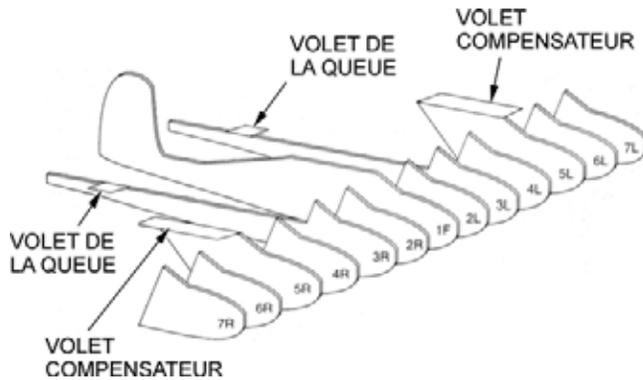


Figure 1 Assemblage du fuselage

3. Pour assembler les ailes, coller la pièce 9M à la partie inférieure de la pièce 8W de l'aile. Coller ensuite la pièce 10B sur la partie inférieure de la pièce 9M. S'assurer que les pièces de l'aile sont alignées le long de la ligne centrale. Rabattre les onglets de l'aile sur le fuselage et les enduire de colle. Fixer ensemble des ailes au fuselage.

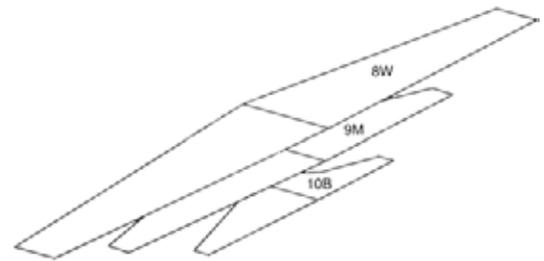


Figure 2 Assemblage de l'aile

4. Pour assembler la queue, rabattre les onglets de la queue sur le fuselage et les enduire de colle. Fixer le plan fixe horizontal 11S au fuselage.

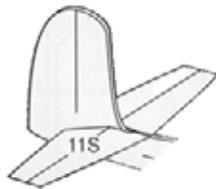


Figure 3 Assemblage de la queue

5. Pour fixer l'hélice, percer le centre de la pièce 12P avec la punaise et enfoncer la punaise dans le centre de l'assemblage du fuselage.

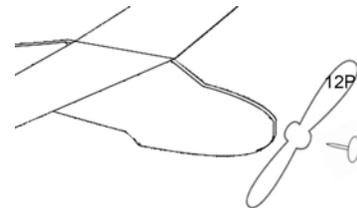


Figure 4 Assemblage de l'hélice

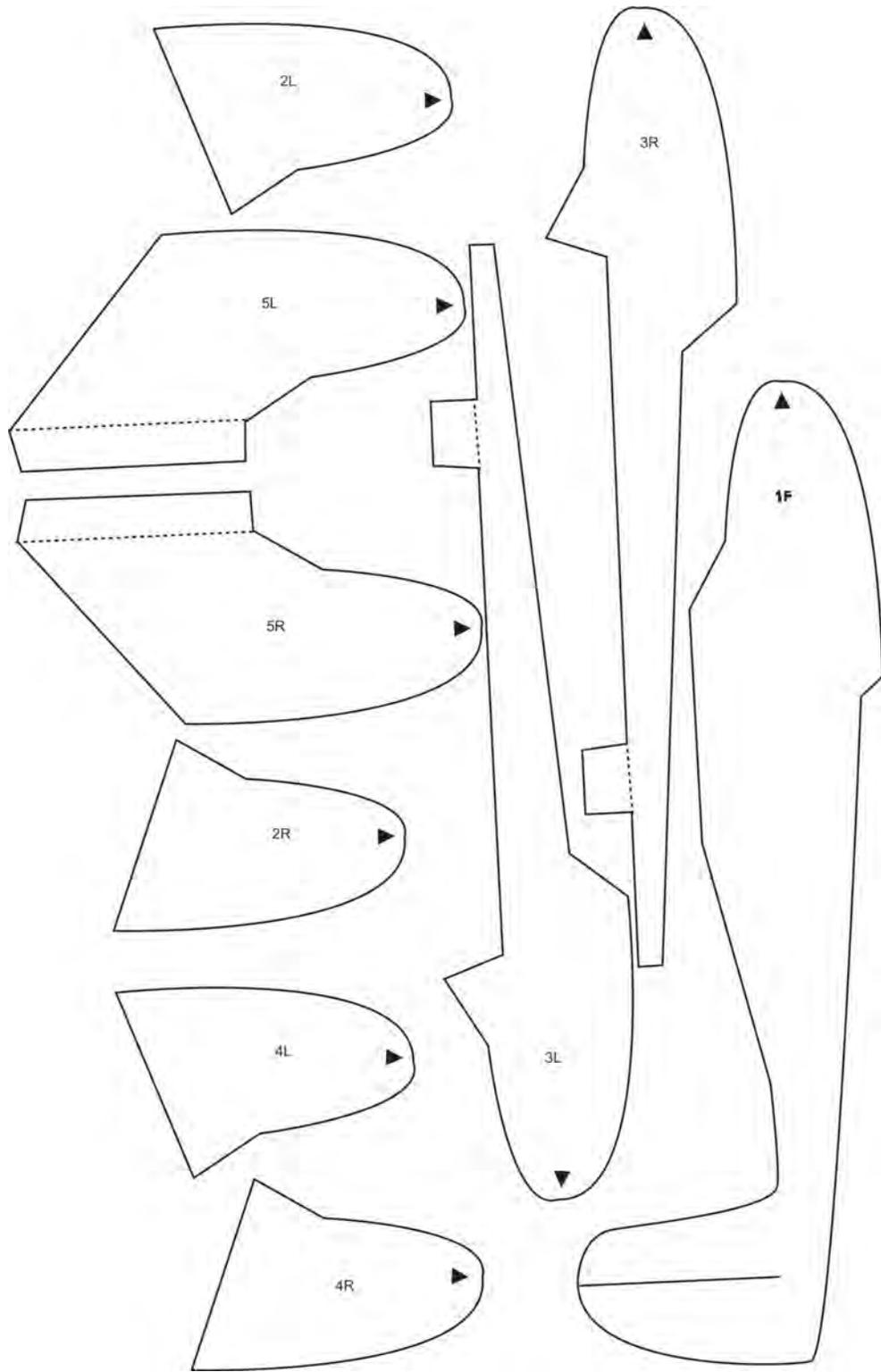
6. Pour fixer le train d'atterrissage, attacher la pince à reliure à la partie inférieure du fuselage, sous les ailes.

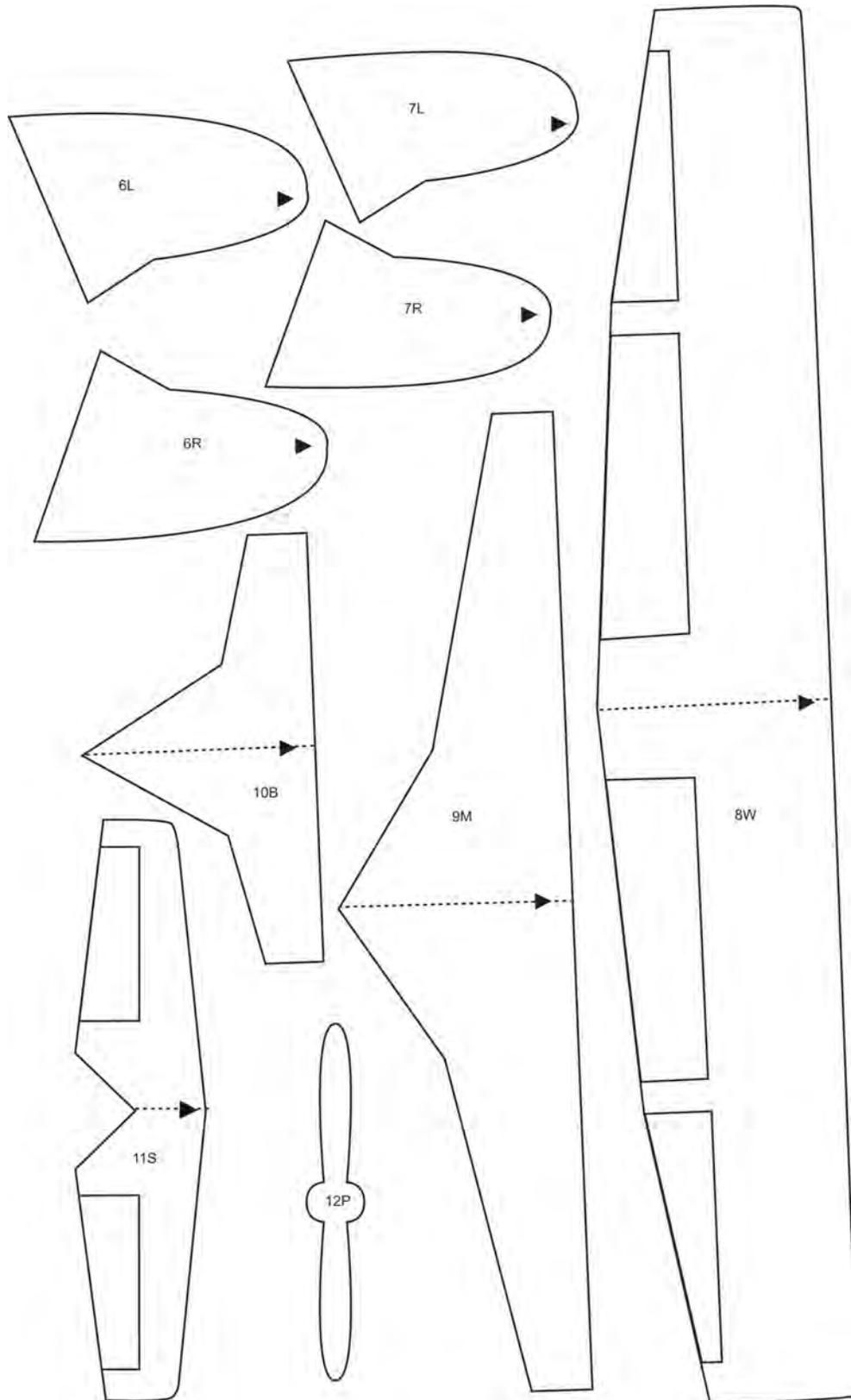


Figure 5 Assemblage du train d'atterrissage

7. Colorier le modèle, au choix.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC







**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M130.04 – VISIONNER UN ÉPISODE DE *SUR DES AILES CANADIENNES*

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner cette leçon.

Prévoir un endroit approprié pour installer une salle de classe munie de médias.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter son contenu.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir visionné un épisode de la vidéo intitulée *Sur des ailes canadiennes*.

IMPORTANCE

La découverte de l'histoire de l'aviation canadienne permet aux cadets de mieux comprendre le rôle actuel de l'aviation au Canada. Les connaissances acquises dans le cadre de la présente leçon aideront les cadets à stimuler un intérêt envers l'Aviation royale du Canada (ARC).

Point d'enseignement 1

Visionner un épisode de la vidéo intitulée *Sur des ailes canadiennes*.

Durée : 25 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

Durée : 25 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec l'histoire de l'aviation canadienne par l'entremise du visionnement d'un épisode de *Sur des ailes canadiennes*.

RESSOURCES

Sélectionner un court extrait de la vidéo. L'épisode choisi doit comprendre les renseignements suivants :

ÉPISODE : LE PREMIER VOL DU CANADA

Les vols chancelants des premières machines à voler aident à la création de l'aviation militaire. Bientôt, des centaines de cadets de l'Air canadiens filent à toute allure à bord de leurs biplans. Les premiers équipages d'avion sont en route pour la guerre.

Durée (00:13:26).

ÉPISODE : GUERRE AÉRIENNE

Les équipages d'avions canadiens servent dans des escadrons de chasse à Dunkerque et s'attaquent aux dirigeables, hydravions et sous-marins allemands. Le major Billy Bishop, major Raymond Collishaw et major Billy Baker, des as du vol canadiens, deviennent des noms familiers.

Durée (00:12:22).

ÉPISODE : NAISSANCE D'UNE FORCE AÉRIENNE NATIONALE

C'est sans grand tapage que l'ARC voit le jour le 1^{er} avril 1924. Alors que la menace de guerre plane sur l'Europe, la nouvelle force aérienne est en service actif. L'ARC devient la quatrième force aérienne en importance des nations alliées.

Durée (00:11:58).

ÉPISODE : L'AÉRODROME DE LA DÉMOCRATIE

Les escadrons canadiens participent au combat soutenu de la bataille d'Angleterre et aident à garder les voies maritimes ouvertes entre le Canada et l'Angleterre. L'ARC entraîne plus de 150 000 membres d'équipage d'avion et de personnel de sol du Commonwealth d'un océan à l'autre du Canada.

Durée (00:12:48).

ÉPISODE : TROIS PARMIS TANT D'AUTRES

Le capitaine d'aviation Buzz Beurling, le commandant d'escadre Johnnie Johnson et le capitaine d'aviation D.E. Hornell, tous des as du vol, sont immortalisés par leurs succès retentissants de guerre.

Durée (00:12:22).

ÉPISODE : BOMBES SUR L'EUROPE

Le fameux groupe bombardier n° 6 est formé, alors que l'offensive des bombardiers prend de l'ampleur en Europe. Le commandant d'aviation Ian Bazalgette et le sous-lieutenant d'aviation Andrew Mynarski reçoivent chacun une Croix de Victoria.

Durée (00:12:55).

ÉPISODE : LES AVIONS À RÉACTION GAGNENT EN VITESSE

Les équipages d'avions canadiens sont de nouveau mis à contribution, dans la guerre de Corée. La formation des Golden Hawks, aux commandes de F86 Sabres – les nouveaux Spitfire de l'époque des avions à réaction, éblouissent les publics autour du globe.

Durée (00:12:37).

ÉPISODE : LA TRANSITION

Le Canada développe le Avro Arrow, un intercepteur supersonique à réaction qui pouvait surpasser tout autre avion au monde. Mystérieusement, le gouvernement Diefenbaker annule le projet et détruit tous les dessins et prototypes.

Durée (00:11:57).

ÉPISODE : IL Y AURA DES AILES

La force aérienne du Canada appuie les opérations de l'Organisation du Traité de l'Amérique du Nord (OTAN) et de l'Organisation des Nations Unies (ONU) dans les Balkans, au Moyen-Orient, en Afrique, en Amérique centrale et en Haïti, ainsi que le secours humanitaire à l'échelle planétaire.

Durée (00:13:00).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aménager la pièce de façon à ce que tous les cadets puissent voir et entendre la vidéo.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Présenter l'épisode de la vidéo à visionner.
2. Présenter l'épisode au complet.
3. Après l'épisode, demander aux cadets de répondre aux questions associées à l'épisode visionné.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Choisir l'un des quatre ensembles de questions suivants en fonction de l'épisode choisi.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS SUGGÉRÉES :***Le premier vol du Canada***

- Q1. Qui sont les membres fondateurs de la Société d'expérimentation aéronautique?
- Q2. Quel est le nom du premier avion qu'ils ont utilisé?

Q3. En quelle année est parue la première politique en matière d'aviation?

Q4. Combien de personnes étaient membres du corps de l'Aviation royale du Canada?

R1. Alexander Graham Bell, J.A.D McCurdy, Casey Botman.

R2. Le Silver Dart.

R3. 1907.

R4. Trois personnes.

Guerre aérienne

Q1. Quelle a été la durée de la campagne de bombardement stratégique?

Q2. Combien de dirigeables ont été détruits pendant la Première Guerre mondiale? Combien l'ont été par des Canadiens?

Q3. Qui était Billy Bishop et qu'a-t-il fait?

R1. Un an.

R2. 12 détruits, dont 6 par des Canadiens.

R3. Billy Bishop était l'un des premiers as de l'aviation canadienne. Il compte 72 victoires confirmées et a reçu la Croix de Victoria.

Naissance d'une force aérienne nationale

Q1. Quel événement majeur est survenu en 1920?

Q2. Quel était l'objectif de l'aviation militaire à ce moment?

Q3. Où était situé le plus grand camp d'entraînement des pilotes?

Q4. En 1937, l'ARC a reçu un mandat très précis, quel était-il?

R1. L'AC a été démantelée.

R2. Cartographie, évacuations médicales, surveillance des icebergs, surveillance et combat des feux de forêt.

R3. Borden (Ontario).

R4. Défendre l'espace aérien du Canada.

L'aérodrome de la démocratie

Q1. Quel était le rôle du Canada au début de la Deuxième Guerre mondiale?

Q2. Quel avion a été utilisé pour l'entraînement de la majorité des pilotes?

Q3. Au début, combien est-ce qu'il y avait d'escadrons à Halifax?

Q4. Combien de sous-marins U-boat est-ce que l'ARC a fait couler?

R1. Le Canada était un immense centre de formation de pilotes des nations du Commonwealth.

R2. Tiger Moth.

R3. Cinq.

R4. Vingt-sept.

Trois parmi tant d'autres

Q1. Nommez l'as des as canadiens pendant la Deuxième Guerre mondiale.

Q2. Quel escadron canadien a remporté le plus de victoires sur des avions ennemis en 1944 et combien d'avions a-t-il abattus?

Q3. Nommez les deux nouveaux types d'avion utilisés par le Canada vers la fin de la guerre.

R1. Buzz Beurling.

R2. 418^e escadron avec 103 victoires confirmées.

R3. Mustang, Typhoon, Mosquito.

Bombes sur l'Europe

Q1. Quel a été le premier escadron canadien de bombardiers et quand a-t-il été créé?

Q2. Quels types de bombardiers les Canadiens utilisaient-ils?

Q3. Qui a été le commandant du premier escadron entièrement canadien en Grande-Bretagne?

R1. 405^e escadron, fondé en avril 1941.

R2. Wellington, Halifax, Lancaster, Liberator et Mosquito.

R3. Johnny Fauquier.

Les aviations à réaction gagnent en vitesse

Q1. En 1948, le Canada a acheté plusieurs avions. Quels étaient-ils et combien en ont-ils achetés?

Q2. En raison de ses ressources, le Canada était divisé en plusieurs régions de recherche et sauvetage. Combien y avait-il de régions et combien d'avions étaient affectés à cette tâche?

Q3. Quel était le nom de l'avion et de la base d'entraînement utilisés pour la formation de la première équipe de démonstration de l'aviation militaire?

Q4. Le Canada a commencé la fabrication de son propre avion entièrement canadien. Quel était son nom?

R1. 85 Vampires.

R2. 5 régions et 34 avions.

R3. Les Blue Devils ont piloté des Vampires à Saint-Hubert, Québec.

R4. CF-100 Canuck.

La transition

Q1. Quel avion devait remplacer le CF-100?

Q2. À la suite de l'échec du Avro Arrow, quel avion est-ce que le Canada a acheté?

Q3. Quel événement majeur est survenu en 1968?

Q4. De nouveaux avions ont été fabriqués pendant cette période. Nommez-en au moins trois.

R1. L'Arrow d'Avro.

R2. Le CF-101 Voodoo.

R3. La fusion des trois éléments des Forces canadiennes.

R4. Caribou, Buffalo, Hercules, Tutor, Dassault Falcon, Sea King, CF 5 Freedom Fighter.

Il y aura des ailes

Q1. En quelle année le groupe de commandement aérien a-t-il été formé?

Q2. En quelle année le premier CF-18 (CF-188 Hornet) est-il arrivé au Canada?

Q3. Combien de CF-18 canadiens ont été envoyés en service pendant la Guerre du Golf?

R1. 1975.

R2. 1981.

R3. Vingt-quatre.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La découverte de l'histoire de l'aviation canadienne permet aux cadets de mieux comprendre le rôle actuel de l'aviation au Canada. Les connaissances acquises dans le cadre de la présente leçon aideront les cadets à stimuler un intérêt envers l'Aviation royale du Canada.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Les instructeurs doivent choisir un seul épisode à visionner pendant une période obligatoire.

L'instructeur peut décider de visionner davantage d'épisodes et d'en discuter dans le cadre d'une instruction complémentaire, C130.03 (Visionner un épisode de *Sur des ailes canadiennes*).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-039 Squires, C. (1999). Série *Sur des ailes canadiennes*. Winnipeg, Manitoba, TPSGC.



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM C130.01 – PARTICIPER À UNE INSPECTION EXTÉRIEURE D'UN AÉRONEF

Durée totale : 30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Garantir l'accès à un avion monomoteur, qui n'est pas de haute performance.

Prendre les dispositions nécessaires pour qu'un pilote qualifié soit affecté par groupe de 10 cadets (taille maximale du groupe) pour réaliser l'inspection.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de procéder à l'inspection extérieure d'un aéronef.

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances en matière d'inspection extérieure d'un aéronef.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une inspection extérieure d'un aéronef.

IMPORTANCE

L'inspection minutieuse de l'avion avant le vol est l'un des moyens employés par le pilote pour s'assurer que l'avion est fonctionnel et sécuritaire. L'inspection est une occasion de mettre en pratique les connaissances

concernant les différentes parties d'avion. Il s'agit d'une introduction aux consignes de sécurité entourant l'aviation.

Point d'enseignement 1**Superviser une inspection extérieure d'un aéronef.**

Durée : 20 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES



Cette information n'est que générale. Toujours faire un renvoi et suivre les recommandations du fabricant pendant les inspections et les procédures. Certains modèles d'avions peuvent exiger le recours à une procédure spéciale et comporter des directives quant à l'inspection, qui ne sont pas énoncées dans le présent guide.

GÉNÉRALITÉS

La sécurité en vol comprend les connaissances acquises, l'usage du bon sens et l'autodiscipline. Le pilote s'assure, en faisant des inspections et en suivant les procédures établies, de ne pas oublier d'importantes mesures de sécurité. L'une des pratiques consiste à faire une inspection extérieure de l'aéronef avant un vol. L'objectif de l'inspection extérieure est de constater si des dommages ou des facteurs liés à l'état de l'aéronef pouvaient poser un danger de vol. Grâce à l'inspection extérieure, le pilote peut identifier les problèmes éventuels dès le début du processus de préparation du vol et peut, par conséquent, apporter des modifications si nécessaire (p. ex. réparations mineures, changement d'aéronef, etc.). S'il constate des dommages, il doit en informer un technicien d'entretien d'aéronef, conformément au journal de bord technique de l'aéronef. En dernier lieu, c'est le pilote qui décide si un aéronef est en état de voler. Il vaut toujours mieux de décider en faveur de la sécurité que d'être aux prises avec une situation potentiellement dangereuse en vol.

LA CABINE

Avant d'entreprendre l'inspection externe de l'avion, il y a des choses à préparer dans la cabine.

Il faut désactiver le verrouillage des gouvernes. Le verrouillage des gouvernes est un dispositif qui immobilise le manche pour que les surfaces de contrôle (ailerons et gouverne de profondeur) ne bougent pas au vent.

Le pilote doit s'assurer que l'allumage est désactivé, afin d'éviter le démarrage non intentionnel du moteur.

L'interrupteur principal contrôle l'alimentation du système électrique de l'avion. Il doit être mis sous tension afin d'alimenter les jauges de carburant et les volets. Le pilote doit noter le niveau de carburant indiqué sur les jauges de carburant. Le niveau combustible doit être contre-vérifié par inspection visuelle. Il faut complètement baisser les volets. L'interrupteur principal doit ensuite être mis hors tension pour éviter de décharger la batterie.

LES AILES

Les aéronefs stationnés à l'extérieur pendant la nuit sont habituellement attachés à des ancrages sous les ailes et la queue. Il faut enlever les attaches des ailes de l'avion. Parfois, des verrouillages des commandes externes sont apposés sur les ailerons, afin d'éviter le déplacement de l'avion. Il faut les retirer.

Il faut inspecter les coulisseaux des volets afin de vérifier qu'ils sont sécuritaires, que le jeu des pièces est au minimum et qu'ils ne bougent pas librement.

Il faut inspecter les points d'ancrage de l'aileron, afin d'assurer la sécurité. Il faut essayer les ailerons dans toutes les positions possibles, afin de confirmer qu'ils bougent correctement et librement.

Il faut vérifier toutes les surfaces de l'aile, ainsi que le bord d'attaque et le bord de fuite, afin de déceler les égratignures, les déchirures, les fissures, les plis, les renflements ou les rivets manquants.

Il faut collecter une petite quantité de carburant dans le robinet de purge du réservoir d'essence, et l'inspecter visuellement, pour vérifier la présence d'eau ou de saletés. L'eau, plus lourde que le carburant, prend la forme de bulles au fond du contenant. Il faut ensuite vérifier le taux d'octane du carburant. Les divers taux d'octane ont différentes couleurs. La qualité de carburant le plus couramment utilisé dans les aéronefs de faible tonnage est le carburant 100 à faible teneur en plomb, de couleur bleue.

Il faut confirmer les niveaux de carburant en retirant le bouchon d'avitaillement et en utilisant une jauge graduée. Il faut revisser le bouchon d'avitaillement de façon sécuritaire après avoir vérifié le niveau de carburant.

La prise statique est connectée aux instruments du poste de pilotage. Pour qu'elle fonctionne correctement, elle ne doit pas être obstruée.

LE FUSELAGE

Il faut vérifier si un objet placé dans la soute à bagages pouvait être nécessaire pendant le vol, comme une trousse de survie. Il est important de savoir ce qui se trouve à bord de l'avion, pour être en mesure de calculer le poids et l'équilibre.

Il faut vérifier toutes les surfaces du fuselage, afin de déceler les égratignures, les déchirures, les fissures, les plis, les renflements ou les rivets manquants.

La prise statique est connectée aux instruments du poste de pilotage. Pour qu'elle fonctionne correctement, elle ne doit pas être obstruée.

L'EMPENNAGE

Si l'aéronef est attaché, il faut retirer les attaches de la queue. Il faut supprimer les verrouillages de commande externe.

Il faut vérifier toutes les surfaces de l'empennage, afin de déceler les égratignures, les déchirures, les fissures, les plis, les renflements ou les rivets manquants.

Il faut inspecter les points d'ancrage de la gouverne de direction et de la gouverne de profondeur, afin d'assurer la sécurité. Il faut essayer la gouverne de direction et la gouverne de profondeur dans toutes les positions possibles, afin de confirmer qu'elles bougent correctement et librement.

LE TRAIN D'ATERRISSAGE

Pour éviter que l'avion ne bouge pendant qu'il est stationné, on utilise des cales de roue. Il faut les retirer.

Il faut vérifier les roues et les freins, afin de vérifier qu'ils ne sont pas usés et qu'il n'y a pas de fuites de liquide hydraulique.

Il faut s'assurer que les pneus sont gonflés correctement et qu'ils ne sont pas usés ou endommagés.

LE MOTEUR

Il faut toujours faire très attention à proximité de l'hélice. Il faut vérifier si l'hélice est endommagée ou s'il y a des signes indiquant qu'elle est entrée en contact avec le sol. Cela pourrait être un signe que le moteur est endommagé.

Il faut vérifier si les ouvertures du capot sont obstruées, surtout par des nids d'oiseaux ou d'autres animaux.

Il faut vérifier le niveau d'huile au moyen d'une jauge graduée; il doit être dans les limites prescrites. Il faut revisser le capuchon et ranger la jauge graduée après avoir vérifié le niveau d'huile.

Il faut cueillir une petite quantité de carburant du filtre à carburant principal, afin de retirer l'eau ou les saletés accumulées.

ACTIVITÉ

Durée : 20 min



Il faut diriger les cadets dans une inspection complète. L'instructeur ou le pilote devrait traiter toute l'information pertinente fournie dans les renseignements de base du présent guide.

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de se familiariser avec la procédure d'inspection de l'aéronef.

RESSOURCES

- un avion monomoteur qui n'est pas de haute performance,
- une liste de vérification du manuel de l'opérateur selon le type d'aéronef,
- une jauge de carburant graduée,
- un bac de récupération.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de dix personnes ou moins. Informer les cadets sur les lignes directrices de sécurité avant de débiter l'inspection.
2. Si plus d'un groupe inspecte un avion, ils doivent commencer l'inspection aux côtés opposés (c.-à-d., ailes opposées ou nez et queue).
3. Demander aux groupes de faire le tour de l'aéronef et de procéder à son inspection.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Il faut toujours faire très attention à proximité de l'hélice.
- Établir les limites.
- Ne toucher qu'à l'aéronef qui fait l'objet de la leçon.

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 discussion de groupe sur ce que les cadets ont appris et qu'ils ont trouvé intéressant.

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

RENSEIGNEMENTS DE BASE**Renseignements de base**

La participation à une inspection extérieure d'aéronef permet d'assister au processus d'inspection de différentes parties d'un aéronef. Ce type d'inspection permet d'identifier des problèmes qui requièrent des réparations mineures ou le remplacement d'un aéronef hors d'usage.

QUESTIONS À DÉBATTRE**CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :**

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre les autres; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe en cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions fermées (auxquelles on répond par « oui » ou « non »).
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre en démontrant que l'on a entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions. S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires.



Les cadets peuvent être divisés en plus d'un groupe pour procéder à la discussion de groupe. De cette façon, tous les cadets auront l'occasion de participer à la discussion, si le groupe initial est trop grand. Des instructeurs adjoints seront requis lors de cette activité.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Pourquoi est-il important d'effectuer une inspection extérieure de l'aéronef?
- Q2. Que ferait un pilote s'il remarquait qu'un avion est endommagé?
- Q3. De quelle façon un pilote modifierait-il l'inspection s'il devait se dépêcher à décoller?
(Le pilote ne modifierait pas l'inspection! La procédure, les listes de vérification et les inspections sont trop importantes!)



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de l'étape de la discussion. La discussion de groupe ne doit pas se limiter aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été abordés. Il faut permettre aux cadets de partager leurs connaissances, leurs expériences et leurs sentiments au sujet de l'inspection d'aéronef.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'inspection est l'une des procédures visant à assurer la sécurité d'un vol. Il est très important de respecter minutieusement la procédure avant chaque vol afin de ne rien négliger. La sécurité est d'une importance capitale en aviation.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être dirigée par un pilote qualifié conjointement avec le vol de familiarisation.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-001 A-CR-CCP-263/PT-002, *Entre ciel et terre : Édition du millénaire (28^e édition)*. (2000). Ottawa, Ontario : Aviation Publishers.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM C130.02 – IDENTIFIER DES AÉRONEFS INTERNATIONAUX

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer une présentation PowerPoint, ou un diaporama, composé des images qui se trouvent à l'annexe A.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon en vue d'initier les cadets à l'identification d'aéronefs internationaux et de stimuler leur intérêt à cet égard.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir identifié des aéronefs internationaux.

IMPORTANCE

La capacité d'identifier des aéronefs internationaux appuie l'objectif visant à stimuler un intérêt envers le milieu de l'aviation. Les cadets seront en mesure d'utiliser ces connaissances lorsqu'ils visiteront un aéroport, assisteront à un spectacle aérien ou lors d'un cours donné au CIEC.

Point d'enseignement 1**Décrire les avions américains.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

F/A-22A RAPTOR

Le F/A-22A Raptor est le dernier-né des avions de chasse de la United States Air Force (USAF). Il s'agit à la fois d'un avion furtif, super croisière et extrêmement maniable, qui possède un ensemble intégré d'équipements électroniques de bord; il s'agit d'un bond exceptionnel en ce qui concerne les capacités de combat pendant la guerre. Son rôle principal est la dominance aérienne. Le Raptor exécute à la fois des missions air-air et air-sol. De plus, il produit une traction plus forte que tout autre avion de chasse actuellement en service. La combinaison de poussée accrue et de conception aérodynamique unique permet à l'avion de voler à des vitesses supersoniques, sans utiliser la postcombustion. Le Raptor est fabriqué par Lockheed-Martin et est propulsé par deux réacteurs à double flux F119-PW-100 de Pratt & Whitney, équipés de postcombustion.



Site Web de la United States Air Force, <http://www.af.mil>

Figure 1 F/A-22A Raptor



Site Web de la United States Air Force, <http://www.af.mil>

Figure 2 F/A-22A Raptor

A-10 THUNDERBOLT II

Le A-10 Thunderbolt II est le premier aéronef de l'USAF spécialement conçu pour l'appui aérien rapproché aux forces terrestres. Le A-10 peut être utilisé pour combattre toutes les cibles terrestres, y compris les chars et les autres véhicules blindés. Son large rayon d'action de combat et sa capacité d'effectuer des décollages et des atterrissages courts permettent d'exécuter des missions à partir d'emplacements proches des premières lignes. Le Thunderbolt se caractérise par sa mitrailleuse Gatling 30 mm de type GAU-8/A. Cette arme est montée sur le nez de l'aéronef et peut tirer 3 900 coups par minute; elle peut détruire tout un groupe de véhicules blindés. Le A-10 est fabriqué par la Fairchild Republic Company et est propulsé par deux réacteurs à double flux TF34-GE-100 de General Electric, montés en hauteur, à l'arrière de l'aéronef.



Site Web de la United States Air Force, <http://www.af.mil>

Figure 3 A-10 Thunderbolt II



Site Web de la United States Air Force, <http://www.af.mil>

Figure 4 A-10 Thunderbolt II

F-117A NIGHTHAWK

Le F-117A Nighthawk est le premier aéronef opérationnel au monde conçu pour utiliser la technologie furtive à faible visibilité. Cette technologie permet à l'aéronef d'être difficilement détectable au radar. L'aéronef d'assaut de précision pénètre dans l'espace aérien à menace élevée et utilise des systèmes d'armes à guidage laser contre des cibles critiques. Le Nighthawk a créé une révolution dans la conduite de la guerre, car il est équipé

de la technologie de faible visibilité. Grâce à sa forme lisse, sa technologie furtive est très efficace. Le F-117A est fabriqué par Lockheed-Martin et est propulsé par deux réacteurs GE F404, sans postcombustion.



Site Web de la United States Air Force, <http://www.af.mil>

Figure 5 F-117A Nighthawk



Site Web de la United States Air Force, <http://www.af.mil>

Figure 6 F-117A Nighthawk

B-52 STRATOFORTRESS

Le B-52 est un bombardier lourd à long rayon d'action qui peut exécuter une variété de missions. Cet appareil est capable de voler à des vitesses subsoniques élevées, à des altitudes allant jusqu'à 50 000 pieds. Il peut être équipé d'armes nucléaires ou à guidage de précision. Le B-52 est un grand aéronef, d'une longueur de 159 pieds 4 pouces et d'une envergure de 185 pieds. Le Stratofortress est fabriqué par la Boeing Military Airplane Company et est propulsé par huit réacteurs à double flux TF33-P-3/103 de Pratt & Whitney.



Site Web de la United States Air Force, <http://www.af.mil>

Figure 7 B-52 Stratofortress



Site Web de la United States Air Force, <http://www.af.mil>

Figure 8 B-52 Stratofortress

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quelle est la caractéristique du A-10 Thunderbolt II?
- Q2. Quels types de systèmes d'armement le F-117A Nighthawk utilise-t-il contre les cibles critiques?
- Q3. Quelle est l'envergure de l'aile du B-52 Stratofortress?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. La mitrailleuse Gatling 30 mm montée sur le nez.

R2. À guidage laser.

R3. 185 pieds.

Point d'enseignement 2

Décrire les aéronefs britanniques.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

EF-2000 TYPHOON

Le Typhoon est un aéronef agile, monoplace et polyvalent, optimal pour le combat aérien supersonique à altitude élevée. Il est également capable de fonctionner à des niveaux plus bas et de jouer un rôle air-sol. Grâce à son faible poids et à sa poussée élevée, il peut atteindre 36 000 pieds en moins de deux minutes, à partir d'un départ arrêté. L'entrée d'air réacteur est montée sur le ventre du fuselage. Il possède un empennage élancé et vertical à l'arrière du fuselage, et les tuyaux d'échappement bimoteurs se trouvent directement en dessous. Le Typhoon est fabriqué par Eurofighter et est propulsé par deux réacteurs à double flux EJ200 de Eurojet.



Site des images de la Royal Air Force, <http://www.defenceimages.mod.uk>

Figure 9 EF-2000 Typhoon



Site des images de la Royal Air Force, <http://www.defenceimages.mod.uk>

Figure 10 EF-2000 Typhoon



Site des images de la Royal Air Force, <http://www.defenceimages.mod.uk>

Figure 11 EF-2000 Typhoon

JAGUAR GR3

Le Jaguar est un aéronef bivalent, de formation opérationnelle avancée et de soutien tactique. Il s'agit d'un chasseur bombardier capable de larguer 1 000 livres de bombes polyvalentes à guidage laser. Le Jaguar est équipé d'un fuselage long et élancé, monté d'un empennage en flèche, d'un plan fixe horizontal et d'un gouvernail de direction. Ses ailes en flèche de courte portée sont montées sur le dos du fuselage. Les moteurs à réaction internes sont équipés d'entrées d'air de chaque côté du fuselage, derrière le poste de pilotage. La verrière surélevée se trouve au-dessus du nez acéré. Le Jaguar est fabriqué par Sepecat et est propulsé par deux réacteurs à double flux Adour de Rolls-Royce.



Airliners.net, <http://www.airliners.net>

Figure 12 Jaguar GR3



Airliners.net, <http://www.airliners.net>

Figure 13 Jaguar GR3

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Où se trouve l'empennage élané du Typhoon?
- Q2. Où se trouve l'entrée d'air sur le Typhoon?
- Q3. Où se trouve la verrière sur le Jaguar GR3?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. À l'arrière de la partie supérieure du fuselage.

R2. Sur le ventre du fuselage.

R3. Au-dessus du nez acéré.

Point d'enseignement 3**Décrire les avions russes.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

MIG-29 FULCRUM

Le MiG-29 Fulcrum est un chasseur d'interception tout temps et monoplace utilisé par la Force aérienne russe. Les ailes du MiG-29 sont chassées vers l'arrière et étagées, avec des bouts carrés. Il est équipé de biréacteurs fixes bas sur le côté du fuselage. Les entrées d'air en forme diagonale donnent une apparence de boîte à l'aéronef. Le fuselage est long, élancé et effilé. Le MiG-29 est fabriqué par la Moscow Air Production Organization et est propulsé par deux réacteurs à double flux RD-33 de Klimov/Sarkisov.



Airliners.net, <http://www.airliners.net>

Figure 14 MiG-29 Fulcrum



Airliners.net, <http://www.airliners.net>

Figure 15 MiG-29 Fulcrum

ANTONOV AN-124-100

Le Antonov AN-124-100 est un avion-cargo civil commercial certifié à long rayon d'action. Il est largement utilisé pour le transport de pièces de cargaison surdimensionnées et très lourdes que les autres aéronefs ne peuvent pas transporter. Cet aéronef a notamment transporté un véhicule de lancement, des satellites, des hélicoptères, de grands véhicules à roues et une locomotive de 109 tonnes. Le AN-124 possède la plus grande charge utile et le plus grand intérieur de tous les avions au monde. Il est équipé d'un fuselage à deux ponts; le pont supérieur abrite le poste de pilotage et les compartiments du personnel. Le pont inférieur est une soute massive pressurisée. Le AN-124 est fabriqué par O.K. Antonov et est propulsé par quatre réacteurs D-18T de série 3.



Airliners.net, <http://www.airliners.net>

Figure 16 Antonov AN-124-100



Airliners.net, <http://www.airliners.net>

Figure 17 Antonov AN-124-100

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quelle est la forme des ailes du MiG-29 Fulcrum?
- Q2. De quoi est composé le fuselage du MiG-29?
- Q3. Nommez l'une des quatre grandes pièces de cargaison que le AN-124 a transportées.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Chassées vers l'arrière et étagées, avec des bouts carrés.
- R2. Un fuselage long, élancé et effilé.
- R3. Un véhicule de lancement, des satellites, des hélicoptères, des grands véhicules à roues et une locomotive de 109 tonnes.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets ont nommé des aéronefs américains, britanniques et russes. La capacité d'identifier ces aéronefs appuie l'objectif visant à stimuler un intérêt envers le milieu de l'aviation. Les cadets seront en mesure d'utiliser ces connaissances lorsqu'ils visiteront un aéroport, assisteront à un spectacle aérien ou lors d'un cours donné par le CIEC.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucune.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-009 United States Air Force. (2006). Extrait le 21 mars 2006 du site <http://www.af.mil/factsheets.asp>

C3-010 Royal Air Force. (2006). Extrait le 20 mars 2006 du site <http://www.raf.mod.uk/equipment.html>

C3-011 Federation of American Scientists. Extrait le 21 mars 2006 du site <http://www.fas.org/nuke/guide/russia/airdef/mig-29.htm>

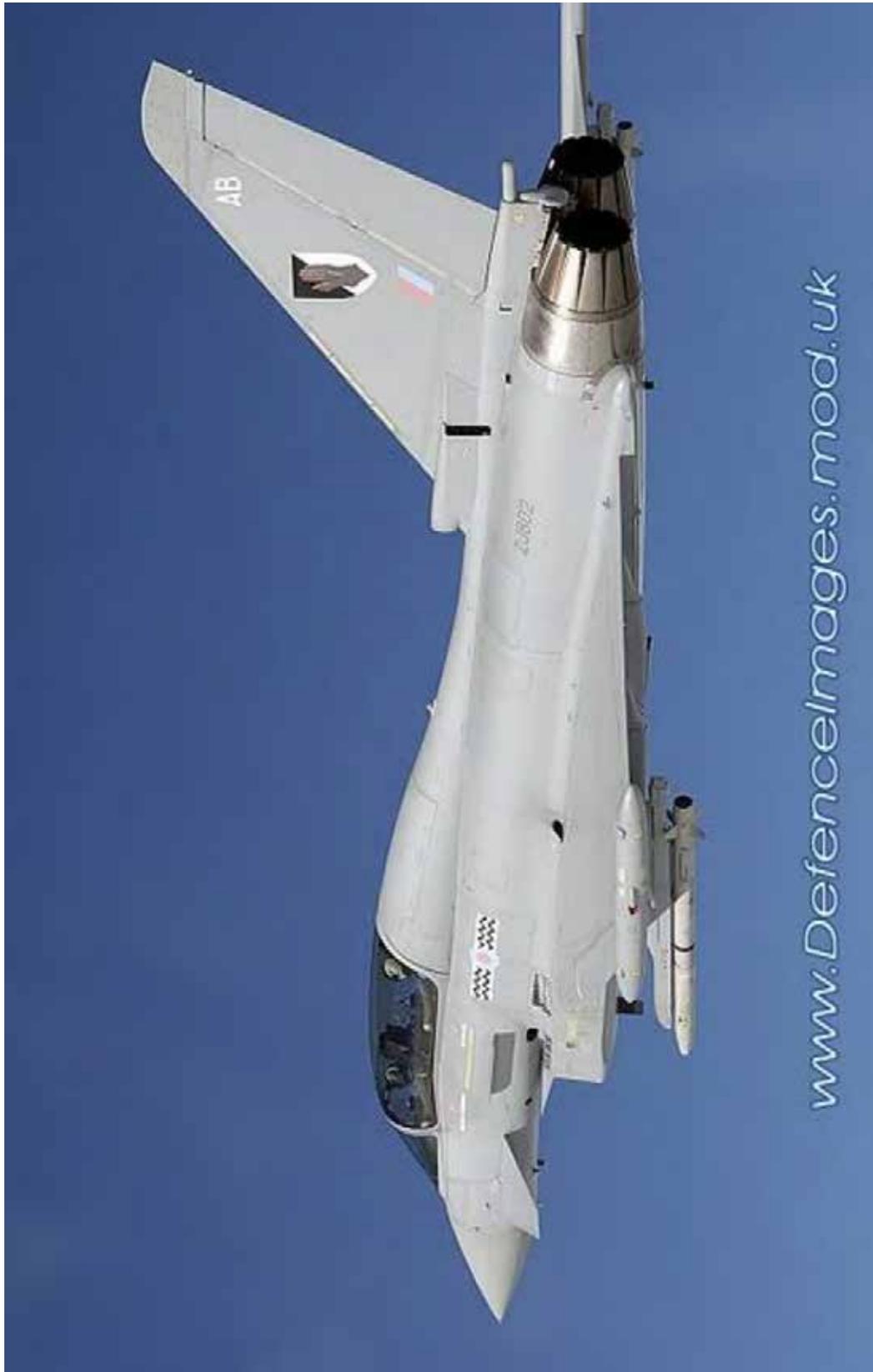
C3-012 Antonov airlines. (2006). Extrait le 21 mars 2006 du site <http://www.antonovairlines.co.uk/antonov/military-logistics/antonov-124.asp>



















**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C130.03 – VISIONNER UN ÉPISODE DE *SUR DES AILES CANADIENNES*

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner cette leçon.

Préparer un endroit approprié pour installer une salle de classe munie de médias.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter son contenu.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir visionné un épisode de *Sur des ailes canadiennes*.

IMPORTANCE

La découverte de l'histoire de l'aviation canadienne permet aux cadets de mieux comprendre le rôle actuel de l'aviation au Canada. Les connaissances acquises dans le cadre de la présente leçon aideront les cadets à stimuler un intérêt envers l'ARC.

Point d'enseignement 1

Visionner un épisode de la vidéo intitulée *Sur des ailes canadiennes*.

Durée : 25 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

Durée : 25 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec l'histoire de l'aviation canadienne par l'entremise du visionnement d'un épisode de *Sur des ailes canadiennes*.

RESSOURCES

Sélectionner un court extrait de la vidéo. L'épisode choisi doit comprendre les renseignements suivants :

ÉPISODE : LE PREMIER VOL DU CANADA

Les vols chancelants des premières machines à voler aident à la création de l'aviation militaire. Bientôt, des centaines de cadets de l'Air canadiens filent à toute allure à bord de leurs biplans. Les premiers équipages d'avion sont en route pour la guerre.

Durée (00:13:26).

ÉPISODE : GUERRE AÉRIENNE

Les équipages d'avions canadiens servent dans des escadrons de chasse à Dunkerque et s'attaquent aux dirigeables, hydravions et sous-marins allemands. Le major Billy Bishop, major Raymond Collishaw et major Billy Baker, des as du vol canadiens, deviennent des noms familiers.

Durée (00:12:22).

ÉPISODE : NAISSANCE D'UNE FORCE AÉRIENNE NATIONALE

C'est sans grand tapage que l'ARC voit le jour le 1^{er} avril 1924. Alors que la menace de guerre plane sur l'Europe, la nouvelle force aérienne est en service actif. L'ARC devient la quatrième force aérienne en importance des nations alliées.

Durée (00:11:58).

ÉPISODE : L'AÉRODROME DE LA DÉMOCRATIE

Les escadrons canadiens participent au combat soutenu de la bataille d'Angleterre et aident à garder les voies maritimes ouvertes entre le Canada et l'Angleterre. L'ARC entraîne plus de 150 000 membres d'équipage d'avion et de personnel de sol du Commonwealth d'un océan à l'autre du Canada.

Durée (00:12:48).

ÉPISODE : TROIS PARMIS TANT D'AUTRES

Le capitaine d'aviation Buzz Beurling, le commandant d'escadre Johnnie Johnson et le capitaine d'aviation D.E. Hornell, tous des as du vol, sont immortalisés par leurs succès retentissants de guerre.

Durée (00:12:22).

ÉPISODE : BOMBES SUR L'EUROPE

Le fameux groupe bombardier n° 6 est formé, alors que l'offensive des bombardiers prend de l'ampleur en Europe. Le commandant d'aviation Ian Bazalgette et le sous-lieutenant d'aviation Andrew Mynarski reçoivent chacun une Croix de Victoria.

Durée (00:12:55).

ÉPISODE : LES AVIONS A RÉACTION GAGNENT EN VITESSE

Les équipages d'avions canadiens sont de nouveau mis à contribution, dans la guerre de Corée. La formation des Golden Hawks, aux commandes de F86 Sabres – les nouveaux Spitfire de l'époque des avions à réaction, éblouissent les publics autour du globe.

Durée (00:12:37).

ÉPISODE : LA TRANSITION

Le Canada développe le Avro Arrow, un intercepteur supersonique à réaction qui pouvait surpasser tout autre avion au monde. Mystérieusement, le gouvernement Diefenbaker annule le projet et détruit tous les dessins et prototypes.

Durée (00:11:57).

ÉPISODE : IL Y AURA DES AILES

La force aérienne du Canada appuie les opérations de l'Organisation du Traité de l'Amérique du Nord (OTAN) et de l'Organisation des Nations Unies (ONU) dans les Balkans, au Moyen-Orient, en Afrique, en Amérique centrale et en Haïti, ainsi que le secours humanitaire à l'échelle planétaire.

Durée (00:13:00).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aménager la pièce de façon à ce que tous les cadets puissent voir et entendre la vidéo.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Présenter l'épisode de la vidéo à visionner.
2. Présenter l'épisode au complet.
3. Après la séance, demander aux cadets de répondre aux questions associées à l'épisode visionné.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Choisir l'un des quatre ensembles de questions suivants en fonction de l'épisode choisi.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS SUGGÉRÉES :***Le premier vol du Canada***

- Q1. Qui sont les membres fondateurs de la Société d'expérimentation aéronautique?
- Q2. Quel est le nom du premier avion qu'ils ont utilisé?

Q3. En quelle année est parue la première politique en matière d'aviation?

Q4. Combien de personnes étaient membres du corps de l'Aviation royale du Canada?

R1. Alexander Graham Bell, J.A.D McCurdy, Casey Botman

R2. Le Silver Dart.

R3. 1907.

R4. Trois personnes.

Guerre aérienne

Q1. Quelle a été la durée de la campagne de bombardement stratégique?

Q2. Combien de dirigeables ont été détruits pendant la Première Guerre mondiale? Combien l'ont été par des Canadiens?

Q3. Qui était Billy Bishop et qu'a-t-il fait?

R1. Un an.

R2. 12 détruits, dont 6 par des Canadiens.

R3. Billy Bishop était l'un des premiers as de l'aviation canadienne. Il compte 72 victoires confirmées et a reçu la Croix de Victoria.

Naissance d'une force aérienne nationale

Q1. Quel événement majeur est survenu en 1920?

Q2. Quel était l'objectif de l'aviation militaire à ce moment?

Q3. Où était situé le plus grand camp d'entraînement des pilotes?

Q4. En 1937, l'ARC a reçu un mandat très précis, quel était-il?

R1. L'AC a été démantelée.

R2. Cartographie, évacuations médicales, surveillance des icebergs, surveillance et combat des feux de forêt.

R3. Borden (Ontario).

R4. Défendre l'espace aérien du Canada.

L'aérodrome de la démocratie

Q1. Quel était le rôle du Canada au début de la Deuxième Guerre mondiale?

Q2. Quel avion a été utilisé pour l'entraînement de la majorité des pilotes?

Q3. Au début, combien est-ce qu'il y avait d'escadrons à Halifax?

Q4. Combien de sous-marins U-boat est-ce que l'ARC a fait couler?

R1. Le Canada était un immense centre de formation de pilotes des nations du Commonwealth.

R2. Tiger Moth.

R3. Cinq.

R4. Vingt-sept.

Trois parmi tant d'autres

Q1. Nommez l'as des as canadiens pendant la Deuxième Guerre mondiale.

Q2. Quel escadron canadien a remporté le plus de victoires sur des avions ennemis en 1944 et combien d'avions a-t-il abattu?

Q3. Nommez les deux nouveaux types d'avion utilisés par le Canada vers la fin de la guerre.

R1. Buzz Beurling.

R2. 418^e escadron avec 103 victoires confirmées.

R3. Mustang, Typhoon, Mosquito.

Bombes sur l'Europe

Q1. Quel a été le premier escadron canadien de bombardiers et quand a-t-il été créé?

Q2. Quels types de bombardiers les canadiens utilisaient-ils?

Q3. Qui a été le commandant du premier escadron entièrement canadien en GrandeBretagne?

R1. 405^e escadron, fondé en avril 1941.

R2. Wellington, Halifax, Lancaster, Liberator et Mosquito.

R3. Johnny Fauquier.

Les aviations à réaction gagnent en vitesse

Q1. En 1948, le Canada a acheté plusieurs avions. Quels étaient-ils et combien en ont-ils achetés?

Q2. En raison de ses ressources, le Canada était divisé en plusieurs régions de recherche et sauvetage. Combien y avait-il de régions et combien d'avions étaient affectés à cette tâche?

Q3. Quel était le nom de l'avion et de la base d'entraînement utilisés pour la formation de la première équipe de démonstration de l'aviation militaire?

Q4. Le Canada a commencé la fabrication de son propre avion entièrement canadien. Quel était son nom?

R1. 85 Vampires.

R2. 5 régions et 34 avions.

R3. Les Blue Devils ont piloté des Vampires, à Saint-Hubert, Québec.

R4. CF-100 Canuck.

La transition

Q1. Quel avion devait remplacer le CF-100?

Q2. À la suite de l'échec du Avro Arrow, quel avion est-ce que le Canada a acheté?

Q3. Quel événement majeur est survenu en 1968?

Q4. De nouveaux avions ont été fabriqués pendant cette période. Nommez-en au moins trois.

R1. L'Arrow d'Avro.

R2. Le CF-101 Voodoo.

R3. La fusion des trois éléments des Forces canadiennes.

R4. Caribou, Buffalo, Hercules, Tutor, Dassault Falcon, Sea King, CF 5 Freedom Fighter.

Il y aura des ailes

Q1. En quelle année le groupe de commandement aérien a-t-il été formé?

Q2. En quelle année le premier CF-18 (CF-188 Hornet) est-il arrivé au Canada?

Q3. Combien de CF-18 canadiens ont été envoyés en service pendant la Guerre du Golf?

R1. 1975.

R2. 1981.

R3. Vingt-quatre.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La découverte de l'histoire de l'aviation canadienne permet aux cadets de mieux comprendre le rôle actuel de l'aviation au Canada. Les connaissances acquises dans le cadre de la présente leçon aideront les cadets à stimuler un intérêt envers l'Aviation royale du Canada.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Un épisode a déjà été visionné dans le cadre de l'OCOM M130.04 (Visionner un épisode de *Sur des ailes canadiennes*) et l'escadron a la possibilité de choisir d'autres épisodes à visionner lors de périodes complémentaires. Une période de trente minutes doit être allouée à chaque épisode sélectionné. Pour

visionner tous les épisodes, huit périodes supplémentaires sont requises. Il n'est pas nécessaire de visionner tous les épisodes.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-039 Squires, C. (1999). Série *Sur des ailes canadiennes*. Winnipeg, Manitoba, TPSGC.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

OCOM C130.04 – VISITER UN MUSÉE DE L'AVIATION DE LA RÉGION

Durée totale :

90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**
NIVEAU DE QUALIFICATION UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 9

OCOM C130.05 – ASSISTER À UN SPECTACLE AÉRIEN DE LA RÉGION

Durée totale :

180 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 14

OREN 140 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS AÉROSPATIALES



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M140.01 – LANCER UNE FUSÉE À EAU

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Photocopier l'annexe A. Préparer le système de lancement pour la fusée à eau. Voir les instructions à l'annexe A, au besoin.

Préparer le site de lancement de la fusée à eau. Voir les instructions à l'annexe B.

Pratiquer l'assemblage du système de lancement pour la fusée à eau et lancer des fusées à eau avant la présente leçon.

Les ordonnances de sécurité relatives à la fusée à eau se trouvent à l'annexe C.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'initier les cadets aux lois de Newton sur le mouvement.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 2 parce que qu'il s'agit d'une façon amusante de faire participer les cadets au lancement d'une fusée à eau dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir lancé une fusée à eau.

IMPORTANCE

La présente leçon démontrera aux cadets les lois de Newton sur le mouvement. Ils les mettront en pratique en lançant une fusée à eau.

Point d'enseignement 1**Expliquer les trois lois de Newton sur le mouvement et en discuter.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

Les lois de Newton sur le mouvement

Les trois lois du mouvement ont d'abord été compilées par Sir Isaac Newton dans son ouvrage *Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica*, initialement publié le 5 juillet 1687. Newton les a utilisées pour expliquer le mouvement de plusieurs objets physiques et systèmes, et pour étudier celui-ci.

Ces lois sont trois « principes » physiques à la base de la mécanique classique. Elles décrivent la relation entre les forces qui agissent sur un corps et le mouvement de ce corps en raison de ces forces. Une force peut être définie comme une attraction ou une répulsion sur un objet.



Démontrer le concept de la force en poussant un objet et en le tirant (livre, stylo, etc.) de façon rectiligne, sur une surface plane.

La première loi sur le mouvement, ou principe de l'inertie.

La première loi de Newton énonce que tout corps persévère dans l'état de repos ou de mouvement uniforme en ligne droite dans lequel il se trouve, à moins que quelque force n'agisse sur lui, et ne le contraigne à changer d'état. Il s'agit également de la définition de l'inertie.

L'inertie est la résistance de tout objet physique à une variation de son état de repos ou de mouvement, ou la résistance d'un objet à une variation de vitesse.



Pointer vers un objet immobile, mais qui pourrait bouger. L'objet respecte la première loi de Newton.



Première loi de Newton

Force appliquée sur une fusée à sa lancée



« Tout corps persévère dans l'état de repos ou de mouvement uniforme en ligne droite dans lequel il se trouve, à moins que quelque force n'agisse sur lui, et ne le contraigne à changer d'état. »

Avant le lancement :

L'objet est dans l'état de repos et sa vitesse propre est de zéro.

Lorsque la fusée est lancée :

La poussée augmente, à partir de zéro.

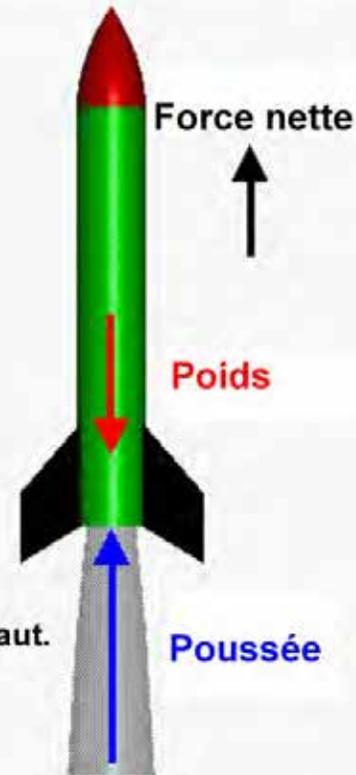
Le poids diminue légèrement à mesure que le gaz est brûlé.

Lorsque la poussée est plus grande que le poids :

La force nette (poussée - poids) est positive vers le haut.

La fusée accélère vers le haut.

La vitesse de la fusée augmente.



Nota : Tiré de NASA (2011). Première loi de Newton Extrait le 7 décembre 2011 du site <http://exploration.grc.nasa.gov/education/rocket/newton1r.html>

Figure 1 Première loi de Newton

Si aucune force n'est appliquée sur l'objet, la vitesse de ce dernier est alors constante. Si cette vitesse est de zéro, l'objet est donc au repos. Si une force externe est appliquée, la vitesse change en raison de cette force externe.

Une vitesse constante ne peut exister que dans le vide comme l'espace. Sur terre, l'air ou la gravité créent une résistance ou de la friction, ce qui ralentit l'objet.

Cette première loi donne un cadre de référence pour les autres lois sur le mouvement en établissant qu'il est possible de modifier l'état d'un objet au repos ou en mouvement en y appliquant des forces externes ou internes.

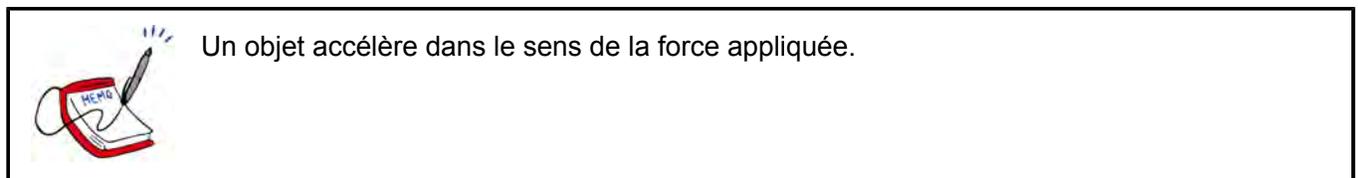
Voici des exemples de cette loi :

- Un stylo, placé sur un bureau (surface plane), ne bougera pas parce que la friction et la gravité agissent sur le stylo.
- Un satellite dans l'espace extra-atmosphérique continue sa trajectoire à moins que la gravité d'un objet qu'il passe ne modifie sa trajectoire.
- La fusée à eau, sur la tour de lancement, ne bougera pas (autre que la légère oscillation en raison de la résistance de l'air du vent) car la gravité la garde sur la tour de lancement jusqu'à ce que la fusée soit sous pression et lancée.

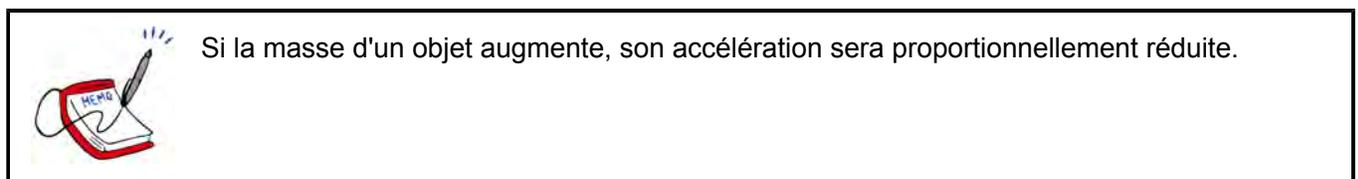
La deuxième loi de Newton sur le mouvement

La deuxième loi de Newton explique comment un objet change de vitesse si l'on y applique des forces externes.

1. La loi énonce que si une force est appliquée à un objet, celui-ci accélère (ou sa vitesse change), et le changement de vitesse se fait dans le sens de la force appliquée.



2. L'accélération est proportionnelle à la force appliquée. Si l'on pousse un objet, on le fait accélérer. Si l'on pousse l'objet trois fois plus fort, on le fait accélérer trois fois plus vite.
3. L'accélération est inversement proportionnelle à la masse de l'objet. Si deux objets sont poussés de façon identique et que l'un des deux objets a une masse cinq fois plus grande que le second objet, son accélération sera de cinq fois moins rapide que le premier.



Voici certaines forces pouvant changer l'état d'un objet :

- la gravité;
- la résistance de l'air;
- la friction;
- la force externe ou interne.

Voici la formule qui explique cette loi :

$$F=ma$$

F désigne la force, en newton-mètres, et m est égal à la masse de l'objet.

A correspond à l'accélération de l'objet.

Pendant le lancement, les fusées brûlent une certaine partie de leur propulseur; elles deviennent alors plus légères, ce qui change leur masse. A mesure que la masse d'une fusée change ou diminue, et que le moteur de la fusée continue de produire la même poussée, la fusée accélère.

La troisième loi de Newton sur le mouvement

La troisième loi de Newton stipule que dans la nature, il existe une réaction équivalente et opposée pour toute action ou force. Cette force est proportionnelle à la masse des objets concernés.

Lorsque l'on appuie sur la détente d'une arme à feu, la poudre noire explose, ce qui propulse le projectile ou la balle à l'extérieur du canon. La force appliquée sur le projectile est la même que la force appliquée sur l'arme à feu. La masse de l'arme à feu est moindre que celle du projectile, ce qui résulte en une force moindre appliquée sur le tireur.

Un moteur de fusée élimine les gaz ou le propulseur par sa buse, propulsant la fusée dans la direction opposée.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quelle est la première loi de Newton sur le mouvement?
- Q2. Quelle est la deuxième loi de Newton sur le mouvement?
- Q3. Quelle est la troisième loi de Newton sur le mouvement?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. La première loi de Newton énonce que tout corps persévère dans l'état de repos ou de mouvement uniforme en ligne droite dans lequel il se trouve, à moins que quelque force n'agisse sur lui, et ne le contraigne à changer d'état.
- R2. La deuxième loi de Newton explique comment un objet change de vitesse si l'on pousse ou l'on tire sur celui-ci.
- R3. La troisième loi de Newton stipule que dans la nature, il existe une réaction équivalente et opposée pour toute action ou force.

Point d'enseignement 2

Demander aux cadets de lancer une fusée à eau.

Durée : 65 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de démontrer les lois de Newton sur le mouvement de façon dynamique et intéressante.

RESSOURCES

- une aire extérieure de 10 m par 20 m,
- un système de lancement de fusée à eau,
- une pompe permettant de fournir de l'air comprimé pour lancer la fusée (une pompe à vélo est préférable),
- une bouteille de boisson gazeuse de deux litres en bonne condition (aucune égratignure profonde ou défectuosité apparente). N'utiliser que les bouteilles pour boisson gazeuse. Les bouteilles d'eau ne sont pas assez résistantes pour être utilisées avec un système pressurisé,

- des lunettes de sécurité (une paire par cadet instructeur),
- de l'eau pour lancer la fusée à plusieurs reprises.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Monter le site de lancement à l'aide des instructions à l'annexe B.

Donner un briefing aux cadets conformément à l'annexe B : Montage du site de lancement.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ



Utiliser la même pression pour les deux lancements, soit de 50 à 60 lb/po². Pour le premier lancement, installer la bouteille de boisson gazeuse vide sur le système de lancement pour démontrer la poussée tout en utilisant l'air comme masse de propulsion.

1. Installer la bouteille de boisson gazeuse de deux litres vide sur la tour de lancement de la fusée à eau.
2. Expliquer aux cadets que l'on démontre la première loi de Newton sur le mouvement avec la bouteille, car celle-ci est au repos et que la seule force appliquée à ce moment est la gravité.
3. Appliquer une pression de 50 à 60 lb/po² sur la tour de lancement.
4. Demander aux cadets de compter à rebours à partir de cinq et de lancer la bouteille de boisson gazeuse.



La force de l'air qui s'échappe de la bouteille de boisson gazeuse la propulse dans les airs. Cela démontre la deuxième loi de Newton sur le mouvement.

La première loi de Newton sur le mouvement est démontrée lorsque la fusée est au repos, sur la tour.

La deuxième loi, elle, est montrée au décollage de la fusée. La force de l'air qui s'échappe se fait de façon rectiligne par rapport à la tour de lancement.

La troisième loi de Newton sur le mouvement se démontre par la réaction de l'air poussée à l'extérieur de la bouteille à mesure que celle-ci s'éloigne de la tour de lancement.

5. Retrouver la bouteille de boisson gazeuse et la remplir au tiers avec de l'eau.
6. Installer à nouveau la bouteille de boisson gazeuse de deux litres sur la tour de lancement.
7. Appliquer la même pression sur la tour de lancement, tout comme il a été fait pour le lancement de la bouteille vide.
8. Demander aux cadets de compter à rebours à partir de cinq et de lancer la fusée à eau.



Pour le second lancement, installer la bouteille de boisson gazeuse sur le système de lancement après en avoir rempli le tiers d'eau, pour démontrer la poussée lorsque l'eau fait partie du propulseur. La masse de la bouteille contenant de l'eau ralentit la fusée à son lancement, mais la masse de l'eau qui est évacuée de la bouteille pousse la fusée beaucoup plus haute. À mesure que la bouteille monte, elle accélère jusqu'à ce que le propulseur et la pression diminuent. Même après que toute l'eau ait été évacuée de la bouteille, la pression de l'air dans la bouteille continue de pousser la fusée jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air.

9. Demander aux cadets de discuter des différences entre les deux lancements.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les ordonnances de sécurité relatives à la fusée à eau se trouvent à l'annexe C.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucun.

OBSERVATIONS FINALES

Les lois de Newton sur le mouvement s'appliquent à tout ce qui nous entoure. En fuséologie, ces lois gouvernent la totalité du profil de vol d'une fusée avant, pendant et après le lancement de celle-ci.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Les cadets qui se sont qualifiés au cours d'aérospatiale avancée peuvent agir à titre d'instructeur adjoint.

Les fusées à eau peuvent être lancées à l'intérieur si l'aire est facile à nettoyer (p. ex., plancher de gymnase) ou à l'extérieur, si les conditions météorologiques sont favorables.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-266 Science Toy Maker. (2008). Making (and using) an overhead water rocket launcher. Extrait le 1^{er} octobre 2008 du site <http://www.sciencetoymaker.org/waterRocket/buildWaterRocketLauncher.htm>

C3-291 Retter, Y. (2008). *Water Rocket – Skewer Design*. Extrait le 21 novembre 2008 du site <http://www.geocities.com/yoramretter/SkewerDesign-v02.html>

C3-351 National Aeronautics and Space Administration. (2008). *Adventures in Rocket Science*. Extrait le 27 octobre 2011 du site http://www.nasa.gov/pdf/265386main_Adventures_In_Rocket_Science.pdf

CONSTRUIRE UN SYSTÈME DE LANCEMENT DE FUSÉE À EAU

Liste de matériel

Quantité	N° de pièce	Article	Longueur
1	A1	tube en PVC-C de 1/2 po	7 pouces
1	A2	raccord réducteur en PVC-C de 3/4 x 1/2	
1	A3	tube en PVC-C de 3/4 po	40 pouces
1	A4	raccord femelle en PVC-C de 3/4 po	
1	A5	raccord mâle en PVC-C de 3/4 po	
1	A6	tube en PVC-C de 3/4 po	3 pouces
1	B1	corps de valve de pneu (pour un trou de 1/2 pouce)	
2	B2, C1	bouchon en PVC-C de 3/4 po	
2	B3,C2	tube en PVC-C de 3/4 po	24 pouces
2	B4, C3	raccord en T en PVC-C de 3/4 po	
1	B5	tube en PVC-C de 3/4 po	19 pouces
1	B6	soupape à bille en PVC-C de 3/4 po	
1	C4	tube en PVC-C de 3/4 po	7 pouces
1		ruban adhésif de 8 po par 2 po	
10		ligatures de câble de 6 po par 7 po de long	
1		anneau ou rondelle pour tuyau souple de 3/4 po	
2		collier de serrage de tuyau n° 12 en acier	
1		coupleur en ABS de 1 1/4 po	
1		corde tressée	
1		bouteille de boisson gazeuse de 2 litres	
1		ciment pour PVC-C	
1		solvant / agent nettoyant pour PVC-C	
1		poids lourd (p. ex., sac de sable)	

Un tube de série 40 en PVC-C de 3/4 po de 10 pieds de long permet de bâtir une (1) tour de lancement.

Un tube en PVC-C de 1/2 po de 7 pouces de long est requis pour le guide de la bouteille de chaque tour de lancement.

Utiliser seulement les bouteilles en plastique PTE pour boisson gazeuse en bonne condition. Ne pas remplacer cette bouteille par une bouteille d'eau PTE. Les bouteilles aux égratignures profondes, aux plis durs ou qui ont subi plus de 10 lancements pressurisés ne doivent pas être utilisées. Indiquer le nombre de lancements sur la bouteille au moyen d'un marqueur indélébile. Ne pas utiliser de papier abrasif, de colle thermofusible, de solvant à base de colle ou tout autre produit chimique ou chaleur qui pourrait fragiliser la bouteille de boisson gazeuse.

La tour de lancement sera capable de lancer des bouteilles de boisson gazeuse de 500 ml à 2 litres.

Liste d'outils

des pinces,
une scie,
des ciseaux,
une perceuse,
des mèches de 1/2 po et de 1/8 po,
une lime à main,
une source d'air comprimé avec jauge (p. ex., pompe à vélo, à pneus ou compresseur).

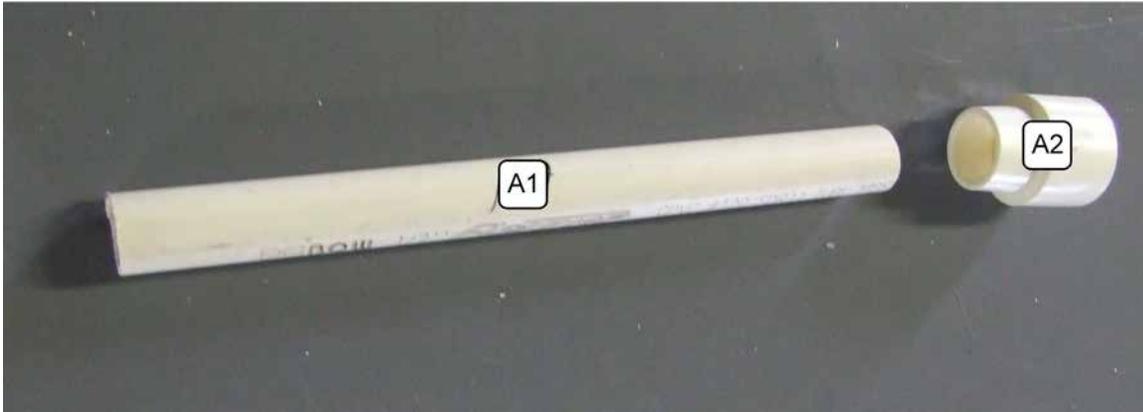
Assembler une tour de lancement de fusée à eau

La tour de lancement sera assemblée en 3 sections : tube, pince de bouteille et tour de lancement.

Section A

La section A comprend :

- A1 - tube en PVC-C de 1/2 po, de 7 pouces de long
- A2 - raccord réducteur en PVC-C de 3/4 x 1/2



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1-A Section A, A1 et A2

- A3 - tube en PVC-C de 3/4 po, de 40 pouces de long
- A4 - raccord femelle en PVC-C de 3/4 po
- A5 - raccord mâle en PVC-C de 3/4 po
- A6 - tube en PVC-C de 3/4 po de 3 pouces cm de long



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

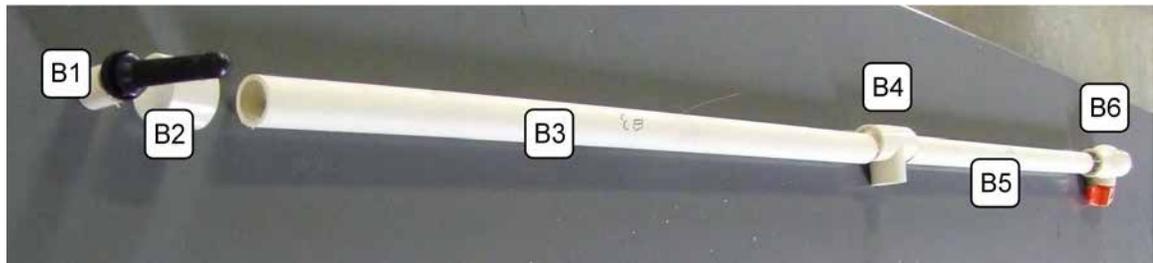
Figure 2-A Section A: A3, A4, A5 et A6

Section B

La section B comprend :

- B1 - corps de valve de pneu
- B2 - bouchon en PVC-C de 3/4 po
- B3 - tube en PVC-C de 3/4 po, de 24 po de long
- B4 - raccord en T en PVC-C de 3/4 po

- B5 - tube en PVC-C de 3/4 po, de 19 pouces de long
- B6 - soupape à bille en PVC-C de 1 1/4 po



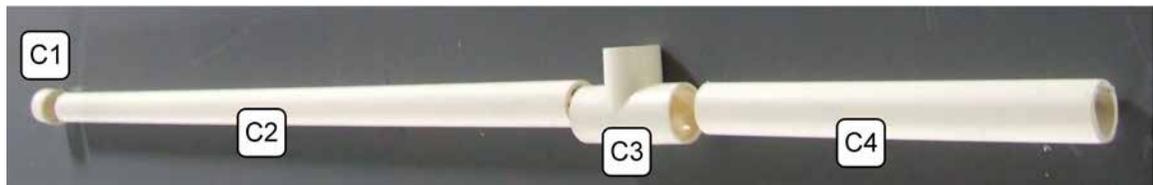
Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3-A Section B: B1, B2, B3, B4, B5, et B6

Section C

La section C comprend :

- C1 - bouchon en PVC-C de 3/4 po
- C2 - tube en PVC-C de 3/4 po, de 24 pouces de long
- C3 - raccord en T en PVC-C de 3/4 po
- C4 - tube en PVC-C de 3/4 po, de 7 pouces de long



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 4-A Section C: C1, C2, C3 et C4



Couper le tuyau en PVC-C de 3/4 po à un angle (ou aussi près que possible) de 90 degrés. Une telle coupe permet la plus grande surface de collage possible et crée un joint solide et fiable.



Ébavurer les bords coupés au moyen d'une lime ou d'un papier abrasif. Avant de coller les pièces ensemble, nettoyer toutes les surfaces des joints avec un solvant ou un nettoyant pour PVC-C.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 5-A Ébavurer l'extrémité d'un tube au moyen d'une lime.



Appliquer du ciment pour PVC-C aux extrémités des pièces que l'on colle ensemble. Joindre les extrémités et les tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que l'on ressente une certaine résistance. N'utiliser que la quantité nécessaire de colle pour coller les deux pièces ensemble. Éviter les excédents de colle, car ceux-ci peuvent faire fondre l'intérieur du tube ou du raccord et le fragiliser. Le ciment prend en moins de 30 secondes; s'assurer d'aligner les parties rapidement et de façon précise.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

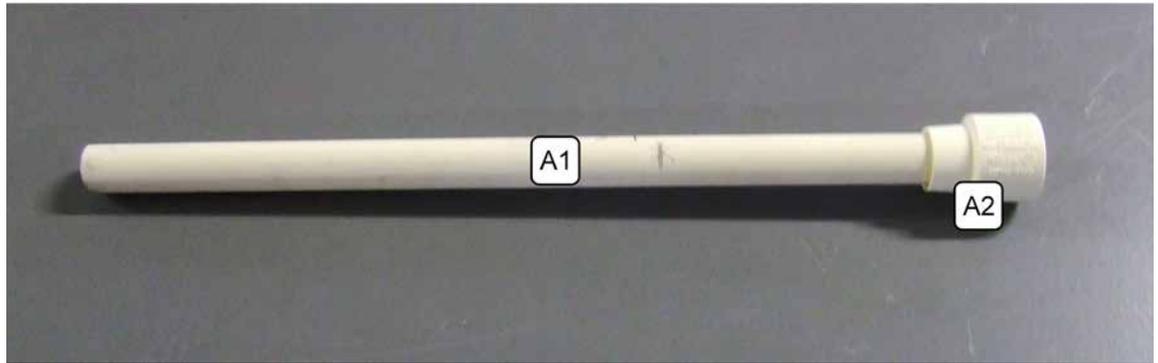
Figure 6-A Appliquer le nettoyant ou la colle sur les joints avant de coller les pièces ensemble.

Directives liées à la construction

Section A

Appliquer le ciment pour PVC-C et joindre :

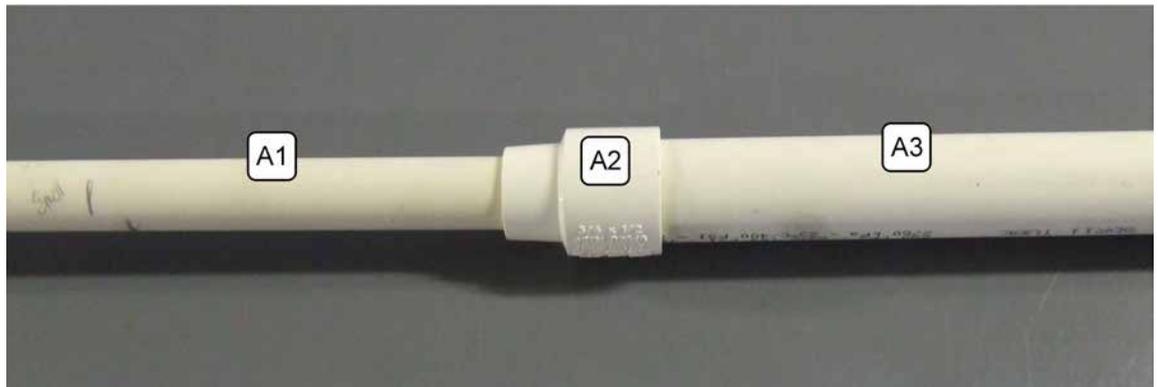
- le bas de la pièce A1 (tube en PVC-C de 1/2 po, de 7 pouces de long) à la pièce A2 (raccord réducteur en PVC-C de 1/2 po par 3/4 po);



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 7-A Section A, A1 et A2

- A2 (raccord réducteur en PVC-C de 1/2 po par 3/4 po) à A3 (tube en PVC-C de 3/4 po, de 40 pouces de long);



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 8-A Section A, A1, A2 et A3

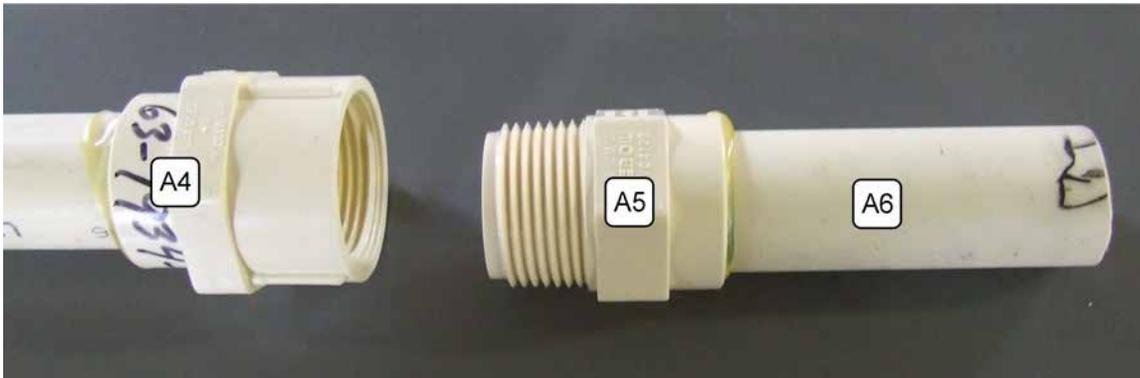
- A3 (tube en PVC-C de 3/4 po, de 40 pouces de long) à A4 (raccord femelle en PVC-C de 3/4 po);



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 9-A Section A, A3 et A4

- A6 (tube en PVC-C de 3/4 po de 3 pouces de long) à A5 (raccord mâle en PVC-C de 3/4 po).



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 10-A Section A, A4, A5 et A6



Ne pas permettre à la colle de toucher la partie fileté ou les surfaces du joint en A4 (raccord femelle en PVC-C de 3/4 po) et en A5 (raccord mâle en PVC-C de 3/4 po).



Utiliser les raccords femelle et mâle pour désassembler le lanceur de fusée à eau aux fins de transport et d'entreposage.

Section B

Préparer B2 (bouchon en PVC-C de 3/4 po) pour le corps de valve de pneu :

- Faire un trou de 1/2 po dans B2 (bouchon en PVC-C de 3/4 po). Faire un trou, à faible vitesse. Tenir le bouchon et le viser à l'aide de pinces.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 11-A Section B, Faire un trou pour le corps de valve de pneu.

- Faire passer B1 (corps de valve de pneu) dans le trou de 1/2 po en le faisant passer à l'intérieur de B2 (bouchon en PVC-C de 3/4 po) jusqu'à ce que la valve de pneu repose sur le bouchon.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 12-A Section B, Faire passer la valve de pneu à travers B2

Appliquer le ciment pour PVC-C et joindre :

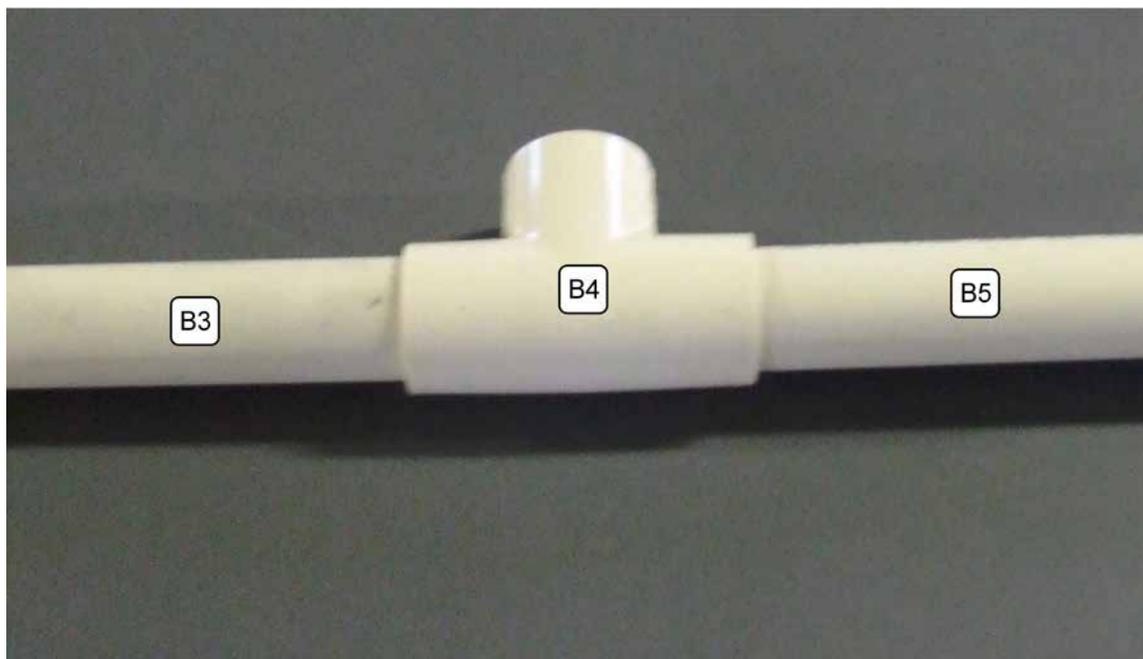
- B2 (bouchon en PVC-C de 3/4 po) à B3 (tube en PVC-C de 1 3/4 po, de 24 pouces de long);



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 13-A Section B, B1, B2 et B3

- B3 (tube en PVC-C de 3/4 po, de 24 pouces de long) à B4 (raccord en T en PVC-C de 3/4 po);
- B4 (raccord en T en PVC-C de 3/4 po) à B5 (tube en PVC-C de 3/4 po, de 19 pouces de long);



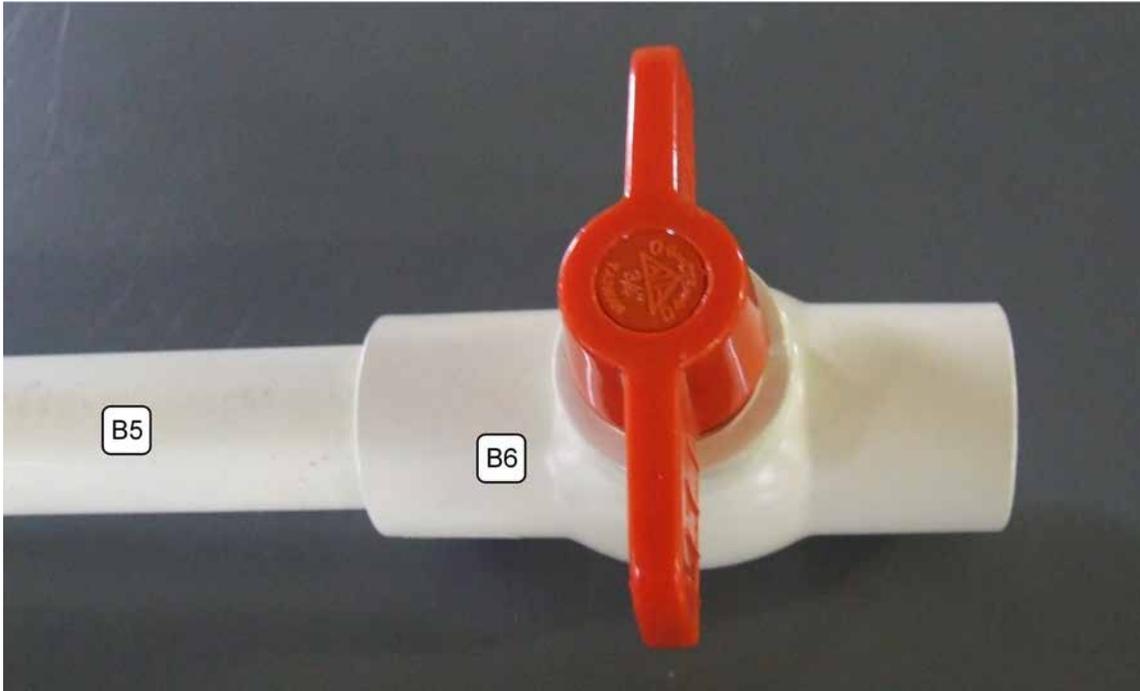
Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 14-A Section B, B3, B4 et B5

- B5 (tube en PVC-C de 3/4 po, de 19 pouces de long) à B6 (soupape à bille en PVC-C de 3/4 po). S'assurer que la poignée de la valve est verrouillée à un angle de 90 degrés à B4 (raccord en T en PVC-C de 3/4 po).



Le verrouillage consiste en l'alignement des parties au centre de leur axe. La poignée de B6 (soupape à bille en PVC-C de 3/4 po) pointe à la verticale et l'ouverture centrale de la connexion femelle en B4 (raccord en T en PVC-C de 3/4 po) pointe à l'horizontale.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 15-A Section B, B5 et B6



La valve en PVC-C est une mesure de sécurité que l'on utilise pour dépressuriser la tour de lancement lorsque le projectile tiré n'a pas fonctionné ou pour effectuer un test de pression de la pince à bouteille et du système de lancement.

Section C

Appliquer le ciment pour PVC-C et joindre :

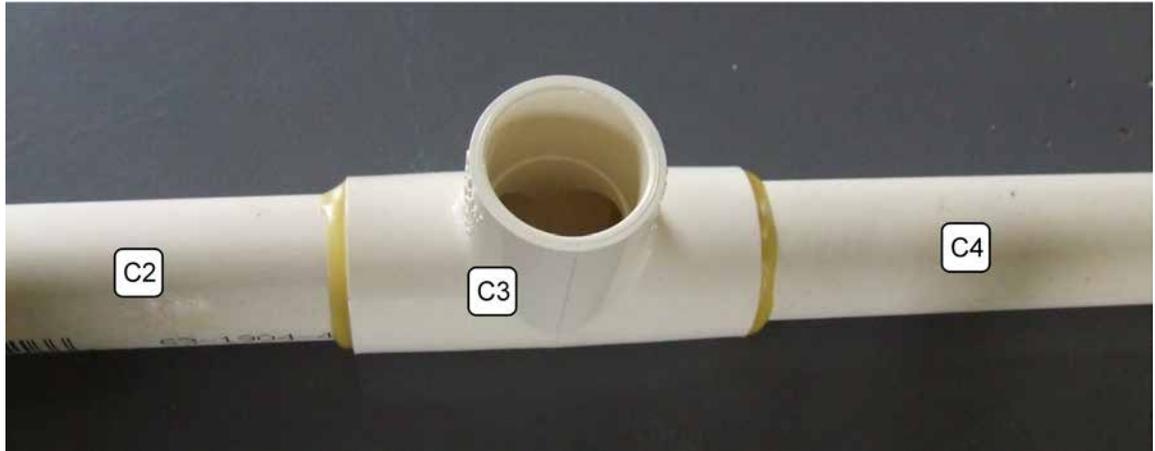
- C1 (bouchon en PVC-C de 3/4 po) à C2 (tube en PVC-C de 3/4 po, de 24 pouces de long);



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 16-A Section C, C1 et C2

- C2 (tube en PVC-C de 3/4 po, de 24 pouces de long) à C3 (raccord en T en PVC-C de 3/4 po);
- C3 (raccord en T en PVC-C de 3/4 po) à C4 (tube en PVC-C de 3/4 po, de 7 pouces de long);



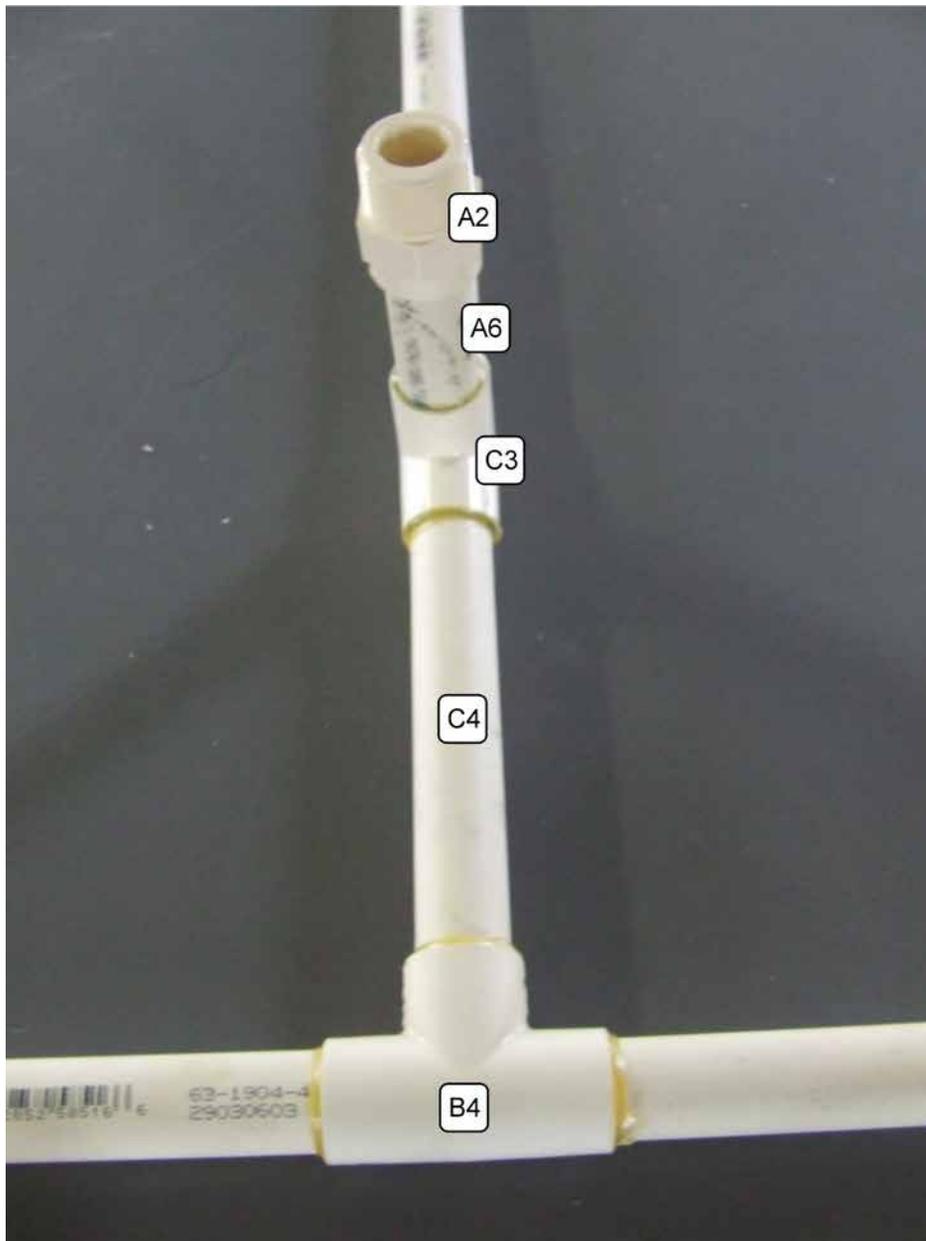
Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 17 Section C, C2, C3 et C4

Assemblage de la base

Pour construire la base, appliquer le ciment pour PVC-C et joindre :

- A6 (tube en PVC-C de 3/4 po de 3 pouces de long) de la section A à C3 (raccord en T en PVC-C de 3/4 po) de la section C.
- B4 de la section B à C4 de la section C. S'assurer que la section A est perpendiculaire à la section B.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

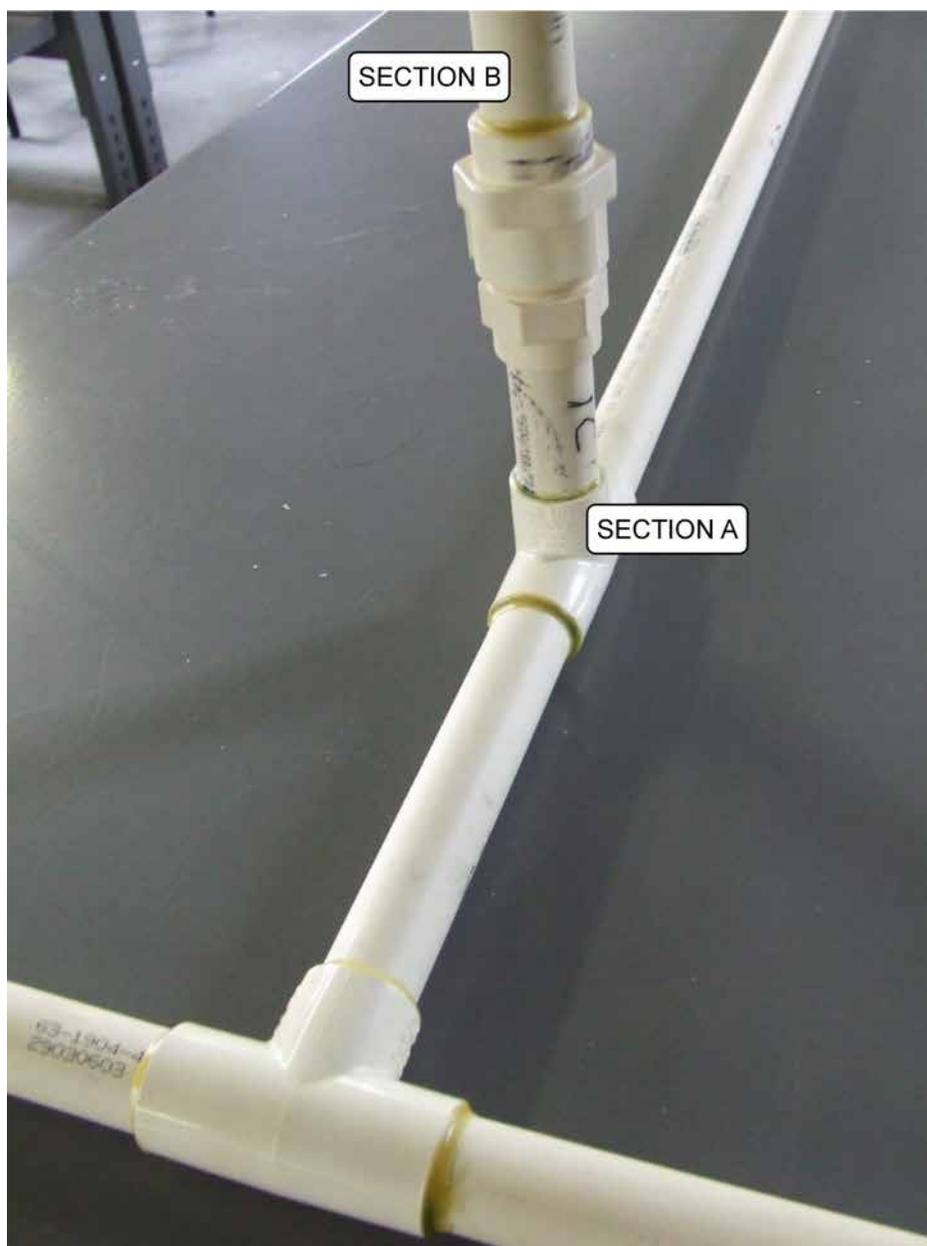
Figure 18-A Section A, B et C, ensemble



Pour assembler le lanceur de fusée à eau, joindre la section A à la section B.



Si, à l'étape de l'assemblage avec la colle, certaines parties ne s'alignent pas adéquatement parce que la colle sèche trop vite, couper les parties mal alignées, acheter un raccord en PVC-C de 3/4 po à 3/4 po et le coller entre les deux parties. Les aligner de nouveau.



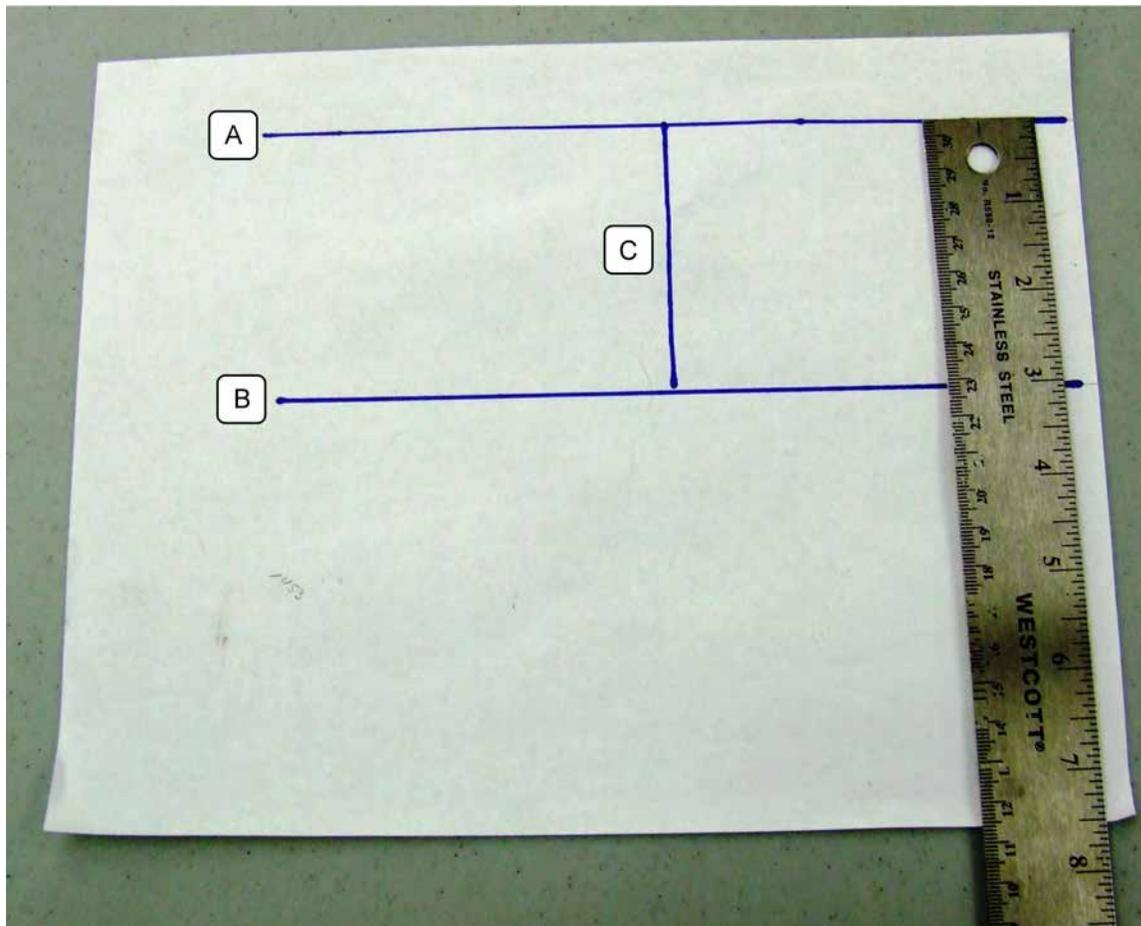
Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 19-A Section A, jointe à la section B

Pince de bouteille et système de déverrouillage

Pour assembler le système de déverrouillage de la pince de bouteille

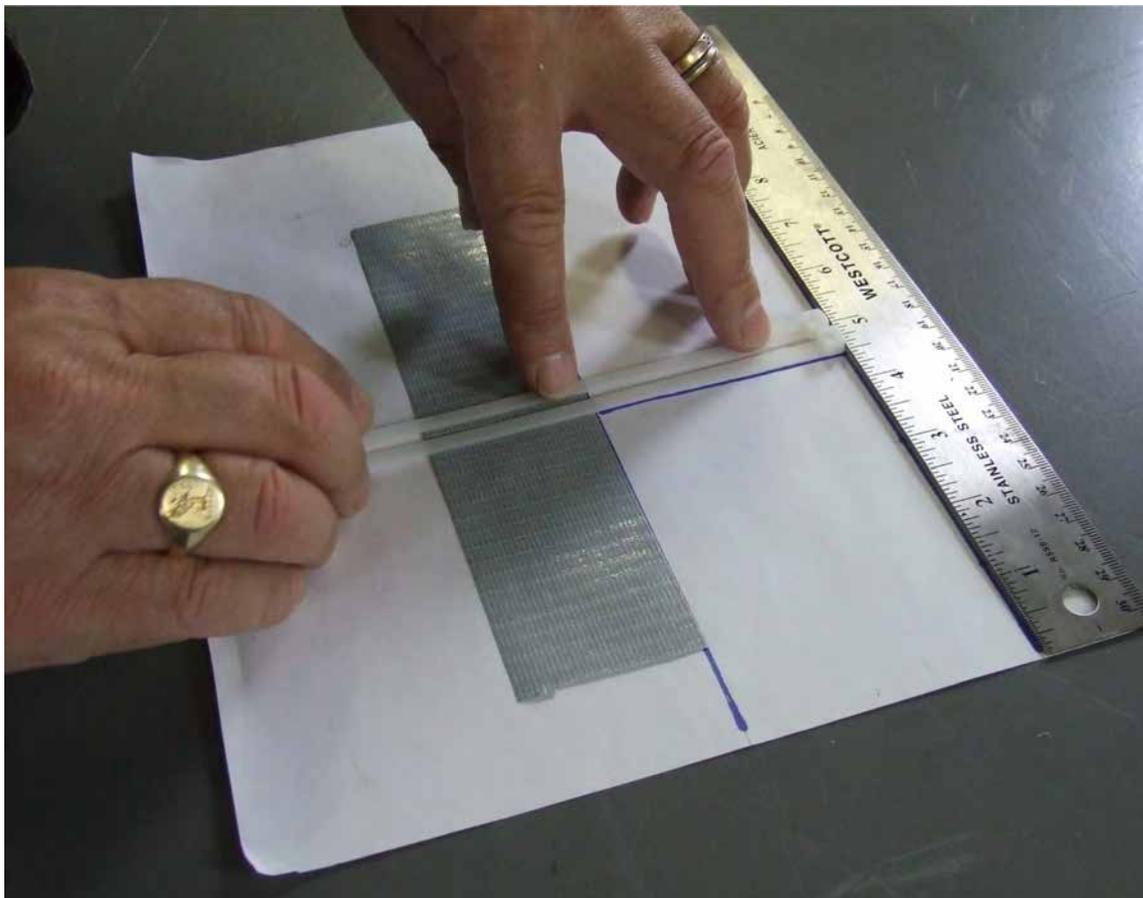
- Tracer deux lignes parallèles de 6 pouces de long sur une feuille de papier de 8 1/2 po par 11 po. La ligne A est 1 po en dessous du bord supérieur de la feuille et la ligne B, 3 po en dessous de la ligne A. Utiliser le coin d'une deuxième feuille de papier de 8 1/2 po par 11 po en tant qu'angle droit pour faire une ligne perpendiculaire (ligne C) aux lignes A et B.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 20-A Comment étendre les ligatures de câble

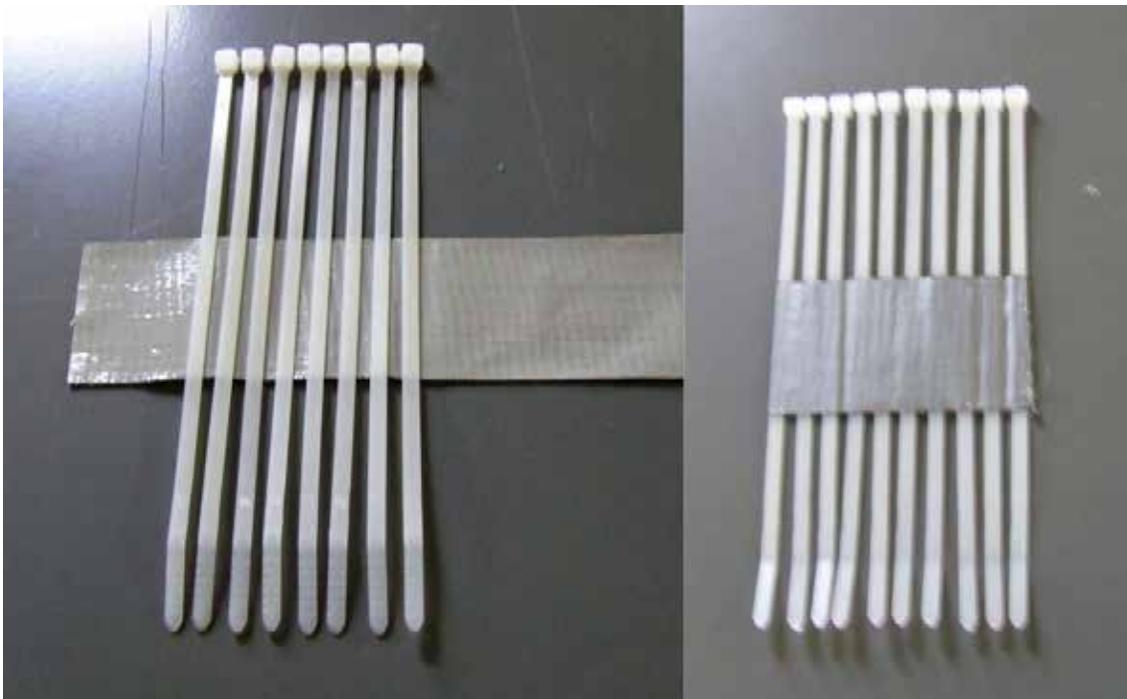
- Placer une règle le long de la ligne A et y étendre le ruban adhésif. Mettre le côté adhésif vers le haut, le long de la ligne B. S'assurer que la règle demeure bien en place à la ligne A en utilisant du ruban adhésif ou un poids. Placer les ligatures de câble le long du ruban adhésif, en s'assurant que les têtes des ligatures de câble touchent la règle. S'assurer que les ligatures de câbles sont perpendiculaires aux lignes A et B. Commencer à placer les ligatures de câble à partir de la ligne C, et ce, à 2 mm d'intervalle.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 21-A Placer les ligatures de câble sur le ruban adhésif

- Replier le ruban adhésif sur les ligatures de câble exposées de façon à ce que l'on ne voie pas d'adhésif.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 22-A Ligatures de câble collées au ruban adhésif

- Placer l'anneau ou la rondelle pour tuyau par-dessus le côté de 1/2 po de la pièce A2 (raccord réducteur en PVC-C de 3/4 po par 1/2 po) jusqu'à ce qu'il repose sur l'épaule de la pièce A2. On pourrait devoir agrandir l'anneau ou la rondelle pour tuyau pour qu'il (elle) repose adéquatement sur l'épaule de la pièce A2.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 23-A Position de l'anneau ou de la rondelle pour tuyau sur la pièce A2

- Placer les 2 colliers de serrage sur la section A (tube en PVC-C de 3 3/4 po). Glisser la bouteille par-dessus l'extrémité de la pièce A1 (tube en PVC-C de 1/2 po) et la placer contre l'anneau ou la rondelle pour tuyau. Prendre les ligatures de câble et entourer le tuyau de façon à ce que la tête de chaque ligature de câble pointe vers l'intérieur et « attrape » le goulot de la bouteille, en l'agrippant de façon serrée contre l'anneau ou la rondelle pour tuyau. Placer les colliers de serrage par-dessus les ligatures de câble et le ruban adhésif. Les serrer afin que les têtes des ligatures de câble exercent une pression égale autour des nervures de la bouteille. Ceci créera un joint hermétique entre la bouteille et l'anneau ou la rondelle pour tuyau.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 24-A Ligatures de câble tenant la bouteille de boisson gazeuse

Si le joint de la bouteille et de l'anneau ou la rondelle pour tuyau coule, ajuster les ligatures de câble en les montant ou les descendant sur la pièce A3 (tube en PVC-C de 3/4 po) de façon à ce que le goulot de la bouteille soit bien positionné (et de façon sécuritaire) sur l'anneau ou la rondelle pour tuyau. Sécuriser les ligatures de câble dans cette position en serrant les colliers de serrage à l'entour du ruban adhésif.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 25-A Colliers de serrage autour des ligatures de câble à A3

Mécanisme de dégagement de la bouteille

- Percer deux trous de 1/8 po aux extrémités du coupleur en PVC-C de 1 1/4 po.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 26-A Percer des trous de 1/8 po dans le coupleur en PVC-C.

- Utiliser des ciseaux pour couper le haut et la base de la bouteille de boisson gazeuse de 2 litres. Utiliser la section centrale pour faire un ressort en plastique. Aplatir la section de la bouteille sans faire de plis et couper un trou de 1 1/4 po des deux côtés de la section, au centre de celle-ci. Percer deux trous de 1/8 po aux extrémités de façon à faire traverser le trou de 1 1/4 po.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 27-A Couper le trou du ressort en plastique pour la section A

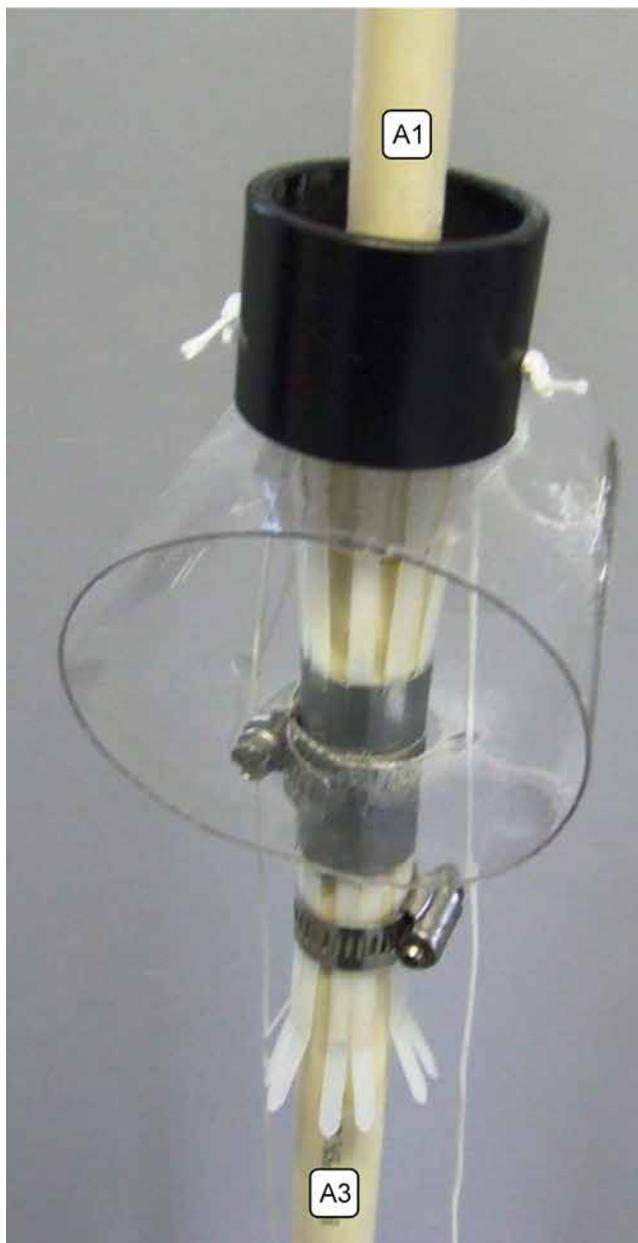
- Glisser le ressort en plastique par-dessus l'extrémité du tuyau A1 (tube en PVC-C de 1/2 po) en couvrant les ligatures de câble et en l'appuyant sur les colliers de serrage.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 28-A Glisser le ressort par-dessus les ligatures de câble

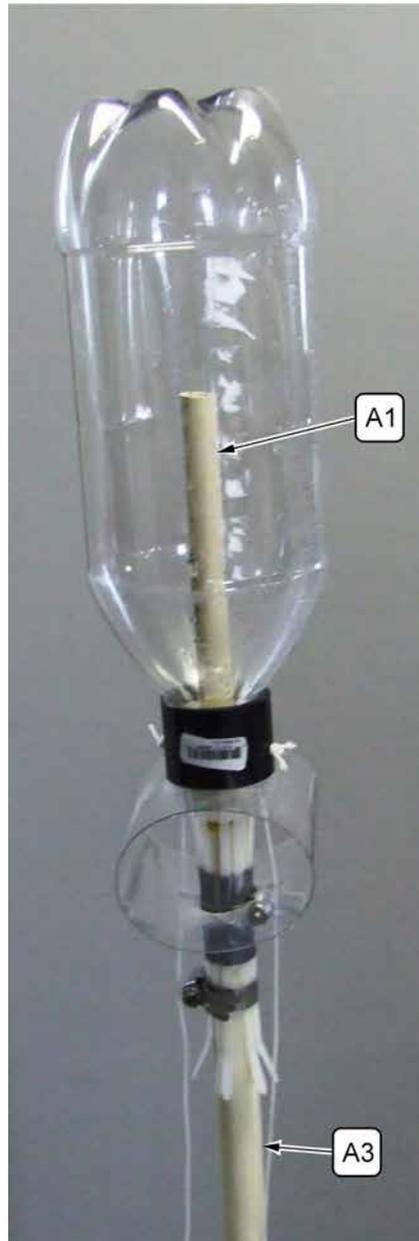
- Glisser le coupleur en PVC-C de 1 1/4 po par-dessus A1 (tube en PVC-C de 1/2 po) en couvrant les ligatures de câble et vers le haut contre les colliers de serrage. Passer la corde dans les trous du ressort en plastique et nouer les extrémités de la corde aux trous percés dans le coupleur en PVC-C de 1 1/4 po.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 29-A Coupleur installé par-dessus les ligatures de câble et contre le ressort en plastique

- Placer la bouteille sur la tour de lancement. Tirer sur les cordes de lancement pour permettre au coupleur de glisser vers le bas et faire en sorte que le goulot de la bouteille soit appuyé sur l'anneau ou la rondelle pour tuyau. La corde de lancement permet au coupleur de glisser vers le haut, appuyant ainsi sur les ligatures de câble, par-dessus le goulot de la bouteille, ce qui la maintient en place.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 30-A Installer la bouteille de boisson gazeuse sur le système de lancement



Ajouter une petite quantité d'air pressurisé pour tester le joint de la bouteille aux fins de fuites, puis dépressuriser le système de lancement. Si de l'air s'échappe du goulot de la bouteille, la bouger doucement sur la tour. S'il y a toujours une fuite au niveau de la bouteille, il est possible de devoir ajuster la hauteur des ligatures de câble sur la pièce A3 à la verticale en desserrant les colliers et en bougeant les ligatures de câble vers le haut ou vers le bas (A3) pour bien sceller la bouteille. L'anneau ou la rondelle pour tuyau devrait être suffisamment comprimé pour sceller la bouteille à environ 70 lb/po².

- Tester le mécanisme de lancement en tirant sur la corde pour s'assurer que le coupleur en PVC-C tombe de façon à permettre aux ligatures de câble d'ouvrir. Lorsque l'on tire sur la corde, le ressort devrait pousser le coupleur vers le haut, par-dessus les ligatures de câble.

Préparer le lancement

- Remplir la bouteille au tiers d'eau.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 31-A Installer la bouteille de boisson gazeuse sur le système de lancement

- Placer le système de lancement sur son côté et glisser la bouteille sur l'extrémité de la pièce A1 (tube en PVC-C de 1/2 po). Tirer sur l'élément déclencheur pour que la bouteille crée un joint étanche avec l'anneau ou la rondelle pour tuyau et que les ligatures de câble agrippent le goulot de la bouteille. Relâcher la corde et laisser le coupleur reprendre sa position sur les ligatures de câble pour tenir la bouteille en place. Placer le système de lancement à la verticale et ajuster la bouteille pour éviter toute fuite.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 32 La bouteille de boisson gazeuse est prête à être lancée



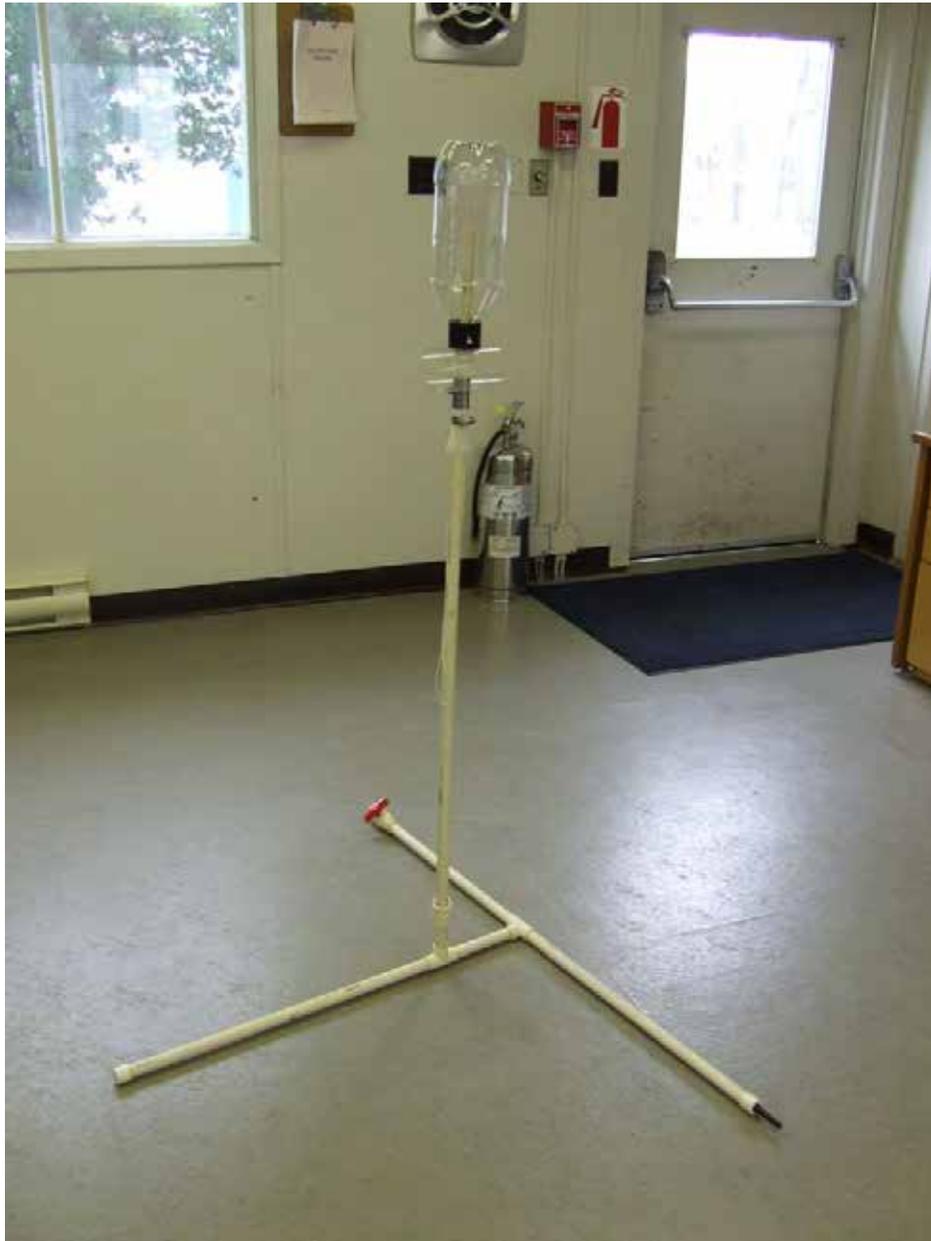
Placer un objet pondéré (sac de sable) sur le système de lancement pour le tenir en place en position verticale.

- Faire passer la corde de lancement sous la tuyauterie du système de lancement, de façon à ce que lorsque l'on tire sur la corde, celle-ci tire sur le collier de la tour de lancement.
- Attacher la méthode de gonflage choisie dans la partie B1 (corps de valve de pneu) de la bouteille. La méthode de gonflage jusqu'à 70 lb/po² peut comprendre :
 - une pompe à air de pied;
 - une pompe à air pour vélo;
 - un compresseur.

Ne pas dépasser 70 lb/po².



Plus on ajoute rapidement de l'air dans le lanceur de bouteille, moins l'eau coule.



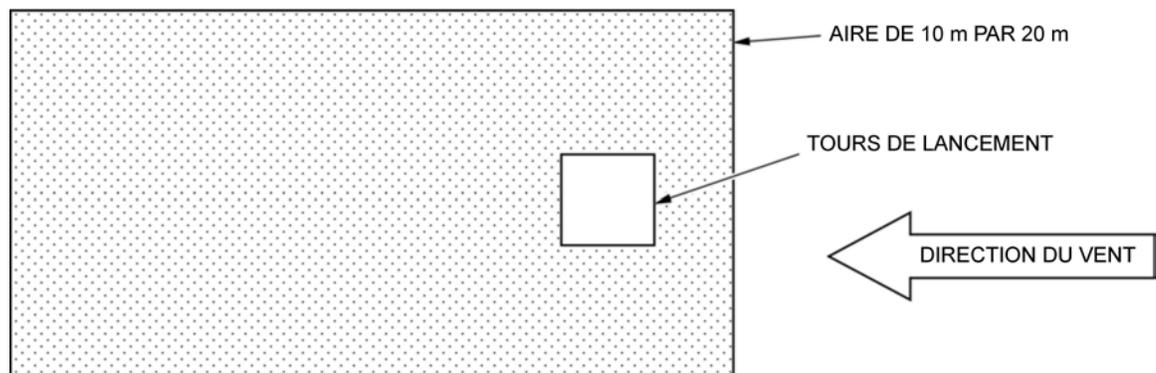
Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 33 Système de lancement d'une fusée à eau assemblé

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

MONTAGE DU SITE DE LANCEMENT

1. **Demander aux cadets de participer à un briefing sur la sécurité avant le montage du site de lancement qui aborde les points suivants :**
 - Tous les systèmes de lancement seront mis en mode « Safe (sécurité) » entre chaque lancement.
 - Lorsqu'une fusée descend de façon incontrôlable, le personnel du site de lancement doit montrer la fusée du doigt et répéter les mots « Faites attention » jusqu'à ce qu'elle atterrisse.
 - Aucune bousculade ne sera tolérée.
 - Un point de rendez-vous sécuritaire doit être signalé clairement. En cas d'urgence, le personnel du site de lancement doit demander à tous les cadets et au personnel de se déplacer jusqu'à cet endroit.
 - L'aire requise pour le lancement des modèles de fusée doit être d'au moins 10 m par 20 m. Les spectateurs doivent être situés dans une aire éloignée, à au moins 20 m de la tour de lancement. Les gradins d'un champ de baseball ou de soccer sont adéquats.
 - Les fusées peuvent atteindre une hauteur de 60 m (200 pieds) à l'apogée et voler en toute sécurité à partir de la grandeur de l'aire suggérée.
2. Aménager le site de lancement de fusée tel qu'indiqué à la figure 5A-1. Tenir compte de la direction du vent en plaçant la tour plus près du côté exposé au vent.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1-B Disposition d'un site de lancement de fusée à eau

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ORDONNANCES DE SÉCURITÉ LIÉES À LA FUSÉE À EAU

1. **Définitions.** Dans le cadre de la présente ordonnance de sécurité, on définit une « fusée à eau » comme toute fusée ayant un propulseur généré par l'expansion d'air comprimé. Un fluide inerte, comme l'eau, est utilisé pour augmenter le propulseur. La bouteille de boisson gazeuse fait référence à une bouteille de boisson gazeuse en polytéréphtalate d'éthylène (PTE) de 500 ml à 2 l.
2. **Portée.** Cette ordonnance s'applique aux fusées à eau nécessitant un volume de chambre à pression de plus de 500 ml ou une pression de lancée de plus de 35 lb/po², utilisées pour les activités des cadets.
3. **Matériel.** La chambre à pression de la fusée à eau sera une bouteille de boisson gazeuse en plastique PTE de 500 ml à 2 l. N'utiliser que des pièces légères, qui ne sont pas en métal, pour la coiffe, le corps et les ailettes.
4. **Précautions liées au gaz comprimé.** Garder en tout temps une distance sécuritaire entre les personnes et les fusées à eau pressurisées ou les lanceurs. La distance sécuritaire recommandée est la suivante :

Pression de lancement	Avec dispositif de protection pour les yeux	Sans dispositif de protection pour les yeux
Jusqu'à 60 Lb/po ²	10 pi	20 pi
Plus de 60 Lb/po ²	20 pi	40 pi

5. **Système de pressurisation.** Un petit compresseur portable, une pompe à pneus de 12 volts ou une pompe à vélo est utilisé pour pressuriser le système de lancement. La pression ne devrait pas dépasser 70 livres par pouce carré (lb/po²).
6. **Lanceur.** Le lanceur doit tenir la fusée à moins de 30 degrés de la verticale pour s'assurer qu'on ne la lance pas droit dans les airs. Il doit fournir une plateforme de soutien stable contre le vent et toute force de lancement, et permettre à la fusée d'être pressurisée et dépressurisée d'une distance sécuritaire. Les lanceurs devraient être construits de matériaux cotés pour une pression de lancement prévue d'au moins trois fois celle utilisée.
7. **Sécurité liée au lancement.** Un compte à rebours avant le lancement fait en sorte que les spectateurs portent attention et sont à une distance sécuritaire de la fusée. Si la fusée ne décolle pas au lancement, tous doivent demeurer à une distance sécuritaire de la tour de lancement jusqu'à ce que la fusée soit dépressurisée par le personnel de lancement.
8. **Grandeur et poids.** Une fusée à eau dont la masse (excluant l'eau) dépasse 454 grammes (1 livre) sera considérée comme un grand modèle de fusée conformément aux lois de la Federal Aviation Administration (FAA). Les fusées utilisées dans les activités des cadets excéderont 454 grammes (1 livre), ou seront plus longues que deux bouteilles de boisson gazeuse.
9. **Sécurité liée au vol.** Les fusées à eau ne pointeront pas vers des cibles, les nuages, les aéronefs ou d'autres véhicules. Les charges utiles de la fusée à eau ne comprendront aucune substance inflammable, explosive, dangereuse (métal, roche ou autre objet potentiellement dangereux) ou animal vertébré.
10. **Site de lancement.** Les fusées à eau seront lancées à l'extérieur, dans une aire ouverte d'au moins 100 pieds (pour les fusées utilisant une pression de lancement de 60 lb/po² ou moins) ou de 500 pieds (pour les fusées utilisant une pression supérieure).
11. **Système de récupération.** Un système de récupération, tel une banderole, un parachute ou un système à bascule peut être utilisé pour les fusées utilisant une pression de lancement de plus de 60 lb/po² que l'on a l'intention de retourner à terre en sécurité, sans dommage.

12. **Sécurité liée à la récupération.** On ne doit pas récupérer les fusées près des lignes électriques, des arbres élevés ou d'autres endroits dangereux.
13. **Fraction de chargement.** Les fusées à eau doivent être lancées avec une fraction de chargement d'un maximum de 33. La fraction de chargement est le rapport entre le volume d'eau et le volume total du moteur. Par exemple, 0,66 litres d'eau dans une bouteille de 2 litres, remplie au tiers, constitue une fraction de chargement de 0,33.



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM C140.01 – LANCER UNE FUSÉE EN MOUSSE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan* du niveau de qualification un, 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 d'enseigner la leçon.

Photocopier les documents de cours qui se trouvent aux annexes A et B pour chaque groupe de quatre cadets.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour les PE 1 et 2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de démontrer la propulsion d'une fusée aux cadets. Cette activité contribue à la compréhension de la fuséologie dans un environnement amusant et stimulant.

Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 3 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions, leurs sentiments et leurs expériences sur le lancement des fusées en mousse.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir fabriqué et lancé une fusée en mousse.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets fabriquent et lancent des fusées en mousse pour comprendre la propulsion d'une fusée, et qu'ils apprennent les techniques de construction d'une fusée dans un environnement de groupe.

Point d'enseignement 1**Demander aux cadets de fabriquer une fusée en mousse, en groupes de quatre personnes.**

Durée : 25 min

Méthode : Activité en classe

La balistique est l'étude de la trajectoire des projectiles après que la phase de puissance soit terminée, et qu'elles soient en mouvement sous leur propre lancée et sous les forces externes de la gravité et de la résistance de l'air. L'effet de la gravité et de la résistance de l'air font en sorte que le projectile ait une trajectoire en forme d'arc, à mesure que la gravité tire le projectile vers le centre de la Terre et que la résistance de l'air ralentit la vitesse de celui-ci. Pour orbiter, le projectile doit équilibrer sa vitesse pour contrebalancer les effets de la gravité.

La fusée en mousse est lancée de façon pyrotechnique; la totalité de sa poussée provient de la force de la bande élastique. Lorsque la bande élastique est étirée et relâchée, elle revient rapidement à sa longueur initiale, lançant en même temps la fusée en mousse.

Une fois en vol, la fusée en mousse flotte. La masse de la fusée en mousse ne change pas pendant son vol. Les fusées utilisées aux fins d'exploration spatiale consomment des propulseurs; leur masse totale diminue.

La gravité ainsi que la résistance ou la friction affectent le mouvement et la trajectoire d'un projectile dans l'atmosphère.

Le lancement d'une fusée en mousse constitue une bonne démonstration de la troisième loi de Newton sur le mouvement.

La contraction de la bande élastique produit une force d'action qui propulse la fusée vers l'avant tout en exerçant une force égale et opposée sur le lanceur.

Pour cette activité, le lanceur est une règle d'un mètre.



S'assurer que le cadet responsable de mesurer le champ mesure l'endroit où la fusée a atterri et non où cette dernière s'est rendue après avoir glissé ou rebondi sur le plancher ou le sol.

Pendant le vol, les ailettes stabilisent la fusée en mousse. Ces ailettes, comme les plumes sur une flèche, s'assurent de garder la fusée pointée dans la direction désirée.

Si elle est lancée à la verticale, la fusée en mousse pointera vers le haut jusqu'à ce qu'elle atteigne son apogée de vol. La gravité et la traînée atmosphérique agiront comme frein. À son apogée, la fusée devient momentanément instable. La lancée ralentit et la gravité prend le dessus sur la vitesse de la fusée. À son apogée, la fusée commencera sa descente vers la terre et se stabilisera à mesure que sa vitesse augmente et que l'air circule par-dessus les ailettes.

Si elle est lancée à un angle de moins de 90 degrés, la fusée en mousse demeure stable tout au long de son vol. Sa trajectoire en forme d'arc est déterminée par l'angle de lancement. Pour les angles de lancée aigus, l'arc est abrupt. Pour les angles obtus, l'arc est large.

Un angle de lancement de moins de 90 degrés fera en sorte que la fusée atterrira à une certaine distance du site de lancement. La gravité, l'angle de lancement, la vitesse initiale et la traînée atmosphérique ont des répercussions sur la distance parcourue, du site de lancement à l'endroit où la fusée a atterri.

La gravité fait en sorte que la fusée en mousse décélère à mesure qu'elle monte, puis la force à accélérer à mesure qu'elle retombe au sol. L'angle de lancement agit avec la gravité pour former la forme de la trajectoire. La vitesse initiale et la traînée ont des répercussions sur la durée de vol.



Après le lancement, les cadets compareront les angles de lancement du champ ou la distance parcourue par la fusée en mousse à partir du site de lancement. L'angle de lancement est la variable indépendante. La gravité peut être omise, car l'accélération de la gravité demeure la même pour tous les tests de vol.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de fabriquer une fusée en mousse.

RESSOURCES

Chaque équipe construira une fusée en mousse et un lanceur.

- calorifugeage de tuyau en mousse de polyéthylène de 30 cm de long (pour tuyau de ½ po),
- bande élastique (grandeur 64),
- carton bristol,
- 3 ligatures de câble de 7 à 8 pouces de long,
- corde de 75 cm,
- corde de 25 cm,
- ciseaux,
- règle d'un mètre,
- rondelle, écrou ou autre petit poids pouvant être attaché à une corde,
- plan de quadrant,
- ruban-cache,
- instructions relatives à la construction d'une fusée qui se trouve à l'annexe A,
- modèle de quadrant pour le lancement se trouvant à l'annexe B,
- feuilles d'inscription de lancement se trouvant à l'annexe C.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Construire une fusée.

1. Utiliser les ciseaux pour couper une pièce de 30 cm du tube en mousse pour chacune des équipes.
2. Demander aux cadets de couper quatre fentes à des intervalles égaux à l'extrémité du tube en mousse. S'assurer que les fentes sont perpendiculaires au centre du tube en mousse et longitudinalement droites, le long du tube en mousse. Les fentes devraient être de 8 à 10 cm de long. Les ailettes seront montées dans ces fentes.
3. Demander aux cadets de nouer la corde de 75 cm en une boucle de 30 cm de long.

4. Demander aux cadets d'utiliser une ligature de câble, d'attacher la bande élastique à la corde et de la passer par le centre de la bande élastique et de la corde. Tirer sur la ligature de câble jusqu'à ce que la boucle qui tient la corde et la bande élastique soit à environ 1 ou 2 cm de celle-ci.
5. Demander aux cadets de passer le dispositif (la bande élastique, la ligature de câble et la corde) dans le tube en mousse de façon à ce que la corde soit à l'extrémité, avec les fentes (bas de la fusée) et que la bande élastique soit du côté opposé (coiffe de la fusée). La ligature de câble qui attache la bande élastique à la corde devrait se trouver à environ 3 cm de la fin du tube en mousse.



Nota. Tiré du document « Foam Rockets Educator Guide » de la NASA, 2008. Extrait le 7 décembre 2011 du site http://www.nasa.gov/pdf/280754main_Rockets.Guide.pdf

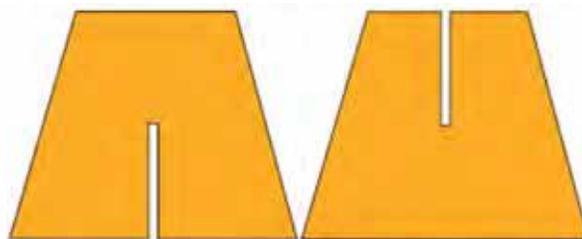
Figure 1 Vue éclatée de la fusée en mousse

6. Demander aux cadets de placer la ligature de câble autour de la coiffe de la fusée et de bien la serrer. La ligature de câble devrait se trouver par-dessus la ligature de câble qui joint la corde à la bande élastique. Cette ligature de câble devrait empêcher la bande élastique et la ligature de câble située sur la fusée de se défaire. Couper l'excédent extérieur de la ligature de câble.

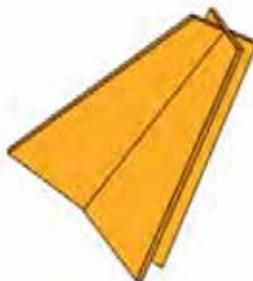


Rappeler aux cadets de NE PAS tirer sur la corde ou la bande élastique à moins que la fusée ne se trouve sur le système de lancement. Si la corde ou la bande élastique est tirée de la fusée en mousse, enlever les ligatures de câble au nez et à la queue de la fusée, insérer à nouveau la corde, la ligature de câble et la bande élastique, puis placer de nouvelles ligatures de câble au nez et à la queue de la fusée.

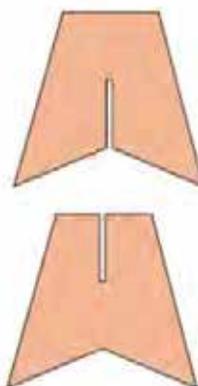
7. Couper les ailettes dans le carton bristol selon le modèle situé à l'annexe A. Permettre une certaine marge de manœuvre dans la conception mais astreindre les ailettes à une longueur et une largeur totales de 10 cm et de 12 cm, respectivement. Faire des encoches dans les deux ailettes tel qu'indiqué sur la feuille d'instruction pour la fusée en mousse, afin qu'une ailette puisse glisser sur l'autre. Faire glisser les ailettes assemblées dans les fentes coupées à la queue de la fusée en mousse. S'assurer que la corde pende à la base de la fusée après l'installation des ailettes.
8. Placer une ligature de câble autour du tube en mousse, après les ailettes, et bien la serrer pour garder les ailettes en place. Couper l'excédent de la ligature de câble.



COUPER LES FENTES DE LA MÊME LARGEUR
QUE L'ÉPAISSEUR DES AILETTES.



EMBOÎTER LES AILETTES ENSEMBLE.



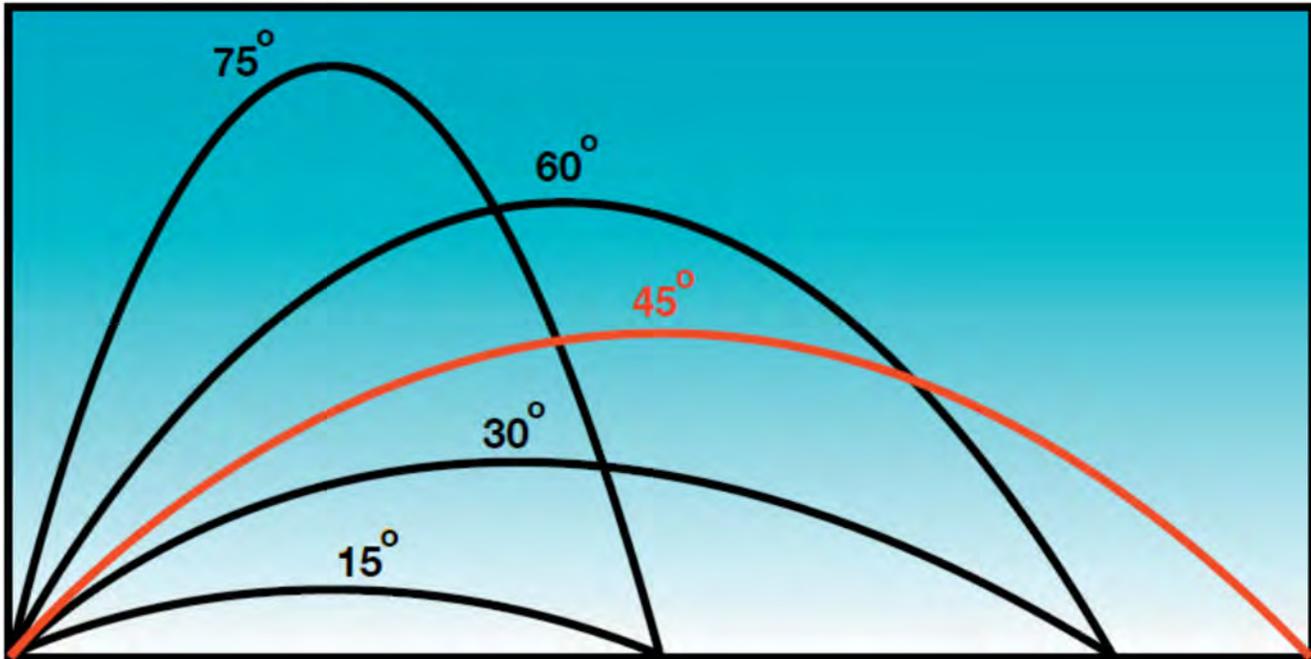
DIFFÉRENTES FORMES D'AILETTES PEUVENT ÊTRE UTILISÉES.

Nota. Tiré du document « Foam Rockets Educator Guide » de la NASA, 2008. Extrait le 7 décembre 2011 du site http://www.nasa.gov/pdf/280754main_Rockets.Guide.pdf

Figure 2 Détails relatifs à la construction des ailettes

Construire un lanceur.

1. Demander aux cadets de découper le modèle de quadrant et de le plier le long de la ligne pointillée.
2. Demander aux cadets de coller le modèle de quadrant à la règle d'un mètre de façon à ce que le point noir soit à 60 cm de l'extrémité de la règle. Demander aux cadets de coller la corde de 25 cm au modèle de quadrant de façon à ce que la corde pende librement de la ligne noire. Demander aux cadets d'attacher un petit poids (rondelle, écrou ou autre) à l'extrémité libre de la corde de 25 cm.



Nota. Tiré du document « Foam Rockets Educator Guide » de la NASA, 2008. Extrait le 7 décembre 2011 du site http://www.nasa.gov/pdf/280754main_Rockets.Guide.pdf

Figure 3 Trajectoires de la fusée

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Qu'est-ce que la balistique?
- Q2. Qu'est-ce qui stabilise la fusée en mousse pendant le vol?
- Q3. Quelles sont les quatre forces qui affectent la fusée en mousse pendant le vol?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. La balistique est l'étude de la trajectoire des projectiles après que la phase de puissance soit terminée, et qu'elles soient en mouvement sous leur propre lancée et sous des forces externes de la gravité et de la résistance de l'air.
- R2. Pendant le vol, les ailettes stabilisent la fusée en mousse. Ces ailettes, comme les plumes sur une flèche, gardent la fusée pointée dans la direction désirée.
- R3. La gravité, l'angle de lancement, la vitesse initiale et la traînée atmosphérique ont des répercussions sur la distance parcourue, du site de lancement à l'endroit où la fusée a atterri.

Point d'enseignement 2

Demander aux cadets de lancer une fusée en mousse, en groupes de quatre personnes, et d'indiquer les données relatives au lancement.

Durée : 25 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de lancer des fusées en mousse et de recueillir les données liées au vol de celles-ci.

RESSOURCES

- tour de lancement de fusée en mousse (une par équipe),
- feuille de données pour les expériences se trouvant à l'annexe B (une par groupe),
- feuille d'inscription de lancement se trouvant à l'annexe C (une par groupe),
- fusée en mousse (une par équipe).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Choisir une grande salle dotée d'un plafond élevé à titre de champ de lancement, telle la cafétéria ou le gymnase, ou organiser l'activité à l'extérieur.

Placer du ruban-cache sur le plancher ou le sol à un mètre d'intervalle, en commençant à la marque de 5 mètres et en terminant à la marque de 20 mètres.

Si ce n'est pas venteux, il est possible d'effectuer l'expérience à l'extérieur. Si les fusées sont lancées à l'extérieur par journée venteuse, le vent devient une variable incontrôlable qui rend les résultats invalides.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Pendant cette activité, on évaluera à quel point la bande élastique sera étirée au moment de lancer les fusées. On doit lancer la fusée avec la même force, chaque fois, pour obtenir des résultats précis.

La variable de l'expérience sera l'angle de lancement. Les cadets compareront l'angle de lancement avec la distance que la fusée a parcourue.

Chaque cadet aura un titre et une responsabilité pour l'expérience. L'expérience se fera en quatre séries de quatre lancements.

1. Officier de lancement - Attacher la fusée au lanceur en plaçant la bande élastique par-dessus la fin du lanceur et tirer sur la corde jusqu'à ce que la queue de la fusée atteigne la marque des 60 cm sur le lanceur. Incliner le lanceur jusqu'à ce qu'il pointe vers le haut, à un angle entre 10 et 80 degrés. L'officier de lancement se tiendra debout, à la ligne de départ, et lancera la fusée lorsqu'on en donnera l'ordre.
2. Directeur de lancement - Noter l'angle sur une copie de l'annexe B. Donner l'ordre de lancer la fusée. Noter la distance parcourue par la fusée.

3. Officier de champ - Mesurer la distance entre le lanceur et l'endroit où la fusée a touché le sol (et non pas où elle a glissée ou rebondie). Faire rapport des résultats au directeur de lancement.
4. Officier de récupération - Retourner la fusée au lanceur pour le prochain lancement.
5. Répéter la procédure de lancement trois autres fois en changeant l'angle de chaque lancement et en notant chaque distance parcourue.
6. Effectuer cette activité trois autres fois. Demander aux membres d'équipe de changer de rôle pour chaque lancement.



En adoptant comme hypothèse que les groupes de cadets ont fait preuve de diligence quant aux angles de lancement et d'étirement de la bande élastique du lancement, ils observeront que les vols de plus grandes distances proviendront des lancements effectués à un angle de 45 degrés. Ils observeront également qu'un projectile lancé à un angle de 30 degrés, par exemple, donnera les mêmes résultats qu'un projectile lancé à un angle de 60 degrés. Un angle de 20 degrés générera le même résultat qu'un angle de 70 degrés, etc. (Nota : La portée ne sera pas exacte en raison des légères différences constatées lors du lancement, même si les équipes font preuve de diligence et sont consistantes. Toutefois, on calcule la moyenne des lancements répétés de façon à ce que les portées reflètent davantage l'illustration.)



Le compte à rebours avertit qu'une fusée est prête à être lancée. Il doit se faire en élevant la voix de sorte que tous puissent l'entendre.

MESURES DE SÉCURITÉ



Chaque étape de pré-lancement et de lancement est importante. Le personnel de lancement doit toujours être conscient de ce qui se passe.

Point d'enseignement 3

Diriger une rétroaction sur l'activité.

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

CONNAISSANCES PRÉALABLES



L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements suivants auprès du groupe, à l'aide des conseils pour répondre aux questions ou animer la discussion, et des questions suggérées fournies.

L'expérience relative à la fusée en mousse a démontré les effets de la gravité et de la résistance de l'air sur le vol. Les angles de lancement déterminent la distance parcourue par la fusée, et ce, de la tour de lancement. En augmentant la puissance, une fusée peut être lancée avec suffisamment de force et accélérer pour tomber de façon continue vers la terre. Il s'agit d'une orbite de base. S'il s'agit d'une fusée à l'extérieur de l'atmosphère, on élimine la résistance de l'air de l'équation et la gravité continue de tirer la fusée vers la terre. La force doit

être appliquée de façon périodique pour s'assurer que la vitesse demeure la même, permettant ainsi à la fusée de demeurer en orbite.

DISCUSSION DE GROUPE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre les autres; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe en cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions fermées (auxquelles on répond par « oui » ou « non »).
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre en démontrant que l'on a entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Quel angle de lancement donne la distance la plus longue?
- Q2. Pourquoi est-il important d'utiliser la même force à chaque lancement?
- Q3. Qu'arriverait-il si la force utilisée au lancement était augmentée?
- Q4. Comment peut-on utiliser la balistique pour atteindre une orbite?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Le lancement d'une fusée en mousse par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

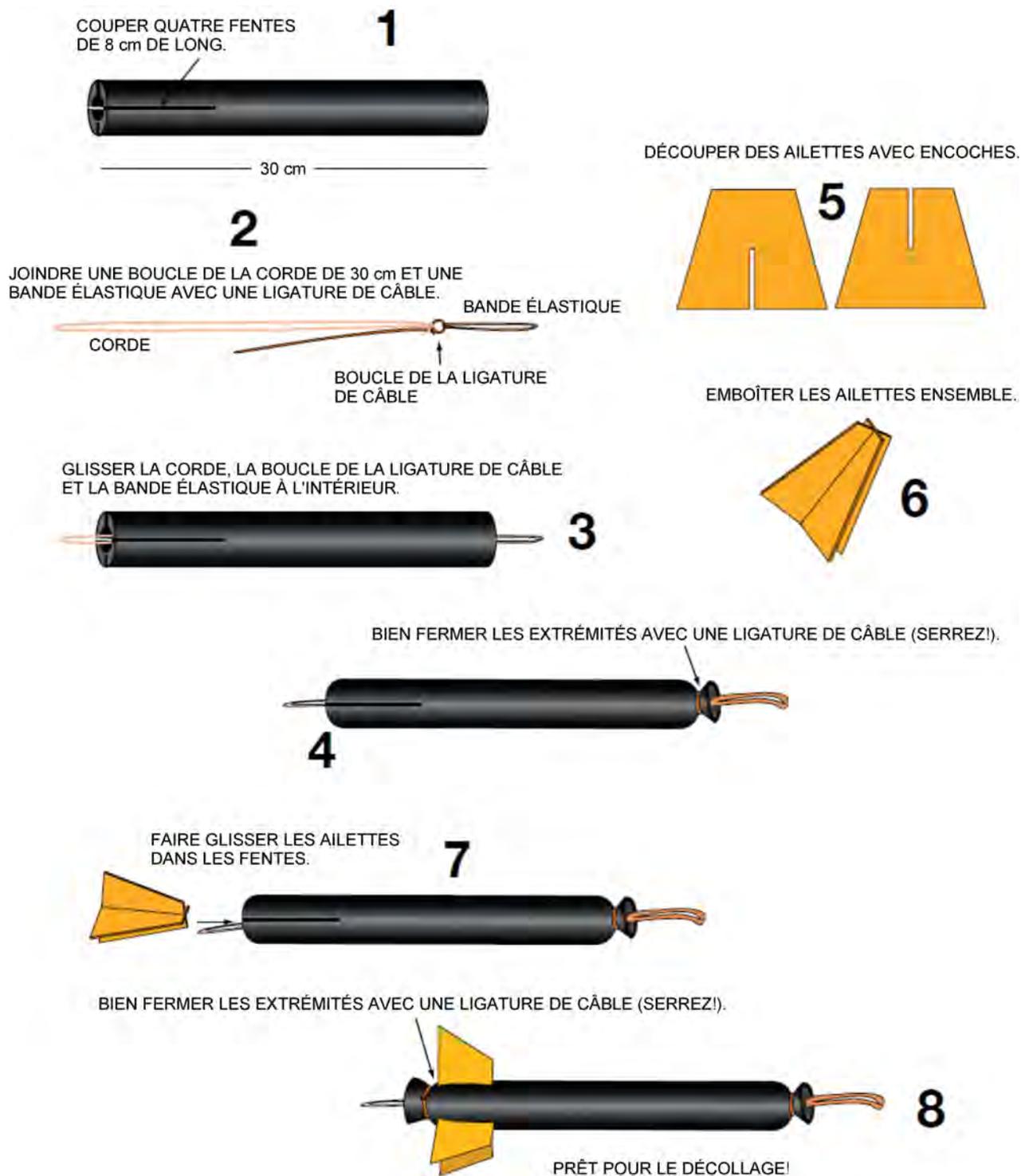
C'est une excellente façon de démontrer la propulsion d'une fusée et la balistique.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-349 *Rocket Activity, Foam Rocket*. Extrait le 1^{er} octobre 2008 du site http://www.nasa.gov/pdf/295787main_Rockets_Foam_Rocket.pdf

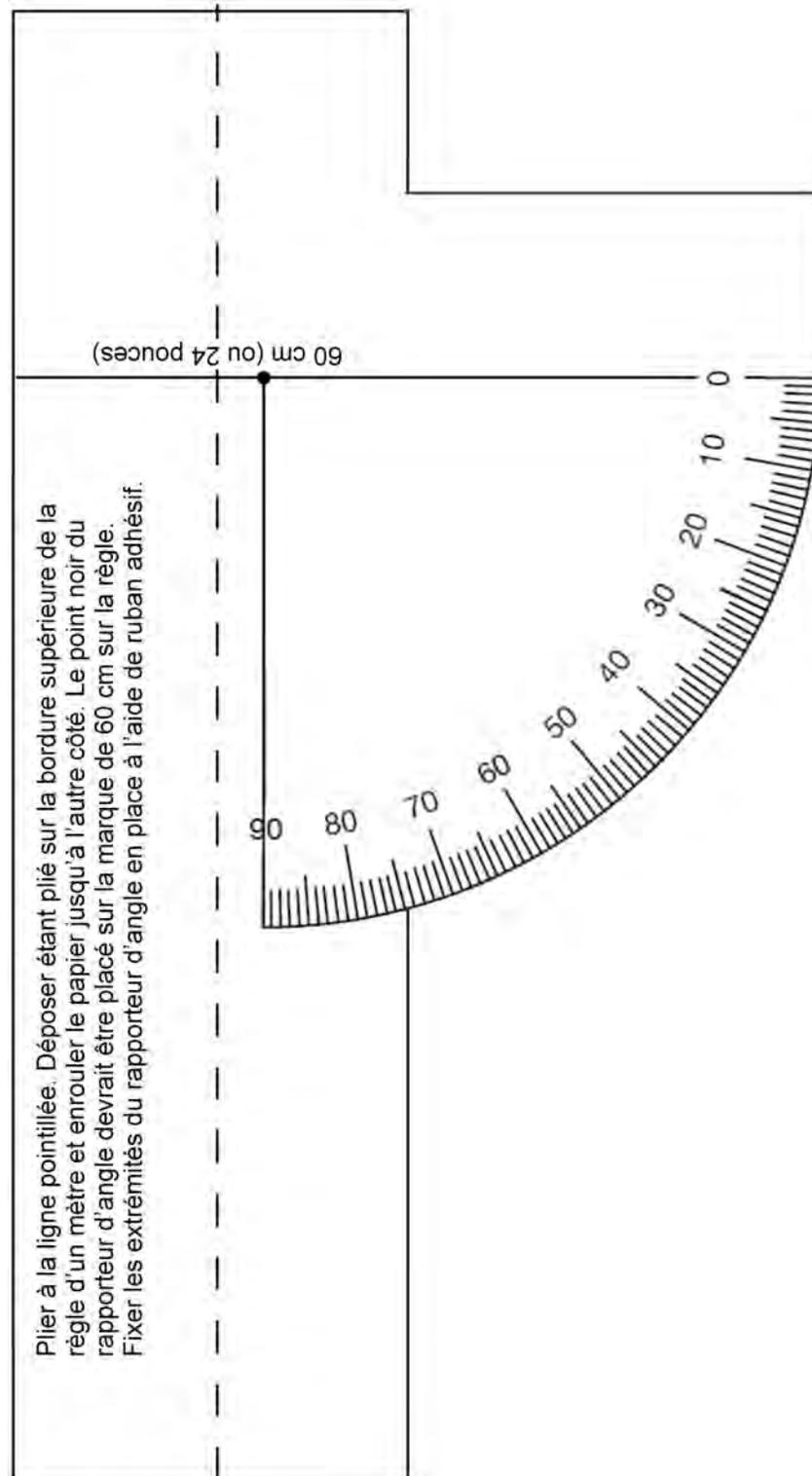


Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure A-1 Feuille d'instruction relative à la fusée en mousse

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

MODÈLE DE QUADRANT POUR LE LANCEUR



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Expérience sur la portée de la fusée

Attribuer les tâches aux membres de l'équipe. Les tâches suivantes sont nécessaires (les membres de l'équipe changeront de tâches après chaque série de lancements) :

- Directeur du lancement
- Officier du lancement
- Officier de champ
- Officier de récupération

NOM DE L'ÉQUIPE
MEMBRES DE L'ÉQUIPE

Premier lancement :

Officier de lancement - Attacher la fusée au lanceur en plaçant la bande élastique par-dessus la fin du lanceur et tirer sur la corde jusqu'à ce que la queue de la fusée atteigne la marque des 60 cm sur le lanceur. Incliner le lanceur jusqu'à ce qu'il pointe vers le haut, à un angle entre 10 et 80 degrés. Lancer la fusée lorsqu'on en donne l'ordre.

Directeur de lancement - Noter l'angle sur la feuille de données. Donner l'ordre de lancer la fusée. Noter la distance parcourue par la fusée.

Officier de champ - Mesurer la distance entre le lanceur et l'endroit où la fusée a touché le sol (et non pas où elle a glissée ou rebondie). Faire rapport des résultats au directeur de lancement.

Officier de récupération - Retourner la fusée au lanceur pour le prochain lancement.

Répéter la procédure de lancement trois autres fois en changeant l'angle de chaque lancement.

Effectuer cette activité trois autres fois. Demander aux membres d'équipe de changer de rôle pour chaque lancement.

Comparer les données des quatre expériences.

EXPÉRIENCE DE LANCEMENT N° 1		EXPÉRIENCE DE LANCEMENT N° 2		EXPÉRIENCE DE LANCEMENT N° 3		EXPÉRIENCE DE LANCEMENT N° 4	
ANGLE DE LANCEMENT	DISTANCE						

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM C140.02 – DISCUTER DES STRUCTURES DU SOMMEIL DANS L'ESPACE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Les activités de la présente leçon se déroulent sur une période de deux semaines.

Photocopier la feuille relative au temps de réaction à l'annexe A (deux copies pour chaque cadet).

Photocopier la feuille qui comprend plusieurs règles à l'annexe B. Découper individuellement les règles et en remettre une à chaque cadet.

Photocopier la feuille de registre du sommeil à l'annexe C et en remettre une copie à chaque cadet.

Photocopier la roue de fractionnement pour 24 heures à l'annexe D et en remettre une copie à chaque cadet.

Photocopier la roue de fractionnement pour un jour complet à l'annexe E pour chaque cadet (photocopier sur une feuille de couleur différente que l'annexe D).

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour initier les cadets aux problèmes de sommeil auxquels les astronautes font face dans l'espace.

Une activité en classe a été choisie pour les PE 2 et 3 pour permettre aux cadets de faire l'expérience de certains facteurs liés au sommeil dans l'espace.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir discuté des structures du sommeil dans l'espace.

IMPORTANCE

La présente leçon initie les cadets aux structures du sommeil et aux répercussions qu'ont les stressseurs sur le sommeil des astronautes dans l'espace.

Point d'enseignement 1**Expliquer les structures du sommeil dans l'espace.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

STRUCTURES DU SOMMEIL

Le sommeil, pour l'être humain, est un état périodique se caractérisant par une perte de conscience, une diminution des activités sensorielles et une hypotonie. Le sommeil n'est pas synonyme de repos. On peut se réveiller, contrairement à l'hibernation ou au coma. Le sommeil est également le moment de la régénération du système; il régénère les systèmes immunitaire, nerveux, squelettique et musculaire.

Le sommeil a des répercussions majeures sur la qualité de vie dans son ensemble; on le voit dans l'apparence, l'état et le rendement quotidien d'une personne.

Les effets liés à la privation de sommeil

La privation de sommeil peut causer de la fatigue, de la somnolence diurne, de la maladresse, une perte ou un gain de poids, et plus encore, un déficit d'attention et de la mémoire opérationnelle. Cette privation de sommeil peut engendrer des erreurs de routine quotidienne, que ce soit d'oublier un ingrédient dans la préparation d'un repas ou s'endormir au volant.

Pour être efficace, la durée et la phase du sommeil sont essentielles. Pour régénérer son corps, un adolescent nécessite au moins 8,5 heures de sommeil, et en moyenne, 9, 25 heures de sommeil non interrompu chaque jour. Si le sommeil est interrompu, le corps n'a pas suffisamment de temps pour repasser les étapes nécessaires pour régénérer les muscles, pour la consolidation mnésique et pour laisser sortir les hormones responsables de la croissance et de l'appétit. Cela affecte la concentration et la prise de décision, et gêne à une bonne participation aux activités scolaires et sociales.

Types de sommeil

Le sommeil suit un cycle qui alterne entre le sommeil paradoxal (REM - mouvements oculaires rapides) et le sommeil lent (Non REM - absence de mouvements oculaires rapides). Ce cycle se répète toutes les 90 minutes, tout au long d'une nuit normale.

Le sommeil lent occupe $\frac{3}{4}$ de la période de sommeil et fait partie des premiers instants après l'assoupissement. Le sommeil lent est le moment où le corps se prépare pour le sommeil paradoxal et, dans ses phases finales, commence la régénération du corps. Pendant le sommeil lent, le corps se stabilise, la tension artérielle est à la baisse, la respiration est contrôlée, la température corporelle diminue, les muscles sont détendus et les hormones nécessaires à la croissance et au développement sont relâchées.

Le sommeil lent apparaît environ 90 minutes après l'assoupissement et ses épisodes sont de plus en plus longs à mesure que la nuit avance. Il fournit de l'énergie au cerveau, déclenche les REM et abolit l'activité volontaire des muscles. Il s'agit d'un état de rêve.

Les astronautes doivent dormir lorsqu'ils sont en mission dans l'espace, mais l'exaltation d'une telle mission, l'inévitable cinétose et l'impesanteur peuvent endommager les structures du sommeil d'un astronaute. Sans les effets de la gravité, un astronaute peut dormir dans n'importe quelle position tant et aussi longtemps qu'il ne bouge pas. Le fait de bouger pourrait projeter un astronaute qui n'est pas attaché partout dans la cabine.

Les astronautes à bord d'une station spatiale utilisent des sacs de couchage pour restreindre leurs mouvements lorsqu'ils doivent dormir. Les sacs de couchage sont attachés aux murs de la station spatiale. Les cabines de repos se trouvent partout dans la station spatiale.

En raison des conditions de vie quelque peu à l'étroit dans l'espace, les astronautes vivent dans des espaces restreints et peuvent entendre ce que les autres disent. Les ronflements ont été documentés dans l'une des missions lorsqu'un médecin a subi un enregistrement de ses structures de sommeil.



Le rythme circadien est un cycle quotidien d'activité biologique d'une durée de 24 heures, influencé par les variations normales liées à l'environnement, comme le rythme nyctéméral. Le rythme circadien comprend le sommeil et l'éveil chez les animaux, l'ouverture et la fermeture des angiospermes chez les plantes, et la croissance des tissus et la différenciation chez les champignons.

Ici, sur Terre, nous nous sommes habitués aux rythmes circadiens avec le rythme nyctéméral. La Station spatiale internationale (SSI) orbite la Terre toutes les 90 minutes; on ne peut donc pas utiliser le soleil comme indice du moment auquel on doit se coucher. Les astronautes peuvent se bander les yeux lorsqu'ils dorment, mais peuvent toutefois être gênés par la lumière artificielle pendant leur sommeil. Pour régler tous les problèmes liés au sommeil dans l'espace, les astronautes peuvent prendre des somnifères pour s'assurer de dormir le nombre d'heures appropriées.



*Nota : Tiré de l'ASC (2011). L'astronaute Robert Thirsk, endormi dans le module Japonais de la SSI.
Extrait le 7 décembre 2011, du site http://www.asc-csa.gc.ca/eng/astronauts/living_sleeping.asp*

Figure 1 ASC - L'astronaute Robert Thirsk, endormi dans le module japonais de la SSI

Les astronautes ont une période de sommeil prévue de 8 heures à la fin de chaque « journée » de mission. Le cycle du réveil et du sommeil est une solution de rechange au rythme nyctéméral terrestre.

Point d'enseignement 2

Demander aux cadets de participer à une activité où ils doivent mesurer leur état de vigilance actuel.

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

Durée : 15 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de tester le temps de réaction des cadets lorsqu'ils sont bien reposés et après une privation de sommeil et de discuter des résultats.

RESSOURCES

- la feuille relative au temps de réaction à l'annexe A,
- une règle individuelle à l'annexe B.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à chaque cadet d'évaluer, sur une échelle de un à dix, à quel point il est somnolent, où un est aucunement somnolent, cinq est moyennement somnolent et dix, prêt à s'assoupir dès maintenant.
2. Diviser les cadets en groupes de deux personnes.
3. Distribuer une copie de l'annexe A et une règle de l'annexe B, à chaque cadet.
4. Pour chaque groupe de deux personnes : demander au premier cadet de tenir la règle à la verticale, entre le pouce et l'index, à la marque du 30 cm, la marque du 0 cm pointant vers le bas.
5. Demander au second cadet de mettre l'index et le pouce sur la marque du 0 cm, au bas de la règle, sans y toucher, de façon à ce qu'il puisse attraper la règle facilement en serrant le doigt sur le pouce.
6. Demander au deuxième cadet d'observer la règle attentivement, puis demander au premier cadet de laisser tomber la règle.
7. Demander au second cadet de fermer le pouce sur la règle pour l'arrêter dès que celle-ci bouge.
8. Demander au cadet de noter l'endroit auquel les doigts de son partenaire ont arrêté la règle. Le cadet devrait écarter le premier résultat si la règle a bougé de moins de 5 cm.
9. Demander aux cadets de répéter le processus de relâche et d'attrapage 20 fois, de noter les résultats et d'en calculer la moyenne sur la feuille de temps de réaction.
10. Demander aux cadets de changer de place et de répéter le test.
11. Demander aux cadets, à titre de révision en classe, les valeurs moyennes du temps de réaction. Demander aux cadets de réfléchir sur ce que l'on mesure vraiment pendant cette activité et comment la distance, en centimètres, reflète les temps de réaction.
12. Demander aux cadets de calculer la valeur moyenne de leur temps de réaction et la valeur moyenne de leur somnolence.



Pour calculer la moyenne, additionner les valeurs et les diviser par le nombre de valeurs.



Exemple : Si la valeur de somnolence est « 3 », et que le temps moyen de réaction est ____, additionner $3 + \underline{\hspace{1cm}}$ et diviser la somme par ____ (nombre de valeurs). Discuter la variance de temps de réaction et du niveau de vigilance.

13. Demander aux cadets de déterminer la plage normale de temps de réaction de leur classe.



Les cadets emmèneront la règle et la feuille de données à la maison pour les deux prochaines semaines. Ils y inscriront leur temps de réaction et calculeront leur temps de réaction moyenne pendant chaque essai (matin et soir).

14. Aviser les cadets qu'ils devront demander l'aide de quelqu'un à la maison pour effectuer cette activité. Suggérer aux cadets d'effectuer cette activité un vendredi ou un samedi soir de façon à ne pas perturber leur routine hebdomadaire.
15. Inviter les cadets à demander à leurs parents ou tuteurs la permission de se coucher une ou deux heures plus tard que d'habitude.
16. Demander aux cadets d'effectuer 20 essais de temps de réaction avant de se coucher. Les aviser qu'ils doivent se sentir somnolents et prêts à se coucher avant d'effectuer l'exercice. (Demander aux cadets d'évaluer à quel point ils sont somnolents au moyen de la même échelle utilisée à l'activité précédente.)
17. Demander aux cadets de répéter l'activité après avoir eu une bonne nuit de sommeil. (Demander de nouveau aux cadets d'évaluer à quel point ils sont somnolents au moyen de la même échelle utilisée à l'activité précédente.)
18. Demander d'amener une copie de l'annexe C (feuille de registre du sommeil) à la maison et de la remplir au cours des 14 prochains jours. Ils y inscriront le nombre d'heures qu'ils ont dormi en remplissant les colonnes de façon quotidienne.

Point d'enseignement 3

Demander aux cadets de participer à une activité où ils doivent discuter de leur structure du sommeil mesurée pendant les deux semaines précédentes.

Durée : 25 min

Méthode : Activité en classe



Cette activité aura lieu 14 jours après la première activité.

ACTIVITÉ

Durée : 25 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets d'utiliser les données recueillies au cours des deux dernières semaines pour créer des graphiques et une roue de fractionnement à utiliser pendant leur discussion sur les structures de sommeil.

RESSOURCES

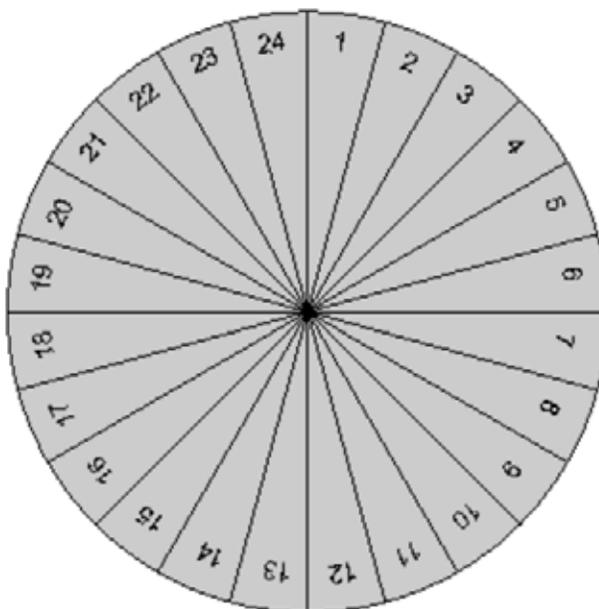
- un graphique sur les structures de sommeil,
- une feuille de papier blanche,
- une feuille de papier de couleur claire,
- un compas à dessin,
- un rapporteur d'angle,
- des marqueurs à pointe de feutre de différentes couleurs,
- une paire de ciseaux,
- un crayon.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

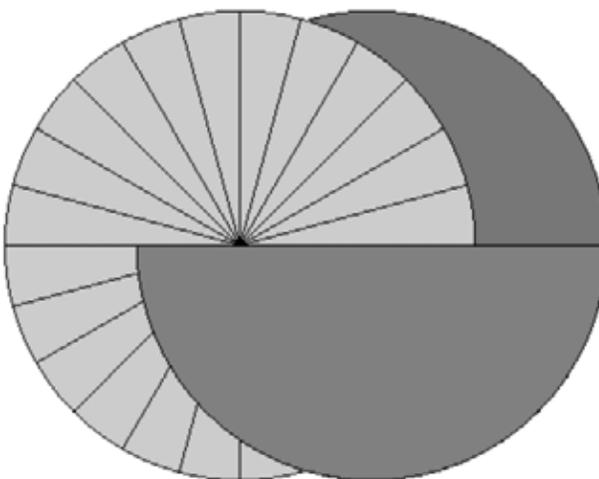
1. Demander aux cadets de discuter des structures de sommeil qu'ils ont notées sur leur feuille de temps de réaction, qui se trouve à l'annexe A.
2. Demander aux cadets de découper le cercle d'un diamètre de 16 cm qui se trouve à l'annexe D sur une feuille de papier blanche. Leur demander de couper un rayon, du bord au centre.
3. À l'aide des marqueurs à pointe de feutre, demander aux cadets d'indiquer les 24 heures de la journée en écrivant une heure dans chaque partie.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

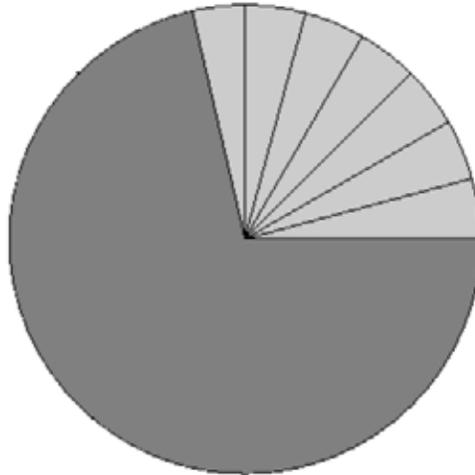
Figure 2 Les heures indiquées sur la roue de fractionnement

4. Demander aux cadets de découper le cercle qui se trouve à l'annexe E sur une feuille de papier de couleur différente. Leur demander de couper le rayon (24/1), du bord au centre.
5. Demander aux cadets d'emboîter l'annexe D et E ensemble, par l'entremise des radius. Faire en sorte que les chiffres les plus bas de l'annexe D sont visibles, de façon à ce que les deux pièces forment un cercle.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Assemblage de la roue de fractionnement



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 4 roue de fractionnement assemblée

6. On utilise la roue de fractionnement pour indiquer le nombre d'heures dormies dans une période de 24 heures. Le fait de tourner l'annexe E montre différentes heures à l'annexe D. Si l'annexe E représente un, comme dans un entier, toutes les parties de C représenteront une fraction de E. Les cercles sont établis en fonction d'une période de 24 heures où D représente les 24 heures de la journée et E, la journée. Toute partie visible de l'annexe D indiquera le nombre d'heures à titre de fraction dans une journée.
7. Demander aux cadets de placer leur roue de fractionnement au nombre moyen d'heures de soleil en fonction du cycle nyctéméral de la Terre (12 heures). Écrire le nombre en fraction ($12/24$). Demander aux cadets de placer leur roue de fractionnement au nombre moyen d'heures dormies au cours des 14 derniers jours.
8. Demander aux cadets de calculer la fraction de jour pendant laquelle ils ont dormi en moyenne en se basant sur le jour où ils ont dormi le moins et le jour où ils ont dormi le plus.
9. Demander aux cadets de comparer leurs fractions et de voir combien de cadets dorment suffisamment.
10. Demander aux cadets de discuter des résultats de l'expérience.



Considérer les questions suivantes comme aide à la discussion :

- Q1. Quelles sont certaines contraintes environnementales qui peuvent engendrer une privation de sommeil?
- Q2. Qu'est-ce qu'un astronaute peut faire dans l'espace pour dormir adéquatement?
- Q3. Que peut causer une privation de sommeil?
- Q4. Où dorment les astronautes dans la station spatiale?

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le sommeil est un facteur important pour demeurer en bonne santé et pour avoir un style de vie efficace. La privation de sommeil peut être la cause d'accidents et ralentit notre efficacité jour après jour. Les astronautes doivent s'ajuster au défi du sommeil lorsqu'ils sont dans l'espace.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-350 The science of Sleep and Daily Rhythms. (2009). *Sleep Patterns*. Extrait le 13 décembre 2011 du site http://www.nsbri.org/default/Documents/EducationAndTraining/MiddleSchool/Sleep/TSO_Sleep.pdf

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE DE REGISTRE DU SOMMEIL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
DATE →														
12 h /														
1 h														
2 h														
3 h														
4 h														
5 h														
6 h														
7 h														
8 h														
9 h														
10 h														
11 h														
12 h														
13 h														
14 h														
15 h														
16 h														
17 h														
18 h														
19 h														
20 h														
21 h														
22 h														
23 h														
TOTAL →														

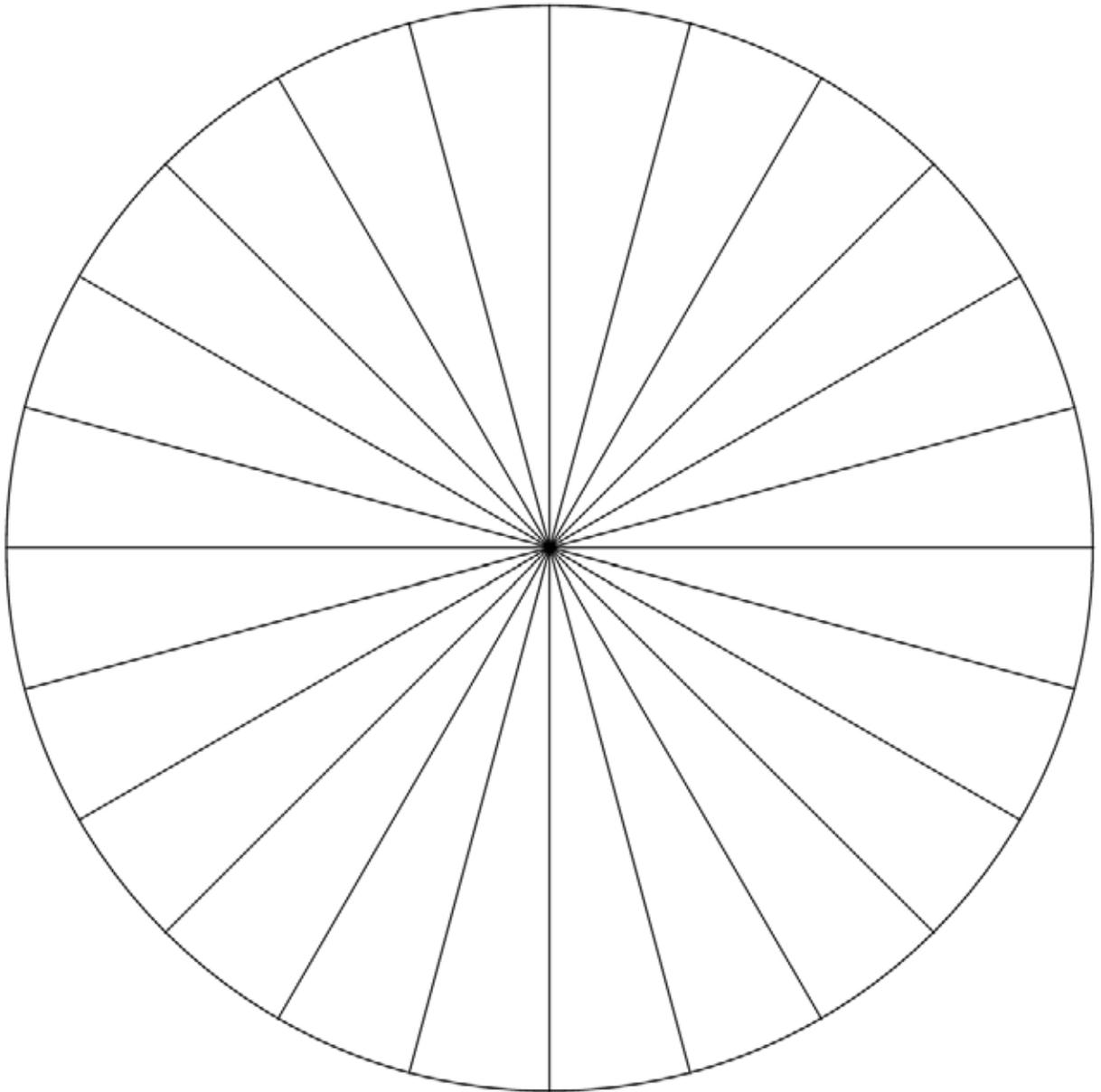
Utilisation de la feuille de registre du sommeil

Colorier le carré qui représente l'heure à laquelle on s'est couché et l'heure à laquelle on s'est levé. Ne compter que les heures.

Avec une autre couleur, colorier les carrés qui se trouvent entre l'heure à laquelle on s'est couché et l'heure à laquelle on s'est levé. Colorier toutes les cases qui représentent une sieste. Inscrive le nombre d'heures pendant lesquelles on a dormi pour chaque période de 24 heures sur la ligne « TOTAL ».

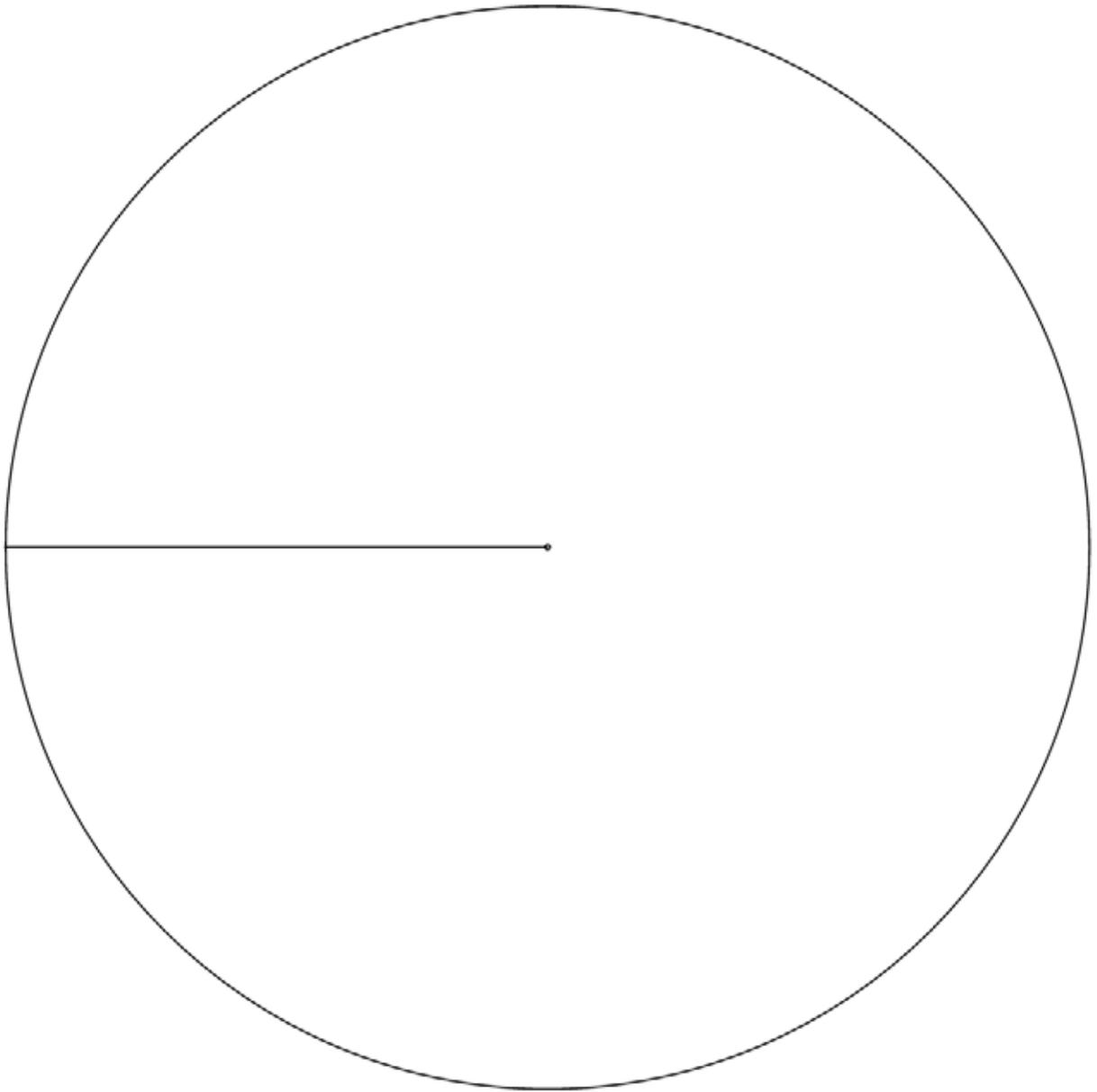
CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ROUE DE FRACTIONNEMENT POUR 24 HEURES



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ROUE DE FRACTIONNEMENT D'UN JOUR COMPLET



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 15

OREN 160 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS D'OPÉRATIONS D'AÉRODROME



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M160.01 – IDENTIFIER LES PARTIES PRINCIPALES D'UN AÉRODROME

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Photocopier et découper les pièces de jeu qui se trouvent à l'annexe B.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 3 parce qu'il permet à l'instructeur de présenter les renseignements généraux aux cadets.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 4 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de confirmer que les cadets ont compris la matière.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir identifié les parties principales d'un aérodrome.

IMPORTANCE

Connaître les diverses parties d'un aérodrome aidera les cadets à les identifier pendant les activités d'opérations d'aviation et d'aérodrome.

Point d'enseignement 1**Définir les termes « aérodrome » et « aéroport ».**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

AÉRODROME

Partout au monde, un système complexe d'installations aéronautiques est conçu pour faciliter la circulation aérienne; ces systèmes se nomment des aérodromes. Les aérodromes varient grandement quant à leurs installations et aux services qu'ils offrent. Cependant, tous les aérodromes partagent certaines caractéristiques communes.

« Un aérodrome désigne tout endroit sur terre ou sur l'eau conçu pour les arrivées, les départs et le déplacement des aéronefs » (MacDonald, 2000).

AÉROPORT

« Un aéroport désigne un aérodrome homologué, qui possède un certificat attestant qu'il respecte toutes les normes de sécurité d'un aéroport » (MacDonald, 2000).

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quelle est la définition du terme « aérodrome »?
- Q2. Quelle est la différence entre un aéroport et un aérodrome?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Un aérodrome désigne tout endroit sur terre ou sur l'eau conçu pour les arrivées, les départs et le déplacement des aéronefs.
- R2. Un aéroport possède un certificat attestant qu'il respecte toutes les normes de sécurité d'un aéroport.
-

Point d'enseignement 2**Expliquer les parties du côté piste d'un aérodrome.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Les images des diverses parties d'un aérodrome se trouvent à l'annexe A.

La présente section traite de la piste, de la voie de circulation et de l'aire de trafic.

PISTE

La piste est la zone de décollage et d'atterrissage des aéronefs. Une piste peut être chaussée, en herbe, en gravier, en terre, ou faite de neige ou d'autres matériaux. Les pistes sont identifiées par des chiffres et par les feux blancs qui les délimitent de chaque côté.

VOIE DE CIRCULATION

La voie de circulation est la zone utilisée par un aéronef pour circuler dans l'aérodrome, entre les aires de trafic et les pistes. D'ordinaire, les voies de circulation sont identifiées par des lettres. Dans les aérodromes équipés de lumières, les voies de circulation sont identifiées par des lumières bleues qui les délimitent de chaque côté.

AIRE DE TRAFIC

L'aire de trafic, également appelée aire de stationnement, est la partie d'un aérodrome destinée à l'embarquement et au débarquement de passagers, et au chargement et déchargement de la cargaison. Elles sont également utilisées pour le ravitaillement, l'entretien et le stationnement des aéronefs.



Nota. Manuel de poche des cadets de l'Aviation royale du Canada, Manuel d'entraînement niveau un, Cadets Canada, 1998

Figure 1 Aires de mouvement de l'aérodrome

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. De quelle couleur sont les feux qui délimitent la piste?
 Q2. À quoi sert une voie de circulation?
 Q3. Quel est l'autre terme pouvant servir à désigner l'aire de trafic?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Feux blancs.
 R2. La voie de circulation est la zone utilisée par un aéronef pour se déplacer entre l'aire de trafic et la piste.
 R3. L'aire de trafic peut aussi prendre le nom d'aire de stationnement.

Point d'enseignement 3

Expliquer les parties d'un aérodrome.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Les images des diverses parties d'un aérodrome se trouvent à l'annexe A.

La présente section traite de la tour de contrôle, de l'aérogare, du manche à vent, de l'école de pilotage et des hangars.

TOUR DE CONTRÔLE

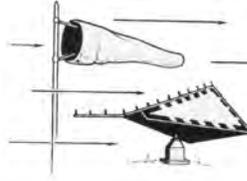
Certains aérodromes sont équipés d'une tour de contrôle pour assurer une circulation sécuritaire et efficace des aéronefs. Les contrôleurs aériens de la tour de contrôle doivent observer un certain nombre de procédures, notamment les procédures de décollage et d'atterrissage, les procédures d'entrée dans le circuit et d'évolution au sol des aéronefs.

AÉROGARES

Les aérogares sont destinées à l'embarquement et aux débarquements des passagers. Ils servent également à la manutention des bagages et de la cargaison. Les aérogares se trouvent dans l'aire de trafic.

MANCHE À VENT

Tous les aérodromes sont équipés d'au moins un manche à vent ou d'un té d'atterrissage. Le manche à vent est utilisé par les pilotes pour déterminer la direction et la vitesse du vent. La vitesse approximative du vent est indiquée par le niveau de redressement du manche. Le té d'atterrissage est en forme de flèche dont l'extrémité pointe contre le vent. On les trouve sur le terrain d'aviation, à côté de la piste.



Nota. Entre ciel et terre : Édition du millénaire, p. MacDonald, 2000.

Figure 2 Manche à vent et té d'atterrissage

ÉCOLE DE PILOTAGE

Les écoles de pilotage servent d'installation d'instruction pour les pilotes brevetés et les personnes qui aspirent à le devenir.

HANGARS

Les hangars servent à entreposer les aéronefs afin de les protéger des intempéries susceptibles de les endommager. Ils servent aussi à faciliter les tâches d'entretien des aéronefs.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quelle est l'utilité de la tour de contrôle?
- Q2. Qu'indique le manche à vent?
- Q3. Pourquoi les écoles de pilotage sont-elles importantes?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. La tour de contrôle est responsable d'assurer une circulation sécuritaire et efficace des aéronefs, par l'entremise des contrôleurs aériens qui y travaillent.
- R2. Le manche à vent indique la direction et la vitesse du vent.
- R3. Les écoles de pilotage servent d'installation d'instruction pour les pilotes brevetés et les personnes qui aspirent à le devenir.

Point d'enseignement 4**Demander aux cadets d'identifier les parties d'un aéroport.**

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de confirmer que les cadets sont en mesure d'identifier correctement les diverses parties d'un aéroport.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de quatre personnes.
2. Distribuer aux cadets les pièces de jeu qui se trouvent à l'annexe B.
3. Demander aux cadets d'associer les différentes parties à leur nom respectif et à leur courte définition.
4. Superviser les cadets pendant qu'ils procèdent à l'activité.
5. Une fois que les cadets ont terminé l'activité, confirmer les associations à l'aide du corrigé qui se trouve à l'annexe C.

MESURES DE SÉCURITÉAucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les diverses parties d'un aérodrome sont utilisées à des fins diverses. Connaître les diverses parties d'un aérodrome aidera les cadets à les identifier lors des activités d'opérations d'un aéroport et d'aviation.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

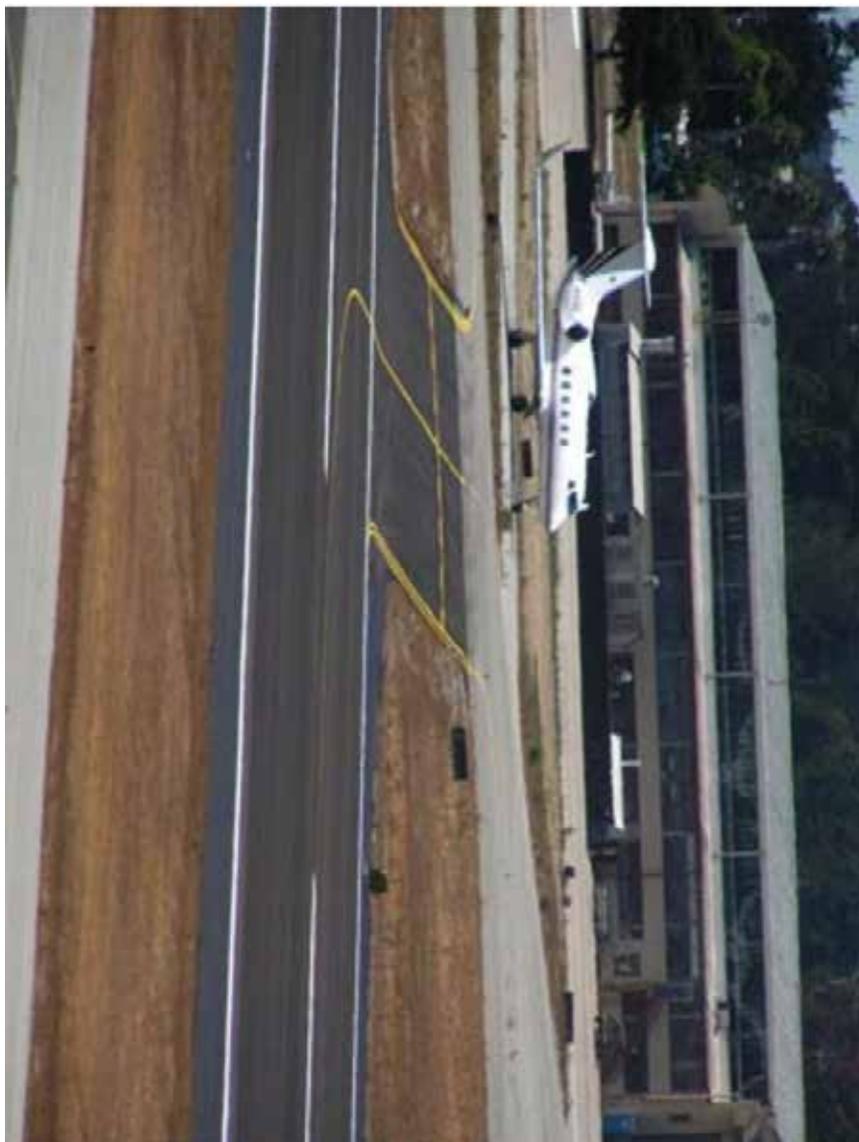
DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-001 A-CR-CCP-263/PT-002, *Entre ciel et terre : Édition du millénaire (2000)*. Ottawa, Ontario : Aviation Publishers Co. Limited.

C3-022 ISBN 0-19-541731-3 *The Canadian Oxford dictionary (2001)*. Don Mills, Ontario, Oxford University Press.



Piste



Voie de circulation



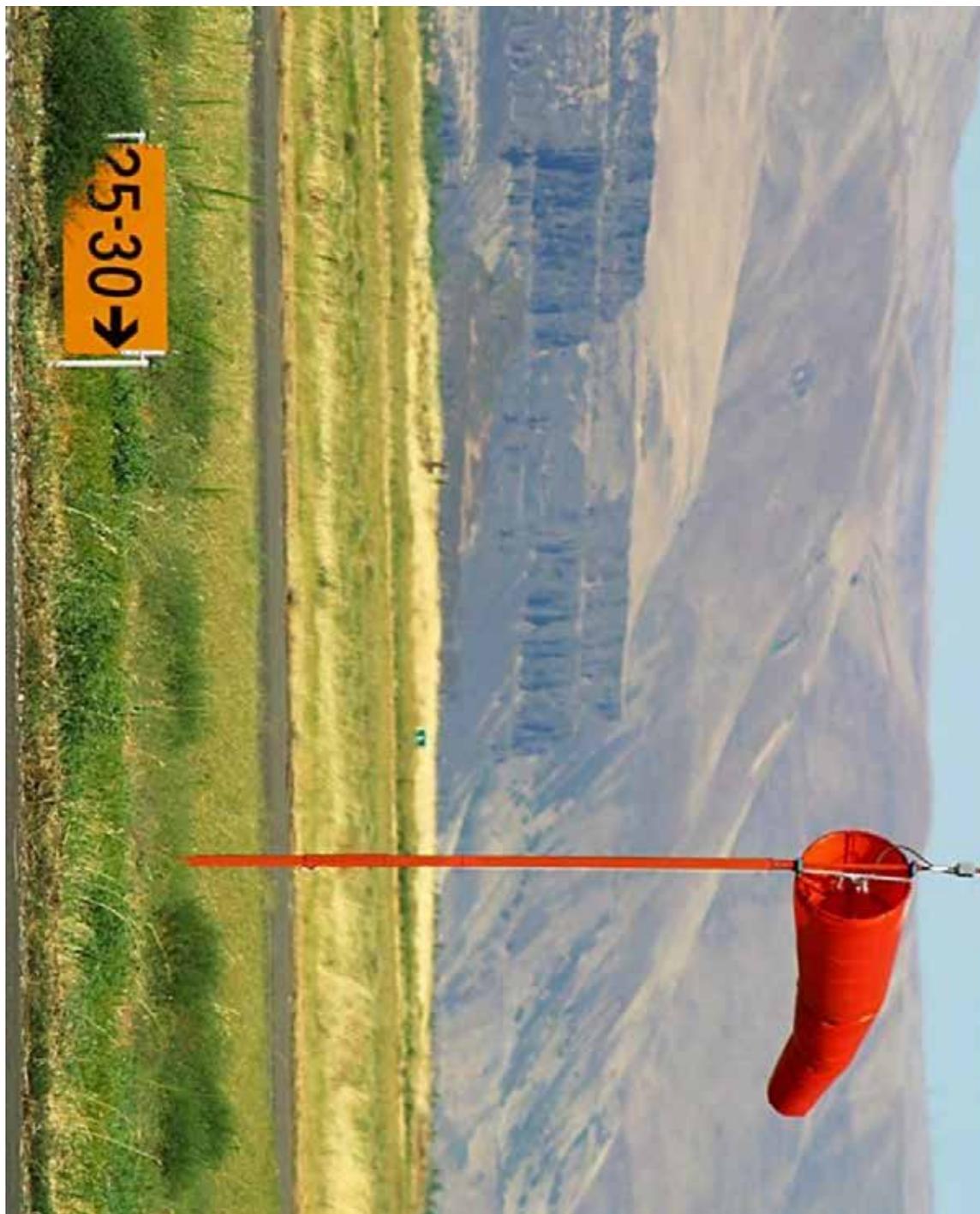
Aire de trafic



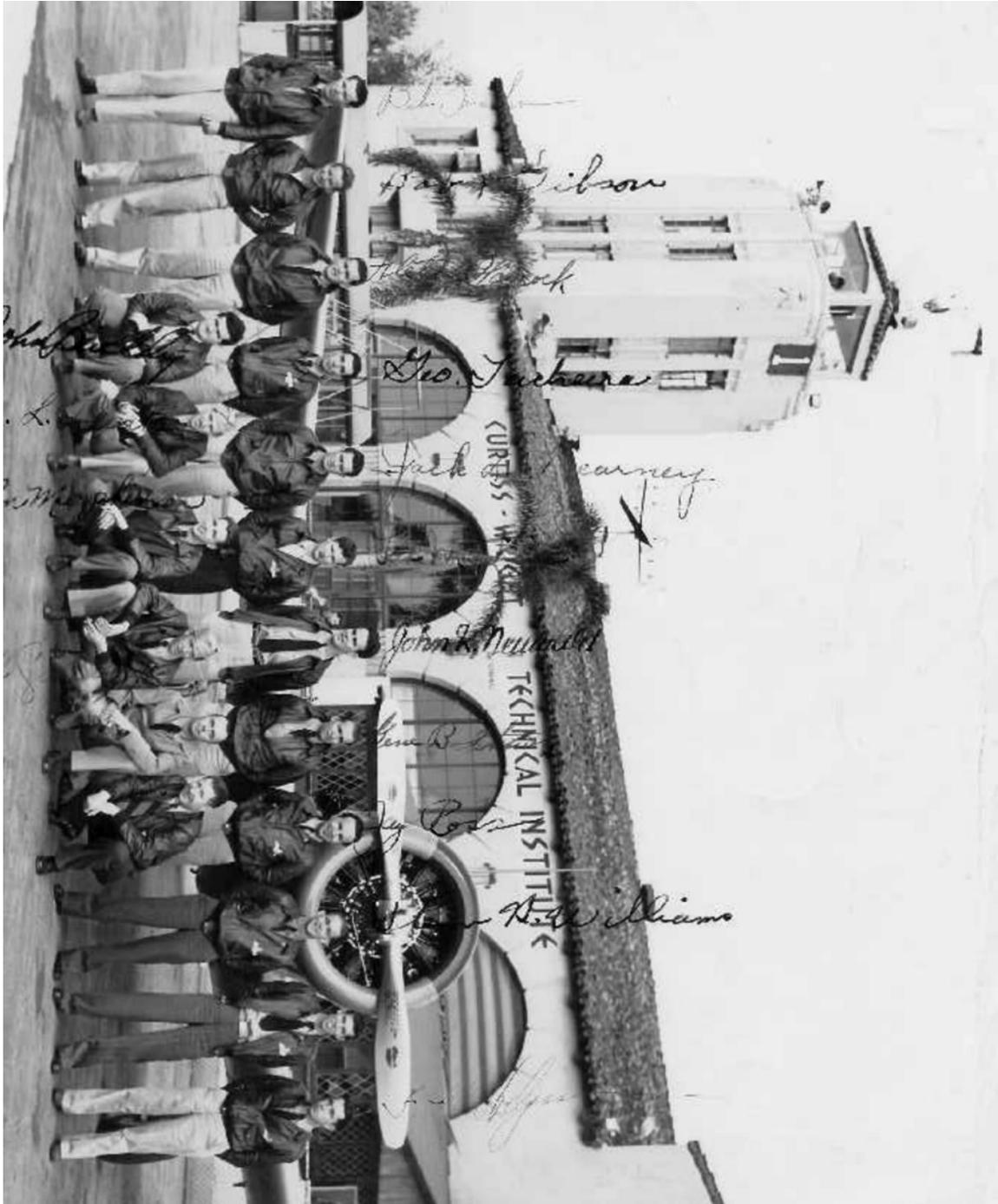
Tour de contrôle

Aérogare





Manche à vent



Ecole de pilotage



Hangar



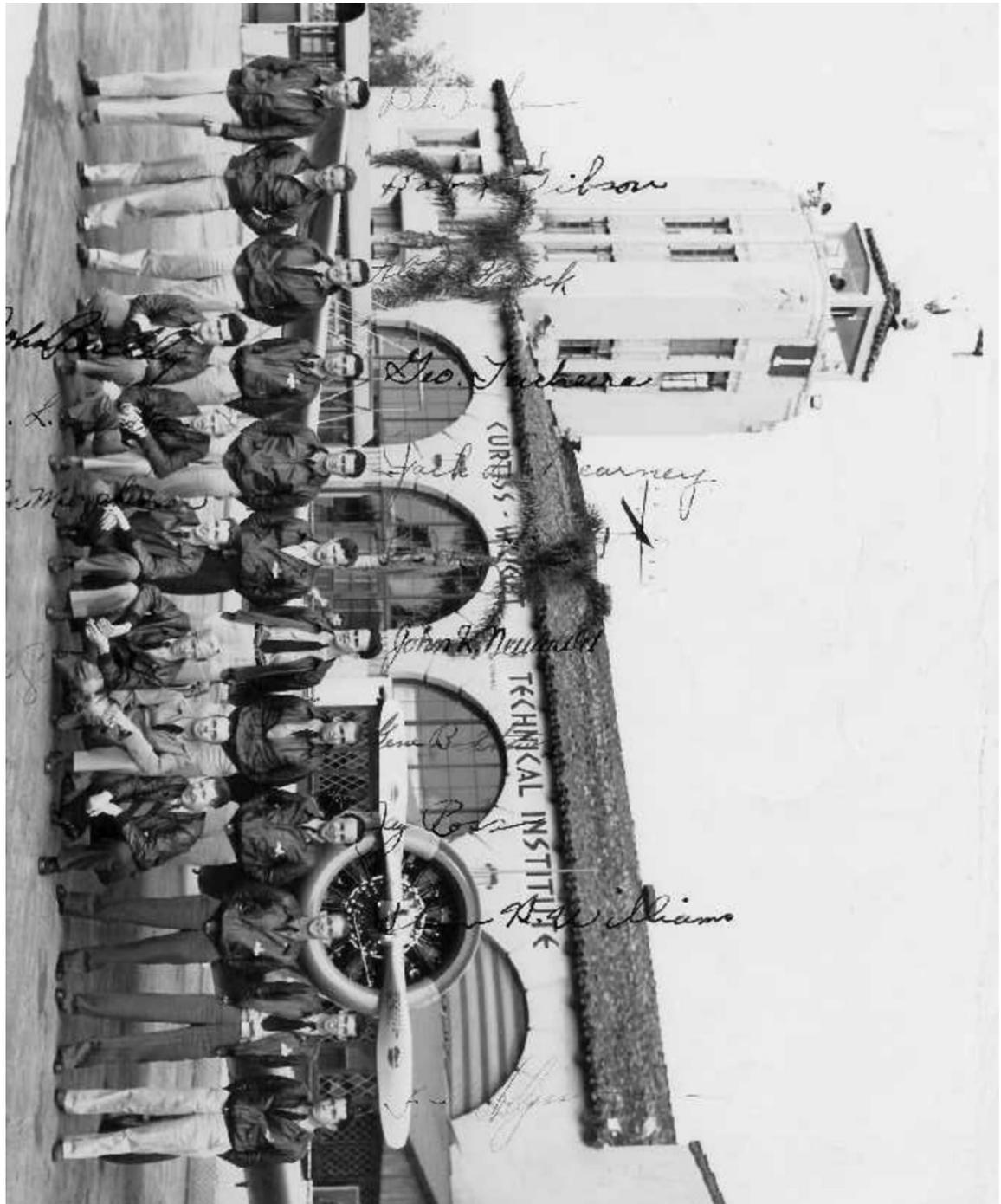














PISTE
AIRE DE TRAFIC
VOIE DE CIRCULATION
ÉCOLE DE PILOTAGE
MANCHE À VENT
HANGAR
AÉROGARE
TOUR DE CONTRÔLE

Zone de décollage et d'atterrissage des aéronefs.

On l'identifie par des lettres.

On l'utilise pour le ravitaillement, l'entretien et le stationnement des aéronefs.

On l'utilise pour l'embarquement et le débarquement des passagers.

Indique la direction et la vitesse du vent.

Où l'on apprend à piloter.

Sert à protéger les aéronefs des intempéries.

Endroit où travaillent les personnes qui doivent suivre des procédures pour les opérations terrestres et aériennes.

CLÉ DE CORRECTION



Piste

Zone de décollage et d'atterrissage des aéronefs.



Voie de circulation

On l'identifie par des lettres.



Aire de trafic

On l'utilise pour le ravitaillement, l'entretien et le stationnement des aéronefs.



Tour de contrôle

Endroit où travaillent les personnes qui doivent suivre des procédures pour les opérations terrestres et aériennes.



Aérogare

On l'utilise pour l'embarquement et le débarquement des passagers.



Manche à vent

Indique la direction et la vitesse du vent.



École de pilotage

Où l'on apprend à piloter.



Hangar

Sert à protéger les aéronefs des intempéries.



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M160.02 – IDENTIFIER LES CARACTÉRISTIQUES D'UNE PISTE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*. 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 d'enseigner la leçon.



Il est possible de présenter les aides à l'instruction de l'OREN de différentes façons, selon les ressources disponibles à l'escadron. Il pourrait s'avérer utile de fabriquer une maquette de piste à partir de papier de bricolage ou de carton bristol. Si souhaité, photocopier les annexes A et B et les distribuer aux cadets.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 3 parce qu'il permet à l'instructeur de présenter les renseignements généraux aux cadets.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 4 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de confirmer que les cadets ont compris la matière.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir identifié les caractéristiques d'une piste.

IMPORTANCE

La compréhension des caractéristiques de la piste sera utile au cours des visites guidées et des vols de familiarisation. Dans l'industrie aéronautique, les pilotes et les contrôleurs aériens ont besoin de ces renseignements pour faire leur travail.

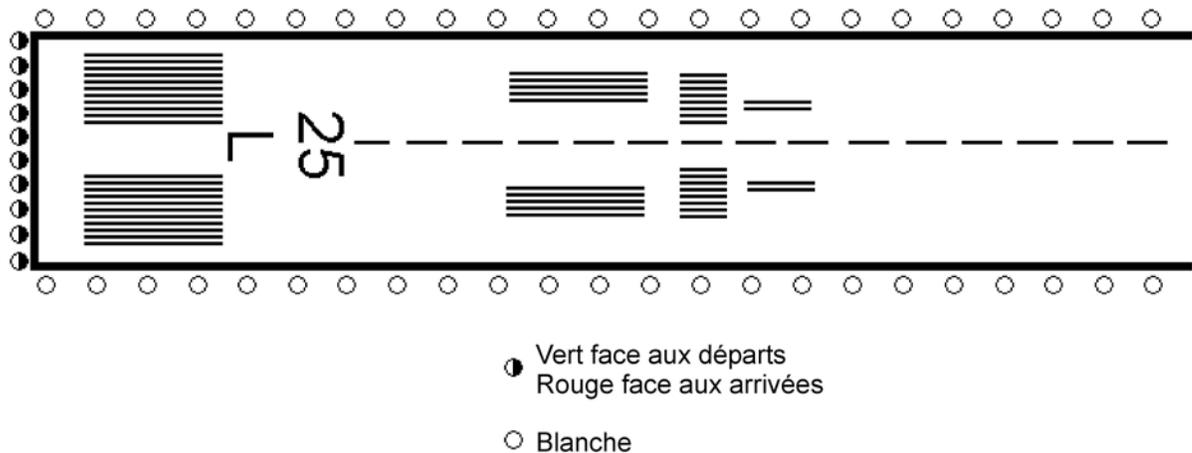
Point d'enseignement 1**Discuter des feux de piste.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

FEUX DE PISTE

Les deux côtés de la piste sont délimités par des feux blancs. Ces feux servent à indiquer les bordures de la piste. Les pistes sont également délimitées par des feux rouges ou verts à leurs extrémités. Ces feux sont dotés d'une face rouge et d'une face verte. La face rouge est tournée vers la piste ou vers la zone de départ et indique la fin de la piste. La face verte est orientée vers le côté opposé de la piste, vers la zone d'arrivée, et indique le début de la piste aux aéronefs qui s'appêtent à atterrir.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 1 Feux de piste

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**QUESTIONS :**

- Q1. De quelle couleur sont les feux qui délimitent la piste de chaque côté?
 Q2. À quoi servent les feux rouges et verts?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Feux blancs.
 R2. Ils indiquent la fin de la piste (côté rouge) ainsi que le début de la piste pour les aéronefs qui s'appêtent à atterrir (côté vert).

Point d'enseignement 2**Discuter du numérotage de piste.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

NUMÉROTAGE DE PISTE

Le numéro de la piste est toujours indiqué en gros caractères. Il s'agit d'un numéro à deux chiffres à la fin de la piste. Les pistes sont numérotées en fonction de leur direction magnétique; ce nombre est arrondi à la dizaine la plus proche. Une fois arrondis, les centaines et les dizaines sont utilisés pour numérotter la piste.

Par exemple, une piste dont la direction magnétique serait de 266 degrés porterait le numéro 27. Le numéro de piste le plus élevé est 36 (360 degrés).

Si deux pistes sont parallèles, on ajoutera un L (*left*) au numéro de la piste de gauche et un R (*right*) au numéro de la piste de droite. Deux pistes parallèles orientées nord-sud seraient numérotées 36L (*left*) pour la gauche et 36R (*right*) pour la droite.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Comment les pistes sont-elles numérotées?
- Q2. Si la direction magnétique d'une piste est de 176 degrés, par quel numéro serait-il désigné?
- Q3. Comment les pistes parallèles sont-elles numérotées?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Leur relèvement magnétique.
- R2. 18 (arrondir 176 à 180 et utiliser uniquement la centaine et la dizaine).
- R3. En ajoutant la lettre L ou R au numéro de piste.

Point d'enseignement 3

Discuter des marques et des feux de piste.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

MARQUES DE PISTE

Les pistes comportent d'autres marques importantes ayant leur propre fonction.

Marques d'axe de piste. Les lignes blanches en tiret désignent le centre de la piste. Les pilotes utilisent ces marques pour aligner l'aéronef avec le centre de la piste pendant l'atterrissage.

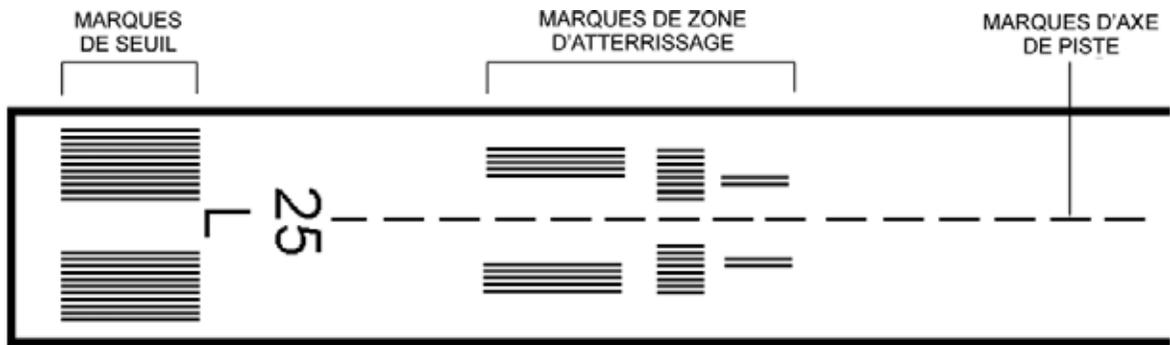
Marques de zone d'atterrissage. Ces marques donnent au pilote l'indication d'un endroit général où il est préférable de toucher le sol.

Marques de seuil. Les lignes blanches représentent le seuil de début et de fin de la piste.

Marques de danger. Ces marques indiquent une zone inutilisable ou pouvant représenter un danger. Les pistes ou les voies de circulation sont marquées par de grands X blancs.

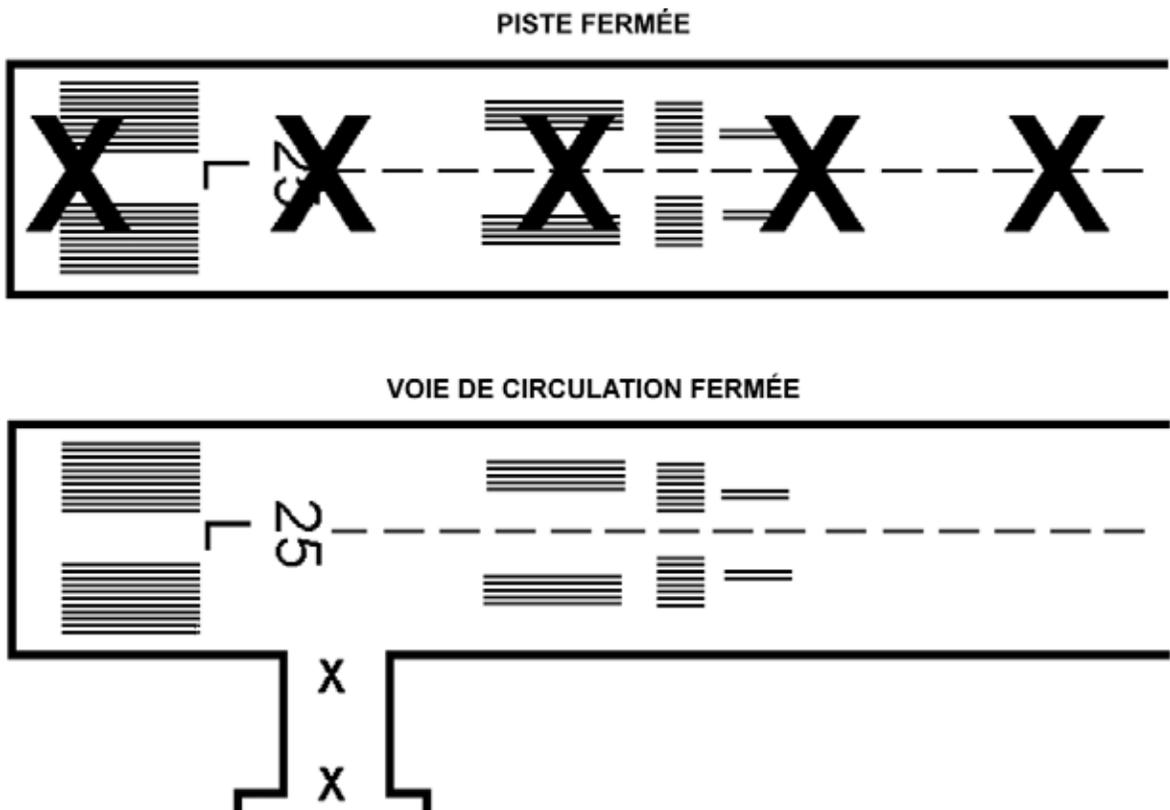
Feux d'obstacle. Les feux d'obstacle servent à indiquer les structures qui pourraient faire obstacle à un avion qui tente de décoller ou d'atterrir.

Manches à vent. Les manches à vent sont également illuminés pour que les pilotes puissent s'y fier la nuit.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 2 Marques d'une piste



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 3 Marques de danger d'une piste

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quelles marques indiquent le début et la fin de la piste?
- Q2. Que signifie un grand X blanc sur la piste ou la voie de circulation?
- Q3. Quel est le but des feux d'obstacle?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Marques de seuil.
- R2. Zones dangereuses ou inutilisables.
- R3. Les feux d'obstacle servent à indiquer les structures qui pourraient faire obstacle à un avion qui tente de décoller ou d'atterrir.

Point d'enseignement 4

Demander aux cadets d'identifier diverses caractéristiques d'une piste.

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la présente activité est de confirmer que les cadets sont en mesure d'identifier les diverses caractéristiques d'une piste.

RESSOURCES

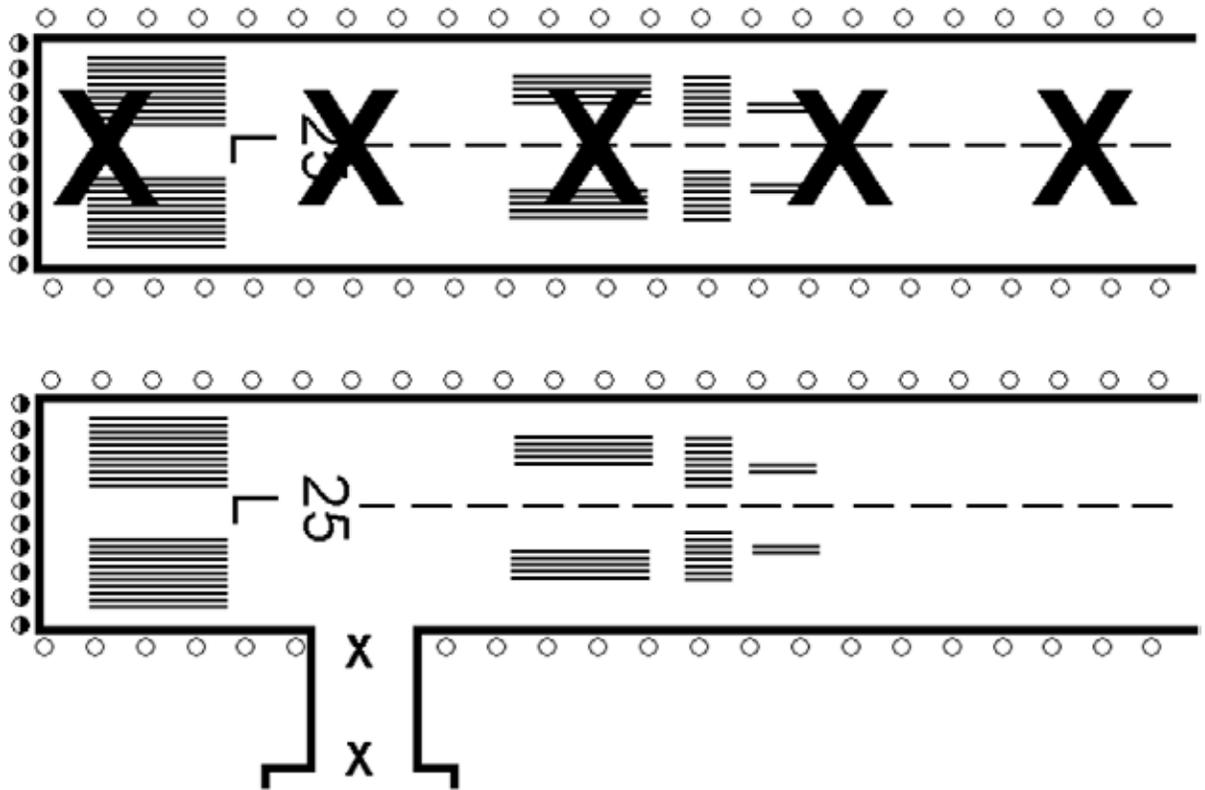
- du papier pour tableau de papier,
- des marqueurs pour le tableau de papier.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de quatre personnes.
2. Remettre à chaque groupe une feuille du tableau de papier et des marqueurs.
3. Demander à chaque groupe de créer une piste à l'aide du matériel fourni. Les pistes doivent comprendre :
 - (a) les marques de seuil,
 - (b) les feux rouges et verts,
 - (c) les numéros de piste,
 - (d) les marques d'axe de piste,
 - (e) les marques d'atterrissage de l'aérodrome,
 - (f) les marques de danger,
 - (g) les feux blancs.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2011, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 4 Marques d'une piste complètes

4. Les groupes disposeront de cinq minutes pour terminer le travail.
5. Vérifier que les cadets n'ont pas oublié d'éléments.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'apprentissage des caractéristiques des pistes peut aider les cadets dans divers domaines de leur instruction. Être familier avec les caractéristiques d'une piste rehausse les connaissances des cadets à l'égard des parties de l'aérodrome et les aide à définir le rôle des pistes dans le cadre des procédures de décollage et d'atterrissage d'un aéronef.

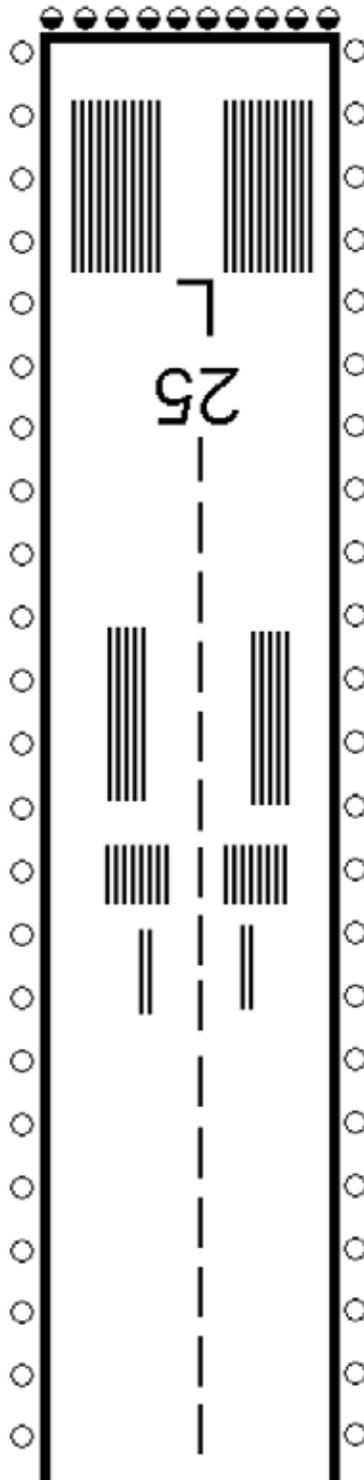
COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

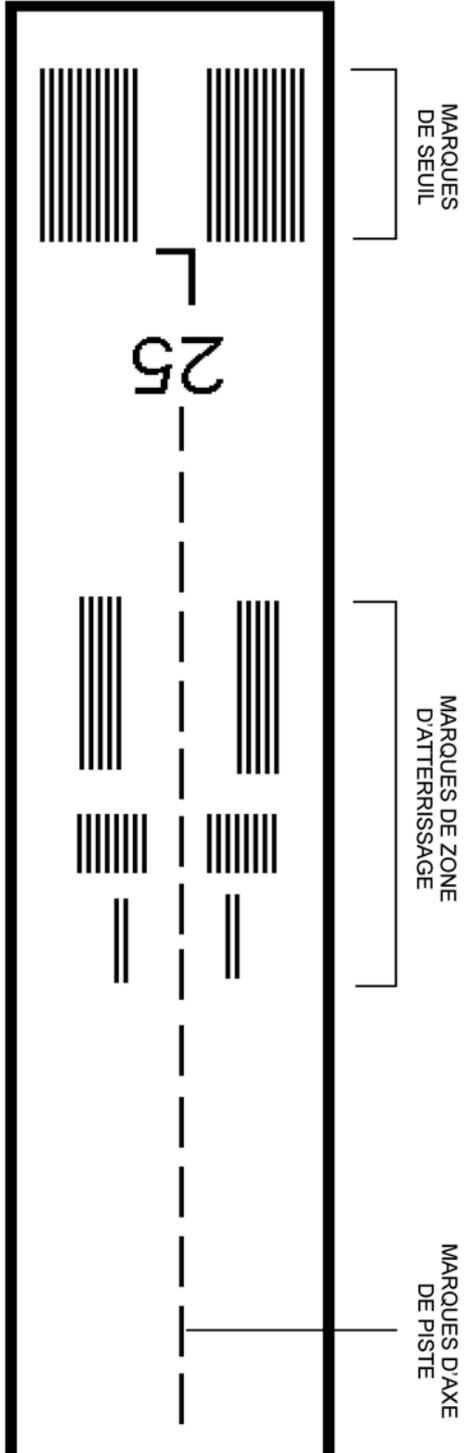
A3-001 A-CR-CCP-263/PT-002, *Entre ciel et terre : Édition du millénaire* (2000). Ottawa, Ontario : Aviation Publishers Co. Limited.

FEUX DE PISTE

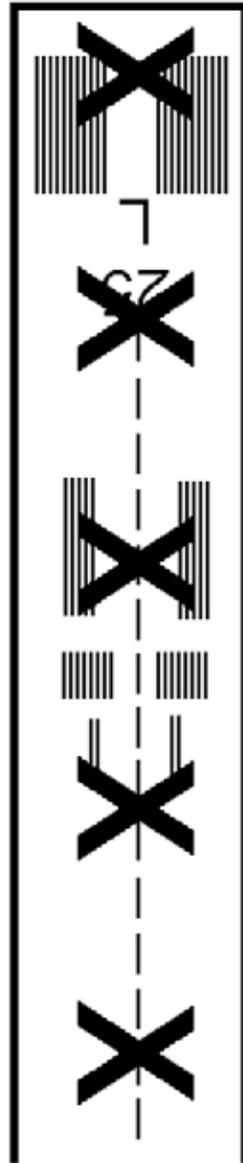


- Vert face aux départs
- Rouge face aux arrivées
- Blanche

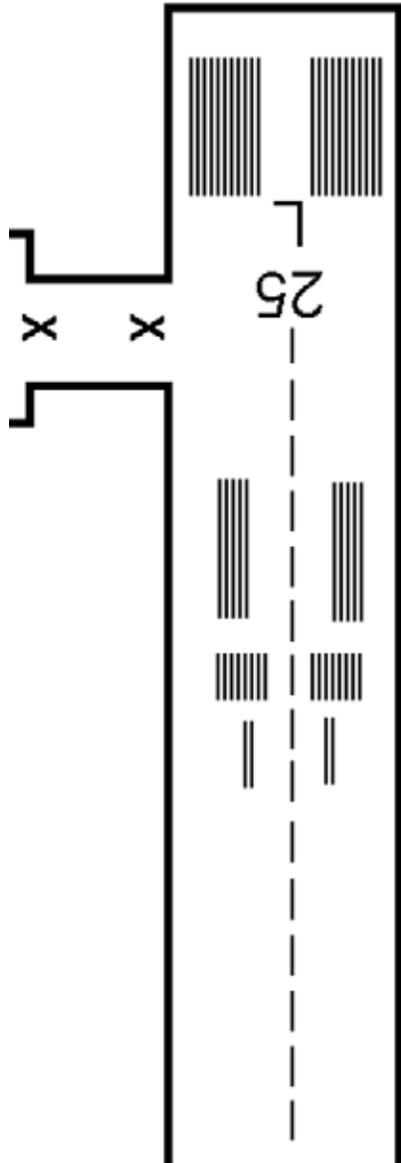
MARQUES DE PISTE



MARQUES DE DANGER



PISTE FERMÉE



VOIE DE CIRCULATION FERMÉE

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M160.03 – FABRIQUER UN MODÈLE RÉDUIT D'AÉRODROME

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*. 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive de confirmer que les cadets ont compris la matière.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir assemblé un modèle réduit d'aérodrome.

IMPORTANCE

Les cadets visiteront des aérodromes dans le cadre de différentes activités d'opérations d'aéronef et d'aérodrome. Cette leçon les aidera à identifier les caractéristiques principales d'un aérodrome.

Point d'enseignement 1

Demander aux cadets de fabriquer un modèle réduit d'aérodrome.

Durée : 50 min

Méthode : Activité en classe

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de confirmer la matière enseignée dans les deux leçons précédentes axées sur les activités d'aérodrome.

RESSOURCES

Voici une liste des matériaux recommandés pour la fabrication des modèles réduits d'aérodrome :

- carton bristol,
- du papier de bricolage,
- du carton,
- des petites boîtes (de la taille d'une boîte à chaussures),
- des craies blanches,
- des punaises,
- des marqueurs de couleur,
- des ciseaux,
- de la colle,
- du ruban-cache.



D'autres matériaux qui ne figurent pas dans cette liste peuvent être utilisés si l'escadron les possède.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en groupes de quatre ou cinq.
2. Distribuer le matériel à chaque groupe.
3. Demander à chaque groupe de commencer l'activité en utilisant quatre morceaux de carton bristol (deux par deux, fixés ensemble avec du ruban) pour former la base de leur aérodrome.
4. Montrer aux cadets le schéma qui se trouve à l'annexe A et qui illustre la disposition idéale des éléments d'un aérodrome.
5. Demander à chaque groupe de fabriquer un modèle réduit d'aérodrome.
6. Chaque groupe examine les autres modèles d'aérodrome et compare les idées de configuration.



Même si l'on encourage les cadets à être créatifs avec les matériaux fournis, l'instructeur peut recommander qu'ils utilisent les matériaux de la façon suivante :

- carton, affiche et petites boîtes – peuvent servir à fabriquer de petits bâtiments;
- craie blanche – peut servir à numéroter et à marquer la piste sur le carton Bristol;
- marqueurs de couleur – peuvent servir à étiqueter les diverses parties et à dessiner des détails;
- papier de bricolage – peut être utilisé avec le carton ou les petites boîtes si une couleur précise est nécessaire pour un des bâtiments ou une des parties;
- punaises – peuvent servir de feux pour l'aérodrome (feux de voie de circulation et de piste);
- colle et ruban-cache – peuvent servir à coller les diverses parties ensemble.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- S'assurer que les cadets partagent les fournitures pendant la fabrication des modèles réduits d'aérodrome.
- Aider les groupes à démarrer l'activité s'ils éprouvent des difficultés.
- Superviser le travail des cadets pour s'assurer qu'ils respectent les directives fournies.
- Une fois l'activité terminée, l'instructeur doit examiner les modèles réduits d'aérodrome pour s'assurer que toutes les parties sont correctement identifiées et bien disposées.
- À la fin de l'activité, l'instructeur doit passer à l'étape de réflexion et de questions.



Réviser la matière en posant les questions suivantes à l'aide des modèles fabriqués par les cadets comme outil pédagogique. S'assurer d'aborder toute la matière des OCOM M160.01 et M160.02.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets auront l'occasion de visiter différents aérodomes dans le cadre activités d'aviation et d'aérodrome. Les parties principales d'un aérodrome leur sont désormais familières.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-001 A-CR-CCP-263/PT-002, *Entre ciel et terre : Édition du millénaire* (2000). Ottawa, Ontario : Aviation Publishers Co. Limited.



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM C160.01 – VISITER UN AÉRODROME DE LA RÉGION

Durée totale :

90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 16
OREN 170 –



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM C170.01 – VISIONNER DES ÉPISODES DE *COMMENT C'EST FAIT*

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Revoir les épisodes de *Comment c'est fait* et choisir sept épisodes à présenter pendant la leçon.

Préparer un endroit approprié pour une salle de classe munie de médias.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de stimuler l'intérêt des cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir visionné les épisodes de *Comment c'est fait*.

IMPORTANCE

La découverte de la maintenance des aéronefs et de l'industrie de la construction aéronautique permettra aux cadets de mieux comprendre comment on fabrique des aéronefs et on les entretient (avant le vol), y compris les différentes opportunités de carrière.

CONNAISSANCES PRÉALABLES

ÉPISODE : MOTEURS D'AVIONS

Voir comment l'on construit des moteurs d'avions.

Durée (00:05:05).

ÉPISODE : HÉLICES D'AVION

Voir comment l'on construit des hélices d'avion.

Durée (00:04:59).

ÉPISODE : HÉLICES AÉRIENNES EN BOIS

Voir comment l'on construit des hélices aériennes en bois.

Durée (00:06:00).

ÉPISODE : AVIONS

Voir comment l'on construit un avion léger.

Durée (00:04:45).

ÉPISODE : TRAIN D'ATERRISSAGE D'AVION

Voir comment l'on construit et l'on assemble le train d'atterrissage d'un avion.

Durée (00:04:46).

ÉPISODE : HÉLICOPTÈRES

Voir comment l'on construit et l'on assemble un hélicoptère.

Durée (00:04:42).

ÉPISODE : PLANEURS

Voir comment l'on construit et l'on assemble un planeur.

Durée (00:05:01).

ÉPISODE : AUBES DE TURBORÉACTEUR

Voir comment l'on construit des aubes de turboréacteurs.

Durée (00:04:53).

Point d'enseignement 1**Discuter des principaux éléments de l'industrie de la construction aéronautique et de la maintenance des aéronefs.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

Les termes « maintenance » et « construction » font référence à des domaines clairement définis.

MAINTENANCE

La maintenance des aéronefs fait référence à tout travail effectué sur un produit aéronautique après l'émission du certificat de navigabilité, comme :

- une révision,
- des réparations,
- une inspection ou une modification nécessaire,
- la dépose ou la pose de pièces.

Ce terme ne comprend pas le travail ou l'entretien de base.

CONSTRUCTION

Le terme « construction d'aéronefs » fait référence à tout travail effectué sur un produit aéronautique avant l'émission du certificat de navigabilité, comme :

- la conception,
- l'assemblage,
- la fabrication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

Q1. Que considère-t-on comme une « construction d'aéronef »?

Q2. La maintenance d'aéronefs comprend quel type de travail?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Le terme « construction d'aéronefs » fait référence à tout travail effectué sur un produit aéronautique avant l'émission du certificat de navigabilité.

R2. Une révision, des réparations, une inspection ou une modification nécessaire, ou la dépose ou la pose de pièces sur un produit aéronautique.

Point d'enseignement 2**Visionner des épisodes de *Comment c'est fait* et en discuter.**

Durée : 40 min

Méthode : Activité en classe

Avant de commencer la présente leçon, revoir les épisodes de *Comment c'est fait*. Cela facilitera la discussion après chaque épisode et permettra, pour ce PE, d'utiliser le temps alloué de façon optimale.

Après chaque épisode, confirmer la compréhension des cadets en utilisant les questions et les réponses ci-dessous.

ÉPISODE : MOTEURS D'AVIONS

Q1. Pourquoi il y a-t-il redondance dans la construction d'un moteur d'avion?

Q2. Pourquoi une hélice d'essai est-elle attachée au moteur pendant l'essai?

Q3. Que vérifie-t-on dans le filtre à huile après l'essai?

R1. Pour s'assurer que chaque système est doté d'une réserve, pour maximiser la sécurité.

R2. Pour refroidir le moteur pendant l'essai.

R3. On vérifie le filtre à huile pour tout débris étranger.

ÉPISODE : HÉLICES D'AVION

Q1. Pourquoi les hélices sont-elles faites en aluminium?

Q2. Qu'arrive-t-il aux pièces défectueuses pendant le procédé de fabrication?

Q3. Pourquoi la face arrière d'une pale est-elle peinte en noir?

R1. Car l'aluminium est un matériau léger et durable.

R2. Les pièces défectueuses sont soit réparées, soit ferrillées (s'il est impossible de les réparer).

R3. Pour prévenir tout réfléchissement solaire d'aveugler le pilote.

ÉPISODE : HÉLICES AÉRIENNES EN BOIS

Q1. De quoi les hélices en bois sont-elles faites?

Q2. Qu'est-ce que la surface portante d'une hélice?

Q3. Quels sont les deux côtés d'une hélice?

R1. Les hélices sont faites d'érable lamellé.

R2. La surface portante est la section de la pale qui est formée comme une aile d'aéronef.

R3. Le pas et la surface portante.

ÉPISODE : AVIONS

- Q1. De quoi les aéronefs sont-ils fait et pourquoi?
- Q2. Qu'est-ce que le traitement thermique?
- Q3. Qu'utilise-t-on pour faire des trous dans le fuselage d'un avion?
- R1. Un avion peut être fabriqué de fibre de verre ou de fibre de carbone.
- R2. Le traitement thermique est le processus utilisé pour cuire différents matériaux à des températures très élevées dans le but de faire durcir la colle.
- R3. Les trous dans le fuselage d'un avion sont faits à partir d'un jet d'eau ou de sable à très forte pression.

ÉPISODE : TRAIN D'ATERRISSAGE D'AVION

- Q1. Quelle huile utilise-t-on pendant l'usinage?
- Q2. Que recycle-t-on pendant l'usinage du train d'atterrissage?
- Q3. Qu'utilise-t-on pour protéger le train d'atterrissage de la corrosion?
- R1. On utilise de l'huile pour réduire la chaleur causée par la friction pendant l'usinage.
- R2. Les particules métalliques créées pendant l'usinage.
- R3. Les différentes parties du train d'atterrissage sont plaquées de cadmium; cela les protège de la corrosion.

ÉPISODE : HÉLICOPTÈRES

- Q1. Combien d'heures est-il nécessaire à la construction d'un hélicoptère?
- Q2. De quoi le fuselage est-il fait?
- Q3. À quoi le fil de frein sert-il?
- R1. Environ 700 heures, ou 110 jours, sont nécessaires à la construction d'un hélicoptère.
- R2. Le fuselage d'un hélicoptère est fait de fibre de carbone.
- R3. Le fil de frein prévient les boulons de se desserrer en raison des vibrations.

ÉPISODE : PLANEURS

- Q1. Qu'utilise-t-on comme base pour fuselage d'un planeur?
- Q2. Quel type de colle est utilisée pour coller les ailes ensemble?
- Q3. Pourquoi l'aile est-elle coupée en deux après avoir été assemblée?
- R1. On utilise de la fibre en Kevlar pour la base d'un fuselage.
- R2. Les ailes sont collées ensemble à l'aide de résine époxyde.
- R3. L'aile est coupée en deux afin de faciliter le transport.

ÉPISODE : AUBES DE TURBORÉACTEUR

Q1. Pour quelle raison utilise-t-on les pales d'un turboréacteur?

Q2. Les pales sont-elles usinées ou moulées?

Q3. Comment détecte-t-on les imperfections pendant le processus d'inspection?

R1. Les pales d'un turboréacteur sont utilisées pour générer une pression d'air dans le turboréacteur dans le but de créer un mélange d'air et de gaz, qui s'enflammera pour créer la poussée.

R2. Les pales sont moulées à partir d'un colorant.

R3. Les imperfections seront représentées par de petits points fluorescents lorsque l'on illumine les pales à l'aide d'une lumière noire.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les domaines de la construction et de la maintenance d'aéronefs regorgent de débouchés en la matière. Les épisodes de *Comment c'est fait* présentent certaines opportunités. On étudie davantage ces domaines dans d'autres niveaux de qualification et pendant les activités d'instruction d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-288 Production MAJ, émission *Comment c'est fait*, Canada.

C3-345 Transports Canada. 2011. Règlement de l'aviation canadien 2011 (-1). Extrait le 25 octobre 2011 du site <http://www.tc.gc.ca/fra/aviationcivile/servreg/rac/partie1-sous-partie1-1104.htm>



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM C170.02 – VISITER UNE INSTALLATION DE MAINTENANCE D'AÉRONEFS DE LA RÉGION

Durée totale :

90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 17

OREN 190 – PARTICIPER À UN EXERCICE EN CAMPAGNE



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

**OCOM M190.01 – EMBALLER L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL
POUR UN EXERCICE DE SURVIE POUR ÉQUIPAGE DE VOL**

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer un sac à dos dans lequel les choses sont bien emballées, conformément aux principes décrits dans cette leçon.

S'assurer que le sac à dos contient tout le matériel dont il est question dans la présente leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour initier les cadets à choisir les vêtements pour l'entraînement en campagne et stimuler leur intérêt au sujet.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences d'emballage de l'équipement personnel que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure de choisir son équipement personnel pour l'entraînement en campagne et de l'emballer.

IMPORTANCE

Le choix et l'emballage des vêtements appropriés constituent des éléments clés de l'entraînement en campagne. La température peut être un facteur déterminant en situation de survie. Le choix des vêtements appropriés peut prévenir les blessures et les maladies liées à la température. L'utilisation de techniques d'emballage inappropriées peut causer de l'inconfort et des blessures.

Point d'enseignement 1**Expliquer la façon de choisir les vêtements pour l'entraînement en campagne.**

Durée : 30 min

Méthode : Exposé interactif

LE PRINCIPE MULTICOUCHE**La couche intérieure (haut du corps)**

Cette couche est en contact avec la peau. Il doit s'agir d'une camisole de laine ou de matériel synthétique ou d'un maillot isothermique à manches longues. Le vêtement doit être bien ajusté, mais pas serré. Il doit être fabriqué en tissu qui absorbe la transpiration et le transporte hors de la peau. Cette couche doit être aussi propre que possible afin d'éviter que de la saleté bloque les pores du tissu.

La deuxième couche

La deuxième couche doit être plus ample, mais elle doit garder les vaisseaux sanguins du cou et des poignets protégés et au sec. Il peut s'agir d'un haut à fermeture à glissière, muni d'un col haut, ou d'une chemise avec un collet. Le haut ou la camisole doit être doté de manches que l'on peut rouler, et de manchettes que l'on peut boutonner. Par temps chaud, cette couche peut être utilisée comme couche extérieure.

Couche extérieure

La couche extérieure doit consister en un manteau qui résiste au vent et à l'eau, selon le climat. Par exemple, dans l'Arctique, il faut une parka rembourrée à l'épreuve du vent pour se protéger contre les grands vents et le froid extrême. Il doit permettre l'aération, afin d'éviter d'avoir trop chaud. Dans les régions tempérées, la pluie est la cause la plus courante de froid ou d'inconfort. Il faut alors porter des vêtements d'extérieur imperméables.

Les sous-vêtements (bas du corps)

Les longs sous-vêtements thermiques ne sont généralement nécessaires que pour les températures inférieures au point de congélation. Dans l'Arctique, une « coquille » faite de tissu imperméable empêchera le froid de se propager dans cette partie du corps. Si les sous-vêtements deviennent mouillés, ils sécheront éventuellement. Cependant, on peut éviter ce problème en portant un pantalon imperméable. Par temps doux, cette couche peut se composer d'un short en coton.

PANTALONS

Les pantalons doivent permettre une liberté de mouvement et ils doivent sécher rapidement. Dans des conditions très humides, on peut utiliser une ceinture pour minimiser l'irritation à la taille. On peut porter un pantalon imperméable pour aider à protéger les jambes de la pluie, mais avec ceux-ci, on peut avoir trop chaud. Par temps très froid, on doit porter un surpantalon à fermeture à glissière par-dessus le pantalon et les bottes comme moyen de protection supplémentaire.



L'instructeur doit montrer des exemples de chaque morceau de vêtement, s'ils sont disponibles, pendant qu'il donne des explications.

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DES TISSUS

Laine

Avantages : La laine a des propriétés isolantes, même lorsqu'elle est détrempée. Elle demeure confortable jusqu'à ce qu'elle soit complètement détrempée et se consume plutôt que de fondre (comme le nylon) lorsqu'elle est exposée à une chaleur excessive.

Inconvénients : Elle est lourde lorsqu'elle est mouillée, et prend beaucoup de temps pour sécher. Lorsqu'elle est en contact avec la peau, elle peut piquer, et finalement, elle peut rétrécir au lavage.

Coton

Avantages : Le coton est durable, il respire et il absorbe l'humidité. Il est idéal pour les sous-vêtements et les articles que l'on porte sur la peau dans les climats chauds.

Inconvénients : Il peut être lourd lorsqu'il est mouillé et rétrécir si on le fait sécher à haute température. Il se déchire et brûle facilement. De plus, il n'est pas à l'épreuve du vent.

Molleton ou velours

Avantages : Comme couche extérieure, le molleton laisse l'humidité s'échapper du corps tout en le tenant au chaud. Il est léger, résistant et il n'absorbe pas l'humidité.

Inconvénients : Le molleton n'est pas à l'épreuve du vent et ne se comprime pas facilement. De petites boules de peluche peuvent s'accumuler à l'extérieur du molleton avec l'usage.

Tissus synthétiques

Avantages : Ces tissus permettent à la sueur de s'évaporer tout en gardant la pluie et l'humidité à l'extérieur. Ils sont habituellement à l'épreuve du vent et constituent un excellent choix de couche extérieure.

Inconvénients : Les coutures peuvent se défaire dans l'eau. Lorsqu'il fait très humide, les pores du tissu peuvent se boucher. L'évaporation de la transpiration vers l'extérieur peut provoquer des pertes de chaleur.



L'acronyme « **COLD** » peut être utile pour se souvenir des principes liés au choix de vêtements à porter en campagne.

C - Avoir des vêtements propres, voir confortables.

O - Éviter d'avoir trop **chaud**.

L - Superposer ses vêtements et porter des vêtements larges.

D - Garder ses vêtements secs.

LES CHAUSSURES

Des chaussettes épaisses, en laine ou en fibre de coton, sont essentielles. Elles gardent les pieds au chaud et au sec, tout en empêchant les chaussures de frotter contre la peau. Les frottements peuvent causer des ampoules et de l'irritation. Par temps froid, il faut porter deux paires de chaussettes, une couche extérieure et une couche intérieure. La couche intérieure fait en sorte que l'humidité s'évapore, la déplaçant vers la couche extérieure pour tenir le pied au sec. Il faut changer de chaussettes chaque jour avant d'aller au lit.

Bottes

Des bottes avec une semelle rigide et un bon coussin sont tout aussi importantes que les chaussettes. Le confort et la stabilité peuvent rendre l'entraînement en campagne beaucoup plus agréable. Il est important que les chevilles soient bien soutenues pour éviter les blessures.

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Il est important de pouvoir faire face à toutes les conditions météorologiques. En portant une tuque, un foulard et des mitaines, par temps froid, on évite les pertes de chaleur par la tête. Les mitaines permettent d'éviter les engelures et autres blessures du genre en gardant les mains au chaud et en maintenant une bonne circulation sanguine. Par temps chaud, il est important d'utiliser de la crème solaire et de porter un chapeau pour se protéger du soleil. Une exposition trop longue au soleil peut causer des coups de soleil ou une insolation.

ACTIVITÉ

Durée : 10 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets d'habiller un de leurs pairs de façon appropriée pour la campagne et les conditions atmosphériques.

RESSOURCES

- Le principe de multicouche fait référence aux couches suivantes :
 - une couche intérieure;
 - une deuxième couche;
 - une couche extérieure;
 - des sous-vêtements;
 - des pantalons.
- Des vêtements fabriqués à partir des différents types de tissus, comme :
 - la laine;
 - du coton;
 - du molleton ou velours;
 - des tissus synthétiques.
- Des chaussures appropriées.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Étaler les vêtements en fonction de leur catégorie avant de commencer l'activité.
2. Désigner un cadet comme « modèle ».
3. Demander aux cadets quel type de vêtement ils doivent tout d'abord porter, en fonction du principe de multicouche.

4. Poursuivre cette activité jusqu'à ce que le cadet soit entièrement vêtu en fonction de l'entraînement en campagne.
5. Une fois que le cadet désigné est vêtu, l'instructeur doit demander aux autres cadets d'énumérer les avantages et les inconvénients du type de vêtement choisi pour chaque couche (cette activité pourrait être plus facile lorsque le cadet désigné enlève chaque couche).

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Teaching Point 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'emballer leur équipement personnel pour l'entraînement en campagne.

Durée : 25 min

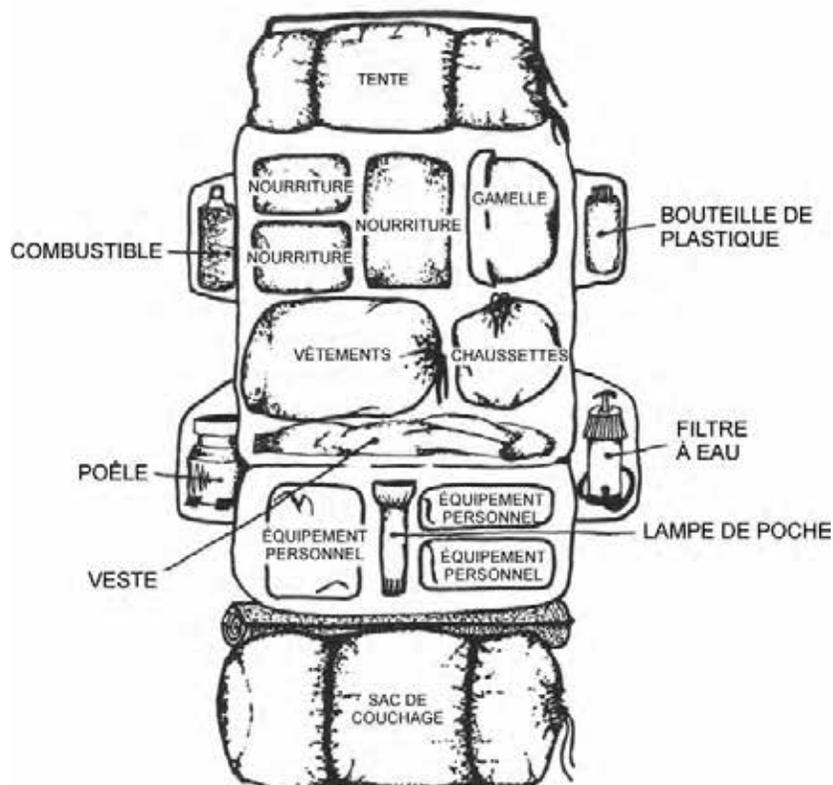
Méthode : Démonstration et exécution

EMBALLER SON ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Avant d'y mettre les articles, s'assurer de placer un grand sac de plastique à l'intérieur du sac. Ceci permettra d'empêcher l'humidité d'atteindre le contenu. On doit placer chaque article dans un sac séparé, et retirer tout l'air afin de conserver le plus d'espace possible.

Placer les articles dans le sac par ordre de priorité : les articles les plus fréquemment utilisés doivent être sur le dessus ou à un endroit facile d'accès. L'équipement doit être placé dans le sac de manière à ce que le poids soit bien réparti et équilibré. Un sac à dos déséquilibré peut causer la fatigue. Placer les articles les plus lourds près de la base ou contre le support du sac pour éviter les blessures au dos.

S'assurer que tous les articles sont bien attachés au sac afin d'éviter de les perdre et de devoir s'arrêter constamment pour faire des ajustements.



Nota. From Basic Essentials Backpacking, by Harry Roberts, 1989, Guilford, CT: The Globe Pequot Press.

Figure 1 Articles bien placés dans un sac à dos

La tente doit être placée dans le haut du sac; le sac de couchage et le matelas doivent être bien attachés sous le sac à dos.

De la nourriture, des vêtements et une gamelle constituent des exemples de ce qu'il faut placer dans le sac à dos.

Il faut inclure comme vêtements des chaussettes de rechange, des sous-vêtements, des t-shirts et des pantalons en polypropylène ou synthétiques.

L'équipement personnel peut comprendre une trousse de premiers soins, des allumettes imperméables, une lampe de poche, une chandelle d'urgence et des articles pour l'hygiène personnelle. Des articles comme une bouteille d'eau, un poêle, une bouteille de combustible, une lampe de poche et un filtre à eau peuvent être placés dans les pochettes sur le côté du sac.



Démontrer l'emballage du sac à dos pendant que les cadets pratiquent cette compétence. L'activité suivante permettra aux cadets de pratiquer cette compétence. Lorsque le milieu d'instruction ne permet pas cette pratique, le PE est donné suivant la méthode d'instruction par démonstration seulement.

ACTIVITÉ

Durée : 15 min

OBJECTIF

L'objectif de ce PE est de permettre au cadet de pratiquer des techniques efficaces d'emballage de l'équipement personnel avant de participer à un exercice de survie pour équipage de vol.

RESSOURCES

- un sac à dos (un par cadet),
- un sac de couchage (un par cadet),
- du matériel choisi par l'instructeur.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Les cadets placeront l'équipement dans leur propre sac pendant cette période en suivant l'exemple de l'instructeur.
2. Les cadets utiliseront tout le matériel qui leur est remis pour emballer leur sac à dos.
3. Les cadets doivent s'assurer de bien équilibrer le poids dans leur sac à dos.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets d'emballer leur propre sac à dos au moyen du matériel fourni par l'instructeur.
2. Une fois terminé, l'instructeur examinera le sac à dos pour s'assurer que tout l'équipement est emballé de façon adéquate et que le poids est réparti de façon équilibrée.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.



Surveiller de près la façon dont les cadets placent les choses. Il est recommandé de faire appel à d'autres instructeurs pour plus de supervision et de commentaires faits aux cadets pendant cette activité.

Si les cadets n'apportent pas leur propre équipement, s'assurer de faire une démonstration interactive de chaque étape pour placer les articles dans le sac.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi faut-il placer un grand sac de plastique à l'intérieur du sac à dos avant d'y mettre les articles?
- Q2. Quel problème est causé par un sac à dos mal équilibré?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Le sac de plastique empêche l'humidité d'atteindre le contenu.
- R2. Un sac à dos déséquilibré peut causer la fatigue.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets ont choisi les vêtements qu'il convient d'apporter en campagne et comment les placer correctement dans le sac à dos. Le bon emballage de ses affaires aidera à prévenir la fatigue et le froid en campagne. La température peut constituer un facteur important pour la survie. Si une personne sélectionne les bons vêtements, elle pourra éviter des blessures et des maladies causées par la température. L'utilisation de techniques d'emballage inappropriées peut causer de l'inconfort et des blessures. Il est important de s'assurer que l'équipement est bien placé dans le sac avant de partir pour faire un exercice de survie pour équipage de vol.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

La présente leçon doit être présentée à l'escadron, lors de la séance d'instruction précédant la fin de semaine d'exercice de survie pour équipage de vol.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-021 ISBN 0-7715-9035-0 McManners, H. (1994). *The Complete Wilderness Survival Manual*. Toronto, Ontario, McMillan Canada.

C3-024 – ISBN 0-7627-0476-4. Roberts, H. (1999). *Basic essentials backpacking*. Guildford, Connecticut, The Globe Pequot Press.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

**OCOM M190.02 – ENTRETENIR L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL
ET AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE EN CAMPAGNE**

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer le sac à dos.

Préparer le matériel pour pratiquer l'hygiène en campagne.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets au maintien d'une hygiène personnelle et de leur équipement personnel, et de susciter leur intérêt à ce sujet.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir maintenu son équipement personnel et une hygiène personnelle en campagne.

IMPORTANCE

Prendre soin de l'équipement personnel et savoir comment utiliser un couteau de façon sécuritaire permettront d'éviter des blessures. La pratique de principes d'hygiène en campagne contribue à l'exécution réussie d'un exercice de survie pour équipage de vol en permettant d'éviter les maladies et de maintenir un environnement sécuritaire.

Point d'enseignement 1**Expliquer la façon d'entretenir son équipement personnel.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Garder tous les vêtements aussi propres que possible. La saleté peut traverser certains vêtements et atteindre la peau. La transpiration et la saleté peuvent irriter la peau. La saleté peut aussi pénétrer dans les fibres du tissu et détruire leur propriété isolante. Cette perte possible de la propriété isolante constitue la raison pour laquelle il faut changer ses sous-vêtements chaque jour.

Il faut changer de chaussettes fréquemment. Des chaussettes humides ou sales peuvent causer des ampoules et d'autres types d'irritation. Laver les chaussettes dans de l'eau tiède. Bien rincer tout le savon, extraire l'eau et remettre les chaussettes dans leur forme d'origine. Garder les chaussettes en bon état et les raccommoder dès que des trous sont visibles.

Bien entretenir les bottes en les gardant au sec et souples. Ne jamais placer les bottes trop près d'un feu.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi faut-il changer ses sous-vêtements tous les jours?
- Q2. Quelles étapes faut-il suivre pour laver des chaussettes?
- Q3. Comment faut-il entretenir les bottes?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. La saleté peut traverser certains vêtements et atteindre la peau. Combinées à la transpiration, les saletés peuvent causer une irritation importante.
 - R2. Pour laver des chaussettes, utiliser de l'eau tiède. Bien rincer tout le savon, extraire l'eau et remettre les chaussettes dans leur forme d'origine.
 - R3. En les gardant au sec et souples, et en ne les plaçant pas trop près d'un feu.
-

Point d'enseignement 2**Expliquer les mesures de sécurité relatives aux couteaux en campagne.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

Entretien des couteaux en campagne

Garder un couteau tranchant et le transporter dans un étui approprié. Le remettre immédiatement dans l'étui après l'avoir utilisé et le laisser à cet endroit quand on ne s'en sert pas. Toujours placer l'étui sur une ceinture à la taille, vers l'arrière de la hanche. Cette position permet d'éviter que le couteau pénètre dans l'aîne lors d'une chute. Ne jamais orienter la lame vers une autre personne ou vers soi. Le couteau doit toujours être fermé quand on le passe ou il faut présenter la poignée à la personne à laquelle on le passe. S'assurer que la personne à qui on passe le couteau est prête à le prendre avant de le lâcher. S'assurer que le côté tranchant de la lame est orienté vers le haut quand on passe le couteau. Toujours s'assurer que les couteaux sont rangés de façon sécuritaire.

Affûtage

Affûter un couteau dès que la lame devient émoussée. Utiliser une pierre d'affûtage de qualité et la lubrifier tel qu'indiqué. Pour modifier la forme d'une bordure, se servir d'une pierre d'affûtage à 400 grains. Une pierre d'affûtage à 1 000 grains et plus permet d'affûter une bordure. Une pierre d'aiguisage sert à polir le tranchant et doit généralement comprendre plus de 2 000 grains. Pour polir une lame tachée, utiliser de la cendre de bois pour ne pas abîmer la lame. Effectuer les étapes suivantes quand on affûte un couteau avec une pierre d'affûtage :

1. Appliquer une mince couche d'huile sur la pierre (s'il s'agit d'une pierre d'aiguisage ou à huile) pour lubrifier et protéger la surface. L'huile aide à garder les étincelles de pierre et d'acier (appelées boues) sur la surface de la pierre. Les boues aident la coupe de la pierre. Les pierres en céramique et en diamant peuvent être utilisées sèches ou mouillées avec de l'eau.
2. Si une pierre combinée est utilisée, commencer avec le côté ayant des grains les plus rudes.



Une lame biconcave doit être affûtée seulement à la bordure coupante à un angle combiné de 20 à 30 degrés.

3. Pour affûter une lame biconcave, tenir le couteau avec la bordure arrière du couteau éloigné de la pierre d'affûtage à un angle de 10 à 15 degrés.
4. Pour affûter une lame plate, placer le biseau à plat sur la pierre. Cela permettra de placer la lame à l'angle approprié pour l'affûtage.
5. Commencer où la lame touche la poignée et déplacer la lame de la pierre sur toute sa longueur en déplaçant la lame d'une extrémité de la pierre à l'autre. Appliquer une pression stable. Recommencer cette étape huit fois de chaque côté.
6. Recommencer le processus en utilisant le côté à grains fins de la pierre d'affûtage.
7. En utilisant une pierre d'aiguisage et de l'huile d'affûtage, affûter la lame huit fois en alternant chaque coup avec le côté opposé de la lame et en maintenant toujours le même angle.
8. Si une arête coupante se forme (un fil d'acier mince directement sur le bord de la lame), refaire le même mouvement sur un morceau de carton ou une pierre d'aiguisage jusqu'à ce que l'arête tombe.
9. Vérifier le tranchant en coupant quelque chose ou en regardant le bord de la lame afin de déceler une réflexion causée par les zones non affûtées, et non en passant les doigts d'un bout à l'autre de la lame.
10. Nettoyer et sécher la pierre en suivant les instructions du fabricant.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Comment doit-on garder et ranger un couteau?
- Q2. Pourquoi l'étui est-il positionné sur une ceinture à la taille, vers l'arrière de la hanche?
- Q3. Lorsqu'on passe un couteau à une autre personne, dans quelle direction faut-il orienter la lame?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il faut garder un couteau tranchant et le transporter dans un étui approprié.
- R2. Cette position permet d'éviter que le couteau pénètre dans l'aîne lors d'une chute.
- R3. Vers le haut.

Point d'enseignement 3

Expliquer la façon d'avoir une bonne hygiène personnelle en campagne.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

EXIGENCES D'UNE BONNE HYGIÈNE EN CAMPAGNE

Demeurer en santé est important pour survivre en campagne. Il faut maintenir des pratiques d'hygiène rigoureuses pour soi-même et sur le site de survie. Il faut garder les déchets et les latrines loin du site pour éviter les menaces que représentent les insectes et les maladies. Des pratiques d'hygiène appropriées permettent aussi de s'assurer que l'eau potable n'est pas contaminée.

LAVAGE

Pour demeurer propre, utiliser du savon et de l'eau en campagne. Porter une attention particulière à l'aîne, au cuir chevelu et à la partie entre les orteils. Ces parties sont vulnérables aux rougeurs et aux mycoses cutanées. L'idéal, c'est de prendre une douche à l'eau chaude en utilisant du savon tous les jours. S'il n'est pas possible de prendre une douche, garder les mains le plus propre possible. Il faut se laver et sécher le visage, les aisselles, l'aîne et les pieds au moins une fois par jour. Si du savon n'est pas disponible, on peut utiliser des cendres de bois comme solution de rechange. En se lavant tous les jours, on peut prévenir la croissance et la propagation des microbes.

SOINS DENTAIRES

Se laver les dents avec une brosse à dents et du dentifrice après chaque repas et avant de se coucher. Le sel ou le bicarbonate de soude peuvent remplacer le dentifrice. Si on ne dispose pas de brosse à dents, on peut mâcher des brindilles vertes jusqu'à ce qu'elles soient pulpeuses. Se rincer la bouche avec de l'eau après chaque repas.

ÉLIMINATION DES DÉCHETS

Il est important de bien gérer les déchets. Placer les déchets humides et les déchets secs dans des contenants séparés et scellés. Placer ces contenants dans le sens du vent et à une distance appropriée du site. L'eau utilisée pour laver la vaisselle et les vêtements, ou pour se laver le corps ou les dents est appelée eaux ménagères. Éliminer cette eau en la plaçant dans des contenants situés près des tables de toilette ou des latrines. Les déchets solides doivent être stockés hors du site. Les produits apportés doivent être rapportés. Il incombe à chaque membre de ne laisser aucune trace de déchets.



Dans la mesure du possible, l'instructeur doit indiquer l'emplacement des éléments associés au présent point d'enseignement. Ils comprennent les emplacements suivants, sans toutefois s'y limiter :

- table de toilette;
- latrines;
- toilettes portatives;
- emplacement d'élimination des eaux ménagères;
- emplacement d'élimination des déchets humides et secs.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. S'il n'est pas possible de prendre une douche, quelles parties du corps doit-on s'assurer de laver?
- Q2. Par quoi peut-on remplacer le dentifrice?
- Q3. Que sont les eaux ménagères?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les mains, le visage, les aisselles, l'aîne et les pieds.
- R2. Du sel ou du bicarbonate de soude.
- R3. De l'eau utilisée pour laver les vêtements, la vaisselle, les dents, le corps, etc.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

- Q1. Quelle est la bonne façon d'affûter un couteau?
- Q2. Dans quelle direction faut-il éviter d'orienter la lame d'un couteau?
- Q3. Que sont les eaux ménagères?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Placer la lame sur la pierre et la tirer vers le corps dans un mouvement circulaire. Répéter cette action plusieurs fois. S'assurer de faire ce mouvement le même nombre de fois des deux côtés.
- R2. Vers une autre personne ou vers soi.
- R3. De l'eau utilisée pour laver les vêtements, la vaisselle, les dents, le corps, etc.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets ont appris comment entretenir leur équipement personnel, utiliser un couteau et avoir une bonne hygiène en campagne. Il est extrêmement important d'entretenir l'équipement personnel et d'utiliser un couteau de façon sécuritaire en campagne.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

La présente leçon doit être présentée à l'escadron, la soirée d'instruction précédant la fin de semaine de l'exercice de survie pour équipage de vol.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-003 ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, Ontario, Auteur.

C3-021 ISBN 0-7715-9035-0 McManners, H. (1994). *The complete wilderness survival manual*. Toronto, Ontario, McMillan Canada.



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M190.03 – RESPECTER LES POLITIQUES ET LES PROCÉDURES DU SITE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Rechercher les animaux indigènes vivant sur le site de l'exercice de survie pour équipage de vol.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'expliquer les politiques et les procédures liées au site d'exercice de survie pour équipage de vol.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir respecté toutes les politiques et les procédures du site pendant un exercice de survie pour équipage de vol.

IMPORTANCE

Il est important de connaître et de respecter les politiques et les procédures établies du site pour s'assurer que l'entretien et le fonctionnement se font en douceur et de façon sécuritaire.

Point d'enseignement 1**Décrire les questions de sécurité liées à l'entraînement en campagne.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

SÉCURITÉ GÉNÉRALE

Les cadets doivent savoir que courir, se bousculer et/ou s'éloigner du groupe ne constituent pas des comportements acceptables pendant l'entraînement en campagne.



Inclure tout autre règle de sécurité générale relative au site.

PROCÉDURES MÉDICALES

En cas d'urgence médicale, tous les membres doivent connaître les mesures à prendre. Les membres doivent connaître l'emplacement des premiers soins, l'endroit où ils peuvent obtenir des médicaments, les mesures à prendre en cas d'urgence médicale, le point de rassemblement en cas de besoin d'une évacuation, et la personne responsable des premiers soins ou formée dans ce domaine.

PROCÉDURES ENVIRONNEMENTALES

Il est extrêmement important que l'on respecte l'environnement pendant un exercice de survie pour équipage de vol. Éliminer les déchets et les eaux ménagères dans les endroits désignés. Il est inacceptable de couper des arbres vivants, y compris de casser des branches. Ces actions pourraient nuire à la croissance de l'arbre. En cas de déversement accidentel, les cadets doivent aviser immédiatement les membres du personnel et il faut communiquer avec les autorités locales.



Inclure tout autre procédure environnementale relative au site.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**QUESTIONS :**

- Q1. Quel comportement n'est pas acceptable en campagne?
- Q2. Quelles procédures médicales le personnel doit-il connaître?
- Q3. Pourquoi faut-il éviter de casser les branches d'un arbre vivant?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Courir, se bousculer ou s'éloigner du groupe.
- R2. L'emplacement des premiers soins, les mesures à prendre en cas d'urgence médicale, le point de rassemblement en cas de besoin d'une évacuation, et la personne responsable des premiers soins ou formée dans ce domaine.
- R3. Cette action pourrait nuire à la croissance de l'arbre.

Point d'enseignement 2

Expliquer les règlements relatifs aux incendies en vigueur au site d'entraînement.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

PROCÉDURES EN CAS D'INCENDIE

Tous les membres du personnel doivent savoir quoi faire en cas d'incendie. Si un membre remarque qu'il y a un incendie, il doit crier « Au feu! Au feu! Au feu! » et utiliser une sirène ou un sifflet pour sonner l'alarme. En entendant l'alarme, tout le personnel doit se rencontrer au point de rassemblement désigné. Le membre qui a découvert l'incendie doit se présenter à l'officier supérieur sur place.

POINT DE RASSEMBLEMENT

Le point de rassemblement constitue l'endroit désigné où toutes les personnes sur place doivent se rassembler en cas d'incendie ou d'urgence. Il doit se trouver loin des zones dangereuses et près de la meilleure route hors du site de campement.

ÉQUIPEMENT DE LUTTE CONTRE LES INCENDIES

De l'équipement de lutte contre les incendies, comme des extincteurs, des battes à feu et des seaux d'eau, doit se trouver au site de feu.



Montrer chaque aire présentée ci-dessus et s'assurer que tout et chacun a bien compris les règlements relatifs aux incendies pour ce qui est du site de survie pour équipage de vol.

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de mener un exercice d'évacuation en cas d'incendie.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Désigner le cadet qui « découvrira » l'incendie.
2. Demander au cadet de crier « Au feu! Au feu! Au feu! ».
3. Demander au reste du groupe de se rassembler au point de rassemblement.
4. Donner une rétroaction aux cadets sur l'activité d'évacuation.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que l'endroit est exempt d'obstacles qui pourraient faire chuter les cadets ou leur causer des blessures pendant l'exercice d'évacuation en cas d'incendie.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Qu'est-ce qu'un point de rassemblement?
- Q2. Quel équipement de lutte contre les incendies doit se trouver sur le site de campement?
- Q3. Que doit faire une personne qui découvre un incendie?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Le point de rassemblement constitue l'endroit désigné où toutes les personnes sur le site de campement doivent se rassembler en cas d'incendie ou d'urgence.
- R2. L'équipement de lutte contre les incendies de base comme les extincteurs, les bannes à feu et les seaux d'eau.
- R3. Crier « Au feu! Au feu! Au feu! » et se rendre au point de rassemblement. Le membre qui a découvert l'incendie doit se présenter à l'officier supérieur.

Point d'enseignement 3

Donner un aperçu de l'organisation du site.

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif



Ce point d'enseignement doit être présenté à chacun des emplacements énumérés. Compléter un exemple d'exercice sur le site.

POINT DE COMMANDEMENT/QUARTIER GÉNÉRAL

La tente de commandement doit se trouver à un endroit central et tout le personnel du site doit savoir où elle se trouve.

AIRE DES PREMIERS SOINS

L'emplacement des premiers soins doit être muni d'au moins une civière, une trousse de premiers soins bien approvisionnée, et tout autre équipement qui pourrait être utile lors du traitement de blessures mineures.

ZONE DES TENTES OU DE L'ABRI

Les tentes sont normalement divisées en deux groupes : une pour les hommes et l'autre pour les femmes. Toutes les tentes doivent être montées à une distance minimale de dix pieds l'une de l'autre et la porte doit être en direction opposée au vent.

SITE DE FEU

Les sites de feu doivent être situés à au moins 100 mètres du site de campement et strictement dans des endroits ouverts. Avant de faire un feu, on doit obtenir la permission des autorités locales et l'indice des feux de forêt doit indiquer qu'il est sécuritaire d'en faire un.

LATRINES

Si c'est possible, avant de construire les latrines, faire usage de toilettes extérieures utilisables. S'il faut construire une latrine, la situer à une distance minimale de 100 mètres du site de campement et pas trop près de la source d'eau, conformément aux règlements locaux.

LE POINT DES PRODUITS PÉTROLIERS, HUILES ET LUBRIFIANTS (PHL)

PHL signifie produits pétroliers, huiles et lubrifiants. La zone de stockage de ces produits doit se trouver à une distance raisonnable du site de campement. L'accès à cette zone doit être limité.

POINT D'EAU

L'eau potable doit provenir d'une source fiable. Toujours faire bouillir l'eau recueillie en campagne pour la purifier. Si l'eau est puisée dans un cours d'eau rapide, il faut toujours le faire en amont des points de lavage et de lessive.

EMPLACEMENTS DES DÉCHETS HUMIDES ET SECS

Placer les déchets dans des sacs et les transporter à l'extérieur du site de campement. Placer les déchets humides et les déchets secs dans des emplacements séparés, qui doivent être clairement désignés. Les eaux ménagères doivent aussi être éliminées dans ces emplacements.



Identifier tous les autres endroits qui pourraient être utilisés pendant l'exercice.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Que signifie l'acronyme PHL?
- Q2. Où doit-on situer le site de feu?
- Q3. Si on puise de l'eau dans un cours d'eau rapide, à quel endroit doit-on le faire?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Produits pétroliers, huiles et lubrifiants.
- R2. Les sites de feu doivent être situés à au moins 100 mètres du site de campement et strictement dans des endroits ouverts.
- R3. En amont des points de lavage et de lessive.

Point d'enseignement 4

Discuter des mesures de sécurité relatives aux animaux.

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

ANIMAUX QUE L'ON POURRAIT RENCONTRER

Il est possible de rencontrer de nombreux animaux différents pendant un exercice de survie pour équipage de vol. En voici des exemples :

- les ours;
- les couguars;
- les serpents à sonnette;
- les orignaux;
- les bisons;
- les wapitis;
- les loups.

Pour chacun de ces animaux, il est important de connaître les mesures de prévention pour les éviter et les mesures à prendre en cas de rencontre.

OURS

Les mesures préventives permettant d'éviter de rencontrer un ours comprennent :

- Chercher des signes démontrant qu'un ours pourrait être proche. Ces signes peuvent inclure des pistes ou des excréments dans les environs.
- Situer la cuisine ailleurs que sur le site d'entraînement. La nourriture attire les ours; si l'on place la cuisine ailleurs, on n'encourage pas les ours à entrer sur le site d'entraînement.
- Faire du bruit pour dissuader l'ours de venir au secteur principal.

Les mesures de défense à prendre si on rencontre un ours comprennent :

- Utiliser un vaporisateur de poivre.
- Utiliser un fusil de chasse.
- Regrouper tout le monde pour avoir une présence plus forte.
- Faire le mort plutôt que de se battre sauvagement.

COUGARS

Les mesures préventives permettant d'éviter de rencontrer un cougar comprennent :

- Faire de la randonnée en groupe.
- Faire du bruit pour dissuader le cougar de venir au secteur principal.

Les mesures de défense à prendre si on rencontre un cougar comprennent :

- Ne pas courir.
- Regrouper tout le monde pour avoir une présence plus forte.
- Parler fort.
- Prévoir un chemin par lequel l'animal pourra s'échapper.
- Faire face au chat sauvage et le regarder dans les yeux.
- Se défendre s'il attaque.
- S'il attaque par derrière, projeter le cougar par-dessus la tête, vers l'avant.

SERPENTS À SONNETTE

Les mesures préventives permettant d'éviter de rencontrer un serpent à sonnette comprennent :

- Surveiller les pas que l'on fait.
- Bien regarder avant de séparer des buissons.
- Utiliser un bâton plutôt que les mains pour retourner des pierres ou des roches.
- Porter de grosses bottes.
- Vérifier la literie et les vêtements avant de les utiliser.

Les mesures de défense à prendre si on rencontre un serpent à sonnette comprennent :

- Ne pas le taquiner, ni le ramasser.
- Ne pas faire de mouvement brusque; reculer lentement et demeurer calme.
- En cas de morsure, s'éloigner immédiatement et immobiliser la partie mordue, en la tenant à un niveau plus bas que le cœur si possible.
- Ne pas attacher un garrot ou tenter de sucer le poison. Se présenter à l'hôpital le plus près, dès que possible.

LOUPS

Les mesures préventives permettant d'éviter de rencontrer un loup comprennent :

- Faire la cuisine et la vaisselle à distance du site de campement.
- Suspendre la nourriture et les déchets à distance de la zone des tentes ou de l'abri.

Les mesures de défense à prendre si on rencontre un loup comprennent :

- Se donner un air imposant, lever et agiter les bras.
- Faire du bruit.
- Lancer des objets, comme des bâtons, des pierres et des chaudrons.

- S'éloigner lentement; ne pas courir, surtout si on a la tête baissée.
- Le regarder dans les yeux.

ORIGNAUX, WAPITIS ET BISONS

En général, les orignaux, les wapitis et les bisons n'attaquent que s'ils se sentent menacés ou envahis. Pour éviter de se faire attaquer, il faut demeurer à distance de l'animal.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont certains animaux que l'on pourrait rencontrer pendant un exercice de survie pour équipage de vol?
- Q2. Quelles mesures de défense faut-il prendre si on rencontre un ours?
- Q3. Quelles mesures préventives faut-il prendre pour éviter de rencontrer un loup?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Voici certains exemples :

- les ours;
- les couguars;
- les serpents à sonnette;
- les orignaux;
- les bisons;
- les wapitis;
- les loups.

R2. Les mesures de défense à prendre si on rencontre un ours comprennent :

- Utiliser un vaporisateur de poivre.
- Utiliser un fusil de chasse.
- Regrouper tout le monde pour avoir une présence plus forte.
- Faire le mort plutôt que de se battre sauvagement.

R3. Les mesures préventives permettant d'éviter de rencontrer un loup comprennent :

- Faire la cuisine et la vaisselle à distance du site de campement.
- Suspender la nourriture et les déchets à distance de la zone des tentes ou de l'abri.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Pour la confirmation de l'apprentissage de cette leçon, les cadets marcheront à chaque poste et expliqueront chacun d'eux. Choisir un cadet différent pour donner des explications à chaque poste.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important de connaître les politiques et les procédures établies du site et de les respecter pour s'assurer que l'entretien et le fonctionnement se font en douceur et de façon sécuritaire. En sachant quoi faire en cas d'incendie et en connaissant les différents emplacements du site de campement/d'entraînement, on s'assure que l'exercice de fin de semaine se déroule aussi bien que possible.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Suivre les directives qui se trouvent dans l'OAIC 11-08 (Protection et gérance de l'environnement) durant cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-010 A-CR-CCP-121/PT-002 Cadets Canada. (2000). *Livre de référence des Cadets royaux de l'Armée canadienne*. Ottawa, Ontario : Cadets Canada.

C3-003 ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book (2e éd)*. Green Valley, Ontario, Auteur.

C3-006 ISBN 0-07-135437-9 Hall, A. (2001). *The essential backpacker: A guide for the foot traveller*. Blacklick, Ohio, Ragged Mountain Press.

C3-007 ISBN 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, New York, Simon & Schuster.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M190.04 – DISCUTER DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SURVIE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer le matériel pour l'étude de cas de l'activité du PE3.

Préparer le matériel pour le jeu de rôle de l'activité du PE4.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets à la psychologie de la survie et de susciter leur intérêt à ce sujet.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir discuté de la psychologie de la survie.

IMPORTANCE

L'une des exigences les plus importantes pour une personne en situation de survie est sa capacité d'accepter la réalité de la situation et de réagir de manière appropriée. En sachant comment réagir dans une telle situation, elle sera confiante quant à ses chances de survivre. Les cadets devraient savoir ce qu'ils éprouveraient physiquement et du point de vue émotionnel s'ils étaient perdus et se trouvaient en situation de survie. En connaissant la procédure à suivre lorsqu'on est perdu et comment composer avec la peur, on améliorera ses chances de survie.

Point d'enseignement 1

Expliquer le rôle de la peur dans une situation de survie.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



L'activité suivante a été conçue pour inciter les cadets à penser à la peur. S'assurer de discuter des points suivants qui suscitent la peur pendant l'activité : la mort, la solitude, les animaux ou les bestioles, la noirceur, la faiblesse, l'échec, l'inconfort, l'inconnu et les bruits non identifiés.

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'inciter les cadets à penser aux choses desquelles ils pourraient avoir peur en situation de survie.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Faire un remue-méninge, avec tout le groupe, des circonstances qui pourraient faire peur aux cadets en situation de survie.
2. Discuter de la façon dont l'équipement, la connaissance et l'accent sur les tâches peuvent aider à réduire la peur.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONNAISSANCES PRÉALABLES

RÉACTIONS À LA PEUR

La peur est une réaction normale dans une situation de survie; elle peut aider ou nuire aux personnes, dépendamment de la façon dont elles réagissent. Elle peut mener au désespoir, réduire la confiance en soi et nuire à la volonté de survivre. Elle peut aussi provoquer la production d'adrénaline, donner de la force et de l'endurance, réduire la sensation de douleur, donner la capacité de penser plus clairement et aider à agir de façon plus coordonnée. Le fait de reconnaître que la peur est une réaction naturelle face à une situation menaçante donne lieu à un comportement productif. C'est pourquoi la peur peut augmenter considérablement les chances de survie.

COMMENT FAIRE FACE À LA PEUR

Voici les facteurs les plus souvent reconnus comme aidant à réduire ou à contrôler la peur :

- avoir confiance au chef du groupe ou en soi, si l'on est seul;
- avoir confiance en son équipement;
- se concentrer sur la tâche à effectuer.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

Expliquer les mesures à prendre lorsque l'on est perdu : s'arrêter, traiter, observer et planifier.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

L'ACRONYME « STOP »

Il est très important de prendre des mesures immédiates lorsqu'on est perdu en milieu sauvage pour surmonter la peur. Dans une telle situation, on doit utiliser l'acronyme « STOP ».

S - S'ARRÊTER

Lorsqu'une personne est perdue, le fait qu'elle s'arrête l'empêchera peut-être de s'éloigner davantage de la zone couverte par une équipe de recherche. Il est important de s'arrêter pour pouvoir penser clairement ainsi que pour éviter de faire des erreurs en raison de prises de décision hâtives.

T - TRAITER

Il est très important qu'une personne réfléchisse aux mesures à prendre une fois qu'elle se rend compte qu'elle est perdue. Considérer les dangers et les conséquences liées au fait de demeurer sur place ou de continuer. Avant de déterminer les mesures à prendre, il faut analyser les conditions météorologiques, le terrain et les ressources disponibles.

O - OBSERVER

S'analyser pour déterminer les symptômes possibles de maladies physiques comme la fatigue, une augmentation du rythme cardiaque ou des tremblements. De plus, il faut chercher des maladies psychologiques comme le stress ou la peur extrêmes. Observer les ressources disponibles, les conditions météorologiques potentielles, le terrain et chercher des repères qui pourraient aider à se situer.

P - PLANIFIER

Après avoir observé tous les aspects d'une situation d'urgence et pensé à ceux-ci, élaborer un plan d'action qui fera le meilleur usage possible des ressources disponibles.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont les quatre mesures principales à prendre lorsqu'on est perdu en milieu sauvage?
- Q2. Pourquoi est-il important de s'arrêter quand on est perdu?
- Q3. Quelles sont les choses importantes auxquelles il faut se rappeler à la partie « Traiter » de l'acronyme « STOP »?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. S'arrêter, Traiter, Observer et Planifier.
- R2. Il est important de s'arrêter pour pouvoir penser clairement ainsi que pour éviter de faire des erreurs en raison de prises de décision hâtives.
- R3. Il est important de déterminer les dangers immédiats et éventuels, de même que d'évaluer les avantages et les inconvénients de demeurer sur place au lieu de continuer.

Point d'enseignement 3

Expliquer le modèle de survie et la façon de l'utiliser en situation de survie.

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

GÉNÉRALITÉS

Le modèle de survie constitue une procédure utilisée en situation de survie. Il s'agit d'une façon de classer les tâches par ordre de priorité.



Le modèle est présenté dans un ordre particulier dans la présente leçon, mais cet ordre peut varier en fonction de la situation et des changements de priorités. Par exemple, si vous vous perdez lorsque vous faites une randonnée pédestre en groupe, la première chose à faire serait de le signaler (donner un coup de sifflet) parce que vous savez qu'il y a des gens pas loin.

PREMIERS SOINS

La première chose à faire en situation de survie est de traiter les blessures que l'on pourrait s'être infligées. Le traitement immédiat des blessures les empêche de s'aviver, réduit la douleur et permet d'accomplir davantage d'activités de survie.

FEU

Le feu à plusieurs utilités en situation de survie. Il peut réchauffer, remonter le moral et donner un sentiment de sécurité. Il permet de faire des signaux, de purifier l'eau et de cuire la nourriture.

ABRI

Un abri permet à une personne de demeurer au chaud et au sec en assurant une protection contre les intempéries. Même lorsque les conditions météorologiques sont favorables, il n'est pas toujours possible de savoir à quel moment elles vont changer et de quelle façon. Par conséquent, il est très important de se construire un abri très tôt. Il offre aussi le confort psychologique d'avoir un refuge.

SIGNAUX

Les signaux, bien qu'ils puissent prendre plusieurs formes, doivent être construits de manière à attirer des équipes de recherche. Les signaux émis à partir d'un feu qui donnent beaucoup de fumée noire sont visibles de loin tant le jour que la nuit. D'autres signaux sol-air doivent être grands et se démarquer de leur environnement ou doivent être placés dans des endroits proches dégagés. Un miroir ou d'autres objets réfléchissants constituent d'excellents instruments de signalisation.

NOURRITURE ET EAU

La survie sans eau ne peut durer que quelques jours. Un manque d'eau peut causer une déshydratation et réduire la capacité de se concentrer. Cette condition peut être dangereuse puisqu'il est très important d'avoir une pensée claire en situation de survie. Il faut purifier l'eau provenant de toute source terrestre avant de la boire.

Une personne peut survivre pendant des semaines sans nourriture. La faim excessive peut embrouiller les idées et causer un manque de jugement. Une période prolongée d'alimentation insuffisante entraîne une perte d'énergie, l'embrouillement des idées, une prédisposition aux maladies, une difficulté de maintenir une température du corps suffisamment élevée et peut tôt ou tard causer la mort. Une alimentation équilibrée et variée peut permettre d'améliorer le moral en situation de survie.

ACTIVITÉ

Durée : 10 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'inciter les cadets à penser à la façon dont ils peuvent appliquer la procédure « STOP » et le modèle de survie dans une mise en situation donnée.

RESSOURCES

Une copie d'une mise en situation de survie de groupe, qui se trouve à l'annexe A (laminée, si possible).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes.
2. Donner à chaque groupe un scénario de survie.
3. Les cadets disposent de cinq minutes pour lire le scénario et répondre aux questions posées.
4. Demander à un membre de chaque groupe de présenter leurs réponses à la classe.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à la démonstration servira de confirmation de l'apprentissage de ce point d'enseignement.

Point d'enseignement 4**Expliquer les sept ennemis de la survie et la façon de les combattre.**

Durée : 20 min

Méthode : Exposé interactif

GÉNÉRALITÉS

La douleur, le froid, la soif, la faim, la fatigue, l'ennui et la solitude sont les sept ennemis de la survie. En situation de survie, ces sentiments sont plus graves et plus dangereux qu'en temps normal. La connaissance de ces sentiments et de leurs conséquences peut aider à les surmonter et à les contrôler.

DOULEUR

La douleur est la façon dont la nature signale un problème. Toutefois, la douleur peut se calmer quand on est occupé. La douleur peut passer inaperçue si l'esprit est concentré sur des plans de survie. Si une personne se laisse atteindre par la douleur, sa volonté de survivre en souffrira. Il faut faire un effort spécial pour garder espoir et persévérer.

FROID

Le froid réduit la capacité de réfléchir et le désir d'achever des tâches nécessaires à la survie. Penser qu'on a froid peut nuire à la réalisation du but de survivre. Le froid peut engourdir l'esprit et le corps. Cette situation peut également provoquer de sérieux problèmes médicaux. Il faut trouver des moyens de se garder au chaud, comme préparer un feu, se sécher, porter plusieurs couches de vêtements et demeurer occupé.

SOIF

L'eau est essentielle à la survie. La déshydratation peut provoquer de sérieux problèmes médicaux et peut éventuellement être mortelle. Même lorsque la soif n'est pas extrême, elle peut engourdir l'esprit. Il faut boire régulièrement et tenter de trouver des sources d'eau.

FAIM

La faim est dangereuse parce qu'elle peut réduire la capacité d'une personne de penser rationnellement. La faim et la soif peuvent toutes les deux accroître la sensibilité de la personne aux effets affaiblissants du froid, de la douleur et de la peur. La faim prolongée peut provoquer de sérieux problèmes médicaux et peut éventuellement être mortelle. Faire des provisions de nourriture, poser des collets, pêcher et ramasser des plantes comestibles.

FATIGUE

Même une petite fatigue peut réduire les aptitudes mentales. La fatigue peut rendre imprudent, parce qu'il devient de plus en plus facile d'être insouciant. C'est l'un des plus grands dangers de la survie. La fatigue peut être causée par du surmenage, de même que par divers autres états, comme le désespoir, le manque d'objectif, le mécontentement, la frustration ou l'ennui. La fatigue peut représenter une évasion pour une situation qui est devenue trop difficile. La reconnaissance des dangers liés à une situation peut permettre de trouver la force de persévérer. Il faut être sensible aux niveaux de fatigue, fixer des buts et demeurer actif.

ENNUI ET SOLITUDE

L'ennui et la solitude représentent les deux derniers ennemis de la survie. Ils sont peut-être deux des ennemis les plus difficiles à surmonter pour survivre, surtout parce qu'ils sont imprévus. Ces sentiments surgissent lorsqu'il ne se passe rien, qu'une chose prévue n'arrive pas ou qu'une personne doit rester sur place, dans le silence et la solitude. Ils peuvent causer le découragement et le manque de volonté de persévérer. Il faut inventer des jeux, demeurer actif et faire des projets.

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de faire mimer par les cadets les sept ennemis de la survie.

RESSOURCES

- des bouts de papier avec l'un des sept ennemis de la survie sur chacun d'eux.
- un contenant (un sac, un chapeau, etc.) à partir duquel on retirera les bouts de papier.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Sélectionner au hasard un cadet pour qu'il pige le premier bout de papier.
2. Demander au cadet de mimer l'ennemi de la survie écrit sur un bout de papier.
3. Les autres cadets doivent deviner quel ennemi de la survie est mimé.
4. L'instructeur désigne ensuite un autre cadet, jusqu'à ce que tous les ennemis aient été mimés.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les facteurs qui contribuent à la peur?
- Q2. Quels sont les facteurs qui réduisent la peur?
- Q3. Que signifie l'acronyme « STOP »?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Le désespoir et le sentiment d'impuissance.
- R2. La confiance en son équipement et en soi (ou en son chef) et se concentrer sur les tâches à faire.
- R3. S'arrêter, Traiter, Observer et Planifier.
-

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'une des exigences les plus importantes pour une personne en situation de survie est sa capacité d'accepter la réalité de la situation et de réagir de manière appropriée. Si les cadets sont capables de réagir calmement à une situation de survie et d'élaborer un plan sensé, leurs chances de survie seront meilleures.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Suivre les directives qui se trouvent dans l'OAIC 11-08 (*Protection et gérance de l'environnement*) durant cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-016 B-GG-217-001/PT-001 Directeur - Opérations aériennes et entraînement. (1978). *La survie sous tous les climats*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C3-005 ISBN 0-89886-814-9 Sierra Club San Diego Chapter. (1999). *Wilderness basics: The complete handbook for hikers & backpackers*. Portland, Oregon, The Mountaineers Books.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Réponses suggérées aux questions suivant la mise en situation de survie – À l'usage de l'instructeur seulement

1. Quelle est la première chose à faire?
STOP.
2. Pensez aux conséquences de demeurer au même endroit ou de marcher dans la forêt. Quels sont les avantages et les désavantages de chaque option?

Demeurer sur place		Marcher	
Avantages	Désavantages	Avantages	Désavantages
Utilisation efficace du temps pour élaborer un modèle de survie et le réaliser efficacement. On est plus facile à trouver si on demeure à un endroit. On évitera ainsi de s'éloigner davantage des équipes de recherche si elles sont au travail. On pourra se familiariser avec les environs.	L'endroit occupé pourrait être dangereux. L'endroit occupé peut comporter peu ou pas de ressources. Vos chances de retrouver la civilisation sont nulles si vous demeurez sur place. Vous pourriez vous ennuyer.	Vous pourriez retrouver la civilisation si vous savez quelle direction prendre. Vous pourriez trouver un meilleur endroit pour installer un abri et émettre des signaux.	Vous pourriez vous perdre davantage. Vous pourriez vous éloigner d'un endroit où les gens pourraient vous trouver. Vous pourriez ne pas être prêt quand la nuit tombera. Vous pourriez gaspiller de l'énergie. Le risque de blessures est plus élevé. Vous n'avez peut-être pas les bons vêtements et souliers pour le faire.

3. Quelles sont les choses que vous devez noter sur ce qui vous entoure?
 - Les dangers physiques.
 - Les dangers d'inondation.
 - La nourriture et les sources d'eau.
 - Un emplacement pour un abri.
 - Des signes pouvant aider à déterminer où l'on se trouve.
 - Des traces d'animaux.
 - Des ressources pour faire un feu.
 - Des ressources pour fabriquer un abri.
4. Quel est votre plan?
Premiers soins. Personne n'est blessé, alors cet aspect ne pose pas de problème.
Faire un feu. Cela permet d'envoyer des signaux et de se réchauffer à court terme.
Construire un abri. Demeurer au sec en cas de pluie.
Signaux. S'il s'agit d'un endroit ouvert, envoyer des signaux sol-air. Faire d'autres signaux avec le feu.
Eau. Demeurer hydraté. Trouver des sources d'eau supplémentaires avant d'en manquer.

Nourriture. Rationner le mélange montagnard. Trouver des sources de nourriture supplémentaires.



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM M190.05 – IDENTIFIER LES TYPES D'ABRIS

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Choisir deux sites, tel que décrit dans la section « activité » du point d'enseignement un.

Inspecter le site de survie pour voir s'il y a des arbres tombés ou des cavernes qui pourraient servir d'aides visuels pendant la leçon.

Construire un abri en A et un abri en appentis aux fins de démonstration pendant la leçon.

Si le matériel est disponible, monter une tente arctique, une section de tente modulaire ou une tente commerciale aux fins de démonstration pendant la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon pour initier les cadets aux types d'abris.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir identifié les types d'abris.

IMPORTANCE

En situation de survie, il est très important d'être capable de se construire un abri fonctionnel. Un abri protège une personne des mauvaises conditions météorologiques, des animaux et des insectes. Il garde également au chaud, et procure de l'ombre, du confort et un sentiment de bien-être.

Point d'enseignement 1**Expliquer l'importance du choix du site.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Avant de présenter l'information fournie ci-dessous, demander aux cadets ce qu'ils pensent être important lorsqu'ils choisissent un site pour un abri. Ne pas approuver ou corriger leurs réponses à ce stade-ci. Il s'agit simplement d'une question de lancement pour les faire réfléchir.

CONSIDÉRATIONS AU SUJET DU TERRAIN

Si possible, le choix d'un site doit commencer avant la tombée de la nuit. Les abris doivent être construits près d'une source d'eau, de matériel de construction (arbres, branches) et de combustible. Tenir compte des points suivants en choisissant le terrain :

- L'emplacement doit être assez grand pour le type d'abri prévu.
- L'emplacement ne doit pas se trouver au bas d'une colline, en raison des risques d'écoulement d'eau.
- L'emplacement doit être assez plat, mais légèrement en pente pour favoriser le drainage.
- Éviter les marais de rivières sèches en raison des risques de collecte d'eau dans le marais.

CONSIDÉRATIONS RELATIVES À L'EAU

L'eau est un facteur important dans le choix d'un site. Parmi les points précis à retenir, éviter de s'installer trop près des éléments suivants :

- L'eau, pour éviter les insectes.
- Une source d'eau potable, pour éviter de la contaminer.

CONSIDÉRATIONS RELATIVES AUX ANIMAUX ET AUX INSECTES

Les animaux et les insectes peuvent aussi causer des problèmes sur un site. Il faut tenir compte des points suivants à leur sujet :

- éviter de faire un abri là où il y a des pistes d'animaux ou de l'eau stagnante;
- moins d'insectes se trouvent près d'un ruisseau qui coule rapidement que près d'une eau stagnante;
- éviter les endroits infestés de fourmis ou d'abeilles.

AUTRES CONSIDÉRATIONS

Voici d'autres points importants à tenir compte lors du choix d'un site :

- Disposer d'un espace ouvert à proximité pour fabriquer des signaux.
- L'entrée de l'abri devrait faire face au soleil pour favoriser la chaleur et un bon moral.
- Éviter de ramasser des morceaux de bois épais pour faire des feux parce qu'ils sont difficiles à faire sécher.
- Tenter de trouver un coupe-vent naturel ou un endroit éloigné des courants de vent violents.
- Éviter les terrains marécageux.
- S'il faut préparer un feu, le faire devant l'ouverture de l'abri et à une distance raisonnable.

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de reconnaître un bon site pour monter un abri.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Montrer deux sites aux cadets : un bon et un mauvais.
- Demander aux cadets de choisir le meilleur site et de justifier leur choix.
- Demander aux cadets d'indiquer les défauts du mauvais site en ce qui a trait à la construction d'un abri.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi faut-il éviter de choisir un site au bas d'une colline?
- Q2. Pourquoi faut-il éviter de construire un abri trop près d'une source d'eau potable?
- Q3. Pourquoi doit-on prévoir un espace ouvert près de l'abri quand on choisit un site?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. En raison des risques d'écoulement d'eau.
- R2. Pour ne pas contaminer la source d'eau potable.
- R3. Pour disposer d'un endroit permettant de fabriquer des signaux.
-

Point d'enseignement 2

Décrire les abris naturels.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



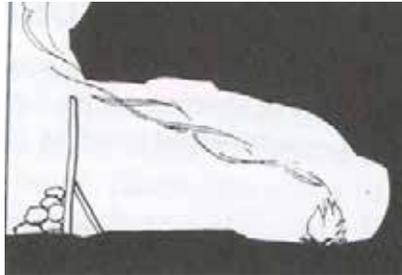
Avant d'enseigner la leçon, l'instructeur doit trouver des exemples de chaque type d'abri naturel sur le site d'entraînement. De plus, dans la mesure du possible, donner le présent point d'enseignement à côté des abris mêmes. L'instructeur doit avoir des illustrations des abris à montrer en classe, s'il est impossible de montrer un ou les deux abris naturels dans ce secteur.

ABRIS NATURELS

Les abris naturels sont utiles dans les situations où les ressources sont limitées. Différents types d'abris naturels peuvent être utilisés à court ou à long terme, selon les besoins.

CAVERNES

Les cavernes peuvent servir d'abri à long terme; on ne dépense aucune énergie à les construire. Elles sont aussi d'excellents abris imperméables. L'entrée doit être scellée au moyen d'articles tels que des roches, des rondins ou du branchage (des branches et du branchage cassées). Lorsqu'on prépare un feu, s'assurer de le faire à l'arrière de la caverne pour que la fumée puisse s'échapper par l'ouverture. Si le feu est placé près de l'ouverture, la fumée entrera à l'intérieur de la caverne.



Nota. Tiré du livre The SAS Survival Handbook (p. 337), par John Wiseman, (1999), London, Angleterre, HarperCollins Publishers.

Figure 1 Abri dans une caverne

ARBRE TOMBÉ

Un arbre tombé peut faire un excellent abri temporaire. Lorsqu'on utilise un arbre tombé comme abri, il faut s'assurer que l'arbre est stable et qu'il ne tombera pas davantage. De plus, il faut faire attention aux autres arbres qui pourraient tomber dans les environs. Les conifères sont les meilleurs arbres à cette fin car leurs branches sont denses. Les branches peuvent être tissées à des fins de protection.



Nota. Tiré du livre The SAS Survival Handbook (p. 337), par John Wiseman, (1999), London, Angleterre, HarperCollins Publishers.

Figure 2 Abri dans un arbre tombé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Nommer deux types d'abris naturels.
- Q2. Lorsqu'on prépare un feu à l'intérieur d'une caverne, de quoi doit-on tenir compte?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Une caverne et des arbres tombés.

R2. Il faut faire le feu vers l'arrière de la caverne pour que la fumée puisse s'échapper par l'ouverture.

Point d'enseignement 3

Décrire les abris improvisés.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



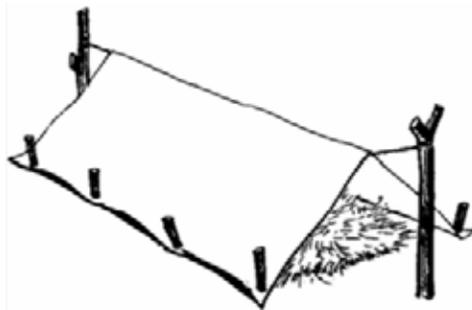
Avant d'enseigner la leçon, l'instructeur doit s'assurer qu'un abri en A et un abri en appentis se trouvent sur place; ils pourront servir d'aides visuelles pour la classe. Les directives sur la façon de monter correctement les abris énumérés ci-dessous sont fournies à l'annexe A.

ABRIS IMPROVISÉS

On utilise des abris improvisés lorsqu'on a besoin d'une protection immédiate contre les intempéries. Ces abris peuvent être construits rapidement à partir de matériel divers. L'abri en A et l'abri en appentis sont deux types d'abris improvisés qui offrent une protection très efficace contre les intempéries. L'abri en A est un abri de style houchie.

ABRI EN A

Un abri en A est un abri simple que l'on peut construire avec un tapis de sol ou un poncho imperméable. Le tapis de sol ou le poncho peuvent être attachés à deux piquets de bois avec de la ficelle ou des racines trouvées sur le site. La construction de cet abri sera décrite de façon plus détaillée dans une leçon ultérieure.

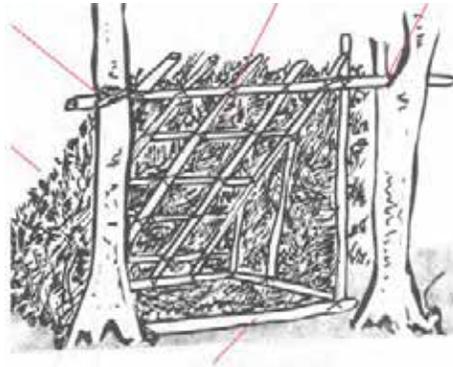


Nota. Tiré du livre The SAS Survival Handbook (p. 337), par John Wiseman, (1999), London, Angleterre, HarperCollins Publishers.

Figure 3 Abri en A

ABRI EN APPENTIS

On construit un abri en appentis en utilisant une traverse horizontale entre deux arbres, ainsi qu'un panneau de branches ou d'arbrisseaux utilisé comme toit.



Nota. Tiré du livre *The SAS Survival Handbook* (p. 337), par John Wiseman, (1999), London, Angleterre, HarperCollins Publishers.

Figure 4 Abri en appentis

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Dans quelles circonstances est-il important d'utiliser des abris improvisés?
- Q2. Quel matériel doit-on utiliser pour construire un abri en A?
- Q3. Quels sont les principales composantes d'un abri en appentis?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Lorsque des abris permanents ne sont pas disponibles. Dans les situations où une protection immédiate contre les intempéries est nécessaire.
- R2. Un tapis de sol ou un poncho imperméable et de la ficelle ou des racines.
- R3. Un abri en appentis est composé d'une traverse horizontale placée entre deux arbres, et d'un panneau de branches ou d'arbrisseaux utilisé comme toit.

Point d'enseignement 4

Décrire les types de tentes.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

TYPES DE TENTES

Les tentes constituent un type permanent d'abri qui permet de se protéger contre les intempéries.



L'instructeur est encouragé à mettre l'accent sur les types de tentes ci-dessous, en fonction de ceux qui sont disponibles pour l'escadron pendant cet exercice. Lorsqu'il prépare les types de tentes indiqués ci-dessous comme aides visuelles, l'instructeur est encouragé à se reporter à l'annexe A pour obtenir les directives appropriées.

TENTE ARCTIQUE

Une tente arctique peut abriter adéquatement jusqu'à dix personnes. Elle est composée d'un poteau central qui traverse le toit de la tente. La tente est ensuite retenue par des piquets à tous les coins et tendue pour que l'espace intérieur soit optimal.

TENTE MODULAIRE

La tente modulaire sert souvent de dortoir ou de salle de classe pour un grand nombre de personnes. Elle permet aussi de faire de l'ombre pendant les journées chaudes. Elle est montée par sections au moyen d'une combinaison de structures métalliques et de bâches.

TENTE COMMERCIALE

Les tentes commerciales constituent un troisième type de tente pouvant servir pour les dortoirs. Leur forme et leur grandeur peuvent varier; elles ont été conçues pour loger entre une et dix personnes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

- Q1. Combien de personnes peuvent être à l'abri dans une tente arctique?
- Q2. À quoi servent les tentes modulaires?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Elle est composée d'un poteau central qui traverse le toit de la tente. La tente est ensuite retenue par des piquets à tous les coins et tendue pour que l'espace intérieur soit optimal.
- R2. Une tente modulaire peut servir de dortoir ou de salle de classe; elle peut aussi faire de l'ombre pendant les journées chaudes.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Tous les cadets doivent aider à construire les divers abris pendant l'exercice de survie pour équipage de vol. La présente leçon mène à la construction d'un abri en A; aucune activité de confirmation de fin de leçon officielle ne sera menée. L'instructeur doit poser des questions au groupe pour confirmer que l'information présentée dans cet OCOM a été comprise.

QUESTIONS :

- Q1. De quels types de facteurs doit-on se souvenir lorsqu'on choisit un site?
- Q2. Dans quelles circonstances convient-il d'utiliser des abris naturels?
- Q3. Quels sont les deux types d'abris improvisés?
- Q4. Quels sont les trois types de tentes?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il faut considérer, entre autres, les conditions du terrain, de l'eau, des animaux et des insectes, en plus de toute autre considération.
- R2. Dans une situation où les ressources disponibles sont limitées.
- R3. Un abri en A et un abri en appentis.
- R4. Les tentes arctiques, les tentes modulaires et les tentes commerciales.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La construction d'un abri est un élément clé d'un modèle de survie efficace. Dans une situation de survie, il est extrêmement important de se protéger contre les intempéries, les animaux sauvages et les insectes. Il sera très utile à une personne qui se trouve dans une telle situation de connaître la méthode de sélection d'un site et comment construire un abri.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Tous les abris mentionnés devraient être montés avant le début de la leçon.

Suivre les directives qui se trouvent dans l'OAIC 11-08 (Protection et gérance de l'environnement) durant cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-009 A-CR-CCP-107/PT-002. Directeur – Cadets 3 (1979). *Cadets royaux de l'armée canadienne – Programme d'instruction – Initiation pratique à l'entraînement d'hiver* Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

A3-012 B-GG-302-002/FP-001 DDAT. (1982). *Entraînement fondamental aux opérations par temps froid*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C3-002 ISBN 0-00-653140-7 Wiseman, J. (1999). *The SAS survival handbook*. Hammersmith, Londres, HarperCollins Publishers.

C3-003 ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, Ontario, Auteur.

C3-004 ISBN 1-85227-866-8 Davies, B. (1999). *SAS encyclopedia of survival*. Londres, Angleterre, Virgin Publications.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

MONTER UN ABRI EN A

1. Sélectionner un terrain plat ayant un bon drainage.
2. S'assurer que l'endroit est exempt de dangers (p. ex., branches qui pendent et qui peuvent tomber, trop près de la chaussée, etc.).
3. Fermer les deux moitiés ensemble, à l'aide de la fermeture à glissière, en s'assurant que le rabat la recouvre.
4. Fixer la corde aux œillets qui se trouvent aux deux extrémités, près de la fermeture à glissière fermée.
5. Suspendre les deux extrémités à des arbres ou autres objets, de façon à ce que le centre soit environ à la hauteur de la taille.
6. Étendre les côtés et les fixer à l'aide de bâtons.
7. Attacher la corde dans les deux œillets centraux qui se trouvent de chaque côté et attacher la corde afin de tirer le côté et donner plus d'espace à l'intérieur.
8. Si possible, creuser une tranchée de drainage des deux côtés.

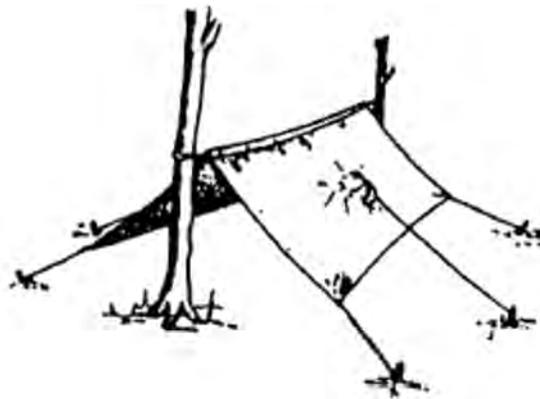


Figure A-1 Abri en A

ABRI EN APPENTIS

1. Pour construire un appentis, trouver deux arbres. Le sol entre ces deux arbres doit être ferme et nivelé. Les arbres seront les montants. La distance entre ces deux arbres constituera l'ouverture de l'abri en appentis.
2. Ensuite, trouver le faîtage. Il doit s'agir d'un « mat » suffisamment large, soit environ la taille d'un poing, et doit être assez long pour aller d'un montant à l'autre.
3. Le faîtage doit être placé derrière les montants, pour une personne qui fait face à l'entrée de l'abri en appentis. Les encoches naturelles dans les montants peuvent être idéales pour retenir le faîtage. S'il n'y en a pas, lier le faîtage aux montants à l'aide d'épissures en plat. (Ce peut être une bonne idée de lier le faîtage même sur les encoches naturelles pour s'assurer que le poteau est solide.) Après que l'épissure carrée est complétée, le faîtage devrait être fixe. En fait, les personnes qui utiliseront l'abri doivent pouvoir s'asseoir dessus sans qu'il ne bouge.
4. La hauteur du faîtage devrait être celle de la taille de la personne la plus grande du groupe qui y demeurera. Ainsi, l'ouverture de l'abri sera relativement basse, ce qui aidera à conserver la chaleur à l'intérieur de l'abri. Pour un appentis abritant une personne, le faîtage doit être placé plus bas, à mi-cuisse.

5. Trouver environ 8 poteaux d'environ 5 à 7 cm de diamètre. Ils serviront de charpente pour les poteaux de l'abri en appentis et on les appellera les longerons. On les attachera au faîtage avec des épissures en plat, et ils iront du faîtage au sol. Les écarter également, en allant d'un montant à l'autre.
6. Le nombre de personnes qui utiliseront l'abri en appentis et la grandeur de celles-ci déterminent la longueur des longerons. Pour un groupe, les longerons doivent être légèrement plus longs que la grandeur de la personne la plus grande. Si un abri est construit pour une personne, les longerons doivent être environ de la même hauteur que la poitrine de cette personne.
7. Trouver environ 8 petits poteaux flexibles qui s'installeront horizontalement sur les longerons. On appellera ces poteaux les côtes. La longueur de ces poteaux doit être la même que la distance entre les deux longerons les plus près des montants. Ces côtes doivent être tissées à l'horizontale dans les longerons. S'il est impossible de trouver des côtes assez longues, plusieurs petites peuvent être utilisées. Tisser les plus petites côtes aussi loin que possible de bout en bout et recommencer à l'extrémité avec un autre morceau.
8. Trouver un poteau d'environ la même épaisseur que le faîtage et l'étaler par-dessus le bas des côtes. Ce sera le rondin de pied. Placer les poteaux verticaux entre le sol et les longerons, sur les côtés les plus éloignés de l'abri en appentis. Il n'est pas nécessaire de les entrelacer sur les longerons. Ils doivent être assez haut pour se rendre du sol au longeron et étant donné que les longerons sont en pente, les poteaux verticaux devront être de longueurs variées.
9. Placer les branches en mettant les tiges vers le faîtage et le dessus de la branche vers le haut (le côté brillant).
10. Faire une rangée tout le long du bas avec les branches bien serrées ensemble.
11. Pour la prochaine couche, placer les branches dans la première couche, encore une fois avec le dessus des branches vers le haut.
12. Répéter l'étape 12 jusqu'à ce que vous atteigniez le faîtage et que les branches qui couvrent l'appentis ressemblent à des bardeaux qui couvrent un toit. Tisser les tiges ayant plus de branches dans les couches qui couvrent maintenant l'appentis. Ces couches doivent être assez épaisses pour être imperméables, on suggère environ 15 cm.
13. Pour les côtés de l'appentis, les branches peuvent être placées tel qu'il est décrit dans les étapes ci-dessus jusqu'à atteindre le sol.
14. Si un feu a été construit, étendre les branches environ un pied vers le bas à l'avant de l'appentis pour se protéger de la pluie ou du vent, mais laisser entrer la chaleur du feu.
15. Les branches peuvent aussi être utilisées pour couvrir une partie de l'avant de la façon décrite ci-dessus s'il n'y a pas de feu. Laisser simplement une ouverture comme porte au cas où l'on aurait besoin de sortir rapidement.

TENTES COMMERCIALES

Les tentes commerciales sont de formes et de tailles diverses; elles se dressent donc de différentes façons. Les utilisateurs doivent lire les livrets d'information fournis avec la tente utilisée pour savoir comment la dresser.

ASSEMBLAGE ET MONTAGE DE LA TENTE ARCTIQUE

1. Étaler la partie extérieure de la tente, l'apex au centre et les panneaux vers l'extérieur, avec l'intérieur face vers le haut et la fermeture à glissière de la porte fermée.
2. Étaler la doublure de la tente intérieure sur la tente extérieure, en plaçant l'intérieur face vers le haut.

3. Fixer les boutons en bâtonnet supérieur et inférieur du tuyau de poêle. Si les ouvertures pour le tuyau de poêle des doublures intérieure et extérieure sont alignées, et les boutons en bâtonnet inférieur et supérieur sont fixés, les parties intérieure et extérieure sont positionnées adéquatement.
4. Fixer les boutons en bâtonnet qui restent. Utiliser les coins de la tente comme points de vérification pour s'assurer qu'aucun bouton en bâtonnet n'est manqué. Continuer jusqu'à ce que tous les boutons en bâtonnet soient passés dans les œillets de la doublure intérieure.
5. Enfiler la corde de séchage longue ou inférieure dans les dispositifs de retenue des cordes de séchage. Pour insérer les dispositifs de retenue dans les fentes de la doublure intérieure, palper à travers la doublure au sommet ou au centre de la porte, suivre la couture sur le panneau de la tente extérieure et lorsque les dispositifs de retenue sont atteints, les insérer dans la fente de la couture de la doublure et enfiler la corde de séchage. Il y a un dispositif de retenue sur chaque couture. Il y a donc 10 dispositifs de retenue pour les cordes de séchage inférieures.
6. Enfiler la corde de séchage courte ou supérieure. Encore une fois, commencer à la couture de la porte et effectuer le même exercice que pour la corde de séchage inférieure. Il y aura un dispositif de retenue de chaque côté de celle-ci et ensuite une aux deux coutures. Il y a donc six dispositifs de retenue de corde de séchage en haut.
7. Insérer le piquet du poteau de tente dans l'apex des tentes intérieure et extérieure et attacher les trois solidement.
8. Fixer les cinq piquets d'ancrage inférieur. Pour ce faire, passer une corde dans les œillets de la paroi inférieure des tentes intérieure et extérieure en attachant les piquets à l'extérieur.
9. Attacher les cordes de hauban aux œillets sur la tente extérieure. Pour ce faire, enfiler les cordes de hauban dans un des trous du passeur, ensuite dans la boucle de la corde de hauban de la tente, et de nouveau par le trou extérieur du passeur. Faire un nœud en huit (8) à cette extrémité de la corde de hauban pour éviter qu'elle glisse et sorte du trou du passeur. L'autre extrémité de la corde de hauban est enfilée dans l'œillet du piquet de corde et empêchée de sortir du piquet grâce à un nœud coulant. Cette manière d'attacher les cordes de hauban doit être utilisée car la corde gèlera invariablement dans le trou du piquet et l'inverse de la procédure ci-dessus empêchera le serrage des cordes de hauban. De plus, lorsque le sol est trop dur ou la neige trop molle et profonde, les piquets peuvent être fixés en enroulant la corde de hauban plusieurs fois au centre du piquet et en faisant geler le piquet dans la neige ou en mettant une grosse roche ou bûche sur le piquet.
10. Fixer les cinq cordes de hauban supérieur de la même façon.
11. La tente est maintenant assemblée et prête à être utilisée, cependant lorsque la tente est montée et que les portes sont ouvertes, il arrive souvent que les fermetures à glissière soient défaites. Pour éviter cette situation, fermer la fermeture à glissière et coudre les glissières de la fermeture ensemble près du haut de la porte. Cette couture servira de bloqueur, ce qui empêchera la fermeture à glissière éclair de se détacher. Effectuer ces coutures pour les fermetures à glissière des deux tentes.
12. La moustiquaire est inutile dans les températures froides et doit être enroulée et fixée avec les attaches de chaque côté de la porte, vers les coins extérieurs. Rouler et fixer cette moustiquaire seulement après que l'on ait monté la tente. Si cela est fait lorsque la tente est démontée, la tente sera difforme lorsqu'elle sera montée.
13. Pour éviter que les cordes de hauban pendent et s'emmêlent, rouler la corde de hauban autour du piquet de la tente et dans la boucle de corde de hauban. Dans la plupart des cas, les boucles de corde de hauban sont cousues trop loin vers le bas et la boucle n'est pas assez grande pour que le piquet entre dedans. Pour résoudre ce problème, enfiler des petits bouts de corde dans les boucles et attacher par un nœud carré. Ajuster le nœud pour que le piquet rentre bien dedans.

DÉMONTAGE D'UNE TENTE ARCTIQUE

1. Les membres prennent leurs positions. Une personne est à l'intérieure de la tente, à côté du poteau. Trois personnes sont aux cordes de hauban situées respectivement au-dessus du point d'ancrage gauche, au-dessus du point d'ancrage droit et au-dessus du point d'ancrage arrière. Une personne supervise la procédure et donne des ordres.
2. L'ordre « tirer sur le poteau » est donné.
3. La personne à l'intérieur de la tente tire le bas du poteau vers la porte et baisse la pointe vers l'arrière de la tente. Cette personne défait la partie inférieure ou les télescopes du poteau, selon la sorte de poteau qui est utilisé.
4. Le membre à la corde de hauban arrière attrape l'apex de la tente.
5. La personne au poteau recule vers la porte en transportant les sections et la plaque de base et ferme la fermeture à glissière de la porte.
6. Les deux personnes qui sont aux cordes de hauban de droite et gauche roulent les cordes et les fixent sur la tente. Elles retirent les piquets qui restent, et enroulent les haubans et les fixent à la tente.
7. Les membres tirent la tente vers l'arrière et l'étendent sur le sol.
8. L'ordre de « secouer » est donné. Les membres entourent la tente, secouent la neige, sable, etc. et plient la tente pour l'entreposage.

PLIAGE D'UNE TENTE ARCTIQUE POUR LA RANGER

1. Étendre la tente en mettant la porte vers le haut et dans le centre, les fermetures à glissières fermées.
2. S'assurer qu'il n'y a pas de doubles plis en dessous.
3. Le premier long pli est fait en pliant les ailes vers le centre avec les piquets en ligne de haut en bas.
4. Mettre la tente droite et la rabattre.
5. Plier les rabats à neige le long de la base.
6. Faire le deuxième pli en répétant l'action effectuée pour le premier long pli.
7. Mettre la tente droite et la rabattre.
8. Faire le troisième long pli.
9. Mettre la tente droite et la rabattre.
10. Quatrième long pli – basculer les plis un par-dessus l'autre.
11. Faire le premier pli croisé; replier la base vers le haut du mur.
12. Faire le deuxième pli croisé en pliant l'apex dans la base de la section du poteau en laissant environ 4 pouces de pli libre à la base de la section du poteau pour éviter l'usure et les déchirures.
13. Le troisième pli croisé – mettre les plis un par-dessus l'autre.
14. Insérer dans le sac (la plaque de base et les piquets de rechange sont déjà dans le sac).
15. Placer les deux sections de poteau qui restent dans le sac, le long de la tente.
16. Attacher le haut du sac de tente.

MONTAGE ET ANCRAGE D'UNE TENTE MODULAIRE

Les étapes principales de montage et d'ancrage d'une tente modulaire sont les suivantes :

1. Étaler les parties du cadre sur le sol et ériger les arceaux (cadre en A), en laissant les montants pliés et placés à distances égales les uns des autres.

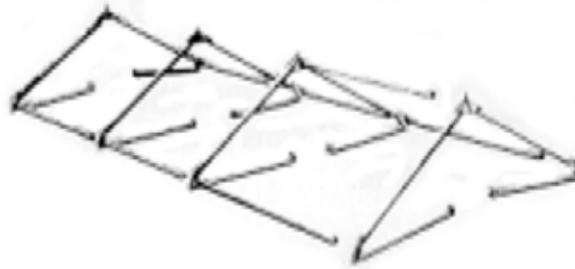


Figure A-2 Cadre en A

2. Unir les traverses à chaque arceau aux bords du sommet et du toit en les verrouillant en place.

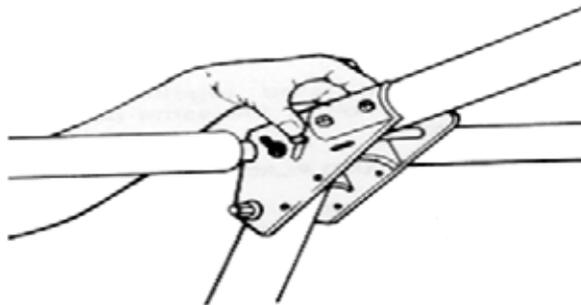


Figure A-3 Unir les traverses

3. En plaçant habituellement une personne par traverse, soulever un côté du cadre.



Figure A-4 Dresser un côté

4. Avant de lacer les toiles de la tente ensemble, fermer toutes les portes. Lacer les toiles de la tente en les plaçant sur le cadre et en les fixant sur les arceaux.

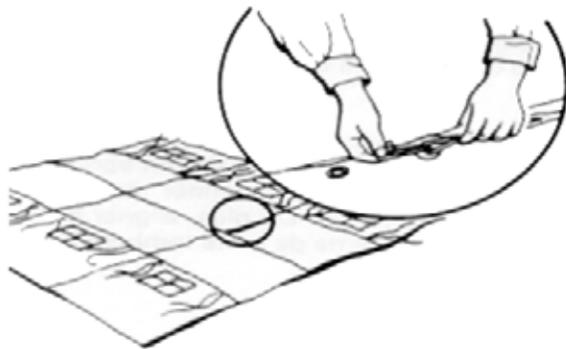


Figure A-5 Lacer les toiles de la tente



Figure A-6 La moitié de la tente est lacée

5. Soulever l'autre côté du cadre.
6. Fixer les tirants sans mettre de tension et lacer le reste des toiles.
7. À l'aide de courroies, attacher la toile et la doublure aux attaches sur les bords du toit.
8. Aligner les arceaux et ajuster la toile.
9. Soulever la tente complètement.
10. Enfoncer des piquets dans chaque pied de l'extérieur.
11. Mettre une tension sur les tirants.
12. Attacher les toiles du sol à l'aide de sacs de sable ou de terre.
13. Creuser des tranchées de drainage au besoin.

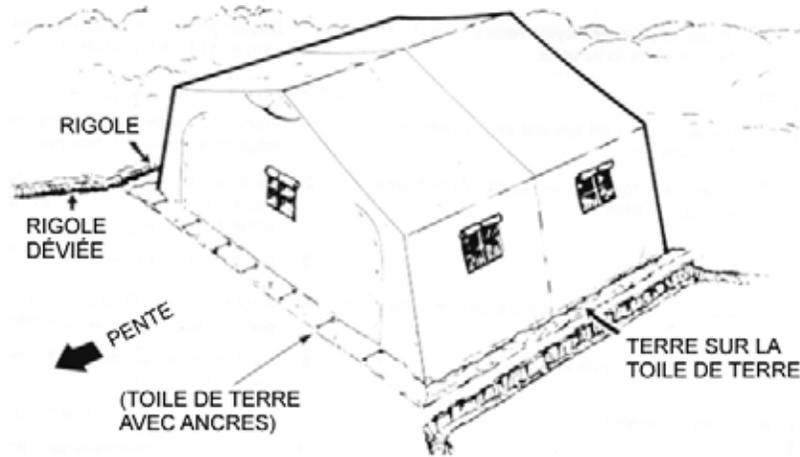


Figure A-7 Tente modulaire

DÉMONTAGE D'UNE TENTE MODULAIRE

1. Défaire les câbles et les ancrages et les retirer si le vent n'est pas trop fort. Sinon, les laisser en place jusqu'à ce que la tente ait été démontée.
2. Retirer la terre ou les sacs de sable qui couvrent le tapis de sol.
3. Défaire les tirants de réglage du bord du toit.
4. Délacer les côtés de la tente et baisser d'un côté.
5. Retirer la doublure attachée au cadre et plier.
6. Baisser l'autre côté de la tente, délacer les pièces de la tente, les retirer du cadre et plier.
7. Démontez le cadre et emballez les pièces.
8. Nettoyer et sécher les pièces au besoin avec un minimum de délais.

PLIER LE CENTRE DE LA TOILE

1. Après avoir retiré la toile du cadre, fermer les fenêtres et les portes.
2. Étirer la toile à l'intérieur d'un bâtiment, sur le sol et sur une surface sèche et propre.
3. Nettoyer la toile et le tapis de sol avec un balai.
4. Plier le tapis de sol vers le centre.
5. Plier la toile sur sa longueur vers le centre du tapis jusqu'à ce que la toile soit longue et mince.
6. Plier la toile dans l'autre direction vers le centre.

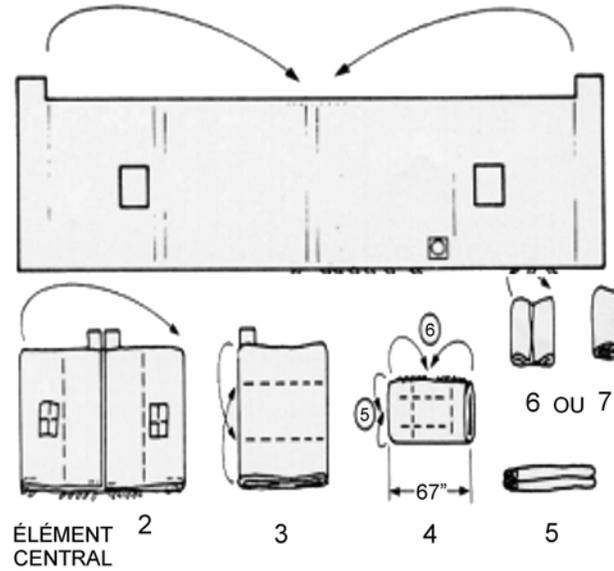


Figure A-8 Plier le centre de la toile

PLIER LES MURS EXTÉRIEURS (PORTES)

1. Comme pour la toile centrale, nettoyer la toile et plier le tapis de sol vers l'intérieur.
2. Plier la pointe vers la partie intérieure.
3. Plier la toile vers le centre et l'attacher.

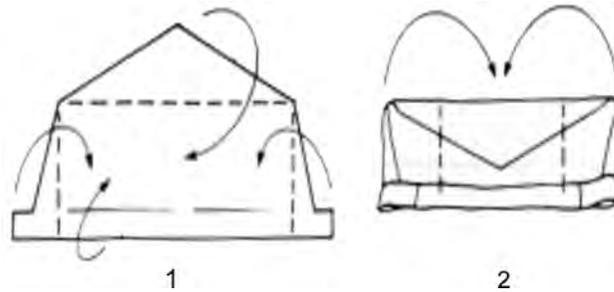


Figure A-9 Plier les murs extérieurs



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM M190.06 – ALLUMER, ENTRETENIR ET ÉTEINDRE UN FEU

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer un feu pour l'allumage.

Préparer des montages des types de feu.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1, 3 et 4 parce qu'il permet de montrer l'application des règles, des principes et des concepts de la sécurité-incendie, ainsi que les constituants et les types de feu.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 et 5 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer le choix d'emplacements ainsi que la façon de préparer, allumer, entretenir et éteindre un feu.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra être en mesure d'appliquer les principes de la sécurité-incendie et connaître les méthodes d'allumage, d'entretien et d'extinction d'un feu.

IMPORTANCE

La sécurité est très importante quand il est question du feu. Les cadets doivent connaître les principes de sécurité-incendie et les appliquer avant de procéder à l'allumage d'un feu. Le feu, aussi la deuxième étape du modèle de survie, peut faire la différence entre survivre ou mourir en situation de survie.

Point d'enseignement 1**Expliquer les principes de la sécurité-incendie.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

RESPECTER LE SYSTÈME D'ÉVALUATION DES DANGERS D'INCENDIE DE FORÊT

En collaboration avec divers bureaux de gestion des feux, le Service canadien des forêts gère la méthode d'évaluation des dangers d'incendie de forêt. Le système utilise des données portant sur les conditions météorologiques, les combustibles et la topographie pour évaluer le potentiel d'un incendie de forêt et pour prédire son comportement. Ce système doit être à un niveau approprié avant le début d'un feu. Ne jamais allumer un feu lorsque la cote est élevée, très élevée ou extrême. La plus petite étincelle pourrait provoquer un feu de forêt.



Nota. Tiré de « Ressources naturelles Canada », par Service canadien des forêts, 2009, L'Atlas du Canada. Extrait le 26 octobre 2011 du site http://atlas.nrcan.gc.ca/auth/francais/maps/environment/naturalhazards/forest_fires/firedangerrating/1/maptext_view

Figure 1 méthode d'évaluation des dangers d'incendie de forêt.

VENTS FORTS

Si la vitesse du vent est élevée, le feu risque de se propager s'il n'est pas contrôlé correctement. Des vents forts peuvent transporter des étincelles loin du site de feu et démarrer un feu imprévu. Le feu doit être allumé à un emplacement où il est bien protégé des vents forts.

TAILLE DU FEU

La taille du feu doit être convenable de façon à ce que l'on puisse le contrôler en tout temps. Ne jamais laisser un feu prendre plus d'ampleur que quatre pieds de largeur et trois pieds de hauteur. Les feux trop gros peuvent devenir hors de contrôle et causer des incendies de forêt ou des blessures personnelles. Si la taille d'un feu devient trop grande, cesser d'ajouter du combustible et le laisser devenir moins intense.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**QUESTIONS :**

- Q1. Qu'est-ce que la méthode d'évaluation des dangers d'incendie de forêt?
- Q2. Que pourrait-il arriver si un feu était allumé dans un endroit exposé à des vents forts?
- Q3. Pourquoi la taille d'un feu doit-elle être convenable?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. La méthode d'évaluation des dangers d'incendie de forêt utilise des données concernant les conditions météorologiques, le combustible et la topographie pour évaluer le potentiel d'un feu de forêt et pour prédire comment un feu se propagera.
- R2. Il pourrait se propager.
- R3. Les feux trop gros peuvent devenir hors de contrôle et causer des incendies de forêt ou des blessures personnelles.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de déterminer un emplacement et une disposition appropriés pour un feu.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

CHOIX DE L'EMPLACEMENT

Éviter les endroits venteux où le feu pourrait s'embraser et brûler hors de contrôle. On peut construire un réflecteur ou un coupe-vent avec du bois vert ou des roches. L'avantage d'un réflecteur est qu'il concentre la chaleur dans une direction désirée. Aux emplacements près de l'eau, les vents ont tendance à être plus forts.

Il faut retirer du sol tout matériau inflammable avant d'allumer le feu. Il faut rassembler ces matériaux en un tas vers le centre du site où on pourra brûler les feuilles mortes, les aiguilles de pin et d'autres débris.

Ne pas faire le feu contre une vieille souche ou un vieux tronc d'arbre. La souche pourrait s'enflammer lorsque le vent se lève.

Ne pas allumer de feu sous les branches d'un arbre. Celles-ci sécheront sous l'effet de la chaleur et pourraient s'enflammer.

Il faut faire le feu assez loin de l'abri pour que la fumée ne pénètre pas à l'intérieur quand le vent soufflera dans sa direction.

ORGANISATION DE L'EMPLACEMENT

Entourer le feu de pierres sèches. Cette mesure aidera à contrôler le feu pour qu'on puisse bien l'entretenir. Ne pas utiliser de pierres qui ont été submergées dans l'eau. L'eau se dilate lorsqu'elle est chauffée et elle peut causer l'explosion des pierres. Si l'on ne dispose pas de pierres, creuser un trou d'environ six pouces de profondeur sur quatre pieds de largeur. Cela empêchera la propagation du feu.

Placer le matériel de lutte contre l'incendie à proximité du feu.



Enseigner ce PE autour d'un site de feu construit de façon appropriée.

ACTIVITÉ

Durée : 10 min

OBJECTIF

Permettre au cadet de mettre en pratique les compétences apprises, en construisant un site de feu adéquat.

RESSOURCES

- un emplacement approprié pour un site de feu,
- un râteau,
- une pelle,
- des roches,
- un extincteur,
- un jerrican,
- une cruche d'eau,
- de l'eau,
- un seau de sable,
- un balai en fil de fer,
- une hache,
- une sonnerie d'incendie.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Diviser les cadets en petits groupes.
- Demander aux cadets de trouver un emplacement approprié pour faire un feu en mettant en pratique les principes de choix d'emplacement.
- Fournir aux cadets un râteau et une pelle; leur demander de nettoyer le sol et de creuser un trou qui servira à allumer le feu.
- Demander aux cadets de ramasser des roches sèches et de les placer autour de leur site de feu.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les cadets utilisent l'équipement de façon sécuritaire.



Une fois que les cadets ont terminé cette activité, ils doivent retourner à l'emplacement de feu d'origine pour passer à la section suivante de la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi est-il imprudent d'allumer un feu près d'une vieille souche ou d'un vieux tronc d'arbre?
- Q2. Pourquoi faut-il que les roches qui entourent le feu n'aient pas été submergées dans l'eau?
- Q3. Quel équipement faut-il garder à proximité du site de feu?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Ils pourraient s'enflammer.
- R2. L'eau se dilate lorsqu'elle est chauffée et la roche peut exploser.
- R3. Équipement de lutte contre les incendies.

Point d'enseignement 3

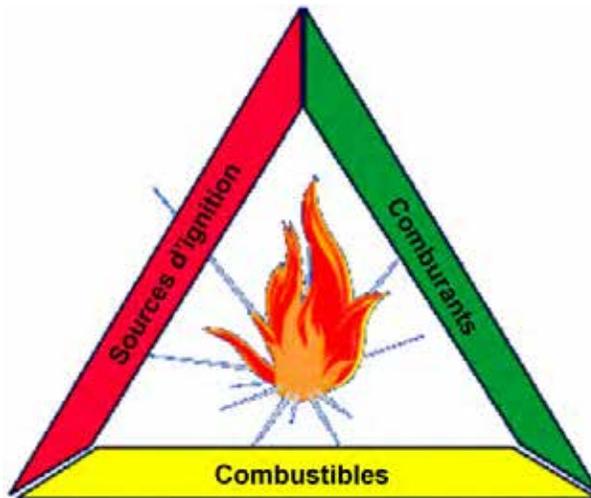
Identifier les éléments nécessaires à un feu.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CONSTITUANTS D'UN FEU

Les trois éléments nécessaires à un feu sont les suivants : oxygène, étincelle ou chaleur et combustible.



Nota. Tiré de « Covidien Energy-based Professional Education », 2006, The Fire Triangle, 2010, par Covidien AG, extrait le 26 octobre 2011 du site <http://www.valleylabeducation.org/fire/pages/fire-12.html>

Figure 2 Triangle du feu

L'oxygène est nécessaire pour que le feu demeure allumé. Une étincelle est nécessaire, au départ, pour allumer le feu. La chaleur produite par la braise garde le feu allumé. Le combustible est tout ce qui brûle, comme le bois.

Si on élimine un de ces éléments, le feu s'éteindra. Lorsqu'on allume un feu, il faut toujours assurer une ventilation suffisante, suffisamment de combustible et une source suffisamment chaude pour allumer le combustible.



Démontrer comment l'oxygène, la chaleur ou une étincelle et le combustible sont tous nécessaires pour allumer un feu et le garder allumé.

Utiliser une chandelle, une allumette et un grand verre d'eau pour expliquer que sans allumette (étincelle), il est impossible d'allumer la chandelle (le combustible). Allumer la chandelle et placer le verre d'eau vide par-dessus la chandelle pour empêcher l'air (l'oxygène) de l'atteindre. La flamme s'éteindra.



CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les trois éléments principaux nécessaires à un feu?
 Q2. Si un élément est éliminé, qu'arrivera-t-il au feu?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Oxygène, étincelle / chaleur et combustible.
 R2. Le feu s'éteint.

Point d'enseignement 4

Décrire les types de feu.

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

LES FEUX QUI RÉCHAUFFENT ET RÉCONFORTENT

Les feux qui réchauffent et réconfortent peuvent aider à conserver la chaleur du corps et à ménager les calories nécessaires. Ces feux peuvent aussi servir à éloigner les animaux sauvages et les insectes. Les feux qui réchauffent et réconfortent sont les plus efficaces parce qu'ils consomment peu de combustible et brûlent lentement.

LES FEUX DE SIGNALISATION

Les feux de signalisation doivent produire beaucoup de fumée noire pour attirer des sauveteurs potentiels. Cette fumée peut être générée par l'ajout de branches vertes, de caoutchouc, de plastique ou d'huile visqueuse dans un feu déjà bien entamé.

LES FEUX POUR LA CUISSON

Les feux pour la cuisson peuvent être disposés à plat sur le sol. On peut aussi les allumer dans un trou si le vent est fort ou que le sol environnant représente un risque d'incendie. Les feux pour la cuisson doivent être de taille modérée, sans quoi la nourriture brûlera. On peut utiliser du charbon chaud pour allumer un feu qui réchauffe et réconforte et réchauffer la zone de campement lorsque la cuisson est terminée.



Préparer de tels feux à titre de matériel d'instruction.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

- Q1. Nommez deux avantages d'un feu qui réchauffe et qui reconforte.
- Q2. Nommez certaines choses que l'on peut ajouter à un feu pour produire beaucoup de fumée noire.
- Q3. Sur quel type de surface devrait-on disposer un feu de cuisson?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il peut aider à conserver la chaleur du corps, à ménager les calories nécessaires, à éloigner les animaux sauvages et les insectes, et il est le plus économique.
- R2. Les branches vertes, le caoutchouc, le plastique et l'huile visqueuse.
- R3. À plat sur le sol.

Point d'enseignement 5

Expliquer et démontrer comment allumer, alimenter et éteindre un feu, et demander aux cadets de pratiquer ces compétences.

Durée : 45 min

Méthode : Démonstration et exécution

ALLUMER UN FEU

AMADOU

L'amadou correspond à tout type de matériau qui s'enflamme avec une quantité limitée de chaleur. L'amadou de bonne qualité ne nécessite qu'une seule étincelle pour s'embraser. L'écorce de bouleau, l'herbe sèche, les copeaux de bois fins, le duvet, le papier ciré et la peluche de vêtements de coton sont tous de bons exemples d'amadou. L'amadou doit être sec. C'est une bonne idée de transporter de l'amadou avec soi dans un contenant imperméable.

MÉTHODES POUR PRODUIRE UNE ÉTINCELLE

Allumettes. Les allumettes représentent la façon la plus facile d'allumer un feu. Elles produisent une flamme instantanément quand on les craque sur un frottoir. Le plus gros problème avec les allumettes est qu'avec des conditions de vent et d'humidité, elles pourraient être inutiles. Elles ne s'allument pas si le frottoir est usé ou humide. Il faut emballer les allumettes dans un contenant imperméable de façon à ce qu'elles ne puissent pas se frotter l'une sur l'autre ni s'entrechoquer pour s'allumer accidentellement. Les allumettes sans frottoir non sécuritaires sont les plus efficaces en situation de survie.

Pierre à feu et pièce de métal. L'utilisation d'une pierre à feu et d'une pièce de métal constitue la meilleure façon d'allumer un feu si des allumettes ne sont pas disponibles. Si on frotte vigoureusement une pierre à feu avec une pièce de métal, des étincelles chaudes seront produites et allumeront un feu. Il faut frotter sur la pierre à feu de haut en bas, pour que les étincelles atteignent le centre de l'amadou. Même si la pierre à feu est humide, elle produira des étincelles.

Loupe. Les loupes concentrent la lumière du soleil de façon directe et intense, ce qui produit suffisamment de chaleur pour allumer un feu. Il faut orienter la lumière du soleil directement sur l'amadou. L'inconvénient manifeste de la loupe est le suivant : si le soleil n'est pas sorti, il ne produira pas l'étincelle nécessaire.

Batterie et laine d'acier. Des brins de laine d'acier peuvent être fixés aux bornes d'une batterie de voiture pour produire suffisamment d'étincelles pour allumer un feu. Lorsque les deux brins de laine d'acier sont suffisamment rapprochés, une étincelle se produit entre eux.



Démontrer cette méthode de production d'étincelles, à l'aide d'une batterie de neuf volts.

PETIT BOIS

Le petit bois est utilisé pour produire des flammes à partir de l'amadou et faire brûler les matériaux plus gros et moins combustibles. Le meilleur petit bois consiste en de petites brindilles sèches et de petits morceaux de bois mou. Ne pas ramasser de petit bois directement sur la terre parce qu'il est normalement humide. On doit le prendre sur les arbres morts et debout.

COMBUSTIBLE

Le combustible consiste en tout ce qui brûle dans le feu. Le bois sec des arbres debout doit servir à allumer le feu. Une fois que le feu est bien allumé, on peut utiliser du bois vert et humide. Les bois de feuillus comprennent le hickory, le hêtre et le chêne. Ces bois de feuillus se consomment bien, ils produisent de la chaleur et durent longtemps comme charbons ardents. Le feu peut être alimenté longtemps avec du bois de feuillus. Les bois mous brûlent très rapidement et produisent des étincelles. Ils peuvent servir à allumer le feu. Voici des bois mous : cèdre, aulne, pruche, épinette, pin, châtaignier et saule. Lorsque le feu brûle de façon continue, ajouter du combustible de trois à quatre fois la taille du petit bois.

ENTREtenir UN FEU

Il ne faut jamais laisser un feu sans surveillance. Il ne faut que quelques secondes pour qu'un feu brûle sans contrôle. Immédiatement après qu'un feu a été allumé, il nécessite une petite quantité de bois pour créer de la chaleur. Le feu a besoin de très peu de bois pour continuer à brûler une fois qu'une bonne quantité de chaleur a été créée.

VENTILATION

La ventilation permet d'alimenter le feu de l'oxygène dont il a besoin. Plus de l'oxygène est introduit, plus le feu est intense. Une quantité idéale de ventilation produit une combustion continue tout en permettant qu'une quantité modérée de combustible soit utilisée. Avec une trop grande quantité de combustible, le feu étouffera.

ÉTEINDRE UN FEU

La façon la plus facile d'éteindre un feu est d'utiliser de l'eau. L'eau doit être jetée sur le feu jusqu'à ce qu'aucune chaleur ne s'échappe du centre. S'assurer que toutes les étincelles sont éteintes avant de quitter le site de campement, en étouffant complètement le feu avec de la terre humide ou du sable.

ACTIVITÉ

Durée : 30 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre au cadet de mettre en pratique les compétences apprises en construisant un site de feu et en allumant, en entretenant et en éteignant un feu.

RESSOURCES

- des allumettes,
- une pierre à feu et un morceau d'acier,
- une pile et une laine d'acier,
- une loupe,
- de l'amadou,
- du petit bois,
- du combustible,
- un emplacement pour le feu,
- un râteau,
- une pelle,
- l'équipement de lutte contre les incendies,
- de l'eau.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en petits groupes.
2. Demander aux groupes de retourner à leur site de feu.
3. Fournir aux cadets un râteau, une pelle et de l'équipement de lutte contre les incendies.
4. Demander à chaque groupe de préparer de l'amadou et du petit bois.
5. Demander à chaque groupe d'allumer le feu au moyen d'une allumette.
6. Demander à chaque groupe d'entretenir le feu pendant trois minutes.
7. Demander à chaque groupe d'éteindre leur feu.
8. S'assurer que le feu est complètement éteint.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que l'équipement de lutte contre les incendies est à proximité de chaque emplacement de feu.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

QUESTIONS :

- Q1. Qu'est-ce qu'un combustible?
- Q2. À quoi sert le petit bois?
- Q3. Nommez deux des quatre méthodes de production d'une étincelle décrites dans cette leçon.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Le combustible est tout ce qui brûle (bois, essence, etc.).
- R2. Le petit bois est utilisé pour produire des flammes à partir de l'amadou et faire brûler les matériaux plus gros et moins combustibles.
- R3. Des allumettes, une pierre à feu et une pièce de métal, une loupe, une batterie et une laine d'acier.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La sécurité est très importante quand il est question du feu. Les cadets doivent connaître les principes de sécurité-incendie et les appliquer avant de procéder à l'allumage d'un feu. Le feu, aussi la deuxième étape du modèle de survie, peut faire la différence entre survivre ou mourir en situation de survie.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Suivre les directives qui se trouvent dans l'OAIC 11-08 (Protection et gérance de l'environnement) durant cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-002 ISBN 0-00-653140-7 Wiseman, J. (1999). *The SAS survival handbook*. Hammersmith, Londres, HarperCollins Publishers.

C3-003 ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, Ontario, Auteur.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM M190.07 – DRESSER, DÉMONTER ET EMBALLER DES TENTES

Durée totale :

120 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

D'autres instructeurs sont nécessaires pour cette leçon pour s'assurer que le PE1 est enseigné dans le temps alloué.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment dresser, démonter et emballer une tente modulaire tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 2 et 3 parce qu'elle permet à l'instructeur de démontrer les compétences tout en donnant aux cadets les connaissances pour dresser, démonter et emballer des tentes.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir dressé, démonté et emballé une tente modulaire à deux sections avec murs.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets soient en mesure de dresser une tente modulaire, car elles sont couramment utilisées durant les exercices de survie. La compréhension des cadets à dresser, à démonter et à emballer une tente leur permettra de mieux aider au montage d'un site d'exercice de survie pour équipage de vol.

Point d'enseignement 1

Expliquer, démontrer et demander aux cadets, en tant que membre d'un groupe, de dresser, démonter et d'emballer une tente modulaire à deux sections avec parois de tente.

Durée : 60 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour cette leçon portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Diviser la section en deux groupes.
2. Expliquer et démontrer chaque étape sur la façon de dresser, de démonter et d'emballer une tente modulaire.
3. Après avoir démontré chaque étape, demander aux cadets d'exécuter les compétences tout en surveillant leur rendement.

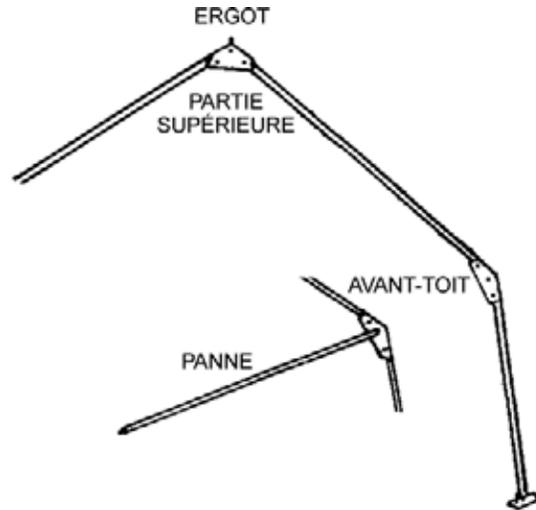
Remarque : Ce PE nécessite la présence de deux instructeurs.



Si la tente modulaire doit demeurer montée pour la durée de l'exercice, enseigner le démontage et l'emballage à la fin de l'exercice.

SECTIONS D'UNE TENTE MODULAIRE

Un module de tente comprend une section en toile soutenu par une armature en aluminium tubulaire. Il mesure 2,5 m de long sur 5,5 m de large. L'armature d'une tente modulaire comprend deux arceaux et trois pannes (c.-à-d. les poutres horizontales le long du toit qui soutiennent la toile). L'arceau est articulé au haut et à l'avant-toit. Lorsque plié, l'arceau a une dimension de 2,75 m de long. Les pannes ont une dimension de 2,5 m de long et raccordent deux arceaux, une panne au sommet et une autre à chaque avant-toit. Elles sont bloquées en place sans utiliser d'outils. L'armature est ancrée avec des piquets en acier qui sont insérés à la base de chaque arceau et peut être fixée au moyen de traverses diagonales avec des câbles ou des sangles, entre l'avant-toit et la base des arceaux, pour fournir un espace intérieur sans obstacle et un périmètre à l'extérieur sans hauban. On utilise les haubans seulement quand la tente nécessite plus de renforcement.



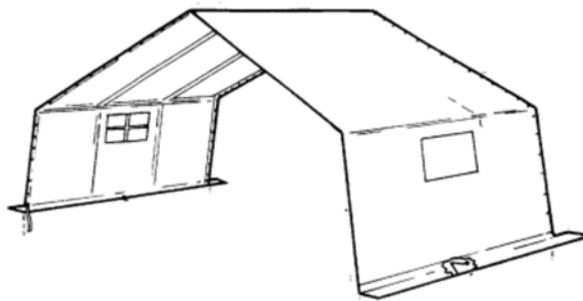
Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Armature

SECTIONS DE TENTE

Les trois sections d'une tente sont les parties centrales, les parois avant et les parois arrière. Les sections de tente sont attachées l'une à l'autre à l'aide d'une série de boucles de corde et d'œillets connus sous le nom de « laçage néerlandais ». Les boucles de corde sont du côté opposé aux œillets et nécessitent que toutes les sections soient placées dans la même direction. Par exemple, toutes les boucles de corde sur la droite. Les sections de tente sont fabriquées de matériel tissé antidéchirure de fil à âme en polyester-coton de couleur vert olive traitée, résistant à l'eau, à la pourriture et ininflammable. Le tapis de sol qui remonte sur 40 cm au bas de chaque sections de tente est fait de matériel enduit de plastique et à l'épreuve de l'eau. Les fenêtres ont des moustiquaires et des rabats de marquage de la lumière et des panneaux transparents en vinyle qui sont attachés avec du ruban de fixation (Velcro).

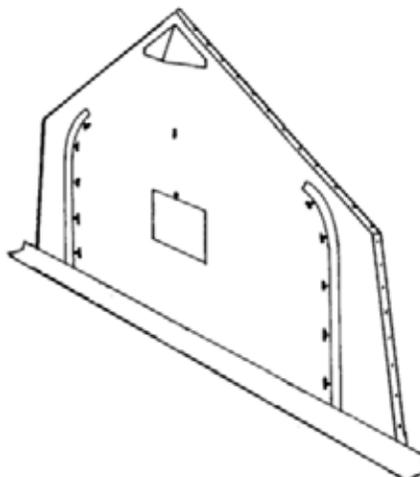
Section du centre. Il s'agit de la toile du toit et des murs latéraux qui couvre un module. Il a une fenêtre sur chaque côté et une trémie de cheminée dans le toit.



Nota. Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (p. 1 à 5), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

Figure 2 Section du centre

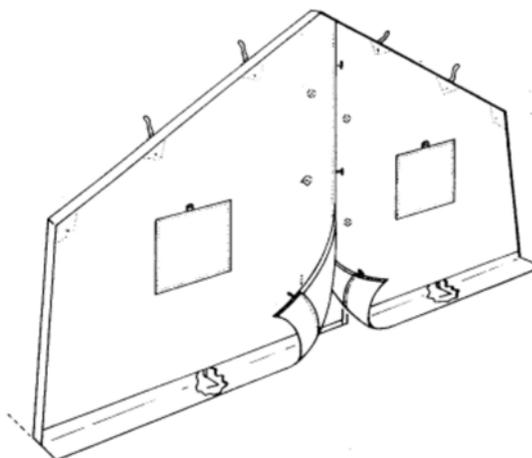
Mur avant. S'attache avec les œillets et s'ouvre avec deux portes pour le personnel avec des fermetures à glissière. Le mur avant comprend une fenêtre et une ouverture d'aération qui se ferme.



Nota Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (p. 1 à 5), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

Figure 3 Mur avant

Mur arrière. S'attache avec les boucles de corde et s'ouvre au centre. L'ouverture atteint le haut du module et est attachée avec des boutons en bâtonnets, ce qui permet d'entrer de l'équipement volumineux. Le mur arrière comprend deux fenêtres.



Nota. Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (p. 1 à 5), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

Figure 4 Mur arrière

ACCESSOIRES

Doublures. Les trois sections de tente communes — section du centre, le mur avant et le mur arrière — ont chacune des doublures de tissu blanc correspondantes. Elles procurent de l'isolation et ont une surface réfléchissant la lumière, elles sont également fabriquées de matériel ininflammable. Ces doublures sont suspendues à l'intérieur de l'armature et sont lacées ensemble comme les sections de tente.

Couloir d'obscurcissement. Une enveloppe de tissu noir de 2,5 m de long est attachée à l'intérieur de la tente et lacée à un œillet près de la porte, pour éviter que la lumière soit émise de l'entrée.

Bande de laçage. Elle procure les boucles de corde pour unir les deux sections de tente ensemble quand la séquence de laçage du module est interrompue par deux extrémités d'œillets qui se rencontrent. Elle mesure

8,5 m de long sur 15 m de large. Une sangle et un Sandow à crochet sont présents à chaque extrémité pour les fixer à l'armature et garder la bande raide contre la toile.

Haubans. Les lignes de cordes qui aident à fixer la tente au sol. Elles sont disponibles dans des situations où les fondations ne peuvent pas être ancrées dans le sol ou lorsque la tente est assujettie à des conditions de grands vents.

Sac de tentes. Il s'agit d'un sac de toile plat conçu spécialement pour contenir les sections de tente. Il comprend une poche pour garder les pièces de fixation connexes.

Outils. Un maillet, une pelle et, à l'occasion, un escabeau. Les outils ne sont pas inclus.



Expliquer l'entretien de la tente et le choix de l'emplacement aux cadets, mais ne pas démontrer ou demander aux cadets d'exécuter le travail.

ENTRETIEN DE LA TENTE

Les mesures de précautions suivantes, lorsqu'elles sont respectées, protègent les composants de la tente contre la corrosion, la moisissure, la pourriture et les dommages inutiles, et aident à prolonger la durée de vie et l'utilité du matériel de tente :

- Éviter de plier ou d'emballer les sections de tente ou de doublure lorsqu'elles sont mouillées. Le matériel de tente mouillé ou trempé ne doit pas être plié; il doit sécher à l'air pendant 48 heures.
- Protéger les sections des tentes et des doublures des taches de produits pétroliers et chimiques. Si elles deviennent souillées, nettoyer immédiatement avec de l'eau chaude savonneuse.
- Ne pas laisser l'huile, la boue et d'autres matières étrangères se ramasser ou se durcir sur les composants de l'armature. Pour le nettoyage, on recommande de l'eau chaude savonneuse ou des solvants de nettoyage. Les composants ne doivent pas être lubrifiés.
- Ne pas laisser les sections de tente démontées et les composants en contact avec le sol ou exposés aux intempéries pour plus de 48 heures.
- Tout dommage décelé doit être identifié, signalé et réparé à la première occasion.
- Il est interdit de traîner le matériel de tente sur le sol, de marcher sur le matériel de tente et de le manipuler de façon brusque en général.
- Il faut faire des efforts pour garder le matériel de tente en bon état en tout temps et de pratiquer l'entretien préventif pendant l'utilisation.
- Dresser et démonter le matériel de tente conformément aux procédures détaillées.



On doit prédéterminer un site lors de l'explication de ces points. Il n'y a pas d'exigence pour les cadets à choisir un emplacement.

CHOIX DU SITE

Il faut tenir compte des considérations suivantes lorsqu'on choisit un site pour ériger une tente modulaire :

- L'accès aux véhicules est nécessaire pour faciliter l'installation et le transport de l'équipement.
- Il est préférable de choisir un terrain de niveau ferme, assez haut pour le drainage naturel. Il est souhaitable d'avoir un gazon dense, sans racines d'arbres saillantes et de roches.

- Positionner la tente pour éviter que les vents dominants portent directement contre un mur arrière.
- Dans un climat chaud, un endroit ombragé sans broussaille est préférable. Les portes doivent être accessibles et il faut enlever ou éviter les arbres qui frottent contre la toile dans le vent.
- La cuisson doit être effectuée à 100 m des tentes utilisées pour le personnel au repos.



Choisir un endroit sans crevasses dans le cas d'un emplacement sur un sol enneigé. Sonder la surface pour s'assurer que le terrain choisi est plat. La neige doit être enlevée jusqu'à ce qu'une base ferme soit exposée. Dans la mesure du possible, la tente doit être positionnée de sorte que son côté soit situé en aval du vent pour éviter que la neige transportée par le vent s'amoncelle et bloque l'entrée.



Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'effectuer chaque étape pour dresser, démonter et emballer une tente.

DRESSER UNE TENTE

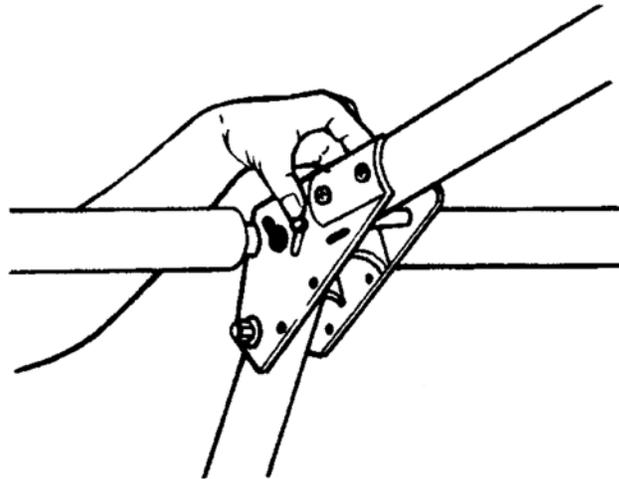
Étaler et raccorder l'armature

Allonger tous les arceaux en laissant les pattes pliées et les espacer en incréments de module en utilisant une panne comme mesure. Raccorder les pannes à chaque arceau au haut et à l'avant-toit.

Dispositifs de verrouillage de l'armature

Pour actionner le dispositif de verrouillage et de raccordement au gousset de faîte, s'assurer en premier que le dispositif de verrouillage est relâché en :

1. Plaçant la tige à tête ronde de la panne dans le trou du gousset et le pousser vers le haut dans le trou en poire.
2. Déplaçant la barre coulissante vers le haut pour permettre au dispositif de verrouillage pivotant de se déplacer pour tenir la panne en place.
3. Déplaçant la barre coulissante vers le bas pour verrouiller le pivot.
4. Actionnant le verrou du gousset de protection en levant la barre coulissante.
5. Relâchant la patte de l'armature de l'arceau de son état érigé et en déplaçant, vers le bas, le verrou du levier situé à l'intérieur du gousset de l'avant-toit.



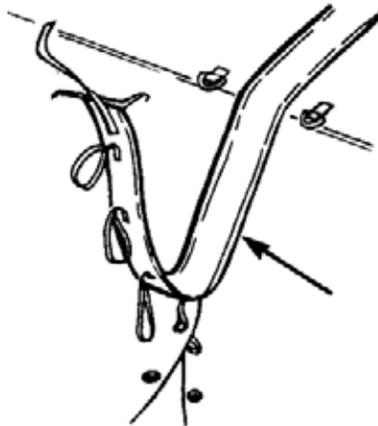
Nota. Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (p. 2 à 5), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

Figure 5 Dispositif de verrouillage de l'armature

Réunir les sections de tente

Identifier les sections de tente et déterminer leur position de sorte que la séquence de laçage avant-arrière corresponde à l'emplacement des murs avant et arrière. Lacer les sections du centre ensemble à l'aide du laçage néerlandais de la façon suivante :

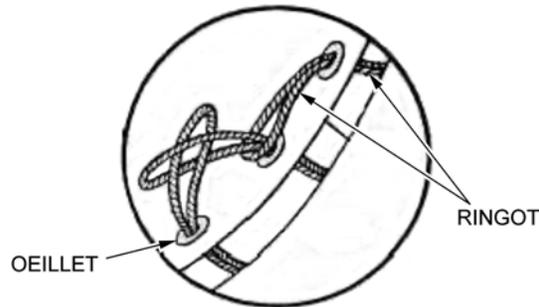
1. Insérer le côté œillets entre les rabats du côté du laçage.



Nota. Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (p. 2 à 8), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

Figure 6 Laçage de toile

2. Passer les boucles de corde à travers les trous des œillets correspondants et ensuite à travers la prochaine boucle en partant du centre vers l'extérieur.
3. Attacher la dernière boucle.



Nota. Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (p. 1 à 8), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

Figure 7 Laçage de toile

Lever le côté et placer la toile

Les étapes suivantes décrivent la procédure pour lever la structure de la tente modulaire et placer la toile :

1. S'assurer que les portes sur les murs avant et arrière sont fermées. Si on laisse les portes ouvertes, elles seront difficiles à fermer une fois que la tente modulaire est montée.
2. Monter un côté de l'armature avec une personne assignée à chaque armature de l'arceau. Dans des conditions de grands vents, fixer temporairement la section verticale au sol avec les piquets de tente.



Nota. Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (p. 2 à 8), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

Figure 8 Dresser un côté

3. Placer la toile, précédemment pliée, sur le côté incliné de l'armature; placer l'œillet principal (gros trous au faite de la toile) sur les ergots de l'armature (grosse pointe au faite de l'armature); puis, déplier la toile sur le côté levé.

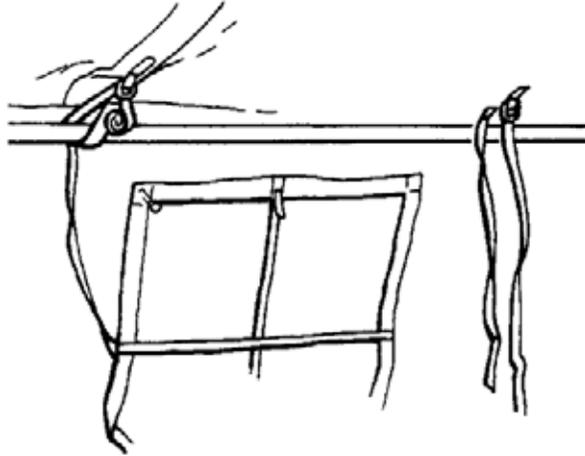


Nota. Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (p. 2 à 8), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

Figure 9 Placer la toile

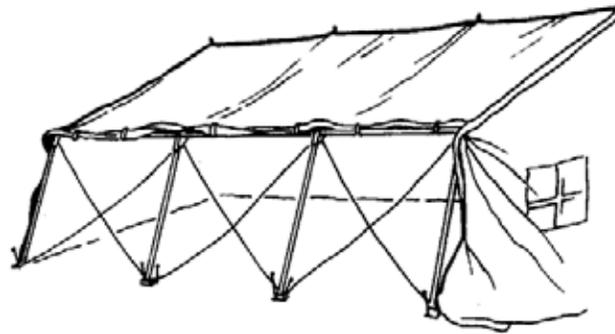
4. Fixer l'avant-toit et les sangles inférieures au côté élevé.

5. Attacher les murs avant et arrière aux sections du centre le long de la ligne du toit seulement.
6. Lever l'autre côté de la tente et aligner les pattes.
7. Attacher les sangles de protection (les sangles en dessous de la toile qui s'attachent aux pannes, tel qu'illustré à la figure 10) et fixer les câbles de renforcement (les câbles de soutien, tel qu'illustré à la figure 11) mais ne pas serrer.



Nota. Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (p. 2 à 8), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

Figure 10 Sangles de protection



Nota. Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (p. 2 à 8), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

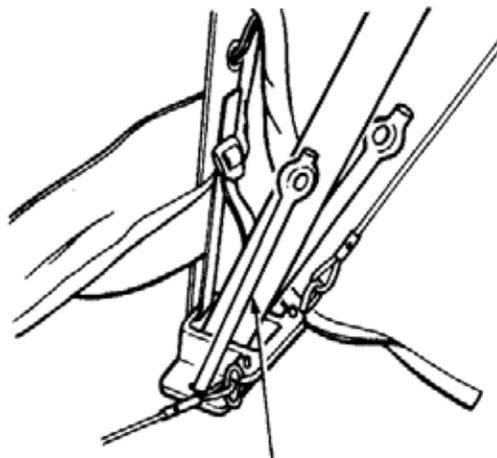
Figure 11 Câbles de renforcement

8. Achever le laçage des murs arrière aux sections du centre.
9. Lever l'autre côté et ajuster le positionnement et l'alignement des pattes des arceaux pour obtenir un bon ajustement de la toile.

Point d'ancrage

Les étapes suivantes décrivent la procédure pour ancrer la tente modulaire au sol :

1. Fixer l'armature au sol. Enfoncer les piquets en acier (deux par pied), en travaillant à l'extérieur de la tente, pour que les piquets soient inclinés vers l'intérieur (pour empêcher le soulèvement de l'armature, tel qu'illustré à la figure 12).



Nota. Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (p. 2 à 8), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

Figure 12 Enfoncement des piquets

2. Serrer les câbles de renforcement et les sangles de renforcement à la tension maximale.
3. Attacher la sangle inférieure et serrer au maximum.
4. Lorsqu'on utilise des câbles de renforcement, raccorder les dispositifs d'ancrage verticaux avec les anneaux en D correspondants aux points d'ancrage le long de la ligne du sol de la toile.
5. Enfoncez les piquets dans le sol, sous le tapis de sol, de façon à ce que la toile du mur latéral soit tendue.
6. Raccorder les rabats du tapis de sol avec les boutons en bâtonnet et les boucles aux coins et le long des côtés. Placer de la pelouse, de la neige ou d'autre matériel approprié sur le tapis de sol pour empêcher le vent d'entrer en dessous.



Parfois, une tranchée est nécessaire quand la tente est dressée sur un sol mal drainé, tel que sur des surfaces plates, de glaise ou un sol lourd, ou un sol peu profond sur un substratum rocheux. Les sols sablonneux ou les zones inclinées ne nécessitent habituellement pas de tranchées de drainage. La tranchée doit avoir une largeur de 20 cm et une profondeur de 15 cm. Creuser une tranchée en pente de sorte que l'eau s'éloigne de la tente. Creuser des sorties de drainage aux points les plus bas de la tranchée en s'assurant qu'ils ne nuisent pas aux piétons ou au mouvement des véhicules.



Creuser une tranchée seulement si la situation l'exige.

DÉMONTER UNE TENTE

Pour démonter une tente modulaire, il faut suivre la procédure pour dresser une tente dans l'ordre inverse. Les étapes sont énoncées ci-dessous :

1. Desserrer les câbles et les ancrages et les retirer (si le vent n'est pas trop fort), sinon les laisser jusqu'à ce que la tente soit abaissée.
2. Enlever le matériel du tapis de sol.
3. Défaire toutes les sangles et le laçage jusqu'aux pannes de l'avant-toit.
4. Abaisser la tente, un côté à la fois.
5. Délacer les murs et les sections de tente et les enlever de l'armature.
6. Défaire l'armature (procédure inverse).

S'assurer que les dispositions sont prises pour nettoyer et sécher l'équipement, si nécessaire, à la première occasion.

EMBALLER UNE TENTE

Étaler la toile, la surface extérieure face au sol, pour faciliter le nettoyage. Un schéma de la procédure d'emballage se trouve à l'annexe A. Il existe différentes méthodes pour plier la toile de la tente modulaire; vérifier avec la section de l'approvisionnement de la région au moment où l'on emprunte la tente.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer comment dresser, démonter et emballer une tente arctique pour 5 ou 10 personnes.

Durée : 30 min

Méthode : Démonstration

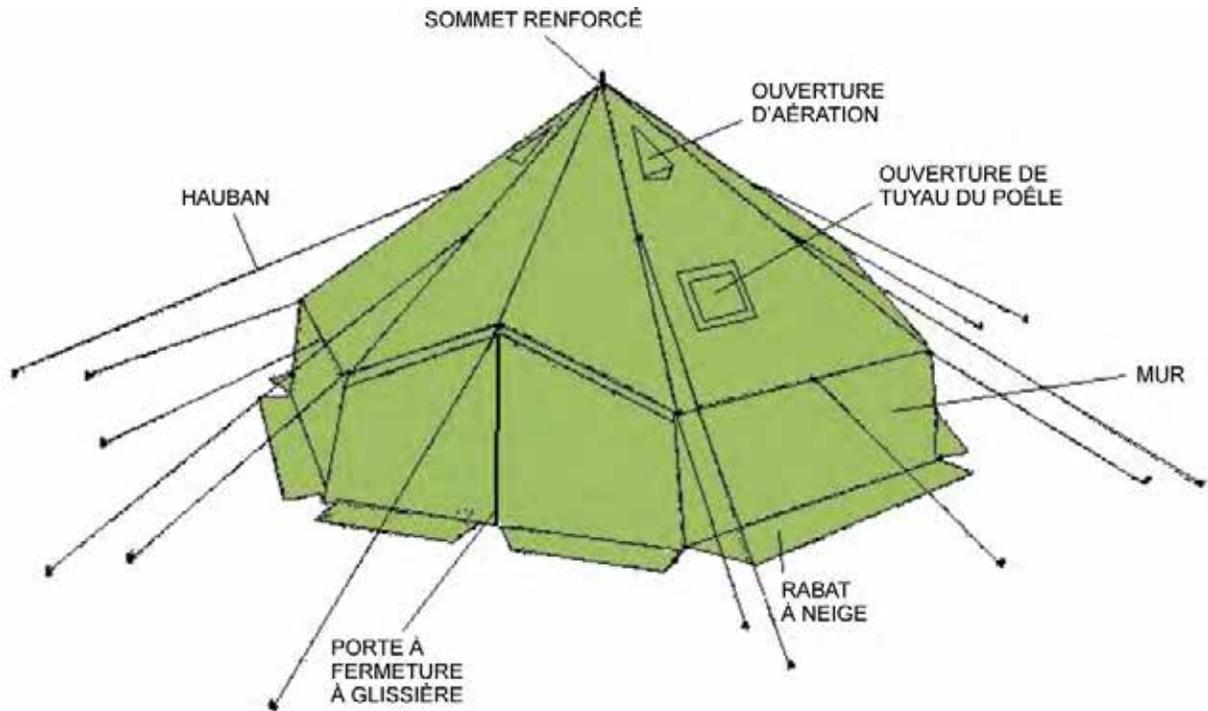


On donne ces descriptions et ces instructions au moment de dresser, de démonter et d'emballer la tente.

Si la tente arctique doit demeurer montée pour la durée de l'exercice, enseigner le démontage et l'emballage à la fin de l'exercice.

COMPOSANTS D'UNE TENTE ARCTIQUE POUR 5 OU 10 PERSONNES

Les tentes arctiques pour 5 et 10 personnes sont en forme de cloche et ont une base pentagonale. Chaque section de mur du pentagone est munie d'un rabat à neige attaché à la partie inférieure de son panneau. La tente comprend une partie intérieure et une partie extérieure. La partie intérieure est la plus couramment utilisée pour l'entraînement des cadets et comprend une porte à fermeture à glissière, des points d'ancrage de base, des ouvertures d'aération et de tuyau du poêle, et un sommet renforcé pour l'insertion d'un mât. La tente est soutenue par un seul mât central télescopique et 16 (10 personnes) ou 10 (5 personnes) haubans. Les haubans sont retenus avec des piquets en alliage léger ou en plastique.



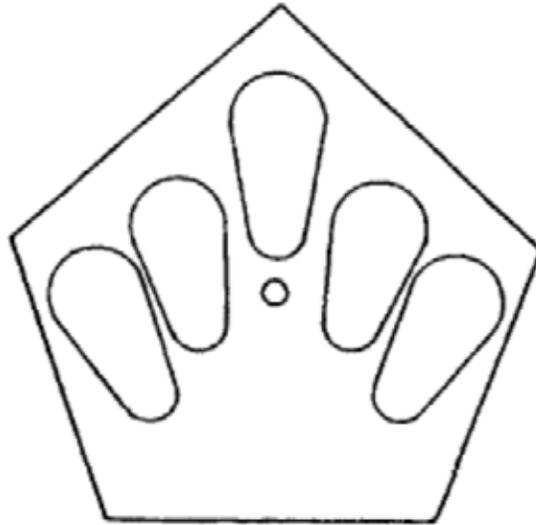
Nota. Créé par le D Cad 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 13 Parties de la tente arctique pour dix personnes



Nota. Tiré de Hero Army Surplus, Army Tents par heroarmysurplus.com, 2007. Droit d'auteur 2007 par heroarmysurplus.com. Extrait le 2 décembre 2007, du site <http://heroarmysurplus.com/index.php/cPath/116?osCsid=jncvpsk59lech7i4chhja975q6>

Figure 14 Tente arctique pour 5 personnes



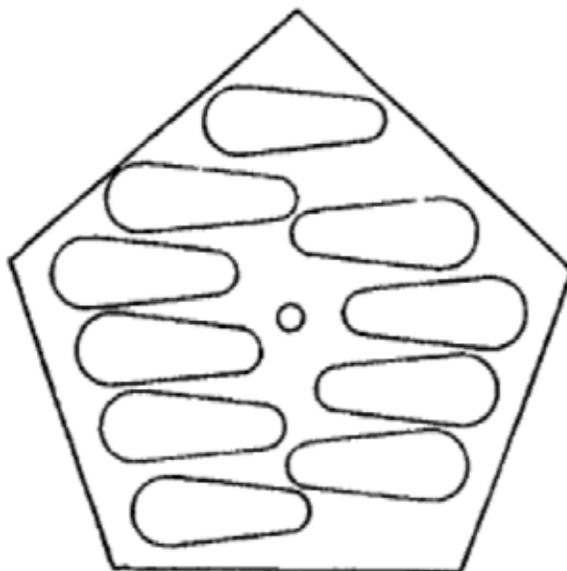
Nota. Tiré de Opérations dans l'Arctique et la zone subarctique, Partie 1 (p. 3 à 11), par le MDN Canada, 1974, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1974 par MDN Canada.

Figure 15 Disposition de couchage d'une tente arctique 5 cinq personnes



Nota. Tiré de Hero Army Surplus, Army Tents par heroarmysurplus.com, 2007. Droit d'auteur 2007 par heroarmysurplus.com. Extrait le 2 décembre 2007 du site <http://heroarmysurplus.com/index.php/cPath/116?osCsid=jncvpsk59lech7i4chhja975q6>

Figure 16 Tente arctique pour 10 personnes



Nota. Tiré de Opérations dans l'Arctique et la zone subarctique, Partie 1 (p. 3 à 12), par le MDN Canada, 1974, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1974 par MDN Canada.

Figure 17 Disposition de couchage d'une tente arctique pour 10 personnes

INSPECTION DE LA TENTE ARCTIQUE

La tente doit être inspectée pour s'assurer que les défauts suivantes ne sont pas présentes.

- Anneau renforcé sur un sommet endommagé ou déchiré.
- Ouvertures d'aération bloquées ou endommagées.
- Panneaux comportant des déchirures, des trous, des fils ou des coutures brisées.
- Haubans ou boucles endommagés ou manquants.
- Haubans ou boucles de haubans brisés ou effilochés.
- Ouverture de tuyau du poêle endommagée ou manquante.
- Fermeture à glissière de la porte extérieure brisée.
- Rabats à neige avec œillets des murs déchirés.
- Dispositifs de retenue des cordes de séchage détachés des coutures.
- Boutons en bâtonnet manquants.
- Sections du mât télescopique (tente pour 10 personnes) pliées ou séparés ou la tige du passant du mât manquante.
- Mât de tente (tente pour 5 personnes) plié ou ne s'ajustant pas correctement.
- Plaque de la base fissurée et, dans le cas d'une tente pour 5 personnes, tige du passant de la plaque de la base manquante.
- Pointes des piquets brisées ou pliées.

DRESSER UNE TENTE



Expliquer et démontrer les éléments suivants. Demander aux cadets d'aider, au besoin.

La seule différence dans la façon de dresser ces deux tentes est le nombre de haubans. Une tente arctique pour 5 personnes comprend 5 haubans alors qu'une tente arctique pour 10 personnes en comprend 16 haubans. La procédure suivante décrit les étapes à suivre pour dresser une tente arctique pour 5 ou 10 personnes.

1. Choisir un emplacement pour la tente.
2. Étaler la tente sur le sol, l'extérieur vers le haut.
3. S'assurer que la fermeture à glissière de la porte avant est complètement fermée.
4. Vérifier si la doublure est en place; ce n'est habituellement pas le cas des tentes neuves.
5. Si la doublure n'est pas en place, suivre les étapes suivantes :
 - (a) Étaler la doublure au-dessus de la tente, l'intérieur de la tente vers le haut.
 - (b) Attacher le haut et le bas des boutons en bâtonnet du tuyau du pôle de la doublure à la tente.
 - (c) Attacher les boutons en bâtonnet restants de la doublure à la tente. Utiliser les coins de la tente comme points de vérification pour s'assurer qu'aucun bouton en bâtonnet n'a été manqué.
 - (d) Enfiler la corde de séchage inférieure dans les dispositifs de retenue des cordes de séchage.
6. Fixer les coins de la tente arctique avec des piquets.
7. Le mât de tente est plié en deux. Le redresser et le bloquer en position.
8. Prendre le mât et la plaque de la base sous la toile, en passant par la porte, et insérer le mât dans l'œillet du centre (sommets renforcés) de la tente.
9. Fixer la base du mât sur la plaque de la base et demander à la personne désignée pour tenir le mât de le tenir droit.
10. Enfoncer deux montants dans le sol avant de dresser le mât.
11. Demander à la personne désignée pour tenir le mât d'allonger le mât jusqu'à ce que la bordure et les rabats à neige soient de niveau avec le sol. Utiliser les piquets comme guides; il faut les retirer pendant cette étape.
12. Soulever la manille et dresser le mât. Faire attention pour que la manille ne pince pas les doigts de la personne désignée pour tenir le mât.
13. Bloquer la manille en place pour fixer la hauteur de la tente.
14. Tirer les haubans inférieurs et les allonger en ligne avec les coutures de la tente.
15. Chaque hauban possède un dispositif de réglage; s'assurer que ce dispositif est réglé au milieu.
16. Fixer les haubans au sol en utilisant des piquets résistants.
17. Régler les haubans pour éliminer tout affaissement de la partie inférieure de la tente. La tente doit être d'une hauteur égale tout le tour.

18. Recommencer les étapes 14 à 16 avec les haubans supérieurs. Les haubans de la tente ne doivent jamais entrecroiser d'autres haubans.
19. Régler et serrer tous les haubans et soutenir le hauban de la porte, s'il y a lieu.
20. Les deux haubans de l'avant-toit de la porte peuvent être soulevés en plaçant le hauban sur un mât improvisé, une branche d'arbre ou un autre objet plus haut que l'entrée de la porte. Ceci empêche la porte de s'affaisser et il est plus facile d'entrer et de sortir de la tente; il donne une plus grande stabilité à la tente.

DÉMONTÉRE UNE TENTE

Effectuer les étapes suivantes pour démonter une tente arctique :

1. Demander à la personne désignée pour tenir le mât d'entrer dans la tente et de tenir le mât.
2. Tirer les piquets, un à la fois, rouler les haubans et les attacher.
3. Demander à la personne désignée pour tenir le mât d'abaisser et d'enlever le mât.

EMBALLER UNE TENTE

Effectuer les étapes suivantes pour emballer une tente arctique :

1. Étendre la tente en mettant la porte vers le haut et au centre, fermer les fermetures à glissière et enlever tout débris.
2. S'assurer qu'il n'y a pas de doubles plis en dessous.
3. Tenir le sommet solidement. Le premier long pli est fait en pliant les ailes vers le centre avec les piquets en ligne de haut en bas.
4. Mettre la tente arctique droite et la rabattre.
5. Plier les rabats à neige le long de la base.
6. Faire le deuxième long pli en répétant l'action effectuée pour le premier long pli.
7. Aligner la tente arctique et l'aplatir.
8. Faire le troisième long pli en répétant l'action effectuée pour le premier long pli.
9. Aligner la tente arctique et l'aplatir.
10. Faire le quatrième long pli en basculant les plis un par-dessus l'autre.
11. Faire le premier pli croisé; replier la base vers le haut du mur.
12. Faire le deuxième pli croisé en pliant le sommet dans la base de la section du mât en laissant un pli libre d'environ 10 cm à la base de la section du mât pour éviter l'usure et les déchirures. Le haut du mât doit être décalé.
13. Faire le troisième pli croisé en plaçant les deux plis précédents un par-dessus l'autre.
14. Insérer la tente, la plaque de la base et les piquets dans le sac.
15. Placer les deux sections du mât restantes dans le sac, à côté de la tente.
16. Attacher le haut du sac de tente.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'observation de cette démonstration par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer la façon de dresser, démonter et d'emballer une tente commerciale.

Durée : 20 min

Méthode : Démonstration



On donne ces descriptions et ces instructions au moment de dresser, de démonter et d'emballer la tente.

Si la tente commerciale doit demeurer montée pour la durée de l'exercice, enseigner le démontage et l'emballage à la fin de l'exercice.

CHOISIR UNE TENTE COMMERCIALE

Pour choisir une tente commerciale adéquate, tenir compte du nombre de personnes qu'elle doit accommoder, des saisons pendant lesquelles elle est utilisée, des conditions météorologiques qui peuvent survenir, du poids de la tente et des accessoires nécessaires.

Les saisons et les conditions

Tentes trois saisons. Conçues pour offrir une bonne ventilation le printemps, l'été et l'automne. Fournissent une bonne protection contre les intempéries dans toutes les conditions sauf lors de chutes de neige abondante et de vents très violents. Plusieurs tentes trois saisons possèdent des toiles intérieures de mailles qui réduisent la condensation et qui souvent peuvent être utilisées sans l'auvent comme abri frais contre les insectes pendant les nuits chaudes. Les tentes trois saisons sont plus aérées, moins coûteuses, plus légères, plus compactes et peuvent être plus logeables que les tentes quatre saisons. Leur polyvalence les rend populaires chez les randonneurs, les avironeurs et les cyclistes.



Nota. Tiré de MEC Funhouse 4 Tent, par MEC.ca, 2007, Droit d'auteur 2007 par MEC.ca. Extrait le 2 décembre 2007 du site http://www.mec.ca/Products/product_listing.jsp?FOLDER%3C%3Efolder_id=2534374302702837&bmUID=1196614958520

Figure 18 Tente trois saisons

Tentes quatre saisons. Construites pour des conditions climatiques extrêmes. Elles sont fabriquées avec plusieurs mâts et possèdent des formes courbées basses pour protéger contre les grands vents et réduire l'accumulation de neige. Des haubans supplémentaires donnent plus d'options d'ancrage. Les tissus ont tendance à être plus lourds, avec des couches imperméables plus épaisses pour qu'ils soient plus imperméables, mais moins bien aérés et plus susceptibles à la condensation intérieure. Cette protection supplémentaire signifie plus de poids et un emballage plus grand, qui peut être inadéquate sauf pour la randonnée de ski, le camping d'hiver ou l'escalade.



Nota. Tiré de MEC Mondarack Tent, par MEC.ca, 2007, Droit d'auteur 2007 par MEC.ca. Extrait le 2 décembre 2007 du site http://www.mec.ca/Products/product_listing.jsp?FOLDER%3C%3Efolder_id=2534374302702837&bmUID=1196614958520

Figure 19 Tente quatre saisons

Poids

Les poids de tente sont décrits comme « poids minimum » et « poids emballé ». Le poids minimum comprend la tente et l'armature, et le moins de piquets et de haubans nécessaires pour installer adéquatement la tente. Le poids emballé inclut la tente entière, les instructions, les fourre-tout, les pièces de réparation, tous les haubans et les piquets. Si les conditions météorologiques le permettent, le poids peut être réduit en laissant quelques piquets et des composants à la maison et en improvisant avec des matériaux disponibles sur le site.

Accessoires

Toiles de sol. Celles-ci sont des tapis de sol qui sont fabriqués pour s'ajuster à la tente. Les tapis de sol protègent les planchers de tente des abrasions, augmentent l'imperméabilité et aident à l'isoler d'un sol froid. La plupart des tentes ont des toiles de sol préfabriquées vendues séparément.

Vestibules. Ils sont une excellente façon d'augmenter la surface habitable d'une tente. Ils sont utiles pour le rangement de l'équipement, pour enlever les vêtements humides ou mettre des bottes. Un vestibule soutenu par des mâts sera plus lourd mais habituellement plus grand et plus à l'épreuve des tempêtes.



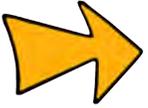
Expliquer et démontrer les éléments suivants. Demander aux cadets d'aider, au besoin.

DRESSER UNE TENTE

Montage de la partie principale

Effectuer les étapes suivantes pour monter la partie principale d'une tente en dôme de modèle civil :

1. Enlever les objets pointus qui peuvent percer le plancher de la tente. Une toile de sol sous la structure n'est pas nécessaire pour imperméabiliser une tente, mais elle réduit à long terme l'usure du plancher de la tente.
2. Assembler soigneusement tous les mâts.



Les mâts avec Sandow à crochet, (tendeur élastique) sont destinés à garder les sections de mât dans l'ordre approprié, non pas à servir de mécanisme d'assemblage automatique pour les mâts. Ne pas tenir une section du mât pendant que l'autre partie est agitée dans un mouvement de va-et-vient, ou lancer les mâts en l'air; l'une ou l'autre de ces procédures met trop de contraintes sur les articulations et le Sandow à crochet des mâts. Il faut plutôt, ajuster les mâts ensemble section par section, et s'assurer que chaque pièce glisse entièrement dans la prochaine. Forcer un mât mal ajusté peut endommager le mât ou la partie principale de la tente et l'auvent.

3. Étendre la partie principale de la tente à plat. Dans des conditions de grands vents, fixer avec des piquets les coins du plancher avant de commencer.
4. Étendre les mâts sur le dessus de la partie principale de la tente de sorte que chacun traverse en diagonale d'un coin à l'autre coin opposé; les deux mâts doivent se croiser au centre pour former un X.
5. Attacher les attaches du mât à la toile.
6. Ajuster les extrémités du mât dans les languettes à œillets aux quatre coins de la tente.



Demander à une personne de soulever le haut de la tente pour la détendre puisque la tension peut faire sortir les autres mâts. Ceci est l'étape où la plus grande tension peut être placée sur les mâts. Il y a souvent plus qu'un œillet sur chaque languette de sangle pour augmenter ou diminuer la tension de la tente afin de compenser pour le mou ou la tension du tissu en raison des changements liés à l'humidité. Lorsqu'on dresse la tente en premier, il est préférable d'utiliser l'œillet extérieur (position la plus détendue) sur chaque languette.

7. Commencer à un point au-dessus d'une des portes, attacher les agrafes de la tente aux mâts.
8. Fixer avec des piquets les coins de la tente.



La plupart des tentes sont codées par couleur pour aider les utilisateurs à les dresser plus facilement.

Attacher l'auvent

1. Étendre l'auvent sur la tente pour que les portes de l'auvent s'alignent avec les portes de la toile.
2. Attacher les attaches autobloquantes Velcro pour fixer l'auvent sur les mâts. Elles sont généralement sous l'auvent sur la plupart des tentes. La fixation de ces attaches autobloquantes est très importante pour renforcer la tente. Les attaches autobloquantes permettent aux mâts de se renforcer les uns aux autres

dans une série de fermes; elles raccordent aussi les points d'attache des haubans de coin directement aux mâts pour une tension maximale quand ces haubans sont réglés.

3. Ajuster toutes les languettes d'œillets de l'auvent sur les extrémités des mâts appropriées.

Ancrage et haubanage de la tente

Attacher, fixer avec des piquets et tendre les haubans des quatre coins. Plutôt qu'utiliser de gros mâts lourds pour la rigidité, la plupart des tentes utilisent des haubans légers et solides qui font partie de leur structure. Cela garde le poids des tentes au minimum. Cette conception exige que les haubans soient solidement fixés pour tout type de vent. Ne pas le faire pourrait amener la tente à bouger dans le vent (comme dans le cas de toute tente, l'abri des arbres, des rochers ou des murs de neige favoriseront une nuit plus tranquille lors de conditions orageuses).



Les piquets inclus avec une tente sont adéquats pour une utilisation générale sur un sol relativement mou. Sur un sol très ferme, utiliser des piquets qui peuvent résister à la force requise pour les fixer. Sur la neige, le sable ou d'autres surfaces très peu tassées, les piquets en T plus larges ou les piquets à neige en aluminium tiennent mieux; ces piquets tiennent mieux quand ils sont enterrés horizontalement. Improviser avec d'autres piquets (des batons de randonnée pédestre, des piolets, des branches, des roches, des arbres), à l'aide des boucles de piquets ou des cordes de tentes selon le besoin.

Ventilation de la tente

Une bonne ventilation est clé pour réduire la condensation dans toute tente. Voici certains points dont il faut tenir compte :

- Garder les portes en tissu ouvertes aussi grandes que le temps dominant le permet.
- Si les insectes ne sont pas un problème, laisser les portes de maille ouvertes.
- Ouvrir chaque porte à partir du haut; l'air chaud et humide monte et s'échappe par les ouvertures hautes.
- Si la conception de la tente le permet, l'ouvrir à l'une des extrémités ou de chaque côté pour permettre à l'air de circuler.
- Pendant les nuits chaudes, quand il n'y a pas de pluie ou de rosée, ne pas mettre le double toit et utiliser la tente intérieure pour empêcher les insectes de rentrer.

DÉMONTER ET EMBALLER UNE TENTE

Le point le plus important à retenir dans le démontage d'une tente est de ne pas mettre de contrainte sur les mâts et les tissus en suivant les étapes ci-dessous :

1. Décrocher les haubans et relâcher la tension de la tente.
2. Relâcher tous les mâts. Si la tente a des enveloppes de mât, pousser les mâts pour les sortir des enveloppes plutôt que de les tirer.
3. Plier d'abord chaque mât en deux et le replier ensuite vers l'extérieur, deux sections à la fois. Pour minimiser la tension sur le tendeur élastique dans les mats et pour accélérer le démontage :
4. Enlever tous les composants les uns des autres avant de les ranger. Faire sécher une tente mouillée avant de l'emballer puisque l'humidité endommage la tente au fil du temps.
5. Plier et enrouler la tente plutôt que de la fourrer dans son sac. L'enroulement produit un plus petit paquet et diminue les plis dans le revêtement en polyuréthane. On peut transporter la tente et les mâts séparément pour faciliter l'emballage ou le partage de la charge.

SOINS ET ENTRETIEN

Protection de la tente

Le plus grand danger pour les tentes est le dommage causé par les rayons ultraviolets (UV). Les tissus ne doivent pas être exposés à la lumière du soleil pour des périodes prolongées; cela peut ultimement entraîner une décoloration et la déchirure du tissu. Les tissus de la toile de tente sans revêtement sont les plus susceptibles d'être endommagés par les rayons ultraviolets et doivent être recouverts par un auvent plus durable. Si une exposition trop longue est inévitable, couvrir la tente avec une bâche ou une toile de nylon.

Éclairage de la tente

L'utilisation d'une lanterne à chandelle dans une tente comporte certains risques. Ne jamais laisser une lanterne à chandelle brûler sans surveillance; toujours surveiller en cas de risques d'incendie des tissus surchauffés ou des déversements de cire. Le déversement de cire peut être dangereux, tout particulièrement pour les yeux et d'autres endroits sensibles. Utiliser sagement et prudemment les lanternes à chandelle. La cuisson dans une tente est fortement déconseillée en raison des risques d'incendie et des risques d'inhalation de monoxyde de carbone. Contrairement à la fumée du feu de camp ou d'autres émanations, le monoxyde de carbone peut rendre quelqu'un inconscient sans avertissement.

Nourriture dans la tente

Nettoyer rapidement les déversements avec de l'eau. Plusieurs aliments, en particulier ceux qui sont acides comme les fruits et les jus, peuvent affaiblir les tissus synthétiques au fil du temps. Il est conseillé de manger et de ranger la nourriture à l'écart de la tente pour éviter d'attirer les animaux.

Nettoyage de la tente

Nettoyer la tente manuellement pendant qu'elle est montée, à l'aide d'une éponge, d'un savon doux sans détergent et d'eau chaude. Rincer à grande eau. Ne pas nettoyer à sec, laver à la machine ou sécher à la machine. On peut laisser en place les taches résistantes comme le goudron et répandre de la poudre de talc sur celles-ci pour empêcher qu'elles se répandent à d'autres endroits sur la tente pendant le rangement. Après le nettoyage, on peut appliquer un vaporisateur hydro-résistant conçu pour les tissus synthétiques sur le double toit si la surface hydro-résistante est détériorée. Cela est apparent lorsque les gouttelettes d'eau ne glissent pas sur le tissu. Si les mâts sont exposés au sel ou à l'eau salée, les rincer à l'eau douce et les laisser sécher avant le rangement (bien que l'aluminium ne rouille pas, il peut se fragiliser par une corrosion non détectée au fil du temps).

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'observation de cette activité par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets au montage, au démontage et à l'emballage d'une tente modulaire servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets soient en mesure de dresser une tente modulaire, car elles sont couramment utilisées durant les exercices de survie. La compréhension des cadets à dresser, à démonter et à emballer une tente leur permettra de mieux aider au montage d'un site d'exercice de survie pour équipage de vol.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

En tant que membre d'un groupe, chaque cadet doit avoir l'occasion de dresser, démonter et emballer une tente modulaire pendant l'exercice.

Suivre les directives qui se trouvent dans l'OAIC 11-08 (*Protection et gérance de l'environnement*) durant cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

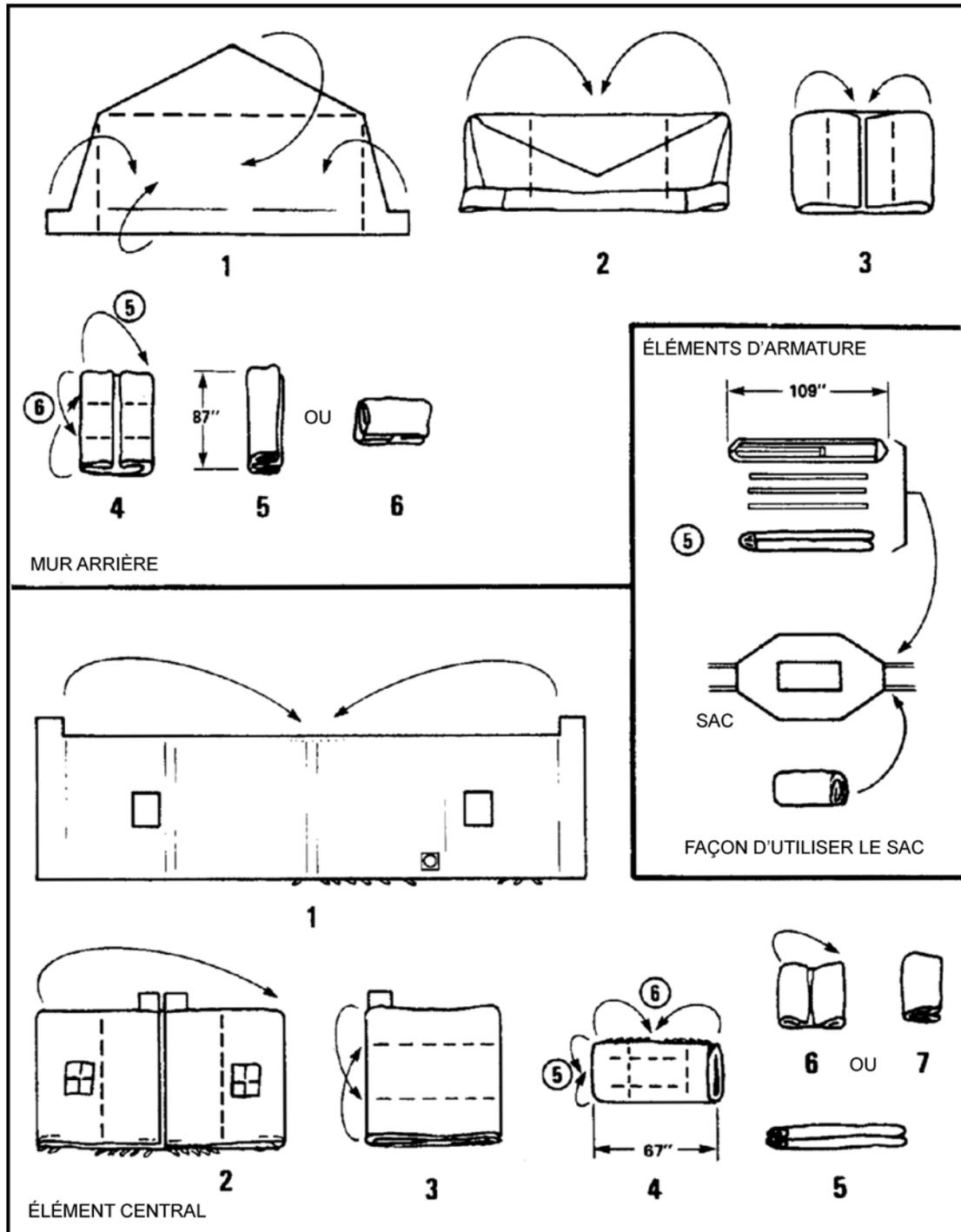
B-GG-302-002/FP-001 DDAT (1982). *Entraînement fondamental aux opérations par temps froid*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A3-059 C-87-110-000/MS-000 Forces canadiennes. (1983). *Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

C3-003 ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, Ontario, Auteur.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

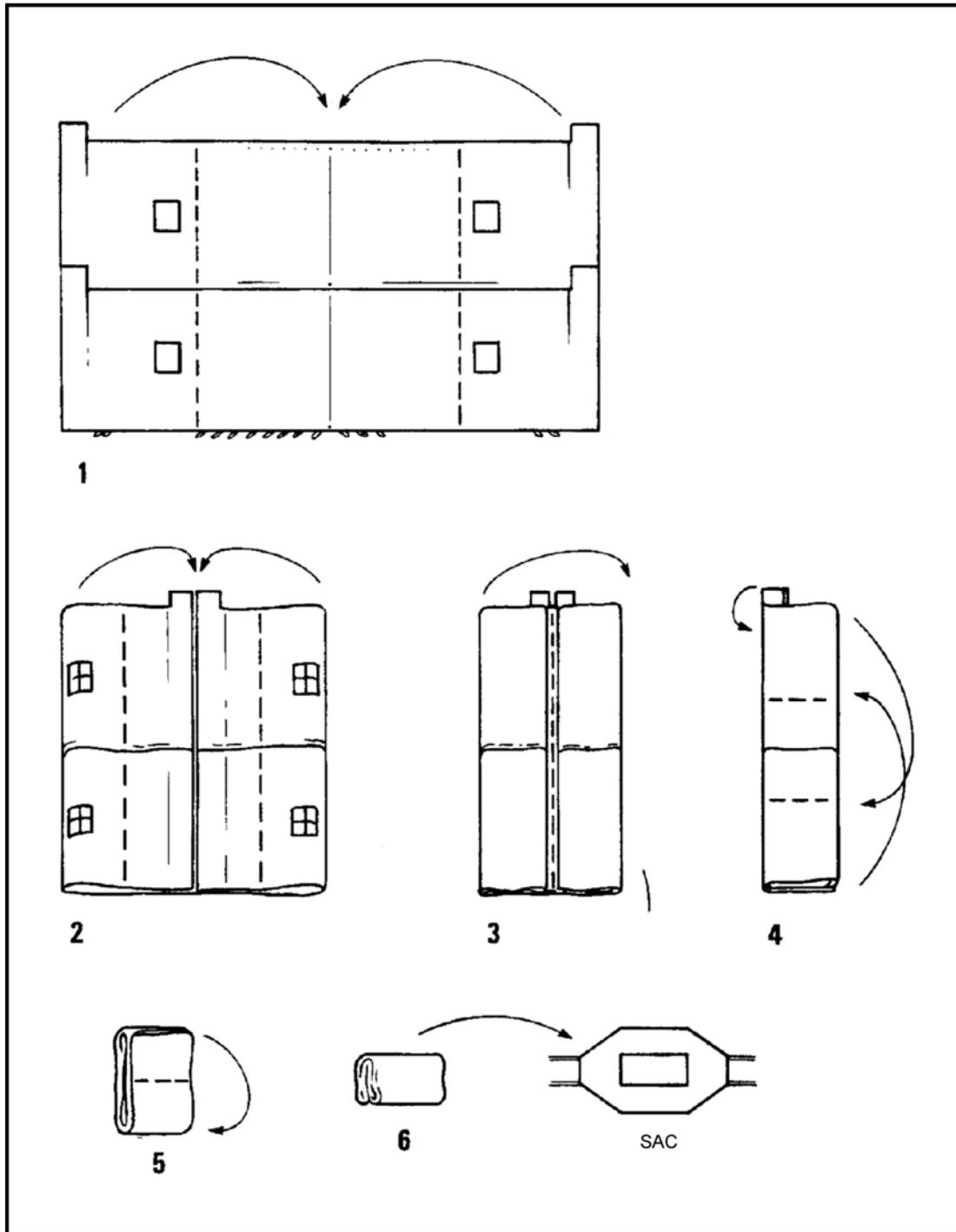
PLIER UNE SEULE SECTION DE TENTE



Nota. Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (pages 2 à 5), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

Figure A-1 Plier une seule section de tente

PLIER DES SECTIONS DE TENTE LACÉES



Nota. Tiré du Manuel d'entretien opérationnel et courant - Tente de base (p. 2 à 5), par le MDN Canada, 1983, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1983 par MDN Canada.

Figure A-2 Plier les sections de tente lacées



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

**OCOM C190.01 – PARTICIPER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN MEMBRE D'UN
ORGANISME DE SURVIE OU D'UNE COMMUNAUTÉ DE RECHERCHE ET SAUVETAGE (SAR)**

Durée totale :

60 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 9

OCOM C190.02 – FAIRE DES NŒUDS ET DES BRÊLAGES

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Photocopier les instructions sur la façon de faire des nœuds et des brêlages qui se trouvent aux annexes A et B, et en donner une copie à chaque cadet.

Couper des longueurs de cordon pour que les cadets puissent faire des nœuds. La corde doit avoir un diamètre de 10 mm et une longueur de 3 m. Chaque cadet a besoin de deux longueur de corde.

Couper des longueurs de corde pour que les cadets puissent faire des brêlages. La corde doit avoir un diamètre de 4 mm et une longueur de 3 m. Chaque groupe de six cadets doit avoir huit longueurs de cordon.

Rassembler des perches avec des matériaux naturels. Celles-ci doivent être d'environ 6 cm de diamètre et de 2 m de long. Chaque cadet doit avoir sa propre perche.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin de présenter des renseignements généraux sur la terminologie des cordes.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 et 3 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment faire des nœuds et des brêlages, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer et de développer ces compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir fait des nœuds et des brêlages.

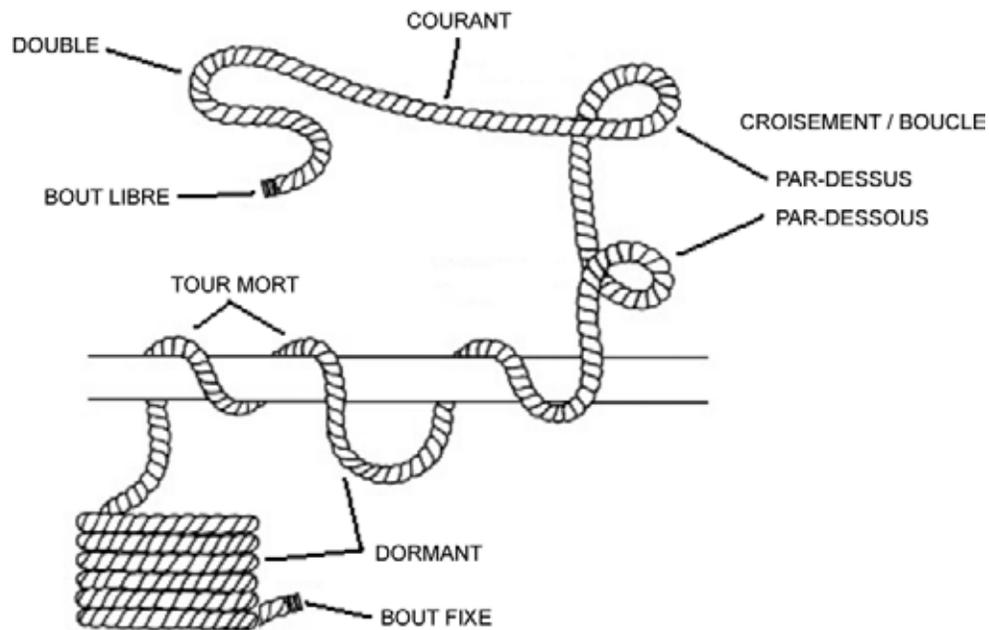
IMPORTANCE

Il est important que les cadets sachent comment faire différents nœuds et brêlages afin de pouvoir construire des abris solides, des tentes, des collets et des outils de campement.

Point d'enseignement 1**Expliquer les parties d'une corde, y compris :**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Nota. From Lost Knowledge Site, 2006, by Bryan Green. Extrait le 6 mars 2009 du site <http://lostknowledgesite.com/BackToBasics/Knots/Knots.html>

Figure 1 Expliquer les parties d'une corde, y compris :

LES PARTIES D'UNE CORDE

Les définitions suivantes aideront les cadets à faire chaque nœud ou brêlage :

- Le bout libre est le bout de la corde utilisé pour faire un nœud.
- Le courant est le bout le plus court de la corde, qui est manipulé pour faire le nœud.
- Le dormant est la partie de la corde qui est ordinairement « immobile » au moment où vous faites le nœud. C'est souvent le bout le plus long, celui qui se dégage de la boucle ou du nœud.
- Le bout fixe est le bout du cordage à l'opposé du bout utilisé pour faire un nœud.
- La passe ou boucle est une partie de la corde qui passe sur elle-même. La partie courante peut passer au-dessus ou au-dessous du dormant pour effectuer un croisement.
- Le croisement est une boucle qui ne repasse pas sur elle-même.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**QUESTIONS :**

- Q1. Quelle partie de la corde est appelée le courant?
- Q2. Qu'est-ce qu'un double?
- Q3. Qu'est-ce que le bout fixe?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Le courant est le bout le plus court de la corde, qui est manipulé pour faire le nœud.

R2. Le double est une boucle qui ne repasse pas sur elle-même.

R3. Le bout fixe est le bout du cordage à l'opposé du bout utilisé pour faire un nœud.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de faire des nœuds.

Durée : 25 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour cette leçon portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer le nœud complet pendant que les cadets observent.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour faire le nœud au complet. Surveiller les cadets lorsqu'ils répètent les gestes de chaque étape.
3. Surveiller la performance des cadets pendant qu'ils pratiquent le nœud au complet.

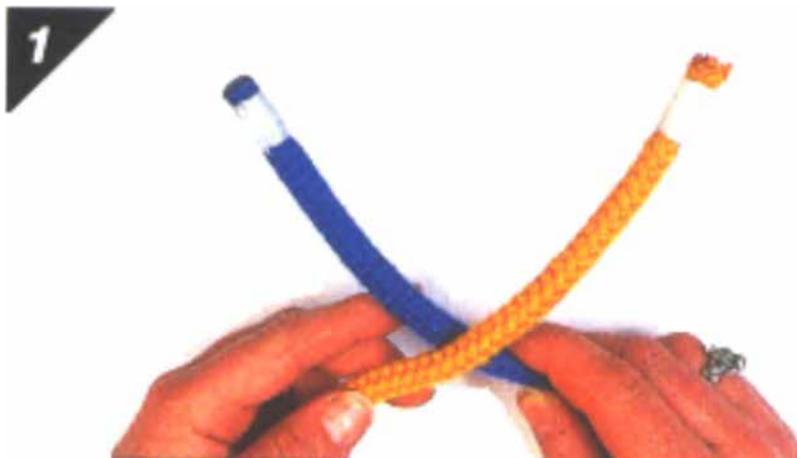
Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

NŒUDS

Nœud plat : Le nœud plat sert à joindre deux cordes de même diamètre. Ce nœud peut résister à un poids modéré et il est idéal pour les premiers soins. Il peut servir à fixer des attelles, car le nœud repose à plat contre le corps.

Étapes pour faire un nœud plat

1. Placer le bout libre de la main gauche par-dessus le bout libre de la main droite.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 98), par Pawson D., 2001, Londres, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 2 Étape 1

2. Faire passer le bout libre de la main gauche sous le bout libre de la main droite.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 98), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 3 Étape 2

3. Placer le bout libre, qui se trouve maintenant à la droite, par-dessus le bout libre qui se trouve maintenant à la gauche.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 98), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 4 Étape 3

4. Faire passer le bout libre, qui se trouve au-dessus, en dessous de l'autre bout libre de façon à ce qu'il sorte au même endroit qu'il est entré dans le nœud.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 98), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 5 Étape 4

5. Tirer fort pour serrer le nœud plat.



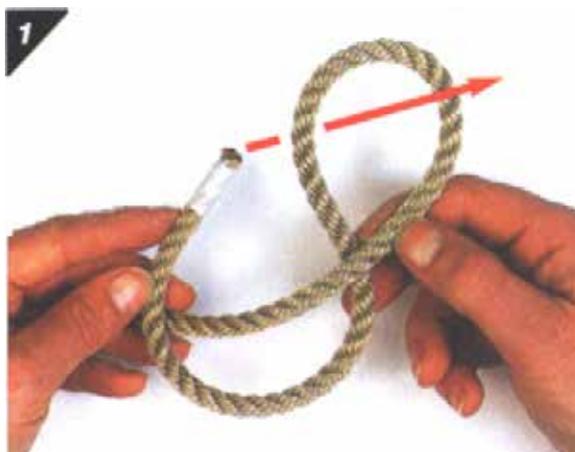
Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 98), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 6 Étape 5

Nœud en huit : Le nœud en huit est très simple et rapide à faire. C'est un nœud de bossage idéal qui se délie facilement.

Étapes pour faire un nœud en huit

1. Faire un croisement de façon à ce que le bout libre passe sous le dormant de la corde, puis passer le bout libre par-dessus le dormant.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p.44), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 7 Étape 1

2. Acheminer le bout libre vers le haut au travers de la boucle par l'arrière pour former un huit.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 44), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 8 Étape 2

3. Tirer fermement pour serrer le nœud en huit.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 44), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 9 Étape 3

Demi-clé à capeler : La demi-clé à capeler consiste en deux demi-clés ou tours croissants faits dans la même direction. On s'en sert pour commencer et terminer des brêlages et on ne doit pas l'utiliser lorsque le nœud est de tension variable parce qu'il peut être lâche.

Étapes pour faire une demi-clé à capeler

1. Faire un tour autour d'une perche ou d'un arbre en faisant passer le bout libre de la corde par-dessus et en immobilisant le dormant de la corde. Cette étape consiste à faire la première demi-clé.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 106), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 10 Étape 1

2. Faire passer le bout libre derrière la perche ou l'arbre, au-dessus de la première demi-clé.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 106), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 11 Étape 2

3. Passer le bout libre sous le tour tout juste effectué. Cela donne la deuxième demi-clé et forme la demi-clé à capeler.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 106), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 12 Étape 3

4. Tirer fermement pour achever la demi-clé à capeler.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 106), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 13 Étape 4

Nœud de chaise : Le nœud de chaise est un nœud très solide qui ne glisse pas, peu importe la charge qui lui est appliquée. Utiliser ce nœud chaque fois qu'une boucle permanente est requise à l'extrémité d'une corde.

Étapes pour faire un nœud de chaise

1. À une courte distance du bout libre, faire un tour croisant avec le courant sur le dessus. Poursuivre et former la boucle à la taille requise.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 163), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 14 Étape 1

2. Faire passer le bout libre dans le tour croisant. Il doit d'abord passer en dessous, puis reposer sur le dessus de l'autre partie du tour.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 163), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 15 Étape 2

3. Faire passer le bout libre derrière le dormant, puis vers le bas à travers le tour croisant. Voici une bonne façon de se souvenir de cette séquence : « le lapin sort de son trou, fait le tour de l'arbre et retourne dans le trou. »



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 163), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 16 Étape 3

4. Tirer fermement en retenant le bout libre et en tirant le dormant pour achever le nœud de chaise.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 163), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 17 Étape 4



Remettre une copie de l'annexe A aux cadets pour qu'ils puissent s'exercer à faire des nœuds après la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à faire des noeuds servira de confirmation de l'apprentissage de PE.

Point d'enseignement 3

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de faire des brêlages.

Durée : 25 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour cette leçon portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer le brêlage complet pendant que les cadets observent
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour effectuer le brêlage. Surveiller les cadets lorsqu'ils répètent les gestes de chaque étape.
3. Surveiller la performance des cadets pendant qu'ils se pratiquent à faire le brêlage complet.

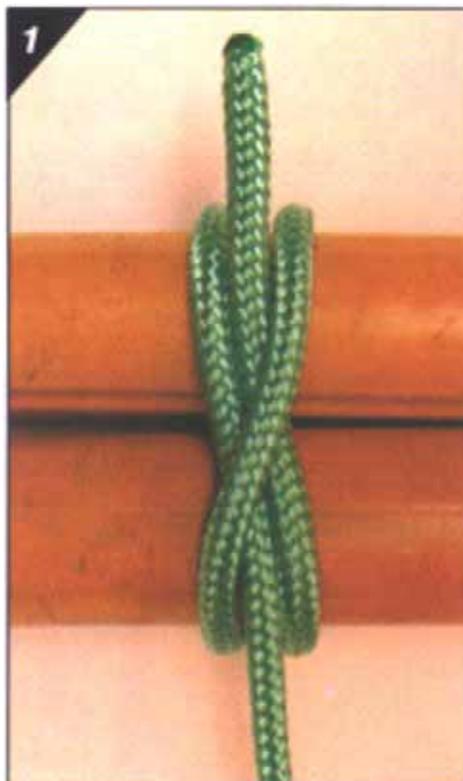
Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

BRÊLAGES

Brêlage en rond : Parfois appelé brêlage de bigue, le brêlage en rond a deux utilisations distinctes. Premièrement, il peut créer une structure en A ou un ensemble de bigues à l'aide d'un seul brêlage. Deuxièmement, on peut utiliser deux ou trois brêlages en rond pour joindre deux perches pour créer un espar plus long. Pour monter une structure en A, deux perches sont placées côte-à-côte; le brêlage est fait à une extrémité. Une approche légèrement différente est utilisée pour joindre les deux perches afin de fabriquer une perche plus longue. La procédure est exactement la même, sauf que les demi-clés à capeler initiales et finales sont attachées autour des deux perches et il ne reste aucun espacement entre les perches et aucune bridure n'est utilisée. Pour obtenir un espar plus résistant, ajouter des brêlages supplémentaires à l'extrémité opposée et au milieu des perches adjacentes.

Étapes pour faire un nœud en rond

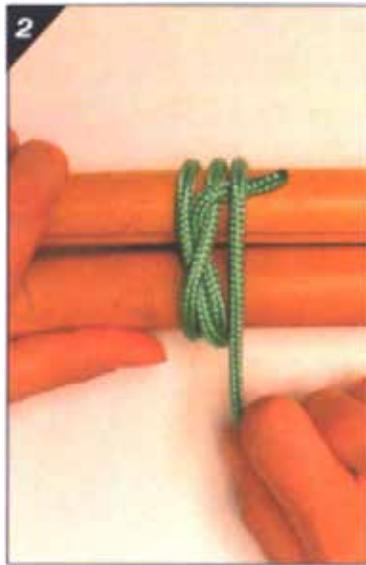
1. Faire une demi-clé à capeler autour des deux perches.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 184), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 18 Étape 1

2. L'enrouler autour des deux perches et bloquer l'extrémité de la demi-clé à capeler.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 184), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 19 Étape 2

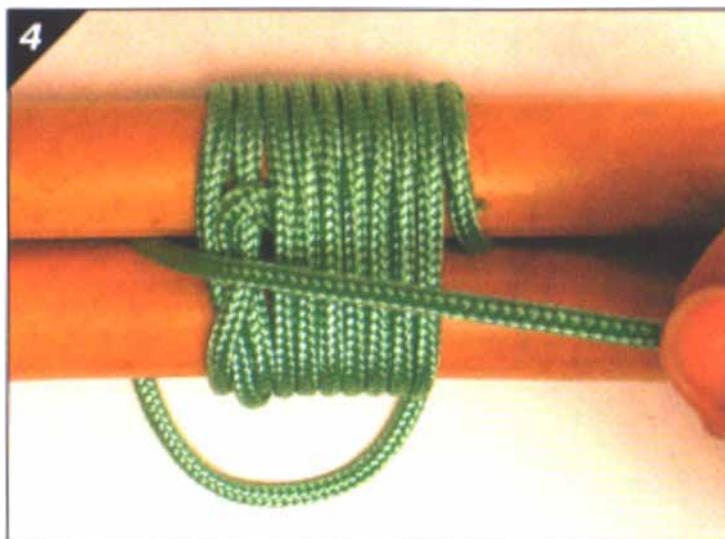
3. Faire de huit à dix tours de plus autour de la paire de perches.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 184), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 20 Étape 3

4. Le brélage peut maintenant être terminé avec une demi-clé à capeler autour des deux perches ou en effectuant des bridures en passant l'extrémité de la corde entre les deux perches.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 185), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 21 Étape 4

5. Terminer avec une demi-clé à capeler autour d'une des perches.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p.185), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 22 Étape 5

6. Tirer fermement pour terminer le brêlage en rond avec les perches parallèles.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 185), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 23 Étape 6

7. Ouvrir les perches si les brêlages doivent servir à créer une structure en « A ».



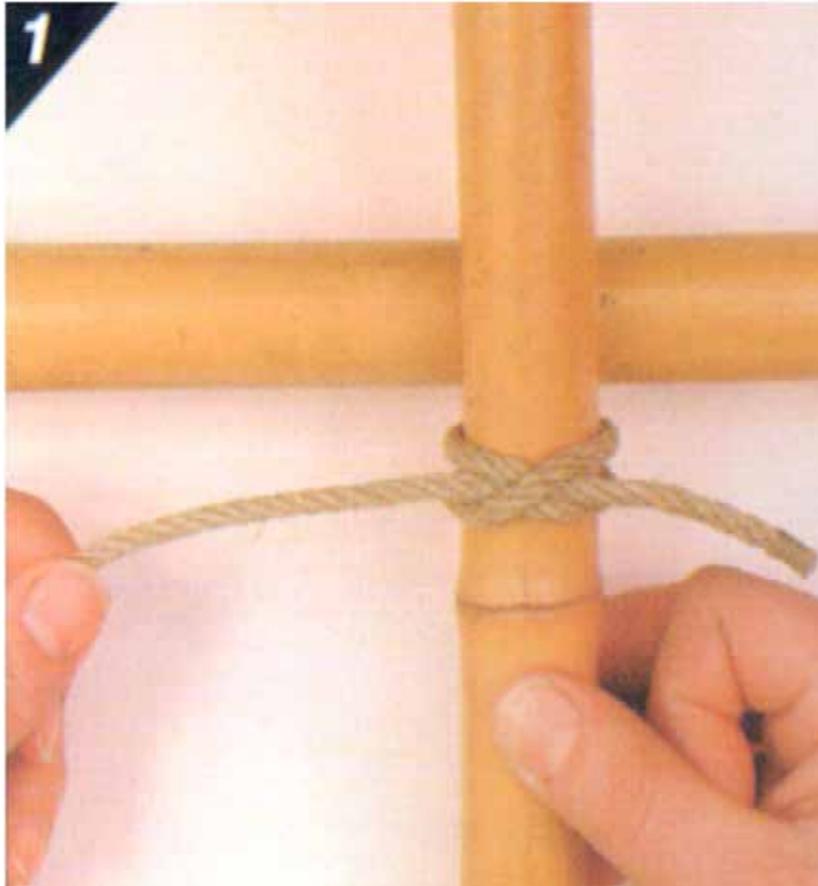
Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 185), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 24 Étape 7

Brêlage carré : Un brêlage carré fixe deux perches ensemble à 90 degrés et peut servir à la construction d'abris et d'outils de campement. Le diamètre de la corde utilisée pour faire le brêlage devrait être beaucoup plus petit que celui des perches. Pour que le brêlage soit efficace, il faut serrer chaque tour le plus possible au fur et à mesure qu'il est fait.

Étapes pour faire un brélage carré

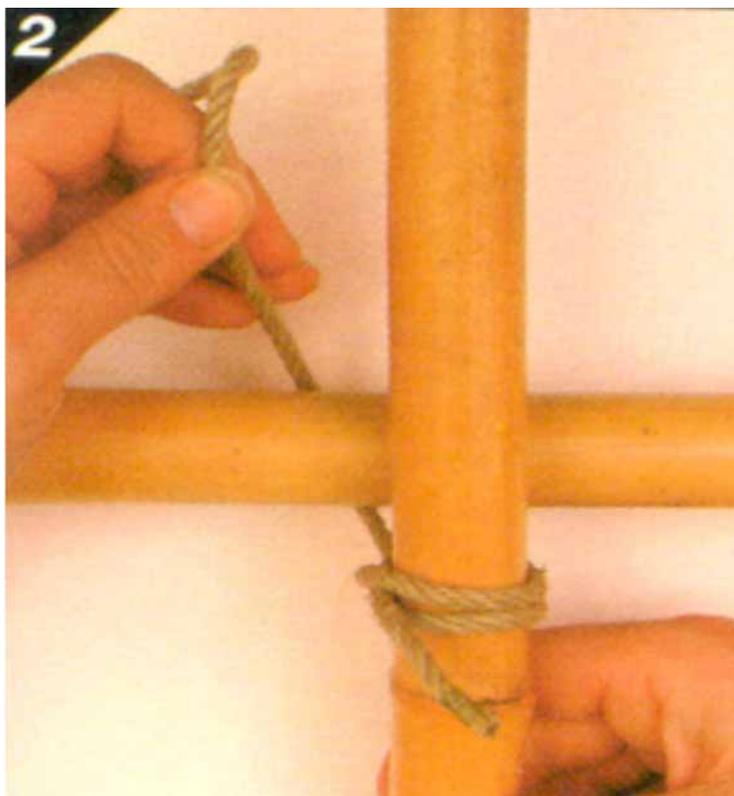
1. Avec la perche verticale étant placée par-dessus la perche horizontale, faire une demi-clé à capeler sur la perche verticale, tout juste au-dessous de la perche horizontale.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 181), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 25 Étape 1

2. Ramener toute la corde autour et derrière la perche horizontale.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 181), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 26 Étape 2

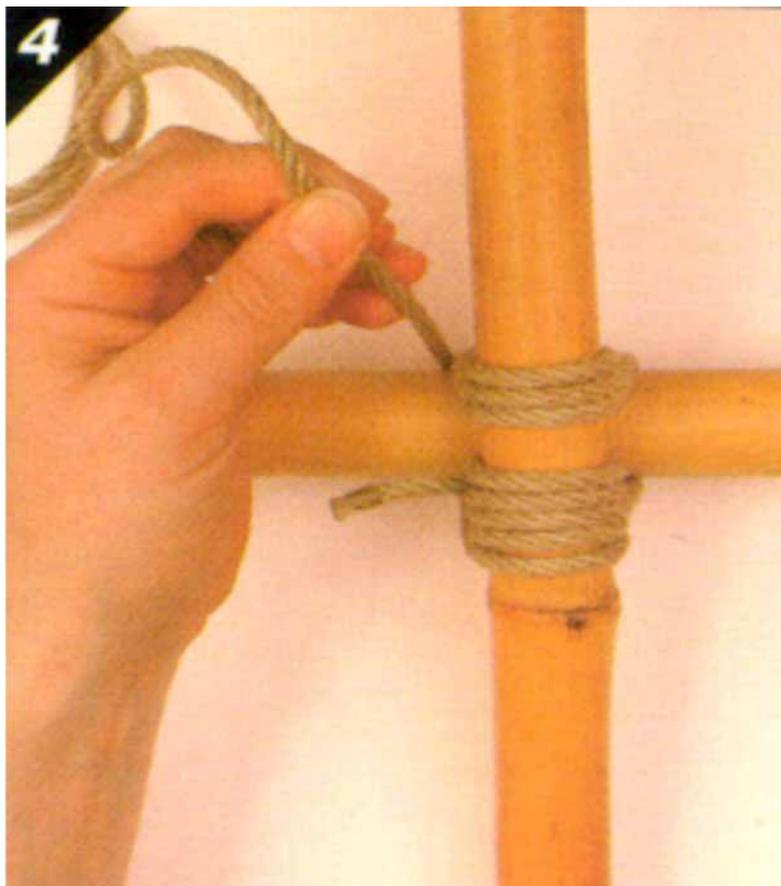
3. Faire passer la corde par-dessus la perche verticale et derrière la perche horizontale pour la ramener à la demi-clé à capeler. Tirer fermement.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 181), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 27 Étape 3

4. Continuer et faire deux ou trois tours complets supplémentaires autour des deux perches en tirant fort après chaque tour.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 181), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 28 Étape 4

5. Après avoir passé la demi-clé à capeler, faire passer la corde autour de la perche horizontale à partir de l'arrière et commencer à l'enrouler autour de la jonction entre les deux perches. Il s'agit de bridures; les serrer le plus possible.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 181), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 29 Étape 5

6. Faire deux bridures.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 181), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 30 Étape 6

7. Terminer avec une demi-clé à capeler autour de la perche horizontale.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 181), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 31 Étape 7

8. Tirer fermement pour achever le brélage carré.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 181), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 32 Étape 8

Brélage en huit : Le brélage en huit sert à attacher trois perches ensemble pour créer un trépied. Le trépied peut servir à créer des feux de signalisation, des abris et des outils de campement dans une situation de survie.

Étapes pour faire un brélage en huit

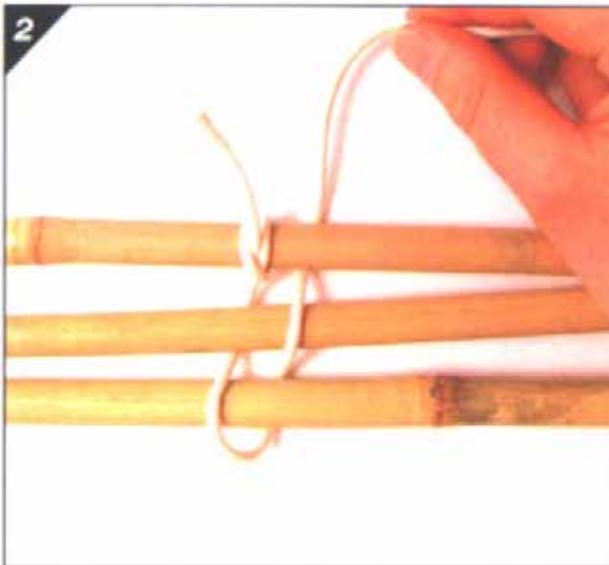
1. Commencer en faisant une demi-clé à capeler autour de l'une des perches, et acheminer la corde en dessous et par-dessus les deux autres perches.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 187), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 33 Étape 1

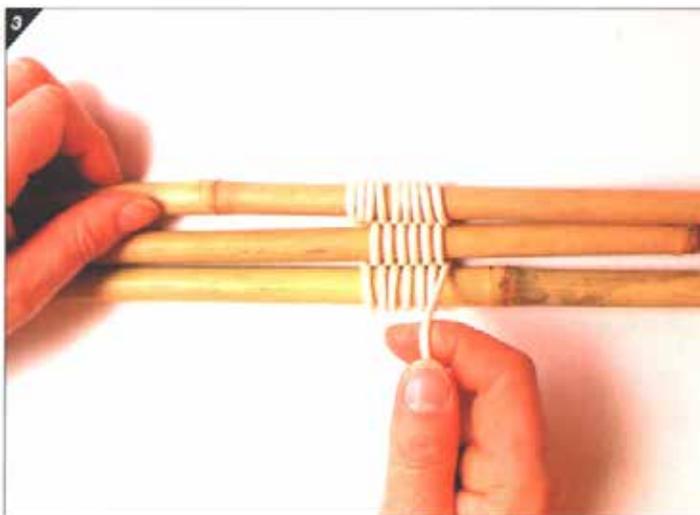
2. Passer autour de la perche la plus loin du point de départ et entrelacer la corde de nouveau par-dessus et en dessous.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 187), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 34 Étape 2

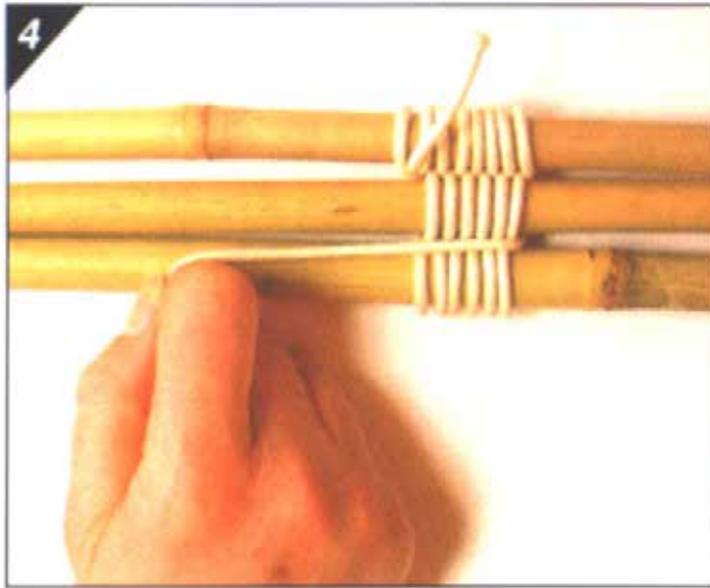
3. Continuer à entrelacer la corde en huit sur sept à huit tours complets avant d'acheminer la corde vers le haut entre les deux perches.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 187), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 35 Étape 3

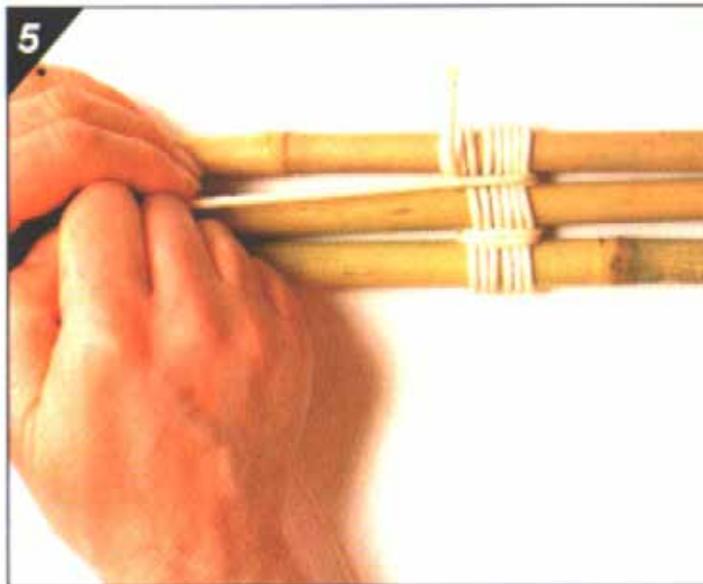
4. Tirer la corde de façon à ce qu'elle soit parallèle aux perches et commencer à faire des bridures.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 188), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 36 Étape 4

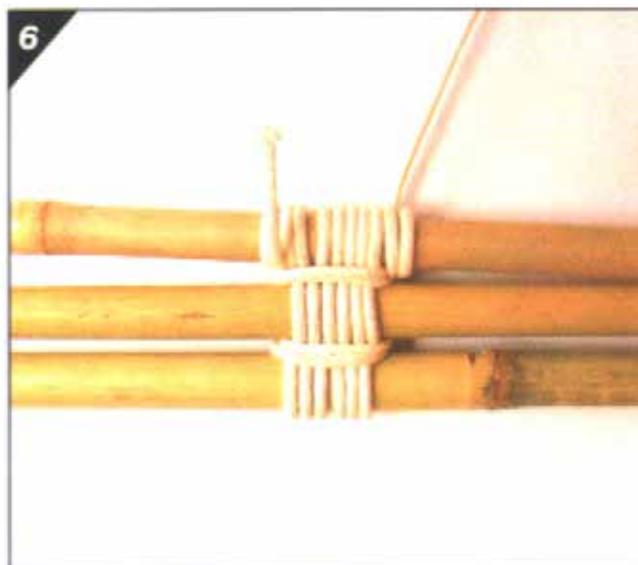
5. Après avoir fait des bridures entre les deux premières perches, faire de même entre les deux autres perches.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 188), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 37 Étape 5

6. Terminer avec une demi-clé à capeler autour de la perche où le brêlage a été commencé.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 188), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 38 Étape 6

7. Ouvrir pour créer le trépied.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 188), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure 39 Étape 7



Remettre une copie de l'annexe B aux cadets pour qu'ils puissent s'exercer à faire des nœuds après la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités de noeuds servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important pour les cadets de choisir des nœuds et des brêlages appropriés lors de la fabrication d'abris, de feux de signalisation ou d'outils de campement pour assurer la sécurité et la qualité.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

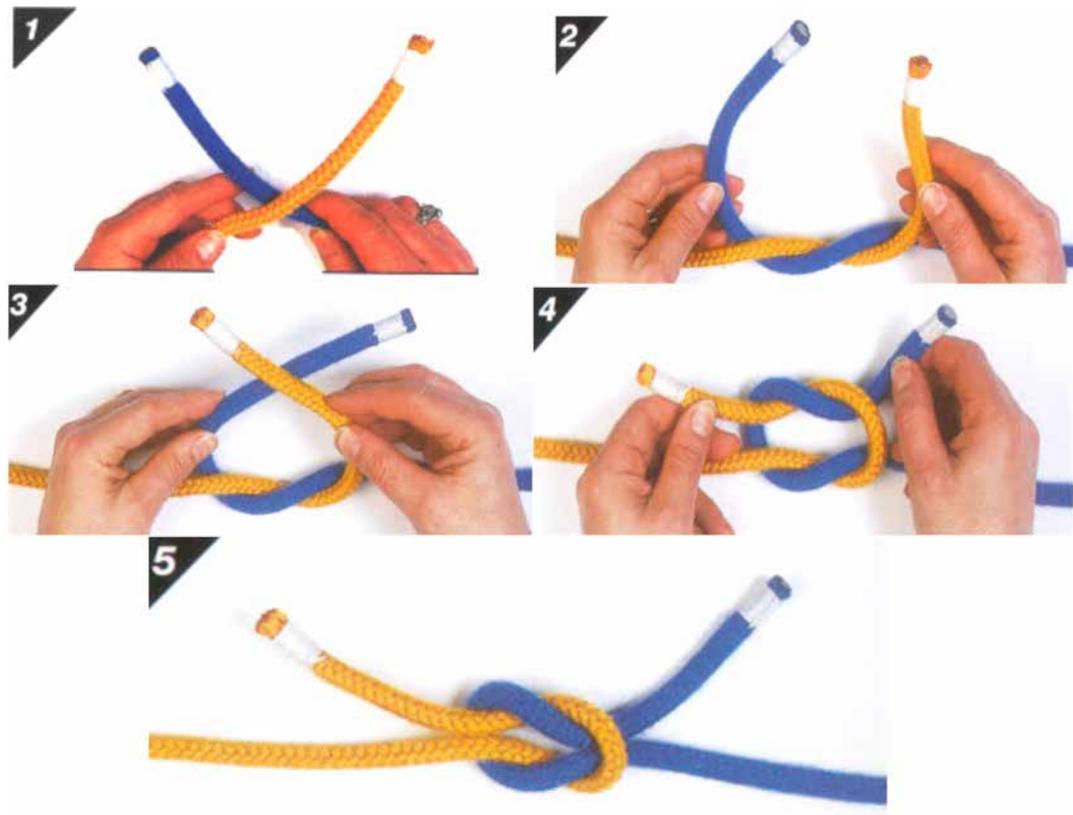
Le cadet aura besoin de deux longueurs de 3 m de corde tressée de 10 mm de diamètre pour faire les nœuds et les brêlages requis.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-026 ISBN 1-55267-218-2 Pawson, D. (2001). *Pocket guide to knots and splices*. London, England: PRC Publishing.

INSTRUCTION SUR LA FAÇON DE FAIRE DES NŒUDS

NŒUD PLAT



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 98), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure A-1 Étapes 1 à 5

1. Placer le bout libre de la main gauche par-dessus le bout libre de la main droite.
2. Faire passer le bout libre de la main gauche sous le bout libre de la main droite.
3. Placer le bout libre, qui se trouve maintenant à la droite, par-dessus le bout libre qui se trouve maintenant à la gauche.
4. Faire passer le bout libre, qui se trouve au-dessus, en dessous de l'autre bout libre de façon à ce qu'il sorte au même endroit qu'il est entré dans le nœud.
5. Tirer fort pour serrer le nœud plat.

INSTRUCTION SUR LA FAÇON DE FAIRE DES NŒUDS

NŒUD EN HUIT



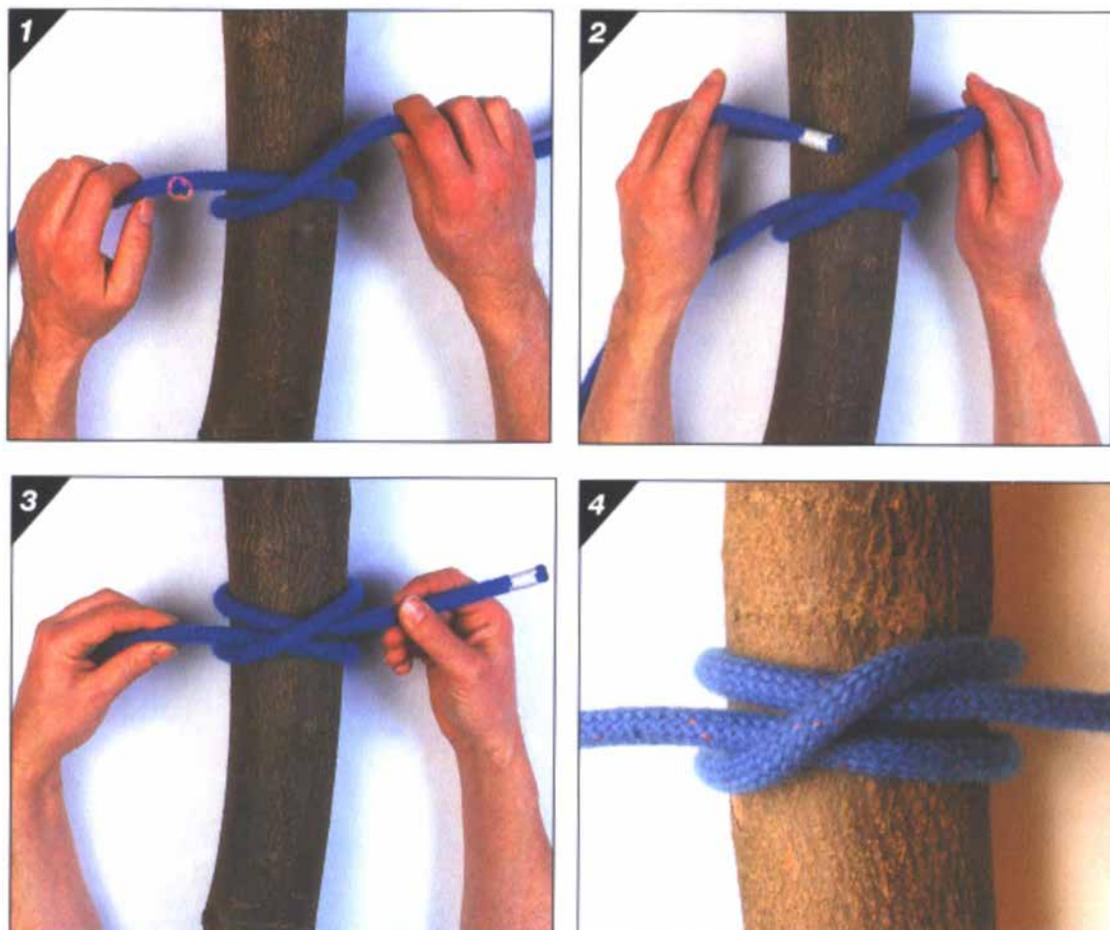
Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 44), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure A-2 Étapes 1 à 3

1. Faire un croisement de façon à ce que le bout libre passe sous le dormant de la corde, puis passer le bout libre par-dessus le dormant.
2. Acheminer le bout libre vers le haut au travers de la boucle par l'arrière pour former un huit.
3. Tirer fermement pour serrer le nœud en huit.

INSTRUCTION SUR LA FAÇON DE FAIRE DES NŒUDS

DEMI-CLÉ À CAPELER



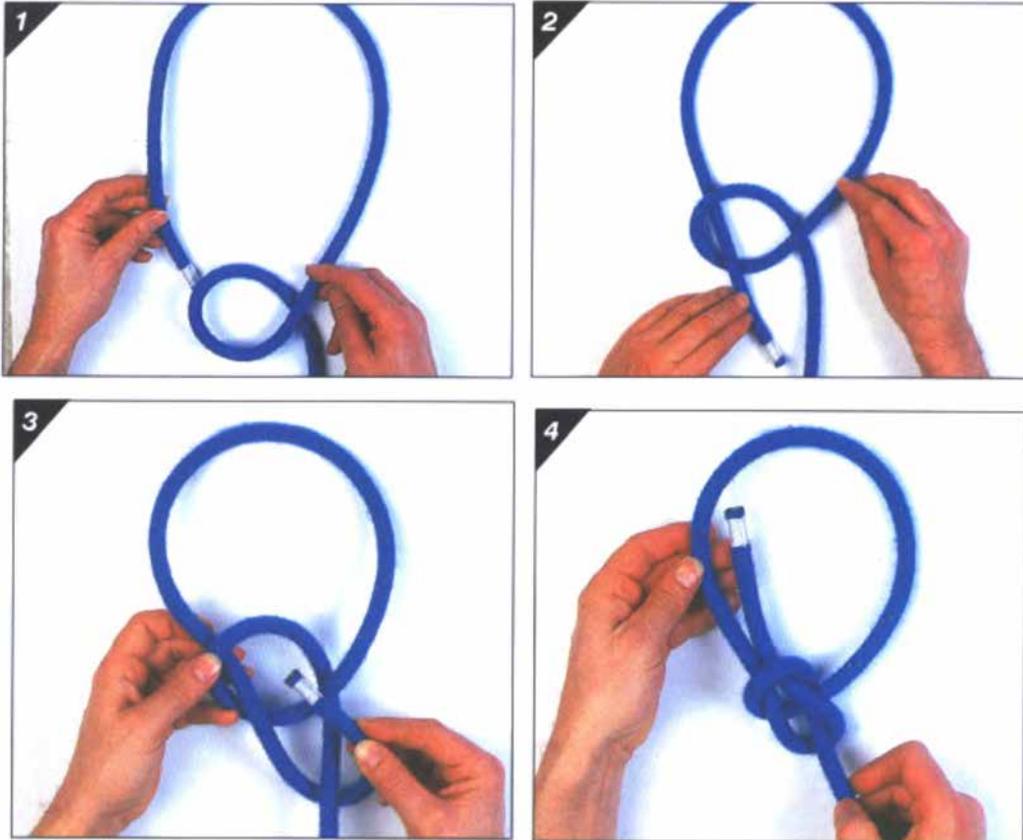
Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 106), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure A-3 Étapes 1 à 4

1. Faire un tour autour d'une perche ou d'un arbre en faisant passer le bout libre de la corde par-dessus et en immobilisant le dormant de la corde. Cette étape consiste à faire la première demi-clé.
2. Faire passer le bout libre derrière la perche ou l'arbre, au-dessus de la première demi-clé.
3. Passer le bout libre sous le tour tout juste effectué. Cela donne la deuxième demi-clé et forme la demi-clé à capeler.
4. Tirer fermement pour achever la demi-clé à capeler.

INSTRUCTION SUR LA FAÇON DE FAIRE DES NŒUDS

NŒUD DE CHAISE



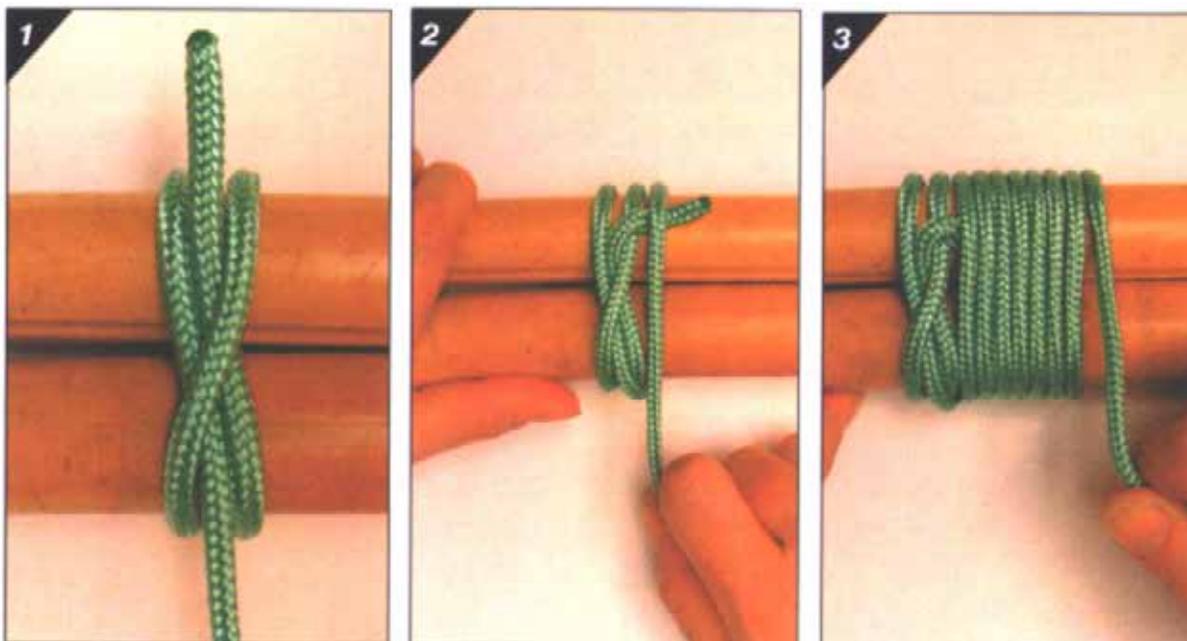
Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 163), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure A-4 Étapes 1 à 4

1. À une courte distance du bout libre, faire un tour croisant avec le courant sur le dessus. Poursuivre et former la boucle à la taille requise.
2. Faire passer le bout libre dans le tour croisant. Il doit d'abord passer en dessous, puis reposer sur le dessus de l'autre partie du tour.
3. Faire passer le bout libre derrière le dormant, puis vers le bas à travers le tour croisant. Voici une bonne façon de se souvenir de cette séquence : « le lapin sort de son trou, fait le tour de l'arbre et retourne dans le trou. »
4. Tirer fermement en retenant le bout libre et en tirant le dormant pour achever le nœud de chaise.

INSTRUCTIONS SUR LA FAÇON DE FAIRE UN BRÊLAGE

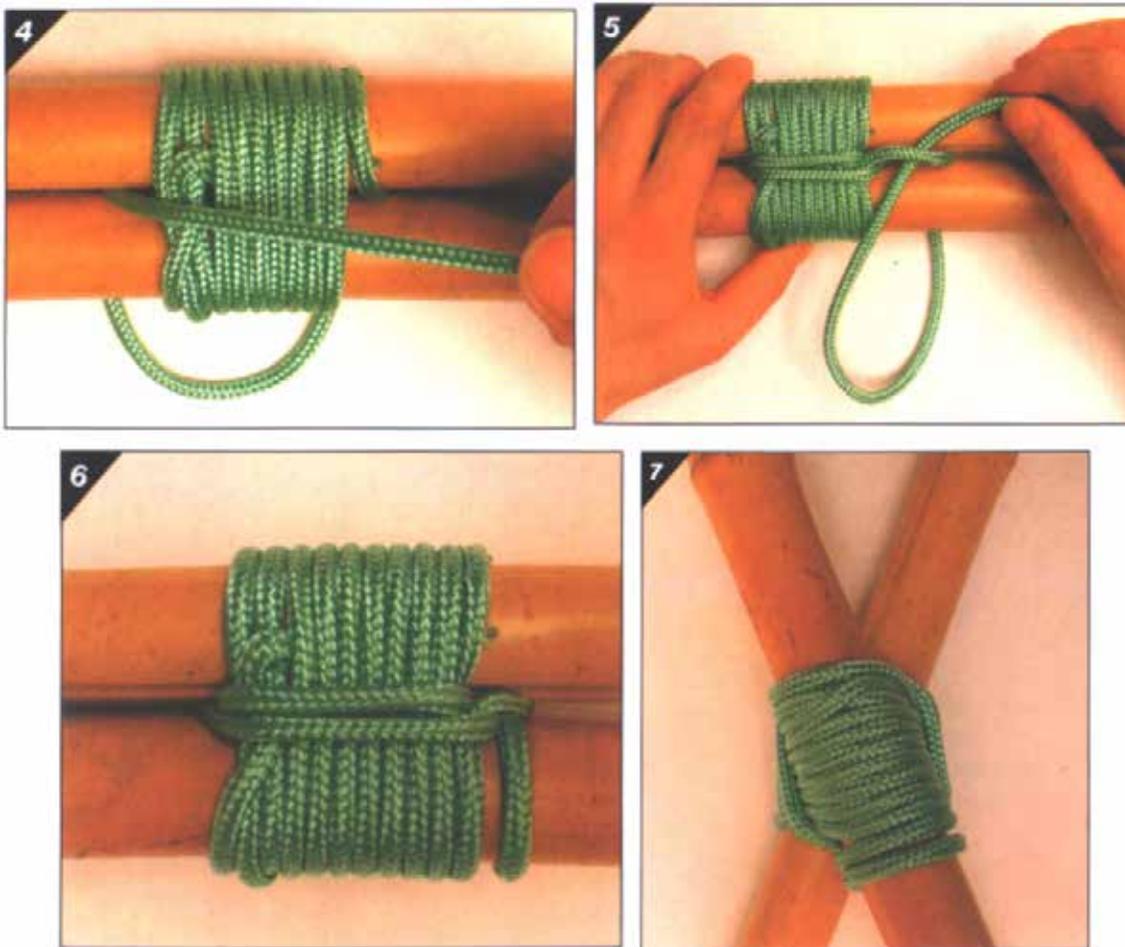
BRÊLAGE EN ROND



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 184), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure B-1 Étapes 1 à 3

1. Faire une demi-clé à capeler autour des deux perches.
2. L'enrouler autour des deux perches et bloquer l'extrémité de la demi-clé à capeler.
3. Faire de huit à dix tours de plus autour de la paire de perches.



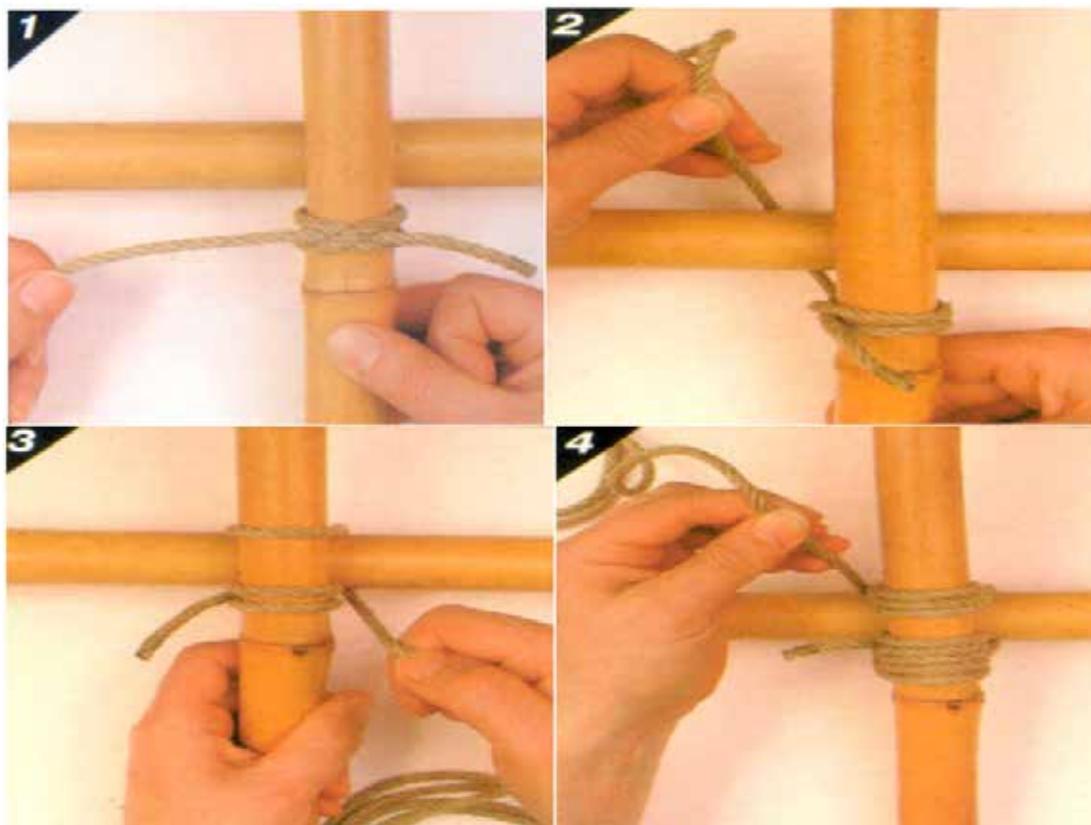
Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 185), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure B-2 Étapes 4 à 7

4. Le brêlage peut maintenant être terminé avec une demi-clé à capeler autour des deux perches ou en effectuant des bridures en passant l'extrémité de la corde entre les deux perches.
5. Terminer avec une demi-clé à capeler autour d'une des perches.
6. Tirer fermement pour terminer le brêlage en rond avec les perches parallèles.
7. Ouvrir les perches si les brêlages doivent servir à créer une structure en « A ».

INSTRUCTIONS SUR LA FAÇON DE FAIRE UN BRÊLAGE

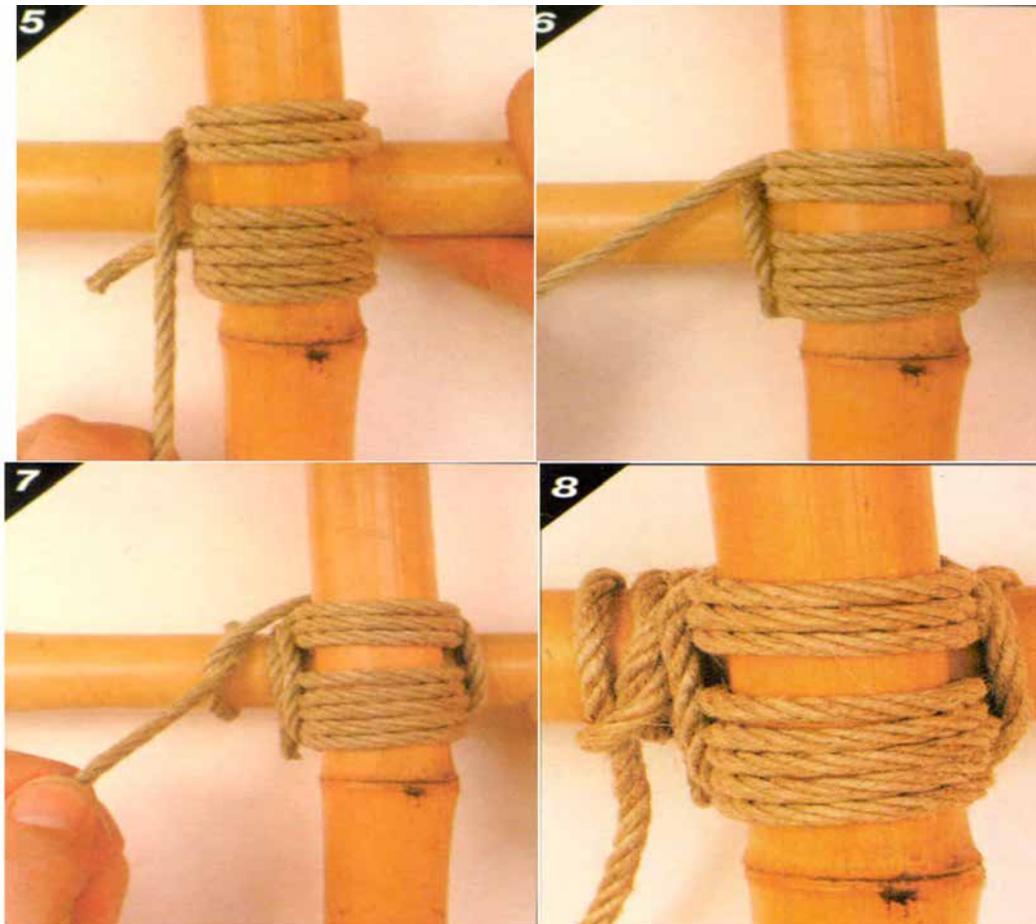
BRÊLAGE CARRÉ



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 181), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure B-3 Étapes 1 à 4

1. Avec la perche verticale étant placée par-dessus la perche horizontale, faire une demi-clé à capeler sur la perche verticale, tout juste au-dessous de la perche horizontale.
2. Ramener toute la corde autour et derrière la perche horizontale.
3. Faire passer la corde par-dessus la perche verticale et derrière la perche horizontale pour la ramener à la demi-clé à capeler. Tirer fermement.
4. Continuer et faire deux ou trois tours complets supplémentaires autour des deux perches en tirant fort après chaque tour.

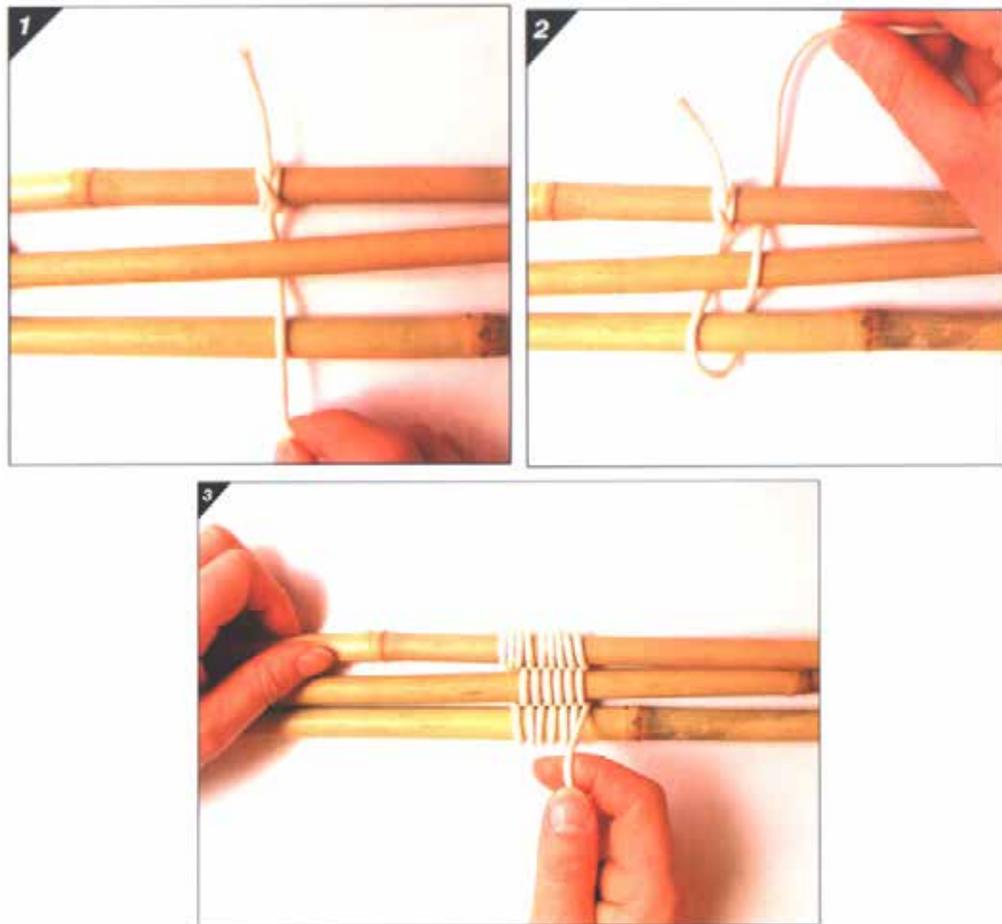


Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 181), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure B-4 Étapes 5 à 8

5. Après avoir passé la demi-clé à capeler, faire passer la corde autour de la perche horizontale à partir de l'arrière et commencer à l'enrouler autour de la jonction entre les deux perches. Il s'agit de bridures; les serrer le plus possible.
6. Faire deux bridures.
7. Terminer avec une demi-clé à capeler autour de la perche horizontale.
8. Tirer fermement pour achever le brélage carré.

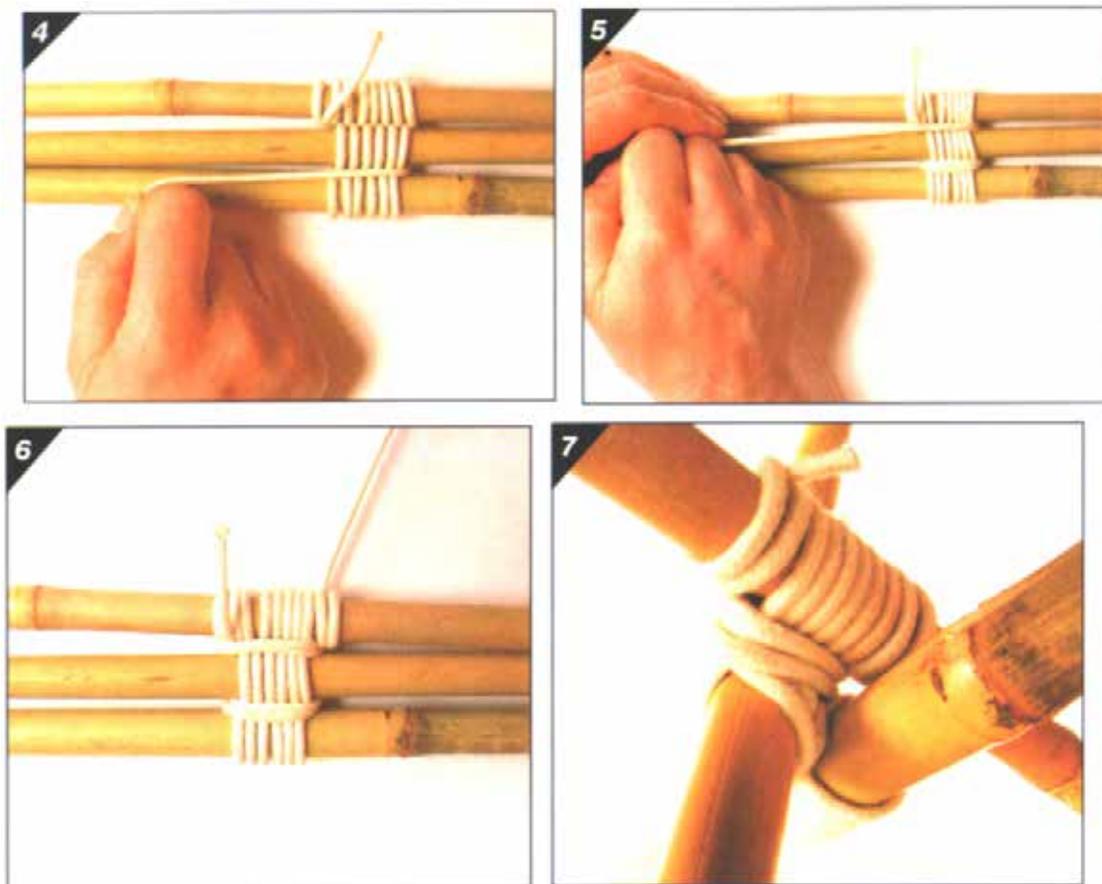
INSTRUCTIONS SUR LA FAÇON DE FAIRE UN BRÊLAGE BRÊLAGE EN HUIT



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 187), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure B-5 Étapes 1 à 4

1. Commencer en faisant une demi-clé à capeler autour de l'une des perches, et acheminer la corde en dessous et par-dessus les deux autres perches.
2. Passer autour de la perche la plus loin du point de départ et entrelacer la corde de nouveau par-dessus et en dessous.
3. Continuer à entrelacer la corde en huit sur sept à huit tours complets avant d'acheminer la corde vers le haut entre les deux perches.



Nota. Tiré du livre Pocket Guide to Knots & Splices (p. 188), par Pawson D., 2001, Londres, Angleterre, Prospero Books Inc. Droit d'auteur 2001 par PRC Publishing Ltd.

Figure B-6 Étapes 4 à 7

4. Tirer la corde de façon à ce qu'elle soit parallèle aux perches et commencer à faire des bridures.
5. Après avoir fait des bridures entre les deux premières perches, faire de même entre les deux autres perches.
6. Terminer avec une demi-clé à capeler autour de la perche où le brélage a été commencé.
7. Ouvrir pour créer le trépied.



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 10

OCOM C190.03 – CONSTRUIRE UN ABRI DE STYLE HOUCHIE

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer tout le matériel nécessaire à la construction d'un abri de style houchie pour chaque groupe de cadets.

Préparer un exemple d'abri de style houchie.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la construction d'un abri de style houchie tout en donnant aux cadets l'occasion d'observer et de poser des questions.

Une activité pratique a été choisie pour le PE 2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de faire l'expérience de montage d'abris dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir construit un abri de style houchie.

IMPORTANCE

En situation de survie, il est très important d'être capable de construire un abri fonctionnel. Un abri protège une personne des mauvaises conditions météorologiques, des animaux et des insectes. Les abris peuvent aussi

être une source de chaleur, d'ombre et de confort. L'abri de style houchie constitue un abri efficace pour les exercices de survie pour équipage de vol à l'escadron.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer la procédure pour construire un abri de style houchie.**

Durée : 25 min

Méthode : Démonstration

OBTENIR LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour construire efficacement un abri de style houchie, les fournitures suivantes sont nécessaires :

- Deux tapis de sol de style militaire que l'on peut attacher ensemble à l'aide d'une fermeture à glissière (on peut aussi les appeler moitiés d'abri ou bâches).
- Trois mètres de corde ou de ficelle.
- Plusieurs piquets ou de petits bâtons.
- Une bêche ou une petite pelle.
- Un couteau ou des ciseaux.



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Deux tapis de sol de style militaire



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Matériel approprié

CHOIX D'UN SITE

1. Appliquer les principes de choix d'un site lors de la construction du houchie.
2. S'assurer que les deux arbres sont à environ dix pieds l'un de l'autre (ou la longueur des tapis de sol pour permettre une entrée d'environ deux pieds).

VÉRIFICATION DU MATÉRIEL

1. Inspecter le matériel pour détecter les signes de fatigue ou d'usure (il ne doit pas y avoir de trous car la pluie et d'autres objets pourraient s'introduire dans l'abri construit).
2. S'assurer que les fermetures à glissière des tapis de sol ne sont pas endommagées.
3. Inspecter les œillets de chaque tapis de sol pour s'assurer qu'ils sont en bon état pour pouvoir les utiliser à tenir les piquets.



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Œillet

4. La ficelle utilisée doit être assez résistante pour pouvoir retenir les deux tapis de sol et avoir assez d'élasticité pour s'ajuster aux étirements effectués lorsque les cadets entrent et sortent de l'abri.

ATTACHER LES TAPIS DE SOL AVEC UNE FERMETURE À GLISSIÈRE

1. Les deux tapis de sol sont attachés ensemble à l'aide d'une fermeture à glissière pour former un lien assez solide.



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 4 Attacher les tapis de sol à l'aide de la fermeture à glissière



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 5 Deux tapis de sol attachés ensemble à l'aide de la fermeture à glissière

ATTACHER L'ABRI À DES ARBRES

1. À l'aide d'une demi-clé à capeler, attacher chaque extrémité des tapis de sol attachés ensemble à l'aide de la fermeture à glissière aux deux arbres avec la ficelle fournie, couper la ficelle en surplus pour l'utiliser plus tard.
2. S'assurer que l'abri est attaché à la hauteur de la taille de l'occupant le plus grand. Cette hauteur offre suffisamment de dégagement à la tête une fois que l'abri est monté.



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 6 Attacher l'abri à un arbre

3. Les deux tapis de sol doivent être tendus le plus possible entre les deux arbres; cette tension empêchera la pluie de s'accumuler et l'abri de se détendre après une utilisation prolongée.
4. Lorsqu'on attache l'abri, il faut s'assurer que le rabat au haut de l'abri recouvre la fermeture à glissière et qu'il y a suffisamment d'espace à une des extrémités pour servir d'entrée et de sortie.



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 7 Abri attaché à deux arbres

FIXATION AVEC DES PIQUETS

1. Utiliser une longueur appropriée de ficelle et la tirer au travers des œillets alignés au bas des tapis de sol.
2. Faire une boucle avec la ficelle. Utiliser ces boucles pour serrer solidement chaque coin des tapis de sol depuis le centre et les fixer en utilisant de petits bâtons.
3. Laisser le bord du tapis de sol à environ 5 cm au-dessus du sol pour la ventilation.



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 8 Serrage des piquets



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 9 Abri à 5 cm au-dessus du sol

4. Une fois que les coins sont fixés avec des piquets, il faut attacher les autres œillets entre les extrémités avec des piquets, des deux côtés.

Une fois que les deux côtés sont fixés avec des piquets, la surface de la bâche doit être uniforme, tendue et sans plis. Cette surface tendue permettra un bon écoulement de la pluie.



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 10 Surface uniforme et tendue

S'assurer que les rabats des portes sont attachés ensemble avant de fixer l'abri avec des piquets. Si les portes ne sont pas attachées, il sera peut-être difficile de le faire lorsque l'abri sera bien fixé par des piquets.



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 11 Portes attachées ensemble

CREUSAGE DE TRANCHÉES

1. Creuser des petites tranchées à 10 cm des côtés de l'abri pour permettre le drainage efficace de l'eau de pluie.
2. Ces tranchées doivent être d'une largeur d'environ 10 cm et d'une profondeur de 5 à 10 cm.
3. Une fois l'abri terminé, on peut utiliser de l'herbe sèche ou du foin comme literie.



Nota. Créé par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 12 Abri de style houchie terminé

Point d'enseignement 2**Demander aux cadets de construire un abri de style houchie.**

Durée : 60 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de construire un abri de style houchie.

RESSOURCES

- deux tapis de sol,
- trois mètres de corde ou de ficelle,
- plusieurs piquets ou de petits bâtons,
- une bêche ou une petite pelle,
- un couteau ou des ciseaux,
- du ruban de signalisation.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Répartir les cadets en groupes de deux. Tous les membres d'un groupe doivent être du même sexe.
- Demander aux cadets de trouver un site approprié pour construire un abri de style houchie.
- Remettre les ressources nécessaires à chaque groupe de cadets.
- Demander à chaque groupe de construire un abri de style houchie.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

En situation de survie, il est très important d'être capable de construire un abri fonctionnel. Un abri protège une personne des mauvaises conditions météorologiques, des animaux et des insectes. Les abris peuvent aussi être une source de chaleur, d'ombre et de confort. L'abri de style houchie constitue un abri efficace pour les exercices de survie pour équipage de vol à l'escadron.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Suivre les directives qui se trouvent dans l'OAIC 11-08 *Protection et gérance de l'environnement* durant cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-002 ISBN 0-00-653140-7 Wiseman, J. (1999). *The SAS Survival Handbook*. Hammersmith, Londres, HarperCollins Publishers.

C3-003 ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and Wilderness Survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, Ontario, Auteur.



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 11

OCOM C190.04 – RECUEILLIR DE L'EAU POTABLE EN CAMPAGNE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Préparer un secteur d'entraînement approprié.

Préparer des exemples de dispositifs de collecte d'eau.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour initier les cadets à la conservation de l'eau et stimuler leur intérêt au sujet.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment recueillir de l'eau potable tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette compétence sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être capable de recueillir de l'eau potable en campagne.

IMPORTANCE

Les cadets acquerront les compétences nécessaires pour pouvoir recueillir de l'eau en situation de survie. L'eau est essentielle à la survie des humains. Sans une quantité d'eau suffisante, le corps arrête de fonctionner.

et l'individu meurt éventuellement. Avoir une quantité suffisante d'eau potable permet de combattre la soif, qui est un ennemi de la survie.

Point d'enseignement 1**Décrire l'importance de la conservation de l'eau et des fluides.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

APERÇU

Le corps humain est composé de 75 % d'eau. Elle est nécessaire aux fonctions suivantes : fonctionnement des reins pour qu'ils puissent éliminer les déchets; contrôle de la température du corps; régularisation du système nerveux.

L'eau est essentielle à la vie. Toute chose vivante contient de l'eau et en dépend. Une personne moyenne peut survivre environ trois semaines sans nourriture, mais seulement trois jours sans eau. Ne pas attendre que les provisions d'eau aient été complètement utilisées avant de trouver une source d'eau. En situation de survie, conserver l'eau et trouver une source le plus rapidement possible. Il faut trouver une source d'eau courante et fraîche. Toutefois, on peut stériliser l'eau en la faisant bouillir ou en utilisant des comprimés chimiques de purification.

Lorsque le corps perd de l'eau, elle doit être remplacée pour le maintien de la santé et de l'efficacité. Le corps humain perd de 2 à 3 litres d'eau par jour et elle doit être remplacée pour que l'équilibre soit maintenu. Ce remplacement se fait par la consommation directe d'eau ou par celle de l'eau contenue dans les aliments.

DÉSHYDRATATION

Le corps humain ne dispose pas de moyens pour stocker l'eau comme il en a pour stocker le gras des aliments. Lorsque le corps est privé d'eau, il se déshydrate, ce qui peut lui nuire de façon très négative.

Les effets de la perte d'eau :

Perte de 1 à 5 % de l'eau du corps	Perte de 6 à 10 % de l'eau du corps	Perte de 11 à 12 % de l'eau du corps
Soif Inconfort Léthargie Impatience Manque d'appétit Peau à pigment dispersé Pouls accéléré Nausée Faiblesse	Mal de tête Étourdissement Bouche sèche Fourmillement dans les membres Peau aux teintes de bleu Trouble de l'élocution Respiration difficile Incapacité de marcher Vision trouble	Délire Enflure de la langue Secousses musculaires Surdité Vue qui s'assombrit Manque de sensation sur la peau Rétrécissement de la peau Incapacité d'avaler Mort

LA CONSERVATION DES LIQUIDES

On peut prendre les précautions suivantes pour minimiser la perte de liquide :

- Éviter l'effort physique.
- Ne pas fumer.
- Demeurer au frais – rester à l'ombre.
- Ne pas se coucher sur le sol chaud ni sur des surfaces chaudes.

- Manger le moins possible - s'il y a un peu de liquide dans le corps, il sera soutiré des organes vitaux pour digérer la nourriture.
- Éviter l'alcool – il soutire du liquide des organes vitaux du corps pour le décomposer.
- Éviter de parler.
- Respirer par le nez, non pas par la bouche.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION :

- Q1. Le corps humain est composé de quel pourcentage d'eau?
- Q2. Quelle quantité d'eau le corps humain perd-il par jour?
- Q3. Nommer trois façons d'éviter de perdre de l'eau.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. À 75 %.
- R2. De deux à trois litres.
- R3. Éviter de se fatiguer, ne pas fumer, demeurer au frais, demeurer à l'ombre, ne pas se coucher sur le sol chaud ou des surfaces chaudes, manger le moins possible, éviter de consommer de l'alcool, éviter de parler et respirer par le nez, non pas par la bouche.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de recueillir de l'eau.

Durée : 40 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour cette leçon portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer la compétence entière pendant que les cadets observent.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets lorsqu'ils répètent les gestes de chaque étape.
3. Surveiller la performance des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Remarque : La présence d'instructeurs adjoints peut s'avérer nécessaire pour surveiller la performance des cadets.

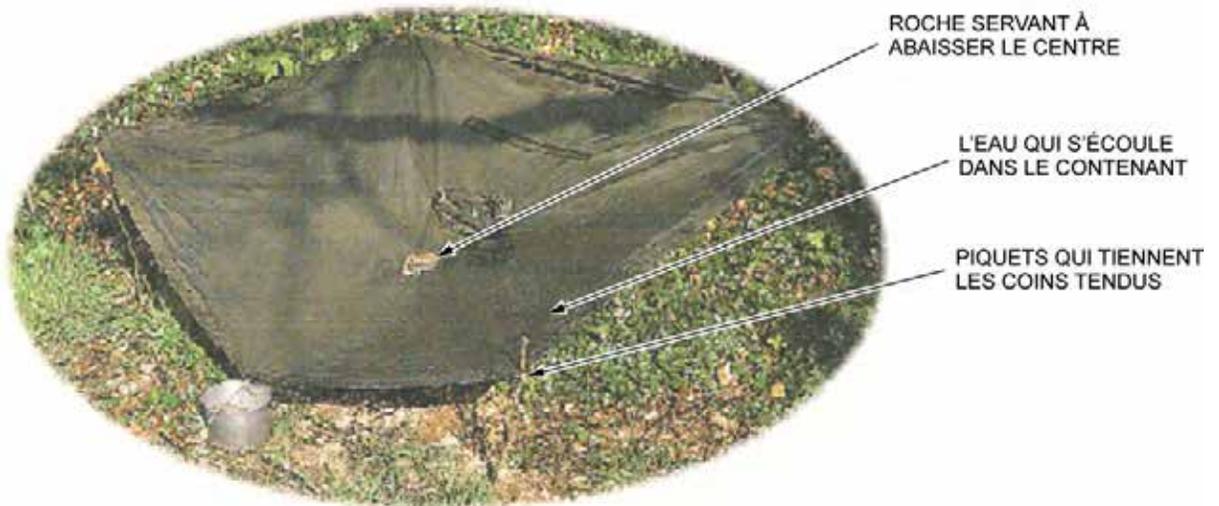
RECUEILLIR DE L'EAU

L'eau de pluie

Placer des contenants pour recueillir l'eau de pluie qui tombe. L'eau du toit d'un abri peut être recueillie à l'aide de gouttières improvisées pour canaliser l'eau de pluie dans des contenants. L'eau de pluie a moins besoin d'être purifiée que celle d'un plan d'eau immobile. De plus, la méthode de collecte de l'eau de pluie est plus facile que les autres méthodes.

Étendre une bâche imperméable sur une large surface, préférablement dans une pente. Fixer en place les coins avec des piquets et recueillir la pluie dans un contenant. On peut utiliser une roche pour abaisser le centre de la bâche et l'eau s'écoulera vers le contenant. Lorsque des bâches imperméables ne sont pas disponibles, on peut utiliser des feuilles d'écorce de bouleau et leur donner une forme permettant de canaliser l'eau vers le contenant.

DISPOSITIF DE COLLECTE D'EAU DE PLUIE



Nota. Tiré de The Complete Wilderness Survival Manual, Hugh McManners, 1994, Toronto, Ontario McMillan Canada.

Figure 1 Dispositif de collecte d'eau de pluie

La rosée

Pendant que l'air se rafraîchit le soir, la vapeur d'eau qu'il contient se condense en rosée sur le sol bas et la végétation. Cette eau s'évapore rapidement lorsque le soleil se lève. Plusieurs plantes, insectes et animaux dépendent de la rosée pour survivre. Les humains peuvent aussi utiliser cette source d'eau naturelle. On peut également recueillir de la rosée en trempant un chiffon dans les herbes longues et mouillées. Le meilleur moment pour le faire est à l'aube. Lorsque le chiffon est mouillé, l'essorer dans un contenant. Si aucun chiffon n'est disponible, on peut utiliser un t-shirt de rechange ou un autre morceau de chiffon.

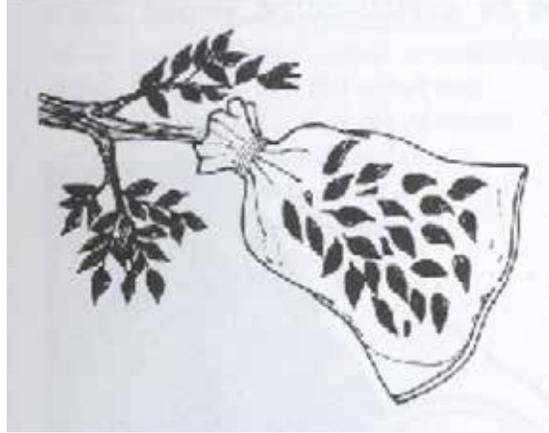


Nota. Tiré de The Complete Wilderness Survival Manual, Hugh McManners, 1994, Toronto, Ontario McMillan Canada.

Figure 2 Collecte de rosée

L'eau de la végétation

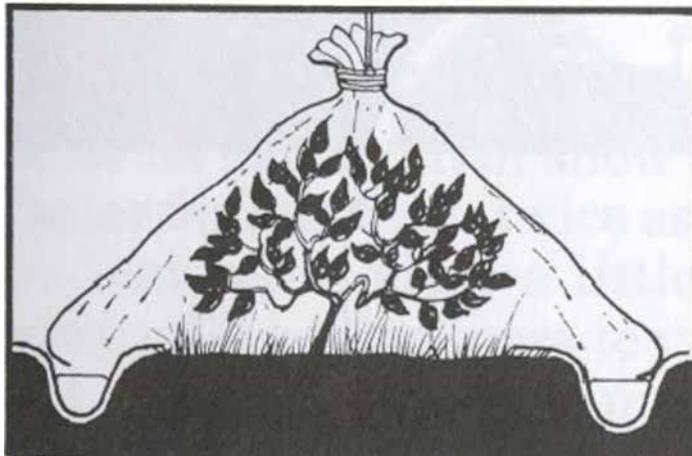
Attacher un sac de plastique sur une branche en santé, touffue et verte. La vapeur d'eau dégagée par les feuilles se réchauffera à l'intérieur du sac de plastique et se condensera en eau à l'intérieur du sac. Sur les arbres, garder l'ouverture du sac vers le haut en plaçant un coin plus bas pour recueillir l'évaporation condensée.



Nota. Tiré du livre The SAS Survival Handbook, par John Wiseman, (1999), London, Angleterre, HarperCollins Publishers.

Figure 3 Recueillir la condensation

On peut aussi utiliser une plante entière comme source d'eau. Un sac de plastique placé sur tout genre de végétation permettra de capter de l'humidité par évaporation. L'humidité se condensera sur le plastique avec le refroidissement. Suspendre le sac sur une branche au-dessus ou placer un grand bâton à l'intérieur pour soutenir le sac de plastique. Organiser le sac de façon à ce que l'eau puisse être recueillie.



Nota. Tiré du livre The SAS Survival Handbook, par John Wiseman, (1999), London, Angleterre, HarperCollins Publishers.

Figure 4 Recueillir la condensation des plantes

Différents types de végétation emmagasinent de l'eau dans leurs racines ou sur leurs feuilles. Certains types de végétation emmagasinent de l'eau de pluie pour attraper des insectes pour se nourrir. D'autres plantes sécrètent des liquides qui peuvent être emmagasinés et bus par les humains en situation d'urgence. En voici certains exemples : les sarracéniacées, les cactus, les racines d'arbre et les vignes.

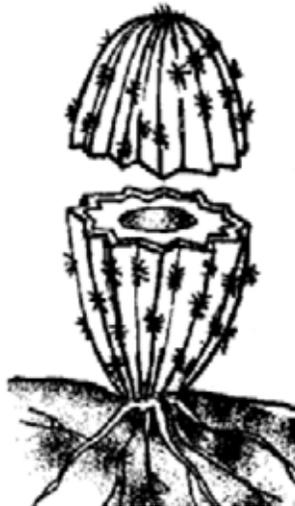


LA SARRACÉNIE

(NÉPENTHÉS)
 CETTE PLANTE « ATTRAPE »
 LES INSECTES DANS UNE
 SOLUTION AQUEUSE QUI SE
 TROUVE DANS SA PARTIE
 DIGESTIVE.
 IL EST POSSIBLE D'EXTRAIRE
 L'EAU, MAIS ON DOIT LA FILTRER
 POUR Y ENLEVER TOUS LES
 INSECTES (QUE L'ON PEUT
 MANGER).

Nota. Tiré de The Complete Wilderness Survival Manual, Hugh McManners, 1994, Toronto, Ontario McMillan Canada.

Figure 5 La sarracénie



Nota. Tiré de Camping and Wilderness Survival: The Ultimate Outdoors Book, par P. Tawrell, 1996, Green Valley, Ontario, Auteur

Figure 6 Le cactus

Distillateur solaire

L'eau peut être extraite du sol à l'aide d'un distillateur solaire. Tant qu'il y a une différence de température entre deux surfaces, l'air entre les deux se réchauffera et deviendra saturé d'eau. Ensuite, il se condensera en gouttelettes sur la surface la plus froide.

Pour construire un distillateur solaire, creuser un trou d'une largeur d'environ trois pieds et d'une profondeur de deux pieds. Placer un contenant de collecte au fond du trou. Étaler une feuille de plastique sur le trou et la maintenir en place avec des roches. Abaisser le centre de la feuille au-dessus du contenant avec une roche de la grosseur d'un poing. Lorsque la température de l'air et du sol augmente, la vapeur d'eau se condense sur le revers de la feuille plus fraîche, puis s'écoule dans le contenant. Percer un autre trou lorsque l'humidité du trou ou du distillateur est épuisée.



Nota. Tiré de The Complete Wilderness Survival Manual, Hugh McManners, 1994, Toronto, Ontario McMillan Canada.

Figure 7 Distillateur solaire

Creuser pour y trouver de l'eau :

L'eau suinte souvent dans un trou creusé dans un endroit où la nappe d'eau est près de la surface. Creuser un trou d'environ 1 pied de profondeur. L'eau suintera à partir du sol, dans le trou. Les premières fois que le trou se remplira, l'eau sera sale, mais de l'eau claire montera éventuellement dans le trou; on pourra ensuite la purifier et la boire. Continuer de retirer l'eau boueuse jusqu'à ce que de l'eau claire monte. Observer les environs avant de creuser un trou d'eau. Ne jamais creuser de trou là où la boue est nauséabonde ou un dépôt verdâtre repose à la surface. Cette eau est probablement contaminée. Ne pas recueillir d'eau là où il y a des animaux morts et toujours purifier l'eau avant de la boire.

ACTIVITÉ

Durée : 20 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de fabriquer un dispositif de collecte d'eau.

RESSOURCES

- Sacs de plastique ou feuilles de plastique (un ou une par groupe).
- Pelles (une par groupe).
- Bâches (une par groupe).
- Tasses ou bols (un par groupe).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Répartir les cadets en groupes de trois ou quatre personnes.
- Assigner chaque groupe à un type de dispositif de collecte d'eau à fabriquer.
- Les cadets doivent construire le dispositif de collecte d'eau selon les instructions données durant la leçon.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont certaines caractéristiques de surface à rechercher lorsqu'on cherche une source d'eau?
- Q2. De quelle façon les insectes peuvent-ils aider à trouver une source d'eau?
- Q3. Indiquer une méthode de collecte de l'eau.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Suivre les cours d'eau secs. La structure et la composition des roches dans un lit de cours d'eau peuvent faire naître un courant. On peut suivre le lit du cours d'eau jusqu'à sa source. Un filet d'eau peut être actif ou le sol peut être humide à l'endroit où on trouvera une nappe d'eau en creusant. Vérifier s'il y a des endroits humides au sol. Une nappe d'eau près de la surface du sol peut en être la cause. Les vieilles habitations peuvent constituer un bon point de départ pour trouver de l'eau. Les anciennes mines et les dépotoirs sont de bons exemples. On peut recueillir de l'eau pendant l'accumulation de la rosée.
- R2. Les insectes vivent à une distance de vol de l'eau. Leur trajectoire de vol peut être suivie jusqu'à une source d'eau.
- R3. La collecte de l'eau de pluie, la collecte de la rosée, l'eau de la végétation, un distillateur solaire et l'eau provenant du sol.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets ont appris les effets de l'eau sur le corps humain, la façon de trouver de l'eau et de la recueillir. L'eau est essentielle à la survie humaine; sans une quantité suffisante d'eau potable, le corps arrête de fonctionner

et l'individu meurt éventuellement. Avoir une quantité suffisante d'eau potable permet de combattre la soif, qui est un ennemi de la survie.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Suivre les directives qui se trouvent dans l'OAIC 11-08 (Protection et gérance de l'environnement) durant cette leçon.

Cette leçon doit être prévue au début de la journée au cours de laquelle les cadets installent leurs dispositifs de collecte d'eau. Un suivi devrait avoir lieu après pour voir si les dispositifs de collecte d'eau des cadets ont fonctionné.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-002 ISBN 0-00-653140-7 Wiseman, J. (1999). *The SAS Survival Handbook*. Hammersmith, Londres, HarperCollins Publishers.

C3-003 ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and Wilderness Survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, Ontario, Auteur.

C3-021 ISBN 0-7715-9035-0 McManners, H. (1994). *The complete wilderness survival manual*. Toronto, Ontario, McMillan Canada.



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 12

OCOM C190.05 – IDENTIFIER LES BLESSURES CAUSÉES PAR L'ENVIRONNEMENT

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour initier les cadets aux blessures causées par l'environnement et pour susciter une prise de conscience à ce sujet.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir identifié les blessures causées par l'environnement.

IMPORTANCE

La capacité d'identifier les blessures causées par l'environnement donnera aux cadets la confiance nécessaire pour leur permettre d'aider dans une situation d'urgence, qui pourrait se produire en tout temps en situation de survie. La connaissance des symptômes et des traitements de base des blessures causées par l'environnement pourrait aider les cadets à prévenir et à détecter une blessure rapidement.

Point d'enseignement 1**Expliquer la façon pour reconnaître les blessures liées à la randonnée pédestre.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LES AMPOULES

Les ampoules sont signe que les bottes ne sont pas bien ajustées ou pas assouplies. Elles signifient également que les pieds sont trop sensibles pour parcourir la distance couverte pendant la randonnée. Le premier signe d'une ampoule est une lésion de la peau. Lorsqu'on remarque qu'une ampoule se forme, relâcher la pression sur cette zone en desserrant les bottes, en enlevant une paire de bas ou même en faisant un trou dans les bas autour de la partie atteinte.

LES PÉRIOSTITES TIBIALES

Les périostites tibiales se caractérisent par une douleur à l'avant de la jambe inférieure. Ces contractions sont principalement causées par une flexion extrême des orteils (pliage). Les périostites tibiales sont habituellement causées lorsqu'une personne marche sans allonger la cheville à chaque pas et sans utiliser ses orteils pour appuyer contre le sol. On ne doit pas porter de sabots quelconques parce que la cheville doit demeurer étirée pour garder le sabot dans le pied.

LES CRAMPES MUSCULAIRES

Les crampes musculaires sont souvent associées à la déshydratation. Elles se produisent souvent chez les personnes qui font travailler leurs muscles jusqu'à les épuiser. Voici certaines causes possibles de crampes musculaires :

- manque d'eau;
- manque de calcium;
- manque de potassium;
- manque de sodium.

LES FOULURES

Une foulure se produit lorsque les ligaments d'une articulation sont déchirés par une torsion ou un mouvement soudain. Les symptômes d'une foulure peuvent être une articulation très douloureuse lorsqu'on la fait bouger et de l'enflure considérable. Les premiers soins peuvent consister dans l'application d'un bandage épais sur l'articulation et le repos du membre dans une position élevée confortable.



Informez les cadets que s'ils expérimentent l'un des symptômes énoncés, ils doivent en faire part immédiatement à quelqu'un et se rendre immédiatement au poste de premiers soins le plus près.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION :

- Q1. Les ampoules sont un signe de quoi?
- Q2. Quelles sont les causes principales des périostites tibiales?
- Q3. Quelles sont les causes courantes des crampes musculaires?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les ampoules sont signe que les bottes ne sont pas bien ajustées ou pas assouplies, ou les pieds sont trop sensibles pour parcourir la distance couverte pendant la randonnée.
- R2. Ces contractions sont principalement causées par une flexion extrême des orteils.
- R3. Un manque d'eau, un manque de calcium, un manque de potassium et un manque de sodium.

Point d'enseignement 2**Expliquer la façon de reconnaître les gelures.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LES GELURES

Il existe plusieurs types de gelure. Chaque type est plus grave que le précédent. Voici les types de gelure :

- **Début de gelure ou gelure très superficielle.** Ce type de gelure correspond à la douleur initiale causée par le froid. Elle est suivie d'un engourdissement, d'un réchauffement, puis d'une sensation de fourmillement. Ce type de gelure ne laisse aucune séquelle permanente.
- **Gelure superficielle.** Ce type de gelure affecte seulement la peau et les tissus près de la surface. La zone atteinte est blanche et gelée au toucher, mais les tissus sous cette zone sont souples et résilients. Dans le pire des cas, des ampoules se forment dans une période de 24 à 36 heures, et la douleur peut durer plusieurs semaines.
- **Gelure profonde.** Cette gelure est plus grave et atteint des tissus plus profonds; elle peut même atteindre l'os. Avant de se réchauffer, la zone touchée sera dure. Des ampoules se forment normalement dans une période de 3 à 7 jours, et elles sont plus grosses que celles qui suivent une gelure superficielle. L'enflure sera considérable et pourrait durer plusieurs semaines.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Qu'est-ce qu'un début de gelure?
- Q2. Qu'est-ce qu'une gelure superficielle?
- Q3. Qu'est-ce qu'une gelure profonde?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il s'agit de la douleur initiale causée par le froid.
- R2. Ce type de gelure affecte seulement la peau et les tissus près de la surface.
- R3. Cette gelure est plus grave et atteint des tissus plus profonds; elle peut même atteindre l'os.

Point d'enseignement 3

Expliquer comment reconnaître les signes et les symptômes de l'hypothermie.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

HYPOTHERMIE

L'hypothermie signifie un manque de chaleur. En termes médicaux, elle signifie une baisse de la température interne du corps, ce qui entraîne un trouble des fonctions corporelles.

Voici certains facteurs qui contribuent à l'hypothermie :

- mauvaise alimentation ou déshydratation;
- vêtements inadéquats;
- se faire mouiller;
- l'épuisement.

Voici des conseils pour prévenir l'hypothermie :

- porter une couche assez épaisse de vêtements isolants;
- se protéger du vent;
- demeurer au sec (à l'intérieur et à l'extérieur);
- bien s'alimenter et s'hydrater adéquatement;
- adopter un bon rythme de vie pour éviter la fatigue.

Signes à surveiller chez les autres personnes :

- se plaindre d'avoir froid;
- trébuchement;
- tomber;
- trouble de l'élocution;
- excès de frissons;
- mauvais jugement;
- comportement irrationnel;
- dans des cas extrêmes, perte de continence vésicale et odeur acétonique et fruitée de l'haleine.

Signes à surveiller chez soi :

- avoir profondément froid;
- frissons;
- trébuchement;
- tomber;
- mauvaise coordination.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Nommez certains facteurs qui contribuent à l'hypothermie.
- Q2. Nommez les signes d'hypothermie à surveiller chez les autres.
- Q3. Nommez les signes d'hypothermie à surveiller chez soi.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Mauvaise alimentation ou déshydratation, vêtements inadéquats, se faire mouiller et l'épuisement.
- R2. Se plaindre d'avoir froid, trébucher, tomber, trouble de l'élocution, excès de frissons, mauvais jugement, comportement irrationnel, les personnes atteintes d'une profonde hypothermie peuvent subir une perte de continence vésicale et avoir une odeur acétonique et fruitée de l'haleine.
- R3. Avoir profondément froid, frissonner, trébucher, tomber et avoir une mauvaise coordination.

Point d'enseignement 4**Expliquer la façon de reconnaître les malaises causées par la chaleur.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

LES CRAMPES DUES À LA CHALEUR

Les crampes dues à la chaleur constituent normalement le premier avertissement d'épuisement par la chaleur. Elles se produisent dans les muscles qui travaillent le plus, comme ceux des bras, des jambes et de l'abdomen. Les crampes dues à la chaleur sont normalement causées par un manque de sel dans l'organisme.

Voici les symptômes de crampes causées par la chaleur :

- respiration peu profonde;
- des vomissements;
- étourdissement.

Voici les traitements en cas de crampes causées par la chaleur :

- se mettre à l'ombre;
- se reposer;
- boire de l'eau avec un peu de sel dissous.

L'ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR

L'épuisement par la chaleur se produit lorsqu'on est exposé à des températures et à l'humidité élevées. Il est aussi produit par la perte de liquide dans l'organisme après avoir transpiré de façon excessive. Il peut se produire sans qu'on ait été exposé directement au soleil.

Voici les symptômes de l'épuisement par la chaleur :

- le visage pâle;
- la peau froide et en sueur;

- le pouls faible accompagné d'étourdissement;
- de la faiblesse;
- des crampes;
- le délire ou l'inconscience.

Voici les traitements en cas d'épuisement par la chaleur :

- se mettre à l'ombre;
- se reposer;
- boire de l'eau avec un peu de sel dissous.

LE COUP DE CHALEUR

Le coup de chaleur est le mal le plus grave pouvant faire suite au surmenage ou à une surexposition au soleil.

Voici les symptômes du coup de chaleur :

- la peau sèche et chaude;
- le visage rouge et la fièvre;
- la transpiration cesse;
- une température élevée;
- le pouls fort et rapide;
- des maux de tête violents;
- des vomissements;
- de l'inconscience.

Voici les traitements du coup de chaleur :

- se mettre à l'ombre avec la tête et les épaules légèrement levées;
- enlever des couches de vêtements extérieurs;
- se refroidir le corps en mouillant ses vêtements avec de l'eau tiède (chaude) et en utilisant de la ventilation;
- arroser doucement la personne avec de l'eau (ne pas la submerger complètement dans l'eau).

LE COUP DE SOLEIL

Un coup de soleil avec des ampoules est dangereux, surtout lorsque la peau est pâle et sensible.

Voici les traitements en cas de coup de soleil :

- éviter de s'exposer davantage au soleil en demeurant à l'ombre ou en se couvrant la peau avec des vêtements;
- prendre des analgésiques si possible;
- couvrir toutes les ampoules de pansements (ne pas les crever).

LES YEUX IRRITÉS

Les yeux peuvent devenir irrités en raison des reflets ou d'une exposition excessive au soleil ou à des particules de poussière.

Voici les traitements à des yeux irrités :

- demeurer à l'ombre;
- se couvrir les yeux après les avoir hydratés et avoir enlevé les dépôts de matières étrangères;
- se rincer les yeux à l'eau chaude;
- utiliser un masque pour couvrir les yeux;
- se noircir le dessous des yeux avec du charbon pour éviter que le mal se répète.

LA DÉSHYDRATATION

La déshydratation est de plus en plus manifeste à mesure que l'organisme perd du liquide. L'eau constitue 75 % du poids corporel. Il est peu probable qu'une personne survivra si elle perd plus d'un cinquième de l'eau dans son organisme.

En ce qui a trait à une perte de liquide de 1 à 5 % du poids corporel, les symptômes sont les suivants :

- la soif;
- un léger inconfort;
- un manque d'appétit;
- la peau à pigment dispersé;
- l'impatience;
- l'envie de dormir;
- la nausée.

Dans le cas d'une perte de liquide de 6 à 10 % du poids corporel, les symptômes sont les suivants :

- des étourdissements;
- les maux de tête;
- la respiration difficile;
- aucune salivation;
- des paroles inintelligibles;
- une incapacité de marcher.

Dans le cas d'une perte de liquide de 11 à 20 % du poids corporel, les symptômes sont les suivants :

- le délire;
- l'enflure de la langue;
- une incapacité d'avaler;
- une vision affaiblie;

- de l'engourdissement;
- de la peau flétrie.

Aux stades avancés de la déshydratation, la faiblesse musculaire est importante et les facultés mentales sont affaiblies.



Informez les cadets que s'ils ont des symptômes parmi ceux qui ont été énumérés en classe, ils doivent en faire part immédiatement à une autre personne et se rendre au poste de premiers soins le plus près.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les symptômes d'un coup de chaleur?
- Q2. Il est peu probable qu'une personne survive si elle perd quelle quantité d'eau dans son organisme?
- Q3. Comment faut-il traiter l'épuisement par la chaleur?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. La peau est sèche et chaude, le visage est rouge et la fièvre – mais la transpiration cesse, la température augmente, le pouls accélère et s'accroît; maux de tête violents, souvent suivis de vomissements et d'inconscience.
- R2. Un cinquième.
- R3. Se mettre à l'ombre, se reposer et boire de l'eau contenant un peu de sel dissous.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

- Q1. Les ampoules sont signe de quoi?
- Q2. Quels sont les trois types de gelure?
- Q3. Nommez les signes d'hypothermie à surveiller chez soi.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les ampoules sont signe que les bottes ne sont pas bien ajustées ou pas assouplies, ou que les pieds sont trop sensibles pour parcourir la distance couverte pendant la randonnée.
- R2. Début de gelure, gelure superficielle et gelure profonde.
- R3. Avoir profondément froid, frissonner, trébucher, tomber et avoir une mauvaise coordination.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les blessures causées par l'environnement peuvent être très graves et mettre la vie en péril. La connaissance des symptômes et des traitements de base de ces blessures pourrait aider les cadets à les prévenir et à les détecter rapidement.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Suivre les directives qui se trouvent dans l'OAIC 11-08 (*Protection et gérance de l'environnement*) durant cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-002 ISBN 0-00-653140-7 Wiseman, J. (1999). *The SAS Survival Handbook*. Hammersmith, Londres, HarperCollins Publishers.

C3-003 ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, Ontario, Auteur.

C3-007 ISBN 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, New York, Simon & Schuster.

C3-013 ISBN 0-7360-4602-X Clark, N. (2003). *Nancy Clark's sports nutrition guidebook*. États-Unis, Auteur.

C3-014 ISBN 0-3955-2808-9 Alter, J. (1986). *Stretch & strengthen*. États-Unis, Judith Alter.

C3-015 ISBN 089886-643-X Weiss, H. (1992). *Secrets of warmth for comfort or survival*. Seattle, Washington, The Mountaineers.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 13

**OCOM C190.06 – FAIRE PREUVE DE RESPECT ENVERS L'ENVIRONNEMENT
AU COURS D'UN EXERCICE DE SURVIE POUR ÉQUIPAGE DE VOL**

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

S'assurer que le matériel suivant est prêt avant le cours :

- un exemple de savon ou de shampoing biodégradable;
- une bouteille de combustible pour poêle.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter des renseignements sur le respect de l'environnement lors d'un exercice de survie pour équipage de vol.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir respecté l'environnement lors d'un exercice de survie pour équipage de vol.

IMPORTANCE

Les escadrons de cadets se trouvent à des sites d'instruction de survie seulement quelques jours par année. Pourtant, les animaux sauvages et la végétation s'y trouvent en tout temps. En respectant certaines

procédures, il est possible de préserver les étendues sauvages en effectuant les exercices de survie pour équipage de vol.

Point d'enseignement 1**Discuter de l'importance du camping écologique.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Tenter de choisir un emplacement où se trouvent de bons et de mauvais exemples de camping écologique.

PRÉOCCUPATIONS LIÉES AU CAMPING ÉCOLOGIQUE

Le camping écologique a pour but de laisser le secteur d'entraînement dans l'état où il était avant qu'on l'utilise. Il doit donc rester peu de traces indiquant que l'endroit a été utilisé.

RÉSULTATS POSSIBLES LIÉS À L'ABUS DE L'UTILISATION DE L'ENVIRONNEMENT

Le camping et la randonnée étant de plus en plus populaires, il est important de traiter l'environnement avec respect. L'abus des ressources environnementales peut avoir les résultats suivants :

- une accumulation excessive de déchets;
- des terres arides et dépouillées;
- des racines d'arbre à découvert;
- des plantes détruites ou l'absence de végétation;
- des arbres endommagés desquels on a arraché des branches.

Ces résultats nuisent à l'environnement. Par exemple, les déchets laissés dans un milieu sauvage peuvent polluer le sol, l'eau et les animaux sauvages qui vivent à cet endroit.

MESURES DE PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Quand les gens sont responsables et prennent les mesures de protection appropriées, ils peuvent laisser un emplacement dans son état naturel et ainsi permettre que d'autres personnes l'utilisent. En sensibilisant les gens à l'environnement, on favorise la régénération de la faune et des plantes après un exercice en campagne. Un bon nombre de mesures de protection de l'environnement peuvent être prises :

- emballer tous les déchets comme les bouteilles utilisées de gaz pour le poêle et les autres déchets non combustibles;
- demeurer le plus possible sur les sentiers; ne pas créer de nouveaux sentiers en débroussaillant;
- éviter d'écraser des plantes sous les pieds en marchant sur des roches et de la terre dense;
- ne pas harceler ou nourrir les animaux;
- dans les endroits où les feux de camp sont autorisés, ramasser des branches tombées plutôt que de couper des arbres pour faire du feu;
- utiliser des sites de feu désignés pour faire des feux de camp.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION :

- Q1. Pour faire un feu, où devrait-on ramasser le bois de chauffage?
- Q2. Pourquoi faut-il demeurer le plus possible sur les sentiers?
- Q3. Lorsqu'on rencontre des animaux sauvages, quelles précautions faut-il prendre?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Ramasser des branches plutôt que de couper des branches d'arbres.
- R2. Pour protéger la végétation et non pas la piétiner.
- R3. Ne pas harceler les animaux ni les nourrir.

Point d'enseignement 2

Discuter des facteurs quand on fait la cuisson.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

FACTEURS IMPORTANTS LORSQUE L'ON FAIT DE LA CUISSON EN CAMPAGNE

Il faut tenir compte d'un certain nombre de facteurs lorsque l'on fait de la cuisson en campagne :

- éviter d'échapper ou d'égoutter de la nourriture sur le sol de la zone de cuisson;
- répartir uniformément l'eau de cuisson sur le sol, loin de la zone de cuisson et de campement;
- jeter l'eau usée loin de l'eau souterraine;
- emballer immédiatement les déchets;
- emballer les déchets humides dans un contenant scellé ou un sac de plastique, séparé des déchets secs.

LE RECYCLAGE EN CAMPAGNE

Il est très important de séparer les déchets pour le recyclage. Il existe différentes catégories de matériaux de recyclage : carton, papier, métal, verre, plastique et mousse rigide.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. De quels facteurs faut-il tenir compte lorsqu'on égoutte l'eau de la cuisson?
- Q2. Que faut-il considérer lorsqu'on jette des déchets humides?
- Q3. Quels sont les différents types de matières recyclables?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il faut attendre qu'elle soit froide et la répartir uniformément sur le sol, loin de la zone de cuisson et de campement.
- R2. Les déchets humides doivent être emballés dans un contenant scellé ou un sac de plastique.
- R3. Carton, papier, métal, plastique, mousse rigide et verre.

Point d'enseignement 3**Discuter des facteurs quand on fait le lavage.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX IMPORTANTS LORSQUE L'ON FAIT LE LAVAGE

Il est important d'avoir une bonne hygiène en campagne. Il faut prendre certaines mesures de précaution si on utilise du savon quand on se lave en campagne :

- sélectionner un emplacement élevé et sec, à au moins 100 m d'une source d'eau souterraine;
- se laver à l'éponge en utilisant le moins de savon possible;
- une fois que le lavage est terminé, s'assurer de jeter les eaux ménagères en les versant dans les contenants réservés à cette fin;
- utiliser du savon et du shampoing biodégradables.

De plus, avant de nager dans un grand plan d'eau, s'assurer d'enlever tout produit gras (écran solaire, graisse, résidus d'huile, insectifuge, huiles corporelles, etc.) pour éviter de contaminer l'eau.



Présenter aux cadets un exemple de savon et de shampoing biodégradables.

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

- Q1. Si on utilise du savon, où faut-il se laver?
- Q2. Si on utilise du savon pour se laver, quel type de savon faut-il utiliser?
- Q3. Que faut-il enlever en se lavant avant d'aller nager?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. S'assurer que l'emplacement est élevé et sec, à au moins 100 m d'une source d'eau souterraine.
- R2. Du savon biodégradable.
- R3. Différents types de produits huileux (p. ex. écran solaire, graisse, résidus d'huile et huiles corporelles)

Point d'enseignement 4**Discuter des méthodes d'élimination des déchets.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

ÉLIMINATION APPROPRIÉE DES EAUX USÉES SANITAIRES

Il faut tenir compte d'un certain nombre de facteurs en ce qui a trait à l'élimination des eaux usées sanitaires en campagne. Dans la mesure du possible, utiliser une toilette déjà installée, une toilette extérieure ou une toilette portative. S'il n'est pas possible d'utiliser une toilette déjà installée, une toilette extérieure ou une toilette portative, il faut creuser des latrines qui serviront à tous. Un trou de 60 cm sur 60 cm, de 30 à 60 cm de profondeur peut répondre aux besoins d'environ 20 personnes pendant une période pouvant aller jusqu'à deux

jours. Lorsque le trou est rempli jusqu'à environ 15 cm du bord supérieur, il faut le remplir avec la terre qui reste et le recouvrir d'éléments naturels.



S'assurer de vérifier les règlements locaux concernant la construction de latrines avant d'en faire la démonstration à la classe. Certaines régions ne permettent pas que l'on construise de latrines.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

- Q1. Si on construit des latrines (de dimensions régulières), pendant combien de temps répondra-t-elle aux besoins?
- Q2. Nommez trois types d'installations que l'on devrait utiliser comme premier choix pour éliminer les eaux usées sanitaires.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Une période pouvant aller jusqu'à deux jours.
- R2. Une toilette déjà installée, une toilette extérieure ou une toilette portative.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

- Q1. Pour faire un feu, où devrait-on ramasser le bois de chauffage?
- Q2. Que faut-il considérer lorsqu'on jette des déchets humides?
- Q3. Quel type de savon devrait-on utiliser?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Ramasser des branches plutôt que de couper des branches d'arbres.
- R2. Emballer les déchets humides dans un contenant scellé ou un sac de plastique, séparé des déchets secs.
- R3. Du savon biodégradable.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRACTIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il faut tenir compte d'un certain nombre de facteurs pour respecter l'environnement. Il est important de suivre des méthodes appropriées de cuisson, de lavage et d'élimination des eaux usées sanitaires. Si de

telles pratiques sont respectées durant les exercices, il sera possible d'entretenir et d'utiliser le secteur d'entraînement pendant de nombreuses années.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Suivre les directives qui se trouvent dans l'OAIC 11-08 (*Protection et gérance de l'environnement*) durant cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-005 ISBN 0-89886-814-9 Sierra Club San Diego Chapter. (1999). *Wilderness basics: The complete handbook for hikers & backpackers*. Portland, Oregon, The Mountaineers Books.

C3-008 ISBN 0-02861-100-4 Mouland, M. (1999). *Complete idiot's guide to camping and hiking*. Toronto, Canada: Alpha Books.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE L'AVIATION
ROYALE DU CANADA**

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 14

OCOM C190.07 – IDENTIFIER LES HABITATS D'ANIMAUX ET D'INSECTES

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Faire une reconnaissance du secteur pour localiser des habitats d'animaux et d'insectes. Il est recommandé que le sentier soit indiqué avec du ruban de signalisation ou marqué de façon bien visible à l'intention des cadets avant la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter son contenu.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir identifié des habitats d'animaux et d'insectes.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets soient capables d'identifier des animaux et des insectes pour se nourrir en situation de survie. Après quelques jours, le corps aura besoin de nourriture, qui sera fournie par les animaux et les insectes trouvés dans les environs.

Point d'enseignement 1**Diriger une activité visant à demander aux cadets d'identifier des habitats.**

Durée : 25 min

Méthode : Activité en classe

INSECTES COMESTIBLES**Rassemblements d'insectes**

Beaucoup d'insectes sont inactifs durant les périodes chaudes de la journée, bien que la plupart d'entre eux sortent lorsqu'il pleut pour recueillir l'humidité. Les rechercher dans les coins et recoins des arbres et à l'arrière de l'écorce, dans le tissu végétal et les gousses des plantes, dans les endroits ombragés humides et sur le fond des flaques d'eau et le lit des rivières. Les vers blancs et les larves d'un grand nombre d'insectes sont comestibles et se trouvent facilement dans les souches pourries, sous terre ou sous l'écorce d'arbres morts. Les nids de fourmis et de termites sont des monticules immédiatement reconnaissables. Les escargots se trouvent en eau douce, en eau salée et dans les zones désertiques jusqu'aux prairies alpines. Les limaces sont tout simplement des escargots sans carapace.

Les insectes sont une bonne source de protéines, de gras, de glucides, de calcium et de fer. Il y a des insectes dans toutes les régions du monde, et ils sont faciles à trouver. Les vers contiennent la classe de protéines la plus élevée avec une teneur importante en acides aminés essentiels, et ils sont faciles à ramasser. Bien qu'un nombre relativement important d'insectes puissent se manger crus, il est préférable de les cuire afin d'éviter d'ingérer des parasites indésirables. Ne ramasser que les spécimens vivants. Éviter ceux qui ont l'air malade ou mort, qui sentent mauvais, ou qui irritent la peau ou donnent des rougeurs quand on les manipule.



En règle générale, éviter les insectes vecteurs de maladies (p. ex., mouches, moustiques et tiques), les insectes venimeux (p. ex., mille-pattes et araignées), et les insectes qui ont des poils fins, des couleurs vives et huit pattes ou plus.

RÉPARTITION DE LA VALEUR NUTRITIVE

Insecte (par 100 g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)
Grillons	12.9	5.5	5.1	75.8	9.5
Petites sauterelles	20.6	6.1	3.9	35.2	5.0
Coléoptères aquatiques géants	19.8	8.3	2.1	43.5	13.6
Fourmis rouges	13.9	3.5	2.9	47.8	5.7
Chrysalides de vers à soie	9.6	5.6	2.3	41.7	1.8
Termites	14.2	s.o.	s.o.	0.050	35.5
Charançons	6.7	s.o.	s.o.	0.186	13.1

Nota. From *Wilderness Survival*. (p. 161), par G. Davenport, 2006, Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books. Droit d'auteur par Auteur.

Figure 1 Valeur nutritive



Parmi les insectes comestibles, on compte les abeilles et les guêpes, les frelons, les verres blancs, les locustes, les insectes aquatiques, les escargots, les limaces et les vers de terre.

ANIMAUX

Beaucoup d'animaux vivent dans des terriers, qui se trouvent habituellement en terrain surélevé, loin de l'eau. Certains d'entre eux, comme les lapins et les écureuils, ne se forcent que très peu pour les dissimuler, bien qu'ils dissimulent une ou deux sorties à utiliser en cas d'urgence. Les sorties d'urgence des tanières de lapin sont faciles à déterrer; on peut y insérer un rameau de ronce ou du fil barbelé pour prendre le lapin.

Les signes d'alimentation comprennent :

- la façon dont l'écorce a été dépouillée des arbres;
- des coquilles de noix rongées;
- des fruits partiellement mangés;
- des pousses arrachées;
- les restants d'une proie;
- les animaux laissés par des carnivores ou la destruction de nids.

On trouve souvent des fruits ou des noix abandonnés lorsque la nourriture est abondante - il arrive qu'un animal trouve un morceau qu'il n'aime pas, il le rejette alors pour en essayer un autre. Ces signes révèlent non seulement la présence d'un animal, mais permettent aussi d'établir les appâts pour les pièges.

Avec un œil exercé, on peut souvent identifier les espèces animales par les marques laissées par leurs dents ou leur bec sur une noix, ou par la façon dont une noix de pin a été épluchée pour en extraire les graines.

Excréments

L'examen des excréments est l'un des meilleurs moyens de savoir s'il s'agit d'un animal herbivore ou carnivore. Leur masse et quantité permettent d'estimer la taille de l'animal; leur degré de sécheresse est un indicateur du temps écoulé depuis la défécation. Les vieux excréments sont durs et inodores. Les excréments récents sont humides et ont encore une odeur. La présence de mouches indique qu'il y a des excréments à proximité.

Les excréments de beaucoup de mammifères dégagent une forte odeur. Les excréments d'animaux se nourrissant de végétation, comme le bétail, les cerfs et les lapins, sont arrondis et pailleux. Les excréments de carnivores, comme les chats, sont longs et fuselés. Dissocier les excréments pour voir s'ils donnent des indices sur ce que l'animal a mangé, puis l'appâter en conséquence.

Déracinements

Certains animaux fouillent le sol à la recherche d'insectes et de tubercules. Si le sol est encore friable et récemment dérangé, il est probable qu'un animal y soit passé, il y a peu de temps. Des petits coups de griffe peuvent indiquer l'endroit où un écureuil ou un autre rongeur a creusé le sol à la recherche de pousses.

Fumets et odeurs

Guetter les bruits autour de soi, noter les odeurs. Ils offrent des indices sur les espèces animales et végétales présentes à cet endroit. Là où se trouve une espèce animale, d'autres s'y trouveront.

Pistes

Les animaux laissent des pistes, comme des brins d'herbe pliés, des os rongés, des graines décortiquées, des signes de corps ou de queue traîné, et des empreintes.

Les empreintes laissées par un animal ne sont pas toujours pareilles; elles dépendent des facteurs suivants :

- l'âge de l'animal;
- son allure - marche, course, bondissement;
- le type de sol sur lequel il se déplace - sable, boue, argile, herbe ou neige;
- la saison - certains animaux ont une fourrure plus épaisse sur les pattes pendant l'hiver;
- le temps écoulé depuis la formation des pistes.

Lorsqu'on remarque une piste :

- Choisir une partie de la piste qui est nette.
- Étudier la piste pour déterminer le sens de déplacement, et la disposition des pattes de devant et de derrière.
- Déterminer s'il y a des traces de frottement du corps, comme une queue ou une patte traînée, ou des marques de fourrure.
- Déterminer si l'animal courrait, sautait, marchait, trottait ou ne faisait que se promener ça et là.

ACTIVITÉ

Durée : 15 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets d'identifier des habitats d'animaux et d'insectes.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Guider les cadets dans les environs vers divers points sur un sentier ou un itinéraire, en leur signalant la présence de tous signes d'habitats d'animaux.
2. Diviser les cadets en groupes de trois et leur demander de trouver des habitats animaux.
3. Après 10 minutes, demander aux cadets de retourner au secteur d'instruction.
4. Demander aux cadets de discuter des différents animaux qui pourraient vivre dans les habitats qu'ils ont découverts.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Être capable d'identifier des animaux et des insectes devient une compétence très importante dans une situation de survie. Après quelques jours, le corps aura besoin de nourriture qui pourra provenir d'animaux et d'insectes trouvés dans les environs.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Suivre les directives qui se trouvent dans l'OAIC 11-08 (*Protection et gérance de l'environnement*) durant cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C3-002 ISBN 0-00-653140-7 Wiseman, J. (1999). *The SAS survival handbook*. Hammersmith, Londres, HarperCollins Publishers.

C3-003 ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, Ontario, Auteur.

C3-150 ISBN 978-0-8117-3292-5 Davenport, G. (2006). *Wilderness survival*. Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC