



## CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

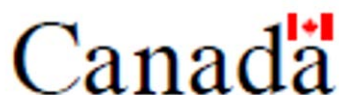
# NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE

(FRANÇAIS)

(Remplace l'A-CR-CCP-701/PG-002 de 2015-09-01)

This publication is available in English under number A-CR-CCP-701/PG-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 originellement doivent continuer de s'appliquer.



## CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

# NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE

(FRANÇAIS)

(Remplace l'A-CR-CCP-701/PG-002 de 2015-09-01)

This publication is available in English under number A-CR-CCP-701/PG-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 392 pages réparties de la façon suivante :

| <b>Numéro de page</b>            | <b>Numéro de modificatif</b> | <b>Numéro de page</b>          | <b>Numéro de modificatif</b> |
|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| Couverture .....                 | 0                            | 4-CX01.01-1 à 4-CX01.01-2..... | 0                            |
| Titre .....                      | 0                            | 4-X02-1 à 4-X02-2 .....        | 0                            |
| A à C .....                      | 0                            | 4-MX02.01-1 à 4-MX02.01-4..... | 0                            |
| i à viii .....                   | 0                            | 4-CX02.01-1 à 4-CX02.01-2..... | 0                            |
| 1-1 à 1-4 .....                  | 0                            | 4-103-1 à 4-103-2 .....        | 0                            |
| 2-1 à 2-4 .....                  | 0                            | 4-M103.01-1 à 4-M103.01-2..... | 0                            |
| 2A-1 à 2A-8 .....                | 0                            | 4-M103.02-1 à 4-M103.02-2..... | 0                            |
| 2A1-1 à 2A1-2 .....              | 0                            | 4-M103.03-1 à 4-M103.03-2..... | 0                            |
| 2A2-1 à 2A2-2 .....              | 0                            | 4-C103.01-1 à 4-C103.01-2..... | 0                            |
| 2B-1 à 2B-2 .....                | 0                            | 4-C103.02-1 à 4-C103.02-2..... | 0                            |
| 2C-1 à 2C-2 .....                | 0                            | 4-C103.03-1 à 4-C103.03-2..... | 0                            |
| 2D-1 à 2D-8 .....                | 0                            | 4-X04-1 à 4-X04-2 .....        | 0                            |
| 3-1 à 3-4 .....                  | 0                            | 4-MX04.01-1 à 4-MX04.01-4..... | 0                            |
| 3A-1 à 3A-2 .....                | 0                            | 4-MX04.02-1 à 4-MX04.02-4..... | 0                            |
| 3B-1 à 3B-2 .....                | 0                            | 4-MX04.03-1 à 4-MX04.03-4..... | 0                            |
| 3C-1 à 3C-4 .....                | 0                            | 4-CX04.01-1 à 4-CX04.01-2..... | 0                            |
| 3C1-1 à 3C1-2 .....              | 0                            | 4-CX04.02-1 à 4-CX04.02-2..... | 0                            |
| 3D-1 à 3D-2 .....                | 0                            | 4-CX04.03-1 à 4-CX04.03-2..... | 0                            |
| 3D1-1 à 3D1-4 .....              | 0                            | 4-CX04.04-1 à 4-CX04.04-2..... | 0                            |
| 3E-1 à 3E-2 .....                | 0                            | 4-CX04.05-1 à 4-CX04.05-2..... | 0                            |
| 3E1-1 à 3E1-2 .....              | 0                            | 4-X05-1 à 4-X05-4 .....        | 0                            |
| 4-1-1 à 4-1-2 .....              | 0                            | 4-MX05.01-1 à 4-MX05.01-6..... | 0                            |
| 4-100-1 à 4-100-2 .....          | 0                            | 4-CX05.01-1 à 4-CX05.01-2..... | 0                            |
| 4-X01-1 à 4-X01-2 .....          | 0                            | 4-CX05.02-1 à 4-CX05.02-2..... | 0                            |
| 4-MX01.01A-1 à 4-MX01.01A-2..... | 0                            | 4-106-1 à 4-106-2 .....        | 0                            |
| 4-MX01.01B-1 à 4-MX01.01B-4..... | 0                            | 4-M106.01-1 à 4-M106.01-4..... | 0                            |
| 4-MX01.01C-1 à 4-MX01.01C-2..... | 0                            | 4-M106.02-1 à 4-M106.02-4..... | 0                            |
| 4-MX01.01D-1 à 4-MX01.01D-2..... | 0                            | 4-M106.03-1 à 4-M106.03-6..... | 0                            |
| 4-MX01.01E-1 à 4-MX01.01E-2..... | 0                            | 4-M106.04-1 à 4-M106.04-4..... | 0                            |
| 4-MX01.01F-1 à 4-MX01.01F-4..... | 0                            | 4-M106.05-1 à 4-M106.05-2..... | 0                            |
| 4-MX01.01G-1 à 4-MX01.01G-2..... | 0                            | 4-C106.01-1 à 4-C106.01-2..... | 0                            |
| 4-MX01.01H-1 à 4-MX01.01H-2..... | 0                            | 4-C106.02-1 à 4-C106.02-4..... | 0                            |

## ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

| Numéro de page               | Numéro de modificatif | Numéro de page              | Numéro de modificatif |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 4-107-1 à 4-107-2            | 0                     | 4-MX20.01E-1 à 4-MX20.01E-4 | 0                     |
| 4-M107.01-1 à 4-M107.01-4    | 0                     | 4-MX20.01F-1 à 4-MX20.01F-2 | 0                     |
| 4-M107.02-1 à 4-M107.02-4    | 0                     | 4-MX20.01G-1 à 4-MX20.01G-2 | 0                     |
| 4-M107.03-1 à 4-M107.03-4    | 0                     | 4-MX20.01H-1 à 4-MX20.01H-2 | 0                     |
| 4-M107.04-1 à 4-M107.04-2    | 0                     | 4-CX20.01-1 à 4-CX20.01-2   | 0                     |
| 4-M107.05-1 à 4-M107.05-4    | 0                     | 4-121-1 à 4-121-2           | 0                     |
| 4-M107.06-1 à 4-M107.06-6    | 0                     | 4-M121.01-1 à 4-M121.01-4   | 0                     |
| 4-C107.01-1 à 4-C107.01-4    | 0                     | 4-M121.02-1 à 4-M121.02-4   | 0                     |
| 4-C107.02-1 à 4-C107.02-2    | 0                     | 4-M121.03-1 à 4-M121.03-4   | 0                     |
| 4-C107.03-1 à 4-C107.03-2    | 0                     | 4-M121.04-1 à 4-M121.04-2   | 0                     |
| 4-C107.04-1 à 4-C107.04-2    | 0                     | 4-M121.05-1 à 4-M121.05-2   | 0                     |
| 4-108-1 à 4-108-2            | 0                     | 4-M121.06-1 à 4-M121.06-2   | 0                     |
| 4-M108.01-1 à 4-M108.01-2    | 0                     | 4-M121.07-1 à 4-M121.07-4   | 0                     |
| 4-M108.02-1 à 4-M108.02-2    | 0                     | 4-M121.08-1 à 4-M121.08-4   | 0                     |
| 4-M108.03-1 à 4-M108.03-2    | 0                     | 4-M121.09-1 à 4-M121.09-4   | 0                     |
| 4-M108.04-1 à 4-M108.04-2    | 0                     | 4-C121.01-1 à 4-C121.01-2   | 0                     |
| 4-M108.05-1 à 4-M108.05-2    | 0                     | 4-C121.02-1 à 4-C121.02-2   | 0                     |
| 4-M108.06-1 à 4-M108.06-2    | 0                     | 4-C121.03-1 à 4-C121.03-4   | 0                     |
| 4-M108.07-1 à 4-M108.07-2    | 0                     | 4-C121.04-1 à 4-C121.04-2   | 0                     |
| 4-M108.08-1 à 4-M108.08-2    | 0                     | 4-C121.05-1 à 4-C121.05-2   | 0                     |
| 4-M108.09-1 à 4-M108.09-2    | 0                     | 4-122-1 à 4-122-2           | 0                     |
| 4-M108.10-1 à 4-M108.10-2    | 0                     | 4-M122.01-1 à 4-M122.01-4   | 0                     |
| 4-M108.11-1 à 4-M108.11-2    | 0                     | 4-M122.02-1 à 4-M122.02-4   | 0                     |
| 4-M108.12-1 à 4-M108.12-2    | 0                     | 4-M122.03-1 à 4-M122.03-2   | 0                     |
| 4-C108.01-1 à 4-C108.01-2    | 0                     | 4-M122.04-1 à 4-M122.04-2   | 0                     |
| 4-C108.02-1 à 4-C108.02-2    | 0                     | 4-M122.05-1 à 4-M122.05-6   | 0                     |
| 4-C111-1 à 4-C111-2          | 0                     | 4-M122.06-1 à 4-M122.06-2   | 0                     |
| 4-C111.01-1 à 4-C111.01-2    | 0                     | 4-C122.01-1 à 4-C122.01-2   | 0                     |
| 4-C111.02-1 à 4-C111.02-4    | 0                     | 4-123-1 à 4-123-2           | 0                     |
| 4-C111.03-1 à 4-C111.03-4    | 0                     | 4-M123.01-1 à 4-M123.01-4   | 0                     |
| 4-C111.04-1 à 4-C111.04-4    | 0                     | 4-M123.02-1 à 4-M123.02-4   | 0                     |
| 4-X20-1 à 4-X20-2            | 0                     | 4-C123.01-1 à 4-C123.01-2   | 0                     |
| 4-MX20.01A-1 à 4-MX20.01A-2  | 0                     | 4-C123.02-1 à 4-C123.02-2   | 0                     |
| 4-MX20.01B-1 à 4-MX20.01B-2  | 0                     | 4-C123.03-1 à 4-C123.03-4   | 0                     |
| 4-MX20.01C-1 à 4-MX20.01C-12 | 0                     | 4A-1 à 4A-8                 | 0                     |
| 4-MX20.01D-1 à 4-MX20.01D-2  | 0                     |                             |                       |

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## AVANT-PROPOS ET PRÉFACE

1. **Autorité compétente.** La présente norme de qualification et plan (NQP) A-CR-CCP-701/PG-002 a été élaborée sous l'autorité du Directeur – Cadets et Rangers juniors canadiens (D Cad et RJC) conformément à l'Ordonnance sur l'administration et l'instruction des cadets (OAIC) 11-03, *Mandat du Programme des cadets*, à l'OAIC 11-04, *Aperçu du Programme des cadets*, et à l'OAIC 40-01, *Aperçu du Programme des cadets de l'Armée*, et a été publiée avec l'autorisation du Chef d'état-major de la Défense.
2. **Élaboration.** Cette NQP a été élaborée conformément aux principes de l'instruction axée sur le rendement, qui sont décrits dans le *Manuel de l'instruction individuelle et du système d'éducation des Forces canadiennes*, série A-P9-050, avec des modifications pour satisfaire aux besoins de l'Organisation des cadets du Canada (OCC).
3. **But de la NQP.** Les corps de cadets royaux de l'Armée canadienne doivent utiliser cette NQP pour donner l'instruction de l'étoile verte, tel qu'énoncé dans l'OAIC 11-04, *Aperçu du Programme des cadets* et l'OAIC 40-01, *Aperçu du Programme des cadets de l'Armée*.
4. **Suggestions de modifications.** Les suggestions de modifications au présent document peuvent être envoyées directement à [instructiondescadets@canada.ca](mailto:instructiondescadets@canada.ca).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



## TABLE DES MATIÈRES

|                   |   | <b>PAGE</b> |
|-------------------|---|-------------|
| <b>CHAPITRE 1</b> | <b>GÉNÉRALITÉS</b>  | <b>1-1</b>  |
|                   | OBJECTIF  | 1-1         |
|                   | CONCEPTION DU PROGRAMME   | 1-1         |
|                   | OBJECTIFS DE RENDEMENT  | 1-1         |
|                   | QUALIFICATIONS PRÉALABLES À L'INSTRUCTION   | 1-3         |
|                   | UTILISATION DE LA NQP   | 1-3         |
| <b>CHAPITRE 2</b> | <b>DÉTAILS RELATIFS À LA GESTION DE L'INSTRUCTION</b>   | <b>2-1</b>  |
|                   | ORGANISME RESPONSABLE ET ÉTABLISSEMENTS D'INSTRUCTION   | 2-1         |
|                   | DÉTAILS DE L'INSTRUCTION  | 2-1         |
|                   | ADMINISTRATION DE L'INSTRUCTION   | 2-3         |
|                   | QUALIFICATION   | 2-3         |
|                   | DOCUMENTS CONNEXES  | 2-3         |
|                   | DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE  | 2-3         |
|                   | Annexe A – RÉSUMÉ DE L'INSTRUCTION DU PROGRAMME DE L'ÉTOILE VERTE ET RÉPARTITION DU TEMPS       | 2A-1        |
|                   | Appendice 1 – DÉROULEMENT D'UN EEC EN BIVOUAC DE NUIT   | 2A1-1       |
|                   | Appendice 2 – DÉROULEMENT D'UN EXERCICE D'EXPÉDITION (NAVIGATION ET RANDONNÉE EN MONTAGNE)      | 2A2-1       |
|                   | Annexe B – LIGNES DIRECTRICES RELATIVES À LA PLANIFICATION                                      | 2B-1        |
|                   | Annexe C – RESSOURCES REQUISES  | 2C-1        |
|                   | Annexe D – DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE   | 2D-1        |
| <b>CHAPITRE 3</b> | <b>ÉVALUATION DES CADETS</b>  | <b>3-1</b>  |
|                   | OBJET   | 3-1         |
|                   | ÉVALUATION DE L'APPRENANT   | 3-1         |
|                   | CONCEPTION ET ÉLABORATION DE L'ÉVALUATION DES CADETS  | 3-1         |
|                   | PÉRIODES DE DÉVELOPPEMENT (PD) DU PC  | 3-1         |
|                   | ÉVALUATION DE L'APPRENTISSAGE DU CADET  | 3-1         |
|                   | CONTRÔLE DU PROGRÈS DES CADETS  | 3-1         |
|                   | SÉANCE DE COUNSELLING POUR L'INSTRUCTION  | 3-2         |
|                   | ÉVALUATION SUPPLÉMENTAIRE DES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE   | 3-2         |
|                   | NORME DE QUALIFICATION DE L'ÉTOILE VERTE  | 3-2         |
|                   | CADETS NE SATISFAISANT PAS À LA NORME DE QUALIFICATION  | 3-2         |
|                   | DOSSIER ET RAPPORT DES RÉALISATIONS   | 3-3         |
|                   | BREVET D'APTITUDE DE L'ÉTOILE VERTE   | 3-3         |
|                   | Annexe A – CARACTÉRISTIQUES DES PÉRIODES DE DÉVELOPPEMENT DU PROGRAMME DES CADETS               | 3A-1        |
|                   | Annexe B – DOSSIER DE QUALIFICATION DE L'ÉTOILE VERTE   | 3B-1        |
|                   | Annexe C – TEST DE MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS                           | 3C-1        |
|                   | Appendice 1 – GRILLE D'ÉVALUATION DU TEST DE MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS | 3C1-1       |

**TABLE DES MATIÈRES (suite)**

|   | <b>PAGE</b>    |
|---|----------------|
| Annexe D – LIGNES DIRECTRICES POUR UNE ENTREVUE DE CADET  | 3D-1           |
| Appendice 1 – FORMULAIRE D'ENTREVUE DU CADET  | 3D1-1          |
| Annexe E – LIGNES DIRECTRICES POUR UNE SÉANCE DE COUNSELLING POUR L'INSTRUCTION   | 3E-1           |
| Appendice 1 – FORMULAIRE DE SÉANCE DE COUNSELLING POUR L'INSTRUCTION  | 3E1-1          |
| <b>CHAPITRE 4</b>   | <b>4-1-1</b>   |
| <b>SECTION 1 OBJECTIFS DE RENDEMENT (OREN) ET PLAN D'INSTRUCTION</b>  | <b>4-1-1</b>   |
| OBJET   | 4-1-1          |
| OBJECTIFS DE RENDEMENT  | 4-1-1          |
| OBJECTIFS DE COMPÉTENCE   | 4-1-1          |
| DESCRIPTIONS DE LEÇON   | 4-1-1          |
| ÉVALUATION POUR L'APPRENTISSAGE   | 4-1-1          |
| <b>SECTION 2 OREN 100 – PARTICIPER À L'INSTRUCTION SUR LES RELATIONS SOCIALES POSITIVES POUR LES JEUNES INSTRUCTION</b> | <b>4-100-1</b> |
| <b>SECTION 3 OREN X01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME</b>   | <b>4-X01-1</b> |
| OCOM MX01.01A – PARTICIPER À UNE VISITE RELIÉE AU CIVISME   | 4-MX01.01A-1   |
| OCOM MX01.01B – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE                                       | 4-MX01.01B-1   |
| OCOM MX01.01C – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN CITOYEN D'INTÉRÊT   | 4-MX01.01C-1   |
| OCOM MX01.01D – PARTICIPER AU DÉFI DE LA CITOYENNETÉ CANADIENNE   | 4-MX01.01D-1   |
| OCOM MX01.01E – ORGANISER UNE CÉRÉMONIE DE CITOYENNETÉ  | 4-MX01.01E-1   |
| OCOM MX01.01F – PARTICIPER À UNE ÉLECTION   | 4-MX01.01F-1   |
| OCOM MX01.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RELATIVES AUX VIDÉOS SUR LES MINUTES DU PATRIMOINE                           | 4-MX01.01G-1   |
| OCOM MX01.01H – PARTICIPER À DES ATELIERS D'APPRENTISSAGE SUR LE CIVISME  | 4-MX01.01H-1   |
| OCOM CX01.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME  | 4-CX01.01-1    |
| <b>SECTION 4 OREN X02 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE</b>  | <b>4-X02-1</b> |
| OCOM MX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE   | 4-MX02.01-1    |
| OCOM CX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE   | 4-CX02.01-1    |
| <b>SECTION 5 OREN 103 – PARTICIPER À TITRE DE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE</b>   | <b>4-103-1</b> |
| OCOM M103.01 – IDENTIFIER LES RESPONSABILITÉS D'UN SUIVEUR DANS UNE ÉQUIPE  | 4-M103.01-1    |
| OCOM M103.02 – ÉTABLIR UN OBJECTIF PERSONNEL POUR L'ANNÉE D'INSTRUCTION   | 4-M103.02-1    |

**TABLE DES MATIÈRES (suite)**

|  | <b>PAGE</b>    |
|--|----------------|
| OCOM M103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE   | 4-M103.03-1    |
| OCOM C103.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS POUR BRISER LA GLACE   | 4-C103.01-1    |
| OCOM C103.02 – PARTICIPER À DES PRÉSENTATIONS DE SOI   | 4-C103.02-1    |
| OCOM C103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE   | 4-C103.03-1    |
| <b>SECTION 6</b>   |                |
| <b>OREN X04 – SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>  | <b>4-X04-1</b> |
| 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    |
| 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    |
| OCOM MX04.03 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE          | 4-MX04.03-1    |
| 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    |
| OCOM CX04.02 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DES TROIS COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE   | 4-CX04.02-1    |
| OCOM CX04.03 – PARTICIPER À UN COURS DE CUISINE  | 4-CX04.03-1    |
| OCOM CX04.04 – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION SUR LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE ET LES SAINES HABITUDES DE VIE  | 4-CX04.04-1    |
| OCOM CX04.05 – ASSISTER À UN ÉVÉNEMENT SPORTIF AMATEUR   | 4-CX04.05-1    |
| <b>SECTION 7</b>   |                |
| <b>OREN X05 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>   | <b>4-X05-1</b> |
| OCOM MX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES  | 4-MX05.01-1    |
| OCOM CX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES  | 4-CX05.01-1    |
| OCOM CX05.02 – PARTICIPER À UN TOURNOI   | 4-CX05.02-1    |
| <b>SECTION 8</b>   |                |
| <b>OREN 106 – TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS</b>   | <b>4-106-1</b> |
| OCOM M106.01 – IDENTIFIER LES PARTIES ET LES CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DAISY 853C   | 4-M106.01-1    |
| OCOM M106.02 – APPLIQUER LES MESURES DE SÉCURITÉ LORS DU MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS  | 4-M106.02-1    |
| OCOM M106.03 – APPLIQUER LES TECHNIQUES ÉLÉMENTAIRES DE TIR DE PRÉCISION   | 4-M106.03-1    |

**TABLE DES MATIÈRES (suite)**

|   | <b>PAGE</b>    |
|---|----------------|
| OCOM M106.04 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES<br>COMMANDEMENTS SUR UN CHAMP DE TIR POUR CARABINE À AIR<br>COMPRIMÉ   | 4-M106.04-1    |
| OCOM M106.05 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE FAMILIARISATION<br>SUR LE TIR DE PRÉCISION À L'AIDE DE LA CARABINE À AIR<br>COMPRIMÉ DES CADETS                 | 4-M106.05-1    |
| OCOM C106.01 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE TIR<br>DE PRÉCISION  | 4-C106.01-1    |
| OCOM C106.02 – NETTOYER ET ENTREPOSER LA CARABINE À AIR<br>COMPRIMÉ DES CADETS  | 4-C106.02-1    |
| <b>SECTION 9</b>  |                |
| <b>OREN 107 – SERVIR DANS UN CORPS DE CADETS DE L'ARMÉE</b>   | <b>4-107-1</b> |
| OCOM M107.01 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION PORTANT SUR<br>L'INSTRUCTION DE L'ÉTOILE VERTE   | 4-M107.01-1    |
| OCOM M107.02 – IDENTIFIER LES GRADES DES CADETS DE<br>L'ARMÉE ET DES OFFICIERS  | 4-M107.02-1    |
| OCOM M107.03 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES PROCÉDURES<br>DE SALUTATION  | 4-M107.03-1    |
| OCOM M107.04 – ÉNONCER LES OBJECTIFS ET LA DEVISE DU<br>PROGRAMME DES CADETS DE L'ARMÉE   | 4-M107.04-1    |
| OCOM M107.05 – PORTER L'UNIFORME DES CADETS DE L'ARMÉE  | 4-M107.05-1    |
| OCOM M107.06 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION SUR LES<br>OCCASIONS D'INSTRUCTION D'ÉTÉ DE LA PREMIÈRE ANNÉE DU<br>CENTRE D'INSTRUCTION D'ÉTÉ DES CADETS (CIEC) | 4-M107.06-1    |
| OCOM C107.01 – ENTRETENIR L'UNIFORME DE CADET DE L'ARMÉE  | 4-C107.01-1    |
| OCOM C107.02 – PARTICIPER À UNE VISITE DU CORPS DE CADETS   | 4-C107.02-1    |
| OCOM C107.03 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ SUR L'HISTOIRE DU<br>CORPS DE CADETS   | 4-C107.03-1    |
| OCOM C107.04 – ÉTABLIR UN CONTRAT D'ENGAGEMENT<br>COMMUNAUTAIRE   | 4-C107.04-1    |
| <b>SECTION 10</b>   |                |
| <b>OREN 108 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE<br/>DANS LE CADRE D'UNE REVUE ANNUELLE</b>   | <b>4-108-1</b> |
| OCOM M108.01 – ADOPTER LES POSITIONS « GARDE-À-VOUS »,<br>« EN PLACE REPOS » ET « REPOS »   | 4-M108.01-1    |
| OCOM M108.02 – EXÉCUTER UN SALUT À LA HALTE SANS ARMES  | 4-M108.02-1    |
| OCOM M108.03 – TOURNER À LA HALTE   | 4-M108.03-1    |
| OCOM M108.04 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR RESSERRER<br>LES RANGS VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE   | 4-M108.04-1    |
| OCOM M108.05 – EXÉCUTER DES PAS VERS L'AVANT ET VERS<br>L'ARRIÈRE   | 4-M108.05-1    |
| OCOM M108.06 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS REQUIS POUR<br>L'ALIGNEMENT PAR LA DROITE  | 4-M108.06-1    |
| OCOM M108.07 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR OUVRIR ET<br>FERMER LES RANGS   | 4-M108.07-1    |
| OCOM M108.08 – MARCHÉ ET HALTE AU PAS CADENCÉ   | 4-M108.08-1    |

## TABLE DES MATIÈRES (suite)

|  | <b>PAGE</b>     |
|--|-----------------|
| OCOM M108.09 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR MARQUER LE PAS, AVANCER ET S'ARRÊTER AU PAS CADENCÉ                                  | 4-M108.09-1     |
| OCOM M108.10 – EXÉCUTER UN SALUT À LA MARCHÉ   | 4-M108.10-1     |
| OCOM M108.11 – EXÉCUTER UN SALUT DANS UNE ESCOUADE À LA MARCHÉ   | 4-M108.11-1     |
| OCOM M108.12 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE DANS LE CADRE D'UNE REVUE ANNUELLE                                   | 4-M108.12-1     |
| OCOM C108.01 – EXÉCUTER DES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE SUPPLÉMENTAIRES  | 4-C108.01-1     |
| OCOM C108.02 – PARTICIPER À UNE COMPÉTITION D'EXERCICES MILITAIRE  | 4-C108.02-1     |
| <b>SECTION 11</b>  |                 |
| <b>OREN C111 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE BIATHLON D'ÉTÉ</b>  | <b>4-C111-1</b> |
| OCOM C111.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE BIATHLON   | 4-C111.01-1     |
| OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS   | 4-C111.02-1     |
| OCOM C111.03 – SIMULER UN TIR AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE                             | 4-C111.03-1     |
| OCOM C111.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ  | 4-C111.04-1     |
| <b>SECTION 12</b>  |                 |
| <b>OREN X20 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC</b>  | <b>4-X20-1</b>  |
| OCOM MX20.01A – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DES FAC  | 4-MX20.01A-1    |
| OCOM MX20.01B – PARTICIPER À UNE VISITE DE FAMILIARISATION DES FAC   | 4-MX20.01B-1    |
| OCOM MX20.01C – TIRER AVEC LE FUSIL C7   | 4-MX20.01C-1    |
| OCOM MX20.01D – PARTICIPER À UN DÎNER RÉGIMENTAIRE   | 4-MX20.01D-1    |
| OCOM MX20.01E – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DES FAC  | 4-MX20.01E-1    |
| OCOM MX20.01F – ASSISTER À UNE CÉRÉMONIE COMMÉMORATIVE DES FAC   | 4-MX20.01F-1    |
| OCOM MX20.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RELATIVES AUX VIDÉOS SUR LA FAMILIARISATION DES FAC                                   | 4-MX20.01G-1    |
| OCOM MX20.01H – PARTICIPER À DES ATELIERS D'APPRENTISSAGE SUR LA FAMILIARISATION DES FAC   | 4-MX20.01H-1    |
| OCOM CX20.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC   | 4-CX20.01-1     |
| <b>SECTION 13</b>  |                 |
| <b>OREN 121 – PARTICIPER À UN EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT EN CAMPAGNE (EEC) DE CAMPÉMENT DE NUIT EN TANT QUE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE</b> | <b>4-121-1</b>  |
| OCOM M121.01 – CHOISIR L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL  | 4-M121.01-1     |
| OCOM M121.02 – TRANSPORTER L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL  | 4-M121.02-1     |
| OCOM M121.03 – FAIRE DES NŒUDS ET DES BRÉLAGES   | 4-M121.03-1     |

**TABLE DES MATIÈRES (suite)**

|  | <b>PAGE</b>    |
|--|----------------|
| OCOM M121.04 – ASSEMBLER UNE TROUSSE DE SURVIE                                   | 4-M121.04-1    |
| OCOM M121.05 – RECONNAÎTRE LES RISQUES ENVIRONNEMENTAUX                          | 4-M121.05-1    |
| OCOM M121.06 – IDENTIFIER LES BLESSURES CAUSÉES PAR L'ENVIRONNEMENT              | 4-M121.06-1    |
| OCOM M121.07 – DRESSER UNE TENTE DE GROUPE                                       | 4-M121.07-1    |
| OCOM M121.08 – PRATIQUER LES PRINCIPES DU CAMPING ÉCOLOGIQUE                     | 4-M121.08-1    |
| OCOM M121.09 – RESPECTER LA ROUTINE DU SITE DE CAMPEMENT                         | 4-M121.09-1    |
| OCOM C121.01 – CONSTRUIRE DES COMMODITÉS EN CAMPAGNE                             | 4-C121.01-1    |
| OCOM C121.02 – EXPLIQUER LES EFFETS DE L'EXPOSITION AU CLIMAT FROID              | 4-C121.02-1    |
| OCOM C121.03 – CHOISIR LES VÊTEMENTS POUR TEMPS FROID                            | 4-C121.03-1    |
| OCOM C121.04 – RECONNAÎTRE LES EFFETS DU FROID                                   | 4-C121.04-1    |
| OCOM C121.05 – PARTICIPER À L'ENTRAÎNEMENT PAR TEMPS FROID                       | 4-C121.05-1    |
| <b>SECTION 14      OREN 122 – IDENTIFIER UN EMPLACEMENT À L'AIDE D'UNE CARTE</b> | <b>4-122-1</b> |
| OCOM M122.01 – IDENTIFIER LES TYPES DE CARTES                                    | 4-M122.01-1    |
| OCOM M122.02 – IDENTIFIER LES DONNÉES MARGINALES ET LES SIGNES CONVENTIONNELS    | 4-M122.02-1    |
| OCOM M122.03 – INTERPRÉTER LES COURBES DE NIVEAU                                 | 4-M122.03-1    |
| OCOM M122.04 – ORIENTER UNE CARTE PAR OBSERVATION                                | 4-M122.04-1    |
| OCOM M122.05 – DÉTERMINER DES COORDONNÉES DE QUADRILLAGE                         | 4-M122.05-1    |
| OCOM M122.06 – SUIVRE UN ITINÉRAIRE DIRIGÉ PAR UN COMMANDANT DE SECTION          | 4-M122.06-1    |
| OCOM C122.01 – PRATIQUER LA NAVIGATION À TITRE DE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE            | 4-C122.01-1    |
| <b>SECTION 15      OREN 123 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE DE JOUR</b>             | <b>4-123-1</b> |
| OCOM M123.01 – CHOISIR LES VÊTEMENTS ET L'ÉQUIPEMENT POUR UNE RANDONNÉE PÉDESTRE | 4-M123.01-1    |
| OCOM M123.02 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE DE JOUR                                | 4-M123.02-1    |
| OCOM C123.01 – PARTICIPER À LA FORMATION PAR L'AVENTURE                          | 4-C123.01-1    |
| OCOM C123.02 – EXPLIQUER LA DISCIPLINE DE MARCHE EN RAQUETTES                    | 4-C123.02-1    |
| OCOM C123.03 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE EN RAQUETTES                           | 4-C123.03-1    |
| Annexe A – MÉTHODES D'INSTRUCTION ET LEURS UTILISATIONS                          | 4A-1           |

## CHAPITRE 1

### GÉNÉRALITÉS

#### OBJECTIF

1. L'étoile verte vise à fournir les connaissances de base et l'expérience pratique au cadet de l'Armée pour qu'il puisse participer aux activités du corps à titre de membre d'une équipe.

#### CONCEPTION DU PROGRAMME

2. Le programme de l'étoile verte a été conçu :
- a. en présumant que la majorité des cadets qui entreprennent l'instruction de l'étoile verte sont âgés de 12 ou 14 ans;
  - b. en utilisant des stratégies d'apprentissage correspondant à l'âge;
  - c. en offrant un mélange de programmation consistant en une instruction obligatoire et une instruction complémentaire;
  - d. en mettant moins l'accent sur les connaissances théoriques pour inclure de l'instruction expérientielle fondée sur les compétences;
  - e. en tenant pour acquis que l'apprentissage se réalisera par un ensemble de périodes d'instruction prévues, de discussions non structurées, de périodes propices à l'apprentissage et d'occasions d'encadrement ou de mentorat.
3. Chaque niveau d'étoile se divise en objectifs de rendement (OREN) qui sont subdivisés en objectifs de compétence (OCOM).

#### OBJECTIFS DE RENDEMENT

4. Les numéros d'OREN sont généralement composés de trois chiffres :
- a. Le premier chiffre désigne le niveau d'étoile (p. ex. « X » représente l'étoile verte à l'étoile or, « 1 » représente l'étoile verte, « 2 » représente l'étoile rouge, etc.).
  - b. Le deuxième et le troisième chiffres désignent le sujet (p. ex., « 00 » représente les relations sociales positives pour les jeunes, « 01 » représente la citoyenneté, « 02 » représente le service communautaire, etc.).
5. Les numéros d'OCOM sont généralement composés de six chiffres (p. ex., OCOM M103.01) :
- a. Le premier chiffre correspond généralement à un « M », qui désigne une instruction obligatoire ou à un « C », qui désigne une instruction complémentaire.
  - b. Le deuxième, le troisième et le quatrième chiffres désignent l'OREN conformément au paragraphe 4.
  - c. Le cinquième et le sixième chiffres désignent le numéro d'OCOM particulier (p. ex. OCOM M103.01 est le premier OCOM obligatoire en ce qui concerne le leadership de l'étoile verte).
  - d. Certains OCOM comportent un septième chiffre, qui souligne l'existence de plusieurs OCOM (p. ex. les numéros d'OCOM MX01.01A, MX01.01B, MX01.01C, etc. indiquent que les corps peuvent choisir n'importe lequel de ces OCOM pour satisfaire aux exigences de l'instruction obligatoire sur le civisme).
6. Chaque OREN a été élaboré dans le but de contribuer directement au but du programme et aux résultats pour les participants tels que décrits dans l'OAIC 11-03, *Mandat du Programme des cadets*. Les résumés des

OREN communs à tous les éléments du Programme des cadets (alloués aux OREN 100 à X20) et des OREN particuliers au Programme de l'étoile verte (alloués aux OCOM 121 à 123) sont les suivants :

- a. **Relations sociales positives pour les jeunes.** OREN 100 – Participer à l'instruction sur les relations sociales positives pour les jeunes. Le but des relations sociales positives pour les jeunes est de préparer les cadets à interagir sans difficulté au sein de la communauté des cadets, à interagir positivement avec les autres, à faire preuve de jugement, à assumer leurs responsabilités en ce qui a trait à leurs actes et à ses choix, à régler les conflits interpersonnels et à demander de l'aide au besoin, auprès des ressources disponibles.
- b. **Civisme.** OREN X01 – Participer à des activités sur le civisme. Le but de cet OREN est de familiariser les cadets avec divers aspects pour être un bon citoyen canadien grâce à des activités amusantes, intéressantes et stimulantes.
- c. **Service communautaire.** OREN X02 – Effectuer un service communautaire. Le but de cet OREN est d'encourager les cadets à être des citoyens actifs en prenant part à des activités de service communautaire en tant que membre d'une équipe.
- d. **Leadership.** OREN 103 – Participer à titre de membre d'une équipe. Le but de cet OREN vise à encourager les cadets à prendre le rôle de suiveur lorsqu'il participe à des activités en tant que membre d'une équipe.
- e. **Bonne forme physique et mode de vie sain.** OREN X04 – Suivre la participation à des activités physiques. Le but de cet OREN est d'encourager les cadets à adopter un mode de vie sain et actif en satisfaisant aux exigences énoncées dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et dans les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* pour les jeunes.
- f. **Activités physiques.** OREN X05 – Participer à des activités physiques. Le but de cet OREN est d'encourager les cadets à s'amuser en participant à des activités physiques.
- g. **Tir de précision avec la carabine à air comprimé.** OREN 106 – Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets. Le but de cet OREN est de familiariser les cadets avec les opérations sur un champ de tir et de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.
- h. **Connaissances générales des cadets.** OREN 107 – Servir dans un corps de cadets de l'Armée. Le but de cet OREN vise à donner aux cadets des renseignements sur les possibilités liées au Programme des cadets de l'Armée et à leur fournir les compétences de base pour leur permettre de s'intégrer confortablement en tant que membre du corps de cadets.
- i. **Exercice militaire et cérémonial.** OREN 108 – Exécuter les mouvements d'exercice militaire dans le cadre d'une cérémonie de revue annuelle (CRA). Le but de cet OREN est de fournir aux cadets les aptitudes requises pour participer de façon compétente à une cérémonie de revue annuelle.
- j. **Biathlon.** OREN 111 – Participer à des activités récréatives de biathlon d'été. Le but de cet OREN est de donner aux cadets une occasion de perfectionner leurs compétences individuelles en tir de précision et leur forme physique en participant au biathlon.
- k. **Familiarisation des FAC.** OREN X20 – Participer à des activités de familiarisation des Forces armées canadiennes (FAC). Le but de cet OREN est de stimuler l'intérêt des cadets pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.
- l. **Entraînement en campagne.** OREN 121 – Participer à un exercice d'entraînement en campagne de nuit en tant que membre d'une équipe. Le but de cet OREN est d'offrir aux cadets l'occasion de participer à une activité de nuit en plein air en tant que membre d'une équipe.
- m. **Navigation.** OREN 122 – Identifier un emplacement à l'aide d'une carte. Le but de cet OREN est de présenter les compétences de base liées à l'utilisation des cartes qui permettront aux cadets de



localiser leur position sur une carte et de relever cette position aux autres avec des coordonnées de quadrillage à six chiffres.

- n. **Randonnée de haute montagne.** OREN 123 – Participer à une randonnée de jour. Le but de cet OREN est de donner l'occasion aux cadets de participer à une randonnée de jour dirigée au cours de laquelle on leur apprendra les concepts et les compétences de base de la randonnée de haute montagne.

### **QUALIFICATIONS PRÉALABLES À L'INSTRUCTION**

7. Pour participer au Programme de l'étoile verte, les jeunes doivent être membres d'un corps de cadets de l'Armée, tel que précisé à l'article 4.01 du document A-CR-CCP-950/PT-001, *Ordres et règlements royaux des cadets du Canada*.

### **UTILISATION DE LA NQP**

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

9. Le Programme de l'étoile verte doit être enseigné en se servant de cette NQP comme document de contrôle de l'instruction conjointement avec le document A-CR-CCP-701/PF-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Guides pédagogiques de l'étoile verte*.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## CHAPITRE 2

### DÉTAILS RELATIFS À LA GESTION DE L'INSTRUCTION

#### ORGANISME RESPONSABLE ET ÉTABLISSEMENTS D'INSTRUCTION

1. L'autorité de gestion du programme de niveau « étoile » des cadets de l'Armée est le Directeur - Cadets et Rangers juniors canadiens (D Cad & RJC). Les Unités régionales de soutien aux cadets (URSC) sont responsables de l'instruction dudit programme par les établissements d'instruction (EI) autorisés. On compte parmi ces EI :
  - a. le Corps de cadets royaux de l'Armée canadienne (CCRAC); et
  - b. des EI techniques tels que :
    - (1) des centres d'expédition; et
    - (2) d'autres zones, détachements ou EI régionaux, autorisés par les commandants (cmdt) de l'URSC.

#### DÉTAILS DE L'INSTRUCTION

2. Conformément à l'OAIC 11-04, *Aperçu du Programme des cadets*, et à l'OAIC 40-01, *Aperçu du Programme des cadets de l'Armée*, le programme de niveau « étoile » se déroule entre le 1<sup>er</sup> septembre et le 30 juin de chaque année d'instruction par l'entremise d'une combinaison de 30 séances d'instruction et de 10 journées d'instruction assistée tel qu'indiqué à l'annexe A.
3. Le programme de niveau « étoile » est divisé en deux éléments d'instruction obligatoires qui doivent être réalisés par tous les cadets. Ces éléments sont les suivants :
  - a. **Instruction obligatoire.** L'instruction obligatoire est un éventail d'activités que les corps de cadets et, dans certains cas, les EI spécialisés doivent mener et auxquelles les cadets doivent participer afin de compléter le programme de niveau « étoile »; et
  - b. **Instruction complémentaire.** L'instruction complémentaire est un éventail d'activités que les corps de cadets et, dans certains cas, les EI spécialisés doivent mener et auxquelles les cadets doivent participer afin de compléter le programme de niveau « étoile ». Ces activités viennent compléter les activités obligatoires et font partie intégrante du programme de niveau « étoile ». Les cmdt peuvent choisir parmi un éventail d'activités, ce qui leur permet de modifier le programme de niveau « étoile » selon les intérêts et les ressources du corps de cadets.
4. **Répartition des périodes d'instruction.** Les périodes sont de 30 minutes, et certaines périodes se dérouleront durant les journées ou les fins de semaine d'instruction. L'annexe A contient une répartition détaillée des périodes d'instruction, y compris des précisions sur les journées et les fins de semaine d'instruction, et l'annexe B comprend les lignes directrices en matière de planification.
5. **Journée et fins de semaine d'instruction.**
  - a. Le corps de cadets est responsable de la planification et du déroulement des journées d'instruction. La journée d'instruction doit se dérouler au lieu de rassemblement du corps de cadets, ou dans la collectivité locale s'il n'y a pas d'installations appropriées sur le lieu de rassemblement du corps de cadets.
  - b. Conformément à l'OAIC 11-04, *Aperçu du Programme des cadets*, l'instruction de fin de semaine doit généralement se dérouler dans un rayon de trois cents kilomètres du lieu de rassemblement du corps de cadets.
  - c. Si un soutien pour les journées ou les fins de semaine d'instruction complémentaire ou obligatoire est nécessaire, une demande doit être acheminée à l'URSC pertinente. Se reporter à l'OAIC 40-01,

*Aperçu du Programme des cadets de l'Armée*, et aux ordonnances régionales pour en savoir davantage sur le soutien offert par les URSC.

- d. Les journées et les fins de semaine d'instruction doivent être structurées de façon à inclure les cadets de tous les niveaux du programme, à moins d'indication contraire dans la NQP propre au programme d'étoile.

6. **Capacité d'instruction.** La capacité d'instruction se limite à la capacité du corps de cadets à satisfaire aux exigences de supervision conformément à l'OAIC 13-12, *Supervision des cadets*, et dans certains cas, aux quotas établis.

7. **Besoins en personnel d'instruction.**

- a. Officier d'instruction du corps de cadets (O Instr) :

| GRADE | ID SGPM  | NOMBRE | QUALIFICATION   |
|-------|----------|--------|---|
| Capt  | 00232-02 | 1      | Minimum :<br>Qualification de capitaine ou<br>Qualification intermédiaire d'officier du CIC.<br>Préférable :<br>Qualification d'officier d'instruction du CIC (corps ou escadron)<br>Qualification d'instructeur sénior en spécialisation professionnelle du CIC. |

- b. Officier de cours de l'étoile verte (O Cours de l'étoile verte) :

| GRADE    | ID SGPM  | NOMBRE | QUALIFICATION  |
|----------|----------|--------|--|
| Slt / Lt | 00232-02 | 1      | Minimum :<br>Qualification élémentaire d'officier ou<br>Qualification élémentaire d'officier militaire et qualification de base professionnelle du CIC.<br>Préférable :<br>Cours de développement professionnel (Armée); ou<br>Qualification élémentaire d'officier militaire du CIC de l'élément Terre. |

Nota : Un Élof peut occuper ce poste si les circonstances le justifient.

- c. Instructeurs :

| GRADE                          | ID SGPM     | NOMBRE            | QUALIFICATION  |
|--------------------------------|-------------|-------------------|--|
| Cadet-Adj et grades supérieurs | <b>S.O.</b> | Un pour 10 cadets | Minimum :<br>Avoir réussi le programme de l'étoile d'or.<br>Préférable :<br>Des instructeurs spécialisés du CIEC qui satisfont aux exigences de chaque activité (p. ex., un instructeur de tir à la carabine à air comprimé pour donner le cours de tir de précision). |

8. **Instructeurs spécialisés.** Le nombre d'instructeurs spécialisés nécessaires est influencé par les documents de politiques propres à l'activité (p. ex. les OAIC, les ordonnances de sécurité nautique, les normes de sécurité de la formation par l'aventure, etc.) et par les circonstances locales. Il est recommandé que les instructeurs de cadets spécialisés donnent l'instruction spécialisée dans la mesure du possible. Les instructeurs spécialisés qui pourraient soutenir l'instruction de l'étoile verte sont :

- a. des instructeurs spécialisés requis :

- (1) un conseiller en gestion de conflits de l'unité de cadets (CGCUC) pour coordonner l'instruction et le renforcement de l'apprentissage de l'OREN 100;
  - (2) un officier de sécurité de champ de tir (OSCT) pour les OREN 106 et 111;
  - (3) un instructeur d'entraînement par temps froid pour l'OREN 121;
- b. des instructeurs cadets spécialisés, possiblement :
- (1) un ou plusieurs instructeurs de conditionnement physique et de sports selon la disponibilité pour les OREN X04 et X05;
  - (2) un ou plusieurs instructeurs de tir à la carabine à air comprimé selon la disponibilité pour les OREN 106 et 111;
  - (3) un ou plusieurs instructeurs d'exercice militaire et du cérémonial selon la disponibilité pour l'OREN 108; et
  - (4) un ou plusieurs instructeurs d'expédition selon la disponibilité pour les OREN 121, 122 et 123.
- c. un ou plusieurs conférenciers invités selon les besoins.
9. **Ressources requises.** Les Cmdt des URSC doivent s'assurer que les fournitures et l'équipement requis sont disponibles. Une liste du matériel nécessaire au déroulement de l'instruction est située à l'annexe C du chapitre 2.

## ADMINISTRATION DE L'INSTRUCTION

10. **Évaluation des cadets.** Les précisions sur l'évaluation des cadets sont présentées au chapitre 3.
11. **Rapports.** Un dossier d'instruction doit être tenu pour chaque cadet afin d'enregistrer leurs progrès pendant l'année d'instruction. Le dossier d'instruction doit comprendre au moins un dossier de qualification de la qualification de l'étoile verte (chapitre 3, annexe B). Les dossiers d'instruction sont des documents temporaires qu'on peut jeter lorsque le dossier de qualification de l'étoile verte a été transféré au *Dossier personnel du cadet*, formulaire DND 2399.

## QUALIFICATION

12. Les cadets recevront la qualification de l'étoile verte après avoir réussi les exigences précisées au chapitre 3.

## DOCUMENTS CONNEXES

13. La présente NQP doit être utilisée conjointement avec les documents suivants :
- a. les OAIC;
  - b. la publication A-CR-CCP-701/PF-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Guides pédagogiques de l'étoile verte*.

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

14. Une liste des documents de référence utilisés dans cette NQP est présentée au chapitre 2, annexe D.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**RÉSUMÉ DE L'INSTRUCTION DU PROGRAMME DE L'ÉTOILE VERTE ET RÉPARTITION DU TEMPS**  
**RÉPARTITION DES PÉRIODES D'INSTRUCTION**

| <b>OREN</b>  | <b>Objectif de rendement</b>  | <b>OCOM</b>  | <b>Objectif de compétence</b>  | <b>Nombre de périodes</b> |           |
|--|---|--|--|---------------------------|-----------|
| 100  | Participer à l'instruction sur les relations sociales positives pour les jeunes | S.O.   | Sous-module 1 — Nos attentes face aux cadets   | 2                         |           |
|  |   | S.O.   | Sous-module 2 — Ce qui peut se produire lorsque les comportements dépassent ou ne répondent pas aux attentes                     | 1                         |           |
|  |   | S.O.   | Sous-module 3 — Ce que sont le harcèlement, les actes criminels et la violence faite aux enfants et où peut-on obtenir de l'aide | 1                         |           |
|  |   | S.O.   | Sous-module 4 — Ce qu'est un conflit et comment on peut le résoudre  | 2                         |           |
|  |   | <b>OREN 100 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>    |  |                           | <b>6</b>  |
| X01  | Participer à des activités sur le civisme                                       | MX01.01A   | Participer à une visite reliée au civisme  | -                         |           |
|  |   | MX01.01B   | Assister à une présentation donnée par un organisme communautaire  | -                         |           |
|  |   | MX01.01C   | Assister à une présentation donnée par un citoyen d'intérêt  | -                         |           |
|  |   | MX01.01D   | Participer au défi de la citoyenneté canadienne  | -                         |           |
|  |   | MX01.01E   | Organiser une cérémonie de citoyenneté   | -                         |           |
|  |   | MX01.01F   | Participer à une élection  | -                         |           |
|  |   | MX01.01G   | Participer à des activités relatives aux vidéos sur les Minutes du Patrimoine  | -                         |           |
|  |   | MX01.01H   | Participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme   | -                         |           |
|  |   | CX01.01  | Participer à des activités sur le civisme  | 18                        |           |
|  |   | <b>OREN X01 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>    |  |                           | <b>3</b>  |
| <b>OREN X01 - Total des périodes d'instruction complémentaires</b> |   |  | <b>18</b>  |                           |           |
| X02  | Effectuer un service communautaire  | MX02.01  | Effectuer un service communautaire   | 9                         |           |
|  |   | CX02.01  | Effectuer un service communautaire   | 18                        |           |
|  |   | <b>OREN X02 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>    |  |                           | <b>9</b>  |
|  |   | <b>OREN X02 - Total des périodes d'instruction complémentaires</b> |  |                           | <b>18</b> |
| 103  | Participer à titre de membre d'une équipe                                       | M103.01  | Identifier les responsabilités d'un suiveur dans une équipe  | 1                         |           |
|  |   | M103.02  | Établir un objectif personnel pour l'année d'instruction   | 1                         |           |
|  |   | M103.03  | Participer à des activités de promotion du travail d'équipe  | 2                         |           |
|  |   | C103.01  | Participer à des activités brise-glace   | 1                         |           |
|  |   | C103.02  | Participer à des présentations de soi  | 1                         |           |

| OREN | Objectif de rendement                             | OCOM   | Objectif de compétence   | Nombre de périodes   |  |           |
|------|---|--|--|--|--|-----------|
|      |   | C103.03  | Participer à des activités de promotion du travail d'équipe  | 1  |  |           |
|      |   | <b>OREN 103 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>    |  | <b>4</b>   |  |           |
|      |   | <b>OREN 103 - Total des périodes d'instruction complémentaires</b> |  | <b>3</b>   |  |           |
| X04  | Suivre la participation à des activités physiques | MX04.01  | Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée (APIME) et suivre la participation à des activités physiques                  | 3  |  |           |
|      |   | MX04.02  | Identifier des stratégies en vue d'accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets | 3  |  |           |
|      |   | MX04.03  | Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et identifier des stratégies en vue d'accroître la bonne forme physique personnelle        | 3  |  |           |
|      |   | CX04.01  | Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et identifier des stratégies en vue d'accroître la bonne forme physique personnelle        | 3  |  |           |
|      |   | CX04.02  | Participer à des activités qui renforcent les trois éléments de la bonne forme physique  | 3  |  |           |
|      |   | CX04.03  | Participer à un cours de cuisine   | 3  |  |           |
|      |   | CX04.04  | Assister à une présentation sur la bonne forme physique et le mode de vie sain   | 3  |  |           |
|      |   | CX04.05  | Assister à un événement sportif amateur local  | 3  |  |           |
|      |   |  |  | <b>OREN X04 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>    |  | <b>9</b>  |
|      |   |  |  | <b>OREN X04 - Total des périodes d'instruction complémentaires</b> |  | <b>15</b> |
| X05  | Participer à des activités physiques              | MX05.01  | Participer à des activités physiques   | 9  |  |           |
|      |   | CX05.01  | Participer à des activités physiques   | 9  |  |           |
|      |   | CX05.02  | Participer à un tournoi  | 9  |  |           |
|      |   |  |  | <b>OREN X05 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>    |  | <b>9</b>  |
|      |   |  |  | <b>OREN X05 - Total des périodes d'instruction complémentaires</b> |  | <b>18</b> |
| 106  | Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets  | M106.01  | Identifier les parties et les caractéristiques d'une carabine à air comprimé Daisy 853C  | 1  |  |           |
|      |   | M106.02  | Appliquer les mesures de sécurité au maniement de la carabine à air comprimé des cadets  | 1  |  |           |
|      |   | M106.03  | Appliquer les techniques d'instruction élémentaire de tir de précision   | 2  |  |           |
|      |   | M106.04  | Respecter les règles et les commandements sur un champ de tir pour carabine à air comprimé   | 1  |  |           |



| OREN | Objectif de rendement   | OCOM   | Objectif de compétence   | Nombre de périodes |
|------|---|--|--|--------------------|
|      |   | M106.05  | Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision à l'aide de la carabine à air comprimé des cadets | 3                  |
|      |   | C106.01  | Participer à une activité récréative de tir de précision   | 3                  |
|      |   | C106.02  | Nettoyer et entreposer la carabine à air comprimé des cadets   | 1                  |
|      |   | <b>OREN 106 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>    |  | <b>8</b>           |
|      |   | <b>OREN 106 - Total des périodes d'instruction complémentaires</b> |  | <b>4</b>           |
| 107  | Servir dans un corps de cadets de l'Armée                                       | M107.01  | Participer à une discussion portant sur l'instruction de l'étoile verte  | 1                  |
|      |   | M107.02  | Identifier les grades des cadets de l'Armée et des officiers   | 1                  |
|      |   | M107.03  | Respecter les règles et les procédures de salutation   | 1                  |
|      |   | M107.04  | Énoncer les objectifs et la devise du Programme des cadets de l'Armée  | 1                  |
|      |   | M107.05  | Porter l'uniforme des cadets de l'Armée  | 2                  |
|      |   | M107.06  | Participer à une discussion sur les occasions d'instruction estivale de la première année                              | 1                  |
|      |   | C107.01  | Entretien l'uniforme de cadet de l'Armée   | 3                  |
|      |   | C107.02  | Participer à une visite du corps de cadets   | 1                  |
|      |   | C107.03  | Participer à une activité sur l'histoire du corps de cadets  | 2                  |
|      |   | C107.04  | Établir un contrat d'engagement communautaire  | 1                  |
|      |   | <b>OREN 107 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>    |  | <b>7</b>           |
|      |   | <b>OREN 107 - Total des périodes d'instruction complémentaires</b> |  | <b>7</b>           |
| 108  | Exécuter les mouvements d'exercice militaire dans le cadre d'une revue annuelle | M108.01  | Adopter les positions garde-à-vous, en place repos et repos  | 1                  |
|      |   | M108.02  | Exécuter un salut à la halte sans armes  | 1                  |
|      |   | M108.03  | Tourner à la halte   | 1                  |
|      |   | M108.04  | Exécuter les mouvements pour resserrer les rangs vers la droite et vers la gauche                                      | 1                  |
|      |   | M108.05  | Exécuter des pas vers l'avant et vers l'arrière  | 1                  |
|      |   | M108.06  | Exécuter les mouvements requis pour l'alignement par la droite   | 1                  |
|      |   | M108.07  | Exécuter les mouvements pour ouvrir et fermer les rangs  | 1                  |
|      |   | M108.08  | Marche et halte au pas cadencé   | 1                  |
|      |   | M108.09  | Exécuter les mouvements pour avancer et s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas                                    | 1                  |
|      |   | M108.10  | Exécuter un salut à la marche  | 1                  |

| OREN | Objectif de rendement   | OCOM   | Objectif de compétence  | Nombre de périodes |
|------|---|--|---|--------------------|
|      |   | M108.11  | Exécuter un salut dans une escouade à la marche                                       | 1                  |
|      |   | M108.12  | Exécuter les mouvements de l'exercice militaire dans le cadre de la revue annuelle    | 3                  |
|      |   | C108.01  | Exécuter des mouvements d'exercice militaire supplémentaires                          | 6                  |
|      |   | C108.02  | Participer à une compétition d'exercice militaire                                     | 3                  |
|      |   | <b>OREN 108 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>    |   | <b>14</b>          |
|      |   | <b>OREN 108 - Total des périodes d'instruction complémentaires</b> |   | <b>9</b>           |
| 111  | Participer à des activités récréatives de biathlon d'été  | C111.01  | Participer à une séance d'information sur le biathlon                                 | 1                  |
|      |   | C111.02  | Courir des sprints courts   | 1                  |
|      |   | C111.03  | Simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique | 1                  |
|      |   | C111.04  | Participer à une activité récréative de biathlon d'été                                | 6                  |
|      |   | <b>OREN 111 - Total des périodes d'instruction complémentaires</b> |   | <b>9</b>           |
| X20  | Participer à des activités de familiarisation des Forces armées canadiennes (FAC)                                 | MX20.01A   | Participer à une activité des FAC   | -                  |
|      |   | MX20.01B   | Participer à une visite de familiarisation des FAC                                    | -                  |
|      |   | MX20.01C   | Tirer avec le fusil C7  | -                  |
|      |   | MX20.01D   | Participer à un dîner régimentaire  | -                  |
|      |   | MX20.01E   | Assister à une présentation des FAC   | -                  |
|      |   | MX20.01F   | Assister à une cérémonie commémorative des FAC  | -                  |
|      |   | MX20.01G   | Participer à des activités relatives aux vidéos des FAC                               | -                  |
|      |   | MX20.01H   | Participer à des ateliers d'apprentissage des FAC                                     | -                  |
|      |   | CX20.01  | Participer à des activités de familiarisation des FAC                                 | 18                 |
|      |   | <b>OREN X20 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>    |   | <b>6</b>           |
|      |   | <b>OREN X20 - Total des périodes d'instruction complémentaires</b> |   | <b>18</b>          |
| 121  | Participer à un exercice d'entraînement en campagne (EEC) de nuit dans un bivouac en tant que membre d'une équipe | M121.01  | Choisir l'équipement personnel  | 2                  |
|      |   | M121.02  | Transporter l'équipement personnel  | 2                  |
|      |   | M121.03  | Faire des nœuds et des brêlages   | 3                  |
|      |   | M121.04  | Assembler une trousse de survie   | 1                  |
|      |   | M121.05  | Reconnaître les risques environnementaux  | 1                  |
|      |   | M121.06  | Identifier les blessures causées par l'environnement                                  | 1                  |
|      |   | M121.07  | Dresser une tente de groupe   | 2                  |
|      |   | M121.08  | Appliquer les principes du camping écologique   | 1                  |
|      |   | M121.09  | Respecter la routine du site de campement   | 2                  |

| OREN | Objectif de rendement                                    | OCOM  | Objectif de compétence  | Nombre de périodes |
|------|--|---|---|--------------------|
|      |  | C121.01   | Construire des commodités en campagne                             | 4                  |
|      |  | C121.02   | Participer à une discussion sur l'exposition au climat froid      | 1                  |
|      |  | C121.03   | Choisir les vêtements pour temps froid                            | 1                  |
|      |  | C121.04   | Reconnaître les effets du froid                                   | 2                  |
|      |  | C121.05   | Participer à l'entraînement par temps froid                       | 18                 |
|      |  | <b>OREN 121 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>             |   | <b>15</b>          |
|      |  | <b>OREN 121 - Total des périodes d'instruction complémentaires</b>          |   | <b>26</b>          |
| 122  | Identifier un emplacement à l'aide d'une carte           | M122.01   | Identifier les types de cartes                                    | 1                  |
|      |  | M122.02   | Identifier les données marginales et les signes conventionnels    | 2                  |
|      |  | M122.03   | Interpréter les courbes de niveau                                 | 1                  |
|      |  | M122.04   | Orienter une carte par observation                                | 1                  |
|      |  | M122.05   | Déterminer des coordonnées de quadrillage                         | 2                  |
|      |  | M122.CA   | Suivre un itinéraire dirigé par un commandant de section          | 9                  |
|      |  | C122.01   | Pratiquer la navigation à titre de membre d'une équipe            | 4x3                |
|      |  | <b>OREN 122 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>             |   | <b>16</b>          |
|      |  | <b>OREN 122 - Total des périodes d'instruction complémentaires</b>          |   | <b>12</b>          |
| 123  | Participer à une randonnée de jour                       | M123.01   | Choisir les vêtements et l'équipement pour une randonnée pédestre | 1                  |
|      |  | M123.02   | Participer à une randonnée de jour                                | 9                  |
|      |  | C123.01   | Participer à la formation par l'aventure                          | 18                 |
|      |  | C123.02   | Expliquer la discipline de marche en raquettes                    | 1                  |
|      |  | C123.03   | Participer à une randonnée en raquettes                           | 9                  |
|      |  | <b>OREN 123 - Total des périodes d'instruction obligatoires</b>             |   | <b>10</b>          |
|      |  | <b>OREN 123 - Total des périodes d'instruction obligatoires en campagne</b> |   | <b>28</b>          |
| S.O. | Participer à la prise d'armes de la revue annuelle (CRA) |   |   | 3                  |

**RÉPARTITION DE LA JOURNÉE ET DE LA FIN DE SEMAINE D'INSTRUCTION**

| <b>OBLIGATOIRE</b>  |   |                  |
|---|---|------------------|
| <b>Activité</b>   | <b>Description</b>  | <b>Durée</b>     |
| Périodes d'instruction obligatoires                         | Dix-huit périodes d'instruction (neuf par jour) choisies parmi les OCOM obligatoires et devant se dérouler pendant une journée d'instruction entière. Dans certains cas, les périodes sont regroupées en journées de neuf périodes logiques dans les descriptions de leçon (p. ex., OREN X02 [Service communautaire], OREN X05 [Activités physiques] ou OREN 106 [Tir de précision avec la carabine à air comprimé]). Toutefois, les corps de cadets ont le choix d'enseigner les OCOM qui répondent à leurs propres besoins durant ces journées. | 2 jours          |
| EEC en bivouac  | Une fin de semaine d'instruction assistée obligatoire est offerte pour permettre au corps de cadets de participer à un EEC de nuit dans un bivouac, comprenant deux journées d'expérience pratique en appui de l'OREN 121 (Entraînement en campagne). Le déroulement de cette fin de semaine est présenté à titre d'information au chapitre 2, annexe A, appendice 1.   | 1 fin de semaine |
| Exercice d'expédition (navigation et randonnée en montagne) | Une fin de semaine d'instruction assistée obligatoire est offerte pour permettre au corps de cadets de participer à un EEC en bivouac de fin de semaine, comprenant deux journées d'expérience pratique pour appuyer l'OREN 122 (Navigation) et l'OREN 123 (Randonnée de haute montagne).   | 1 fin de semaine |
| <b>Total des périodes d'instruction obligatoires</b>        |   | <b>6 jours</b>   |

| <b>COMPLÉMENTAIRE</b>                  |   |              |
|--|---|--------------|
| <b>Activité</b>                        | <b>Description</b>  | <b>Durée</b> |
| Périodes d'instruction complémentaires | Dix-huit périodes d'instruction (neuf par jour) choisies parmi les OCOM complémentaires et devant se dérouler pendant une journée d'instruction entière. Dans certains cas, les périodes sont regroupées en journées de neuf périodes logiques dans les descriptions de leçon (p. ex., OREN X02 [Service communautaire], OREN X05 [Activités physiques] ou OREN 123 [Randonnée de haute montagne]). Toutefois, les corps de cadets ont le choix d'enseigner les OCOM complémentaires qui répondent à leurs propres besoins durant ces journées. | 2 jours      |

| <b>COMPLÉMENTAIRE</b>   |  |                  |
|---|--|------------------|
| <b>Activité</b>   | <b>Description</b>   | <b>Durée</b>     |
| EEC – Activités de formation par l’aventure des cadets de l’Armée | <p>Une fin de semaine d’instruction assistée complémentaire est offerte pour permettre au corps de cadets de participer à <b><u>un des suivants</u></b> :</p> <p>a. un EEC de formation par l'aventure de fin de semaine (OCOM C123.01 Participer à une formation par l'aventure) dirigé conformément au document A-CR-CCP-951/PT-003; <i>Cadets royaux de l’Armée canadienne – Normes de sécurité de formation par l’aventure</i>; <b><u>ou</u></b></p> <p>b. un EEC par temps froid de fin de semaine (OCOM C121.05 Participer à l'entraînement par temps froid) réalisé conformément au document A-CR-CCP-107/PT-002; <i>A-CR-CCP-107/PT-002, Cadets royaux de l’Armée canadienne, Plan de cours - Programme d’instruction, Initiation pratique à l’entraînement d’hiver.</i></p> | 1 fin de semaine |
| <b>Total des périodes d’instruction complémentaires</b>           |  | <b>4 jours</b>   |

**Nota:** Les journées et les fins de semaine d’instruction assistée doivent être planifiées et réalisées de façon à inclure la participation des cadets de tous les niveaux d’étoiles, à moins que la présente NQP indique le contraire.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

### **DÉROULEMENT D'UN EEC EN BIVOUAC DE NUIT**

1. Un total de 18 périodes est accordé pour l'EEC de nuit dans un bivouac.
2. Les OCOM suivants doivent être enseignés avant l'EEC en bivouac et confirmés par des activités pratiques en campagne.
  - a. M121.01 (Choisir l'équipement personnel),
  - b. M121.02 (Transporter l'équipement personnel),
  - c. M121.03 (Faire des nœuds et des brêlages),
  - d. M121.04 (Assembler une trousse de survie),
  - e. M121.05 (Reconnaître les risques environnementaux),
  - f. M121.06 (Identifier les blessures causées par l'environnement).
3. Les OCOM suivants doivent être enseignés pendant l'EEC en bivouac :
  - a. M121.07 (Dresser une tente de groupe),
  - b. M121.08 (Appliquer les principes du camping écologique),
  - c. M121.09 (Respecter la routine de camp).
4. Les instructions d'exercice se trouvent dans tous les OCOM mentionnés au paragraphe 3.
5. Le but de l'EEC en bivouac est d'offrir aux cadets l'occasion de mettre en pratique les compétences apprises pendant l'OREN 121 (Participer à un exercice d'entraînement en campagne [EEC] de nuit dans un bivouac en tant que membre d'une équipe). Suffisamment de temps devrait être alloué aux cadets pour : mettre en pratique la routine de camp, entretenir leur espace de tente, ranger leur équipement personnel, reconnaître les risques environnementaux, etc. Des activités pratiques peuvent aussi être organisées pour permettre aux cadets de perfectionner leurs compétences et de travailler en groupe. Par conséquent, des activités complémentaires peuvent également être réalisées.
6. **Ressources requises.**
  - a. un sac de couchage,
  - b. un matelas gonflable,
  - c. une cuvette,
  - d. un sac à dos,
  - e. un tapis de sol,
  - f. un contenant d'eau,
  - g. un réchaud à deux brûleurs,
  - h. un entonnoir,
  - i. du combustible au naphte,
  - j. un fanal à deux générateurs,
  - k. des manchons,
  - l. un ensemble de casseroles,

- m. un extincteur,
- n. une trousse de premiers soins,
- o. une couverture,
- p. une civière,
- q. une trousse de nettoyage de déversement,
- r. des sacs à déchets,
- s. des ustensiles et assiettes nécessaires pour les repas en campagne,
- t. des produits de papier appropriés (papier hygiénique, essuie-tout, etc.) au besoin,
- u. une lampe de poche,
- v. des piles de lampe de poche,
- w. une RIC,
- x. une hache de 4 lb (manche de 36 pouces),
- y. une scie à archet de 24 pouces,
- z. une pelle,
- aa. un seau,
- ab. des allumettes,
- ac. un sifflet,
- ad. un miroir,
- ae. une trousse de survie,
- af. une pierre à feu,
- ag. de l'acier,
- ah. un couteau de poche,
- ai. une boussole,
- aj. un récepteur du système mondial de positionnement,
- ak. une carte topographique de la région.



## **DÉROULEMENT D'UN EXERCICE D'EXPÉDITION (NAVIGATION ET RANDONNÉE EN MONTAGNE)**

1. Un total de 18 périodes est accordé pour l'exercice d'expédition (navigation et randonnée en montagne) de fin de semaine.
2. Les OCOM suivants doivent être enseignés avant l'exercice d'expédition (navigation et randonnée en montagne) de fin de semaine et confirmés par des activités pratiques en campagne.
  - a. M122.01 (Identifier les types de carte),
  - b. M122.02 (Identifier les données marginales et les signes conventionnels),
  - c. M122.03 (Interpréter les courbes de niveau),
  - d. M122.04 (Orienter une carte par inspection),
  - e. M122.05 (Déterminer les coordonnées de quadrillage),
  - f. M123.01 (Choisir les vêtements et l'équipement de randonnée pédestre).
3. Les OCOM suivants doivent être enseignés pendant l'exercice d'expédition (navigation et randonnée en montagne) :
  - a. M122.06 (Suivre un itinéraire lorsque dirigé par un commandant de section),
  - b. M123.02 (Participer à une randonnée de jour).
4. Les instructions d'exercice se trouvent dans tous les OCOM mentionnés au paragraphe 3.
5. Bien que dix-huit périodes de l'EEC ont été attribuées au M122.06 (Suivre un itinéraire lorsque dirigé par un commandant de section) et au M123.02 (Participer à une randonnée de jour), les instructeurs doivent renforcer les compétences apprises pendant les autres OCOM de l'OREN 122 (Identifier un emplacement à l'aide d'une carte) et de l'OREN 123 (Participer à une randonnée de jour).
6. Si l'instructeur a des connaissances de la matière visée (histoire locale, formation des roches, écologie, prévisions météorologiques, etc.), les périodes propices à l'enseignement doivent être utilisées de façon à profiter des occasions d'apprentissage par l'expérience.
7. Pendant l'OCOM M123.02 (Participer à une randonnée de jour), les instructeurs doivent profiter des caractéristiques de la localité (p. ex., s'arrêter à un stand de vente de pommes sur le bord de la route, explorer les sites historiques, inviter un conférencier invité d'une zone de conservation locale, etc.). L'instruction qui doit être traitée pour réussir l'OCOM M123.02 (Participer à une randonnée de jour) doit être intégrée à la randonnée et enseignée à divers moments durant la journée pour permettre des pauses logiques et de mettre en pratique les compétences apprises pendant le segment suivant de la randonnée.
8. **Ressources requises.**
  - a. un sac de couchage,
  - b. un matelas gonflable,
  - c. une cuvette,
  - d. un sac à dos,
  - e. un tapis de sol,
  - f. un contenant d'eau,
  - g. un réchaud à deux brûleurs,

- h. un entonnoir,
- i. du combustible au naphte,
- j. un fanal à deux générateurs,
- k. des manchons,
- l. un ensemble de casseroles,
- m. un extincteur,
- n. une trousse de premiers soins,
- o. une couverture,
- p. une civière,
- q. une trousse de nettoyage de déversement,
- r. des sacs à déchets,
- s. des ustensiles et assiettes nécessaires pour les repas en campagne,
- t. des produits de papier appropriés (papier hygiénique, essuie-tout, etc.) au besoin,
- u. une lampe de poche,
- v. des piles de lampe de poche,
- w. une RIC,
- x. une hache de 4 lb (manche de 36 pouces),
- y. une scie à archet de 24 pouces,
- z. une pelle,
- aa. un seau,
- ab. des allumettes,
- ac. un sifflet,
- ad. un miroir,
- ae. une trousse de survie,
- af. une pierre à feu,
- ag. de l'acier,
- ah. un couteau de poche,
- ai. une boussole,
- aj. un récepteur du système mondial de positionnement,
- ak. une carte topographique de la région.

## LIGNES DIRECTRICES RELATIVES À LA PLANIFICATION

1. Planifier les activités qui ont lieu à date fixe (p. ex., les activités dans le cadre du jour du Souvenir, les activités dirigées à l'échelle régionale, les activités en EI [p. ex., la voile], les vacances d'hiver).
2. Planifier les principales activités et les activités récurrentes (p. ex., l'OREN X05 [Activités physiques], les parades des commandants, la revue annuelle).
3. Planifier les activités d'instruction suivantes au début de l'année d'instruction :
  - (a) OREN 100 (Relations sociales positives pour les jeunes),
  - (b) OREN 107, 207, 307, 407 et 507 (Connaissances générales des cadets),
  - (c) OREN 303, 403 et 503 (Leadership),
  - (d) OREN 309 et 409 (Techniques d'instruction).
4. Tenir compte de facteurs particuliers comme :
  - (a) Planifier l'OCOM MX04.02 (Identifier des stratégies en vue d'accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets) quatre semaines après l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques);
  - (b) Planifier les leçons nécessaires des OREN 121, 122 et 123 avant l'exercice en bivouac de fin de semaine;
  - (c) Pour favoriser la réussite des OREN 303, 403 et 503 (Leadership), envisager d'affecter les cadets de niveau étoile d'argent et étoile d'or et les cadets-maîtres à des tâches de leadership, les cadets de niveau étoile d'or et les cadets-maîtres à des postes de leadership et les cadets-maîtres à des projets de leadership;
  - (d) Inscrire chaque cadet de niveau étoile d'or aux calendriers d'instruction de l'étoile verte et de l'étoile rouge pour leur permettre d'atteindre l'OCOM M409.05 (Enseigner une leçon de 30 minutes).
5. Planifier les autres cours d'instruction obligatoires (les précisions sont fournies dans les descriptions des leçons au chapitre 4).
6. Planifier l'instruction complémentaire choisie.
7. D'autres facteurs dont il faut tenir compte lors de l'élaboration du calendrier d'instruction annuel comprennent :
  - (a) l'environnement d'instruction nécessaire à chaque activité :
    - (1) certaines activités auront lieu à l'extérieur et demanderont de tenir compte du climat saisonnier;
    - (2) d'autres activités nécessiteront l'utilisation d'installations spécialisées comme un gymnase ou un terrain de sport;
  - (b) la disponibilité d'un instructeur spécialisé, si nécessaire pour diriger l'activité;
8. Voici les éléments à prendre en considération lors de la mise en œuvre d'un programme d'instruction :
  - (a) Un peu de théorie est nécessaire pour des raisons de sécurité et pour présenter la nouvelle matière. Par contre, la plus grande partie de la matière peut être enseignée à l'aide de méthodes pratiques.

- (b) Les séances d'instruction doivent être planifiées à l'avance pour donner aux instructeurs assez de temps pour se préparer à la prestation et à la conduite de l'instruction. Cela inclut la révision des descriptions de leçon et des guides pédagogiques et l'élaboration du matériel d'instruction s'il y a lieu.
- (c) Accorder suffisamment de temps aux cadets pour réfléchir et pour recevoir une rétroaction sur les activités d'instruction expérientielles, y compris des applications futures de l'expérience.

## RESSOURCES REQUISES

Les quantités sont établies en fonction d'un groupe de 30 cadets.

Les ressources requises pour l'instruction complémentaire et les OREN X01, X02, X04, X05 et X20 dépendent des activités choisies par le corps de cadets. Se reporter à la publication A-CR-CCP-701/PF-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Guides pédagogiques de l'étoile verte* afin d'obtenir des listes détaillées de ressources pour chaque activité sélectionnée.

Voici une liste d'articles clés auxquels tous les corps de cadets doivent avoir accès pour besoin pour la conduite de l'instruction.

| <b>Article</b>   | <b>Quantité</b> | <b>OREN / OCOM</b>      |
|--|-----------------|-------------------------|
| Lecteur DVD  | 1               | 100/X01/103/<br>X05/107 |
| Téléviseur   | 1               | 100/X01/103/<br>X05/107 |
| Projecteur   | 1               | 100                     |
| Lecteur de disques compacts                                      | 1               | X04                     |
| CD de course-navette de 20 m du test Léger                       | 1               | X04                     |
| Ruban à mesurer  | 1               | X04                     |
| Ruban masque   | 1               | X04                     |
| Ruban à mesurer de 12 cm   | 15              | X04                     |
| Cônes  | 30              | X04                     |
| Tapis d'exercice   | 15              | X04                     |
| Boîte en carton ou en bois d'une hauteur d'environ 30 cm         | 15              | X04                     |
| Règle d'un mètre   | 15              | X04                     |
| Trousse de premiers soins  | 1               | X05/121                 |
| Écran solaire avec FPS 30 (minimum)                              | 1               | X05                     |
| Insectifuge  | 1               | X05                     |
| Carabine à air comprimé des cadets - Chargeur à cinq coups       | 45              | 106                     |
| Carabine à air comprimé des cadets - Carabine                    | 15              | 106                     |
| Carabine à air comprimé des cadets - Tige de sécurité            | 15              | 106                     |
| Carabine à air comprimé des cadets - Adaptateur à plomb unique   | 15              | 106                     |
| Matelas de tir   | 15              | 106                     |
| Plombs - Carabine à air comprimé de calibre .177 (paquet de 250) | 6               | 106                     |
| Plombs - Tampons de nettoyage de calibre .177 (paquet de 80)     | 1               | 106                     |
| Contenant pour les plombs  | 15              | 106                     |
| Lunettes de sécurité   | 15              | 106                     |
| Cible de groupement CCT2000GRTD                                  | 150             | 106                     |
| Cadre de cible   | 15              | 106                     |
| Uniforme des cadets de l'Armée (complet)                         | 1               | 107                     |
| Épaulettes de grade des cadets de l'Armée (ensemble complet)     | 5               | 107                     |
| Matelas pneumatique  | 30              | 121                     |
| Sac - Plastique orange - Boîte                                   | 1               | 121                     |
| Sac à dos avec armature externe                                  | 1               | 121                     |
| Sac à dos avec armature interne                                  | 1               | 121                     |
| Couverture de secours  | 4               | 121                     |
| Combustible de camping - 3.87 L                                  | 9               | 121                     |
| Réchaud de camping à deux brûleurs au naphte                     | 3               | 121                     |
| Bougie chauffe-plats   | 1               | 121                     |
| Batterie de cuisine de camping                                   | 3               | 121                     |
| Sac à dos d'expédition   | 30              | 121                     |
| Petit extincteur à poudre chimique                               | 3               | 121                     |

|   |    |     |
|---|----|-----|
| Trousse de premiers soins (individuelle)            | 3  | 121 |
| Ligne à pêche - bobine de 10 livres                 | 1  | 121 |
| Lampe de poche - petite                             | 1  | 121 |
| Pierre à feu et pièce de métal                      | 1  | 121 |
| Entonnoir - 6 pouces                                | 1  | 121 |
| Hameçon   | 1  | 121 |
| Fanal à deux générateurs au naphte                  | 3  | 121 |
| Loupe   | 1  | 121 |
| Boîte d'allumettes imperméables                     | 1  | 121 |
| Miroir de 3 pouces sur 5 pouces                     | 1  | 121 |
| Emballage de 20 aiguilles à coudre (taille 14 à 18) | 1  | 121 |
| Radios portatives                                   | 6  | 121 |
| Corde dynamique d'alpinisme de 10.5 mm, 183 m       | 1  | 121 |
| Scie flexible                                       | 1  | 121 |
| Sac de couchage                                     | 30 | 121 |
| Trousse d'intervention en cas de déversement        | 1  | 121 |
| Civière médicale                                    | 1  | 121 |
| Tente en dôme pour 4 personnes                      | 10 | 121 |
| Bobine de fil                                       | 1  | 121 |
| Cuvettes  | 15 | 121 |
| Pichet à eau de 20 litres                           | 1  | 121 |
| Comprimés de purification d'eau                     | 1  | 121 |
| Rouleau de fil de laiton de calibre 24, 100 pieds   | 1  | 121 |
| Grand sac en plastique réutilisable - Boîte         | 15 | 122 |
| Compas magnétique                                   | 15 | 122 |
| Rapporteur de coordonnées                           | 15 | 122 |
| Plan des rues et carte routière                     | 1  | 122 |
| Carte topographique                                 | 15 | 122 |
| Carte de course d'orientation                       | 1  | 122 |
| Sac de promenade                                    | 30 | 123 |
| Bouteille d'eau                                     | 30 | 123 |

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

### Documents disponibles auprès du corps de cadets

A-AD-265-000/AG-001 DHP 3-2 (2003). *Instructions sur la tenue des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A-DH-201-000/PT-000 DHP 3-2 (2001). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario, Défense nationale.

A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence du programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A-CR-CCP-951/PT-003 D Cad (2006). *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de la formation par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A-CR-CCP-030/PT-002 Cadets Canada (2003). *Ordonnances de sécurité nautique*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

### Références supplémentaires utilisées pendant l'élaboration

#### OREN X01

Citoyenneté et Immigration Canada. (2012). *Découvrir le Canada : Les droits et responsabilités liés à la citoyenneté*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.cic.gc.ca/francais/resources/publications/decouvrir/index.asp>.

Citoyenneté et Immigration Canada. (2011). *Organiser une cérémonie de citoyenneté*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.cic.gc.ca/francais/celebrer/ceremonie.asp>.

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

Institut Historica-Dominion. (2013). *Défi de la citoyenneté canadienne*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.citizenshipchallenge.ca/>.

Institut Historica-Dominion. (2013). *Vidéos Minutes du patrimoine*. Extrait le 13 mars 2013 du site : <https://www.historicacanada.ca/content/videos>.

#### OREN X02

C0-522 Kaye, Cathryn B. (2010). *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.

#### OREN 103

ISBN 1-58062-513-4 Adams, Bob (2001). *The everything leadership book*. Avon, MA, Adams Media Corporation.

ISBN 0-7872-4532-1 Cain, Jim et Jolliff, Barry (1998). *Teamwork and teamplay*. Dubuque, IO, Kendall/Hunt Publishing Company.

ISBN 0-02864-207-4 Cole, Kris (2002). *The Complete Idiots Guide to Clear Communication*. USA: Pearson Education, Inc.

ISBN 1-58062-577-0 McClain, Gary Ph. D et Romaine, Deborah, S. (2002). *The everything managing people book*. Avon, MA, Adams Media Corporation.

ISBN 0-07-046513-4 – Newstrom, John et Scannell, Edward (1998). *The big book of team building games*. New York, NY, McGraw-Hill Inc.

ISBN 0-943210-44-5 Pike, Bob, et Busse, Christopher (1995). *101 more games for trainers*. Minneapolis, MN: Lakewood Publishing.

ISBN 0-07-046414-6 Scannell, Edward E. et Newstrom, John W. (1994). *Even more games trainers play*. New York, NY, McGraw-Hill Inc.

#### OREN X04

Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2011). *Directives*. Extrait le 1<sup>er</sup> mai 2011 du site <http://www.csep.ca>

OAIC 14-18, Directeur - Cadets 3. (2010). *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

L'Institut Cooper. (sans date). *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor, ON, Human Kinetics.

ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

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>

Santé Canada. (2011). *Activité physique*. Extrait le 1<sup>er</sup> mai 2011 du site : <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

Meredith, M., & Welk, G. (Eds.). (2005). *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3rd ed.). Windsor, ON, Human Kinetics.

Eaton, J. (2008). *Achieving fitness: An adventure activity guide*. Beverly, MA: Project Adventure, Inc

ParticipACTION. (2011). *Bougez*. Extrait le 28 novembre 2011 du site : [www.participaction.com/en-us/Get-Moving/Easy-Ways-To-Start.aspx](http://www.participaction.com/en-us/Get-Moving/Easy-Ways-To-Start.aspx)

ISBN 978-0-316-11350-2 Ratey, J. MD. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York, NY, Little, Brown and Company.

#### OREN X05

A-CR-CCP-150/PT-001 Chapman, J.R. Major, M.B.E. (1968). *Orienteering: An aid to training*. London, England, Hillside Printing & Publishing Co.

A-CR-CCP-151/PT-002 Fédération canadienne de course d'orientation (1983). *Manuel de certification des entraîneurs Niveau 1*. Ottawa, Ontario, Fédération canadienne de course d'orientation.

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.

*About ultimate*. (2006). Extrait le 27 avril 2006 du site [www.upa.org/ultimate](http://www.upa.org/ultimate)

ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Le stretching: 20<sup>e</sup> anniversaire* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.

0-3955-2808-9 Alter, J (1986). *Stretch and strengthen*. US: Judith Alter.



Body Bar. (2010). *Programs & education*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education>

Fédération canadienne de course d'orientation (1985). *Manuel de certification des entraîneurs Niveau deux*. Ottawa, Ontario, Fédération canadienne de course d'orientation.

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/>

0-7360-4602-X Clark, N (2003). *Nancy Clark's sports nutrition guidebook*. US: Nancy Clark.

ISBN 978-0-7360-6675-4 Corbin, C., & Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. Windsor, ON, Human Kinetics.

ISBN 0-88011-807-5 Hanlon, Thomas (1998). *The sports rules book: essential rules for 54 sports*. États-Unis, Human Kinetics Publishers.

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>

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>

ISBN 0-02-029265-1 Kjellstrom, Bjorn (1994). *Be expert with map & compass: The complete orienteering handbook*. New York, NY, Hungry Minds, Inc.

ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, Janet et Louise Dickson (1997). *Parlons franchement des enfants et du sport : Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs, et des enseignants*. Oakville, Ontario et Buffalo, New York, 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/>

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>

ISBN 0-88011-463-0 Nideffer, R. PhD. (1992). *Psyched to win: How to master mental skills to improve your physical performance*. Champaign, IL: Leisure Press.

Norris, G. (Ed.). (1998). *Fédération nationale de football : Touch-football – Livre des règlements 2004* Ottawa, Ontario, Fédération nationale de football.

*Course d'orientation*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site [www.orienteering.org](http://www.orienteering.org)

Eaton, J. (2008). *Achieving fitness: An adventure activity guide*. 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). Extrait le 27 avril 2006 du site [www.ringette.ca](http://www.ringette.ca)

*Roadcycling.com - Cycling info as it should be*. (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.roadcycling.com](http://www.roadcycling.com)

*Shelter Online*. (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.shelterpub.com](http://www.shelterpub.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, Winifred (1987). *Armchair ORIENTEERING II: A practical guide to route planning*. Winnipeg, Manitoba, Manitoba Orienteering Association.

Waehner, P. (sans date). *Resistance band workout for beginners*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>

*A walking club - Walkablock club of america*. (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.walkablock.com](http://www.walkablock.com)

*What is ultimate frisbee?* (2006). Extrait le 27 avril 2006 du site [www.whatisultimate.com](http://www.whatisultimate.com)

#### OREN 106

OAIC 14-41, Directeur - Cadets 4. (2007). *Tir de précision, carabines et munitions*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

#### OREN 107

D Cad. (2003). OAIC 40-01 *Aperçu du Programme des cadets de l'Armée*. Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 4). Ottawa, Ontario,

ISBN 0-7872-2459-6 Henton, M. (1996). *Adventure in the classroom: Using adventure to strengthen learning and build a community of life-long learners*. Dubuque, IA, Kendall Hunt

Publishing.

ISBN 0825199905) Frank, L.S. (2001). *The caring classroom: Using adventure to create community in the classroom and beyond*. Dubuque, Iowa, Kendall Hunt Publishing.

A-AD-265-000/AG-002 DHH 3-2. (2001). *Instructions sur la tenue des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A-AA-100-000/AA-003 Forces canadiennes. (2006). ORFC, chapitre 3, section 1, Grades et désignation des grades. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

D Cad. (2005). OAIC 40-03 *Grades des cadets de l'Armée et effectifs des corps de cadets*. Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 4, 5 pages). Ottawa, Ontario,

Ligue des cadets de l'Armée du Canada. (2006). *Politique 3.1 But des Organisations des cadets du Canada*. Extrait le 25 mai 2006 du site [http://www.armycadetleague.ca/templates/pdf/refmanual/english/pol\\_3\\_1.pdf](http://www.armycadetleague.ca/templates/pdf/refmanual/english/pol_3_1.pdf).

D Cad. (2005). OAIC 46-01 *Règlements sur la tenue des cadets de l'Armée*. Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 4, 27 pages). Ottawa, Ontario,

Apparel Search. (2005). *Berets in the Military: Canada*. Extrait le 25 mai 2006 du site [http://www.apparelsearch.com/definitions/headwear\\_hats/beret\\_definitions.htm](http://www.apparelsearch.com/definitions/headwear_hats/beret_definitions.htm).

D Cad. (2005). OAIC 42-01, *Directives d'entraînement estival – Cadets royaux de l'Armée canadienne*. Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 4). Ottawa, ON,

A-CR-CCP-500/PT-001 D Cad 3-2. (2004). *Manuel des Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours élémentaire*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

#### OREN 111

Biathlon Canada. (2003). *Guide de Biathlon Canada*. Ottawa, Ontario, Biathlon Canada.

Cadets Canada. (2002). *Règlements des compétitions de biathlon et règlements disciplinaires de l'UIB concernant les cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Cadets Canada. (sans date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnats de biathlon*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Devin Manufacturing Incorporated. (2005). *Biathlon style airgun target*. Extrait le 15 février 2007 du site <http://www.devinmfg.com/targets1.html>

## OREN X20

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, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A-AD-262-000/AG-000 Directeur - Éducation physique, loisirs et commodités. (1984). *Administration des mess*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

B-GL-317-018/PT-001 Forces canadiennes. (1987). *Armes : Le fusil C7 et la carabine C8 de 5.56 mm (vol. 18)*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

MCAFC 1-900 Commandement aérien. (2007). *Procédures de dîner régimentaire du commandement aérien*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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 Chadderton, H. C. (réalisateur) (2000). *UNE GUERRE SINGULIÈRE : Les Canadiens en Sicile et en Italie*. Ontario, Les Amputés de guerre du Canada.

DVD vidéo (2010). *Revue navale internationale dans le cadre du Centenaire de la Marine canadienne de 2010*. Canada, Ministère de la Défense nationale.

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 Guilmain, C. (Director) (2012). *Le 22e Régiment en Afghanistan*. National Film Board of Canada.

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<sup>er</sup> avril 2009 du site : <http://www.readyayeready.com/tradition/naval-toasts-of-theday.htm>.

## OREN 121

B-GG-302-002/FP-001 FMC. (1982). *Basic cold weather training, arctic and sub arctic operations* (vol. 2). Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Harvey, Mark. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, NY, Fireside.

0-375-70323-3 Rawlins, C., et Fletcher, C. (2004). *The complete walker IV*. New York, NY, Alfred A. Knopf.

0-89886-643-X Weiss, H. (1988). *Secrets of warmth for comfort for survival*. Seattle, WA, The Mountaineers.

ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, ON, Paul Tawrell.

ISBN 0-393-31334-4 Berger, K. (1995). *Hiking and Backpacking, a Trail Side Guide*. New York, NY, Norton and Company, Inc.

ISBN 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The National Outdoor Leadership School's wilderness guide*. New York, NY, Fireside.

ISBN 0-7627-0476-4 Roberts, H. (1999). *Basic essentials, backpacking*. Guilford, Connecticut, The Globe Pequot Press.

B-GN-181-105/FP-E00 DMPPD 9-4. (1997). *DCFC 105 fleet seamanship rigging and procedures manual*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

ISBN 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket guide to knots and splices*. Edison, NJ, Chartwell Books, Inc.

ISBN 0-00-265314-7 Wiseman, J. (1999). *The SAS survival handbook*. Hammersmith, Londres, Harper Collins Publishers.

Curtis, S. (septembre 1998). *Watch your language*. Extrait le 25 mai 2006 du site [http://www.backpacker.com/article/1,2646,135\\_article,00.html](http://www.backpacker.com/article/1,2646,135_article,00.html).

ISBN 0-89886-910-2 McGivney, A. (2003). *Leave no trace, a guide to the new wilderness etiquette*. Seattle, WA, Mountaineers Books.

ISBN 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, ON, Paul Tawrell.

D Cad. (1999). *ERIC Aide mémoire de campagne* (1re éd.). Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

ISBN 0-517-88783-5 Curtis, R. (1998). *The backpacker's field manual: A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. New York, NY, Three Rivers Press.

A-CR-CCP-107/PT 002 D Cad. (1978). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours - Programme d'instruction, Initiation pratique à l'entraînement d'hiver*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

The Green Lane. (2002, 2005). *Windchill*. Extrait le 25 mai 2006 du site <http://www.msc.ec.gc.ca/windchill>

ISBN 0-89886-024-5 Wilkerson, J., Bangs, C., et Hayward, J. (1986). *Hypothermia, frostbite and other cold injuries. Prevention, recognition and prehospital treatment*. Seattle, Washington, The Mountaineers.

Brookside Press. (2005). *Hygiene in the field*. Extrait le 25 mai 2006 du site <http://brooksidepress.org/Products/Operationalmedicine/DATA/operationalmed/>

[Manuals/cold/TC213Chapter6HygieneandFirstAid.htm](http://brooksidepress.org/Products/Operationalmedicine/DATA/operationalmed/Manuals/cold/TC213Chapter6HygieneandFirstAid.htm).

ISBN 0-8117-2864-1 Schimelpfenig, T. (2000). *National outdoor leadership school wilderness first aid* (3e éd.). Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books.

ISBN 0-7710-8250-9 Merry, W. (1994). Ambulance St-Jean, *The official first aid guide*. Toronto, Ontario, McClelland & Stewart Inc.

## OREN 122

B-GL-382-005-FP-001 Forces canadiennes. (1976). *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

## OREN 123

ISBN 0-89886-643-X Weiss, H. (1988). *Secrets of warmth for comfort for survival*. Seattle, WA, The Mountaineers.

ISBN 0-7627-0476-4 Roberts, H. (1999). *Basic essentials, backpacking*. Guilford, Connecticut, The Globe Pequot Press.

ISBN 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, NY, Fireside.

ISBN 0-375-70323-3 Rawlins, C., et Fletcher, C. (2004). *The complete walker IV*. New York, NY, Alfred A. Knopf.

ISBN 0-87322-637-2 Priest, S. et Gass, M. (2005). *Effective leadership in adventure programming (2e éd.)*. Windsor, Ontario, Human Kinetics Publishing Inc.

A-CR-CCP-107/PT 002 D Cad. (1978). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours - Programme d'instruction, Initiation pratique à l'entraînement d'hiver*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

ISBN 0-8117-2928-1 Griffin, S.A. (1998). *Snowshoeing*. Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## **CHAPITRE 3**

### **ÉVALUATION DES CADETS**

#### **OBJET**

1. Le présent chapitre donne un aperçu des exigences d'évaluation spécifiques pour obtenir la qualification de l'étoile verte.

#### **ÉVALUATION DE L'APPRENANT**

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

#### **CONCEPTION ET ÉLABORATION DE L'ÉVALUATION DES CADETS**

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

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

#### **PÉRIODES DE DÉVELOPPEMENT (PD) DU PC**

5. Le PC s'applique aux PD des adolescents et est adapté pour convenir à sa clientèle cible. Chaque PD énonce les philosophies et les approches particulières de l'apprentissage et de l'évaluation qui ont une incidence sur la conception, l'élaboration et la conduite de l'instruction et de l'évaluation des cadets.

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

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

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

#### **ÉVALUATION DE L'APPRENTISSAGE DU CADET**

9. Le but de l'évaluation des cadets pour la qualification de l'étoile verte est de mesurer l'étendue de la participation du cadet à l'instruction obligatoire et à l'instruction complémentaire prévues, et de faire une évaluation en comparant le niveau de participation à la norme minimale de qualification.

#### **CONTRÔLE DU PROGRÈS DES CADETS**

10. Les cadets doivent satisfaire aux normes de comportement et de conduite prédéterminées. L'officier du cours doit adopter une approche proactive en ce qui a trait aux difficultés durant les entrevues ou le counselling personnel avec les cadets.

11. L'officier du cours est encouragé à rencontrer le cadet de façon formelle et informelle durant l'année d'instruction pour discuter de son progrès en vue de l'obtention de sa qualification de l'étoile verte et pour lui

donner une rétroaction sur son rendement général. Il est attendu que l'officier du cours rencontrera chaque cadet au moins une fois à la fin de l'année d'instruction pour réviser avec lui le document rempli du chapitre 3, annexe B, Dossier de qualification de l'étoile verte. Les lignes directrices pour la conduite des entrevues se trouvent au chapitre 3, annexe D.

12. Les absences fréquentes à l'instruction obligatoire et à l'instruction complémentaire, qui feraient en sorte que le cadet ne satisfasse pas à la norme minimale de qualification de l'étoile verte, doivent être traitées conformément à l'OAIC 15-22, *Conduite et discipline – Cadets*.

### **SÉANCE DE COUNSELLING POUR L'INSTRUCTION**

13. Une séance de counselling pour l'instruction a lieu lorsqu'un cadet a de la difficulté à progresser et qu'une intervention est nécessaire en vue d'établir des objectifs pour la mesure corrective ou l'instruction corrective. L'O Instr est responsable de la tenue des séances de counselling pour l'instruction, sauf dans le cas des promotions des cadets, où le Cmdt est responsable. Les lignes directrices sur la tenue des séances de counselling pour l'instruction se trouvent à l'annexe E, et le formulaire de séance de counselling pour l'instruction se trouve à l'annexe E, appendice 1.

### **ÉVALUATION SUPPLÉMENTAIRE DES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE**

14. Tous les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets, qui se trouve à l'annexe C du présent chapitre, avant de participer à la familiarisation et aux activités récréatives de tir de précision.

15. Aucune évaluation supplémentaire des cadets (p. ex., tests théoriques, contrôles de rendement, etc.) ne doit être utilisée pour déterminer l'admissibilité à la qualification de l'étoile verte. Donc, ces normes nationales ne doivent donc pas être complétées par des normes régionales ou locales.

### **NORME DE QUALIFICATION DE L'ÉTOILE VERTE**

16. La norme minimale de qualification de l'étoile verte est :

- a. La présence à soixante pour cent des instructions obligatoires et complémentaires une fois membre du corps de cadets, telle que calculée par le corps de cadets.
- b. La réussite de chaque OREN ainsi qu'il est fait mention dans le dossier de qualification de l'étoile verte qui se trouve à l'annexe B du chapitre 3.

### **CADETS NE SATISFAISANT PAS À LA NORME DE QUALIFICATION**

17. Les cadets qui ne satisfont pas à la norme de qualification minimale doivent avoir une occasion raisonnable de compléter l'instruction manquée. Si, à la fin de l'année d'instruction, le cadet n'a pas atteint avec succès un OREN, le Cmdt du corps de cadets peut déroger à la norme de qualification minimale. Lorsqu'il déroge à toute exigence d'OREN, le Cmdt du corps de cadets doit tenir compte :

- a. de la légitimité de la raison pour laquelle le cadet n'a pas réussi à atteindre l'OREN;
- b. de la présence du cadet à l'instruction obligatoire et à l'instruction complémentaire; et
- c. du comportement et du rendement généraux du cadet.

18. Tout cadet pour qui une dérogation a été émise ne se verra pas accorder la qualification de l'étoile verte. Cependant, le cadet passera à la qualification de l'étoile rouge lors de sa deuxième année de participation au corps de cadets. Si le Cmdt a décidé de ne pas accorder une dérogation en raison de l'assiduité ou du comportement, le cadet pourrait devoir recommencer la qualification de l'étoile verte.

19. Les cadets auxquels on a accordé une dérogation à la norme de qualification minimale de l'étoile verte et qui ont progressé à l'étoile rouge à leur deuxième année de participation au corps de cadets doivent atteindre les exigences manquantes des OREN de l'étoile verte. Pour faciliter cette progression, les cadets peuvent



recevoir simultanément des crédits pour des activités réalisées dans le cadre de la qualification de l'étoile rouge qui font aussi partie de la qualification de l'étoile verte.

### **DOSSIER ET RAPPORT DES RÉALISATIONS**

20. Le progrès de chaque cadet doit faire l'objet d'un rapport en utilisant le dossier de qualification de l'étoile verte, qui se trouve à l'annexe B, qui sert également à déterminer la réussite de la qualification de l'étoile verte. Les résultats doivent être inscrits et classés sur le formulaire MDN 2399, Dossier personnel du cadet.

### **BREVET D'APTITUDE DE L'ÉTOILE VERTE**

21. Chaque cadet recevra le Brevet d'aptitude de cadet, CF 558 (NNO 7530-21-870-7685) après avoir réussi la qualification de l'étoile verte.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

### CARACTÉRISTIQUES DES PÉRIODES DE DÉVELOPPEMENT DU PROGRAMME DES CADETS

| Période de développement (PD)      | Période de développement 1 (PD1)   |    | Période de développement 2 (PD2)  |    | Période de développement 3 (PD3)  |
|------------------------------------|--|----|---|----|---|
| Âges                               | 12 à 14  |    | 15 à 16   |    | 17 à 18   |
| Années                             | A1   | A2 | A3  | A4 | A5+   |
| <b>Aperçu de la PD</b>             | L'apprentissage au sein du PC est conçu en fonction de trois périodes de développement (PD) progressives. Le développement mental, physique, émotionnel et social d'un cadet est pris en considération pour ces PD axées sur l'âge. Le cadet développe et, ultimement, perfectionne sa capacité de raisonnement de niveau supérieur (raisonnement, réflexion, résolution de problèmes) au fur et à mesure qu'il progresse à chaque PD.   |    |   |    |   |
| <b>Apprentissage axé sur l'âge</b> | <b>Fondé sur l'expérience</b>  |    | <b>Fondé sur le développement</b>   |    | <b>Fondé sur les compétences</b>  |
| <b>Description de la PD</b>        | Le cadet a des réflexes bien développés, mais la partie du cerveau qui fait appel au raisonnement de niveau supérieur n'a pas encore atteint la maturité. Un apprentissage efficace est actif et interactif et permet beaucoup d'expériences pratiques.  |    | Le cadet commence à développer une capacité de raisonnement de niveau supérieur, comme l'aptitude à résoudre des problèmes. Un apprentissage efficace est interactif et pratique, et permet aux cadets d'intégrer la prise de décisions dans leur processus d'apprentissage.  |    | Le cadet perfectionne sa capacité de raisonnement de niveau supérieur. Un apprentissage efficace est interactif et met l'accent sur la responsabilité individuelle et l'apprentissage autonome.   |
| <b>Attente liée à l'évaluation</b> | <b>Participation</b>   |    | <b>Compétence de base</b>   |    | <b>Compétence améliorée</b>   |
| <b>But de l'évaluation</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stimulation et maintien d'un intérêt marqué pour le PC<br/>NOTA : L'initiation du cadet à une variété d'activités d'instruction et d'occasions d'apprentissage, dont l'attente liée à l'évaluation est axée sur la participation, aidera à atteindre cet objectif.</li> <li>Initiation à une vaste base de connaissances et à un ensemble de compétences<br/>NOTA : Les cours du deuxième été au CIEC initieront les cadets à certains domaines de spécialisation particuliers qui leur permettront de découvrir des domaines d'intérêts particuliers.</li> </ul> |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Développement d'une vaste base de connaissances et d'un ensemble de compétences, et initiation à la compétence liée au raisonnement</li> <li>Détermination et perfectionnement constant des domaines de spécialisation particuliers et des aptitudes</li> <li>Reconnaissance d'une maîtrise améliorée de la compétence</li> <li>Stimulation constante et maintien d'un intérêt marqué pour le PC.</li> </ul> |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Développement d'une connaissance accrue, d'un raisonnement ou d'une compétence dans un domaine de spécialisation ciblé liés aux intérêts, à la capacité et aux exigences du PC</li> <li>Développement continu d'une vaste base de connaissances, d'un ensemble de compétences et d'une capacité de raisonnement</li> <li>Reconnaissance continue de la maîtrise améliorée de la compétence</li> <li>Stimulation constante et maintien d'un intérêt marqué pour le PC.</li> </ul> |

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**ANNEXE B**

**DOSSIER DE QUALIFICATION DE L'ÉTOILE VERTE**

Nom du cadet : \_\_\_\_\_

Corps de cadets : \_\_\_\_\_

**Les OREN dont la mention est « non réalisée » ou « réalisée » :**

| Sujet  | N° de l'OREN | Énoncé de rendement   | Évaluation des OREN |          |
|--|--------------|---|---------------------|----------|
|  |              |   | Non réalisée        | Réalisée |
| Relations sociales positives pour les jeunes     | 100          | Participer à l'instruction sur les relations sociales positives pour les jeunes       |                     |          |
| Civisme  | X01          | Participer à des activités sur le civisme   |                     |          |
| Service communautaire                            | X02          | Effectuer un service communautaire  |                     |          |
| Leadership                                       | 103          | Participer à titre de membre d'une équipe   |                     |          |
| Bonne forme physique et mode de vie sain         | X04          | Suivre la participation à des activités physiques                                     |                     |          |
| Activités physiques                              | X05          | Participer à des activités physiques  |                     |          |
| Tir de précision avec la carabine à air comprimé | 106          | Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets                                      |                     |          |
| Connaissances générales des cadets               | 107          | Servir dans un corps de cadets de l'Armée   |                     |          |
| Exercice militaire et cérémonial                 | 108          | Exécuter les mouvements d'exercice militaire dans le cadre d'une revue annuelle       |                     |          |
| Familiarisation des FAC                          | X20          | Participer à des activités de familiarisation des FAC                                 |                     |          |
| Entraînement en campagne                         | 121          | Participer à un exercice en bivouac de fin de semaine en tant que membre d'une équipe |                     |          |
| Navigation                                       | 122          | Identifier un emplacement à l'aide d'une carte  |                     |          |
| Randonnée de haute montagne                      | 123          | Participer à une randonnée de jour  |                     |          |

|                              |            |            |  |              |
|------------------------------|------------|------------|--|--------------|
| <b>Qualification réussie</b> | <b>Oui</b> | <b>Non</b> | <b>Officier d'instruction</b><br><br>Signature : _____ | Date : _____ |
|                              |            |            |  |              |

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## ANNEXE C

### TEST DE MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

#### INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION

---

#### PRÉPARATION

---

##### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

Réviser les instructions d'évaluation et la grille d'évaluation du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets, puis se familiariser avec la matière avant de procéder à l'évaluation.

Photocopier la grille d'évaluation du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets et en distribuer un exemplaire à chaque cadet.

##### DEVOIR PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

Aucun.

##### MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de rendement a été choisie parce qu'elle permet à l'évaluateur d'observer si le cadet est capable de manier la carabine à air comprimé des cadets.

---

#### CONDUITE DE L'ÉVALUATION

---

##### OBJET

L'objet de ce contrôle de compétence est que les cadets passent le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets.

##### RESSOURCES

- une carabine à air comprimé des cadets,
- un guide pour plombs,
- un matelas de tir,
- des lunettes de sécurité,
- la grille d'évaluation du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets.

##### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

Lieu où les carabines peuvent être pointées dans une direction sécuritaire.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



Après avoir observé chaque action, se faire une opinion et indiquer sur la grille d'évaluation si l'action est :

- **Non réalisée.** L'action a été réalisée incorrectement ou de façon non sécuritaire.
- **Réalisée.** L'action a été effectuée correctement et de façon sécuritaire.

Prendre note des observations pour donner une rétroaction descriptive après l'évaluation.



Ce contrôle de compétence doit avoir lieu avant que les cadets tirent la carabine à air comprimé des cadets.



Lorsque le cadet reçoit une carabine à air comprimé en vue d'exécuter la procédure de chargement, la carabine à air comprimé des cadets doit être remise avec la culasse ouverte, le cran de sécurité enclenché et la poignée de la pompe ouverte (de 5 à 8 cm).

Les procédures de chargement, de tir, de déchargement et de préparation pour l'inspection doivent être effectuées dans la position couchée et en séquence, tout en simulant la procédure de chargement et de déchargement (sans l'utilisation de plombs de carabine à air comprimé).

1. Répartir les cadets en relèves d'au plus quatre cadets.
2. Effectuer le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets durant le tir fictif d'une relève.
3. Répéter l'étape 2 auprès de chaque relève jusqu'à ce que toutes les relèves aient effectué le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets.
4. Remplir la grille d'évaluation au fur et à mesure que les cadets effectuent le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets.



S'assurer que les mesures de sécurité sont respectées en tout temps lors du maniement de la carabine.

---

## INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

---

### INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Indiquer de la façon suivante le rendement général du cadet dans le tableau d'évaluation globale du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets :
  - (a) **Non réalisée.** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement. Une ou plusieurs actions n'ont pas été complétées;



- (b) **Réalisée.** Le cadet a satisfait à la norme de rendement. Toutes les actions ont été réalisées.
2. Inscrire les notes obtenues dans la section de rétroaction de l'évaluateur de la grille d'évaluation du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets.
  3. Signer et indiquer la date sur la grille d'évaluation du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets.
  4. Joindre une copie de la grille d'évaluation du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets au dossier d'instruction du cadet.

### **DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION**

Durant la séance de rétroaction, mentionner au cadet ce qu'il a bien fait, en quoi il peut s'améliorer et, s'il y a lieu, ce qu'il doit faire pour réussir ce contrôle de compétence.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**GRILLE D'ÉVALUATION DU TEST DE MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS**

Nom du cadet : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

|   | <b>Non réalisée</b><br>L'action n'a pas été effectuée correctement ou de façon sécuritaire. | <b>Réalisée</b><br>L'action a été effectuée correctement et de façon sécuritaire. |
|---|---|---|
| Sur ordre d'exécuter les mesures de sécurité individuelles, le cadet s'est assuré que :     |   |   |
| 1. La culasse est complètement ouverte et reculée.  |   |   |
| 2. Le cran de sécurité est enclenché.   |   |   |
| 3. La poignée de la pompe est ouverte partiellement (de 5 à 8 cm).                          |   |   |
| 4. La tige de sécurité est insérée dans le canon et visible dans l'ouverture de chargement. |   |   |
| Au commandement « <b>Relève, chargez, commencez le tir</b> », le cadet a :                  |   |   |
| 5. Enclenché le cran de sécurité.   |   |   |
| 6. Pompé la carabine à air comprimé, en faisant des arrêts de trois secondes.               |   |   |
| 7. Simulé le chargement d'un plomb (bout plat vers l'avant).                                |   |   |
| 8. Fermé la culasse.  |   |   |
| 9. Enlevé le cran de sécurité.  |   |   |
| 10. Visé la cible avec la carabine à air comprimé des cadets.                               |   |   |
| 11. Appuyé sur la détente.  |   |   |
| 12. Enclenché le cran de sécurité.  |   |   |
| 13. Ouvert la culasse.  |   |   |
| 14. Ouvert la poignée de la pompe (de 5 à 8 cm).  |   |   |
| 15. Déposé la carabine à air comprimé des cadets.   |   |   |
| Au commandement « <b>Relève, déchargez, préparez pour l'inspection</b> », le cadet a :      |   |   |
| 16. Enlevé le chargeur de cinq plombs, s'il a été utilisé.                                  |   |   |
| 17. Pompé la carabine à air comprimé, en faisant des arrêts de trois secondes.              |   |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| 18. Fermé la culasse.  |  |  |
| 19. Enlevé le cran de sécurité.  |  |  |
| 20. Visé la cible avec la carabine à air comprimé des cadets.                                |  |  |
| 21. Appuyé sur la détente.   |  |  |
| 22. Ouvert la culasse.   |  |  |
| 23. Enclenché le cran de sécurité.   |  |  |
| 24. Ouvert la poignée de la pompe (de 5 à 8 cm).   |  |  |
| 25. Placé la carabine sur son épaule, la bouche du canon pointée en direction de la cible.   |  |  |
| 26. Attendu que la carabine est vérifiée par l'OSCT.   |  |  |
| 27. Déposé la carabine à air comprimé des cadets une fois qu'elle a été vérifiée par l'OSCT. |  |  |

**Rétroaction de l'évaluateur ::**

| Évaluation globale du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Cocher un seul niveau de rendement   | Non réalisée  |  | Réalisée  |
| <b>Rendement global</b>  | Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement. Une ou plusieurs actions n'ont pas été réalisées. |  | Le cadet a satisfait à la norme de rendement. Toutes les actions ont été réalisées. |

|                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| <b>Nom de l'évaluateur :</b>       | <b>Poste :</b> |
| <b>Signature de l'évaluateur :</b> | <b>Date :</b>  |

*Ce formulaire doit être reproduit sur place.*

## ANNEXE D

### LIGNES DIRECTRICES POUR UNE ENTREVUE DE CADET

---

#### GÉNÉRALITÉS

---

L'objet de la conduite d'une entrevue est de discuter des attentes, des objectifs personnels et du progrès de l'apprentissage du cadet (évaluation de l'apprentissage), et de lui donner de la rétroaction sur son rendement global.

Rencontrer le cadet durant l'année d'instruction pour discuter de son progrès en vue de l'obtention de sa qualification et pour réviser son plan d'action.

---

#### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ENTREVUE

---

Rassembler les ressources requises, comme le formulaire d'entrevue du cadet (annexe 1), les calendriers d'instruction, des stylos, du papier, etc.

Demander au cadet de réviser les documents d'accompagnement de sorte qu'il soit prêt, lors de l'entrevue, à discuter des domaines spécifiques ainsi que de ses attentes et de ses objectifs personnels.

Prévoir des entrevues de façon à allouer environ 10 à 15 minutes par cadet.

---

#### CONDUITE D'UNE ENTREVUE

---



Conseils pour une entrevue réussie :

- Poser des questions qui incitent à la réflexion, en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en s'assurant que le cadet ne s'écarte pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet a été entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre à vos questions.

1. Souhaiter la bienvenue au cadet.
  2. Remplir le formulaire d'entrevue du cadet.
  3. Demander au cadet de signer le formulaire d'entrevue du cadet.
  4. Signer le formulaire d'entrevue du cadet.
- 

#### INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ENTREVUE

---

Mettre une copie du formulaire d'entrevue du cadet au dossier d'instruction du cadet.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**SECTION 2 – ENTREVUE DE RENDEMENT**

1. Jusqu'à présent, ce niveau d'étoile répond-il à vos attentes? Dans la négative, que pouvons-nous faire pour répondre à ces attentes?
2. Y a-t-il des domaines qui suscitent votre enthousiasme ou qui vous préoccupent et que vous voudriez souligner?
3. Comment percevez-vous votre progrès? \*
4. Quels sont les points que vous aimeriez améliorer?
5. Quels buts personnels aimeriez-vous établir?

\* Donner au cadet une rétroaction sur son progrès et son rendement global en mettant en évidence les écarts qui peuvent ressortir entre l'auto-évaluation du cadet et vos observations. Les points de discussion peuvent comprendre les présences, la participation, etc.

**PLAN D'ACTION**

Travailler avec le cadet pour élaborer un plan d'action qui tient compte de ses buts et de ses besoins en matière d'instruction. Le plan d'action est un ensemble de mesures mutuellement convenues que le cadet s'engage à réaliser pour atteindre ses objectifs. Il doit être réaliste et réalisable, et rédigé de façon positive.

**NOTA**

Signature du cadet :

Signature de l'officier :

Date :



**SECTION 3 – ENTREVUE FINALE**

1. Comment avez-vous aimé ce niveau d'étoile?
2. Quels éléments vous ont plu ou déplu en ce qui a trait à l'instruction? Comment pourrait-on l'améliorer?
3. Comment pouvez-vous faire appel à ce que vous avez appris à l'intérieur et à l'extérieur du corps de cadets?
4. Quels sont les nouveaux buts personnels que vous souhaitez établir?
5. Quelles occasions d'instruction futures vous intéressent?

\* Remettre au cadet un exemplaire de son dossier de qualification dûment rempli et discuter de ses progrès d'apprentissage relativement aux objectifs du cours. Lorsqu'une dérogation a été accordée, expliquer au cadet ce que cela signifie et ce qu'il aura à accomplir l'année suivante pour satisfaire aux exigences de la qualification courante.

**NOTA**

Signature du cadet :

Signature de l'officier :

Date :

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## ANNEXE E

### LIGNES DIRECTRICES POUR UNE SÉANCE DE COUNSELLING POUR L'INSTRUCTION

---

#### GÉNÉRALITÉS

---

L'objet de la séance de counselling pour l'instruction (SCI) est de rencontrer officiellement le cadet qui éprouve des difficultés à obtenir ou à conserver des résultats conformes aux normes de la qualification et à établir un plan d'action pour l'aider.

---

#### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA SÉANCE DE COUNSELLING

---

Rassembler les ressources requises, comme le formulaire de la SCI, le dossier d'instruction du cadet, des stylos, du papier, etc.

Réviser le dossier d'instruction du cadet et discuter de son rendement avec les autres membres du personnel au besoin.

Remplir la section 1 du formulaire de la SCI.

---

#### CONDUITE D'UNE SÉANCE DE COUNSELLING

---



Conseils pour une entrevue réussie :

- Poser des questions qui incitent à la réflexion, en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en s'assurant que le cadet ne s'écarte pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet a été entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre à vos questions.

1. Souhaiter la bienvenue au cadet.
  2. Remplir les sections 2 et 3 du formulaire de la SCI.
  3. Demander au cadet de signer le formulaire de la SCI.
  4. Signer le formulaire de la SCI.
- 

#### INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À LA SÉANCE DE COUNSELLING

---

L'objectif de mener une séance de counselling pour l'instruction est d'orienter un cadet vers la réussite dans le programme des cadets. Après la séance de counselling pour l'instruction, l'officier d'instruction doit rencontrer le Cmdt pour discuter des résultats de la séance et de toute autre mesure requise.

Le commandant doit communiquer avec le tuteur pour ouvrir un dialogue et l'inclure dans le plan d'action.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**ANNEXE E, APPENDICE 1**

**FORMULAIRE DE SÉANCE DE COUNSELLING POUR L'INSTRUCTION**

| <b>SECTION 1 – RENSEIGNEMENTS DE BASE</b>   |           |
|---|-----------|
| Nom :   | Grade :   |
| Niveau d'étoile :   | Peloton : |
| Circonstances justifiant une SCI :  |           |
| Le progrès global de l'instruction (p. ex., gravité de l'échec, rendement par rapport aux OREN connexes, toute difficulté précédente et mesure prise, rendement ou comportement, etc.) :  |           |
| <b>SECTION 2 – CONCLUSIONS DE LA SÉANCE</b>   |           |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Informer le cadet qu'il n'atteint pas et/ou ne maintient pas les normes de qualification et que la rencontre vise à l'aider à rectifier la situation.</li><li>2. Discuter des éléments suivants :<ul style="list-style-type: none"><li>• Les circonstances nuisant à l'avancement dans l'instruction</li><li>• Toute difficulté antérieure et les mesures prises (p. ex. si de l'aide ou de l'instruction supplémentaire ont été données)</li><li>• Le rendement ou le comportement du cadet (p. ex. la présence, l'effort, la motivation et l'attitude)</li></ul></li></ol> |           |

**SECTION 3 – RECOMMANDATIONS DE LA SÉANCE (PLAN D’ACTION)**

Avec le cadet, élaborer un plan d'action qui fait ressortir les mesures à prendre pour réussir.

Informez le cadet des conséquences s'il ne fait preuve d'aucune amélioration notable.

Signature du cadet :

Signature de l'officier d'instruction :

Date :

**SECTION 4 – RÉVISION DU COMMANDANT**

Inscrire toutes les discussions avec les parents concernant les progrès du cadet.

Signature du commandant :

Date :

## CHAPITRE 4

### SECTION 1

#### OBJECTIFS DE RENDEMENT (OREN) ET PLAN D'INSTRUCTION

##### OBJET

1. Le présent chapitre a pour objet de donner un aperçu des OREN spécifiques associés à la qualification de l'étoile verte.

##### OBJECTIFS DE RENDEMENT

2. Les OREN donnent une description des capacités du cadet une fois l'instruction terminée. Ils contiennent une description de ce que le cadet doit faire en terme de rendement, des conditions selon lesquelles le rendement doit être réalisé et des normes auxquelles le rendement doit se conformer. Ces trois éléments se définissent respectivement comme suit :

- a. l'énoncé de rendement;
- b. l'énoncé des conditions;
- c. la norme.

3. Ce chapitre décrit également le plan d'instruction conçu pour aider les cadets à atteindre les OREN nécessaires à l'aide d'OCOM et de descriptions de leçon (DL) qui sont les références principales à l'élaboration de la publication A-CR-CCP-701/PF-002, Guides pédagogiques de l'étoile verte.

##### OBJECTIFS DE COMPÉTENCE

4. Les OCOM donnent une description des capacités du cadet une fois chaque unité d'apprentissage terminée et constituent une étape majeure à la réussite de l'OREN. Les OCOM peuvent correspondre aux composantes principales énoncées à la première étape de déconstruction des OREN ou provenir du regroupement de plusieurs composantes connexes. Ils sont formés de trois parties essentielles :

- a. l'énoncé de rendement;
- b. l'énoncé des conditions;
- c. la norme.

##### DESCRIPTIONS DE LEÇON

5. Les DL décrivent une stratégie d'instruction à appliquer à chaque OCOM et comprennent :

- a. le soutien des points d'enseignements;
- b. les documents de référence;
- c. les activités d'apprentissage (méthodes, aides et environnement);
- d. les horaires approximatifs;
- e. les directives d'évaluation;
- f. toute remarque qui clarifierait l'intention du concept.

##### ÉVALUATION POUR L'APPRENTISSAGE

6. L'évaluation formative ou l'évaluation pour l'apprentissage se déroule pendant une phase d'instruction et aide les cadets et les instructeurs à reconnaître les progrès ou les retards dans l'apprentissage. Ces évaluations

donnent également aux cadets l'occasion de s'exercer aux contrôles de rendement pratique (COREN-P). Cela aide à évaluer les besoins des cadets, comme la mesure correctrice ou l'enseignement correctif, à planifier les prochaines étapes d'instruction et à donner aux cadets des rétroactions qui peuvent les aider à s'améliorer. L'évaluation formative renforce aussi l'apprentissage de façon à ce que le cadet le garde en mémoire plus longtemps. Les détails de l'évaluation pour l'apprentissage de l'étoile verte sont présentés dans les descriptions de leçon pertinentes qui se trouvent au chapitre 4.



**SECTION 2****OREN 100 – PARTICIPER À L'INSTRUCTION SUR LES RELATIONS  
SOCIALES POSITIVES POUR LES JEUNES INSTRUCTION**

1. **Rendement** : Participer à l'instruction sur les *relations sociales positives pour les jeunes* Instruction
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-CR-CCP-915/PG-002, le cadet participera au module 1 — Établir des relations sociales positives.
4. **Remarques** : Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**SECTION 3****OREN X01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME**

1. **Rendement** : Participer à des activités sur le civisme
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet participera à des activités de civisme conçues pour développer les qualités de civisme des jeunes, telles que :
  - a. participer à une visite reliée au civisme;
  - b. assister à une présentation donnée par un organisme communautaire;
  - c. assister à une présentation donnée par un citoyen d'intérêt;
  - d. participer au défi d'éducation civique canadienne;
  - e. organiser une cérémonie de citoyenneté;
  - f. participer à des activités relatives aux vidéos sur les Minutes du Patrimoine;
  - g. participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme.
4. **Remarques** :
  - a. Une séance (trois périodes) d'instruction obligatoire est prévue pour cet OREN. Les corps / escadrons peuvent choisir une ou plusieurs activités parmi celles qui sont mentionnées ci-dessus.
  - b. Il est possible de prendre du temps de l'instruction complémentaire pour l'allouer à ces activités.
  - c. Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps / escadron.
5. **Matière complémentaire** : La matière complémentaire liée à cet OREN est l'OCOM CX01.01 (Participer à des activités sur le civisme). Elle est conçue pour donner aux cadets l'occasion de participer à d'autres activités sur le civisme.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

1. **Rendement** : Participer à une visite reliée au civisme
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une visite reliée au civisme.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Fournir au guide de la visite des renseignements au sujet des destinataires (les cadets), y compris tous les intérêts particuliers qui peuvent s'appliquer. Demander au guide de la visite de laisser du temps pour des questions et des réponses. Il peut être utile de demander aux cadets de rédiger à l'avance une liste de choses qu'ils aimeraient savoir ou de questions pour le guide.
  - b. Diriger une séance d'information en décrivant :
    - (1) l'organisme ou le site,
    - (2) l'importance de l'organisme ou du site,
    - (3) le comportement attendu pendant la visite.
  - c. Demander aux cadets de préparer une carte de remerciements pour le guide de la visite ou de l'organisme.
  - d. Demander au guide de :
    - (1) décrire des aspects de l'organisme ou du site pendant la visite, tels que :
      - (a) son histoire,
      - (b) les moyens que peuvent prendre les citoyens pour s'y impliquer,
      - (c) son rôle au sein de la collectivité,
      - (d) des exemples d'activités;
    - (2) animer une période de question et réponses.
  - e. Demander à un ou plusieurs cadets de remercier le guide de visite au nom de tous les cadets et de lui présenter la carte de remerciements.
  - f. Demander aux cadets de réfléchir à ce qu'ils ont appris. Les activités possibles comprennent :
    - (1) **Faits saillants.** Demander aux cadets d'énumérer individuellement les trois faits les plus intéressants ou les plus surprenants qu'ils ont appris lors de la visite. Demander aux cadets de discuter de ces faits saillants 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.

- (2) Questions de réflexion. Qu'avez-vous appris sur le fait d'être un bon citoyen canadien? Que faites-vous dans votre vie quotidienne pour être un bon citoyen? Énumérez des actions simples que vous pouvez faire dans votre vie quotidienne pour être un bon citoyen.
  - (3) Journal. Demander aux cadets de rédiger un mot dans leur journal au sujet de la visite.
  - (4) Représentation visuelle. Demander aux cadets de créer une représentation visuelle de leur expérience.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min
  6. **Justification** : Une sortie éducative a été choisie pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et stimulante de donner corps aux connaissances des cadets en matière de civisme.
  7. **Documents de référence** : Aucun.
  8. **Matériel d'instruction** : Aucun.
  9. **Matériel d'apprentissage** : Éléments matériels pour faire une carte de remerciement.
  10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
  11. **Remarques** :
    - a. Voici des exemples d'organismes ou sites :
      - (1) musée,
      - (2) établissement municipal, provincial ou fédéral (p.ex., édifice législatif),
      - (3) centrale électrique,
      - (4) installation de gestion des déchets,
      - (5) monument commémoratif de guerre,
      - (6) services d'urgence (p.ex., poste de police, caserne de pompier),
      - (7) hôpital,
      - (8) banque d'alimentation locale,
      - (9) maison de refuge locale.
    - b. Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM.
    - c. Du temps de l'instruction complémentaire peut être alloué pour cet OCOM afin de donner plus de temps pendant une seule visite ou pour effectuer plus d'une visite.

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

1. **Rendement** : Assister à une présentation donnée par un organisme communautaire
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit assister à une présentation donnée par un organisme communautaire.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Fournir au conférencier invité des renseignements au sujet des destinataires (les cadets), y compris tous les intérêts particuliers qui peuvent s'appliquer. Demander au conférencier invité de laisser du temps pour des questions et des réponses. Il peut être utile de demander aux cadets de rédiger à l'avance une liste de choses qu'ils aimeraient savoir ou de questions pour le conférencier invité. Des exemples de sujets que le conférencier invité pourrait aborder sont :
    - (1) l'histoire de l'organisme communautaire,
    - (2) les moyens que peuvent prendre les citoyens pour s'y impliquer,
    - (3) son rôle au sein de la collectivité,
    - (4) les exemples d'activités.
  - b. Demander au conférencier invité de fournir tous les renseignements qu'il souhaite inclure dans sa présentation.
  - c. Collaborer avec le conférencier invité pour lui fournir du matériel dont il pourrait avoir besoin (p.ex., téléviseur, lecteur DVD, microphone) et préparer la salle selon ses besoins.
  - d. Apporter une bouteille d'eau et demander aux cadets de préparer une carte de remerciements pour le conférencier invité.
  - e. Demander à un ou plusieurs cadets de présenter le conférencier invité et à un ou plusieurs cadets de remercier et remettre la carte de remerciements au conférencier invité.
  - f. Demander aux cadets d'accueillir le conférencier invité dès son arrivée, de lui fournir une bouteille d'eau et de l'aider à organiser ses derniers préparatifs, comme installer le matériel visuel et l'orientation dans la salle de présentation.
  - g. Demander à un ou plusieurs cadets de présenter le conférencier invité.
  - h. Demander aux cadets de participer à la présentation, y compris :
    - (1) écouter la présentation du conférencier invité;
    - (2) participer à la période de question et réponses.

- i. Demander à un ou plusieurs cadets de remercier le conférencier invité au nom de tous les cadets et de lui présenter la carte de remerciements.
  - j. Après le départ du conférencier invité, demander aux cadets de réfléchir sur ce qu'ils ont appris. Les activités possibles comprennent :
    - (1) Faits saillants. Demander aux cadets d'énumérer individuellement les trois faits les plus intéressants ou les plus surprenants qu'ils ont appris lors de la présentation. Demander aux cadets de discuter de ces faits saillants 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.
    - (2) Questions de réflexion. Qu'avez-vous appris sur le fait d'être un bon citoyen canadien? Que faites-vous dans votre vie quotidienne pour être un bon citoyen? Énumérez des actions simples que vous pouvez faire dans votre vie quotidienne pour être un bon citoyen.
    - (3) Journal. Demander aux cadets de rédiger un mot dans leur journal au sujet de la présentation.
    - (4) Représentation visuelle. Demander aux cadets de créer une représentation visuelle de leur expérience.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min
6. **Justification** : Un exposé interactif a été choisi pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et stimulante de donner corps aux connaissances des cadets en matière de civisme.
7. **Documents de référence** : Aucun.
8. **Matériel d'instruction** :
- a. une bouteille d'eau,
  - b. tout élément matériel requis par le conférencier invité.
9. **Matériel d'apprentissage** : Éléments matériels pour faire une carte de remerciement.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
- a. Voici des exemples d'organismes communautaires, sans s'y limiter :
    - (1) la Société Alzheimer du Canada,
    - (2) la Société de l'arthrite du Canada,
    - (3) les Grands Frères et Grandes Sœurs du Canada,
    - (4) la Société canadienne du cancer,
    - (5) la Société canadienne de la Croix-Rouge,
    - (6) la Fondation Canadienne Rêves d'Enfants,
    - (7) les services d'urgence,
    - (8) les hôpitaux,
    - (9) Association internationale des Lions Clubs,
    - (10) des groupes environnementaux locaux,
    - (11) la banque d'alimentation locale,



- (12) le Club Kinsmen,
  - (13) le Club Kiwanis,
  - (14) les gouvernements municipaux, provinciaux et fédéraux,
  - (15) musée,
  - (16) le Club « Rotary »,
  - (17) la Légion royale canadienne,
  - (18) Centraide Canada.
- b. Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM.
  - c. Du temps d'instruction supplémentaire peut être alloué pour cet OCOM afin d'accueillir plusieurs présentations pendant l'année d'instruction.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

1. **Rendement** : Assister à une présentation donnée par un citoyen d'intérêt
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit assister à une présentation donnée par un citoyen d'intérêt.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Fournir au conférencier invité des renseignements au sujet des destinataires (les cadets), y compris tous les intérêts particuliers qui peuvent s'appliquer. Demander au conférencier invité de laisser du temps pour des questions et des réponses. Il peut être utile de demander aux cadets de rédiger à l'avance une liste de choses qu'ils aimeraient savoir ou de questions pour le conférencier invité.
  - b. Demander au conférencier invité de fournir tous les renseignements qu'il souhaite inclure dans sa présentation.
  - c. Collaborer avec le conférencier invité pour lui fournir du matériel dont il pourrait avoir besoin (p.ex., téléviseur, lecteur DVD, microphone) et préparer la salle selon ses besoins.
  - d. Apporter une bouteille d'eau et demander aux cadets de préparer une carte de remerciements pour le conférencier invité.
  - e. Demander à un ou plusieurs cadets de présenter le conférencier invité et à un ou plusieurs cadets de remercier et remettre la carte de remerciements au conférencier invité.
  - f. Demander aux cadets d'accueillir le conférencier invité dès son arrivée, de lui fournir une bouteille d'eau et de l'aider à organiser ses derniers préparatifs, comme installer le matériel visuel et l'orientation dans la salle de présentation.
  - g. Demander à un ou plusieurs cadets de présenter le conférencier invité.
  - h. Demander aux cadets de participer à la présentation, y compris :
    - (1) écouter l'histoire du conférencier invité;
    - (2) participer à la période de question et réponses.
  - i. Demander à un ou plusieurs cadets de remercier le conférencier invité au nom de tous les cadets et de lui présenter la carte de remerciements.
  - j. Après le départ du conférencier invité, demander aux cadets de réfléchir sur ce qu'ils ont appris. Les activités possibles comprennent :
    - (1) Faits saillants. Demander aux cadets d'énumérer individuellement les trois faits les plus intéressants ou les plus surprenants qu'ils ont appris lors de la présentation. Demander aux cadets de discuter de ces faits saillants 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.

- (2) Questions de réflexion. Qu'avez-vous appris sur le fait d'être un bon citoyen canadien? Que faites-vous dans votre vie quotidienne pour être un bon citoyen? Énumérez des actions simples que vous pouvez faire dans votre vie quotidienne pour être un bon citoyen.
  - (3) Journal. Demander aux cadets de rédiger un mot dans leur journal au sujet de la présentation.
  - (4) Représentation visuelle. Demander aux cadets de créer une représentation visuelle de leur expérience.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min.
  6. **Justification** : Un exposé interactif a été choisi pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et stimulante de donner corps aux connaissances des cadets en matière de civisme.
  7. **Documents de référence** : Aucun.
  8. **Matériel d'instruction** :
    - a. une bouteille d'eau,
    - b. tout élément matériel requis par le conférencier invité.
  9. **Matériel d'apprentissage** : Éléments matériels pour faire une carte de remerciement.
  10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
  11. **Remarques** :
    - a. Voici des exemples de citoyens d'intérêt, sans s'y limiter :
      - (1) mécènes,
      - (2) immigrants,
      - (3) personnes âgées,
      - (4) figures politiques (municipale, provinciale / territoriale, fédérale),
      - (5) bénévoles inspirants,
      - (6) personnes entraînant un changement positif.
    - b. Il est possible de trouver un conférencier invité immigrant sur *Passages Canada* en allant sur le site [www.passagestocanada.com/fr](http://www.passagestocanada.com/fr).
    - c. Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM.
    - d. Du temps d'instruction supplémentaire peut être alloué pour cet OCOM afin d'accueillir plusieurs présentations pendant l'année d'instruction.

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

1. **Rendement** : Participer au défi de la citoyenneté canadienne
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit participer au défi de la citoyenneté canadienne.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Rechercher les plus récents renseignements au sujet du défi de la citoyenneté canadienne sur <http://www.citizenshipchallenge.ca/fr/>, y compris les détails d'inscription et les règlements du concours.
  - b. Demander aux cadets de se préparer au défi de la citoyenneté canadienne en étudiant *Découvrir le Canada : Les droits et responsabilités liés à la citoyenneté*, qui est offert sur le site [www.citizenshipchallenge.ca/fr/](http://www.citizenshipchallenge.ca/fr/) > GUIDE D'ÉTUDE.
  - c. Pour aider les cadets à se préparer et pour stimuler leur intérêt pour le défi de citoyenneté canadienne, choisir et diriger des activités tirées des outils pédagogiques du défi de citoyenneté canadienne disponible sur [www.citizenshipchallenge.ca/fr/](http://www.citizenshipchallenge.ca/fr/) > OUTILS PÉDAGOGIQUES.
  - d. Demander aux cadets de compléter le questionnaire du défi de citoyenneté canadienne.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min.
6. **Justification** : 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.
7. **Documents de référence** :
  - a. Institut Historica-Dominion. (2013). *Défi de la citoyenneté canadienne*. [Extrait le 26 mars 2013 du site http://www.citizenshipchallenge.ca/fr/](http://www.citizenshipchallenge.ca/fr/).
  - b. Citoyenneté et Immigration Canada. (2012). *Découvrir le Canada : Les droits et responsabilités liés à la citoyenneté*. [Extrait le 26 mars 2013 du site http://www.cic.gc.ca/francais/ressources/publications/decouvrir/index.asp](http://www.cic.gc.ca/francais/ressources/publications/decouvrir/index.asp).
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. *Découvrir le Canada : Les droits et responsabilités liés à la citoyenneté*.
  - b. D'autre matériel selon les activités choisies.
9. **Matériel d'apprentissage** :
  - a. *Découvrir le Canada : Les droits et responsabilités liés à la citoyenneté*.
  - b. D'autre matériel selon les activités choisies.

10. **Modalités de contrôle** : Aucune.

11. **Remarques** :

- a. Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM.
- b. Le temps d'instruction supplémentaire peut être alloué à cet OCOM pour donner plus de temps pour diriger les activités et préparer le défi de la citoyenneté canadienne.

**OCOM MX01.01E – ORGANISER UNE CÉRÉMONIE DE CITOYENNETÉ**

1. **Rendement** : Organiser une cérémonie de citoyenneté
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : À titre de membre d'une équipe, le cadet doit organiser une cérémonie de citoyenneté.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Rechercher les plus récents renseignements sur l'organisation d'une cérémonie de citoyenneté sur le site Web d'Immigration et citoyenneté Canada : [www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca) > CANADIENS > CÉLÉBRER LA CITOYENNETÉ CANADIENNE > ORGANISER UNE CÉRÉMONIE DE CITOYENNETÉ.
  - b. Planifier et préparer la cérémonie de citoyenneté en collaboration avec Immigration et citoyenneté Canada.
  - c. Avant la cérémonie de citoyenneté, diriger des activités avec les cadets qui les aideront à apprécier l'importance d'une cérémonie de citoyenneté. Les activités de l'OCOM MX01.01D (Participer au défi de la citoyenneté canadienne) et l'invitation d'un immigrant au Canada à titre de conférencier invité par l'entremise de *Passages Canada* dans le cadre de l'OCOM MX01.01C (Assister à une présentation par un citoyen d'intérêt) aideront à atteindre cet objectif.
  - d. Organiser la cérémonie de citoyenneté en collaboration avec Immigration et citoyenneté Canada.
  - e. Après la cérémonie de citoyenneté, demander aux cadets de réfléchir sur ce qu'ils ont appris. Les activités possibles comprennent :
    - (1) Faits saillants. Demander aux cadets d'énumérer individuellement les trois faits les plus intéressants ou les plus surprenants qu'ils ont appris lors de l'expérience. Demander aux cadets de discuter de ces faits saillants 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.
    - (2) Questions de réflexion. Qu'avez-vous appris sur le fait d'être un bon citoyen canadien? Que faites-vous dans votre vie quotidienne pour être un bon citoyen? Énumérez des actions simples que vous pouvez faire dans votre vie quotidienne pour être un bon citoyen.
    - (3) Journal. Demander aux cadets de rédiger un mot dans leur journal au sujet de l'expérience.
    - (4) Représentation visuelle. Demander aux cadets de créer une représentation visuelle de leur expérience.

5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min.
6. **Justification** : Une activité pratique 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.
7. **Documents de référence** : Citoyenneté et Immigration Canada. (2011). *Organiser une cérémonie de citoyenneté*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.cic.gc.ca/francais/celebrer/ceremonie.asp>
8. **Matériel d'instruction** : En fonction des activités choisies.
9. **Matériel d'apprentissage** : En fonction des activités choisies.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. L'organisation d'une cérémonie de citoyenneté peut être un excellent projet de leadership pour les cadets intéressés à la phase cinq / cadet-maître / niveau de compétence cinq, dans le cadre de l'OREN 503 (Diriger des activités de cadet).
  - b. Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM.
  - c. Du temps d'instruction complémentaire peut être alloué pour cet OCOM afin de donner plus de temps pour diriger des activités et se préparer à la cérémonie de citoyenneté.



**OCOM MX01.01F – PARTICIPER À UNE ÉLECTION**

1. **Rendement** : Participer à une élection
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une élection.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Effectuer les activités suivantes simultanément :
    - (1) Demander aux cadets de la phase un / étoile verte / niveau de compétence un et phase deux / étoile rouge / niveau de compétence deux de participer à une activité sur la démocratie et le processus électoral au Canada, par exemple :
      - (a) la présentation d'un conférencier invité (p.ex., un membre d'Élections Canada, un candidat politique, un travailleur de campagne électorale) conformément aux OCOM MX01.01B (Assister à une présentation donnée par un organisme communautaire) et MX01.01C (Assister à une présentation donnée par un citoyen d'intérêt),
      - (b) regarder et discuter des vidéos Minutes du Patrimoine conformément à l'OCOM MX01.01G (Participer à des activités relatives aux vidéos sur les Minutes du Patrimoine) comme :
        - i. *Baldwin et LaFontaine*,
        - ii. Nellie McClung,
        - iii. Le gouvernement responsable;
      - (c) des ateliers d'apprentissage, conformément à l'OCOM MX01.01H (Participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme), comme
        - i. Cinquième atelier d'apprentissage : Les Canadiens et leur système de gouvernement,
        - ii. Sixième atelier d'apprentissage : élections.
    - (2) Demander aux cadets de la phase trois / étoile d'argent / niveau de compétence trois, en équipe, de préparer une campagne sur une option, de leur propre choix ou choisie par l'autorité adéquate, par exemple :
      - (a) un cadet représentant du cadre des officiers,
      - (b) une destination d'une visite reliée au civisme,
      - (c) de nouveaux articles pour la cantine,

- (3) Demander aux cadets de la phase quatre / étoile d'or / niveau de compétence quatre, en équipe, de se préparer à diriger l'élection en tant que fonctionnaires électoraux qui prendront les postes de :
    - (a) scrutateur,
    - (b) greffier,
  - b. Demander aux cadets de la phase trois / étoile d'argent / niveau de compétence trois de mettre en œuvre leur campagne en faisant l'effort de convaincre les autres cadets du corps / escadron de voter pour leur option proposée. La campagne peut inclure des discours, des affiches, des dépliants, etc.
  - c. Demander aux cadets de la phase quatre / étoile d'or / niveau de compétence quatre de diriger l'élection. Tous les cadets auront la chance de voter et les résultats sont contraignants.
  - d. Demander aux cadets de réfléchir au processus électoral afin de les amener à comprendre :
    - (1) l'importance des procédures électorales canadiennes qui assurent des élections gratuites et justes,
    - (2) les techniques de prise de décision utilisées par les électeurs,
    - (3) le rôle des électeurs, des travailleurs de campagne électorale et des fonctionnaires électoraux ainsi que les défis auxquels ils font face.
  - e. Faire le lien entre l'élection et les élections fédérales en nommant les circonscriptions locales et les députés et en expliquant les exigences d'admissibilité pour voter au Canada.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min.
6. **Justification** : 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.
7. **Documents de référence** : Élections Canada (2010). *Aux urnes, Canada!* Extrait le 13 mars 2013 du site <http://www.elections.ca/content.aspx?section=vot&adir=yth/stu/gui&document=index&lang=f>. ([www.elections.ca](http://www.elections.ca) > enseignant > *Aux urnes Canada!*)
8. **Matériel d'instruction** : Aucun.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
- a. Afin de stimuler l'intérêt, il est important que les cadets puissent voter sur des options réelles ayant de vraies conséquences.
  - b. Au moins deux instructeurs adjoints sont nécessaires pour cette leçon.
  - c. Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre d'une séance d'élections telles que :
    - (1) 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);

- (2) 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).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

1. **Rendement** : Participer à des activités relatives aux vidéos sur les Minutes du Patrimoine
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à des activités relatives aux vidéos sur les Minutes du Patrimoine.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Demander aux cadets de regarder des vidéos sur les Minutes du Patrimoine. Celles-ci peuvent être commandées sur DVD ou visualisées en ligne sur [www.historicacanada.ca](http://www.historicacanada.ca) > VIDÉO > MINUTES DU PATRIMOINE.
  - b. Demander aux cadets de participer à des activités conçues pour développer une appréciation des figures historiques canadiennes et des événements importants.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min
6. **Justification** : 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.
7. **Documents de référence** : Institut Historica-Dominion. (2013). *Vidéos Minutes du patrimoine*. Extrait le 13 mars 2013 du site <https://www.historicacanada.ca/fr/content/video>.
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. un DVD des Minutes du Patrimoine, téléviseur et lecteur DVD, ou
  - b. un ordinateur ou tablette avec connexion internet.
9. **Matériel d'apprentissage** :
  - a. *Vidéos Minutes du patrimoine*,
  - b. D'autre matériel selon l'activité choisie.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Bien que ces guides pédagogiques fournissent des activités pour plusieurs Minutes du Patrimoine, les instructeurs peuvent choisir d'autres Minutes du Patrimoine sur le site Web et créer leurs propres activités.
  - b. Certaines vidéos Minutes du Patrimoine sont accompagnées d'activités mises au point par l'Institut Historica-Dominion qui peuvent être utilisées par l'instructeur. Par exemple : [www.historica-dominion.ca](http://www.historica-dominion.ca) > VIDÉO > MINUTES DU PATRIMOINE > LE BLUENOSE > RESSOURCES PÉDAGOGIQUES comprend des outils d'apprentissage pour les cadets de niveau intermédiaire

(1re et 2e années du Programme des cadets) et secondaire (3e et 4e années du Programme des cadets).

- c. Du temps d'instruction supplémentaire peut être alloué pour cet OCOM afin d'effectuer d'autres activités des Minutes du Patrimoine pendant l'année d'instruction.
- d. Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre d'une séance d'activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine :
  - (1) 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
  - (2) 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).

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

1. **Rendement** : Participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit participer aux ateliers d'apprentissage sur le civisme.
4. **Points d'enseignement** : Demander aux cadets de participer aux ateliers d'apprentissage sur le civisme qui visent divers aspects d'un bon citoyen canadien, tels que :
  - a. les droits et responsabilités des citoyens canadiens,
  - b. les identités canadiennes (multiculturalisme),
  - c. l'histoire du Canada,
  - d. le Canada d'aujourd'hui,
  - e. les Canadiens et leur système de gouvernement,
  - f. les élections,
  - g. le système juridique,
  - h. les symboles canadiens,
  - i. l'économie du Canada,
  - j. les régions du Canada.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min.
6. **Justification** : 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.
7. **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/resources/publications/decouvrir/index.asp>.
8. **Matériel d'instruction** : En fonction des ateliers d'apprentissage choisis.
9. **Matériel d'apprentissage** : En fonction des ateliers d'apprentissage choisis.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Bien que le guide pédagogique de cette leçon fournisse plusieurs ateliers d'apprentissage interactifs, les instructeurs sont autorisés à créer leurs propres ateliers d'apprentissage.
  - b. Du temps d'instruction supplémentaire peut être alloué pour cet OCOM afin de faire d'autres ateliers d'apprentissage pendant l'année d'instruction.

- c. Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre de ces ateliers d'apprentissage :
- (1) 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
  - (2) 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 un atelier d'apprentissage individualisé, 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).



**OCOM CX01.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME**1. **Rendement** : Participer à des activités sur le civisme

Six séances supplémentaires (18 périodes) parmi l'une ou plusieurs leçons suivantes peuvent être planifiées comme instruction complémentaire :

1. OCOM MX01.01A (Participer à une visite reliée au civisme),
2. OCOM MX01.01B (Assister à une présentation donnée par un organisme communautaire),
3. OCOM MX01.01C (Assister à une présentation donnée par un citoyen d'intérêt),
4. OCOM MX01.01D (Participer au défi de la citoyenneté canadienne),
5. OCOM MX01.01E (Organiser une cérémonie de citoyenneté),
6. OCOM MX01.01F (Participer à une élection),
7. OCOM MX01.01G (Participer à des activités relatives aux vidéos sur les Minutes du Patrimoine),
8. OCOM MX01.01H (Participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**SECTION 4****OREN X02 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE**

1. **Rendement** : Effectuer un service communautaire
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Les conditions environnementales dépendent de l'activité de service communautaire choisie.
3. **Norme** : À titre de membre d'une équipe, chaque cadet doit :
  - a. faire l'inventaire de ses compétences, talents et intérêts;
  - b. identifier un besoin communautaire auquel répondre;
  - c. examiner le problème de fond;
  - d. aider à la préparation et à la planification d'un service communautaire, y compris :
    - (1) collaborer avec des partenaires communautaires;
    - (2) définir le but du service communautaire;
    - (3) décrire les résultats anticipés;
    - (4) identifier comment évaluer les effets;
    - (5) identifier la façon de suivre les progrès;
    - (6) définir les rôles et les responsabilités de tous les participants;
    - (7) créer un échéancier de toutes les tâches;
    - (8) déterminer les ressources nécessaires;
  - e. effectuer un service communautaire dont la communauté tirera un bienfait direct;
  - f. suivre les progrès;
  - g. faire une réflexion sur le service communautaire, y compris :
    - (1) décrire ce qui s'est passé;
    - (2) examiner la différence réalisée;
    - (3) discuter des pensées et des sentiments;
    - (4) penser à des façons d'améliorer l'activité;
  - h. préparer et planifier une démonstration publique de leur service communautaire et des retombées que celui-ci a eues sur eux et sur la communauté;

- i. présenter leur démonstration en :
  - (1) donnant une présentation publique;
  - (2) rédigeant un article;
  - (3) publiant un texte sur un site Web ou dans une autre publication;
  - (4) créant une œuvre d'art;
  - (5) réalisant une autre présentation appropriée.

4. **Remarques :**

- a. Le but de cet OREN pour les cadets est de participer à un service communautaire significatif qui :
    - (1) a une valeur, une intention et une signification;
    - (2) utilise des compétences et des connaissances précédemment apprises ou récemment acquises;
    - (3) offre des expériences d'apprentissage uniques;
    - (4) a des conséquences réelles;
    - (5) offre un environnement d'apprentissage sécuritaire qui permet de faire des erreurs et de connaître du succès.
  - b. Le fait de 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 et à évaluer ce qui arrive.
  - c. Le service communautaire doit être effectué en utilisant les cinq étapes de l'apprentissage du service, y compris :
    - (1) l'inventaire et l'examen,
    - (2) la préparation et la planification,
    - (3) la réalisation,
    - (4) la réflexion,
    - (5) la démonstration.
  - d. L'activité de service communautaire ne doit avoir aucune association politique partisane ni être reconnue pour appuyer une seule confession religieuse ou un seul système de croyances.
  - e. L'activité de service communautaire ne doit pas être directement bénéfique pour le corps / l'escadron ou le répondant.
5. **Matière complémentaire :** La matière complémentaire liée à cet OREN est l'OCOM CX02.01 (Effectuer un service communautaire) et est conçue pour donner aux corps / escadrons six séances supplémentaires (18 périodes) pour effectuer un service communautaire.

**OCOM MX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE**

1. **Rendement** : Effectuer un service communautaire
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Les conditions environnementales dépendent de l'activité de service communautaire choisie.
3. **Norme** : À titre de membre d'une équipe, chaque cadet doit :
  - a. faire l'inventaire de ses compétences, talents et intérêts;
  - b. identifier un besoin communautaire auquel répondre;
  - c. examiner le problème de fond;
  - d. aider à la préparation et à la planification d'un service communautaire, y compris :
    - (1) collaborer avec des partenaires communautaires;
    - (2) définir le but du service communautaire;
    - (3) décrire les résultats anticipés;
    - (4) identifier comment évaluer les effets;
    - (5) identifier la façon de suivre les progrès;
    - (6) définir les rôles et les responsabilités de tous les participants;
    - (7) créer un échéancier de toutes les tâches;
    - (8) déterminer les ressources nécessaires;
  - e. effectuer un service communautaire dont la communauté tirera un bienfait direct;
  - f. suivre les progrès;
  - g. faire une réflexion sur le service communautaire, y compris :
    - (1) décrire ce qui s'est passé;
    - (2) examiner la différence réalisée;
    - (3) discuter des pensées et des sentiments;
    - (4) penser à des façons d'améliorer l'activité;
  - h. préparer et planifier une démonstration publique de leur service communautaire et des retombées que celui-ci a eues sur eux et sur la communauté;
  - i. présenter leur démonstration en :
    - (1) donnant une présentation publique;

- (2) rédigeant un article;
- (3) publiant un texte sur un site Web ou dans une autre publication;
- (4) créant une œuvre d'art;
- (5) réalisant une autre présentation appropriée.

**4. Points d'enseignement :**

- a. Demander aux cadets de faire l'inventaire de leurs compétences, talents et intérêts.
- b. Demander aux cadets de choisir un besoin communautaire à aborder.
- c. Demander aux cadets de rechercher le besoin et d'identifier le problème sous-jacent.
- d. Demander aux cadets d'aider à la préparation et à la planification d'un service communautaire, y compris :
  - (1) collaborer avec des partenaires communautaires;
  - (2) définir le but du service communautaire;
  - (3) décrire les résultats anticipés;
  - (4) identifier comment évaluer les effets;
  - (5) identifier la façon de suivre les progrès;
  - (6) définir les rôles et les responsabilités de tous les participants;
  - (7) créer un échéancier de toutes les tâches;
  - (8) identifier les ressources nécessaires.
- e. Demander aux cadets d'effectuer un service communautaire dont la communauté tirera un bienfait direct, puis suivre leurs progrès.
- f. Demander aux cadets de faire une réflexion sur le service communautaire, y compris :
  - (1) décrire ce qui s'est passé;
  - (2) examiner la différence réalisée;
  - (3) discuter des pensées et des sentiments;
  - (4) penser à des façons d'améliorer l'activité.
- g. Demander aux cadets de préparer et de planifier une démonstration publique de leur service communautaire et des retombées que celui-ci a eues sur eux et sur la communauté.
- h. Demander aux cadets de diriger leur démonstration en :
  - (1) donnant une présentation publique;
  - (2) rédigeant un article;
  - (3) publiant un texte sur un site Web ou dans une autre publication;
  - (4) créant une œuvre d'art;
  - (5) réalisant une autre présentation appropriée.

5. **Durée** : Trois séances (9 périodes) = 270 min
6. **Justification** : 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.
7. **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, Minnesota : Free Spirit Publishing Inc, 2010.
8. **Matériel d'instruction** : Aucun.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Le but de cette leçon pour les cadets est de participer à un service communautaire significatif qui :
    - (1) a une valeur, une intention et une signification;
    - (2) utilise des compétences et des connaissances précédemment apprises ou récemment acquises;
    - (3) offre des expériences d'apprentissage uniques;
    - (4) a des conséquences réelles;
    - (5) offre un environnement d'apprentissage sécuritaire qui permet de faire des erreurs et de connaître du succès.
  - b. Le fait de 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 et à évaluer ce qui arrive.
  - c. Le service communautaire doit être effectué en utilisant les cinq étapes de l'apprentissage du service, y compris :
    - (1) l'inventaire et l'examen,
    - (2) la préparation et la planification,
    - (3) la réalisation,
    - (4) la réflexion,
    - (5) la démonstration.
  - d. Plus d'une activité de service communautaire peut être choisie pour remplir le temps d'instruction requis.
  - e. Si des heures supplémentaires sont requises pour terminer les cinq étapes de l'apprentissage par le service communautaire, des périodes de l'OCOM CX02.01 (Effectuer un service communautaire) peuvent être utilisées.
  - f. L'activité de service communautaire ne doit avoir aucune association politique partisane ni être reconnue pour appuyer un seul système de croyances ou une seule confession religieuse.

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



**OCOM CX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE**

1. **Rendement** : Effectuer un service communautaire

Six séances supplémentaires (18 périodes) de MX02.01 (Effectuer un service communautaire) peuvent être planifiées comme instruction complémentaire.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**SECTION 5****OREN 103 – PARTICIPER À TITRE DE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE**

1. **Rendement** : Participer à titre de membre d'une équipe
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à titre de membre d'une équipe, y compris :
  - a. expliquer les responsabilités d'un suiveur dans une équipe;
  - b. établir des objectifs personnels pour l'année d'instruction;
  - c. participer à des activités de promotion du travail d'équipe avec d'autres membres de l'escadron en vue d'améliorer les aptitudes à communiquer, de favoriser le travail d'équipe et de renforcer la confiance et le soutien mutuel.
4. **Remarques** : Aucune.
5. **Matière complémentaire** : La matière complémentaire liée à l'OREN 103 est conçue pour rehausser la compréhension du cadet quant à l'appartenance à une équipe par le biais d'un éventail d'activités :
  - a. OCOM C103.01 (Participer à des activités pour briser la glace);
  - b. OCOM C103.02 (Participer à des présentations de soi);
  - c. OCOM C103.03 (Participer à des activités de promotion du travail d'équipe).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

1. **Rendement** : Identifier les responsabilités d'un suiveur dans une équipe
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit expliquer les responsabilités d'un suiveur dans le contexte d'une équipe.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf    |
|-----|---|-------------------|--------|--------|
| PE1 | <p>Expliquer les quatre responsabilités suivantes d'un suiveur, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. respecter le chef et les autres membres de l'équipe;</li> <li>b. coopérer avec les autres;</li> <li>c. admettre ses erreurs et apprendre par l'expérience;</li> <li>d. accepter les rétroactions positives.</li> </ol>  | Exposé interactif | 10 min | C3-038 |
| PE2 | <p>Expliquer les cinq responsabilités suivantes d'un suiveur au sein d'une équipe, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. assumer une responsabilité;</li> <li>b. être honnête;</li> <li>c. accepter les autres membres de l'équipe comme ils sont;</li> <li>d. connaître le travail et être préparé;</li> <li>e. communiquer clairement avec les autres.</li> </ol> | Exposé interactif | 15 min | C3-038 |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Exposé interactif : 25 min
  - c. Total : 30 min

6. **Justification** : L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets à identifier les responsabilités d'un suiveur dans une équipe et à susciter leur intérêt.
7. **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>
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** :
  - a. un document de cours de mots brouillés;
  - b. un contenant.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Aucune.

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

1. **Rendement** : Établir un objectif personnel pour l'année d'instruction

2. **Conditions** :

a. Éléments fournis :

(1) de la supervision,

(2) de l'aide au besoin.

b. Éléments non permis : Aucun.

c. Conditions environnementales : Toutes.

3. **Norme** : Les cadets doivent :

a. établir des objectifs avec la méthode PAVÉS;

b. établir un objectif personnel pour l'année d'instruction.

4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode            | Durée  | Réf                        |
|-----|---|--------------------|--------|----------------------------|
| PE1 | Expliquer le concept d'établissement d'un objectif, y compris :<br>a. la définition d'un objectif;<br>b. la différence entre des objectifs à court terme et des objectifs à long terme;<br>c. comment élaborer des objectifs;<br>d. comment établir des objectifs avec la méthode PAVÉS (pertinents, atteignables, vérifiables, évaluables, spécifiques). | Exposé interactif  | 10 min | C0-021<br>C0-022<br>C0-431 |
| PE2 | Diriger une activité visant à établir un objectif.  | Activité en classe | 15 min |                            |

5. **Durée** :

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Exposé interactif :          | 10 min |
| c. Activité en classe :         | 15 min |
| d. Total :                      | 30 min |

6. **Justification** :

a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 parce que c'est une façon efficace de susciter l'intérêt et de motiver les cadets à établir leurs propres objectifs personnels.

b. Une activité en classe a été choisie pour le PE2 parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets.

7. **Documents de référence :**

- a. C0-021 ISBN 1-58062-513-4 Adams, B. (2001). *The Everything Leadership Book*. Avon, MA, Adams Media.
- b. C0-022 ISBN 0-02864-207-4 Cole, K. (2002). *The Complete Idiot's Guide to Clear Communication*. Indianapolis, IN, Alpha Books.
- c. 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>

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
- b. la feuille de travail intitulée Objectifs PAVÉS.

9. **Matériel d'apprentissage :** la feuille de travail intitulée Objectifs PAVÉS.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Aucune.



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

1. **Rendement** : Participer à des activités de promotion du travail d'équipe
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : 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.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode              | Durée  | Réf                   |
|-----|---|----------------------|--------|-----------------------|
| PE1 | Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe « Le nœud humain ».   | Activité en classe   | 10 min | C0-003 (p. 88)        |
| PE2 | Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe « Mémoire ».  | Activité en classe   | 10 min | C0-005 (p. 27)        |
| PE3 | Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe « Anniversaires silencieux ».   | Activité en classe   | 10 min | C0-003 (p. 95)        |
| PE4 | Diriger une discussion sur les caractéristiques d'une équipe qui réussit bien, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. une communication efficace,</li> <li>b. une coopération et un soutien mutuels,</li> <li>c. avoir un but commun,</li> <li>d. un esprit de corps accru.</li> </ol> Demander aux cadets de discuter des avantages d'une équipe qui réussit bien, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. inclure tout le monde;</li> <li>b. obtenir un meilleur résultat;</li> <li>c. rendre la tâche plus facile à exécuter parce qu'il y a plusieurs personnes concernées;</li> <li>d. développer les aptitudes à communiquer.</li> </ol> | Discussion de groupe | 20 min | C0-004 (p. 114 à 118) |

5. **Durée :**

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. Activité en classe :         | 30 min |
| c. Discussion de groupe :       | 20 min |
| d. Total :                      | 60 min |

6. **Justification :**

- a. 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.
- b. Une discussion de groupe a été choisie pour le PE4 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.

7. **Documents de référence :**

- a. C0-004 ISBN 1-58062-577-0 McClain, G. et Romaine, D. S. (2002). *The everything managing people book*. Avon, MA, Adams Media.
- b. C0-003 ISBN 0-943210-44-5 Pike, B. et Busse, C. (1995). *101 more games for trainers*. Minneapolis, MN, Lakewood Publishing.
- c. C0-005 ISBN 0-07-046414-6 Scannell, E.E. et Newstrom, J. W. (1994). *Even more games trainers play*. New York, NY, McGraw-Hill.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
- b. le collage qui se trouve à l'annexe A du guide pédagogique.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. le collage qui se trouve à l'annexe A du guide pédagogique;
- b. du papier et des stylos;
- c. des marqueurs pour tableau de papier.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Aucune.

**OCOM C103.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS POUR BRISER LA GLACE**

1. **Rendement** : Participer à des activités pour briser la glace
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à des activités pour briser la glace en vue d'apprendre à connaître les autres cadets du groupe.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode              | Durée  | Réf             |
|-----|--|----------------------|--------|-----------------|
| PE1 | Diriger l'activité pour briser la glace intitulée « Cure-dents des aveux ».  | Activité en classe   | 5 min  | C0-003 (p.18)   |
| PE2 | Diriger l'activité pour briser la glace intitulée « Deux vérités et un mensonge ».   | Activité en classe   | 5 min  | C0-029 (p. 331) |
| PE3 | Diriger l'activité pour briser la glace intitulée « Présentations révélatrices ».  | Activité en classe   | 5 min  | C0-028 (p.15)   |
| PE4 | Animer une discussion de groupe portant sur l'efficacité des activités pour briser la glace qui permettent de se présenter aux autres. | Discussion de groupe | 10 min |                 |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Activité en classe : 15 min
  - c. Discussion de groupe : 10 min
  - d. Total : 30 min

6. **Justification** :
  - a. 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.
  - b. 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.

7. **Documents de référence :**

- a. C0-028 ISBN 0-07-046513-4 Newstrom, J et Scannell, E. (1998). *The big book of teambuilding games*. New York, NY, McGraw-Hill.
- b. C0-003 ISBN 0-943210-44-5 Pike, B et Busse, C. (1995) *101 more games for trainers*. Minneapolis, MN, Lakewood Books.
- c. C0-029 ISBN 0-7872-4532-1 Cain, J et Jolliff, B. (1998). *Teamwork and teamplay*. Brockport, NY, Kendall/Hunt.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié au secteur d'entraînement ou de la salle de classe,
- b. des cure-dents.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Aucune.

**OCOM C103.02 – PARTICIPER À DES PRÉSENTATIONS DE SOI**

1. **Rendement** : Participer à des présentations de soi
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit se présenter au groupe.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode              | Durée  | Réf                |
|-----|---|----------------------|--------|--------------------|
| PE1 | <p>Diriger une activité pour se présenter en demandant aux cadets de :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. mettre quelques renseignements par écrit avant de commencer les présentations;</li> <li>b. se présenter, incluant les éléments suivants :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) leur nom,</li> <li>(2) le nom de l'école qu'ils fréquentent,</li> <li>(3) le niveau scolaire,</li> <li>(4) la raison pour laquelle ils ont joint les cadets,</li> <li>(5) les passe-temps,</li> <li>(6) les intérêts,</li> <li>(7) les objectifs de carrière, en général,</li> <li>(8) tout autre renseignement qu'ils désirent partager avec le groupe.</li> </ol> </li> </ol> | Activité en classe   | 15 min | C0-021 (p. 2 et 3) |
| PE2 | Animer une discussion sur l'importance de l'activité de présentation de soi portant sur les aptitudes à communiquer.  | Discussion de groupe | 10 min |                    |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Activité en classe : 20 min
  - c. Discussion de groupe : 5 min
  - d. Total : 30 min

6. **Justification :**
  - a. Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce que c'est une façon interactive de renforcer les présentations de soi, de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets.
  - b. 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.
7. **Documents de référence :** C0-021 ISBN 1-58062-513-4 Adams, B. (2001). *The everything leadership book*. Avon, MA, Adams Media.
8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié au secteur d'entraînement ou de la salle de classe.
9. **Matériel d'apprentissage :**
  - a. un tableau blanc et de marqueurs;
  - b. du papier et des stylos.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :** Aucune.

**OCOM C103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE**

1. **Rendement** : Participer à des activités de promotion du travail d'équipe
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : 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.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode              | Durée  | Réf                  |
|-----|--|----------------------|--------|----------------------|
| PE1 | Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe intitulée « Casse-tête ».  | Activité en classe   | 5 min  | C0-028 (p. 67 et 68) |
| PE2 | Animer une discussion portant sur la façon dont les cadets ont perçu le jeu « Casse-tête » du point de vue de la stimulation du travail d'équipe.            | Discussion de groupe | 5 min  |                      |
| PE3 | Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe, intitulée « Par ordre alphabétique ».   | Activité en classe   | 10 min | C0-029 (p. 74)       |
| PE4 | Animer une discussion portant sur ce que les cadets pensent du jeu « Par ordre alphabétique » et comment le jeu démontrait la nécessité du travail d'équipe. | Discussion de groupe | 5 min  |                      |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Activité en classe : 15 min
  - c. Discussion de groupe : 10 min
  - d. Total : 30 min
6. **Justification** :
  - a. 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.
  - b. 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.

7. **Documents de référence :**

- a. C0-028 ISBN 0-07-046513-4 Newstrom, J et Scannell, E. (1998). *The big book of teambuilding games*. New York, NY, McGraw-Hill.
- b. C0-029 ISBN 0-7872-4532-1 Cain, J et Jolliff, B. (1998). *Teamwork and teamplay*. Brockport, NY, Kendall/Hunt.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
- b. un casse-tête d'une image;
- c. un lecteur de disques compacts et des disques compacts (facultatifs).

9. **Matériel d'apprentissage :** Un casse-tête d'une image.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Aucune.



**SECTION 6****OREN X04 – SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES**

1. **Rendement** : Suivre la participation aux activités physiques
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) Feuille de suivi des activités physiques;
    - (2) *Directives canadiennes en matière d'activité physique*;
    - (3) Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire;
    - (4) Supervision;
    - (5) Aide, au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Environnement : Salle de classe ou secteur d'entraînement suffisamment grand pour accueillir un groupe complet.
3. **Norme** : Rôles du cadet :
  - a. Compiler le temps consacré aux activités physiques d'intensité modérée à élevée durant quatre semaines à l'aide de la feuille de suivi des activités physiques;
  - b. Utiliser la feuille de suivi des activités physiques pour comparer la participation aux activités physiques avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*;
  - c. Définir des stratégies pour faire davantage d'activité physique.
4. **Remarques** : Le présent OREN vise à inciter les cadets à faire davantage d'activité physique quotidiennement.
5. **Documents complémentaires** : Les documents complémentaires au présent OREN servent à promouvoir la bonne condition physique personnelle et les saines habitudes de vie auprès des cadets grâce à la pratique de certaines activités :
  - a. OCOM CX04.01 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle)
  - b. OCOM CX04.02 (Participer à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique)
  - c. OCOM CX04.03 (Participer à un cours de cuisine)
  - d. OCOM CX04.04 (Assister à une présentation sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie)
  - e. OCOM CX04.05 (Assister à un événement sportif amateur)
  - f. OCOM C504.01 (Se pencher sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie) Cet OCOM vise uniquement les cadets de la phase 5/cadets-maîtres/cadets du niveau de compétence 5.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**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**

1. **Rendement** : Participer à une séance d’activité physique d’intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) *Directives canadiennes en matière d’activité physique à l’intention des jeunes*;
    - (2) Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l’intention des jeunes;
    - (3) Feuille de suivi des activités physiques;
    - (4) Supervision;
    - (5) Aide, au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Environnement : Tous.
3. **Norme** : Rôles du cadet :
  - a. Participer à une séance activité physique d’intensité modérée à élevée (APIME) de 60 minutes;
  - b. Participer à une activité portant sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie, qui comprend notamment les éléments suivants :
    - (1) Phase 1/étoile verte/niveau de compétence 1 : *Directives canadiennes en matière d’activité physique et Directives en matière de comportement sédentaire*,
    - (2) Phase 2/étoile rouge/niveau de compétence 2 : nutrition,
    - (3) Phase 3/étoile d’argent/niveau de compétence 3 : stress,
    - (4) Phase 4/étoile d’or/niveau de compétence 4 : ceinture à outils pour l’adoption de saines habitudes de vie;
  - c. Suivre quotidiennement la durée des activités physiques d’intensité modérée à élevée durant quatre semaines consécutives pour satisfaire aux exigences suivantes :
    - (1) Phases 1 et 2/étoiles verte et rouge/niveaux de compétence 1 et 2 : suivre la participation aux APIME durant quatre semaines consécutives,
    - (2) 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,
    - (3) 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,
    - (4) 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.

## 4. Points d'enseignement :

| PE   | Description  | Méthode            | Durée  | Réf.     |
|------|--|--------------------|--------|----------|
| PE 1 | <p>Demander aux cadets de participer à une série d'APIME qu'ils peuvent effectuer dans leur temps libre pour les aider à respecter les <i>Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes</i>. Cette série d'activités doit notamment comprendre :</p> <p>a. au moins 10 activités physiques;</p> <p>b. une importance accordée à l'endurance cardiovasculaire;</p> <p>c. des exercices facilement réalisables, nécessitant peu d'équipement.</p>   | Activité pratique  | 60 min |          |
| PE 2 | <p>Diriger les postes d'apprentissage suivants :</p> <p>a. Phase 1/étoile verte/niveau de compétence 1 : <i>Directives canadiennes en matière d'activité physique</i> et <i>Directives en matière de comportement sédentaire</i>;</p> <p>b. Phase 2/étoile rouge/niveau de compétence 2 : nutrition;</p> <p>c. Phase 3/étoile d'argent/niveau de compétence 3 : stress;</p> <p>d. Phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4 : ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie.</p>   | Activité en classe | 20 min | 7a       |
| PE 3 | <p>Distribuer les feuilles de suivi des activités physiques et expliquer/passé en revue les exigences, qui comprennent notamment les éléments suivants :</p> <p>a. Phases 1 et 2/étoiles verte et rouge/niveau de compétence 1 et 2 : suivre la participation aux APIME durant quatre semaines consécutives;</p> <p>b. 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;</p> <p>c. 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;</p> <p>d. 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.</p> | Exposé interactif  | 5 min  | 7a<br>7c |

| PE   | Description  | Méthode            | Durée | Réf. |
|------|--|--------------------|-------|------|
| PE 4 | <p>Diriger une activité où les cadets définissent des stratégies pour accroître leur participation à des activités physiques. Voici quelques exemples de stratégies :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Cibler des activités plaisantes;</li> <li>b. Trouver un partenaire d'activité;</li> <li>c. Se fixer des objectifs;</li> <li>d. Suivre ses progrès;</li> <li>e. Souscrire à un programme de loisir communautaire ou scolaire;</li> <li>f. Essayer un nouveau type d'activité physique;</li> <li>g. Inclure l'activité physique dans la routine quotidienne;</li> <li>h. Planifier l'activité physique.</li> </ul> | Activité en classe | 5 min | 7b   |

5. **Durée :** Une séance (3 périodes) = 90 min

6. **Justification :**

- a. 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.
- b. Pour les 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.
- c. Pour le PE 3, un exposé interactif a été retenu pour expliquer les exigences de la feuille de suivi des activités physiques aux cadets.

7. **Références :**

- a. Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives*, 2013. Sur Internet : <http://www.scpe.ca>.
- b. Santé Canada, *Activité physique*, 2013. Sur Internet : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/physactiv/index-fra.php>.
- c. ParticipACTION, *Bougez*, 2011 (consulté le 28 novembre 2011). Sur Internet : [www.participaction.com/en-us/Get-Moving/Easy-Ways-To-Start.aspx](http://www.participaction.com/en-us/Get-Moving/Easy-Ways-To-Start.aspx).

8. **Matériel didactique :**

- a. En fonction des activités physiques choisies;
- b. Matériel pour les postes d'apprentissage;
- c. *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*;
- d. Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes;
- e. Feuille de suivi des activités physiques.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes;*
- b. Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes;
- c. Feuille de suivi des activités physiques.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Au cours des quatre prochaines semaines, communiquer régulièrement avec les cadets pour leur rappeler de suivre leur participation à des activités physiques et pour les aider s'ils éprouvent des difficultés.
- b. Des copies couleur des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire* sont accessibles sur le site [www.scpe.ca/directives](http://www.scpe.ca/directives), où elles peuvent être imprimées.

## 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

1. **Rendement** : Définir des stratégies pour accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) Feuille de suivi des activités physiques remplie;
    - (2) *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*;
    - (3) Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes;
    - (4) Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres;
    - (5) Résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets;
    - (6) Supervision;
    - (7) Aide, au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Environnement : Aire d'instruction assez grande pour accueillir un groupe entier et pour permettre la tenue de l'évaluation de la condition physique des cadets.
3. **Norme** : Rôles du cadet :
  - a. Utiliser la feuille de suivi des activités physiques pour comparer la participation aux activités physiques d'intensité modérée à élevée (APIME) avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*;
  - b. Déterminer les obstacles à l'activité physique;
  - c. Définir des stratégies et se fixer un objectif PAVES en vue de faire davantage d'activité physique;
  - d. Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets conformément à l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*.
4. **Points d'enseignement** :

| PE   | Description   | Méthodes           | Durée  | Réf           |
|------|---|--------------------|--------|---------------|
| PE 1 | Diriger une activité dans laquelle les cadets comparent leur participation à des activités physiques avec les <i>Directives canadiennes en matière d'activité physique</i> et les <i>Directives en matière de comportement sédentaire</i> . | Activité en classe | 15 min | 7a            |
| PE 2 | Diriger une activité dans laquelle les cadets se fixent un objectif PAVES en vue de faire davantage d'activité physique.  | Activité pratique  | 15 min |               |
| PE 3 | Encadrer les cadets pendant leur participation à l'évaluation de la condition physique des cadets.  | Activité pratique  | 60 min | 7b, 7c et 7d. |

5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min

6. **Justification** :

- a. 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*.
- b. Pour les PE 2 et 3, un exercice pratique a été choisi; il s'agit d'une méthode amusante et interactive qui permet d'approfondir les connaissances des cadets à propos de la bonne forme physique et des saines habitudes de vie.

7. **Références** :

- a. Société canadienne de physiologie de l'exercice, Directives, 2013. Sur Internet : <http://www.scpe.ca>.
- b. Directeur – Cadets 3, OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*, Ottawa (Ontario) : Ministère de la Défense nationale, 2010.
- c. Meredith, M. et G. Welk, (éditeurs), *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3<sup>e</sup> éd.), Windsor (Ontario) : Human Kinetics, 2005.
- d. L'Institut Cooper, *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*, Windsor (Ontario) : Human Kinetics (sans date).

8. **AIDES DIDACTIQUES** :

- a. OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*;
- b. Disque compact pour le test de course navette de 20 mètres (test de Léger);
- c. Ruban à mesurer;
- d. Lecteur CD;
- e. Cônes;
- f. Tapis d'exercice;
- g. Ruban à mesurer de 12 cm;
- h. Chronomètres;
- i. Papier;
- j. Mètre;
- k. Flexomètres pour mesurer la souplesse sans se blesser le dos;
- l. *Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres*;
- m. Résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets;
- n. Guide des objectifs PAVES.

9. **Matériel d'apprentissage** :

- a. Feuille de suivi des activités physiques remplie;
- b. *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*;



- c. Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes;
  - d. Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres;
  - e. Résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets;
  - f. Guide des objectifs PAVES.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
- a. L'évaluation de la condition physique des cadets vise à ce que ces derniers mesurent leur condition physique personnelle afin de pouvoir se fixer des objectifs individuels d'amélioration. Chacune des trois composantes de la condition physique (endurance cardiovasculaire, force musculaire 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.
  - b. 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.
  - c. L'évaluation de la condition physique des cadets doit être mise en place avant de réaliser cette leçon.
  - d. Les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets sont nécessaires pendant la leçon MX04.03 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle).
  - e. La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.
  - f. Conserver les résultats de l'évaluation de la condition physique 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).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## OCOM MX04.03 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE

1. **Rendement** : Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) *Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres;*
    - (2) Résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation;
    - (3) Supervision;
    - (4) Aide, au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Environnement : Aire d'instruction assez grande pour accueillir un groupe entier et permettant la tenue de l'évaluation de la condition physique des cadets.
3. **Norme** : Rôles du cadet :
  - a. Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets conformément à l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets;*
  - b. Déterminer les points à améliorer;
  - c. Définir les stratégies permettant d'améliorer la condition physique personnelle.
4. **Points d'enseignement** :

| PE   | Description   | Méthodes          | Durée  | Réf          |
|------|---|-------------------|--------|--------------|
| PE 1 | Encadrer les cadets pendant l'évaluation de la condition physique des cadets.   | Exercice pratique | 60 min | 7a, 7b et 7c |
| PE 2 | Diriger une activité permettant aux cadets de déterminer comment ils peuvent améliorer leur condition physique personnelle. | Exercice pratique | 30 min |              |

5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min
6. **Justification** : Un exercice pratique a été choisi pour cette leçon; celui-ci permet aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique des cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.
7. **Références** :
  - a. 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.
  - b. Meredith, M. et G. Welk, (éditeurs), *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3<sup>e</sup> éd.), Windsor (Ontario) : Human Kinetics, 2005.
  - c. L'Institut Cooper, *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor (Ontario) : Human Kinetics, (sans date).

8. **Aide didactiques :**

- a. OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*;
- b. Disque compact pour le test de course navette de 20 mètres (test de Léger);
- c. Ruban à mesurer;
- d. Lecteur CD;
- e. Cônes;
- f. Tapis d'exercice;
- g. Ruban à mesurer de 12 cm;
- h. Chronomètres;
- i. Feuilles de papier;
- j. Mètre;
- k. Flexomètres pour mesurer la souplesse sans blesser le dos;
- l. Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres;
- m. Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 1600 mètres;
- n. Résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets;
- o. Document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. Tapis d'exercice;
- b. Ruban à mesurer de 12 cm;
- c. Chronomètres;
- d. Papier;
- e. Mètre;
- f. Flexomètres pour mesurer la souplesse sans se blesser le dos;
- g. Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres;
- h. Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 1600 mètres;
- i. Résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets;
- j. Document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

- a. 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 se situent dans la zone de bonne condition physique (ZBCP) correspondant à chaque composante.

- b. 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.
- c. L'évaluation de la condition physique des cadets doit être mise en place avant de réaliser le présent OCOM.
- d. La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM CX04.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE.**

1. **Rendement** : Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle.

Une séance supplémentaire (3 périodes) pour l'OCOM MX04.03 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle) peut être prévue comme entraînement complémentaire.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**OCOM CX04.02 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DES TROIS COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE**

1. **Rendement** : Participer à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) Matériel nécessaire à l'activité;
    - (2) Supervision;
    - (3) Aide, au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Environnement : Tous.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique qui comprennent ce qui suit :
  - a. Exercices cardiovasculaires;
  - b. Exercices de force musculaire;
  - c. Exercices de souplesse musculaire.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Les cadets doivent participer à une période de réchauffement composée d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements.
  - b. Les cadets doivent participer à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique, qui sont les suivantes :
    - (1) Endurance cardiovasculaire;
    - (2) Force musculaire;
    - (3) Souplesse musculaire.
  - c. Les cadets doivent participer à une période de récupération.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min
6. **Justification** : Un exercice pratique a été choisi pour cette leçon. Il s'agit d'une méthode plaisante et interactive de stimuler l'intérêt des cadets pour les trois composantes de la condition physique.
7. **Référence** : Panicucci, J., *Achieving Fitness: An Adventure Activity Guide*. Beverly (Massachusetts) : Project Adventure, Inc, 2008.
8. **Aides didactiques** : Selon les activités sélectionnées.
9. **Matériel d'apprentissage** : Selon les activités sélectionnées.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM CX04.03 – PARTICIPER À UN COURS DE CUISINE**

1. **Rendement** : Participer à un cours de cuisine
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) Supervision;
    - (2) Aide, au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Environnement : Cuisine ou aire d’instruction assez grande pour convenir à un groupe entier.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à un cours de cuisine.
4. **Points d’enseignement** :
  - a. Organiser la participation des cadets à un cours de cuisine.
  - b. Superviser la participation des cadets à un cours de cuisine.
  - c. Après le cours, faire réfléchir les cadets individuellement sur les points suivants :
    - (1) Nommez trois choses que vous avez apprises et qui vous ont surpris ou intéressé.
    - (2) Quelle habileté ou connaissance acquise aujourd’hui vous aidera à maintenir un mode de vie sain? Dans quelle mesure?
  - d. Demander aux cadets de discuter, avec un compagnon ou en petits groupes, de ces points saillants. Si l’horaire le permet, inviter les cadets à faire part de points saillants avec le groupe entier.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min
6. **Justification** : Un exercice pratique a été choisi pour cette leçon. Il s’agit d’une méthode amusante et interactive permettant d’approfondir les connaissances des cadets à propos de la condition physique personnelle et des saines habitudes de vie.
7. **Références** : Aucune.
8. **Aides didactiques** : Aucune.
9. **Matériel d’apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Il n’existe pas de guide d’instruction pour cet OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM CX04.04 – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION SUR LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE ET LES SAINES HABITUDES DE VIE**

1. **Rendement** : Assister à une présentation sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) Supervision;
    - (2) Aide, au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Environnement : Salle de classe ou secteur d'entraînement assez grand pour accueillir un groupe complet.
3. **Norme** : Le cadet doit assister à une présentation sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Informer le conférencier à propos du public (les cadets), notamment sur des intérêts particuliers qui pourraient servir, et lui demander de garder du temps pour répondre aux questions. Il pourrait être utile de demander aux cadets de dresser une liste de ce qu'ils aimeraient connaître ou de leurs questions, qui serait remise à l'avance au conférencier.
  - b. Demander au conférencier d'inclure des renseignements susceptibles d'intéresser les cadets dans son introduction.
  - c. Collaborer avec le conférencier afin de lui fournir le matériel nécessaire (p. ex., projecteur, télévision, lecteur DVD, microphone) et préparer la salle de façon à répondre à ses besoins.
  - d. Prévoir une bouteille d'eau pour le conférencier et demander aux cadets de lui préparer une carte de remerciement.
  - e. Veiller à ce qu'un cadet fasse la présentation du conférencier et qu'un autre présente les remerciements et lui remette la carte.
  - f. S'assurer que le conférencier est accueilli par un cadet à son arrivée, lui donner une bouteille d'eau et l'aider à régler les derniers détails de la préparation, comme l'installation du matériel visuel et l'orientation de la salle de présentation.
  - g. Demander à un cadet de présenter le conférencier.
  - h. Faire en sorte que les cadets participent à la présentation, notamment :
    - (1) en écoutant le récit du conférencier;
    - (2) en prenant part à une période de questions et réponses.
  - i. Demander à un cadet de remercier le conférencier au nom de l'ensemble des cadets et de lui remettre une carte de remerciements.

- j. Après le départ du conférencier, demander aux cadets de s'arrêter sur ce qu'ils ont appris. Activités possibles :
  - (1) Points saillants. Demander aux cadets d'énumérer individuellement les trois éléments les plus intéressants ou étonnants qu'ils ont appris au cours de la présentation et d'en discuter avec un compagnon ou en petits groupes. S'il y a suffisamment de temps, demander aux cadets de faire part de ces points saillants à l'ensemble du groupe.
  - (2) Journal. Demander aux cadets d'écrire quelques mots dans un journal à propos de la présentation.
  - (3) Représentation visuelle. Demander aux cadets de créer une représentation visuelle de leur expérience.
- 5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min
- 6. **Justification** : Pour cette leçon, un exposé interactif a été retenu; il s'agit d'une méthode plaisante et interactive pour approfondir les connaissances des cadets à propos de la condition physique personnelle et des saines habitudes de vie.
- 7. **Références** : Aucune.
- 8. **Matériel didactique** :
  - a. Bouteille d'eau;
  - b. Matériel demandé par le conférencier.
- 9. **Matériel d'apprentissage** : Matériel pour la carte de remerciement.
- 10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
- 11. **Remarques** :
  - a. Exemples de conférenciers :
    - (1) Entraîneur personnel;
    - (2) Athlète professionnel;
    - (3) Nutritionniste;
    - (4) Moniteur.
  - b. Il n'y a pas de guide d'instruction pour cet OCOM.

**OCOM CX04.05 – ASSISTER À UN ÉVÉNEMENT SPORTIF AMATEUR**

1. **Rendement** : Assister à un événement sportif amateur
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) Supervision;
    - (2) Aide, au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Environnement : Terrain de sport, gymnase ou espace assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Les cadets doivent assister à un événement sportif amateur.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Choisir un événement sportif amateur. L'événement choisi doit correspondre à une activité que les cadets peuvent pratiquer s'ils le souhaitent, et ce, même s'ils ne l'ont jamais fait auparavant.
  - b. Prendre les dispositions nécessaires pour que les cadets puissent assister à l'événement.
  - c. Inviter les cadets à assister à un événement sportif.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min
6. **Justification** : Pour cette leçon, une sortie éducative a été retenue. Il s'agit d'une méthode plaisante et interactive d'approfondir les connaissances des cadets à propos de la condition physique personnelle et des saines habitudes de vie.
7. **Références** : Aucune.
8. **Matériel didactique** : Aucun.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Cet OCOM vise à ce que les cadets assistent à des activités ou à des événements sportifs divers qui se déroulent dans leur ville ou leur localité, et auxquels ils pourraient vouloir participer.
  - b. Voici des exemples d'événement sportif :
    - (1) Compétition d'arts martiaux;
    - (2) Course de patins à roulettes;
    - (3) Compétition de danse;
    - (4) Compétition équestre;
    - (5) Tournoi sportif.
  - c. Il n'y a pas de guide d'instruction pour cet OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**SECTION 7****OREN X05 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES**

1. **Rendement** : Participer à des activités physiques
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un terrain de sport, un gymnase ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à des activités physiques, telles que :
  - a. des activités cardiovasculaires, telles que :
    - (1) la danse aérobique,
    - (2) le ski de fond,
    - (3) la randonnée pédestre,
    - (4) le patinage sur glace,
    - (5) la danse dirigée par un instructeur,
    - (6) la course d'orientation,
    - (7) le patin à roues alignées,
    - (8) la course à pied,
    - (9) le saut à la corde,
    - (10) la raquette,
    - (11) la natation;
  - b. les activités de force musculaire, telles que :
    - (1) les exercices sur ballon d'exercice,
    - (2) le Pilates,
    - (3) les exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques,
    - (4) les exercices contre résistance en utilisant le corps,
    - (5) les exercices avec ballon d'entraînement,
    - (6) les exercices avec barre d'entraînement;
  - c. les activités de flexibilité musculaire, telles que :
    - (1) les étirements,

- (2) le tai-chi,
- (3) le yoga;
- d. les sports d'équipe récréatifs, tels que :
  - (1) le baseball,
  - (2) le basket-ball,
  - (3) le hockey en salle,
  - (4) le football (flag-football ou touch-football),
  - (5) la crosse,
  - (6) la ringuette,
  - (7) le soccer,
  - (8) le ballon canadien,
  - (9) le disque volant suprême,
  - (10) le volley-ball;
- e. d'autres activités physiques, telles que :
  - (1) les jeux actifs, tels que :
    - (a) les jeux vidéo actifs,
    - (b) la bataille navale,
    - (c) la tague;
  - (2) l'entraînement en circuit,
  - (3) les arts martiaux,
  - (4) les rencontres omnisportives.

4. **Remarques :**

- a. Le but de cet OREN 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.
- b. Plusieurs activités physiques peuvent avoir lieu en même temps. Le choix d'une 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.
- c. Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps de cadets.
- d. Les vidéos de conditionnement physique (dirigées par un entraîneur accrédité), les entraîneurs accrédités et le personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) des Forces canadiennes peuvent diriger cette instruction.

- e. Les activités choisies pour cette instruction ne sont pas limitées aux listes présentées ci-dessus, mais doivent être appropriées au groupe d'âge, en plus d'être sécuritaires et conformes au but de la promotion du conditionnement physique.
5. **Matière complémentaire** : La matière complémentaire liée à cet OREN est conçue pour améliorer les connaissances du cadet sur le conditionnement physique personnel et le style de vie sain par l'entremise d'un éventail d'activités :
- a. OCOM CX05.01 (Participer à des activités physiques),
  - b. OCOM CX05.02 (Participer à un tournoi).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM MX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES**

1. **Rendement** : Participer à des activités physiques
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un terrain de sport, un gymnase ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit :
  - a. assister à une séance d'information portant sur les activités physiques choisies;
  - b. participer à une session d'échauffement;
  - c. participer à l'activité physique choisie;
  - d. participer à une session de récupération.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Présenter aux cadets l'activité physique choisie, y compris :
    - (1) les éléments de la condition physique qui se sont améliorés en participant à l'activité physique choisie,
    - (2) les techniques nécessaires pour participer à l'activité physique choisie.
  - b. Demander aux cadets de participer à une séance d'information sur la sécurité, présentant :
    - (1) les règlements de l'activité physique choisie,
    - (2) l'exigence relative à l'équipement de sécurité requis pour l'activité physique choisie,
    - (3) l'emplacement du poste de premiers soins,
    - (4) les renseignements sur les limites ou sur l'itinéraire.
  - c. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.
  - d. Demander aux cadets de participer à l'activité physique choisie.
  - e. Demander aux cadets de participer à une session de récupération.
5. **Durée** :
 

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min   |
| b. Activité pratique :          | 25 min  |
| c. Total partiel :              | 30 min  |
| d. Total (9 périodes) :         | 270 min |

6. **Justification** : 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.
7. **Documents de référence** :
- a. About ultimate. (2006). About ultimate. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.upa.org/ultimate>
  - b. 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>
  - c. Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). ISBN 0-936070-22-6. Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc
  - d. Bagshaw, C. (Ed.). (2006). *The ultimate hiking skills manual*. ISBN 978-0-7153-2254-3. Cincinnati, Ohio, David & Charles
  - e. Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. ISBN 0-7566-0946-1. New York, NY, DK Publishing, Inc.
  - f. Body Bar. (2010). *Programs & education*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education>
  - g. 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.
  - h. Fédération canadienne de course d'orientation (1985). *Manuel de certification des entraîneurs Niveau deux*.
  - i. Chapman, J.R. Major, M.B.E. (1968). *A-CR-CCP-150/PT-001 Orienteering: an Aid to Training*. London, England, Hillside Printing & Publishing Co.
  - j. Corbin, C., & Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. ISBN 978-0-7360-6675-4. Windsor, ON, Human Kinetics.
  - k. 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.
  - l. 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.
  - m. 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](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8657)
  - n. Graydon, D. et Hanson, K. (Éd.). (2001). *Mountaineering: The freedom of the hills* (6e éd.). ISBN 0-89886-427-5 Seattle, Washington, The Mountaineers
  - o. Hanlon, T. (1998). *The sports rules book: Essential rules for 54 sports*. ISBN 0-88011-807-5. États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc.
  - p. Fédération internationale de course d'orientation (2006). Extrait le 20 avril 2006 du site <http://www.orienteering.org/footo/pictsymb.htm>
  - q. Kjellstrom, B. (1994). *Be expert with map & compass : The Complete Orienteering Handbook*. ISBN 0-02-029265-1. New York, New York, Hungry Minds, Inc.

- r. LeBlanc, J. et 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, Ontario, Mosaic Press.
  - s. Livestrong.com. (2011). *Beginner's Pilates exercises*. Extrait le 4 octobre 2011 du site <http://www.livestrong.com/article/452265-beginner-pilates-exercises/>
  - t. Lose the Back Pain (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.losethebackpain.com](http://www.losethebackpain.com)
  - u. 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>
  - v. Norris, G. (éd.). (1998). *Fédération nationale de football : Touch-football – Livre des règlements 2004*. Ottawa, Ontario, Fédération nationale de football.
  - w. Eaton, J. (2008). *Achieving fitness: An Adventure Activity Guide*. ISBN 0-934387-29-X. Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc
  - x. 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>
  - y. Ringette Canada. (2006). *Comment se joue la ringette?* Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringette.ca/e/about/played.htm>
  - z. Roadcycling (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.roadcycling.com/artman/upload/stretches.jpg](http://www.roadcycling.com/artman/upload/stretches.jpg)
  - aa. Shelter Online (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.shelterpub.com/\\_fitness/online\\_stretches.gif](http://www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif)
  - ab. Spine Universe. Extrait le 25 avril 2006 du site [www.spineuniverse.com](http://www.spineuniverse.com)
  - ac. 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>
  - ad. Stott, W. (1987). *Armchair Orienteering II: A Practical Guide to Route Planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.
  - ae. Tirée de 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](http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html)
  - af. Waehner, P. (sans date). *Resistance band workout for beginners*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>
  - ag. Walkablock Club of America (2005). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.walkablock.com/stretch2.gif](http://www.walkablock.com/stretch2.gif)
  - ah. Women's Heart Foundation (1999-2000). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.womensheart.org/content/Exercise/stretching\\_exercise.asp](http://www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp)
8. **Matériel d'instruction :**
- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
  - b. l'équipement nécessaire pour l'activité physique choisie,
  - c. une trousse de premiers soins.

9. **Matériel d'apprentissage** : L'équipement pour l'activité physique choisie.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
- a. Les activités cardiovasculaires choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
    - (1) la danse aérobique,
    - (2) le ski de fond,
    - (3) la randonnée pédestre,
    - (4) le patinage sur glace,
    - (5) la danse dirigée par un instructeur,
    - (6) la course d'orientation,
    - (7) le patin à roues alignées,
    - (8) la course à pied,
    - (9) le saut à la corde,
    - (10) la raquette,
    - (11) la natation.
  - b. Les activités de force musculaire choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
    - (1) les exercices sur ballon d'exercice,
    - (2) le Pilates,
    - (3) les exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques,
    - (4) les exercices contre résistance en utilisant le corps,
    - (5) les exercices avec ballon d'entraînement,
    - (6) les exercices avec barre d'entraînement,
  - c. Les activités de flexibilité musculaire choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
    - (1) les étirements,
    - (2) le tai-chi,
    - (3) le yoga.
  - d. Les sports d'équipe récréatifs choisis pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
    - (1) le baseball,
    - (2) le basket-ball,
    - (3) le hockey en salle,



- (4) le football (flag-football ou touch-football),
  - (5) la crosse,
  - (6) la ringuette,
  - (7) le soccer,
  - (8) le ballon canadien,
  - (9) la balle molle,
  - (10) le disque volant suprême,
  - (11) le volley-ball.
- e. Les autres activités physiques choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
- (1) les jeux actifs, tels que :
    - (a) les jeux vidéo actifs,
    - (b) la bataille navale,
    - (c) la tague;
  - (2) l'entraînement en circuit,
  - (3) les arts martiaux,
  - (4) les rencontres omnisportives.
- f. 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 les activités physiques qui les intéressent.
- g. Plusieurs activités physiques peuvent avoir lieu en même temps. Le choix d'une 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.
- h. Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps / escadron.
- i. Les vidéos de conditionnement physique (dirigées par un entraîneur accrédité), les entraîneurs accrédités et le personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) des Forces canadiennes peuvent diriger cette instruction.
- j. Les activités choisies pour cet entraînement ne se limitent pas aux listes présentées ci-dessus, mais doivent être appropriées au groupe d'âge, être sécuritaires, et dans la même ligne de pensée que le but qui consiste à promouvoir une bonne condition physique.
- k. Des périodes d'activité physique peuvent avoir lieu consécutivement pour donner l'occasion aux cadets de participer à des activités physiques variées plus longues.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## **OCOM CX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES**

1. **Rendement** : Participer à des activités physiques

Trois séances supplémentaires (9 périodes) de l'OCOM MX05.01 (Participer à des activités physiques) peuvent être planifiées comme instruction complémentaire.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM CX05.02 – PARTICIPER À UN TOURNOI**

1. **Rendement** : Participer à un tournoi
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les articles de sport,
    - (2) de l'équipement de sécurité,
    - (3) de la supervision,
    - (4) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un terrain de sport, un gymnase ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit :
  - a. assister à une séance d'information portant sur les règles de jeu du tournoi;
  - b. participer à une session d'échauffement;
  - c. participer à un tournoi;
  - d. participer à une session de récupération.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Demander aux cadets de participer à une séance d'information préliminaire, y compris :
    - (1) un aperçu du ou des sports qui seront pratiqués durant le tournoi,
    - (2) le type de tournoi,
    - (3) les règles de jeu du tournoi,
    - (4) l'organisation du tableau,
    - (5) l'emplacement du poste de premiers soins.
  - b. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.
  - c. Demander aux cadets de participer à un tournoi
  - d. Demander aux cadets de participer à une session de récupération.
5. **Durée** :
 

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min   |
| b. Activité pratique :          | 25 min  |
| c. Total partiel :              | 30 min  |
| d. Total (9 périodes) :         | 270 min |

6. **Justification** : 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.
7. **Documents de référence** :
  - a. Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités. (1989). A-PD-050-015/PT-002. *Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2)*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale
  - b. 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>TBD
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. de l'équipement de sport et de sécurité pour le sport choisi,
  - b. une trousse de premiers soins,
  - c. des sifflets,
  - d. un chronomètre.
9. **Matériel d'apprentissage** : L'équipement de sport et de sécurité pour le sport choisi.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Voici une liste d'exemples d'activités qui peuvent être choisies pour la leçon :
  - a. le baseball,
  - b. le basket-ball,
  - c. le hockey en salle,
  - d. le football (flag-football ou touch-football),
  - e. la crosse,
  - f. la ringuette,
  - g. le soccer,
  - h. le ballon canadien,
  - i. le disque volant suprême,
  - j. le volley-ball.

**SECTION 8****OREN 106 – TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS**

1. **Rendement** : Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
    - (2) des plombs de carabine à air comprimé,
    - (3) un cadre de cible,
    - (4) une cible,
    - (5) un matelas de tir,
    - (6) des lunettes de sécurité,
    - (7) de la supervision,
    - (8) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un champ de tir pour la carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la section 8 du chapitre 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.
3. **Norme** : Conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 et en utilisant la carabine à air comprimé des cadets, le cadet doit :
  - a. appliquer les mesures de sécurité;
  - b. effectuer un test de maniement;
  - c. tirer vingt-cinq plombs en :
    - (1) suivant les règlements et les commandements donnés sur le champ de tir;
    - (2) appliquant les techniques élémentaires de tir de précision.
4. **Remarques** :
  - a. Les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets (chapitre 3, annexe C) avant de tirer des plombs ou des tampons de nettoyage sur le champ de tir pour carabine à air comprimé des cadets.
  - b. Tous les exercices de tir doivent être dirigés par un officier de sécurité du champ de tir (carabine à air comprimé) (OSCT-CAC).

5. **Matière complémentaire :**

- a. La matière complémentaire liée à l'OREN 106 est conçue pour rehausser l'expérience du tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets, y compris :
  - (1) l'OCOM C106.01 (Participer à une activité récréative de tir de précision),
  - (2) l'OCOM C106.02 (Nettoyer et entreposer la carabine à air comprimé des cadets).
- b. L'instruction complémentaire liée à l'OREN 106 se compose de 4 périodes et peut se dérouler pendant une séance ou une journée d'instruction assistée.
- c. L'OCOM C106.01 (Participer à une activité récréative de tir de précision) peut seulement être enseigné une fois que tous les OCOM obligatoires liés à l'OREN 106 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets) sont réalisés.



**OCOM M106.01 – IDENTIFIER LES PARTIES ET LES CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DAISY 853C**

1. **Rendement** : Identifier les parties et les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) une carabine à air comprimé Daisy 853C;
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Sans objet.
  - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la section 8 du chapitre 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002.

3. **Norme** : Le cadet doit identifier les parties et dresser la liste des caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C.

4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf.                    |
|-----|---|-------------------|--------|-------------------------|
| PE1 | Identifier les parties de la carabine à air comprimé Daisy 853C, y compris :<br>a. la plaque de couche;<br>b. les rallonges de crosse;<br>c. la poignée de la crosse;<br>d. la monture;<br>e. le fût;<br>f. le battant de bretelle;<br>g. la détente;<br>h. le pontet;<br>i. le cran de sécurité;<br>j. la culasse;<br>k. la poignée de la pompe;<br>l. la mire avant;<br>m. la mire arrière;<br>n. la bouche du canon;<br>o. le canon avec contrepoids;<br>p. l'âme;<br>q. l'ouverture de chargement;<br>r. la chambre;<br>s. la bretelle;<br>t. l'adaptateur à chargement individuel;<br>u. le chargeur à cinq coups. | Exposé interactif | 13 min | A0-027 (p. 2-5, schéma) |
| PE2 | Identifier les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C, y compris :<br>a. le mécanisme;<br>b. la longueur;<br>c. le poids;<br>d. le calibre;<br>e. la mire avant;<br>f. la mire arrière;<br>g. la vitesse initiale;<br>h. le chargement;<br>i. la monture;<br>j. le cran de sécurité.   | Exposé interactif | 12 min | A0-027 (p. 2-5)         |

5. **Durée :**
- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Exposé interactif :          | 25 min |
| c. Total :                      | 30 min |
6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets aux parties et aux caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets Daisy 853C et de susciter leur intérêt.
7. **Documents de référence :** A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction :**
- une carabine à air comprimé Daisy 853C;
  - du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage :** Une carabine à air comprimé Daisy 853C.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :** On incite les instructeurs à se familiariser avec la vidéo A-CR-CCP-177/PV-002, *Tir de précision avec la carabine à air comprimé*, et à visionner l'extrait portant sur la description de la carabine.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM M106.02 – APPLIQUER LES MESURES DE SÉCURITÉ LORS DU MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS**

1. **Rendement** : Appliquer les mesures de sécurité lors du maniement de la carabine à air comprimé des cadets
2. **Conditions** :
  - a. **Éléments fournis** :
    - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
    - (2) un étui de carabine à air comprimé,
    - (3) une tige de sécurité pour carabine à air comprimé,
    - (4) de la supervision,
    - (5) de l'aide au besoin.
  - b. **Éléments non permis** : Sans objet.
  - c. **Conditions environnementales** : Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la section 8 du chapitre 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002.
3. **Norme** : Conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, le cadet doit :
  - a. appliquer les mesures de sécurité individuelles lors du maniement de la carabine à air comprimé des cadets en :
    - (1) s'assurant que la culasse est complètement reculée;
    - (2) s'assurant que le cran de sécurité est enclenché;
    - (3) s'assurant que la poignée de la pompe est partiellement ouverte;
    - (4) s'assurant que la tige de sécurité est insérée dans le canon;
  - b. respecter les règlements de sécurité, y compris :
    - (1) manipuler la carabine comme si elle était chargée;
    - (2) ne jamais pointer la carabine vers quelqu'un;
    - (3) garder la carabine pointée en direction de la cible en tout temps;
    - (4) transporter la carabine à la verticale pour se rendre au pas de tir et pour en revenir;
    - (5) dégager les doigts de la détente, jusqu'à ce que vienne le temps de tirer;
    - (6) porter des lunettes de sécurité;
    - (7) se laver les mains après chaque exercice de tir (pour éviter l'ingestion de plomb).

## 4. Points d'enseignement :

| PE  | Description   | Méthode                    | Durée  | Réf.  |
|-----|---|----------------------------|--------|---|
| PE1 | <p>Expliquer et démontrer l'état sécuritaire de la carabine à air comprimé des cadets, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. retirer une carabine de son étui;</li> <li>b. s'assurer d'appliquer les mesures de sécurité en enclenchant le cran de sécurité (en le poussant vers la droite pour qu'on ne voie plus de rouge);</li> <li>c. s'assurer que la tige de sécurité est insérée dans le canon;</li> <li>d. s'assurer de l'état sécuritaire de la carabine lorsque : <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) la carabine est dans son étui, en : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) enclenchant le cran de sécurité;</li> <li>(b) s'assurant que la culasse est avancée;</li> <li>(c) s'assurant que le mécanisme n'est pas armé;</li> <li>(d) laissant la poignée de la pompe partiellement ouverte (de 5 à 8 cm);</li> </ul> </li> <li>(2) sur le pas de tir, en : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) enclenchant le cran de sécurité;</li> <li>(b) s'assurant que la culasse est reculée;</li> <li>(c) laissant la poignée de la pompe partiellement ouverte;</li> </ul> </li> <li>(3) ailleurs que sur le pas de tir, en : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) enclenchant le cran de sécurité;</li> <li>(b) s'assurant que la culasse est reculée;</li> <li>(c) insérant la tige de sécurité dans le canon (visible dans l'ouverture de chargement);</li> <li>(d) laissant la poignée de la pompe partiellement ouverte.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> | Démonstration et exécution | 10 min | A0-027<br>(p. 1-3-1 et 1-3-2, para 3.1 à 3.1.4) |

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf.  |
|-----|--|----------------------------|--------|---|
| PE2 | <p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'appliquer les mesures de sécurité individuelles lors du maniement de la carabine à air comprimé des cadets, en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. s'assurant que la culasse est complètement ouverte et reculée;</li> <li>b. s'assurant que le cran de sécurité est enclenché;</li> <li>c. laissant la poignée de la pompe partiellement ouverte;</li> <li>d. insérant la tige de sécurité dans le canon.</li> </ul> <p><b>Note</b> : Les cadets devront mettre cette compétence en application durant leur test de maniement de la carabine à air comprimé.</p>   | Démonstration et exécution | 10 min | A0-027<br>(p. 1-3-3, para 3.1.5)                    |
| PE3 | <p>Expliquer et démontrer (s'il y a lieu) les règlements de sécurité relatifs à la carabine à air comprimé des cadets, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. manipuler la carabine à air comprimé comme si elle était chargée;</li> <li>b. ne jamais pointer la carabine vers quelqu'un;</li> <li>c. transporter la carabine à la verticale pour se rendre au pas de tir et pour en revenir;</li> <li>d. dégager les doigts de la détente jusqu'à ce que vienne le temps de tirer;</li> <li>e. porter des lunettes de sécurité;</li> <li>f. appliquer les règles d'hygiène sur le champ de tir en se lavant les mains après chaque exercice de tir.</li> </ul> | Exposé interactif          | 5 min  | A0-027<br>(p. 1-3-3 et 1-3-4, para 3.2 et para 3.4) |

5. **Durée :**

|    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. | Démonstration et exécution : | 20 min |
| c. | Exposé interactif :          | 5 min  |
| d. | Total :                      | 30 min |

6. **Justification :**

- a. 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 à prendre lors du maniement de la carabine à air comprimé des cadets, tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre cette compétence en application sous supervision.
- b. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 3 afin d'initier les cadets aux règlements de sécurité relatifs à la carabine à air comprimé Daisy 853C et de susciter leur intérêt.

7. **Documents de référence** : A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement,
  - b. une carabine à air comprimé des cadets,
  - c. des lunettes de sécurité,
  - d. un étui de carabine à air comprimé,
  - e. une tige de sécurité pour carabine à air comprimé.
9. **Matériel d'apprentissage** :
  - a. une carabine à air comprimé des cadets,
  - b. des lunettes de sécurité,
  - c. une tige de sécurité pour carabine à air comprimé.
10. **Modalités de contrôle** : L'évaluation du présent OCOM doit se faire durant 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) dans le cadre duquel les cadets doivent réussir le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant de pouvoir tirer.
11. **Remarques** :
  - a. L'instructeur doit s'assurer de respecter l'ordre des étapes lors de la démonstration, car les cadets doivent reproduire leurs mouvements.
  - b. Le rapport optimal entre les carabines à air comprimé et le nombre de cadets est de 1:2.
  - c. On incite les instructeurs à se familiariser avec la vidéo A-CR-CCP-177/PV-002, *Tir de précision avec la carabine à air comprimé*.



**OCOM M106.03 – APPLIQUER LES TECHNIQUES ÉLÉMENTAIRES DE TIR DE PRÉCISION**

1. **Rendement** : Appliquer les techniques élémentaires de tir de précision
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
    - (2) un matelas de tir,
    - (3) des lunettes de sécurité,
    - (4) de la supervision,
    - (5) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Sans objet.
  - c. Conditions environnementales : Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la section 8 du chapitre 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002.
3. **Norme** : Conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, le cadet doit mettre en application les techniques de tir de précision, y compris :
  - a. adopter la position couchée;
  - b. la prise de base;
  - c. la visée de base;
  - d. le chargement;
  - e. le tir;
  - f. le déchargement.

## 4. Points d'enseignement :

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée | Réf.                   |
|-----|--|----------------------------|-------|------------------------|
| PE1 | <p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position couchée de la façon suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. la position doit être naturelle, sans tension, confortable et stable;</li> <li>b. le corps doit former un angle avec la ligne de visée;</li> <li>c. la colonne vertébrale doit rester droite;</li> <li>d. la jambe gauche doit être parallèle à la colonne vertébrale;</li> <li>e. le pied droit doit être tourné vers l'extérieur et pointer vers la droite;</li> <li>f. le pied gauche doit être droit ou pointer vers la droite;</li> <li>g. le genou droit doit former un angle avec la jambe gauche.</li> </ul>   | Démonstration et exécution | 5 min | A0-027 (p. 2-7)        |
| PE2 | <p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de tenir la carabine à air comprimé des cadets de la façon suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. le coude gauche doit être placé légèrement à la gauche de la carabine;</li> <li>b. la main gauche doit être placée fermement contre le battant de bretelle et les doigts doivent être détendus et ne pas serrer le fût;</li> <li>c. la main droite doit serrer légèrement la poignée de la crosse en exerçant une pression constante;</li> <li>d. le pouce de la main droite doit être placé sur la monture, derrière la mire arrière ou autour de la poignée de la crosse;</li> <li>e. le coude droit doit reposer de façon naturelle à une distance confortable de la carabine;</li> <li>f. les épaules doivent être droites et former des angles droits avec la colonne vertébrale;</li> <li>g. la plaque de couche doit être fermement maintenue au creux de l'épaule;</li> <li>h. la tête doit reposer confortablement sur la monture et rester droite.</li> </ul> <p><b>Note :</b> Lorsque le visage est placé sur la crosse, le cadet doit pouvoir regarder directement dans les mires. Si ce n'est pas le cas, le cadet doit changer de position.</p> | Démonstration et exécution | 5 min | A0-027 (p. 2-7 et 2-8) |

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf.             |
|-----|--|----------------------------|--------|------------------|
| PE3 | <p>Expliquer et démontrer les actions, puis demander aux cadets de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets de la façon suivante :</p> <p>a. le processus de visée, incluant :</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) adopter une position confortable;</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) s'assurer que le corps est bien aligné sur la cible;</p> <p>b. l'alignement des mires;</p> <p>c. l'image de visée.</p>  | Démonstration et exécution | 5 min  | A0-027 (p. 2-11) |
| PE4 | <p>Expliquer et démontrer les actions, puis demander aux cadets de mettre en œuvre (tir fictif) les actions requises au commandement « Relève, chargez, commencez le tir » en utilisant la carabine à air comprimé des cadets, de la façon suivante :</p> <p>a. s'assurer que le cran de sécurité est enclenché;</p> <p>b. pomper la carabine à air comprimé des cadets, en faisant une pause de trois secondes lorsque la pompe est en position maximale;</p> <p>c. simuler le chargement d'un plomb (bout plat vers l'avant);</p> <p>d. fermer la culasse;</p> <p>e. enlever le cran de sécurité;</p> <p>f. viser la cible avec la carabine à air comprimé des cadets;</p> <p>g. exercer une pression sur la détente;</p> <p>h. ouvrir la culasse;</p> <p>i. répéter les étapes pour chaque coup;</p> <p>j. immédiatement après l'exercice de tir, enclencher le cran de sécurité et ouvrir partiellement la poignée de la pompe;</p> <p>k. déposer la carabine.</p> | Démonstration et exécution | 15 min | A0-027 (p. 2-16) |

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf.             |
|-----|--|----------------------------|--------|------------------|
| PE5 | <p>Expliquer et démontrer les actions, puis demander aux cadets de mettre en œuvre les actions requises au commandement « Relève, déchargez, préparez pour l'inspection » en utilisant la carabine à air comprimé des cadets, de la façon suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. prendre la carabine;</li> <li>b. retirer le chargeur de cinq coups, s'il était utilisé;</li> <li>c. pomper la carabine;</li> <li>d. fermer la culasse;</li> <li>e. enlever le cran de sécurité;</li> <li>f. viser la cible avec la carabine;</li> <li>g. appuyer sur la détente;</li> <li>h. ouvrir la culasse;</li> <li>i. enclencher le cran de sécurité;</li> <li>j. ouvrir la poignée de la pompe de 5 à 8 cm;</li> <li>k. placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible;</li> <li>l. attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT;</li> <li>m. déposer la carabine.</li> </ul> <p><b>Nota</b> : Les cadets devront mettre ces compétences en application durant leur test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets.</p> | Démonstration et exécution | 20 min | A0-027 (p. 2-16) |

5. **Durée** :

- |    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Démonstration et exécution : | 50 min |
| c. | Total :                      | 60 min |

6. **Justification** : 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 de tir

de précision, tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre cette compétence en application sous supervision.

7. **Documents de référence** : A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement;
  - b. une carabine à air comprimé des cadets.
9. **Matériel d'apprentissage** : Une carabine à air comprimé des cadets.
10. **Modalités de contrôle** : L'évaluation du présent OCOM doit se faire durant 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) dans le cadre duquel les cadets doivent réussir le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant de pouvoir tirer.
11. **Remarques** : On incite les instructeurs à se familiariser avec la vidéo A-CR-CCP-177/PV-002, *Tir de précision avec la carabine à air comprimé*.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## OCOM M106.04 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES COMMANDEMENTS SUR UN CHAMP DE TIR POUR CARABINE À AIR COMPRIMÉ

1. **Rendement** : Respecter les règles et les commandements sur un champ de tir pour carabine à air comprimé
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
    - (2) les ordres permanents du champ de tir,
    - (3) un matelas de tir,
    - (4) des lunettes de sécurité,
    - (5) de la supervision,
    - (6) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Sans objet.
  - c. Conditions environnementales : Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la section 8 du chapitre 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002.
3. **Norme** : Conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, le cadet doit :
  - a. respecter les règlements au champ de tir;
  - b. suivre les commandements au champ de tir.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf.  |
|-----|--|-------------------|--------|---|
| PE1 | <p>Expliquer les règlements que les cadets doivent respecter au champ de tir, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les carabines doivent subir une vérification de sécurité (reconnue) chaque fois qu'on la prend, qu'on la passe à une personne ou qu'on la reçoit d'une autre personne;</li> <li>b. la carabine ne doit jamais être pointée vers une personne;</li> <li>c. la tige de sécurité doit être insérée dans le canon de la carabine lorsque celle-ci n'est pas utilisée au champ de tir;</li> <li>d. la bousculade est interdite au champ de tir;</li> <li>e. la carabine, qu'elle soit chargée ou non, doit toujours être pointée en direction de la cible;</li> <li>f. il est interdit de manger au champ de tir, à proximité de celui-ci ou des plombs;</li> </ol> | Exposé interactif | 10 min | Les ordres permanents du champ de tir local |

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf.              |
|-----|--|----------------------------|--------|-------------------|
|     | <p>g. tout le personnel doit lire les ordres permanents du champ de tir ou en être informé;</p> <p>h. les cadets doivent obéir aux directives et aux commandements de l'OSCT en tout temps.</p> <p><b>Nota :</b> Au cours de cette période, l'instructeur doit lire les sections pertinentes des ordres permanents du champ de tir local.</p>  |                            |        |                   |
| PE2 | <p>Expliquer et démontrer les actions et demander aux cadets de s'exercer (tir fictif) à répondre aux commandements de champ de tir suivants :</p> <p>a. « Avancez au pas de tir »;</p> <p>b. « Déposez votre équipement et reculez »;</p> <p>c. « Adoptez la position couchée »</p> <p>d. « G.D.I.T. », où le sigle GDIT renvoie à :</p> <p>(1) Groupe (relève);</p> <p>(2) Distance;</p> <p>(3) Indication;</p> <p>(4) Type de tir;</p> <p>e. « Relève, chargez, commencez le tir »;</p> <p>f. « Relève, cessez le feu »;</p> <p>g. « Relève, recommencez le tir »;</p> <p>h. « Relève, déchargez, préparez pour l'inspection »;</p> <p>i. « Relève, relevez-vous »;</p> <p>j. « Changez de cible »;</p> <p>k. « Changez de relève ».</p> <p><b>Nota :</b> Les cadets doivent passer en revue les renseignements contenus dans le présent PE avant de participer à un exercice de tir.</p> | Démonstration et exécution | 15 min | A0-027 (p. 1-8-4) |

5. **Durée :**

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Exposé interactif :          | 10 min |
| c. Démonstration et exécution : | 15 min |
| d. Total :                      | 30 min |



**6. Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'initier les cadets aux règlements à respecter sur un champ de tir et de susciter leur intérêt.
- b. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment répondre aux commandements du champ de tir, tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre cette compétence en application sous supervision.

**7. Documents de référence :** A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.**8. Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement;
- b. les ordres permanents du champ de tir local;
- c. une carabine à air comprimé des cadets;
- d. des lunettes de sécurité;
- e. une tige de sécurité pour carabine à air comprimé.

**9. Matériel d'apprentissage :**

- a. une carabine à air comprimé des cadets;
- b. des lunettes de sécurité;
- c. une tige de sécurité pour carabine à air comprimé.

**10. Modalités de contrôle :** L'évaluation du présent OCOM doit se faire durant 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) dans le cadre duquel les cadets doivent réussir le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant de pouvoir tirer.**11. Remarques :** On incite les instructeurs à se familiariser avec la vidéo A-CR-CCP-177/PV-002, *Tir de précision avec la carabine à air comprimé*.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**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**

1. **Rendement** : Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision à l'aide de la carabine à air comprimé des cadets
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
    - (2) des plombs de carabine à air comprimé,
    - (3) un cadre de cible,
    - (4) une cible,
    - (5) un matelas de tir,
    - (6) des lunettes de sécurité,
    - (7) de la supervision,
    - (8) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la partie 1, section 8 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à la familiarisation du tir de précision à l'aide de la carabine à air comprimé des cadets.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Donner une séance d'information sur le champ de tir, y compris :
    - (1) expliquer les sections pertinentes des ordres permanents du champ de tir;
    - (2) réviser les règles générales à observer sur tous les champs de tir;
    - (3) réviser les commandements utilisés sur un champ de tir pour carabine à air comprimé;
    - (4) décrire la disposition du champ de tir;
    - (5) réviser les procédures pour se laver les mains à la fin des tirs.
  - b. Réaliser le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets en se servant du formulaire qui se trouve au chapitre 3, annexe C.
  - c. Superviser la participation des cadets à une familiarisation au tir de précision.
  - d. Passer en revue le programme de tir de précision récréatif avec les cadets et les aider à déterminer les objectifs pouvant contribuer à la reconnaissance des acquis en vertu du programme de tir de précision récréatif.

5. **Durée :**

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. Activité pratique :          | 80 min |
| c. Total :                      | 90 min |

6. **Justification :** Une activité pratique a été choisie pour la présente leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience de la 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.

7. **Documents de référence :**

- a. 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, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. A0-041 OAIC 14-41 Directeur - Cadets 4. (2007). *Tir de précision, carabines et munitions*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :** Un stylo ou un crayon.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. une carabine à air comprimé des cadets,
- b. des plombs de carabine à air comprimé,
- c. un cadre de cible,
- d. une cible,
- e. un matelas de tir,
- f. des lunettes de sécurité.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

- a. L'OSCT doit veiller à ce que toutes les règles et procédures soient strictement respectées.
- b. Les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant de tirer des plombs (ou des tampons de nettoyage en feutre) sur un champ de tir pour carabine à air comprimé des cadets.

**OCOM C106.01 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE TIR DE PRÉCISION**

1. **Rendement** : Participer à une activité récréative de tir de précision
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
    - (2) des plombs de carabine à air comprimé,
    - (3) un cadre de cible,
    - (4) une cible,
    - (5) un matelas de tir,
    - (6) des lunettes de sécurité,
    - (7) de la supervision,
    - (8) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la partie 1, section 8 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une activité récréative de tir de précision.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Donner une séance d'information sur le champ de tir, y compris :
    - (1) expliquer les sections pertinentes des ordres permanents du champ de tir;
    - (2) réviser les règles générales à observer sur tous les champs de tir;
    - (3) réviser les commandements utilisés sur un champ de tir pour carabine à air comprimé,
    - (4) décrire la disposition du champ de tir;
    - (5) réviser les procédures pour se laver les mains à la fin des tirs.
  - b. Superviser la participation des cadets à une activité récréative de tir de précision, en choisissant parmi les catégories suivantes :
    - (1) le classement,
    - (2) les activités amusantes,
    - (3) les activités chronométrées,
    - (4) les activités compétitives en équipe ou individuelles.
5. **Durée** :
 

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. Activité pratique :          | 80 min |
| c. Total :                      | 90 min |

6. **Justification** : Une activité pratique a été choisie pour la présente leçon parce 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.
7. **Documents de référence** :
  - a. 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, ON, Ministère de la Défense nationale.
  - b. A0-041 OAIC 14-41 Directeur - Cadets 4. (2007). *Tir de précision, carabines et munitions*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. un vérificateur de pointage,
  - b. un chronomètre,
  - c. un stylo ou un crayon.
9. **Matériel d'apprentissage** :
  - a. une carabine à air comprimé des cadets,
  - b. des plombs de carabine à air comprimé,
  - c. un cadre de cible,
  - d. une cible,
  - e. un matelas de tir;
  - f. des lunettes de sécurité.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. L'OSCT doit veiller à ce que toutes les règles et procédures soient strictement respectées.
  - b. Les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant de tirer des plombs (ou des tampons de nettoyage en feutre) sur un champ de tir pour carabine à air comprimé des cadets.

**OCOM C106.02 – NETTOYER ET ENTREPOSER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS**

1. **Rendement** : Nettoyer et entreposer la carabine à air comprimé des cadets
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
    - (2) un étui de carabine à air comprimé,
    - (3) une trousse de nettoyage pour carabine à air comprimé,
    - (4) une tige de sécurité pour carabine à air comprimé,
    - (5) de la supervision,
    - (6) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la partie 1, section 8 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002.
3. **Norme** : Conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, le cadet doit :
  - a. nettoyer la carabine à air comprimé des cadets, y compris :
    - (1) avant d'exécuter le tir, tirer deux ou trois tampons de nettoyage en feutre;
    - (2) après le tir, tirer deux ou trois tampons de nettoyage en feutre;
  - b. entreposer la carabine à air comprimé des cadets.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode       | Durée  | Réf                             |
|-----|--|---------------|--------|---------------------------------|
| PE1 | <p>Expliquer et démontrer les procédures de nettoyage de la carabine à air comprimé des cadets, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. l'importance de nettoyer la carabine à air comprimé,</li> <li>b. la procédure de nettoyage de la carabine à air comprimé,</li> <li>c. quand nettoyer la carabine à air comprimé, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) avant le tir;</li> <li>(2) après le tir;</li> <li>(3) périodiquement.</li> </ol> </li> </ol> | Démonstration | 15 min | A0-027<br>(p. 1-10-1 et 1-10-2) |

| PE  | Description   | Méthode                    | Durée  | Réf               |
|-----|---|----------------------------|--------|-------------------|
| PE2 | <p>Expliquer et démontrer l'ordre à suivre pour entreposer la carabine à air comprimé, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. armer le mécanisme (culasse avancée);</li> <li>b. insérer la tige de sécurité dans le canon;</li> <li>c. placer la carabine dans son étui dans le sens de la flèche qui se trouve sur l'étui;</li> <li>d. s'assurer que la poignée de la pompe est partiellement ouverte;</li> <li>e. s'assurer que le cran de sécurité est enclenché;</li> <li>f. fermer l'étui;</li> <li>g. s'assurer que l'étui est pointé dans une direction sécuritaire.</li> </ul> | Démonstration et exécution | 10 min | A0-027 (p. 1-3-2) |

5. **Durée :**

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Démonstration et exécution : | 10 min |
| c. Démonstration :              | 15 min |
| d. Total :                      | 30 min |

6. **Justification :**

- a. La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE1 parce qu'elle permet à l'instructeur de démontrer les procédures de nettoyage de la carabine à air comprimé des cadets.
- b. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon de nettoyer et d'entreposer la carabine à air comprimé, tout en donnant aux cadets l'occasion de s'exercer sous supervision.

7. **Document 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, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement,
- b. une carabine à air comprimé des cadets,
- c. un étui de carabine à air comprimé,
- d. une tige de sécurité de carabine à air comprimé des cadets,
- e. une trousse de nettoyage pour carabine à air comprimé.



9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. une carabine à air comprimé des cadets,
- b. un étui de carabine à air comprimé,
- c. une tige de sécurité pour carabine à air comprimé.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**SECTION 9****OREN 107 – SERVIR DANS UN CORPS DE CADETS DE L'ARMÉE**

1. **Rendement** : Servir dans un corps de cadets de l'Armée
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) l'uniforme des cadets de l'Armée,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet devra servir dans un corps de cadets de l'Armée, y compris :
  - a. identifier les occasions d'instruction de l'étoile verte et d'instruction estivale;
  - b. saluer les grades supérieurs;
  - c. s'adresser adéquatement aux grades supérieurs;
  - d. témoigner le respect approprié aux grades supérieurs;
  - e. énoncer les objectifs et la devise du Programme des cadets de l'Armée;
  - f. porter l'uniforme des cadets de l'Armée.
4. **Remarques** : Aucune.
5. **Matière complémentaire** : La matière complémentaire liée à l'OREN 107 est conçue pour accroître la participation des cadets au sein de leur corps de cadets, plus particulièrement à :
  - a. l'OCOM C107.01 (Entretien de l'uniforme des cadets de l'Armée),
  - b. l'OCOM C107.02 (Participer à une visite du corps de cadets),
  - c. l'OCOM C107.03 (Participer à une activité relative à l'histoire du corps de cadets),
  - d. l'OCOM C107.04 (Établir un contrat d'engagement communautaire).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM M107.01 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION PORTANT SUR L'INSTRUCTION DE L'ÉTOILE VERTE**

1. **Rendement** : Participer à une discussion portant sur l'instruction de l'étoile verte
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.

3. **Norme** : Le cadet doit participer à une discussion portant sur les aspects de la participation à la qualification de l'étoile verte.

4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf    |
|-----|--|-------------------|--------|--------|
| PE1 | <p>Expliquer le contenu des OREN de l'étoile verte, y compris :</p> <p>a. l'instruction commune aux éléments maritime, terrestre et aérien de l'OCC, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) les relations sociales positives pour les jeunes,</li> <li>(2) le civisme,</li> <li>(3) le service communautaire,</li> <li>(4) le leadership,</li> <li>(5) le conditionnement physique personnel et le style de vie sain,</li> <li>(6) les sports récréatifs,</li> <li>(7) le tir de précision avec la carabine à air comprimé,</li> <li>(8) les connaissances générales du cadet,</li> <li>(9) l'exercice militaire;</li> </ul> <p>b. l'instruction propre à l'armée, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) l'instruction sur les expéditions est réalisée par le biais des instructions sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) l'entraînement en campagne,</li> <li>(b) la navigation,</li> <li>(c) la randonnée pédestre;</li> </ul> </li> <li>(2) la familiarisation avec l'Armée canadienne et la communauté de plein air civile.</li> </ul> | Exposé interactif | 15 min | A2-031 |

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf    |
|-----|--|-------------------|--------|--------|
| PE2 | <p>Expliquer l'instruction facultative offerte au corps de cadets, y compris :</p> <p>a. l'éducation culturelle et les voyages;</p> <p>b. la musique, y compris :</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) la musique militaire,</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) les cornemuses et les tambours;</p> <p>c. le biathlon d'été et d'hiver,</p> <p>d. les premiers soins,</p> <p>e. les autres occasions selon les ressources accessibles.</p> | Exposé interactif | 10 min | A2-031 |

5. **Durée :**

- |    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. | Exposé interactif :          | 25 min |
| c. | Total :                      | 30 min |

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon afin d'initier les cadets au contenu de l'instruction de l'étoile verte et de présenter les occasions offertes au corps de cadets.

7. **Documents de référence :** A2-031 Directeur – Cadets. (2003). OAIC 40-01 *Aperçu du Programme des cadets de l'Armée*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Cette leçon doit être enseignée à la suite de l'OCOM M103.02 (Établir un objectif personnel pour l'année d'instruction).
- b. Cette leçon doit être prévue au début de l'année d'instruction.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**OCOM M107.02 – IDENTIFIER LES GRADES DES CADETS DE L'ARMÉE ET DES OFFICIERS**

1. **Rendement** : Identifier les grades des cadets de l'Armée et des officiers
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit identifier la structure des grades :
  - a. des Cadets royaux de l'Armée canadienne (Cad RAC),
  - b. de l'Armée canadienne.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode            | Durée  | Réf    |
|-----|---|--------------------|--------|--------|
| PE1 | Décrire la structure et les insignes de grade des Cad RAC, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. le caporal suppléant,</li> <li>b. le caporal (Cpl),</li> <li>c. le caporal-chef (Cplc),</li> <li>d. le sergent (Sgt),</li> <li>e. l'adjutant (Adj),</li> <li>f. l'adjutant-maître (Adjum),</li> <li>g. l'adjutant-chef (Adjuc),</li> </ol> | Activité en classe | 10 min | A2-030 |

| PE  | Description   | Méthode            | Durée  | Réf              |
|-----|---|--------------------|--------|------------------|
| PE2 | <p>Expliquer la structure et les insignes de grade des officiers de l'élément terrestre des FC, y compris :</p> <p>a. l'officier subordonné; l'élève-officier (Elof),</p> <p>b. les officiers subalternes, y compris :</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) le sous-lieutenant (Slt),</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) le lieutenant (Lt),</p> <p style="padding-left: 40px;">(3) le capitaine (Capt);</p> <p>c. les officiers supérieurs, y compris :</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) le major (Maj),</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) le lieutenant-colonel (Lcol),</p> <p style="padding-left: 40px;">(3) le colonel (Col),</p> <p>d. les officiers généraux, y compris :</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) le brigadier-général (Bgen),</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) le major-général (Mgen),</p> <p style="padding-left: 40px;">(3) le lieutenant-général (Lgen),</p> <p style="padding-left: 40px;">(4) le général (Gén).</p> | Activité en classe | 15 min | A0-001<br>A0-009 |

5. **Durée :**

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Exposé interactif :          | 25 min |
| c. Total :                      | 30 min |

6. **Justification :** Une activité en classe a été choisie pour la présente leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets à l'égard de la structure des grades des Cad RAC de l'Armée canadienne.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-001 A-AD-265-000/AG-001 DHP 3-2. (2001). *Instructions sur la tenue des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. A0-009 A-AA-100-000/AA-003 Forces canadiennes. (2006). *ORFC chapitre 3, section 1, Grades et désignation des grades*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- c. A2-030 Directeur Cadets. (2005). OAIC 40-03 *Grades des cadets de l'Armée et effectifs des corps de cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement,
- b. des insignes de grade ou des images d'insignes de grade.

9. **Matériel d'apprentissage** : Les insignes de grade du document de cours de l'Armée canadienne.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM M107.03 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES PROCÉDURES DE SALUTATION**

1. **Rendement** : Respecter les règles et les procédures de salutation
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit suivre les règles et les procédures de salutation , y compris :
  - a. adresser la parole aux cadets MR et aux officiers subordonnés;
  - b. adresser la parole aux officiers commissionnés;
  - c. entrer dans un bureau et en sortir;
  - d. autres occasions exigeant des salutations.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode            | Durée  | Réf                           |
|-----|---|--------------------|--------|-------------------------------|
| PE1 | <p>Expliquer et diriger une activité sur les procédures utilisées pour adresser la parole à un cadet sous-officier ou à un officier subordonné :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. adopter la position du « garde-à-vous » après avoir approché le sous-officier ou l'officier subordonné;</li> <li>b. ne pas saluer les sous-officiers et les officiers subordonnés qui ne sont pas commissionnaires;</li> <li>c. adresser la parole au sous-officier ou à l'officier subordonné par son rang et son nom de famille, suivi du rang (Sdt, Sgt) ou monsieur / madame (Adj +) tout au long de la conversation;</li> <li>d. garder la position du « garde-à-vous » tout au long de la conversation.</li> </ol> | Activité en classe | 10 min | A0-002<br>(p. 1-2-2 et 1-2-3) |

| PE  | Description   | Méthode            | Durée | Réf                           |
|-----|---|--------------------|-------|-------------------------------|
| PE2 | <p>Expliquer les procédures pour adresser la parole à un officier commissionné et diriger une activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. adopter la position du « garde-à-vous » après avoir approché l'officier;</li> <li>b. saluer conformément au Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes;</li> <li>c. adresser la parole à l'officier par son rang et son nom de famille, suivi de monsieur / madame tout au long de la conversation;</li> <li>d. maintenir la position du « garde-à-vous » tout au long de la conversation à moins que l'officier commissionné ne lui dise de faire autrement;</li> <li>e. saluer une fois que la conversation est terminée.</li> </ul> | Activité en classe | 5 min | A0-002<br>(p. 1-2-2 et 1-2-3) |

| PE  | Description  | Méthode           | Durée | Réf                           |
|-----|--|-------------------|-------|-------------------------------|
| PE3 | <p>Expliquer les règles de salutation suivantes à l'intérieur d'un bâtiment :</p> <p>a. les cadets doivent saluer à l'intérieur d'un bâtiment, sauf lorsque les conditions suivantes s'appliquent :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) un rassemblement,</li> <li>(2) une cérémonie,</li> <li>(3) à l'entrée et à la sortie d'un bureau;</li> </ol> <p>b. en entrant dans un bureau, le cadet doit :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) adopter la position du « garde-à-vous » à l'entrée de porte;</li> <li>(2) saluer si l'occupant du bureau porte une coiffure et s'il est commissionnaire;</li> <li>(3) demander la permission d'entrer;</li> </ol> <p>c. en sortant d'un bureau, le cadet doit :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) adopter la position du « garde-à-vous » à l'entrée de porte;</li> <li>(2) saluer si l'occupant du bureau porte une coiffure et s'il est commissionnaire;</li> <li>(3) quitter;</li> </ol> <p>d. les cadets doivent tourner leur tête et saluer poliment lorsqu'ils rencontrent un officier dans une aire commune;</p> <p>e. le port d'une coiffure à l'intérieur d'un bâtiment, sauf à l'intérieur d'une salle d'exercices ou d'un manège militaire est peu commun.</p> | Exposé interactif | 5 min | A0-002<br>(p. 1-2-3 et 1-2-4) |

| PE  | Description   | Méthode           | Durée | Réf                        |
|-----|---|-------------------|-------|----------------------------|
| PE4 | <p>Expliquer d'autres occasions exigeant des salutations, y compris :</p> <p>a. pendant l'hymne national canadien ou tout autre hymne national;</p> <p>b. l'hymne royal;</p> <p>c. si on reconnaît un officier commissionné qui n'est pas en uniforme;</p> <p>d. lorsqu'on hisse ou abaisse le drapeau national;</p> <p>e. lorsque le pavillon est hissé ou abaissé;</p> <p>f. lorsqu'on monte à bord ou qu'on descend de tout Navire canadien de Sa Majesté ou de navires d'un service étranger, les cadets doivent saluer à la plage arrière;</p> <p>g. lorsque les cadets portent des vêtements civils, ils doivent saluer en levant leur chapeau ou leur casquette.</p> | Exposé interactif | 5 min | A0-002 (p. 1-2-3 et 1-2-4) |

5. **Durée :**

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Exposé interactif :          | 10 min |
| c. Activité en classe :         | 15 min |
| d. Total :                      | 30 min |

6. **Justification :**

- a. Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 et 2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt à l'égard des procédures utilisées pour adresser la parole aux sous-officiers, aux officiers subordonnés et aux officiers commissionnés.
- b. Un exposé interactif a été choisi pour les PE 3 et 4 afin d'initier les cadets aux règles de salutation à l'intérieur d'un bâtiment et à d'autres occasions de saluer.

7. **Documents de référence :** A0-002 A-PD-201-000/PT-000 DHP 3-2. (2001). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Aucune.



## OCOM M107.04 – ÉNONCER LES OBJECTIFS ET LA DEVISE DU PROGRAMME DES CADETS DE L'ARMÉE

1. **Rendement** : Énoncer les objectifs et la devise du Programme des cadets de l'Armée
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit :
  - a. se familiariser avec la mission et la vision du Programme des cadets;
  - b. énoncer les objectifs du Programme des cadets de l'Armée;
  - c. énoncer la devise du Programme des cadets de l'Armée.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf    |
|-----|--|-------------------|--------|--------|
| PE1 | Énoncer la mission du Programme des cadets : Favoriser l'épanouissement des jeunes et la préparation à la transition vers l'âge adulte en leur permettant de relever les défis de la société moderne par le biais d'un programme dynamique ancré dans la communauté.   | Exposé interactif | 5 min  | A0-003 |
| PE2 | Énoncer la vision du Programme des cadets : Être un organisme de développement de la jeunesse pertinent, crédible et proactif qui offre un programme de choix aux jeunes Canadiens afin de les préparer à devenir les chefs de demain grâce à des activités amusantes, stimulantes, bien organisées et sécuritaires.   | Exposé interactif | 5 min  | A0-003 |
| PE3 | Décrire les objectifs du Programme des cadets, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. développer, chez les jeunes, les qualités de civisme et de leadership;</li> <li>b. promouvoir le conditionnement physique;</li> <li>c. susciter l'intérêt des jeunes pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes.</li> </ol> | Exposé interactif | 10 min | A0-003 |

| PE  | Description   | Méthode           | Durée | Réf    |
|-----|---|-------------------|-------|--------|
| PE4 | Énoncer la devise du Programme des cadets de l'Armée, soit « ACER ACERPORI » (Tant vaut la sève, tant vaut l'érable). | Exposé interactif | 5 min | C2-040 |

5. **Durée :**

- |    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. | Exposé interactif :          | 25 min |
| c. | Total :                      | 30 min |

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon afin d'initier les cadets aux objectifs et à la devise du Programme des cadets.7. **Documents de référence :**

- a. A0-010 D Cad. (1999). *OAIC 11-03: Mandat du programme des cadets*. Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 1). Ottawa, ON,
- b. C2-040 La Ligue des cadets de l'Armée du Canada. (2006). *Politique 3.1 : But des Organisations des cadets du Canada*. Extrait le 25 mai 2006 du site [http://www.armycadetleague.ca/templates/pdf/refmanual/francais/pol\\_3\\_1.pdf](http://www.armycadetleague.ca/templates/pdf/refmanual/francais/pol_3_1.pdf)

8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.10. **Modalités de contrôle :** Aucune.11. **Remarques :** Aucune.

**OCOM M107.05 – PORTER L'UNIFORME DES CADETS DE L'ARMÉE**

1. **Rendement** : Porter l'uniforme des cadets de l'Armée
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) l'uniforme des cadets de l'Armée,
    - (2) l'uniforme d'entraînement physique des cadets de l'Armée,
    - (3) les vêtements d'hiver des cadets de l'Armée,
    - (4) de la supervision,
    - (5) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Conformément à l'OAIC 46-01, *Règlements sur la tenue des cadets royaux de l'Armée canadienne*, le cadet doit porter l'uniforme des cadets de façon à faire honneur au MCC, y compris :
  - a. la coiffure doit être portée de la bonne façon;
  - b. s'assurer que l'uniforme est propre et repassé, et porté avec des bottes cirées;
  - c. s'assurer que les cheveux sont bien coiffés et de style sobre;
  - d. ne porter que les bijoux autorisés;
  - e. se conformer aux règles touchant les parures corporelles (p. ex., maquillage, perçage).
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode           | Durée | Réf                                 |
|-----|---|-------------------|-------|-------------------------------------|
| PE1 | <p>Expliquer les règles et les responsabilités générales liées à l'uniforme des cadets, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les occasions de porter l'uniforme;</li> <li>b. la responsabilité relative à l'uniforme des cadets de l'Armée;</li> <li>c. l'apparence générale de l'uniforme.</li> </ol> | Exposé interactif | 5 min | A2-028 (p. 9/27 à 10/27)            |
| PE2 | <p>Expliquer et démontrer la façon appropriée de porter la coiffure, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. le béret;</li> <li>b. l'insigne du béret;</li> <li>c. le chapeau d'été beige à large rebord,</li> <li>d. la tuque.</li> </ol>  | Démonstration     | 5 min | A2-028 (p. 10/27 à 11/27)<br>C2-035 |

| PE  | Description   | Méthode       | Durée  | Réf                          |
|-----|---|---------------|--------|------------------------------|
| PE3 | <p>Expliquer et démontrer la bonne façon de porter et d'entretenir les vêtements du haut corps, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. l'insigne d'épaule des Cad RAC,</li> <li>b. l'insigne de la feuille d'érable de cadet,</li> <li>c. l'épaulette de grade de cadet,</li> <li>d. le brassard de cadet,</li> <li>e. la chemise à manches courtes du cadet,</li> <li>f. le gilet de corps,</li> <li>g. le t-shirt de sport gris,</li> <li>h. le gilet de corps blanc,</li> <li>i. le chandail à col roulé,</li> <li>j. la veste d'uniforme,</li> <li>k. la ceinture de la veste,</li> <li>l. le manteau toute saison,</li> <li>m. la cravate,</li> <li>n. la plaquette d'identité,</li> <li>o. les gants de laine noirs,</li> <li>p. les mitaines noires.</li> </ul> | Démonstration | 10 min | A2-028<br>(p. 11/27 à 14/27) |
| PE4 | <p>Expliquer et démontrer la bonne façon de porter et d'entretenir les vêtements du bas du corps, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. les pantalons,</li> <li>b. la ceinture,</li> <li>c. les bottes,</li> <li>d. les culottes courtes de sport de couleur grise,</li> <li>e. les chaussures de course.</li> </ul>  | Démonstration | 10 min | A2-028<br>(p. 11/27 à 14/27) |

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf   |
|-----|---|-------------------|--------|---|
| PE5 | <p>Expliquer et démontrer, dans la mesure du possible, les éléments suivants relatifs à l'apparence personnelle lors du port de l'uniforme :</p> <p>a. l'apparence générale;</p> <p>b. la coiffure, y compris :</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) l'apparence générale des cheveux,</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) les coiffures masculines,</p> <p style="padding-left: 40px;">(3) les favoris,</p> <p style="padding-left: 40px;">(4) les moustaches,</p> <p style="padding-left: 40px;">(5) les coiffures féminines,</p> <p>c. le maquillage,</p> <p>d. les bijoux,</p> <p>e. les tatouages et les perçages,</p> <p>f. les sous-vêtements,</p> <p>g. les lunettes et lunettes de soleil,</p> <p>h. les autres articles, y compris :</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) les vêtements civils,</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) les sacs à dos de type civil,</p> <p style="padding-left: 40px;">(3) les sacs à main,</p> <p>i. le port d'objets en uniforme.</p> | Exposé interactif | 10 min | A2-028 (p. 15/27 à 19/27)<br>A0-002           |
| PE6 | <p>Expliquer les règles se rapportant à l'uniforme des cadets de l'Armée, y compris :</p> <p>a. la tenue courante C-2,</p> <p>b. la tenue courante C-2A,</p> <p>c. la tenue courante C-3 (par temps froid),</p> <p>d. la tenue de l'entraînement physique.</p> <p><b>Nota</b> : La meilleure façon de démontrer le port de l'uniforme est de faire porter chaque type d'uniforme à un cadet.</p>  | Exposé interactif | 10 min | A2-028 (p. A-4/14, A-5/14, A-6/14 et A-11/14) |

5. **Durée :**

|    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Exposé interactif :          | 25 min |
| c. | Démonstration :              | 25 min |
| d. | Total :                      | 60 min |

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1, 5 et 6, afin d'initier les cadets aux règlements et aux responsabilités, ainsi qu'aux règles se rapportant à l'uniforme des cadets.
- b. La méthode par démonstration a été choisie pour les PE 2 à 4 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon appropriée de porter les diverses coiffures et les divers vêtements du haut et du bas du corps.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-002 A-PD-201-000/PT-000 DHP 3-2. (2001). *Manuel de l'exercice militaire et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. A2-028 D Cad. (2005). *OAIC 46-01 Règlements sur la tenue des cadets royaux de l'Armée canadienne*. Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 4, 27 pages). Ottawa, ON,
- c. C2-039 Apparel Search. (2005). *Berets in the military: Canada*. Extrait le 25 mai 2006 du site [http://www.apparelsearch.com/definitions/headwear\\_hats/beret\\_definitions.htm](http://www.apparelsearch.com/definitions/headwear_hats/beret_definitions.htm)

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. l'uniforme des cadets de l'Armée,
- c. l'uniforme d'entraînement physique des cadets de l'Armée,
- d. les vêtements d'hiver des cadets de l'Armée : la veste toute saison, une tuque et des gants,
- e. une trousse de cirage de bottes : du poli, une brosse à dents et un chiffon doux.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. l'uniforme des cadets de l'Armée,
- b. l'uniforme d'entraînement physique des cadets de l'Armée,
- c. les vêtements d'hiver des cadets de l'Armée,
- d. une trousse de cirage de bottes : du poli, une brosse à dents et un chiffon doux.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Cette leçon doit être donnée au début de l'année d'instruction.

**OCOM M107.06 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION SUR LES OCCASIONS D'INSTRUCTION D'ÉTÉ DE LA PREMIÈRE ANNÉE DU CENTRE D'INSTRUCTION D'ÉTÉ DES CADETS (CIEC)**

1. **Rendement** : Participer à une discussion sur les occasions d'instruction d'été de la première année du Centre d'instruction d'été des cadets (CIEC)
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une discussion sur les qualifications du Centre d'instruction d'été des cadets (CIEC), y compris :
  - a. la qualification de l'instruction générale,
  - b. les autres qualifications du CIEC.

## 4. Points d'enseignement :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf                             |
|-----|--|-------------------|--------|---------------------------------|
| PE1 | <p>Décrire la qualification de l'instruction générale offerte au CIEC pour les cadets qui participent à leur première année d'instruction, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. la durée,</li> <li>b. l'emplacement,</li> <li>c. le but, « d'exposer les cadets à l'environnement et aux qualifications de l'instruction spécialisée du Centre d'instruction d'été des cadets »;</li> <li>d. les composantes du cours, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) l'introduction aux instructions spécialisées : l'expédition; l'adresse au tir; la musique; l'exercice militaire et le cérémonial; le conditionnement physique et les sports;</li> <li>(2) l'introduction à la vie communautaire,</li> <li>(3) le biathlon,</li> <li>(4) la formation par l'aventure,</li> <li>(5) le leadership,</li> <li>(6) le développement de l'autodiscipline,</li> <li>(7) la familiarisation avec les FC;</li> </ul> </li> <li>e. les occasions supplémentaires offertes pendant d'autres cours du programme du CIEC, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) les rassemblements hebdomadaires,</li> <li>(2) les connaissances pratiques,</li> <li>(3) les sports récréatifs,</li> <li>(4) la natation,</li> <li>(5) le rassemblement de fin de cours.</li> </ul> </li> </ul> | Exposé interactif | 15 min | A2-031<br>A2-077 (p. 1-2 à 1-6) |



| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf    |
|-----|---|-------------------|--------|--------|
| PE2 | <p>Décrire les occasions futures du CIEC, y compris :</p> <p>a. l'introduction des cours d'instruction spécialisée du CIEC, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) la série de cours de qualifications d'exercices de prise d'armes, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) l'exercice militaire et le cérémonial élémentaire,</li> <li>(b) le cours d'instructeur de l'exercice militaire et du cérémonial,</li> </ul> </li> <li>(2) les séries de qualifications d'expédition, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) l'expédition élémentaire,</li> <li>(b) l'instructeur d'expédition,</li> <li>(c) le commandement et défi,</li> <li>(d) les expéditions avancées des cadets de l'Armée (le programme d'échange de dépassement de soi-même avec le pays de Galles, le programme d'échange de dépassement de soi-même avec l'Écosse et le programme d'échange Feuille d'érable).</li> </ul> </li> <li>(3) les séries de qualifications de cours de tir au gros calibre, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) le cours élémentaire de tireur d'élite,</li> <li>(b) le cours de tir au gros calibre - Phase I,</li> <li>(c) le cours de tir au gros calibre - Phase II,</li> <li>(d) l'équipe nationale de tir des cadets de l'Armée.</li> </ul> </li> <li>(4) les séries de qualification de tir de précision avec la carabine à air comprimé : l'instructeur de tir de précision à la carabine à air comprimé,</li> </ul> | Exposé interactif | 10 min | A2-031 |

| PE | Description  | Méthode | Durée | Réf |
|----|--|---------|-------|-----|
|    | <p>(5) les séries de qualification de conditionnement physique et de sports, y compris :</p> <p>(a) le conditionnement physique et sports élémentaires,</p> <p>(b) l'instructeur de conditionnement physique et sports,</p> <p>(6) les séries de qualification de cours de musique militaire, y compris :</p> <p>(a) la musique militaire – musicien élémentaire,</p> <p>(b) la musique militaire – musicien intermédiaire,</p> <p>(c) la musique militaire – musicien avancé.</p> <p>(7) les séries de qualification de cours de corps de cornemuses, y compris :</p> <p>(a) le corps de cornemuse – musicien élémentaire,</p> <p>(b) le corps de cornemuse – musicien intermédiaire,</p> <p>(c) le corps de cornemuse – musicien avancé.</p> <p>(8) D'autres qualifications et échanges :</p> <p>(a) la qualification de base de parachutiste (5e année et plus),</p> <p>(b) les échanges des cadets de l'Armée (5e année et plus).</p> <p>b. les occasions d'entraînement avancé (cadets-cadres, 4e année et plus).</p> <p><b>Nota</b> : Les cadets plus âgés qui se joignent au programme peuvent être considérés pour un cours d'été de deuxième ou de troisième année.</p> |         |       |     |

5. **Durée :**

- |    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. | Exposé interactif :          | 25 min |
| c. | Total :                      | 30 min |

6. **Justification** : L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets aux occasions offertes par le CIEC.
7. **Documents de référence** :
  - a. A2-031 OACI 40-01 Directeur Cadets. (2011). *Aperçu du Programme des cadets de l'Armée*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
  - b. A2-077 A-CR-CCP-711/PG-002 Directeur Cadets 3. (2007). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Norme de qualification et plan du Cadet-maître*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
  - b. une affiche des symboles du Corps des cadets royaux de l'Armée canadienne,
  - c. le document de cours à jour du programme du CIEC des cadets de l'Armée qui se trouve à l'appendice 1 de l'annexe C de l'OAIC 40-01.
9. **Matériel d'apprentissage** : le document de cours à jour du programme du CIEC des cadets de l'Armée, situé à l'appendice 1 de l'annexe C du document de l'OAIC 40-01.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Des exemples de divers insignes doivent être utilisés pour la présente leçon. Lorsque cela n'est pas possible, utiliser une photo des insignes.
  - b. Consulter l'appendice 1 de l'annexe C de l'OAIC 40-01, *Aperçu du Programme des cadets de l'Armée* pour obtenir le document de cours relatif à la progression du cours d'été.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM C107.01 – ENTRETENIR L'UNIFORME DE CADET DE L'ARMÉE**

1. **Rendement** : Entretenir l'uniforme de cadet de l'Armée
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) l'uniforme des cadets de l'Armée,
    - (2) une trousse de cirage de bottes,
    - (3) un fer à repasser et une planche à repasser,
    - (4) une brosse antipeluche,
    - (5) de la supervision,
    - (6) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucune.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Conformément à l'OAIC 46-01, *Instructions sur la tenue des cadets royaux de l'Armée canadienne*, le cadet doit porter l'uniforme des cadets de façon à faire valoir le mérite du MCC, y compris :
  - a. s'assurer que l'uniforme est propre et repassé,
  - b. s'assurer que les chaussures sont propres et cirées.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf    |
|-----|--|-------------------|--------|--------|
| PE1 | Donner des conseils pour le repassage de l'uniforme, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. s'assurer que la surface du fer est propre;</li> <li>b. s'assurer que le fer n'est pas trop chaud;</li> <li>c. s'assurer que l'article de l'uniforme est propre;</li> <li>d. utiliser un vaporisateur ou de l'amidon;</li> <li>e. utiliser une pattemouille, ce qui empêchera certaines parties de l'uniforme de briller (par exemple, une serviette mince, une taie d'oreiller, un vieux tissu de coton et un sac de papier sont des exemples d'articles pouvant servir de pattemouille).</li> </ol> | Exposé interactif | 5 min  | A2-028 |
| PE2 | Démontrer la bonne façon d'entretenir les pantalons, conformément à l'OAIC.  | Démonstration     | 10 min | A2-028 |
| PE3 | Démontrer la bonne façon d'entretenir la chemise verte à manches courtes, conformément à l'OAIC.   | Démonstration     | 10 min | A2-028 |

| PE  | Description   | Méthode       | Durée  | Réf              |
|-----|---|---------------|--------|------------------|
| PE4 | Démontrer la bonne façon d'entretenir la veste d'uniforme, conformément à l'OAIC.   | Démonstration | 5 min  | A2-028           |
| PE5 | Démontrer les directives générales pour l'entretien des bottes, y compris :<br>a. la méthode pour cirer les bottes, y compris :<br>(1) nettoyer les trépointes des bottes avec une vieille brosse à dents et du cirage à chaussures noir;<br>(2) utiliser un chiffon à chaussures enroulé autour de l'index;<br>(3) appliquer une petite quantité de cirage à chaussures sur le chiffon;<br>(4) appliquer le cirage à chaussures dans un mouvement circulaire sur l'endroit à cirer;<br>(5) commencer par de grands cercles pour couvrir la surface avec du cirage;<br>(6) faire de plus petits cercles en laissant le cirage à chaussures pénétrer dans la botte;<br>(7) continuer à frotter la surface avec des mouvements circulaires jusqu'à ce que le cirage ne soit plus visible. Il faut cirer la botte au complet, pas seulement la pointe;<br>b. lacer les bottes conformément à l'OAIC. | Démonstration | 5 min  | A2-028           |
| PE6 | Démontrer la bonne façon d'entretenir le béret, y compris :<br>a. laver le béret avec un détergent doux;<br>b. former le béret.   | Démonstration | 5 min  | A2-028           |
| PE7 | Démontrer la façon de se coiffer, tant pour les cadets que les cadettes, conformément à l'OAIC.   | Démonstration | 10 min | A2-028<br>A0-001 |
| PE8 | Superviser et conseiller les cadets lorsqu'ils se pratiquent à entretenir leur uniforme, y compris :<br>a. les pantalons,<br>b. la chemise à manches courtes,<br>c. la veste d'uniforme,<br>d. les bottes.  | Rendement     | 30 min |                  |

5. **Durée :**

|    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Exposé interactif :          | 5 min  |
| c. | Démonstration :              | 45 min |
| d. | Rendement :                  | 30 min |
| e. | Total :                      | 90 min |

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin de donner aux cadets des conseils pour repasser l'uniforme.
- b. La méthode par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 à 8 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon d'entretenir l'uniforme tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-001 A-AD-265-000/AG-001 DHP 3-2. (2001). *Instructions sur la tenue des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. A2-028 Directeur Cadets. (2012). *OAIC 46-01 Règlements sur la tenue des cadets royaux de l'Armée canadienne*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :** L'uniforme des cadets de l'Armée.

9. **Matériel d'apprentissage :** L'uniforme des cadets de l'Armée.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Il est recommandé d'avoir un instructeur adjoint pour cette leçon.
- b. On s'attend à ce que l'instructeur se procure localement, en quantités appropriées, une partie des ressources pour améliorer cette période, y compris :
  - (1) une planche à repasser,
  - (2) un fer à repasser,
  - (3) de l'amidon,
  - (4) du cirage à chaussures noir,
  - (5) un chiffon à chaussures doux,
  - (6) une brosse à dents pour les trépointes des bottes,
  - (7) des ciseaux,
  - (8) une brosse antipeluche,
  - (9) des élastiques à cheveux,

- (10) des pinces à cheveux,
- (11) des filets à cheveux.



**OCOM C107.02 – PARTICIPER À UNE VISITE DU CORPS DE CADETS**

1. **Rendement** : Participer à une visite du corps de cadets
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une visite du corps de cadets pour :
  - a. identifier les principales installations du corps des cadets;
  - b. identifier le personnel du corps de cadets;
  - c. développer les connaissances des règlements et des procédures du corps de cadets.
4. **Points d'enseignement** : Diriger une visite des installations et présenter les cadets au personnel du corps de cadets. Superviser les cadets, à mesure qu'ils visitent les endroits suivants du corps de cadets et discuter des renseignements pertinents à chaque endroit :
  - a. un terrain de parade (protocoles et respect),
  - b. les salles de classe,
  - c. les aires de pauses / cantine, y compris :
    - (1) l'accessibilité,
    - (2) l'utilisation appropriée,
  - d. les salles de bains,
  - e. les aires de communication (babillards, feuilles d'inscription),
  - f. le bureau du commandant,
  - g. le bureau d'administration,
  - h. la salle d'instruction,
  - i. la salle d'approvisionnement,
  - j. les zones hors limite.
5. **Durée** :
 

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Activité pratique :          | 25 min |
| c. Total :                      | 30 min |

6. **Justification** : Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de connaître les installations de leur corps de cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.
7. **Documents de référence** : Aucun.
8. **Matériel d'instruction** : Aucun.
9. **Matériel d'apprentissage** : Les passeports du corps de cadets.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Aucune.

**OCOM C107.03 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ SUR L'HISTOIRE DU CORPS DE CADETS**

1. **Rendement :** Participer à une activité sur l'histoire du corps de cadets
2. **Conditions :**
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme :** Le cadet doit participer à une activité relative à l'histoire du corps de cadets, y compris :
  - a. la formation du corps des cadets,
  - b. les développements importants du corps de cadets,
  - c. les prix et les accomplissements du corps de cadets.
4. **Points d'enseignement :**

| PE  | Description   | Méthode              | Durée  | Réf |
|-----|---|----------------------|--------|-----|
| PE1 | Diriger une activité avec station d'apprentissage sur l'histoire du corps de cadets.                      | Activité en classe   | 40 min |     |
| PE2 | Diriger une discussion de groupe sur ce que les cadets ont appris sur l'histoire de leur corps de cadets. | Discussion de groupe | 10 min |     |

5. **Durée :**
  - a. Introduction et conclusion : 10 min
  - b. Activité en classe : 40 min
  - c. Discussion de groupe : 10 min
  - d. Total : 60 min
6. **Justification :**
  - a. 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 de susciter l'intérêt des cadets sur l'histoire de corps de cadets.
  - b. 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 expériences, leurs opinions et leurs sentiments sur l'histoire de leur corps de cadets.

7. **Documents de référence** : Aucun.
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
  - b. le matériel nécessaire à la préparation des stations d'apprentissage.
9. **Matériel d'apprentissage** :
  - a. des stations d'apprentissage,
  - b. des tableaux de papier et des marqueurs.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Les renseignements présentés par l'instructeur pour les stations d'apprentissage, dépendront du matériel disponible à chaque unité.

**OCOM C107.04 – ÉTABLIR UN CONTRAT D'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE**

1. **Rendement** : Établir un contrat d'engagement communautaire
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à l'établissement d'un contrat d'engagement communautaire.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf              |
|-----|---|-------------------|--------|------------------|
| PE1 | Expliquer les éléments nécessaires pour établir un contrat d'engagement communautaire : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. être présent,</li> <li>b. être prudent,</li> <li>c. établir des objectifs,</li> <li>d. être honnête,</li> <li>e. laisser-aller et continuer.</li> </ol> | Exposé interactif | 5 min  | C2-038<br>C2-039 |
| PE2 | Établir un contrat d'engagement communautaire.  | Activité pratique | 20 min |                  |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Exposé interactif : 5 min
  - c. Activité pratique : 20 min
  - d. Total : 30 min

6. **Justification** :
  - a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon efficace de présenter les contrats d'engagement communautaire et les éléments nécessaires avant d'établir les contrats.
  - b. Une activité pratique a été choisie pour le PE 2 pour élaborer un contrat d'engagement communautaire parce que c'est une façon interactive qui permet au cadet d'élaborer et d'adapter des normes de comportement convenues, de même que d'éveiller chez le cadet le désir de faire respecter ces normes.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-038 0787224596 Henton, M. (1996). *Adventure in the Classroom: Using Adventure to Strengthen Learning and Build a Community of Life-long Learners*. Dubuque, IA, Kendall Hunt Publishing.
- b. C2-039 0825199905 Frank, L.S. (2001). *The caring classroom: Using adventure to create community in the classroom and beyond*. Dubuque, IA, Kendall Hunt Publishing.

8. **Matériel d'instruction :** Des exemples de contrats d'engagement communautaire.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. des feuilles pour tableau de papier,
- b. du carton,
- c. des marqueurs,
- d. des stylos et des crayons,
- e. une règle,
- f. de la colle,
- g. des ciseaux,
- h. du papier de couleur,
- i. des magazines.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Aucune.

**SECTION 10****OREN 108 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE DANS LE CADRE D'UNE REVUE ANNUELLE**

1. **Rendement** : Exécuter les mouvements d'exercice militaire dans le cadre d'une revue annuelle
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) un terrain de parade,
    - (2) les commandements,
    - (3) de la supervision,
    - (4) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur air lorsque les conditions météorologiques sont favorables
3. **Norme** : Conformément au document A-DH-201-000/PT-001, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit participer, en tant que membre d'un corps de cadets, à une prise d'armes de la revue annuelle, y compris :
  - a. le rassemblement,
  - b. l'alignement par la droite,
  - c. la revue,
  - d. le défilé,
  - e. l'avance en formation,
  - f. la dispersion.
4. **Remarques** :
  - a. Un rassemblement d'ouverture et de fermeture en soirée doit être intégré à la routine du corps de cadets. Le rassemblement d'ouverture doit être exécuté par section et doit comprendre le rassemblement, l'appel, une répétition d'exercice militaire et la rupture des rangs. La parade de fermeture doit comprendre le rassemblement, les annonces, une répétition d'exercice militaire, y compris la marche et la conversion, et la rupture des rangs. La durée des parades varie en fonction des installations de l'unité.
  - b. Chaque mois, une parade du commandant doit remplacer la parade d'ouverture et de fermeture et se dérouler selon l'ordre de la prise d'armes de la revue annuelle. Cette parade initiera les cadets à la forme que prend la prise d'armes de la revue annuelle et leur permettra de mettre les compétences nécessaires en application, dans l'ordre requis.
  - c. La maîtrise de l'exercice militaire est un processus graduel. L'ordre dans lequel sont énumérés les OCOM suit la progression suivante : On conseille aux instructeurs d'enseigner les OCOM en suivant l'ordre dans lequel ils sont énumérés.

5. **Matière complémentaire** : La matière complémentaire liée à l'OREN 108 est conçue pour donner davantage d'occasions aux escadrons qui s'intéressent à l'exercice militaire de développer les compétences des cadets dans ce domaine, plus particulièrement :
  - a. l'OCOM C108.01 (Exécuter les mouvements d'exercice militaire supplémentaires),
  - b. l'OCOM C108.02 (Participer à une compétition d'exercice militaire).



## OCOM M108.01 – ADOPTER LES POSITIONS « GARDE-À-VOUS », « EN PLACE REPOS » ET « REPOS »

1. **Rendement** : Adopter les positions « garde-à-vous », « en place repos » et « repos »
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade en plein air (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-001, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit adopter les positions d'exercice militaire suivantes :
  - a. la position « garde-à-vous »,
  - b. la position « en place repos »,
  - c. de la position « en place repos » à la position « garde à vous »,
  - d. la position « repos »,
  - e. de la position « repos » à la position « en place repos ».
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode                    | Durée | Réf                    |
|-----|---|----------------------------|-------|------------------------|
| PE1 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de s'exercer à adopter la position « garde-à-vous ».  | Démonstration et exécution | 5 min | A0-002 (p. 2-1 à 2-3)  |
| PE2 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de s'exercer à adopter la position « en place repos ».  | Démonstration et exécution | 5 min | A0-002 (p. 2-3)        |
| PE3 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de s'exercer à adopter la position « garde-à-vous » à partir de la position « en place repos ». | Démonstration et exécution | 5 min | A0-002 (p. 2-3 et 2-4) |
| PE4 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de s'exercer à adopter la position « repos ».   | Démonstration et exécution | 5 min | A0-002 (p. 2-5)        |
| PE5 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de s'exercer à adopter la position « en place repos » à partir de la position « repos ».        | Démonstration et exécution | 5 min | A0-002 (p. 2-6)        |

5. **Durée :**

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Démonstration et exécution : | 25 min |
| c. Total :                      | 30 min |

6. **Justification :** 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

7. **Documents de référence :** A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Commentaires :**

- a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'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.
- b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

**OCOM M108.02 – EXÉCUTER UN SALUT À LA HALTE SANS ARMES**

1. **Rendement** : Exécuter un salut à la halte sans armes
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-001, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter le salut vers l'avant, vers la gauche et vers la droite, à la halte sans armes.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode                    | Durée  | Réf                      |
|-----|---|----------------------------|--------|--------------------------|
| PE1 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un salut vers l'avant.                     | Démonstration et exécution | 15 min | A0-002 (p. 2-10 et 2-11) |
| PE2 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un salut vers la droite et vers la gauche. | Démonstration et exécution | 10 min | A0-002 (p. 2-11 et 2-12) |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Démonstration et exécution : 25 min
  - c. Total : 30 min

6. **Justification** : 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Commentaires** :
  - a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'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.
  - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

**OCOM M108.03 – TOURNER À LA HALTE**

1. **Rendement** : Tourner à la halte
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-001, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit tourner à la halte, en exécutant :
  - a. un tour à droite,
  - b. un tour à gauche,
  - c. un demi-tour.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode                    | Durée  | Réf                      |
|-----|---|----------------------------|--------|--------------------------|
| PE1 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de tourner à droite.      | Démonstration et exécution | 10 min | A0-002 (p. 2-12 et 2-13) |
| PE2 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de tourner à gauche.      | Démonstration et exécution | 5 min  | A0-002 (p. 2-13)         |
| PE3 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'effectuer un demi-tour. | Démonstration et exécution | 10 min | A0-002 (p. 2-13)         |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Démonstration et exécution : 25 min
  - c. Total : 30 min

6. **Justification** : 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Commentaires** :
  - a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'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.
  - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

## OCOM M108.04 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE

1. **Rendement** : Exécuter les mouvements pour resserrer les rangs vers la droite et vers la gauche
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-001, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit resserrer les rangs vers la droite et vers la gauche.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf                      |
|-----|--|----------------------------|--------|--------------------------|
| PE1 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de resserrer les rangs vers la droite. | Démonstration et exécution | 15 min | A0-002 (p. 2-14 et 2-15) |
| PE2 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de resserrer les rangs vers la gauche. | Démonstration et exécution | 10 min | A0-002 (p. 2-14 et 2-15) |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Démonstration et exécution : 25 min
  - c. Total : 30 min

6. **Justification** : 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Commentaires** :
  - a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'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.
  - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.



**OCOM M108.05 – EXÉCUTER DES PAS VERS L'AVANT ET VERS L'ARRIÈRE**

1. **Rendement** : Exécuter des pas vers l'avant et vers l'arrière
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-001, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter des pas vers l'avant et vers l'arrière.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf                      |
|-----|--|----------------------------|--------|--------------------------|
| PE1 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter des pas vers l'avant.   | Démonstration et exécution | 15 min | A0-002 (p. 2-16 et 2-17) |
| PE2 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter des pas vers l'arrière. | Démonstration et exécution | 10 min | A0-002 (p. 2-17)         |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Démonstration et exécution : 25 min
  - c. Total : 30 min

6. **Justification** : 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Commentaires** :
  - a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'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.
  - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

**OCOM M108.06 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS REQUIS POUR L'ALIGNEMENT PAR LA DROITE**

1. **Rendement** : Exécuter les mouvements requis pour l'alignement par la droite
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-001, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter les mouvements nécessaires à l'alignement d'une escouade, y compris :
  - a. l'alignement par la droite,
  - b. le mouvement « fixe »,
  - c. l'alignement épaule à épaule,
  - d. l'alignement coude à coude.

4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode                    | Durée  | Réf                     |
|-----|---|----------------------------|--------|-------------------------|
| PE1 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un alignement par la droite.   | Démonstration et exécution | 10 min | A0-002 (p. 2-18 à 2-20) |
| PE2 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement « fixe ».         | Démonstration et exécution | 5 min  | A0-002 (p. 2-20)        |
| PE3 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un alignement épaule à épaule. | Démonstration et exécution | 5 min  | A0-002 (p. 2-20)        |
| PE4 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un alignement coude à coude.   | Démonstration et exécution | 5 min  | A0-002 (p. 2-20)        |

5. **Durée** :

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Démonstration et exécution : | 25 min |
| c. Total :                      | 30 min |

6. **Justification** : 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Commentaires** :
  - a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'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.
  - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

**OCOM M108.07 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR OUVRIR ET FERMER LES RANGS**

1. **Rendement** : Exécuter les mouvements pour ouvrir et fermer les rangs
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-001, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter une marche en rangs ouverts et en rangs serrés.

4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf                 |
|-----|--|----------------------------|--------|---------------------|
| PE1 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'ouvrir les rangs.  | Démonstration et exécution | 15 min | A0-002<br>(p. 2-21) |
| PE2 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de fermer les rangs. | Démonstration et exécution | 10 min | A0-002<br>(p. 2-21) |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Démonstration et exécution : 25 min
  - c. Total : 30 min
6. **Justification** : 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Commentaires** :
  - a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'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.

- b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

**OCOM M108.08 – MARCHÉ ET HALTE AU PAS CADENCÉ**

1. **Rendement** : Marche et halte au pas cadencé
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-001, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter la marche et la halte au pas cadencé.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf                   |
|-----|--|----------------------------|--------|-----------------------|
| PE1 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter la marche au pas cadencé. | Démonstration et exécution | 10 min | A0-002 (p. 3-6 à 3-8) |
| PE2 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter la halte au pas cadencé.  | Démonstration et exécution | 15 min | A0-002 (p. 3-6 à 3-8) |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Démonstration et exécution : 25 min
  - c. Total : 30 min

6. **Justification** : 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Commentaires** :
  - a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'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.
  - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.



## OCOM M108.09 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR MARQUER LE PAS, AVANCER ET S'ARRÊTER AU PAS CADENCÉ

1. **Rendement** : Exécuter les mouvements pour marquer le pas, avancer et s'arrêter au pas cadencé
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-001, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter les mouvements pour marquer le pas, avancer et s'arrêter au pas cadencé, en marquant le pas.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode                    | Durée  | Réf                     |
|-----|---|----------------------------|--------|-------------------------|
| PE1 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de marquer le pas.                              | Démonstration et exécution | 10 min | A0-002 (p. 3-15 à 3-17) |
| PE2 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'avancer en marquant le pas.                   | Démonstration et exécution | 10 min | A0-002 (p. 3-15 à 3-17) |
| PE3 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas. | Démonstration et exécution | 5 min  | A0-002 (p. 3-17)        |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Démonstration et exécution : 25 min
  - c. Total : 30 min

6. **Justification** : 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Commentaires** :
  - a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'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.
  - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

**OCOM M108.10 – EXÉCUTER UN SALUT À LA MARCHÉ**

1. **Rendement** : Exécuter un salut à la marche
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-001, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter un salut à la marche.
4. **Points d'enseignement** : Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un salut à la marche.
5. **Durée** :
 

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Démonstration et exécution : | 25 min |
| c. Total :                      | 30 min |
6. **Justification** : 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Commentaires** :
  - a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'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.
  - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM M108.11 – EXÉCUTER UN SALUT DANS UNE ESCOUADE À LA MARCHÉ**

1. **Rendement** : Exécuter un salut dans une escouade à la marche
2. **Conditions** :
  - a. **Éléments fournis** :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. **Éléments non permis** : Aucun.
  - c. **Conditions environnementales** : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-001, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter un salut dans une escouade à la marche.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode                    | Durée  | Réf                    |
|-----|---|----------------------------|--------|------------------------|
| PE1 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement de la tête à droite (gauche) pour saluer à la marche. | Démonstration et exécution | 15 min | A0-002 (p.3-15 à 3-17) |
| PE2 | Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement « fixe » pour saluer à la marche.                     | Démonstration et exécution | 10 min | A0-002 (p.3-15 à 3-17) |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Démonstration et exécution : 25 min
  - c. Total : 30 min

6. **Justification** : 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Commentaires** :
  - a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'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.
  - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

## OCOM M108.12 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE DANS LE CADRE D'UNE REVUE ANNUELLE

1. **Rendement** : Exécuter les mouvements d'exercice militaire dans le cadre d'une revue annuelle
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit participer à une parade de revue annuelle.
4. **Points d'enseignement** : Superviser les cadets pendant qu'ils participent à une parade de revue annuelle.
5. **Durée** :
  - a. Activité pratique : 90 min
  - b. Total : 90 min
6. **Justification** : Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de participer à une parade de revue annuelle.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Aucun.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Ces périodes doivent servir de confirmation des compétences acquises et exercées dans le cadre des leçons correspondant à l'OREN 108.
11. **Commentaires** : Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**OCOM C108.01 – EXÉCUTER DES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE SUPPLÉMENTAIRES**

1. **Rendement** : Exécuter des mouvements d'exercice militaire supplémentaires
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Conformément aux instructions de la publication A-DH-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter des mouvements d'exercice militaire supplémentaires.
4. **Points d'enseignement** :
5. **Durée** :
  - a. Démonstration et exécution : 180 min
  - b. Total : 180 min
6. **Justification** : 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Aucun.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Commentaires** :
  - a. Le présent OCOM peut requérir jusqu'à six périodes pouvant être planifiées en fonction des exigences relatives aux mouvements à enseigner et des besoins du corps de cadets.
  - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.
  - c. Il n'y a pas de guide pédagogique fourni pour cet OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM C108.02 – PARTICIPER À UNE COMPÉTITION D'EXERCICES MILITAIRE**

1. **Rendement** : Participer à une compétition d'exercices militaire
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les commandements,
    - (2) de la supervision.
  - b. Éléments non permis : de l'aide.
  - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur (dans des conditions météorologiques favorables).
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une compétition d'exercices militaire en tant que membre d'un peloton de précision.
4. **Points d'enseignement** : En suivant l'ordre obligatoire fourni, demander aux cadets de participer à une compétition d'exercice militaire.
5. **Durée** :
  - a. Activité pratique : 90 min
  - b. Total : 90 min
6. **Justification** : Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive pour les cadets de participer à une compétition d'exercice militaire.
7. **Documents de référence** : Aucun.
8. **Matériel d'instruction** : Aucun.
9. **Matériel d'apprentissage** : L'équipement d'exercice militaire, au besoin.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Commentaires** :
  - a. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.
  - b. La compétition doit être évaluée; cependant, l'accent doit être mis sur l'aspect amusant de l'activité pour les cadets.
  - c. Lorsqu'un petit corps de cadets ne comprend pas suffisamment de membres pour participer à une compétition officielle, le corps de cadets peut adapter la compétition aux circonstances.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**SECTION 11****OREN C111 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE BIATHLON D'ÉTÉ**

1. **Rendement** : Participer à des activités récréatives de biathlon d'été
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
    - (2) une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
    - (3) des plombs de carabine à air comprimé,
    - (4) une cible de carabine à air comprimé pour biathlon,
    - (5) un cadre de cible,
    - (6) un matelas de tir,
    - (7) des lunettes de sécurité,
    - (8) des contenants pour les plombs,
    - (9) de la supervision, et
    - (10) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales :
    - (1) Un champ de tir pour la carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la section 8 de la partie 1 de la publication A-CR-CCP-177/PPT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*, et
    - (2) un parcours de course d'environ 250 à 500 mètres sur un terrain plat.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à des activités de biathlon d'été, y compris :
  - a. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
  - b. tirer de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible de carabine à air comprimé pour biathlon;
  - c. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
  - d. tirer de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible de carabine à air comprimé pour biathlon;
  - e. courir un circuit de 250 à 500 mètres; et
  - f. franchir la ligne d'arrivée.

4. **Remarques :**

- a. Les cadets doivent avoir terminé l'OREN 106 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à une activité récréative de biathlon d'été.
- b. 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 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) doivent être réalisés avant l'OCOM C111.04 (Participer à une activité récréative de biathlon d'été).
- c. Les cadets qui ont de la difficulté à pomper la carabine à air comprimé des cadets peuvent recevoir de l'aide.
- d. Toutes les activités du champ de tir doivent être dirigées par un officier de sécurité du champ de tir (OSCT).

5. **Matière complémentaire :**

- a. L'OREN 111 (Participer à des activités récréatives de biathlon d'été) est un ensemble pédagogique complémentaire qui vise à donner au cadet une occasion de participer à des activités de biathlon d'été.
- b. L'instruction complémentaire liée à l'OREN 111 se limite à un total de neuf périodes qui peuvent se dérouler pendant les séances ou pendant une journée d'instruction assistée.

**OCOM C111.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE BIATHLON**

1. **Rendement** : Participer à une séance d'information sur le biathlon
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision, et
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une séance d'information sur le biathlon, y compris :
  - a. une présentation du biathlon, et
  - b. une présentation des événements compétitifs se déroulant au sein du Mouvement des cadets du Canada (MCC).

4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf   |
|-----|--|-------------------|--------|---|
| PE1 | Présenter le biathlon, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. le sport du biathlon, et</li> <li>b. les types de courses.</li> </ol>   | Exposé interactif | 10 min | A0-036<br>(p. 4-3-7 à 4-3-16)<br><br>A0-036 |
| PE2 | Décrire les événements compétitifs se déroulant au sein du MCC, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. stade 1 : au corps ou à l'escadron local,</li> <li>b. stade 2 : dans la zone,</li> <li>c. stade 3 : dans la province ou le territoire,</li> <li>d. stade 4 : à l'échelle nationale.</li> </ol> | Exposé interactif | 15 min | A0-036<br>(p. 4-2-1 à 4-3-6)                |

5. **Durée** :
 

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Exposé interactif :          | 25 min |
| c. Total :                      | 30 min |
6. **Justification** : L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter le biathlon et de donner un aperçu du sport.
7. **Documents de référence** :
  - a. A0-036 Cadets Canada. (sans date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnats de biathlon*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
  - b. C0-084 Biathlon Canada. (2003). *Guide de Biathlon Canada*. Ottawa, ON, Biathlon Canada.

8. **Matériel d'instruction** : du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Aucune.



**OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS**

1. **Rendement** : Courir des sprints courts
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) un sifflet,
    - (2) de la supervision, et
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement assez grand pour courir des sprints courts.
3. **Norme** : Le cadet doit :
  - a. participer à une session d'échauffement;
  - b. courir des sprints courts;
  - c. participer à une session de récupération.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée | Réf                             |
|-----|--|-------------------|-------|---------------------------------|
| PE1 | Expliquer comment se préparer pour des activités de biathlon d'été, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les vêtements requis, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) le principe multicouche,</li> <li>(2) les chaussures appropriées,</li> </ol> </li> <li>b. l'hydratation, et</li> <li>c. la nutrition.</li> </ol>  | Exposé interactif | 5 min | C0-078<br>C0-079                |
| PE2 | Décrire les techniques de course, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. le rythme,</li> <li>b. la posture et l'alignement du corps,</li> <li>c. les sprints courts.</li> </ol>   | Exposé interactif | 5 min | C0-080                          |
| PE3 | Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. étirer les muscles;</li> <li>b. augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;</li> <li>c. agrandir les capillaires des muscles pour compenser l'augmentation du flux sanguin;</li> <li>d. augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.</li> </ol> | Activité pratique | 5 min | C0-002 (p. 109 à 113)<br>C0-089 |

| PE  | Description   | Méthode           | Durée | Réf                             |
|-----|---|-------------------|-------|---------------------------------|
| PE4 | Superviser les cadets pendant qu'ils courent des sprints courts.  | Activité pratique | 5 min |                                 |
| PE5 | Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à :<br>a. permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;<br>b. préparer l'appareil respiratoire et cardiovasculaire à revenir à son rythme normal;<br>c. étirer les muscles. | Activité pratique | 5 min | C0-002 (p. 109 à 113)<br>C0-089 |

5. **Durée :**

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Exposé interactif :          | 10 min |
| c. Activité pratique :          | 15 min |
| d. Total :                      | 30 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les méthodes de préparation des activités 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 pour présenter aux cadets les compétences liées à la course dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au développement des compétences et des connaissances liées à la course d'une manière amusante et stimulante.

7. **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. (sans 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. (sans 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). *Exercices*. 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/>

- g. C0-078 Mountain Equipment Co-op. (2007). *Info-conseils : Vêtements. Système multicouche*. 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](http://www.mec.ca/Main/content_text.jsp?FOLDER%3C%Efolder_id=2534374302881786&CONTENT%3C%Ecnt_id=10134198673220739&bmUID=1176745629068)
  - h. C0-079 REI. (2007). *Outdoor fitness expert advice*. Extrait le 12 février 2007, du site : <http://www.rei.com/online/store/LearnShareArticlesList?categoryId=Crosstrain>
  - i. C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness & performance*. Extrait le 12 février 2007, du site [http://www.coolrunning.com/engine/2/2\\_1index.shtml](http://www.coolrunning.com/engine/2/2_1index.shtml)
  - j. C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
  - k. C0-100 ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
  - l. C0-147 The HealthCentral Network. (2007). *MyDietExcercise.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>
  - m. 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>
8. **Matériel d'instruction :**
- a. un ruban à mesurer,
  - b. un sifflet,
  - c. un chronomètre,
  - d. des échantillons de vêtements appropriés, et
  - e. des exemples de choix de types de nutrition et d'hydratation appropriés.
9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :** Des images de vêtements, de types d'hydratation et de nutrition peuvent remplacer les articles si ces articles ne sont pas disponibles.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## OCOM C111.03 – SIMULER UN TIR AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. **Rendement** : Simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique
2. **Conditions** :
  - a. **Éléments fournis** :
    - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
    - (2) une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
    - (3) une cible de carabine à air comprimé pour biathlon,
    - (4) un cadre de cible,
    - (5) un matelas de tir,
    - (6) des lunettes de sécurité,
    - (7) de la supervision, et
    - (8) de l'aide au besoin.
  - b. **Éléments non permis** : Aucun.
  - c. **Conditions environnementales** : Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la section 8 de la partie 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002.
3. **Norme** : Le cadet doit simuler le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode           | Durée | Réf                             |
|-----|---|-------------------|-------|---------------------------------|
| PE1 | Identifier les techniques pour faire diminuer la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.   | Exposé interactif | 5 min | C0-077 (p. 43)                  |
| PE2 | Décrire la cible de carabine à air comprimé pour biathlon.  | Exposé interactif | 5 min | C0-151                          |
| PE3 | Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.                                   | Activité pratique | 5 min | C0-002 (p. 109 à 113)<br>C0-089 |
| PE4 | Diriger une activité où les cadets doivent simuler le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique. | Activité pratique | 5 min |                                 |
| PE5 | Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.                                  | Activité pratique | 5 min | C0-002 (p. 109 à 113)<br>C0-089 |

5. **Durée :**

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Exposé interactif :          | 10 min |
| c. Activité pratique :          | 15 min |
| d. Total :                      | 30 min |

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les techniques de diminution de la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets sur la cible de carabine à air comprimé pour biathlon.
- b. 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'expérimenter le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. 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.
- c. C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>
- d. C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (sans date). *Running exercise*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=46>
- e. C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (sans 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>
- f. C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercices*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>
- g. 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/>
- h. C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20<sup>th</sup> anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc
- i. 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, IL, Leisure Press.
- j. C0-151 Devin Manufacturing Incorporated. (2005). *Biathlon style airgun target*. Extrait le 15 février 2007, du site <http://www.devinmfg.com/targets1.html>
- k. 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#l1>

8. **Matériel d'instruction :**
  - a. une cible de carabine à air comprimé pour biathlon, et
  - b. un chronomètre.
9. **Matériel d'apprentissage :**
  - a. une carabine à air comprimé des cadets,
  - b. une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
  - c. une cible de carabine à air comprimé pour biathlon,
  - d. un cadre de cible,
  - e. un matelas de tir,
  - f. des lunettes de sécurité.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :** Les cadets doivent avoir terminé l'OREN 106 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à la présente leçon.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**OCOM C111.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ**

1. **Rendement** : Participer à une activité récréative de biathlon d'été
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
    - (2) une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
    - (3) des plombs de carabine à air comprimé,
    - (4) une cible de carabine à air comprimé pour biathlon,
    - (5) un cadre de cible,
    - (6) un matelas de tir,
    - (7) des lunettes de sécurité,
    - (8) des contenants pour les plombs,
    - (9) de la supervision, et
    - (10) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales :
    - (1) un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la section 8 de la partie 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
    - (2) un parcours de course d'environ 250 à 500 mètres sur un terrain plat.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une activité récréative de biathlon d'été, y compris :
  - a. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
  - b. tirer de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible de carabine à air comprimé pour biathlon;
  - c. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
  - d. tirer de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible de carabine à air comprimé pour biathlon;
  - e. courir un circuit de 250 à 500 mètres; et
  - f. franchir la ligne d'arrivée.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Diriger une séance d'information comprenant les éléments suivants :
    - (1) le tracé du parcours,
    - (2) les règlements,
    - (3) le pointage,

- (4) les pénalités, et
- (5) les zones interdites.
- b. Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à :
  - (1) étirer les muscles;
  - (2) augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
  - (3) agrandir les capillaires des muscles pour compenser l'augmentation du flux sanguin;
  - (4) augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.
- c. Diriger une activité récréative de biathlon d'été.
- d. Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à :
  - (1) permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
  - (2) préparer l'appareil respiratoire et cardiovasculaire à revenir à son rythme normal;
  - (3) étirer les muscles.
- e. Diriger une séance de rétroaction pour permettre aux cadets de partager ce qu'ils ont appris de leur expérience.

5. **Durée :**

- |                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| a. Introduction et conclusion :     | 10 min  |
| b. Apprentissage par l'expérience : | 170 min |
| c. Total :                          | 180 min |

6. **Justification :** Une approche par l'expérience a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences par l'entremise d'une expérience directe. Le cadet fait l'expérience du biathlon d'été et la décrit à un niveau personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, ressenti et pensé lors de la participation à un biathlon d'été et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'ils ont déjà appris et aux expériences futures.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. A0-032 Cadets Canada. (2002). *Règlements des compétitions de biathlon et règlements disciplinaires de l'UIB concernant les cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- c. A0-036 Cadets Canada. (sans date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnats de biathlon*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- d. 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.

- e. C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>
- f. C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (sans date). *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>
- g. C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (sans 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>
- h. C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>
- i. 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/>
- j. C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary (éd. rév.)*. Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- k. 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>

8. **Matériel d'instruction :**

- a. les Ordres permanents du champ de tir local,
- b. des feuilles de pointage de biathlon,
- c. des feuilles de contrôle de parcours,
- d. des feuilles de notation du champ de tir,
- e. un tableau d'affichage, et
- f. des chronomètres.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. une carabine à air comprimé des cadets,
- b. une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
- c. des plombs de carabine à air comprimé,
- d. une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon,
- e. un cadre de cible,
- f. un matelas de tir,
- g. des lunettes de sécurité; et
- h. des contenants pour les plombs.

10. **Modalités de contrôle** : Aucune.

11. **Remarques** :

- a. Les résultats doivent 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.
- b. 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 le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) doivent être enseignés avant d'entamer la présente leçon.
- c. La ligne de départ et la ligne d'arrivée doivent se trouver au même endroit, près du pas de tir.

**SECTION 12****OREN X20 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC**

1. **Rendement** : Participer à des activités de familiarisation des FAC
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) De l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Les cadets doivent participer aux activités de familiarisation des FAC conçues pour stimuler l'intérêt pour les environnements maritime, terrestre ou aérien des FAC, comme :
  - a. participer à une activité des FAC;
  - b. participer à une visite de familiarisation des FAC;
  - c. tirer avec le fusil C7;
  - d. participer à un dîner régimentaire;
  - e. assister à une présentation des FAC;
  - f. assister à une cérémonie commémorative des FAC;
  - g. participer à des activités relatives aux vidéos sur la familiarisation des FAC;
  - h. participer à des ateliers d'apprentissage sur la familiarisation des FAC.
4. **Remarques** :
  - a. Le but de cet OREN est de stimuler l'intérêt des cadets pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC. Les activités choisies pour cette instruction ne se limitent pas à celles présentées ci-dessus, mais doivent être appropriées au groupe d'âge, être sécuritaires, et dans la même ligne de pensée que le but.
  - b. Deux séances (six périodes) d'instruction obligatoire sont prévues pour cet OREN. Les corps / escadrons peuvent choisir une ou plusieurs activités parmi celles qui sont mentionnées ci-dessus.
  - c. Il est possible de prendre du temps de l'instruction complémentaire pour l'allouer à ces activités.
  - d. Ces activités peuvent être combinées. Par exemple, les cadets peuvent assister à une présentation des FAC pendant deux périodes et regarder une vidéo sur la familiarisation des FAC pendant une période.
  - e. La participation à un exercice avec une unité d'affiliation ou une autre unité des FAC doit se dérouler conformément à l'OAIC 11-33, Soutien de l'unité d'affiliation et entraînement des Forces canadiennes.
  - f. Les exercices des FAC utilisant des pyrotechniques et des munitions à blanc doivent être effectués conformément à l'OAIC 14-48, *Utilisation de pièces pyrotechniques et de cartouches à blanc*.
  - g. Le tir au fusil C7 doit être effectué conformément à l'OAIC 14-41, Instruction au tir autorisé.

- h. Toutes les activités de tour de saut doivent se dérouler conformément à l'ordonnance OCFT 22.01, Parachutage.
  - i. La participation à une activité de rappel doit se dérouler conformément à l'OAIC 45-03, Entraînement de rappel militaire.
  - j. Les activités doivent être axées sur l'instruction pratique reliée directement aux FAC, comme la participation à un exercice des FAC. Lorsque cela n'est pas possible, le corps / escadron peut choisir des activités de familiarisation indirectes, comme la visualisation d'une vidéo de familiarisation des FAC.
5. **Matière complémentaire** : La matière complémentaire liée à cet OREN est l'OCOM CX20.01 (Participer à des activités de familiarisation des FAC). Elle est conçue pour donner aux cadets l'occasion de participer à d'autres activités de familiarisation des FAC.

**OCOM MX20.01A – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DES FAC**

1. **Rendement** : Participer à une activité des FAC
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) l'équipement requis par le personnel des FAC,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une activité des FAC.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Renseigner le personnel des FAC au sujet des cadets (p.ex., leur âge) et leur demander d'accorder du temps pour les questions et les réponses. Confirmer si d'autres équipements sont nécessaires.
  - b. Informer les cadets sur le comportement attendu pendant le déroulement de l'activité.
  - c. Demander aux cadets de préparer une ou plusieurs cartes de remerciements pour le personnel des FAC.
  - d. Le personnel des FAC informera les cadets sur :
    - (1) les règles de sécurité,
    - (2) la description et les caractéristiques de l'équipement utilisé et l'activité qui sera effectuée,
    - (3) les procédures à suivre pour :
      - (a) se préparer à utiliser l'équipement et participer à une activité;
      - (b) utiliser l'équipement et participer à une activité;
      - (c) la fin de l'utilisation de l'équipement et de la participation à l'activité;
    - (4) toute autre information pertinente.
  - e. Demander aux cadets de participer à l'activité des FAC.
  - f. Donner une rétroaction aux cadets au sujet de l'activité. Idéalement, le personnel des FAC qui a pris part à l'activité donnera cette rétroaction et devrait inclure :
    - (1) comment les cadets ont réagi à l'activité,
    - (2) une période de questions et réponses,
    - (3) demander à un ou plusieurs cadets de remercier le personnel au nom de tous les cadets et de présenter la ou les cartes de remerciements.

5. **Durée** : Jusqu'à deux séances (six périodes) d'instruction obligatoire sont allouées pour cet OCOM avec l'option d'ajouter du temps d'instruction complémentaire.
6. **Justification** : Une activité pratique a été choisie pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante de faire connaître les FAC aux cadets.
7. **Documents de référence** : Aucun.
8. **Matériel d'instruction** : Aucun.
9. **Matériel d'apprentissage** : Le matériel pour préparer les cartes de remerciements.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Voici des exemples d'activités des FAC :
    - (1) exercice des FAC,
    - (2) journée à bord d'un navire de la Marine royale canadienne (MRC),
    - (3) présentations ou promenades à bord d'un véhicule des FAC (p.ex., véhicules blindés, aéronefs et navires),
    - (4) formation d'armes légères,
    - (5) simulateur,
    - (6) familiarisation avec une tour de saut des FAC,
    - (7) rappel des FAC,
    - (8) parcours de développement de la confiance en soi des FAC.
  - b. Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps / escadron.
  - c. Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM.
  - d. La participation aux activités avec des unités d'affiliation ou d'autres unités des FAC doit se dérouler conformément à l'OAIC 11-33, *Soutien de l'unité d'affiliation et entraînement des Forces canadiennes*.
  - e. Les activités des FAC qui utilisent des pyrotechniques et des munitions à blanc doivent se dérouler conformément à l'OAIC 14-48, *Utilisation de pièces pyrotechniques et de cartouches à blanc*.
  - f. La participation à une activité de rappel doit se dérouler conformément à l'OAIC 45-03, *Entraînement de rappel militaire*.
  - g. Toutes les activités de tour de saut doivent se dérouler conformément à l'ordonnance OCFT 22.01, *Parachutage*.
  - h. La participation à un parcours de développement de la confiance en soi des FAC se déroulera conformément aux ordres permanents de l'unité responsable du parcours.



**OCOM MX20.01B – PARTICIPER À UNE VISITE DE FAMILIARISATION DES FAC**

1. **Rendement** : Participer à une visite de familiarisation des FAC
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une visite de familiarisation des FAC.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Fournir au guide de la visite des renseignements au sujet des destinataires (les cadets), y compris tous les intérêts particuliers qui peuvent s'appliquer. Demander au guide de la visite de laisser du temps pour des questions et des réponses. Il peut être utile de demander aux cadets de rédiger à l'avance une liste de choses qu'ils aimeraient savoir ou de questions pour le guide.
  - b. Diriger une séance d'information en décrivant :
    - (1) l'installation ou le site,
    - (2) l'importance de l'installation ou du site,
    - (3) le comportement attendu pendant la visite.
  - c. Demander aux cadets de préparer une carte de remerciements pour le guide de la visite ou de l'installation.
  - d. Demander au guide de :
    - (1) décrire des aspects de l'installation ou du site pendant la visite, tels que :
    - (2) animer une période de question et réponses.
  - e. Demander à un ou plusieurs cadets de remercier le guide de visite au nom de tous les cadets et de lui présenter la carte de remerciements.
  - f. Demander aux cadets de réfléchir à ce qu'ils ont appris. Les activités possibles comprennent :
    - (1) Faits saillants. Demander aux cadets d'énumérer individuellement les trois faits les plus intéressants ou les plus surprenants qu'ils ont appris lors de la visite. Demander aux cadets de discuter de ces faits saillants 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.
    - (2) Journal. Demander aux cadets de rédiger un mot dans leur journal au sujet de la visite.
    - (3) Représentation visuelle. Demander aux cadets de créer une représentation visuelle de leur expérience.

5. **Durée** : Jusqu'à deux séances (six périodes) d'instruction obligatoire sont allouées avec l'option d'ajouter du temps d'instruction complémentaire.
6. **Justification** : Une sortie éducative a été choisie pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et stimulante de donner corps aux connaissances des cadets au sujet des FAC.
7. **Documents de référence** : Aucun.
8. **Matériel d'instruction** : Aucun.
9. **Matériel d'apprentissage** : Matériels pour créer la carte de remerciements.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Voici des exemples d'installations ou de sites :
    - (1) bases ou station des Forces canadiennes (BFC),
    - (2) musée,
    - (3) d'une unité d'affiliation,
    - (4) monument commémoratif de guerre,
    - (5) navire ou équipement de la Marine royale canadienne (MRC),
    - (6) aéronef ou équipement de l'Aviation royale du Canada (ARC),
    - (7) équipement de l'Armée canadienne,
  - b. Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps / escadron.
  - c. Cet OCOM peut être mené avec des cadets du corps ou de l'escadron complet. L'instruction doit être progressive et ne pas se répéter dans les années suivantes.
  - d. Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM.
  - e. Du temps de l'instruction complémentaire peut être alloué pour cet OCOM afin de donner plus de temps pendant une seule visite ou pour effectuer plus d'une visite.

**OCOM MX20.01C – TIRER AVEC LE FUSIL C7**

1. **Rendement** : Tirer avec le fusil C7
2. **Conditions** :
  - a. **Éléments fournis** :
    - (1) un fusil C7,
    - (2) 25 cartouches de munitions de 5.56 mm,
    - (3) des chargeurs,
    - (4) une cible de tir de précision,
    - (5) un cadre de cible,
    - (6) des cartouches factices de 5.56 mm,
    - (7) des protecteurs d'oreilles,
    - (8) un matelas de tir,
    - (9) une trousse de nettoyage,
    - (10) de la supervision,
    - (11) de l'aide au besoin.
  - b. **Éléments non permis** : Aucun.
  - c. **Conditions environnementales** : Champ de tir pour armes légères pendant les heures de clarté et lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Le cadet doit tirer 25 coups à une distance de 100 m à l'aide du fusil C7.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode           | Durée | Réf                       |
|-----|---|-------------------|-------|---------------------------|
| PE1 | <p>Expliquer les règles et les règlements de sécurité qui s'appliquent au fusil C7, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. toujours prendre des mesures de sécurité lorsqu'on prend un fusil ou qu'on nous le remet;</li> <li>b. toujours vérifier le fusil lorsqu'on le tient;</li> <li>c. toujours manipuler le fusil comme s'il était chargé;</li> <li>d. toujours s'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté) lorsque le fusil est armé;</li> <li>e. ne jamais toucher la détente sauf pour tirer au champ de tir.</li> </ol> | Exposé interactif | 5 min | Paragraphe 7 (p. 28 à 30) |

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf                            |
|-----|---|-------------------|--------|--------------------------------|
| PE2 | <p>Identifier les parties suivantes du fusil C7 :</p> <p>a. le groupe de la carcasse supérieure, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) la carcasse supérieure elle-même, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) la poignée de transport;</li> <li>(b) la fenêtre d'éjection;</li> <li>(c) le volet de la fenêtre d'éjection;</li> <li>(d) le déflecteur de douilles;</li> <li>(e) le pousse-culasse;</li> <li>(f) le guidon et la hausse;</li> </ul> </li> <li>(2) le canon, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) le cache-flammes;</li> <li>(b) le garde-main;</li> </ul> </li> <li>(3) le verrou et la poignée d'armement;</li> </ul> <p>b. le groupe de la carcasse inférieure, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) la carcasse inférieure elle-même, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) la détente,</li> <li>(b) le pontet de la détente,</li> <li>(c) la poignée de crosse,</li> <li>(d) le sélecteur de contrôle du tir;</li> <li>(e) l'arrêtoir de la culasse;</li> <li>(f) le chargeur,</li> <li>(g) le loquet du chargeur.</li> </ul> </li> <li>(2) la crosse et la plaque de couche.</li> </ul> | Exposé interactif | 10 min | Paragraphe 7 (p. 19, 27 et 28) |
| PE3 | <p>Expliquer les caractéristiques suivantes du fusil C7 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. le calibre;</li> <li>b. le poids,</li> <li>c. la durée,</li> <li>d. les types de tir;</li> <li>e. son fonctionnement;</li> <li>f. la portée efficace de l'arme;</li> <li>g. le guidon et la hausse;</li> <li>h. la capacité du chargeur.</li> </ul>   | Exposé interactif | 5 min  | Paragraphe 7 (p. 20, (p. 27)   |

| PE  | Description   | Méthode                    | Durée  | Réf                         |
|-----|---|----------------------------|--------|-----------------------------|
| PE4 | <p>Expliquer, démontrer et demander au cadet de pratiquer un contrôle de sécurité individuel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. adopter la position de chargement debout;</li> <li>b. tirer la poignée d'armement vers l'arrière;</li> <li>c. pousser l'arrêtoir de la culasse;</li> <li>d. incliner le fusil;</li> <li>e. inspecter la chambre;</li> <li>f. s'assurer que le fusil n'est pas obstrué;</li> <li>g. tirer la poignée d'armement complètement vers l'arrière;</li> <li>h. laisser le mécanisme s'avancer en contrôlant sa course;</li> <li>i. pousser le pousse-culasse;</li> <li>j. appuyer sur la détente;</li> <li>k. fermer le volet de la fenêtre d'éjection;</li> <li>l. déposer le fusil au sol, le volet de la fenêtre d'éjection vers le haut.</li> </ul> | Démonstration et exécution | 15 min | Paragraphe 7 (p. 28 et 29). |
| PE5 | <p>Demander au cadet de s'exercer à tenir le fusil C7 dans la position de tir couchée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. adopter la position couchée;</li> <li>b. prendre la carabine;</li> <li>c. placer la crosse du fusil dans l'épaule droite (gauche);</li> <li>d. placer la main gauche (droite) sur le garde-main;</li> <li>e. saisir la poignée de crosse avec la main droite (gauche);</li> <li>f. placer la joue droite (gauche) de façon naturelle sur la crosse;</li> <li>g. regarder dans le guidon et la hausse avec l'œil de visée.</li> </ul>  | Rendement                  | 5 min  | Paragraphe 7 (p. 59 et 60)  |
| PE6 | Expliquer et démontrer comment viser avec le fusil C7 en regardant dans le guidon et la hausse.   | Démonstration              | 5 min  | Paragraphe 7 (p. 61)        |

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf                         |
|-----|--|----------------------------|--------|-----------------------------|
| PE7 | <p>Expliquer, démontrer et demander au cadet de pratiquer les mesures suivantes au commandement CHARGEZ :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Prendre un chargeur.</li> <li>Vérifier si les cartouches sont placées correctement.</li> <li>Pousser le chargeur à fond dans son logement.</li> <li>Vérifier que le chargeur est bien assujéti en tirant en descendant.</li> <li>Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.</li> </ol> <p><b>Nota</b> : Les cadets doivent être informés sur comment ils peuvent distinguer une cartouche réelle d'une cartouche factice.</p> | Démonstration et exécution | 10 min | Paragraphe 7 (p. 52 et 53). |
| PE8 | <p>Expliquer, démontrer et demander au cadet de pratiquer les mesures suivantes au commandement PRÊT ou DISTANCE :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Vérifier le guidon et la hausse pour s'assurer qu'ils sont bien réglés.</li> <li>Armer le fusil.</li> <li>Pousser le pousse-culasse.</li> <li>Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.</li> <li>S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté);</li> <li>Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.</li> </ol>  | Démonstration et exécution | 5 min  | Paragraphe 7 (p. 53)        |
| PE9 | <p>Expliquer, démontrer et demander au cadet de pratiquer les mesures suivantes au commandement FEU :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition).</li> <li>Tirer toutes les cartouches du chargeur.</li> <li>Remplacer les chargeurs selon les besoins.</li> </ol>   | Démonstration et exécution | 5 min  | Paragraphe 7 (p. 53)        |

| PE   | Description   | Méthode                    | Durée  | Réf                  |
|------|---|----------------------------|--------|----------------------|
| PE10 | <p>Expliquer, démontrer et demander au cadet de pratiquer les mesures suivantes au commandement DÉCHARGEZ :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « S » (sûreté).</li> <li>b. Retirer le chargeur.</li> <li>c. Armer le fusil deux fois.</li> <li>d. Tirer la poignée d'armement vers l'arrière.</li> <li>e. Pousser l'arrêtoir de la culasse.</li> <li>f. Incliner le fusil vers la gauche.</li> <li>g. Attendre que le fusil soit vérifié par l'officier de sécurité de champ de tir (OSCT).</li> <li>h. Attendre de recevoir le commandement DÉGAGEZ de l'OSCT.</li> <li>i. Relâcher l'arrêtoir de la culasse.</li> <li>j. Pousser le pousse-culasse.</li> <li>k. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition).</li> <li>l. Tirer avec le fusil.</li> <li>m. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.</li> <li>n. Déposer le fusil au sol.</li> </ol> | Démonstration et exécution | 10 min | Paragraphe 7 (p. 53) |
| PE11 | <p>Expliquer, démontrer et demander au cadet de pratiquer les mesures suivantes au commandement CESSEZ LE FEU :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « S » (sûreté).</li> <li>b. attendre un autre commandement.</li> </ol>   | Démonstration et exécution | 5 min  | Paragraphe 7 (p. 70) |

| PE   | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf                        |
|------|--|----------------------------|--------|----------------------------|
| PE12 | <p>Expliquer, démontrer et demander au cadet de pratiquer les mesures suivantes :</p> <p>a. Lorsque le verrou se trouve à l'arrière :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) s'assurer que le chargeur est bien vide et s'il y a lieu, le changer;</li> <li>(2) actionner l'arrêteur de la culasse;</li> <li>(3) pousser le pousse-culasse;</li> <li>(4) continuer le tir.</li> </ol> <p>b. Lorsque le verrou se trouve complètement en avant :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) s'assurer que le chargeur est bien dans son logement et verrouillé en place;</li> <li>(2) armer le fusil tout en observant si une cartouche ou une douille est éjectée;</li> <li>(3) si une cartouche est éjectée : <ol style="list-style-type: none"> <li>(a) pousser le pousse-culasse;</li> <li>(b) continuer le tir.</li> </ol> </li> <li>(4) si aucune cartouche n'est éjectée : <ol style="list-style-type: none"> <li>(a) essayer de continuer le tir;</li> <li>(b) au besoin, demander de l'aide.</li> </ol> </li> </ol> <p>c. Lorsque la glissière se trouve partiellement vers l'avant :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) armer le fusil;</li> <li>(2) pousser l'arrêteur de la culasse;</li> <li>(3) examiner la chambre du fusil;</li> <li>(4) retirer le chargeur si une cartouche ou une douille est coincée dans la chambre;</li> <li>(5) éliminer la cause de l'obstruction;</li> <li>(6) remplacer le chargeur;</li> <li>(7) actionner l'arrêteur de la culasse;</li> <li>(8) pousser le pousse-culasse;</li> <li>(9) continuer le tir.</li> </ol> | Démonstration et exécution | 15 min | Paragraphe 7 (p. 88 et 89) |



| PE   | Description  | Méthode           | Durée  | Réf                       |
|------|--|-------------------|--------|---------------------------|
| PE13 | <p>Demander au cadet de participer à une activité de champ de tir simulé, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. pratiquer des exercices de tir;</li> <li>b. exécuter des commandements de champ de tir.</li> </ul> <p><b>Nota</b> : Le test de maniement commencera au cours de ce PE. Si du temps supplémentaire est nécessaire, le test de maniement peut être également effectué au cours du PE17.</p>  | Activité pratique | 30 min |                           |
| PE14 | <p>Expliquer et démontrer le démontage du fusil C7 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. effectuer un contrôle de sécurité individuel (sans actionner la détente);</li> <li>b. s'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté);</li> <li>c. déverrouiller la carcasse supérieure en poussant ou en tirant la goupille des carcasses;</li> <li>d. tirer la poignée d'armement partiellement vers l'arrière;</li> <li>e. retirer le verrou;</li> <li>f. pousser la poignée d'armement complètement vers l'avant;</li> <li>g. reposer le fusil;</li> <li>h. retirer le verrou de la glissière;</li> <li>i. poser le verrou et la glissière.</li> </ul> <p><b>Nota</b> : Le cadet effectuera le démontage sommaire du fusil avant de le nettoyer au PE17.</p> | Démonstration     | 5 min  | Paragraphe 7 (p. 37)      |
| PE15 | <p>Expliquer et démontrer le nettoyage du fusil C7 après un exercice au champ de tir, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. la chambre;</li> <li>b. le cache-flammes;</li> <li>c. le canon;</li> <li>d. le verrou et la glissière;</li> <li>e. la carcasse supérieure;</li> <li>f. la carcasse inférieure;</li> <li>g. la crosse et les garde-mains.</li> </ul> <p><b>Nota</b> : Le cadet nettoiera le fusil C7 après un tir au PE17.</p>  | Démonstration     | 5 min  | Paragraphe 7 (p. 40 à 43) |

| PE   | Description  | Méthode           | Durée   | Réf                  |
|------|--|-------------------|---------|----------------------|
| PE16 | <p>Expliquer et démontrer le remontage du fusil C7 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. remettre le verrou dans la glissière;</li> <li>b. tirer la poignée d'armement partiellement vers l'arrière;</li> <li>c. placer le verrou dans le fusil;</li> <li>d. pousser la poignée d'armement complètement vers l'avant;</li> <li>e. s'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté);</li> <li>f. verrouiller la carcasse supérieure au moyen de la goupille des carcasses;</li> <li>g. effectuer le test de fonctionnement :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) armer le fusil;</li> <li>(2) essai de tir lorsque le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté);</li> <li>(3) mise du sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition);</li> <li>(4) appuyer sur la détente;</li> <li>(5) armement du fusil tout en retenant la détente vers l'arrière;</li> <li>(6) relâche de la détente (après avoir entendu le chien tomber);</li> <li>(7) appuyer sur la détente;</li> <li>(8) réglage du sélecteur de contrôle de tir à la position « AUTO » (automatique);</li> <li>(9) appuyer sur la détente;</li> <li>(10) armement du fusil tout en retenant la détente vers l'arrière;</li> <li>(11) relâche de la détente (après avoir entendu le chien tomber);</li> <li>(12) remise du sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition);</li> <li>(13) fermeture du volet de la fenêtre d'éjection.</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Nota</b> : Le cadet montera le fusil C7 après son nettoyage au PE17.</p> | Démonstration     | 5 min   | Paragraphe 7 (p. 38) |
| PE17 | Demander au cadet de tirer d'effectuer 25 tirs avec le fusil C7.   | Activité pratique | 130 min |                      |

5. **Durée** : 320 min (deux séances obligatoires [6 périodes] et au moins trois séances complémentaires [9 périodes] seront requises pour compléter cette instruction).
6. **Justification** :
  - a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 3 afin de présenter les renseignements de base et d'expliquer les procédures.
  - b. 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 un contrôle 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.
  - c. 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.
  - d. 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.
  - e. 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.
7. **Documents de référence** : B-GL-317-018/PT-001 Forces canadiennes. (1987). *Armes : Le fusil C7 et la carabine C8 de 5.56 mm (vol. 18)*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
  - b. un fusil C7,
  - c. des munitions de 5.56 mm,
  - d. des chargeurs,
  - e. une cible de tir de précision,
  - f. un cadre de cible,
  - g. des cartouches factices de 5.56 mm,
  - h. des protecteurs d'oreilles,
  - i. des matelas de tir,
  - j. une trousse de premiers soins,
  - k. une civière,
  - l. un téléphone cellulaire ou une radio,
  - m. des tables pliantes,
  - n. des sacs de sable vides,
  - o. des drapeaux verts et rouges,

- p. des marqueurs de cible,
- q. des ordres permanents du champ de tir,
- r. des trousse de nettoyage,
- s. un test de maniement du fusil C7,
- t. des stylos et des crayons.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un fusil C7,
- b. des munitions de 5.56 mm,
- c. des chargeurs,
- d. une cible de tir de précision,
- e. un cadre de cible,
- f. des cartouches factices de 5.56 mm,
- g. des protecteurs d'oreilles,
- h. un matelas de tir,
- i. une trousse de nettoyage,
- j. un test de maniement du fusil C7.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Chaque cadet doit réussir un test de maniement du fusil C7 avant de tirer avec le fusil dans un champ de tir pour armes légères.
- b. La trousse de nettoyage comprend :
  - (1) un étui,
  - (2) une baguette en quatre tronçons,
  - (3) un lavoir de canon,
  - (4) un écouvillon de canon,
  - (5) un écouvillon de chambre,
  - (6) un écouvillon de culasse et de clavette de glissière,
  - (7) une bouteille contenant un mélange de produit de nettoyage, de lubrifiant et d'agent de préservation (CLP),
  - (8) des cure-pipes,
  - (9) des tampons (38 mm sur 50 mm).
- c. Tous les tirs de familiarisation doivent être dirigés par un officier de sécurité de champ de tir (OSCT) pour gros calibre (GC). Consulter et respecter les politiques décrites dans l'OAIC 14-41, *Instruction au tir autorisé*.

- d. 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.
- e. Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.
- f. Lorsque des tranchées des cibles sont utilisées, on prendra le temps d'enseigner leur fonctionnement aux cadets, et le matériel suivant sera nécessaire :
  - (1) des casques,
  - (2) des indicateurs,
  - (3) des dispositifs de communication.
- g. Plus de temps d'instruction complémentaire peut être alloué pour cet OCOM afin de donner plus de temps pendant l'activité.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM MX20.01D – PARTICIPER À UN DÎNER RÉGIMENTAIRE**

1. **Rendement** : Participer à un dîner régimentaire
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à un dîner régimentaire.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Organiser un dîner régimentaire en s'assurant que les protocoles et procédures sont respectés, y compris :
    - (1) le rassemblement avant le dîner,
    - (2) l'appel de mess,
    - (3) l'arrivée de la table d'honneur,
    - (4) le dîner,
    - (5) le service du porto,
    - (6) le toast à Sa Majesté,
    - (7) les marches,
    - (8) les discours,
    - (9) le départ de la table d'honneur.
  - b. Après le dîner, demander aux cadets de réfléchir à leur expérience. Chaque cadet pourrait signer un livre des visiteurs en y laissant un commentaire à propos du dîner.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min.
6. **Justification** : 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 environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité est une façon interactive de donner corps aux connaissances des cadets au sujet des FAC.
7. **Documents de référence** :
  - a. 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, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
  - b. 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, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

- c. A-AD-262-000/AG-000 Directeur - Éducation physique, loisirs et commodités. (1984). *Administration des mess*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
  - d. MCAFC 1-900 Commandement aérien. (2007). *Procédures de dîner régimentaire du commandement aérien*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
  - e. 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>.
  - f. Love, D.W. (1990). *Manual of Canadian naval etiquette*. Victoria, BC: VENTURE, le Centre d'instruction des officiers de marine.
  - g. ReadyAyeReady (2009). *Naval Toasts of the day – customs and traditions: Naval toasts of the day*. Extrait le 1<sup>er</sup> avril 2009 du site <http://www.readyayeready.com/tradition/naval-toasts-of-theday.htm>.
8. **Matériel d'instruction :**
- a. brochure du cadet sur le dîner régimentaire,
  - b. document de cours sur le rôle du président du comité du mess,
  - c. document de cours sur le rôle du vice-président du comité du mess,
  - d. aide-mémoire sur l'organisation d'un dîner régimentaire.
9. **Matériel d'apprentissage :**
- a. brochure du cadet sur le dîner régimentaire,
  - b. document de cours sur le rôle du président du comité du mess,
  - c. document de cours sur le rôle du vice-président du comité du mess.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :**
- a. Lorsque c'est possible, tous les rôles doivent être joués par les cadets.
  - b. Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre d'un dîner régimentaire :
    - (1) 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
    - (2) 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'agir en tant que président de mess et vice-président 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).
  - c. L'organisation du dîner régimentaire doit être selon les ressources humaines et matérielles à la portée du corps / escadron.



**OCOM MX20.01E – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DES FAC**

1. **Rendement** : Assister à une présentation des FAC
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit assister à une présentation des FAC.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Fournir au conférencier invité des renseignements au sujet des destinataires (les cadets), y compris tous les intérêts particuliers qui peuvent s'appliquer. Demander au conférencier invité de laisser du temps pour des questions et des réponses. Il peut être utile de demander aux cadets de rédiger à l'avance une liste de choses qu'ils aimeraient savoir ou de questions pour le conférencier invité.
  - b. Demander au conférencier invité de fournir tous les renseignements qu'il souhaite inclure dans sa présentation.
  - c. Collaborer avec le conférencier invité pour lui fournir du matériel dont il pourrait avoir besoin (p.ex., téléviseur, lecteur DVD, microphone) et préparer la salle selon ses besoins.
  - d. Apporter une bouteille d'eau et demander aux cadets de préparer une carte de remerciements pour le conférencier invité.
  - e. Demander à un ou plusieurs cadets de présenter le conférencier invité et à un ou plusieurs cadets de remercier et remettre la carte de remerciements au conférencier invité.
  - f. Demander aux cadets d'accueillir le conférencier invité dès son arrivée, de lui fournir une bouteille d'eau et de l'aider à organiser ses derniers préparatifs, comme installer le matériel visuel et l'orientation dans la salle de présentation.
  - g. Demander à un ou plusieurs cadets de présenter le conférencier invité.
  - h. Demander aux cadets de participer à la présentation, y compris :
    - (1) écouter la présentation du conférencier invité;
    - (2) participer à la période de question et réponses.
  - i. Demander à un ou plusieurs cadets de remercier le conférencier invité au nom de tous les cadets et de lui présenter la carte de remerciements.
  - j. Après le départ du conférencier invité, demander aux cadets de réfléchir sur ce qu'ils ont appris. Les activités possibles comprennent :
    - (1) Faits saillants. Demander aux cadets d'énumérer individuellement les trois faits les plus intéressants ou les plus surprenants qu'ils ont appris lors de la visite. Demander aux cadets de discuter de ces faits saillants 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.

- (2) Journal. Demander aux cadets de rédiger un mot dans leur journal au sujet de la présentation.
  - (3) Représentation visuelle. Demander aux cadets de créer une représentation visuelle de leur expérience.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min
  6. **Justification** : Un exposé interactif a été choisi pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et stimulante de donner corps aux connaissances des cadets au sujet des FAC.
  7. **Documents de référence** : Aucun.
  8. **Matériel d'instruction** :
    - a. une bouteille d'eau,
    - b. tout élément matériel requis par le conférencier invité.
  9. **Matériel d'apprentissage** : Éléments matériels pour faire une carte de remerciement.
  10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
  11. **Remarques** :
    - a. Voici quelques exemples de présentateurs :
      - (1) membre actuel des FAC,
      - (2) ancien membre des FAC,
      - (3) vétéran,
      - (4) membre de la Légion royale canadienne,
      - (5) historien,
    - b. Le Bureau des conférenciers de l'Institut du Dominion est un programme national qui organise la visite des vétérans dans les écoles et les groupes communautaires à longueur d'année. Durant ces visites, les vétérans ont l'occasion de raconter leurs histoires personnelles et de faire part de leurs réflexions. Visiter le site <http://www.leprojetmemoire.com/> pour en savoir plus.
    - c. Le ministère de la Défense nationale offre chaque automne le Programme national des conférenciers de la Semaine des vétérans, qui coordonne les visites de membres des Forces armées canadiennes aux écoles. Ces visites permettent aux membres de raconter leurs expériences vécues durant le service.
    - d. Le Bureau des conférenciers de l'Aviation royale du Canada offre des membres experts dans le domaine de l'aviation militaire. Leurs conférenciers sont notamment des pilotes, des experts en recherche et sauvetage et des secouristes après une catastrophe naturelle ainsi que des professionnels dévoués qui défendent le Canada et l'intérêt des Canadiens. Visiter le site Web de l'Aviation royale canadienne ([www.rcaf-arc.forces.gc.ca](http://www.rcaf-arc.forces.gc.ca)) pour en savoir plus.
    - e. Votre filiale locale de la Légion royale canadienne pourrait également vous mettre en contact avec des vétérans qui accepteraient de venir parler à des jeunes.
    - f. Si vous ne pouvez pas organiser une visite avec un conférencier invité, envisagez de présenter la vidéo d'une entrevue avec un vétéran. La collection « Des héros se racontent » d'Anciens Combattants Canada offre un vaste choix d'entrevues avec des vétérans de partout du Canada. Visiter le site Web d'Anciens Combattants Canada ([www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)) pour en savoir plus.

- g. Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM.
- h. Du temps d'instruction supplémentaire peut être alloué pour cet OCOM afin d'accueillir plusieurs présentations pendant l'année d'instruction.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM MX20.01F – ASSISTER À UNE CÉRÉMONIE COMMÉMORATIVE DES FAC**

1. **Rendement** : Assister à une cérémonie commémorative des FAC
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) De la supervision,
    - (2) De l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit assister à une cérémonie commémorative des FAC.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Diriger une séance d'information en décrivant :
    - (1) les dates et l'importance de l'événement commémoré,
    - (2) le rôle du Canada dans l'événement,
    - (3) le déroulement de la cérémonie,
    - (4) toute autre information nécessaire aux cadets avant d'assister à la cérémonie (p.ex., la tenue).
  - b. Demander aux cadets d'assister à la cérémonie commémorative des FAC.
  - c. Après la cérémonie, demander aux cadets de réfléchir sur ce qu'ils ont appris. Les activités possibles comprennent :
    - (1) Faits saillants. Demander aux cadets d'énumérer individuellement les trois faits les plus intéressants ou les plus surprenants qu'ils ont appris lors de la cérémonie. Demander aux cadets de discuter de ces faits saillants 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.
    - (2) Journal. Demander aux cadets de rédiger un mot dans leur journal au sujet de la cérémonie.
    - (3) Représentation visuelle. Demander aux cadets de créer une représentation visuelle de leur expérience.
5. **Durée** : Jusqu'à deux séances (six périodes) d'instruction obligatoire sont allouées avec l'option d'ajouter du temps d'instruction complémentaire.
6. **Justification** : Une sortie éducative a été choisie pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et stimulante de donner corps aux connaissances des cadets au sujet des FAC.
7. **Documents de référence** : Selon la cérémonie.
8. **Matériel d'instruction** : Selon la cérémonie.
9. **Matériel d'apprentissage** : Selon la cérémonie.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Voici des exemples de cérémonie commémorative des FAC :

- (1) le jour du Souvenir,
  - (2) la bataille de l'Atlantique,
  - (3) la bataille de la crête de Vimy,
  - (4) la bataille d'Angleterre.
- b. Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM.
- c. Du temps d'instruction supplémentaire peut être alloué pour cet OCOM afin de participer à plusieurs cérémonies pendant l'année d'instruction.

## **OCOM MX20.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RELATIVES AUX VIDÉOS SUR LA FAMILIARISATION DES FAC**

1. **Rendement** : Participer à des activités relatives aux vidéos sur la familiarisation des FAC
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) un téléviseur et lecteur DVD ou ordinateur et projecteur,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à des activités relatives aux vidéos sur la familiarisation des FAC.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Diriger une séance d'information en décrivant :
    - (1) l'importance de la vidéo présentée,
    - (2) le rôle des FAC dans la vidéo,
    - (3) les détails de la vidéo (p.ex., les choses à remarquer, les questions à répondre).
  - b. Demander aux cadets de regarder la présentation vidéo.
  - c. Diriger une séance de rétroaction et demander aux cadets de réfléchir sur ce qu'ils ont vu et l'effet ressenti sur leurs perceptions des FAC.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min
6. **Justification** : 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.
7. **Documents de référence** :
  - a. DVD vidéo Chadderton, H. C. (réalisateur) (2000). *Une guerre singulière : Les Canadiens en Sicile et en Italie* Ontario, Les Amputés de guerre du Canada.
  - b. DVD vidéo Chadderton, H. C. (réalisateur) (2005). *The Boys of Kelvin High: Canadians in Bomber Command*. Ontario, Les Amputés de guerre du Canada.
  - c. DVD vidéo (2010). *Revue navale internationale dans le cadre du Centenaire de la Marine canadienne de 2010*. Canada, ministère de la Défense nationale.
  - d. 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.
  - e. DVD Vidéo Guilmain, C. (Director) (2012). *Le 22e Régiment en Afghanistan*. Office national du film du Canada.
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. un téléviseur et lecteur DVD ou ordinateur et projecteur,

b. des pages de questions sur les vidéos.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. des stylos ou des crayons,
- b. des pages de questions portant sur la vidéo.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

a. Les corps / escadrons peuvent choisir n'importe quel vidéo en lien avec les FAC ou se procurer n'importe quel vidéo dans la liste fournie.

- (1) *Une guerre singulière – les Canadiens en Sicilie et en Italie – 1re partie* (60 minutes),
- (2) *Une guerre singulière – les Canadiens en Sicilie et en Italie – 2e partie* (60 minutes),
- (3) *Opération Apollo – l'âge d'or de la Marine canadienne dans la guerre au terrorisme, 2001-2003* (30 minutes),
- (4) *The Boys of Kelvin High – Canadians in Bomber Command – 1re partie* (60 minutes),
- (5) *The Boys of Kelvin High – Canadians in Bomber Command – 2e partie* (60 minutes),
- (6) *Le 22e Régiment en Afghanistan* (45 minutes),
- (7) *Revue navale internationale dans le cadre du Centenaire de la Marine canadienne de 2010* (22 minutes).

b. Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre des activités relatives aux vidéos sur la familiarisation des FAC :

- (1) 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
- (2) 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).



**OCOM MX20.01H – PARTICIPER À DES ATELIERS D'APPRENTISSAGE SUR LA FAMILIARISATION DES FAC**

1. **Rendement** : Participer à des ateliers d'apprentissage sur la familiarisation des FAC
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit participer aux ateliers d'apprentissage sur la familiarisation des FAC.
4. **Points d'enseignement** : Demander aux cadets de participer aux ateliers d'apprentissage sur la familiarisation des FAC conçus pour stimuler l'intérêt aux activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC, telles que :
  - a. l'histoire des FAC,
  - b. la bataille de l'Atlantique, la bataille de la crête de Vimy, la bataille de l'Angleterre,
  - c. les rôles des FAC,
  - d. les FAC d'aujourd'hui,
  - e. les carrières dans les FAC,
  - f. communiquer avec un soldat ou un marin déployé.
5. **Durée** : Une séance (3 périodes) = 90 min
6. **Justification** : Des ateliers d'apprentissage ont été choisis pour la présente leçon parce que c'est une façon amusante et stimulante de donner corps aux connaissances des cadets au sujet des FAC.
7. **Documents de référence** : En fonction des ateliers d'apprentissage choisis.
8. **Matériel d'instruction** : En fonction des ateliers d'apprentissage choisis.
9. **Matériel d'apprentissage** : En fonction des ateliers d'apprentissage choisis.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Bien que le guide pédagogique de cette leçon fournisse plusieurs ateliers d'apprentissage interactifs, les instructeurs sont autorisés à créer leurs propres ateliers d'apprentissage.
  - b. Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps / escadron.
  - c. Du temps d'instruction supplémentaire peut être alloué pour cet OCOM afin de faire d'autres ateliers d'apprentissage pendant l'année d'instruction.

- d. Plusieurs ressources sont disponibles pour que l'apprentissage sur les FAC soit intéressant et interactif. Voici quelques exemples :
- (1) 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.museedelaguerre.ca/cwm/games/armwar/indexwarfra.shtml>
  - (2) 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>
  - (3) 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>
  - (4) Ressources pour les enseignants du Centre Juno Beach - une liste de ressources pédagogiques provenant de plusieurs sources incluant activités, vidéos, audio, sites Web, etc. <http://www.junobeach.org/fr/pour-les-enseignants.html>
  - (5) La Galerie d'imagerie des Forces canadiennes et la Caméra de combat des Forces canadiennes - La Caméra de combat est un lien direct entre les opérations et les manchettes, et la galerie d'images comprend des photos sur les opérations des FAC depuis 1990. <http://www.combatcamera.forces.gc.ca/site/combat-camera-fra.asp>
- e. Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre des ateliers d'apprentissage sur la familiarisation des FAC :
- (1) Les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger les ateliers d'apprentissage sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets); et
  - (2) 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).

**OCOM CX20.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC**1. **Rendement** : Participer à des activités de familiarisation des FAC

Six séances supplémentaires (18 périodes) parmi l'une ou plusieurs leçons suivantes peuvent être planifiées comme instruction complémentaire :

1. OCOM MX20.01A (Participer à une activité des FAC),
2. OCOM MX20.01B (Participer à une visite de familiarisation des FAC),
3. OCOM MX20.01C (Tirer avec le fusil C7),
4. OCOM MX20.01D (Participer à un dîner régimentaire),
5. OCOM MX20.01E (Assister à une présentation des FAC),
6. OCOM MX20.01F (Assister à une cérémonie commémorative des FAC),
7. OCOM MX01.01G (Participer à des activités relatives aux vidéos sur la familiarisation des FAC),
8. OCOM MX01.01H (Participer à des ateliers d'apprentissage sur la familiarisation des FAC).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**SECTION 13****OREN 121 – PARTICIPER À UN EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT EN CAMPAGNE (EEC) DE CAMPMENT DE NUIT EN TANT QUE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE**

1. **Rendement** : Participer à un exercice d'entraînement en campagne (EEC) de campement de nuit en tant que membre d'une équipe
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de l'équipement de groupe;
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un environnement de campagne durant un EEC de campement.
3. **Normes** : Le cadet doit participer à un EEC de campement de nuit, y compris :
  - a. choisir l'équipement personnel;
  - b. transporter l'équipement personnel;
  - c. dresser une tente de groupe;
  - d. suivre les principes du camping écologique;
  - e. suivre la routine et la discipline de camp;
  - f. éviter les risques environnementaux et les blessures causées par l'environnement.
4. **Remarques** :
  - a. Pendant l'EEC de campement, les cadets seront répartis en groupes. Chaque groupe sera supervisé par un cadet supérieur. Les activités doivent être organisées de en fonction d'un groupe.
  - b. La répartition du temps pour les OCOM M121.07 (Dresser une tente de groupe), M121.08 (Appliquer les principes du camping écologique), et M121.09 (Respecter la routine du site de camp) sert de guide seulement. Ces OCOM doivent être enseignés de façon pratique, comme ils le seraient naturellement et en fonction du calendrier de l'EEC de campement.
  - c. Un instructeur d'entraînement par temps froid, reconnu par l'URSC pertinente, est requis pour l'OCOM C121.05 (Participer à l'entraînement par temps froid).
  - d. Aucun guide pédagogique n'est fourni pour cette activité.
5. **Matière complémentaire** :
  - a. La matière complémentaire liée à l'OREN 121 vise à renforcer l'expérience des cadets en campagne, y compris :
    - (1) l'OCOM C121.01 (Construire des commodités en campagne),
    - (2) l'OCOM C121.02 (Participer à une discussion sur l'exposition au climat froid),
    - (3) l'OCOM C121.03 (Choisir les vêtements pour temps froid),

- (4) l'OCOM C121.04 (Reconnaître les effets du temps froid),
- (5) l'OCOM C121.05 (Participer à l'entraînement par temps froid).
- b. Les OCOM C121.02, C121.03 et C121.03 doivent précéder l'OCOM C121.05 (Participer à l'entraînement par temps froid).
- c. L'OCOM C121.05 suivra l'instruction indiquée dans le manuel A-CR-CCP-107/PT-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours - Programme d'instruction Initiation pratique à l'entraînement d'hiver*.

**OCOM M121.01 – CHOISIR L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL**

1. **Rendement** : Choisir l'équipement personnel
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) des exemples d'équipement personnel,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Normes** : Les cadets doivent choisir l'équipement personnel, y compris :
  - a. les vêtements personnels,
  - b. les sacs de couchage,
  - c. les matelas de camping,
  - d. les articles supplémentaires.

## 4. Points d'enseignement :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf  |
|-----|--|-------------------|--------|--|
| PE1 | <p>Expliquer les facteurs à tenir compte avant de choisir des vêtements pour une activité en plein air, y compris :</p> <p>a. le système de vêtements multicouches, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) les principes, tel que : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) la régulation de la température,</li> <li>(b) l'isolant,</li> <li>(c) les matières appropriées,</li> </ul> </li> <li>(2) les systèmes multicouches commun, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) la couche de base,</li> <li>(b) la couche isolante,</li> <li>(c) la couche extérieure;</li> </ul> </li> </ul> <p>b. comment couvrir les parties du corps;</p> <p>c. d'autres vêtements nécessaires en fonction des conditions environnementales, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) les vêtements pour temps froid,</li> <li>(2) les vêtements pour temps de pluie,</li> <li>(3) les vêtements pour temps chaud.</li> </ul> | Exposé interactif | 20 min | <p>C2-012 (p. 39 à 47 et 62 à 65)</p> <p>C2-010 (p. 502 à 515)</p> |



| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf                           |
|-----|--|-------------------|--------|-------------------------------|
| PE2 | <p>Discuter des points suivants lors du choix des sacs de couchage pour une activité en plein air, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. le matériau isolant, tel que : <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) l'isolant naturel,</li> <li>(2) l'isolant synthétique,</li> </ul> </li> <li>b. les types, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) les sacs rectangulaires,</li> <li>(2) les sacs barils,</li> <li>(3) les sacs momies,</li> <li>(4) les sacs militaires;</li> </ul> </li> <li>c. les autres facteurs à considérer, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) la plage de température durant laquelle le sac sera utilisé,</li> <li>(2) la compacité,</li> <li>(3) le poids,</li> <li>(4) le coût,</li> <li>(5) l'ajustement au corps du cadet,</li> <li>(6) la durabilité.</li> </ul> </li> </ul> | Exposé interactif | 10 min | C2-012 (p. 62 à 65)<br>A2-010 |
| PE3 | <p>Décrire les matelas de camping, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. le rembourrage,</li> <li>b. l'isolant,</li> <li>c. les types.</li> </ul>  | Exposé interactif | 10 min | C2-009 (p. 76 et 77)          |
| PE4 | <p>Expliquer le choix de l'équipement personnel supplémentaire en fonction de la saison et du type d'activité, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. un insectifuge,</li> <li>b. une lampe de poche,</li> <li>c. un baume pour les lèvres,</li> <li>d. une carte et une boussole,</li> <li>e. des allumettes,</li> <li>f. un bloc-notes et un crayon,</li> <li>g. un couteau de poche,</li> <li>h. un écran solaire,</li> <li>i. une trousse de survie,</li> <li>j. un sifflet.</li> </ul>   | Exposé interactif | 10 min |                               |

5. **Durée :**

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. Exposé interactif :          | 50 min |
| c. Total :                      | 60 min |

6. **Justification :**

- La discussion de groupe a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments sur les facteurs à tenir compte avant de choisir des vêtements pour une activité en plein air. Le partage d'idées lors d'une discussion de groupe encourage les cadets à évaluer leurs propres réflexions et peut les amener à examiner de nouveau leurs réflexions antérieures. La participation à une discussion de groupe améliore les aptitudes à écouter des cadets et facilite le développement d'une équipe.
- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 2 et 4 afin de présenter les types de sacs de couchage et les autres articles nécessaires pour une activité en plein air.

7. **Documents de référence :**

- A2-010 B-GG-302-002/FP-002 FMC. (1982). *Basic cold weather training, arctic and sub arctic operations* (vol. 2). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- C2-009 Harvey, Mark (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, NY, Fireside.
- C2-010 – 0-375-70323-3, Rawlins, C. et C. Fletcher (2004). *The complete walker IV*. New York, NY, Alfred A. Knopf.
- C2-012 0-89886-643-X Weiss, H. (1988). *Secrets of warmth for comfort for survival*. Seattle, WA, The Mountaineers.

8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement;
- un sac de couchage,
- un matelas de camping,
- de l'équipement personnel (c.-à-d., des tuques, des foulards, des gilets de corps, des sous-vêtements, des manteaux et des pantalons, des doublures de manteaux, des sacs de couchage, etc.).

9. **Matériel d'apprentissage :** De l'équipement personnel (c.-à-d., des tuques, des foulards, des gilets de corps, des sous-vêtements, des manteaux et des pantalons, des doublures de manteaux, des sacs de couchage, etc.).

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

- Cette leçon doit être donnée avant l'EEC de campement.
- Les sacs à dos des cadets doivent être vérifiés avant l'EEC pour s'assurer qu'ils contiennent l'équipement nécessaire.

**OCOM M121.02 – TRANSPORTER L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL**

1. **Rendement** : Transporter l'équipement personnel
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) des exemples d'équipement personnel,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Normes** : Le cadet doit transporter l'équipement personnel.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf  |
|-----|---|-------------------|--------|--|
| PE1 | <p>Expliquer comment emballer l'équipement personnel, y compris :</p> <p>a. les types de sacs à dos, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) à armatures externes,</li> <li>(2) à armatures internes,</li> <li>(3) les caractéristiques d'un sac à dos, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(a) les sangles de compression,</li> <li>(b) les poches extérieures,</li> <li>(c) les parties servant à ranger le sac de couchage,</li> <li>(d) les sangles à dégagement rapide;</li> </ol> </li> </ol> <p>b. les lignes directrices générales qui s'appliquent à l'emballage d'un sac, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) l'accessibilité,</li> <li>(2) l'équilibre,</li> <li>(3) la compacité,</li> <li>(4) le poids,</li> <li>(5) les facteurs à tenir compte lors l'emballage.</li> </ol> | Exposé interactif | 15 min | <p>C2-004 (p. 36)</p> <p>C2-005 (p. 64)</p> <p>C2-009 (p. 77 à 83)</p> |

| PE  | Description  | Méthode       | Durée  | Réf                              |
|-----|--|---------------|--------|----------------------------------|
| PE2 | <p>Expliquer et démontrer la bonne façon de porter un sac à dos, en :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>desserrant les courroies d'épaules;</li> <li>pliant les genoux et en tenant les courroies d'épaules;</li> <li>se levant debout et en posant le sac sur la cuisse droite (gauche);</li> <li>passant le bras droit (gauche) dans la courroie d'épaules et en mettant le sac sur le dos;</li> <li>passant le bras gauche (droit) dans l'autre courroie d'épaules;</li> <li>fixant la ceinture de hanches et en serrant les courroies d'épaules.</li> </ol> <p><b>Nota :</b> Si l'on utilise les havresacs des FC, ces derniers doivent être vérifiés avant d'être remis aux cadets pour s'assurer qu'ils sont correctement emballés.</p> | Démonstration | 40 min | C2-017 (p. 13 et 14, p. 29 à 31) |

5. **Durée :**

|    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. | Exposé interactif :          | 15 min |
| c. | Démonstration et exécution : | 25 min |
| d. | Total :                      | 30 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour présenter aux cadets la façon d'emballer l'équipement personnel.
- La méthode par démonstration a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment porter le sac à dos.

7. **Documents de référence :**

- C2-004 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, ON, Paul Tawrell.
- C2-005 0-393-31334-4 Berger, K. (1995). *Hiking and backpacking, a trailside guide*. New York, NY, Norton and Company, Inc.
- C2-009 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, NY, Fireside.
- C2-017 0-7627-0476-4 Roberts, H. (1999). *Basic essentials, backpacking*. Guilford, CT, The Globe Pequot Press.

8. **Matériel d'instruction :**
  - a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement,
  - b. des sacs à dos (armatures externes et internes),
  - c. des exemples d'équipement personnel.
9. **Matériel d'apprentissage :**
  - a. un sac à dos,
  - b. de l'équipement personnel.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :**
  - a. Cette leçon doit être donnée avant l'EEC de campement.
  - b. Les sacs à dos des cadets doivent être vérifiés avant l'EEC pour s'assurer qu'ils sont correctement emballés.
  - c. Les cadets doivent transporter leur équipement personnel pendant l'EEC.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM M121.03 – FAIRE DES NŒUDS ET DES BRÊLAGES**

1. **Rendement** : Faire des nœuds et des brêlages
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) divers types de cordage,
    - (2) du cordage pour faire des nœuds,
    - (3) de la supervision,
    - (4) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit faire les nœuds et les brêlages suivants :
  - a. un demi-nœud (nœud simple),
  - b. un nœud plat (nœud plat),
  - c. un nœud en huit,
  - d. un nœud en huit double (un nœud en huit doublé ou tricoté),
  - e. une demi-clé à capeler,
  - f. une demi-clé.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf  |
|-----|---|-------------------|--------|--|
| PE1 | <p>Expliquer les types de cordage et leurs utilisations communes, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les fibres naturelles, telles que :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) le chanvre,</li> <li>(2) la manille,</li> <li>(3) le sisal,</li> <li>(4) le coton,</li> <li>(5) la fibre de coco;</li> </ol> </li> <li>b. les matériaux synthétiques, tels que :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) le nylon,</li> <li>(2) le polypropylène,</li> <li>(3) le polyester.</li> </ol> </li> </ol> | Exposé interactif | 10 min | <p>A0-004 (p. 5-9 à 5-19)</p> <p>C2-007 (p. 16 à 25)</p> |

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf   |
|-----|--|----------------------------|--------|---|
| PE2 | Expliquer la façon d'entretenir le cordage, y compris :<br>a. l'exposition aux rayons du soleil,<br>b. la contamination par la fumée ou chimique,<br>c. l'entreposage,<br>d. l'usure normale,<br>e. le lavage et le séchage.   | Exposé interactif          | 5 min  | A0-004                                      |
| PE3 | Expliquer et démontrer comment nouer les nœuds et les brêlages suivants, et demander aux cadets se pratiquer :<br>a. un demi-nœud (nœud simple),<br>b. un nœud plat (nœud plat),<br>c. un nœud en huit,<br>d. un nœud en double-huit (un nœud en huit doublé ou tricoté, ou boucle avec nœud en huit sur le double),<br>e. une demi-clé à capeler,<br>f. une demi-clé. | Démonstration et exécution | 65 min | C2-007 (p. 38, 44, 58, 98, 104, 167 et 168) |

5. **Durée :**

- |    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Exposé interactif :          | 15 min |
| c. | Démonstration et exécution : | 65 min |
| d. | Total :                      | 90 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 et le PE 2 afin d'initier les cadets aux types de cordages et à leur entretien.
- La méthode par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 3 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment faire divers nœuds tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

7. **Documents de référence :**

- A0-004 B-GN-181-105/FP-E00 DMPPD 9-4. (1997). *CFCD 105 fleet seamanship rigging and procedures manual*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- C2-007 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket guide to knots and splices*. Chartwell Books, Inc.

8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement,
- de la corde pour faire des nœuds.



9. **Matériel d'apprentissage** : De la corde pour faire des nœuds.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Dans la mesure du possible, l'instructeur démontrera divers cordages naturels et synthétiques.
  - b. Les cadets doivent avoir l'occasion de faire des nœuds pendant l'EEC de campement.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM M121.04 – ASSEMBLER UNE TROUSSE DE SURVIE**

1. **Rendement** : Assembler une trousse de survie
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit assembler une trousse de survie de base avant de participer à un exercice en campagne, y compris en sélectionnant :
  - a. des articles appropriés pour l'activité,
  - b. un contenant de rangement adéquat.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf                           |
|-----|--|-------------------|--------|-------------------------------|
| PE1 | <p>Décrire ce que doit contenir une trousse de survie, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. des allumettes à l'épreuve de l'eau,</li> <li>b. une chandelle,</li> <li>c. une pierre à feu,</li> <li>d. une loupe,</li> <li>e. des aiguilles et du fil,</li> <li>f. des hameçons et une ligne à pêche,</li> <li>g. une boussole,</li> <li>h. une petite lampe de poche,</li> <li>i. du fil à collets,</li> <li>j. une scie flexible,</li> <li>k. un miroir à signaux,</li> <li>l. un sifflet,</li> <li>m. un crayon et du papier,</li> <li>n. une trousse de premiers soins individuelle.</li> </ol> <p><b>Nota</b> : Cette liste n'est pas exhaustive. Les différents environnements de campagne doivent être pris en considération pour la trousse de premiers soins.</p> | Exposé interactif | 15 min | C2-008 (p. 25 à 29)<br>C2-010 |

| PE  | Description   | Méthode           | Durée | Réf                   |
|-----|---|-------------------|-------|-----------------------|
| PE2 | Décrire la boîte de la trousse de survie, y compris :<br>a. le plastique rigide,<br>b. le plastique souple,<br>c. le métal (qui peut aussi être utilisé pour bouillir de l'eau).  | Exposé interactif | 5 min | C2-010 (p. 648 à 655) |
| PE3 | Discuter des vérifications régulières des articles de la trousse de survie, y compris :<br>a. vérifier les dates d'expiration;<br>b. remplacer les articles usés ou endommagés;<br>c. remplacer les articles manquants. | Exposé interactif | 5 min | C2-010 (p. 649)       |

5. **Durée :**

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Exposé interactif :          | 25 min |
| c. Total :                      | 30 min |

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon parce qu'il permet d'initier les cadets à la gestion du contenu de la trousse de survie et à l'entretien de celle-ci.

7. **Documents de référence :**

- C2-008 0-00-265314-7 Wiseman, J. (1999). *The SAS survival handbook*. Hammersmith, Londres, Harper Collins Publishers.
- C2-010 – 0-375-70323-3, Rawlins, C. et C. Fletcher (2004). *The complete walker IV*. New York, NY, Alfred A. Knopf.

8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement,
- le contenu d'une trousse de survie.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

- Cette leçon doit être donnée avant la première fois que les cadets se rendent en campagne.
- Les cadets doivent préparer leur propre trousse de survie pour l'activité en campagne pertinente.

**OCOM M121.05 – RECONNAÎTRE LES RISQUES ENVIRONNEMENTAUX**

1. **Rendement** : Reconnaître les risques environnementaux
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) des photos de risques environnementaux,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit reconnaître les risques environnementaux en :
  - a. interprétant le comportement animal;
  - b. identifiant les insectes dangereux;
  - c. identifiant les plantes dangereuses.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf                                   |
|-----|--|-------------------|--------|---------------------------------------|
| PE1 | <p>Expliquer comment interpréter le comportement des animaux sauvages et le langage corporel animal qui indique :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. le contentement,</li> <li>b. la soumission,</li> <li>c. la peur,</li> <li>d. l'agressivité.</li> </ol>   | Exposé interactif | 5 min  | C2-032                                |
| PE2 | <p>Discuter des insectes dangereux, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les types d'insectes, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) les scorpions,</li> <li>(2) les veuves noires,</li> <li>(3) les tiques,</li> <li>(4) les moustiques,</li> <li>(5) les abeilles,</li> <li>(6) les guêpes et les frelons;</li> </ol> </li> <li>b. ce qu'il faut faire en cas de morsure ou de piqure par ces insectes;</li> <li>c. les stratégies pour cohabiter en harmonie avec les insectes, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) le port de certains vêtements,</li> <li>(2) l'utilisation d'insectifuges.</li> </ol> </li> </ol> | Exposé interactif | 10 min | C2-004 (p. 17, p. 99, p. 285, p. 316) |

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf    |
|-----|---|-------------------|--------|--------|
| PE3 | Expliquer comment identifier les plantes toxiques, y compris :<br>a. l'herbe à puce (utiliser l'impatiante biflore comme remède),<br>b. le sumac occidental,<br>c. le sumac à vernis. | Exposé interactif | 10 min | C2-008 |

5. **Durée :**

- |    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. | Exposé interactif :          | 25 min |
| c. | Total :                      | 30 min |

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon pour initier les cadets aux risques environnementaux.7. **Documents de référence :**

- C2-004 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, ON, Paul Tawrell.
- C2-008 0-00-265314-7 Wiseman, J. (1999). *The SAS survival handbook*. Hammersmith, Londres, Harper Collins Publishers.
- C2-032 Curtis, S. (septembre 1998). *Watch your language*. Retrieved 25 May, 2006, from [http://www.backpacker.com/article/1,2646,135\\_article,00.html](http://www.backpacker.com/article/1,2646,135_article,00.html).

8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement,
- des photos d'animaux et d'insectes.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.10. **Modalités de contrôle :** Aucune.11. **Remarques :** Cette leçon doit être donnée avant l'EEC de campement, afin que les cadets puissent reconnaître les animaux, les insectes et les plantes que l'on retrouve en campagne et qui pourraient être dangereux. L'instructeur doit se concentrer sur les insectes et les plantes qui se trouvent dans la zone géographique locale.

**OCOM M121.06 – IDENTIFIER LES BLESSURES CAUSÉES PAR L'ENVIRONNEMENT**

1. **Rendement** : Identifier les blessures causées par l'environnement
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit identifier blessures causées par l'environnement, y compris :
  - a. les blessures causées par le froid,
  - b. les blessures causées par la chaleur.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf   |
|-----|--|-------------------|--------|---|
| PE1 | <p>Expliquer comment identifier les blessures causées par le froid, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les gelures, telles que :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) la gelure superficielle,</li> <li>(2) la gelure profonde,</li> <li>(3) les traitements;</li> </ol> </li> <li>b. l'hypothermie, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) l'hypothermie légère,</li> <li>(2) l'hypothermie modérée,</li> <li>(3) l'hypothermie sévère,</li> <li>(4) les traitements.</li> </ol> </li> </ol> | Exposé interactif | 15 min | C2-009<br>C2-008 (p. 448 et 449)                |
| PE2 | <p>Expliquer comment identifier les blessures causées par la chaleur, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les crampes de chaleur,</li> <li>b. l'épuisement par la chaleur,</li> <li>c. les coups de chaleur,</li> <li>d. les coups de soleil,</li> <li>e. les yeux irrités,</li> <li>f. la déshydratation.</li> </ol>  | Exposé interactif | 10 min | C2-004 (p. 129 et 130)<br>C2-008 (p. 446 à 449) |

5. **Durée :**

- |    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. | Exposé interactif :          | 25 min |
| c. | Total :                      | 30 min |

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon pour initier les cadets aux blessures causées par l'environnement.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-004 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, ON, Paul Tawrell.
- b. C2-008 0-00-265314-7 Wiseman, J. (1999). *The SAS survival handbook*. Hammersmith, Londres, Harper Collins Publishers.
- c. C2-009 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, NY, Fireside.

8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucune.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Cette leçon doit être donnée avant l'exercice de campement.



**OCOM M121.07 – DRESSER UNE TENTE DE GROUPE**

1. **Rendement** : Dresser une tente de groupe
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) une tente de groupe;
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucune.
  - c. Conditions environnementales : Un environnement de campagne pendant les heures de clarté, pendant un EEC de campement.
3. **Norme** : Conformément aux documents de référence précisés, le cadet doit dresser une tente de groupe.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode       | Durée  | Réf                              |
|-----|--|---------------|--------|----------------------------------|
| PE1 | Présenter aux cadets le type de tente à dresser, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les parties de la tente,</li> <li>b. le montage et l'ancrage,</li> <li>c. le démontage,</li> <li>d. le pliage et le rangement.</li> </ol> | Démonstration | 15 min | Directives pour une tente civile |
| PE2 | Conformément aux directives fournies par le fabricant, demander aux cadets de dresser une tente, en petits groupes.  | Rendement     | 20 min | Directives pour une tente civile |

| PE  | Description   | Méthode       | Durée  | Réf                              |
|-----|---|---------------|--------|----------------------------------|
| PE3 | <p>Expliquer et démontrer comment aménager l'espace de tente personnel en s'assurant :</p> <p>a. que les portes demeurent ouvertes, permettant une circulation d'air par temps chaud (fermer le double-toit),</p> <p>b. que le matelas pneumatique est étalé et gonflé,</p> <p>c. que la tente est propre et qu'elle ne contient aucune nourriture,</p> <p>d. que la trousse personnelle est rangée au bas de la tente ou à l'extérieur de celle-ci, sous le double-toit ou la bâche,</p> <p>e. que les chaussures sont enlevées et rangées à la porte,</p> <p>f. que le sac de couchage est roulé jusqu'à ce que soit le temps de dormir (voir les procédures particulières pour un sac de couchage en duvet).</p> | Démonstration | 5 min  | C2-009                           |
| PE4 | Conformément aux directives fournies par le fabricant, expliquer la procédure et demander aux cadets de démonter la tente, en petits groupes.   | Rendement     | 10 min | Directives pour une tente civile |

5. **Durée :**

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. Démonstration :              | 25 min |
| c. Rendement                    | 25 min |
| d. Total :                      | 60 min |

6. **Justification :**

- a. La méthode par démonstration a été choisie pour les PE 1 et 3 parce qu'elle permet à l'instructeur de démontrer comment dresser et démonter une tente dans un environnement contrôlé.
- b. La méthode par exécution a été choisie pour les PE 2 et 4 parce qu'elle donne l'occasion aux cadets de se pratiquer à dresser et à démonter une tente sous supervision.

7. **Documents de référence :** C2-009 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, NY, Fireside.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. des tentes,
- b. de l'équipement personnel.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. des tentes,
- b. de l'équipement personnel.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Cette leçon doit être donnée de façon pratique pendant l'EEC de campement. La démonstration pour dresser et démonter les tentes aura lieu conformément au calendrier de l'EEC (p. ex., à l'arrivée et avant le départ).
- b. La répartition du temps est approximative, car elle peut varier en fonction du groupe.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM M121.08 – PRATIQUER LES PRINCIPES DU CAMPING ÉCOLOGIQUE**

1. **Rendement** : Pratiquer les principes du camping écologique
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) un site de campement;
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un environnement de campagne durant un EEC de campement.
3. **Norme** : Le cadet doit pratiquer les principes du camping écologiques en :
  - a. planifiant et en étant prêt;
  - b. se déplaçant et en campant sur des surfaces dures;
  - c. éliminant les déchets de façon appropriée;
  - d. « laissant intact ce qu'il trouve »;
  - e. minimisant les effets des feux de camp;
  - f. respectant la faune;
  - g. respectant les autres visiteurs.

## 4. Points d'enseignement :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf                       |
|-----|--|-------------------|--------|---------------------------|
| PE1 | <p>Expliquer les sept principes du camping écologique, y compris :</p> <p>a. planifier et prévoir, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) connaître les règlements et les particularités des lieux visités;</li> <li>(2) se préparer pour les conditions météorologiques exceptionnelles, les phénomènes météorologiques dangereux et les situations d'urgence;</li> <li>(3) planifier minutieusement les repas, remballer les aliments afin de réduire les déchets;</li> </ul> <p>b. se déplacer et camper sur des surfaces dures, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) maintenir la randonnée dans les sentiers et les sites de campement existant;</li> <li>(2) marcher en file indienne au milieu du sentier, même s'il est humide ou boueux;</li> <li>(3) ne pas sortir des sentiers existants;</li> <li>(4) se déplacer sur les roches, le gravier, les herbes sèches ou la neige;</li> <li>(5) camper à 60 m des lacs et des cours d'eau;</li> </ul> <p>c. éliminer les déchets de façon appropriée, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) « repartir avec tout ce qu'on a apporté »;</li> <li>(2) enfouir les excréments dans des chatières de 6 à 8 pouces de profondeur situées à une distance de 60 m de toute source d'eau et du site de campement;</li> <li>(3) rapporter le papier hygiénique et les produits d'hygiène;</li> <li>(4) faire sa toilette et laver la vaisselle à au moins 60 m des cours d'eau ou des lacs;</li> </ul> | Exposé interactif | 25 min | C2-011 (p.28 à 31, et 40) |

| PE | Description  | Méthode | Durée | Réf |
|----|--|---------|-------|-----|
|    | <p>d. « laisser intact ce que l'on trouve », y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) préserver les vestiges en ne touchant pas aux structures et aux artefacts culturels ou historiques;</li> <li>(2) laisser la faune et la flore telles que trouvées;</li> <li>(3) éviter de construire des abris, de fabriquer des meubles ou de creuser des tranchées;</li> </ul> <p>e. minimiser les effets des feux, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) utiliser des foyers existants, des cuvettes ou des remblais de terre;</li> <li>(2) faire des petits feux en n'utilisant que des brindilles ramassées sur le sol;</li> <li>(3) brûler le bois et le charbon jusqu'à ce qu'ils soient réduits en cendre;</li> </ul> <p>f. respecter la faune, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) observer à distance les animaux sauvages;</li> <li>(2) ne jamais nourrir les animaux;</li> <li>(3) protéger la faune et la nourriture en entreposant les rations et les déchets en lieu sûr;</li> <li>(4) contrôler les animaux de compagnie;</li> <li>(5) éviter tout contact avec la faune lorsque les animaux sont plus vulnérables (p. ex., pendant l'accouplement, pendant la nidification, pendant l'élevage des petits ou pendant l'hiver);</li> </ul> <p>g. respecter les autres visiteurs, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) respecter les visiteurs afin qu'ils puissent apprécier leur expérience;</li> <li>(2) céder le passage aux autres sur le sentier;</li> <li>(3) établir le campement à l'écart des sentiers et des autres visiteurs;</li> <li>(4) permettre aux sons de la nature de dominer en évitant de parler à voix haute et de faire des bruits forts.</li> </ul> |         |       |     |

5. **Durée :**

- |    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. | Exposé interactif :          | 25 min |
| c. | Total :                      | 30 min |

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter aux cadets les concepts du camping écologique.

7. **Document de référence :** C2-011 0-89886-910-2 McGivney, A. (2003). *Leave no trace, a guide to the new wilderness etiquette*. Seattle, WA, Mountaineers Books.

8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement;
- un site de campement.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

- Cette leçon doit être donnée pendant l'EEC de campement.
- Dans certains cas, cette leçon pourrait être dirigée comme une visite d'un secteur local, pendant laquelle certains principes pourraient être mieux expliqués.



**OCOM M121.09 – RESPECTER LA ROUTINE DU SITE DE CAMPEMENT**

1. **Rendement** : Respecter la routine du site de campement
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision;
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un environnement de campagne durant un EEC de campement.
3. **Norme** : Le cadet doit suivre la routine et maintenir la discipline du site de campement, y compris :
  - a. effectuer ses ablutions aux endroits établis;
  - b. limiter la nourriture dans le mess et les aires de repas désignés;
  - c. faire attention près du feu;
  - d. ne boire que l'eau provenant des points d'eau potable;
  - e. ranger les produits pétroliers de façon sécuritaire au point des PP;
  - f. éviter les quartiers communautaires du sexe opposé;
  - g. éliminer les déchets de façon appropriée.

4. **Points d'enseignement :**

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf           |
|-----|--|----------------------------|--------|---------------|
| PE1 | <p>Diriger une visite guidée du site de campement en décrivant la disposition de chaque composant et en expliquant leur emplacement, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. le quartier général (QG) et l'approvisionnement,</li> <li>b. le poste de premiers soins,</li> <li>c. les toilettes,</li> <li>d. les lavabos,</li> <li>e. l'aire de repas,</li> <li>f. le feu de camp, le cas échéant,</li> <li>g. le point d'incendie,</li> <li>h. l'aire de rassemblement,</li> <li>i. la route d'entrée et de sortie pour les véhicules de sécurité,</li> <li>j. l'aire de stationnement des véhicules,</li> <li>k. le point d'eau potable,</li> <li>l. le point des PP,</li> <li>m. les quartiers des femmes et des hommes,</li> <li>n. le point des déchets.</li> </ul> | Activité pratique          | 20 min |               |
| PE2 | <p>Expliquer et démontrer, dans la mesure du possible, comment faire son hygiène personnelle en campagne, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. le lavage quotidien,</li> <li>b. l'hygiène avant les repas,</li> <li>c. les cheveux,</li> <li>d. les dents,</li> <li>e. les pieds,</li> <li>f. les selles régulières,</li> <li>g. soigner les blessures (coupures et infections mineures et les ecchymoses).</li> </ul>  | Démonstration et exécution | 30 min | C2-004 (p. 6) |

5. **Durée :**

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. Activité pratique :          | 20 min |
| c. Démonstration et exécution : | 30 min |
| d. Total :                      | 60 min |

6. **Justification :**
  - a. Une activité pratique a été choisie pour le PE 1 parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets d'apprendre la disposition d'un site de campement et de ses composants dans un environnement sécuritaire et contrôlé.
  - b. La méthode par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur de démontrer et d'expliquer l'hygiène en campagne tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer (pendant l'EEC) cette compétence sous supervision.
7. **Document de référence :** C2-004 1-896713-00-9 Tawrell, P. (1996). *Camping and wilderness survival: The ultimate outdoors book*. Green Valley, ON, Paul Tawrell.
8. **Matériel d'instruction :**
  - a. un site de campement,
  - b. une trousse de lavage appropriée.
9. **Matériel d'apprentissage :** une trousse de lavage appropriée.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :** Cette leçon doit être donnée pendant l'EEC de campement.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM C121.01 – CONSTRUIRE DES COMMODITÉS EN CAMPAGNE**

1. **Rendement** : Construire des commodités en campagne
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la corde,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un environnement de campagne pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : En tant que membre d'un groupe de trois ou quatre, le cadet devra construire deux commodités en campagne provenant de la liste suivante :
  - a. des pendoirs,
  - b. des murs coupe-feu réfléchissant,
  - c. des étendoirs à linge,
  - d. les lavabos (sur pied).
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf                                       |
|-----|--|----------------------------|--------|---|
| PE1 | <p>Expliquer, démontrer comment faire les nœuds et les brêlages suivants, utilisés dans la construction de commodités en campagne, et demander aux cadets de pratiquer :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. un nœud de meunier,</li> <li>b. un nœud d'arrêt,</li> <li>c. un demi-nœud gansé,</li> <li>d. un nœud d'écoute,</li> <li>e. un nœud d'écoute double,</li> <li>f. un brêlage de bigue.</li> </ol> | Démonstration et exécution | 50 min | C2-007 (p. 40, 50, 107, 112, 113, et 184) |
| PE2 | <p>Fournir des schémas à chaque groupe et demander aux cadets de construire deux des commodités en campagne suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. des pendoirs,</li> <li>b. des murs coupe-feu réfléchissant,</li> <li>c. des étendoirs à linge,</li> <li>d. les lavabos (sur pied).</li> </ol>  | Activité pratique          | 60 min | C2-008 (p. 279)<br>A2-008 (p. 7D-1)       |

5. **Durée :**

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| a. Introduction et conclusion : | 10 min  |
| b. Démonstration et exécution : | 50 min  |
| c. Activité pratique :          | 60 min  |
| d. Total :                      | 120 min |

6. **Justification :**

- a. La méthode par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet à l'instructeur de démontrer et d'expliquer comment faire des nœuds tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.
- b. Une activité pratique a été choisie pour le PE 2 parce que c'est une façon interactive donne la chance aux cadets de créer de commodités en campagne dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

7. **Documents de référence :**

- a. A2-008 D Cad. (1999). *ERIC[C] Aide mémoire de campagne* (1re éd.). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. C2-007 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket guide to knots and splices*. Edison, NJ, Chartwell Books, Inc.
- c. C2-008 0-00-265314-7 Wiseman, J. (1999). *The SAS survival handbook*. Hammersmith, Londres, Harper Collins Publishers.
- d. C2-016 0-517-88783-5 Curtis, R. (1998). *The backpacker's field manual: A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. New York, NY, Three Rivers Press.

8. **Matériel d'instruction :** Aucun.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. des cuvettes,
- b. de la corde pour faire des nœuds,
- c. les schémas décrivant la construction des commodités de campagne,
- d. les ressources naturelles (trouvées sur le terrain).

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** L'autorisation des autorités responsables doit être obtenue avant d'utiliser les ressources naturelles pour l'activité sur les commodités en campagne.

**OCOM C121.02 – EXPLIQUER LES EFFETS DE L'EXPOSITION AU CLIMAT FROID**

1. **Rendement** : Expliquer les effets de l'exposition au climat froid
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une discussion sur :
  - a. les types de froid,
  - b. les effets du refroidissement éolien,
  - c. l'adaptation du corps au froid.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf                             |
|-----|---|-------------------|--------|---------------------------------|
| PE1 | Identifier les types de froid, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. le froid humide,</li> <li>b. le froid sec.</li> </ol>  | Exposé interactif | 5 min  | A2-009 (p. 1-2)                 |
| PE2 | Expliquer les effets du refroidissement éolien sur le corps humain.   | Exposé interactif | 10 min | A2-009 (p. 1-2 à 1-6)<br>C2-029 |
| PE3 | Discuter des règles de base de l'entraînement par temps froid qui permettent au corps de s'adapter au froid, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. garder la forme;</li> <li>b. s'hydrater adéquatement;</li> <li>c. manger pour demeurer en forme;</li> <li>d. maintenir une attitude positive.</li> </ol> | Exposé interactif | 10 min | A2-009 (p. 1-7)                 |

5. **Durée** :
  - a. Introduction et conclusion : 5 min
  - b. Exposé interactif : 25 min
  - c. Total : 30 min

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour présenter aux cadets les effets du temps froid.
7. **Documents de référence :**
  - a. A2-009 A-CR-CCP-107/PT 002 D Cad. (1978). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours - Programme d'instruction, Initiation pratique à l'entraînement d'hiver*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
  - b. C2-029 The Green Lane. (2002, 2005). *Windchill*. Extrait le 25 mai 2006, du site <http://www.msc.ec.gc.ca/windchill>
8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.
10. **Modalités de contrôle :** Aucun.
11. **Remarques :**
  - a. Cette période peut être dirigée de façon autonome ou comme instruction préalable à l'OCOM C121.05 (Participer à l'entraînement par temps froid).
  - b. Il est préférable que cet OCOM soit donné sous la supervision d'un instructeur d'entraînement par temps froid.



**OCOM C121.03 – CHOISIR LES VÊTEMENTS POUR TEMPS FROID**

1. **Rendement** : Choisir les vêtements pour temps froid
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) les vêtements appropriés pour temps froid,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit choisir des vêtements pour temps froid qui :
  - a. offrent une isolation appropriée,
  - b. comprennent une base appropriée, une couche isolante et une couche extérieure,
  - c. comprennent des chaussures appropriées.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf                       |
|-----|--|-------------------|--------|---------------------------|
| PE1 | Expliquer les principes de conception des vêtements, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. l'isolant,</li> <li>b. la méthode multicouches.</li> </ol>  | Exposé interactif | 10 min | A2-009 (p. 2-6)<br>C2-037 |
| PE2 | Expliquer les principes pour choisir des chaussures appropriées, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. le choix du matériau et des fibres appropriés pour les chaussettes;</li> <li>b. s'assurer que les chaussettes ne sont pas trop serrées et sont en couches;</li> <li>c. ne bloquent pas la circulation;</li> <li>d. changer les chaussettes et les semelles le plus souvent possible;</li> <li>e. faire sécher les chaussures mouillées,</li> <li>f. s'assurer que les chaussures et les pieds sont propres;</li> <li>g. s'assurer que les chaussures sont bien ajustées pour prévenir le frottement et les ampoules.</li> </ol> | Exposé interactif | 5 min  | A2-009 (p. 2-6)           |

| PE  | Description   | Méthode           | Durée | Réf                           |
|-----|---|-------------------|-------|-------------------------------|
| PE3 | Expliquer les principes pour conserver la chaleur par temps froid, y compris :<br>a. garder les vêtements propres;<br>b. éviter d'avoir trop chaud;<br>c. s'assurer que les vêtements ne sont pas trop serrés et en couches;<br>d. garder les vêtements au sec.                                     | Exposé interactif | 5 min | A2-009 (p. 2-7)               |
| PE4 | Discuter de la façon de maintenir la chaleur du corps, y compris :<br>a. le gain de chaleur, y compris :<br>(1) l'activité musculaire;<br>(2) l'activité métabolique;<br>b. la perte de chaleur, y compris :<br>(1) la convection,<br>(2) la conduction,<br>(3) l'évaporation,<br>(4) la radiation. | Exposé interactif | 5 min | A2-009 (p. 12 à 17)<br>C2-031 |

5. **Durée :**

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Exposé interactif :          | 25 min |
| c. Total :                      | 30 min |

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter aux cadets une sélection de vêtements pour temps froid.7. **Document de référence :**

- A2-009 A-CR-CCP-107/PT 002 D Cad. (1978). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours - Programme d'instruction, Initiation pratique à l'entraînement d'hiver*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- C2-031 ISBN 0-89886-024-5, Wilkerson, J., C. Bangs et J. Hayward (1986). *Hypothermia, frostbite and other cold injuries. Prevention, recognition and prehospital treatment*. Seattle, WA, The Mountaineers.
- C2-037 Brookside Press. (2005). *Hygiene in the field*. Extrait le 25 mai 2006, du site <http://brooksidepress.org/Products/Operationalmedicine/DATA/operationalmed/Manuals/cold/TC213Chapter6HygieneandFirstAid.htm>

8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Cette période peut être dirigée de façon autonome ou comme instruction préalable à l'OCOM C121.05 (Participer à l'entraînement par temps froid).
  - b. Il est préférable que cet OCOM soit donné sous la supervision d'un instructeur d'entraînement par temps froid.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM C121.04 – RECONNAÎTRE LES EFFETS DU FROID**

1. **Rendement** : Reconnaître les effets du froid
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit reconnaître les signes et les symptômes des gelures et d'hypothermie.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf              |
|-----|---|-------------------|--------|------------------|
| PE1 | Discuter des faits portant sur les blessures qui surviennent par temps froid, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les saignements,</li> <li>b. l'état de choc,</li> <li>c. les blessures graves.</li> </ol>   | Exposé interactif | 10 min | A2-010           |
| PE2 | Identifier les blessures qui surviennent par temps froid, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. l'ophtalmie des neiges,</li> <li>b. le pied d'immersion.</li> </ol>   | Exposé interactif | 10 min | A2-010           |
| PE3 | Expliquer les gelures, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les signes et les symptômes des catégories de gelures, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) superficielles,</li> <li>(2) profondes,</li> </ol> </li> <li>b. la prévention,</li> <li>c. le traitement.</li> </ol>   | Exposé interactif | 10 min | C2-023<br>C2-030 |
| PE4 | Expliquer l'hypothermie et les divers stades de celle-ci, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les signes et les symptômes de catégories d'hypothermie, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) l'hypothermie légère,</li> <li>(2) l'hypothermie modérée,</li> <li>(3) l'hypothermie sévère;</li> </ol> </li> <li>b. la prévention,</li> <li>c. le traitement.</li> </ol> | Exposé interactif | 10 min | C2-023<br>C2-030 |

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf                               |
|-----|---|-------------------|--------|-----------------------------------|
| PE5 | Discuter de la propreté corporelle en hiver, y compris :<br>a. le visage et les mains;<br>b. le rasage;<br>c. les dents;<br>d. le changement de vêtements;<br>e. le soin des pieds. | Exposé interactif | 10 min | A2-010 (p. 7-17 à 7-19)<br>C2-009 |

5. **Durée :**

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. Exposé interactif :          | 50 min |
| c. Total :                      | 60 min |

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter aux cadets les effets du temps froid.7. **Documents de référence :**

- A2-010 B-GG-302-002/FP-002 FMC. (1982). *Basic cold weather training, arctic and sub arctic operations* (vol. 2). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- C2-009 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, NY, Fireside.
- C2-023 0-8117-2864-1 Schimelpfenig, T. (2000). *National outdoor leadership school wilderness first aid* (3e éd.). Mechanicsburg, PA, Stackpole Books.
- C2-030 0-7710-8250-9 Merry, W. (1994). *St. John Ambulance: The official first aid guide*. Toronto, ON, McClelland & Stewart Inc.

8. **Matériel d'instruction :** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement.9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.10. **Modalités de contrôle :** Aucune.11. **Remarques :**

- Cette période peut être dirigée de façon autonome ou comme instruction préalable à l'OCOM C121.05 (Participer à l'entraînement par temps froid).
- Il est préférable que cet OCOM soit donné sous la supervision d'un instructeur d'entraînement par temps froid.

**OCOM C121.05 – PARTICIPER À L'ENTRAÎNEMENT PAR TEMPS FROID**

1. **Rendement** : Participer à l'entraînement par temps froid
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un environnement de campagne pendant un EEC par temps froid.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une activité par temps froid, tel que mentionné dans le document A-CR-CCP-107/PT-002.
4. **Points d'enseignement** : Superviser la participation des cadets dans une activité de formation par temps froid.
5. **Durée** :
 

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| a. Introduction et conclusion :     | 10 min  |
| b. Apprentissage par l'expérience : | 530 min |
| c. Total :                          | 540 min |
6. **Justification** : 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 de l'instruction par temps froid et la décrit d'un point de vue personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, ressenti et pensé lors de la participation à l'instruction par temps froid et d'évaluer la façon dont cette expérience fait référence aux connaissances acquises et aux expériences à venir.
7. **Documents de référence** : A2-009 A-CR-CCP-107/PT-002 D Cad. (1978). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours - Programme d'instruction, Initiation pratique à l'entraînement d'hiver*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. une tente arctique pour cinq personnes,
  - b. un tapis de sol,
  - c. un sac de couchage arctique (complet),
  - d. un matelas de camping,
  - e. un havresac,
  - f. un manteau pour grands froids,
  - g. des pantalons coupe-vent,
  - h. une tuque,
  - i. un foulard,

- j. des mukluks,
- k. des mitaines pour climat arctique,
- l. un fanal au naphte,
- m. deux réchauds utilisant le naphte,
- n. un toboggan (complets),
- o. un jerrican d'eau,
- p. une bouteille d'eau.

9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.

10. **Modalités de contrôle** : Aucune.

11. **Remarques** :

- a. Un instructeur d'entraînement par temps froid, reconnu par l'URSC pertinente, est requis pour diriger cet OCOM.
- b. Il faut avoir suivi les OCOM C121.02 (Expliquer les effets de l'exposition au climat froid), C121.03 (Choisir les vêtements pour temps froid) et C121.04 (Reconnaître les effets du temps froid) avant d'effectuer le présent OCOM.
- c. Aucun guide pédagogique ne sera fourni pour cette activité.



**SECTION 14****OREN 122 – IDENTIFIER UN EMPLACEMENT À L'AIDE D'UNE CARTE**

1. **Rendement** : Identifier un emplacement à l'aide d'une carte
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) une carte militaire ou topographique du secteur exploité,
    - (2) le matériel requis pour fabriquer une équerre à report,
    - (3) de la supervision,
    - (4) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un environnement de campagne pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit déterminer un emplacement sur une carte en :
  - a. identifiant des objets dominants sur la carte;
  - b. orientant une carte par observation,
  - c. déterminant sa position par rapport à des coordonnées de quadrillage (coord) à six chiffres au moyen d'une équerre à report (avec une précision de  $\pm 100$  m).
4. **Remarques** : Fournir aux cadets un secteur d'entraînement suffisamment grand leur permettant de voir les objets dominants qui se trouvent sur la carte. Choisir un emplacement permettant aux cadets de déterminer des coordonnées de quadrillage précises à six chiffres (c'est-à-dire des carrefours en croix, des édifices, le coude d'une rivière, au lieu du milieu d'un terrain).
5. **Matière complémentaire** : La matière complémentaire liée à l'OREN 122 est conçue pour offrir une instruction de navigation supplémentaire lors d'une activité de navigation, particulièrement pendant l'OCOM C122.01 (Pratiquer la navigation à titre de membre d'une équipe).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM M122.01 – IDENTIFIER LES TYPES DE CARTES**

1. **Rendement** : Identifier les types de cartes
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) divers types de cartes,
    - (2) une carte topographique,
    - (3) de la supervision,
    - (4) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis: Aucun.
  - c. Conditions environnementales: Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit :
  - a. identifier les types de carte suivants :
    - (1) la carte topographique,
    - (2) la carte de course d'orientation,
    - (3) le plan des rues et la carte routière,
    - (4) la carte en relief;
  - b. plier une carte topographique en s'assurant que l'identification de la carte se trouve dans le coin inférieur droit de la carte pour en faciliter la consultation.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée | Réf                       |
|-----|--|-------------------|-------|---------------------------|
| PE1 | <p>Expliquer le but d'une carte, y compris que :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. une carte est la représentation d'un terrain à l'échelle,</li> <li>b. une carte utilise des symboles pour représenter les entités topographiques naturelles et artificielles du terrain,</li> <li>c. les cartes identifient par leur nom des emplacements tels que les villes, les lacs et les rivières,</li> <li>d. les thèmes graphiques des cartes correspondent aux besoins des utilisateurs (p. ex., les urbanistes, les voyageurs, les enseignants, les cadets).</li> </ol> | Exposé interactif | 5 min | A2-004<br>(Chap 1, art 1) |

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf                                     |
|-----|--|----------------------------|--------|---|
| PE2 | <p>Décrire les divers types de carte, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. la carte topographique,</li> <li>b. la carte de course d'orientation,</li> <li>c. la carte politique,</li> <li>d. le plan des rues et la carte routière,</li> <li>e. la carte statistique,</li> <li>f. la carte numérique, y compris le système mondial de positionnement (GPS),</li> <li>g. la carte en relief,</li> <li>h. la carte à grandes lignes,</li> <li>i. la carte photographique aérienne.</li> </ul>   | Exposé interactif          | 5 min  | A2-004<br>(Chap 1, art 108, 110 et 111) |
| PE3 | <p>Expliquer comment entretenir une carte topographique, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. imperméabiliser une carte;</li> <li>b. utiliser la technique de séchage;</li> <li>c. ouvrir seulement une partie de la carte par vent fort;</li> <li>d. se servir d'un crayon et effacer une fois le travail terminé;</li> <li>e. ranger la carte dans un endroit sec après l'avoir enroulée, pliée ou étendue à plat.</li> </ul>   | Exposé interactif          | 5 min  | A2-004                                  |
| PE4 | <p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de s'exercer à plier une carte en procédant comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. étaler la carte, face vers le haut, et la plier en deux en rabattant sa partie supérieure sur sa partie inférieure;</li> <li>b. rabattre de nouveau la partie supérieure de la carte sur sa partie inférieure, puis retourner la carte sur elle-même et rabattre la partie inférieure sur la partie supérieure;</li> <li>c. plier les extrémités de la carte en deux, de gauche à droite;</li> <li>d. plier de nouveau en deux chaque extrémité de façon à ce que le nom de la carte et l'index apparaissent sur le dessus.</li> </ul> | Démonstration et exécution | 10 min | A2-004                                  |

5. **Durée :**

|    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. | Exposé interactif :          | 15 min |
| c. | Démonstration et exécution : | 10 min |
| d. | Total :                      | 30 min |

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1, 2 et 3 afin d'initier les cadets au but d'une carte, aux différents types de carte et à leur entretien.
- b. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 4 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon de plier une carte tout en donnant aux cadets l'occasion de s'y exercer sous supervision.

7. **Documents de référence :** A2-004 B-GL-382-005-FP-001 Forces canadiennes. (1976) *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement,
- b. identifier les différents types de carte, y compris :
  - (1) la carte topographique,
  - (2) la carte de course d'orientation,
  - (3) la carte politique,
  - (4) le plan des rues et la carte routière,
  - (5) la carte statistique,
  - (6) la carte numérique, y compris le GPS,
  - (7) la carte en relief,
  - (8) la carte à grandes lignes,
  - (9) la carte photographique aérienne,
- c. un agent hydrofuge aux fins d'illustration (p. ex., des sacs étanches à fermeture à glissière).

9. **Matériel d'apprentissage :** une feuille de travail représentant une carte topographique, si aucune carte topographique n'est disponible.10. **Modalités de contrôle :** Aucune.11. **Remarques :**

- a. Les types de carte seront limités à ceux dont dispose le corps de cadets. Les instructeurs doivent tenter de rassembler le plus d'exemples possible. Lorsque les ressources locales le permettent, les produits tels que le papier contact transparent et l'enduit chimique peuvent être donnés en exemple.

- b. Il n'est pas nécessaire d'utiliser des cartes réelles pour s'exercer à plier une carte. Une feuille de travail de 8 1/2 po sur 11 po représentant une carte topographique, ou une feuille de papier, un journal ou une circulaire de mêmes dimensions, peuvent servir de carte.

**OCOM M122.02 – IDENTIFIER LES DONNÉES MARGINALES ET LES SIGNES CONVENTIONNELS**

1. **Rendement** : Identifier les données marginales et les signes conventionnels
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) des cartes topographiques,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis: Aucun.
  - c. Conditions environnementales: Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit identifier les détails cartographiques d'une carte, y compris :
  - a. les données marginales, y compris :
    - (1) le nom de la feuille de carte,
    - (2) le numéro de la carte et l'index des cartes attenantes,
    - (3) la date des données de la carte,
    - (4) l'échelle cartographique,
    - (5) les échelles de distance,
    - (6) l'équidistance,
    - (7) la légende des signes conventionnels,
    - (8) le numéro d'index militaire,
    - (9) le diagramme de déclinaison,
    - (10) la projection cartographique de Mercator transverse universelle (MTU),
  - b. les signes conventionnels représentés par des couleurs distinctes.

## 4. Points d'enseignement :

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf  |
|-----|---|-------------------|--------|--|
| PE1 | <p>Identifier et décrire les données marginales d'une carte topographique, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. le nom de la feuille de carte,</li> <li>b. le numéro de la carte et l'index des cartes attenantes,</li> <li>c. la date des données de la carte,</li> <li>d. l'échelle cartographique,</li> <li>e. échelles graphiques ou les échelles linéaires graphiques,</li> <li>f. l'équidistance,</li> <li>g. la légende des signes conventionnels,</li> <li>h. numéro d'index militaire, normalement situé au coin supérieur droit de la carte, utilisé pour commander d'autres cartes),</li> <li>i. le diagramme de déclinaison,</li> <li>j. le système de quadrillage MTU.</li> </ul> | Exposé interactif | 20 min | A2-004 (chap 3, art 307, chap 2, art 206 et chap 6, art 613) |



| PE  | Description   | Méthode            | Durée  | Réf   |
|-----|---|--------------------|--------|---|
| PE2 | <p>Diriger un jeu dans lequel les cadets doivent identifier les signes conventionnels selon les couleurs, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. le rouge, représentant : <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) les routes revêtues et les numéros d'autoroute,</li> <li>(2) les zones d'extension urbaine;</li> </ul> </li> <li>b. l'orange, représentant les routes non revêtues;</li> <li>c. le noir, représentant : <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) les entités topographiques artificielles,</li> <li>(2) les toponymes (noms des lieux),</li> <li>(3) les élévations précises,</li> <li>(4) certains symboles;</li> </ul> </li> <li>d. le brun, représentant : <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) les courbes de niveau,</li> <li>(2) les élévations des courbes de niveau,</li> <li>(3) les points cotés,</li> <li>(4) le sable,</li> <li>(5) les falaises,</li> <li>(6) d'autres détails géographiques;</li> </ul> </li> <li>e. le bleu, représentant : <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) l'eau,</li> <li>(2) les entités de glace pérenne,</li> <li>(3) les noms des détails hydrographiques,</li> <li>(4) les lignes de quadrillage;</li> </ul> </li> <li>f. le vert, représentant les entités végétales (les bois, les vergers et les vignobles),</li> <li>g. le gris, représentant la légende des signes conventionnels,</li> <li>h. le violet, représentant les mises à jour de la carte d'origine.</li> </ul> | Activité en classe | 30 min | A2-004 (chap 4, art 404, art 406, diag 4-1) |

5. **Durée :**

|    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Exposé interactif :          | 20 min |
| c. | Activité en classe :         | 30 min |
| d. | Total :                      | 60 min |

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour initier les cadets aux données marginales et susciter leur intérêt.
- b. Une activité en classe a été choisie pour le PE 2 parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets à l'égard des signes conventionnels.

7. **Documents de référence :** A2-004 B-GL-382-005-FP-001 Forces canadiennes. (1976) *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement,
- b. des cartes topographiques.

9. **Matériel d'apprentissage :** Des cartes topographiques.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Aucun.

**OCOM M122.03 – INTERPRÉTER LES COURBES DE NIVEAU**

1. **Rendement** : Interpréter les courbes de niveau
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) des cartes topographiques ou militaires,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un environnement de campagne pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Conformément à la publication B-GL-382-005-FP-001, *Instructions militaires, volume 8 – cartes, dessins topographiques et boussoles*, le cadet doit interpréter les courbes de niveau en vue d'établir un lien entre la forme réelle du terrain et ce qu'indique une carte topographique.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf                            |
|-----|---|-------------------|--------|--------------------------------|
| PE1 | <p>Expliquer et démontrer en quoi les courbes de niveau indiquent la forme du terrain, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. la carte en relief,</li> <li>b. les courbes de niveau et l'équidistance,</li> <li>c. la forme du terrain,</li> <li>d. les types de pente, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) la pente raide (courbes rapprochées),</li> <li>(2) la pente douce (courbes plus espacées),</li> <li>(3) la pente uniforme (courbes également espacées),</li> <li>(4) la pente convexe (douce au sommet, raide au pied),</li> <li>(5) la pente concave (raide au sommet, douce au pied),</li> <li>(6) les éperons (en saillie sur une pente),</li> <li>(7) les rentrants (concavités dans une pente).</li> </ol> </li> </ol> | Exposé interactif | 25 min | A2-004 (chap 5, art 511 à 512) |

5. **Durée :**

- |    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. | Exposé interactif :          | 25 min |
| c. | Total :                      | 30 min |

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour initier les cadets à l'interprétation des courbes de niveau.

7. **Document de référence :** A2-004 B-GL-382-005-FP-001 Forces canadiennes. (1976) *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :**

- des cartes topographiques ou militaires,
- une carte en relief en guide d'aide didactique.

9. **Matériel d'apprentissage :** Une carte topographique ou militaire.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Cette leçon doit être enseignée en plein air. L'instructeur doit recourir à des élévations réelles et les rattacher à des courbes de niveau sur la carte. Même si des maquettes peuvent aider, elles ne remplacent pas l'instruction en plein air.

**OCOM M122.04 – ORIENTER UNE CARTE PAR OBSERVATION**

1. **Rendement** : Orienter une carte par observation
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) des cartes topographiques ou militaires,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Environnement en campagne durant le jour comportant au moins trois objets dominants visibles qui sont cartographiés sur la carte donnée.
3. **Norme** : Le cadet doit orienter une carte par observation, en procédant comme suit :
  - a. choisir deux ou trois objets dominants à proximité de l'emplacement actuel et les trouver sur la carte;
  - b. faire pivoter la carte jusqu'à ce que tous les objets identifiés sur la carte s'alignent sur les objets du terrain;
  - c. observer son environnement pour s'assurer que tous les objets du terrain situés devant soi correspondent à leur emplacement sur la carte.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description   | Méthode                    | Durée  | Réf                      |
|-----|---|----------------------------|--------|--------------------------|
| PE1 | Expliquer le but d'orienter une carte par observation.  | Exposé interactif          | 5 min  | A2-004 (chap 9, art 901) |
| PE2 | Expliquer et démontrer la façon d'orienter une carte, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. identifier un emplacement approximatif sur la carte;</li> <li>b. choisir deux ou trois objets dominants à proximité de l'emplacement actuel et les trouver sur la carte;</li> <li>c. faire pivoter la carte jusqu'à ce que tous les objets identifiés sur la carte s'alignent sur les objets du terrain;</li> <li>d. observer son environnement pour s'assurer que tous les objets du terrain correspondent à leur emplacement sur la carte.</li> </ol> | Démonstration et exécution | 20 min | A2-004 (chap 9, art 902) |

5. **Durée :**

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Exposé interactif :          | 5 min  |
| c. Démonstration et exécution : | 20 min |
| d. Total :                      | 30 min |

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'initier les cadets au but de l'orientation d'une carte par observation.
- b. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer l'orientation d'une carte par observation tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre cette compétence en application.

7. **Documents de référence :** A2-004 B-GL-382-005-FP-001 Forces canadiennes. (1976). *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement,
- b. une carte militaire ou topographique du secteur d'entraînement exploité,

9. **Matériel d'apprentissage :** Une carte militaire ou topographique du secteur d'entraînement exploité.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Aucune.

**OCOM M122.05 – DÉTERMINER DES COORDONNÉES DE QUADRILLAGE**

1. **Rendement** : Déterminer des coordonnées de quadrillage
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) des cartes topographiques ou militaires,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit déterminer les coordonnées de quadrillage (coord) à quatre chiffres (à l'intérieur du quadrillage approprié) et à six chiffres (avec une précision de 100 m) d'une série de détails cartographiques sur une carte topographique.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf                      |
|-----|--|----------------------------|--------|--------------------------|
| PE1 | <p>Expliquer l'utilisation des lignes de quadrillage et la différence entre les abscisses et les ordonnées, y compris le fait que :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les abscisses sont une série de lignes parallèles recouvrant la feuille de carte qui sont tracées de haut en bas et numérotées dans l'ordre d'ouest en est;</li> <li>b. les ordonnées sont une série de lignes parallèles recouvrant la page de la carte qui sont tracées de gauche à droite et numérotées dans l'ordre du sud au nord.</li> </ol> | Exposé interactif          | 5 min  | A2-004 (chap 6, art 601) |
| PE2 | <p>Demander aux cadets de s'exercer à déterminer des coordonnées de quadrillage à quatre chiffres après avoir expliqué et démontré que :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les coord à quatre caractères se composent de quatre chiffres;</li> <li>b. les deux premiers chiffres représentent l'abscisse et les deux derniers chiffres représentent l'ordonnée;</li> <li>c. les lignes de quadrillage qui se croisent dans le coin gauche inférieur du carré de quadrillage servent à identifier ce carré.</li> </ol>    | Démonstration et exécution | 10 min | A2-004 (chap 6, art 602) |

| PE  | Description   | Méthode                    | Durée  | Réf                            |
|-----|---|----------------------------|--------|--------------------------------|
| PE3 | <p>Demander aux cadets de s'exercer à déterminer des coordonnées de quadrillage à six chiffres après avoir expliqué et démontré :</p> <p>a. l'utilisation d'un système de quadrillage imaginaire (le calque d'un quadrillage qui divise un carré en 100 carrés plus petits et égaux, dont 10 le long de la bordure inférieure et 10 le long de la bordure gauche).</p> <p>b. la précision des coordonnées de quadrillage, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(1) une coord à quatre chiffres a une précision de 1000 m (1 km),</li><li>(2) une coord plus précise, soit la coord à six chiffres, dont la précision est de 100 m.</li></ul> | Démonstration et exécution | 10 min | A2-004 (chap 6, art 603 à 606) |



| PE  | Description   | Méthode                    | Durée  | Réf                      |
|-----|---|----------------------------|--------|--------------------------|
| PE4 | <p>Expliquer et démontrer la façon de fabriquer une équerre à report devant être utilisée pour déterminer les coord à six chiffres et demander aux cadets de fabriquer une équerre à report, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. définir une équerre à report comme un appareil servant à mesurer, plutôt qu'à estimer, un point à l'intérieur d'un carré de quadrillage,</li> <li>b. identifier les types d'équerre à report existants et indiquer où on peut les trouver, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) la boussole,</li> <li>(2) le rapporteur d'angle,</li> <li>(3) l'équerre à report fabriquée à la main.</li> </ol> </li> <li>c. fabriquer une équerre à report en procédant comme suit : <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) prendre un morceau de papier vierge qui présente un bord à angle droit;</li> <li>(2) placer un côté de l'angle droit contre l'échelle de distance de cent mètres et marquer chaque segment de cent mètres en commençant au coin du papier, puis en s'en éloignant;</li> <li>(3) Numéroter ces marques jusqu'à dix en commençant par le zéro (au coin de la feuille).</li> <li>(4) répéter les étapes 2 et 3 du côté adjacent.</li> </ol> </li> </ol> | Démonstration et exécution | 10 min | A2-004 (chap 6, art 610) |

| PE  | Description  | Méthode                    | Durée  | Réf                      |
|-----|--|----------------------------|--------|--------------------------|
| PE5 | <p>Expliquer et démontrer la façon de déterminer une coord à six chiffres à l'aide d'une équerre à report fabriquée à la main et demander aux cadets de la mettre en pratique, y compris :</p> <p>a. placer le coin de l'équerre à report fabriquée à la main sur le signe conventionnel ou l'emplacement;</p> <p>b. déterminer les coord à quatre chiffres (c'est-à-dire le premier, le deuxième, le quatrième et le cinquième chiffre des coord à six chiffres);</p> <p>c. lire la valeur le long de l'axe des x de l'équerre à report, à l'endroit où elle croise l'abscisse sur la carte (la valeur de cette intersection devient la valeur du troisième chiffre de la coord à six chiffres).</p> <p>d. lire la valeur le long de l'axe des y de l'équerre à report, à l'endroit où elle croise l'ordonnée sur la carte (la valeur de cette intersection devient la valeur du sixième chiffre de la coord à six chiffres).</p> <p><b>Nota</b> : Si les valeurs obtenues aux étapes d. et e. ne sont pas des chiffres ronds, il faut les arrondir au chiffre immédiatement inférieur.</p> | Démonstration et exécution | 15 min | A2-004 (chap 6, art 610) |

5. **Durée :**

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. Exposé interactif :          | 5 min  |
| c. Démonstration et exécution : | 45 min |
| d. Total :                      | 60 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour initier les cadets aux lignes de quadrillage et à la différence entre les abscisses et les ordonnées.
- La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 à 5 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment déterminer des coord à quatre et à six chiffres tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre ces compétences en application.

7. **Documents de référence :** A2-004 B-GL-382-005-FP-001 Forces canadiennes. (1976). *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement,
- des cartes topographiques ou militaires,

- c. une boussole avec une équerre à report,
  - d. un modèle d'équerre à report fabriqué.
9. **Matériel d'apprentissage :**
- a. des cartes topographiques ou militaires (une pour deux cadets),
  - b. du matériel pour fabriquer une équerre à report.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :** Les cadets se verront allouer un délai adéquat pendant les exercices d'entraînement en campagne pour mettre cette compétence en application.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM M122.06 – SUIVRE UN ITINÉRAIRE DIRIGÉ PAR UN COMMANDANT DE SECTION**

1. **Rendement** : Suivre un itinéraire dirigé par un commandant de section
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) un itinéraire déjà préparé,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un environnement de campagne pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit suivre un itinéraire dirigé par un commandant de section (cmdt son), en :
  - a. orientant sa carte par observation à la fin de chaque parcours;
  - b. indiquant leur position actuelle à l'aide de coord à six chiffres.
4. **Points d'enseignement** : L'équipe d'instructeurs (cadets séniors) devra :
  - a. réviser l'identification de coord à six chiffres sur une carte;
  - b. répartir les cadets en groupes de quatre à six cadets, chaque groupe étant assigné à un instructeur;
  - c. diriger les cadets le long d'un itinéraire préétabli et identifier les repères majeurs en laissant les cadets tracer leur trajectoire sur une carte, jusqu'à ce que les cadets semblent avoir compris le principe de tracer leur itinéraire sur une carte.
  - d. demander aux cadets d'identifier les repères majeurs à mesure qu'ils suivent l'itinéraire.
  - e. aux endroits prévus, à partir desquels on voit bien les repères majeurs, faire arrêter le groupe (pauses) et demander aux cadets d'orienter leur carte et d'identifier leur emplacement à l'aide de coord de six chiffres.
5. **Durée** :
 

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| a. Introduction et conclusion : | 10 min  |
| b. L'activité pratique :        | 260 min |
| c. Total :                      | 270 min |
6. **Justification** : Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de faire l'expérience des compétences requises à la navigation dans un environnement sécuritaire et contrôlé.
7. **Documents de référence** : A2-004 B-GL-382-005-FP-001 Forces canadiennes. (1976). *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. des cartes topographiques ou militaires,
  - b. une équerre à report.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. des cartes topographiques ou militaires,
- b. une équerre à report.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Aucun guide pédagogique n'est fourni pour cette activité.
- b. Cet OCOM doit être enseigné dans le cadre de l'exercice d'expédition (navigation et randonnée en montagne).

**OCOM C122.01 – PRATIQUER LA NAVIGATION À TITRE DE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE**

1. **Rendement** : Pratiquer la navigation à titre de membre d'une équipe
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) une carte, selon l'activité choisie,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Toutes.
3. **Norme** : Le cadet doit mettre ses compétences de navigation en application, en tant que membre d'une équipe, y compris :
  - a. orienter une carte par observation;
  - b. déterminer sa position.
4. **Points d'enseignement** :
  - a. Donner une séance d'information, y compris :
    - (1) les détails de l'activité,
    - (2) les mesures à prendre si un cadet se perd.
  - b. Répartir les cadets en groupes de trois ou quatre et assigner chaque groupe à un cadet supérieur.
  - c. Superviser la participation des cadets à l'une des catégories suivantes :
    - (1) **La navigation à l'aide d'un plan des rues.** À l'aide d'un plan des rues, les groupes naviguent dans un rayon de 2 km. Aux points de repère préétablis, représentés par des objets dominants se situant entre 150 et 250 m l'un de l'autre, se trouvent les tâches de l'étape suivante; ces points de repère servent à confirmer l'enseignement des compétences.
    - (2) **La navigation de type chasse au trésor.** À l'aide d'une carte topographique, les groupes naviguent vers des points identifiés sur la carte et ont pour tâche d'y chercher des objets ou des renseignements (p. ex., une serviette de table d'un restaurant précis, avec la permission du personnel, une roche provenant d'une rivière, un numéro de téléphone apparaissant sur une affiche). On attribue des points aux cadets en fonction des objets ou des renseignements qu'ils sont capables de trouver.
    - (3) **La navigation à l'aide de photos.** Équipés d'une carte topographique, les groupes reçoivent un document de cours illustrant une série de photos (p. ex., une affiche, une porte, un pont, un arbre particulier) prises dans le secteur. Les cadets cherchent l'emplacement de l'objet de la photo et notent les coord de six chiffres y correspondant. Les points sont attribués en fonction du niveau de difficulté de l'objet à trouver.
    - (4) **La navigation à l'aide d'une carte des sentiers.** À l'aide d'une carte des sentiers, les groupes suivent un itinéraire à travers un réseau de sentiers organisé.
  - d. Une fois l'activité terminée, laisser du temps aux cadets pour partager leur expérience et poser des questions portant sur les problèmes rencontrés lors de l'activité de navigation.

5. **Durée :**
  - a. Introduction et conclusion : 10 min
  - b. L'activité pratique : 80 min
  - c. Total : 90 min
  
6. **Justification :** Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience de la navigation dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences nécessaires à la navigation dans un environnement amusant et stimulant.
  
7. **Documents de référence :** A2-004 B-GL-382-005-FP-001 Forces canadiennes. (1976). *Cartes, terrains, dessins topographiques et boussoles* (vol. 8). Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
  
8. **Matériel d'instruction :**
  - a. une carte, selon l'activité choisie,
  - b. une boussole.
  
9. **Matériel d'apprentissage :**
  - a. une carte, selon l'activité choisie,
  - b. une boussole.
  
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
  
11. **Remarques :** Cette activité complémentaire peut se dérouler plus d'une fois et prendre différentes formes pendant les journées complémentaires assistées ou les séances.



**SECTION 15****OREN 123 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE DE JOUR**

1. **Rendement** : Participer à une randonnée de jour
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) l'équipement de randonnée pédestre,
    - (2) de la supervision,
    - (3) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Environnement de campagne comportant un terrain de randonnée pédestre de catégorie 1, pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une randonnée de jour, y compris :
  - a. choisir l'équipement de randonnée, y compris :
    - (1) un sac d'un jour,
    - (2) une bouteille d'eau,
    - (3) des chaussures,
    - (4) de l'équipement facultatif;
  - b. suivre un itinéraire préétabli dirigé par un chef.
4. **Remarques** :
  - a. Cet OREN doit se dérouler dans le cadre de l'exercice d'expédition (navigation et randonnée en montagne).
  - b. La distance de randonnée doit être déterminée en fonction des aptitudes des cadets.
5. **Matière complémentaire** :
  - a. La matière complémentaire liée à l'OREN 123 est conçue pour permettre aux cadets d'utiliser d'autres moyens de déplacement et d'améliorer leur aptitude à affronter des obstacles lors de leurs déplacements, y compris :
    - (1) l'OCOM C123.01 (Participer à une formation par l'aventure),
    - (2) l'OCOM C123.02 (Expliquer la discipline de marche en raquettes),
    - (3) l'OCOM C123.03 (Participer à une randonnée en raquettes).
  - b. l'OCOM C123.03 (Se conformer à la discipline de marche en raquettes) peut se dérouler en même temps que l'OCOM C121.05 (Participer à un entraînement par temps froid).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## OCOM M123.01 – CHOISIR LES VÊTEMENTS ET L'ÉQUIPEMENT POUR UNE RANDONNÉE PÉDESTRE

1. **Rendement** : Choisir les vêtements et l'équipement pour une randonnée pédestre
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) des exemples de vêtements de randonnée pédestre,
    - (2) des exemples d'équipement de randonnée pédestre,
    - (3) de la supervision,
    - (4) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit choisir des vêtements et de l'équipement de randonnée pédestre avant de participer à une randonnée de jour, y compris :
  - a. un sac d'un jour,
  - b. des chaussures,
  - c. une bouteille d'eau,
  - d. de l'équipement facultatif.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée | Réf                                  |
|-----|--|-------------------|-------|--------------------------------------|
| PE1 | Identifier les caractéristiques dont il faut tenir compte lors du choix d'un sac d'un jour, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les types, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) le sac banane (petit sac),</li> <li>(2) le sac à dos;</li> </ol> </li> <li>b. le rembourrage idéal, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) le rembourrage pour le dos,</li> <li>(2) le rembourrage des courroies d'épaules;</li> </ol> </li> <li>c. la bande enserrant la taille,</li> <li>d. la capacité du sac d'un jour.</li> </ol> | Exposé interactif | 5 min | C2-017<br>(p. 21)C2-017<br>(page 21) |

| PE  | Description   | Méthode           | Durée  | Réf                                     |
|-----|---|-------------------|--------|---|
| PE2 | <p>Expliquer les caractéristiques optimales dont il faut tenir compte lors du choix des chaussures de randonnée, y compris :</p> <p>a. des bottes qui sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) robustes et légères,</li> <li>(2) confortables (parfaitement ajustées).</li> <li>(3) de la bonne pointure (permettent de bouger les orteils),</li> <li>(4) bien ajustées au talon.</li> <li>(5) munies d'une languette qui repose confortablement au-dessus des orteils,</li> <li>(6) assez larges, de sorte qu'elles épousent la largeur du pied (en laissant un peu d'espace);</li> </ul> <p>b. des bas (première couche de protection), en s'assurant de mettre deux paires de bas, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) les chaussettes de base, qui sont : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) une couche de tissu mèche,</li> <li>(b) une couche mince,</li> <li>(c) faites en polypropylène;</li> </ul> </li> <li>(2) les chaussettes de deuxième couche, qui sont : <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) d'une taille appropriée,</li> <li>(b) faites en laine ou en mélange de laines,</li> <li>(c) faites en matériau hydroabsorbant,</li> <li>(d) matelassées sous le pied,</li> <li>(e) une source d'isolation.</li> </ul> </li> </ul> | Exposé interactif | 10 min | C2-012 (page 66)<br>C2-017 (p. 22 à 25) |

| PE  | Description   | Méthode           | Durée | Réf                        |
|-----|---|-------------------|-------|----------------------------|
| PE3 | <p>Expliquer les choses dont il faut tenir compte lors du choix des bouteilles d'eau, y compris :</p> <p>a. les types, y compris :</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) la gourde,</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) la bouteille rectangulaire,</p> <p style="padding-left: 40px;">(3) l'étui à bouteille,</p> <p style="padding-left: 40px;">(4) le sac d'hydratation;</p> <p>b. la composition du matériau, y compris :</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) le Lexan,</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) le polycarbonate,</p> <p style="padding-left: 40px;">(3) le plastique,</p> <p>c. la taille de l'ouverture, large ou étroite,</p> <p>d. les exigences relatives à la capacité.</p> | Exposé interactif | 5 min | C2-017<br>(chap. 3, p. 13) |
| PE4 | <p>Expliquer la sélection de l'équipement de randonnée facultatif, y compris :</p> <p>a. un vêtement imperméable,</p> <p>b. un chapeau,</p> <p>c. une couche d'isolation supplémentaire,</p> <p>d. des lunettes de soleil,</p> <p>e. un écran solaire,</p> <p>f. un insectifuge,</p> <p>g. un appareil-photo et une pellicule,</p> <p>h. un carnet de notes et un crayon,</p> <p>i. un maillot de bain et une serviette,</p> <p>j. des jumelles.</p> <p><b>Remarque:</b> L'équipement de randonnée pédestre facultatif choisi doit être pertinent à l'activité.</p>   | Exposé interactif | 5 min |                            |

5. **Durée :**

- |    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. | Exposé interactif :          | 25 min |
| c. | Total :                      | 30 min |

6. **Justification** : L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour présenter les vêtements et l'équipement de randonnée aux cadets.
7. **Documents de référence** :
  - a. C2-012 0-89886-643-X Weiss, H. (1988). *Secrets of warmth for comfort or survival*. Seattle, WA, The Mountaineers.
  - b. C2-017 0-7627-0476-4 Roberts, H. (1999). *Basic essentials, backpacking*. Guilford, CT, The Globe Pequot Press.
8. **Matériel d'instruction** :
  - a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement;
  - b. des vêtements et de l'équipement de randonnée, y compris :
    - (1) des sacs d'un jour,
    - (2) des bas,
    - (3) des bouteilles d'eau,
    - (4) de l'équipement facultatif.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Cette leçon doit être enseignée avant l'OCOM M123.02 (Participer à une randonnée de jour).
  - b. Les instructeurs sont incités à donner des exemples d'équipement de randonnée disponibles sur place pour mieux démontrer les styles et le matériel disponibles.

**OCOM M123.02 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE DE JOUR**

1. **Rendement** : Participer à une randonnée de jour
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Environnement de campagne comportant un terrain de randonnée pédestre de catégorie 1, pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une randonnée de jour, y compris :
  - a. déterminer ses besoins personnels en nourriture et en eau;
  - b. suivre un chef pendant une randonnée de jour.
4. **Points d'enseignement** : Superviser les cadets pendant qu'ils participent à une randonnée de jour, en enseignant les points suivants en chemin :
  - a. Décrire l'étiquette à respecter dans les sentiers pédestres qui satisfait "aux principes écologiques" pendant la randonnée, y compris :
    - (1) remballer la nourriture avant de quitter (éviter de laisser des déchets);
    - (2) demeurer dans les sentiers désignés;
    - (3) marcher sur des surfaces établies;
    - (4) se déplacer en petits groupes;
    - (5) éviter de faire trop de bruit;
  - b. Décrire des mesures préventives qui doivent être prises pour éviter des blessures pouvant survenir pendant la randonnée, y compris :
    - (1) les ampoules;
    - (2) les points de friction,
    - (3) les fasciites plantaires,
    - (4) les contractions douloureuses du tibia,
    - (5) les crampes musculaires,
    - (6) les entorses
  - c. Expliquer et démontrer comment établir un rythme personnel de randonnée pédestre qui améliorera le rendement et l'endurance, y compris :
    - (1) déterminer le rythme et la vitesse des enjambées en adoptant une allure fixe qui peut être maintenue tout au long de la randonnée, pour des périodes d'une heure à la fois;
    - (2) contrôler la fatigue en s'arrêtant régulièrement pour des périodes de repos de 10 minutes à peu près aux heures;

- (3) ajuster le rythme choisi en fonction de la nature du terrain, des conditions météorologiques et du poids à porter;
- (4) synchroniser tous les membres du corps pour ainsi augmenter le rythme de randonnée;
- d. discuter de l'objectif des intervalles de repos pendant les périodes de randonnée pédestre difficiles, y compris :
  - (1) ralentir le rythme cardiaque et la respiration;
  - (2) reposer les poumons;
  - (3) dissiper l'accumulation d'acide lactique;
  - (4) permettre au corps et à l'esprit de se reposer;
  - (5) aérer les chaussures et reposer les pieds pendant les pauses plus longues (c.-à-d., les pauses du dîner et du souper)
- e. Expliquer le choix des rations de vivres consommés pendant une randonnée de jour, y compris :
  - (1) les types de ration, tels que les aliments de base, les aliments lyophilisés et la nourriture de randonnée,
  - (2) les avantages de chaque type de ration ,
  - (3) la fréquence de consommation de nourriture, comme des repas et des collations de randonnée;
- f. Expliquer les besoins de consommation d'eau potable pendant une randonnée de jour, y compris :
  - (1) les besoins quotidiens en eau,
  - (2) les effets de la perte d'eau sur le rendement,
  - (3) la consommation quotidienne d'eau en fonction du poids,
  - (4) les méthodes de maintien d'un taux d'hydratation sécuritaire,
  - (5) l'emplacement des sources d'eau à partir desquelles l'eau peut être puisée et purifiée.

5. **Durée :**

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| a. Introduction et conclusion :     | 10 min  |
| b. Apprentissage par l'expérience : | 260 min |
| c. Total :                          | 270 min |

6. **Justification :** Une approche par l'expérience a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences par l'entremise d'une expérience directe. Les cadets font l'expérience de la randonnée pédestre et décrivent cette expérience d'un point de vue personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, ressenti



et pensé lors de la randonnée pédestre et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'ils ont déjà appris et aux expériences futures.

7. **Documents de référence :**

- a. C2-009 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, NY, Fireside.
- b. C2-010 – 0-375-70323-3, Rawlins, C. et C. Fletcher (2004). *The complete walker IV*. New York, NY, Alfred A. Knopf.
- c. C2-034 0-87322-637-2 Priest, S. et Gass, M. (2005). *Effective leadership in adventure programming* (2e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics Publishing Inc.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. des exemples de rations,
- b. des collations.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Pour enseigner cette leçon, l'instructeur doit profiter des périodes propices à l'enseignement et des périodes de repos pour permettre aux cadets d'établir des liens avec la matière enseignée.
- b. Il est essentiel de tenir compte des conditions physiques des cadets pour choisir l'itinéraire de randonnée pédestre.
- c. L'OCOM M123.01 (Choisir les vêtements et l'équipement pour une randonnée pédestre) doit être enseignée avant la présente leçon.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM C123.01 – PARTICIPER À LA FORMATION PAR L'AVEVENTURE**

1. **Rendement** : Participer à la formation par l'aventure
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Environnement de campagne, durant un EEC de formation par l'aventure.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une formation par l'aventure, ainsi qu'il est fait mention dans le document A-CR-CCP-951/PT-002. *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure.*
4. **Points d'enseignement** : Superviser la participation des cadets à la formation par l'aventure.
5. **Durée** :
 

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| a. Introduction et conclusion :     | 10 min  |
| b. Apprentissage par l'expérience : | 530 min |
| c. Total :                          | 540 min |
6. **Justification** : Une approche expérientielle a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences par l'entremise d'une expérience directe. Les cadets font l'expérience de la formation par l'aventure et décrivent cette expérience d'un point de vue personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, ressenti et pensé lors de la participation à une formation par l'aventure et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'ils ont déjà appris et aux expériences futures.
7. **Documents de référence** : A2-001 A-CR-CCP-951/PT-002 Forces canadiennes. (2006). *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure.*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Selon l'activité.
9. **Matériel d'apprentissage** : Selon l'activité.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
  - a. Les options peuvent être limitées en fonction des besoins en ressources.
  - b. La randonnée pédestre peut se dérouler dans le cadre d'une activité de fin de semaine; cependant, elle ne doit pas être la seule activité de formation par l'aventure choisie.
  - c. Aucun guide pédagogique n'est fourni pour cet OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**OCOM C123.02 – EXPLIQUER LA DISCIPLINE DE MARCHÉ EN RAQUETTES**

1. **Rendement** : Expliquer la discipline de marche en raquettes
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) de la supervision,
    - (2) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit expliquer la discipline de marche, y compris :
  - a. se préparer adéquatement à la marche;
  - b. reconnaître et réduire les risques liés au froid;
  - c. maintenir la formation de marche;
  - d. se soumettre à des contrôles médicaux pendant et après la marche.
4. **Points d'enseignement** :

| PE  | Description  | Méthode           | Durée  | Réf                      |
|-----|--|-------------------|--------|--------------------------|
| PE1 | Expliquer les facteurs dont il faut tenir compte lors de la préparation à une randonnée hivernale, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. la tenue,</li> <li>b. l'itinéraire de randonnée,</li> <li>c. ouvrir les sentiers.</li> </ol>  | Exposé interactif | 10 min | A2-009 (p. 2-6)          |
| PE2 | Expliquer les facteurs dont il faut tenir compte pendant une randonnée hivernale, y compris : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. les périodes de repos, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) la vérification de l'équipement et des vêtements,</li> <li>(2) les périodes de repos physique,</li> <li>(3) les rafraîchissements,</li> <li>(4) la vérification visant à déceler des gelures,</li> <li>(5) les pauses pour se protéger du vent;</li> </ol> </li> <li>b. les formations de marche, y compris :               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) la file indienne,</li> <li>(2) en colonnes parallèles.</li> </ol> </li> </ol> | Exposé interactif | 10 min | A2-009 (p. 4-12 et 4-13) |

| PE  | Description  | Méthode           | Durée | Réf              |
|-----|--|-------------------|-------|------------------|
| PE3 | <p>Expliquer les éléments dont il faut tenir compte à la fin d'une randonnée d'hiver, y compris des contrôles médicaux pour déceler :</p> <p>a. les gelures (examen fait par un autre cadet),</p> <p>b. les blessures,</p> <p>c. les symptômes du rhume ou de la grippe.</p> | Exposé interactif | 5 min | A2-009 (p. 4-13) |

5. **Durée :**
- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min  |
| b. Exposé interactif :          | 25 min |
| c. Total :                      | 30 min |
6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon pour présenter aux cadets la discipline de marche en raquettes.
7. **Documents de référence :** A2-009 A-CR-CCP-107/PT-002 Directeur - Cadets. (1978). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours - Programme d'instruction, Initiation pratique à l'entraînement d'hiver.* Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction :** du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :** Il est préférable que cette leçon soit donnée sous la supervision d'un instructeur d'entraînement par temps froid.

**OCOM C123.03 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE EN RAQUETTES**

1. **Rendement** : Participer à une randonnée en raquettes
2. **Conditions** :
  - a. Éléments fournis :
    - (1) des raquettes,
    - (2) des mukluks,
    - (3) de la supervision,
    - (4) de l'aide au besoin.
  - b. Éléments non permis : Aucun.
  - c. Conditions environnementales : Un environnement en campagne pendant les heures de clarté.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une randonnée en raquettes.
4. **Points d'enseignement** : Superviser les cadets pendant qu'ils participent à une randonnée en raquettes, en enseignant les points suivants en chemin :
  - a. Discuter de la neige, y compris :
    - (1) les conditions de température, y compris :
      - i. la lumière du soleil,
      - ii. le vent;
    - (2) les trois principales caractéristiques de la neige, y compris :
      - i. sa portabilité,
      - ii. son aspect glissant,
      - iii. sa tenue;
    - (3) les quatre catégories de neige, y compris :
      - i. mouillée,
      - ii. humide,
      - iii. sèche,
      - iv. fraîche.
  - b. Décrire les composants d'une raquette, y compris :
    - (1) les cadres, y compris :
      - i. en bois,
      - ii. en aluminium,
      - iii. en plastique;
    - (2) le tamis,
    - (3) les fixations.

c. Expliquer et démontrer les techniques pour faire de la raquette, y compris :

- (1) la marche vers l'avant;
- (2) la marche vers l'arrière;
- (3) la prise de carres;
- (4) la traverse latérale;
- (5) la descente;
- (6) les bâtons de randonnée.

5. **Durée :**

- |                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| a. Introduction et conclusion :     | 10 min  |
| b. Apprentissage par l'expérience : | 150 min |
| c. Total :                          | 270 min |

6. **Justification :** Une approche expérientielle a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences par l'entremise d'une expérience directe. Les cadets font l'expérience de la randonnée en raquettes et décrivent cette expérience d'un point de vue personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, ressenti et pensé lors de la participation à la randonnée en raquettes et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'ils ont déjà appris et aux expériences futures.

7. **Documents de référence :**

- a. A2-009 A-CR-CCP-107/PT 002 Directeur - Cadets. (1978). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours - Programme d'instruction, Initiation pratique à l'entraînement d'hiver.* Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. C2-013 0-8117-2928-1 Griffin, S. A. (1998). *Snowshoeing.* Mechanicsburg, PA, Stackpole Books.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. des mukluks,
- b. des raquettes.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. des raquettes,
- b. des mukluks.



10. **Modalités de contrôle** : Aucune.

11. **Remarques** :

- a. Il est préférable que cette leçon soit donnée sous la supervision d'un instructeur d'entraînement par temps froid.
- b. L'OCOM C123.02 (Expliquer la discipline de marche en raquettes) doit être enseigné avant la présente leçon.
- c. L'itinéraire choisi pour la marche doit passer par plusieurs types de terrain pour permettre aux cadets de faire l'expérience intégrale de la raquette et pour simuler la plupart des conditions pouvant être vécues sur le terrain.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

### MÉTHODES D'INSTRUCTION ET LEURS UTILISATIONS

Les diverses méthodes d'instruction les plus couramment considérées comme appropriées pour l'instruction des cadets sont énumérées ci-dessous.

| MÉTHODE                                      | PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT<br>UN ÂGE 12 À 14<br>FONDÉE SUR L'EXPÉRIENCE | PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT<br>DEUX ÂGE 15 À 16<br>FONDÉE SUR L'EXPÉRIENCE | PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT<br>TROIS ÂGE 17 À 18<br>FONDÉE SUR L'EXPÉRIENCE |
|--|---|---|--|
| <b>Modélisation du comportement</b>          | Sans objet  | Sans objet  | Applicable   |
| <b>Étude de cas</b>                          | Sans objet  | Applicable  | Applicable   |
| <b>Démonstration et exécution</b>            | Applicable  | Applicable  | Applicable   |
| <b>Apprentissage par l'expérience</b>        | Applicable  | Applicable  | Applicable   |
| <b>Excursion</b>                             | Applicable  | Applicable  | Applicable   |
| <b>Jeu</b>                                   | Applicable  | Applicable  | Applicable   |
| <b>Discussion de groupe</b>                  | Applicable  | Applicable  | Applicable   |
| <b>Discussion dirigée</b>                    | Sans objet  | Sans objet  | Applicable   |
| <b>Activité en classe</b>                    | Applicable  | Applicable  | Applicable   |
| <b>Exposé interactif</b>                     | Applicable  | Applicable  | Applicable   |
| <b>Exposé</b>                                | Applicable  | Applicable  | Applicable   |
| <b>Formation en cours d'emploi<br/>(FCE)</b> | Sans objet  | Sans objet  | Applicable   |
| <b>Apprentissage avec les pairs</b>          | Sans objet  | Sans objet  | Applicable   |
| <b>Activité pratique</b>                     | Applicable  | Applicable  | Applicable   |
| <b>Apprentissage par problèmes</b>           | Sans objet  | Applicable  | Applicable   |
| <b>Jeu de rôles</b>                          | Sans objet  | Applicable  | Applicable   |
| <b>Autoformation</b>                         | Sans objet  | Sans objet  | Applicable   |
| <b>Séminaire</b>                             | Sans objet  | Sans objet  | Applicable   |
| <b>Simulation</b>                            | Sans objet  | Sans objet  | Applicable   |
| <b>Tutorat</b>                               | Sans objet  | Sans objet  | Applicable   |

### MÉTHODES D'INSTRUCTION ET LEURS UTILISATIONS

Des renseignements généraux sont donnés pour chaque méthode adaptée à l'âge ,à la définition, à l'utilisation, aux avantages et aux inconvénients s'appliquant à chaque méthode.

| MÉTHODE(S)  | UTILISATIONS  | AVANTAGES  | INCONVÉNIENTS  |
|---|---|--|--|
| <p><b>ÉTUDE DE CAS</b></p> <p>On donne aux cadets un problème, une situation ou une mise en situation par écrit qu'ils doivent traiter individuellement ou en groupe afin d'atteindre un objectif de rendement. La situation problématique ou la mise en situation doit correspondre au niveau d'expérience des cadets et on doit leur accorder suffisamment de temps avant ou pendant la période d'instruction pour l'analyser. Les réponses obtenues doivent être inscrites sous les quatre titres suivants : Faits, hypothèses, problèmes et solutions</p> | <p>1. Principes d'apprentissage, attitudes et concepts.</p> | <p>1. Application efficace des principes d'enseignement plutôt que de « sermonner ».</p> <p>2. Les cadets peuvent s'entraider dans leur apprentissage.</p> <p>3. Les démonstrations sont énergiques et parfaitement présentées.</p> <p>4. Peut facilement être reliée à une situation réelle passée et à des applications futures.</p> | <p>1. Doit être bien préparée et bien présentée afin d'assurer que l'apprentissage a lieu.</p> |
| <p><b>DÉMONSTRATION ET EXÉCUTION</b></p> <p>Les cadets observent l'instructeur exécuter la tâche qu'il démontre et ils pratiquent cette tâche sous la supervision de l'instructeur. Un bon exemple est l'instruction d'exercice militaire, durant laquelle on démontre un mouvement aux cadets et on leur donne l'occasion de le répéter et de l'exécuter.</p>  |   |  |  |

| MÉTHODE(S)  | UTILISATIONS  | AVANTAGES  | INCONVÉNIENTS   |
|---|---|--|---|
| <p><b>Méthode par démonstration</b></p> <p>Méthode d’instruction où l’instructeur, en exécutant lui-même une opération ou une tâche, montre au cadet quoi faire, comment le faire et, avec des explications, pourquoi, où et quand le faire.</p> <p><b>Méthode par exécution</b></p> <p>Méthode par laquelle le cadet doit exécuter, dans des conditions contrôlées, les opérations, la compétence ou les mouvements enseignés.</p> | <p><b>Méthode par démonstration</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enseigner les opérations ou les procédures manuelles.</li> <li>2. Enseigner le dépannage.</li> <li>3. Illustrer les principes.</li> <li>4. Enseigner l’opération ou le fonctionnement de l’équipement.</li> <li>5. Enseigner le travail d’équipe.</li> <li>6. Établir des normes pour l’exécution du travail.</li> <li>7. Enseigner les consignes de sécurité.</li> </ol> <p><b>Méthode par exécution</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enseigner les opérations ou les procédures manuelles.</li> <li>2. Enseigner l’opération ou le fonctionnement de l’équipement.</li> <li>3. Enseigner des compétences d’équipe.</li> <li>4. Enseigner les consignes de sécurité.</li> </ol> | <p><b>Méthode par démonstration</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Minimise les dommages et le gaspillage.</li> <li>2. Permet de gagner du temps.</li> <li>3. Peut être présentée à de grands groupes.</li> </ol> <p><b>Méthode par exécution</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Donne de l’assurance.</li> <li>2. Facilite l’évaluation de l’apprentissage.</li> <li>3. Minimise les dommages et le gaspillage.</li> <li>4. Préconise les mesures de sécurité.</li> </ol> | <p><b>Méthode par démonstration</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nécessite une préparation soignée et de la répétition.</li> <li>2. Nécessite des dispositions particulières de la salle de classe.</li> <li>3. Nécessite de l’équipement et du matériel d’apprentissage.</li> </ol> <p><b>Méthode par exécution</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nécessite des outils et de l’équipement.</li> <li>2. Nécessite de longues périodes d’instruction.</li> <li>3. Nécessite plus d’instructeurs.</li> </ol> |

| MÉTHODE(S)  | UTILISATIONS   | AVANTAGES   | INCONVÉNIENTS   |
|---|--|---|---|
| <p><b>APPRENTISSAGE PAR L'EXPÉRIENCE</b></p> <p>L'apprentissage au sein du Programme des cadets se concentre sur l'apprentissage par l'expérience. Cela implique l'apprentissage des connaissances et des compétences à partir d'une expérience directe. Les gens apprennent mieux par leurs propres expériences et peuvent ensuite mettre leurs connaissances et compétences en pratique dans de nouvelles situations. Les quatre étapes du cycle peuvent être considérées et appliquées à toutes les activités du Programme des cadets, peu importe la méthode choisie.</p> <p><b>Étape 1 : Expérience concrète :</b></p> <p>Les cadets vivent une expérience et prennent le temps d'identifier et de définir cette expérience. Exemples d'activités : observations directes, simulations, excursions et lecture.</p> <p><b>Étape 2 : Observation réfléchie :</b> Les cadets doivent réfléchir sur ce qu'ils ont vu, ressenti et pensé lors de cette expérience et en faire un examen. Exemples d'activités : discussion, journaux et graphiques.</p> <p><b>Étape 3 : Conceptualisation abstraite :</b> Les cadets tentent de comprendre et d'établir des liens entre l'expérience vécue et des situations nouvelles ou différentes. Exemples d'activités : entrevue, discussion, modélisation, analogies et planification.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enseigner des compétences pratiques.</li> <li>2. Apprendre comment apprendre.</li> <li>3. Enseigner des compétences polyvalentes.</li> <li>4. Enseigner le processus ou le principe.</li> <li>5. Enseigner la résolution de problème.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les connaissances sont partagées et suscitées par tous.</li> <li>2. Tout le monde participe activement au processus d'enseignement et d'apprentissage.</li> <li>3. De nombreuses ressources sont utilisées.</li> <li>4. Un apprentissage axé sur les cadets.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un grand nombre de ressources sont nécessaires (peut être coûteux).</li> <li>2. Nécessite beaucoup de planification, de préparation et d'organisation avant l'activité.</li> <li>3. L'instructeur doit maîtriser le sujet traité.</li> <li>4. L'instructeur doit avoir de fortes compétences pédagogiques.</li> <li>5. Peut s'avérer inapproprié pour l'apprentissage des détails.</li> </ol> |

| MÉTHODE(S)   | UTILISATIONS  | AVANTAGES   | INCONVÉNIENTS   |
|--|---|---|---|
| <p><b>Étape 4 : Expérimentation active :</b><br/>Les cadets projettent et planifient la mise en pratique des compétences et des connaissances acquises à des expériences futures. Exemples d'activités : simulation et étude sur le terrain.</p> <p>Remarque : Le cycle est continu puisque chaque expérience d'apprentissage repose sur une autre.</p>  |   |   |   |
| <p><b>EXCURSION</b></p> <p>Les connaissances théoriques sont renforcées en participant à une activité qui se déroule dans un environnement réel. La planification permet de s'assurer que toutes les instructions préalables et les normes de sécurité sont respectées. Les excursions sont planifiées et dirigées de façon à atteindre des objectifs d'instruction clairs que les cadets comprennent. On compte parmi les exemples des visites à des endroits d'intérêt local, le vol et le vol à voile, la randonnée pédestre et la voile.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sensibilisation à des situations passées.</li> <li>2. Il est possible de les combiner avec bon nombre d'autres activités d'instruction.</li> <li>3. Pour présenter, démontrer et confirmer les sujets.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plonge les cadets dans un milieu particulier.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peuvent être difficiles à contrôler.</li> <li>2. Nécessite beaucoup d'organisation et de préparation.</li> <li>3. Peuvent générer des coûts.</li> </ol> |
| <p><b>JEU</b></p> <p>Les jeux comportent un participant ou plus et visent à mettre en pratique des compétences, à employer des stratégies et à améliorer les équipes. Il est essentiel que le jeu contribue à l'apprentissage par le biais d'activités stimulantes qui permettent de mettre les compétences en pratique ou de confirmer les connaissances. Les jeux sont une façon amusante et intéressante de présenter un sujet, d'élargir les connaissances des cadets sur le sujet ou de réviser la matière.</p>                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Situations pratiques.</li> <li>2. Découverte des concepts et des principes.</li> <li>3. Révision et confirmation.</li> <li>4. Les jeux comportent des règles et une évaluation.</li> </ol>                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Amusant et intéressant.</li> <li>2. Créé un sentiment d'appartenance.</li> <li>3. Niveau de participation élevé.</li> <li>4. Demande beaucoup de ressources.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peut séparer le groupe en créant un gagnant et un perdant.</li> <li>2. Peut s'avérer difficile pour l'instructeur de donner une rétroaction.</li> </ol> |

| MÉTHODE(S)  | UTILISATIONS   | AVANTAGES  | INCONVÉNIENTS   |
|---|--|--|---|
| <p><b>DISCUSSION DE GROUPE</b></p> <p>Les cadets discutent en petits groupes des enjeux et partagent leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments d'un sujet donné afin d'atteindre un objectif particulier. Les questions de l'instructeur sont flexibles et peu nombreuses et visent à encourager les cadets à explorer leurs propres expériences et leurs opinions grâce à l'interaction avec les pairs.</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pour élaborer des solutions astucieuses à des problèmes.</li> <li>2. Pour stimuler la pensée et l'intérêt et s'assurer de la participation du cadet.</li> <li>3. Pour insister sur les points d'enseignement principaux.</li> <li>4. Pour compléter les exposés.</li> <li>5. Pour déterminer si les cadets comprennent les concepts et les principes.</li> <li>6. Pour préparer les cadets à la mise en pratique de la théorie ou des procédures.</li> <li>7. Pour résumer, clarifier ou réviser la matière.</li> <li>8. Pour préparer les cadets aux instructions qui suivront.</li> <li>9. Pour déterminer le progrès du cadet et l'efficacité de l'instruction précédente.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Augmente l'intérêt du cadet.</li> <li>2. Augmente l'acceptation et l'engagement du cadet.</li> <li>3. Fait appel aux connaissances et aux expériences du cadet.</li> <li>4. Résulte en un apprentissage permanent en raison du degré de participation élevé et de la participation cognitive du cadet.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nécessite des instructeurs très compétents.</li> <li>2. Nécessite de la préparation de la part des cadets.</li> <li>3. Limite le contenu.</li> <li>4. Demande beaucoup de temps.</li> <li>5. Restreint la taille du groupe.</li> <li>6. Nécessite une composition sélective des groupes.</li> </ol> |
| <p><b>ACTIVITÉ EN CLASSE</b></p> <p>Les activités en classe comprennent un large éventail d'occasions d'apprentissage fondées sur les activités pouvant servir à renforcer les sujets d'instruction ou à présenter aux cadets de nouvelles expériences. Les activités en classe doivent stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets, tout en demeurant pertinentes aux objectifs de rendement. Des exemples de ces activités sont les stations d'apprentissage, les vidéos, les remue-méninges et les débats.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pour renforcer les sujets d'instruction.</li> <li>2. Pour initier les cadets au sujet.</li> <li>3. Pour présenter un sujet.</li> <li>4. Pour donner des directives sur des procédures.</li> <li>5. Pour présenter la matière de base.</li> <li>6. Pour présenter une démonstration, une discussion ou une exécution.</li> <li>7. Pour démontrer la mise en application des règlements, des principes ou des concepts.</li> <li>8. Pour réviser, clarifier, faire ressortir ou résumer la matière.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pour stimuler l'esprit et susciter l'intérêt des cadets, tout en demeurant pertinent aux objectifs de rendement.</li> <li>2. Permet une certaine flexibilité pour la taille du groupe.</li> <li>3. Nécessite des besoins en espace moins importants.</li> <li>4. Permet l'adaptation.</li> <li>5. Permet la polyvalence.</li> <li>6. Permet un meilleur contrôle sur le contenu et sur l'ordre.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Encourage la passivité chez les cadets.</li> <li>2. Difficulté à évaluer la réaction des cadets.</li> <li>3. Nécessite du temps pour la préparation.</li> </ol>   |



| MÉTHODE(S)  | UTILISATIONS  | AVANTAGES  | INCONVÉNIENTS   |
|---|---|--|---|
| <p><b>EXPOSÉ INTERACTIF</b></p> <p>La méthodologie donnée par l'instructeur combine l'exposé et l'interaction dans le but d'atteindre les objectifs de la leçon. Les parties réservées aux exposés de la leçon sont entrecoupées de vidéos suivies de discussion, de jeux à déterminer et de documents de cours à remplir.</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pour initier les cadets au sujet.</li> <li>2. Pour présenter un sujet.</li> <li>3. Pour donner des directives concernant les procédures.</li> <li>4. Pour présenter la matière de base.</li> <li>5. Pour démontrer la mise en application des règlements, des principes ou des concepts.</li> <li>6. Pour réviser, clarifier, faire ressortir ou résumer la matière.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permet de gagner du temps.</li> <li>2. Permet une certaine flexibilité dans la taille du groupe.</li> <li>3. Nécessite des besoins en espace moins importants.</li> <li>4. Permet l'adaptation.</li> <li>5. Permet la polyvalence.</li> <li>6. Permet un meilleur contrôle sur le contenu et sur l'ordre.</li> </ol>                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demande une communication unilatérale.</li> <li>2. Pose des problèmes à l'enseignement des compétences.</li> <li>3. Encourage le comportement passif.</li> <li>4. Difficile à évaluer la réaction des cadets.</li> <li>5. Nécessite des instructeurs très compétents.</li> <li>6. Nécessite un niveau élevé de concentration des cadets.</li> </ol> |
| <p><b>EXPOSÉ</b></p> <p>Présentation formelle ou semi-formelle durant lequel l'instructeur présente une série d'événements, de faits ou de principes, explore un problème ou établit des liens.</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pour initier les cadets au sujet.</li> <li>2. Pour présenter un sujet.</li> <li>3. Pour donner des directives concernant les procédures.</li> <li>4. Pour présenter la matière de base.</li> <li>5. Pour démontrer la mise en application des règlements, des principes ou des concepts.</li> <li>6. Pour réviser, clarifier, faire ressortir ou résumer la matière.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nécessite des habiletés d'expression verbale.</li> <li>2. Utile pour les grands groupes.</li> <li>3. Permet de gagner du temps en raison du nombre réduit d'interruptions.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doit avoir une introduction et une conclusion claires.</li> <li>2. Les cadets peuvent être passifs et ne pas s'impliquer.</li> </ol>  |
| <p><b>ACTIVITÉ PRATIQUE</b></p> <p>Les activités pratiques comprennent un large éventail d'occasions d'apprentissage fondées sur les activités qui peut servir à renforcer et mettre en pratique les sujets d'instruction ou présenter aux cadets de nouvelles expériences. Les activités pratiques doivent stimuler l'intérêt des cadets et les encourager à participer, tout en demeurant pertinentes aux objectifs de rendement.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Révision.</li> <li>2. Lors de situations pratiques telles que le développement du leadership, les fonctions de commandement lors d'un rassemblement, etc.</li> <li>3. Pour présenter un sujet.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Encourager la participation des cadets.</li> <li>2. Stimuler un intérêt envers le sujet.</li> <li>3. Demeurer pertinent aux objectifs de rendement.</li> <li>4. Amusant et intéressant.</li> <li>5. Créé un sentiment d'appartenance.</li> <li>6. Grande participation en petits groupes.</li> <li>7. Demande beaucoup de ressources.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nécessite beaucoup de supervision pour assurer que le contenu approprié soit couvert.</li> <li>2. Nécessite du temps pour la préparation.</li> <li>3. Ne convient pas aux grands groupes.</li> </ol>  |

| MÉTHODE(S)  | UTILISATIONS  | AVANTAGES  | INCONVÉNIENTS  |
|---|---|--|--|
| <p><b>APPRENTISSAGE PAR PROBLÈMES</b></p> <p>Les cadets doivent analyser un problème, suivre les étapes de la méthode de résolution de problème et travailler en petits groupes pour résoudre le problème. L'apprentissage par problèmes demande la participation des cadets et l'interaction entre eux, tout en développant les compétences requises pour la pensée critique. Les instructeurs choisissent un problème qui stimule l'esprit, renforce l'apprentissage et correspond aux intérêts et aux besoins des cadets. Tout au long de l'exercice, les instructeurs posent des questions qui portent à réfléchir et guident les cadets sans influencer leurs décisions.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Révision.</li> <li>2. Lors de situations pratiques telles que le développement du leadership, les fonctions de commandement lors d'une parade, etc.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Encourage la participation des cadets.</li> <li>2. Stimule un intérêt envers le sujet.</li> <li>3. Demeure pertinent aux objectifs de rendement.</li> <li>4. Demande beaucoup de ressources.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nécessite des capacités de raisonnement.</li> <li>2. Nécessite une vaste connaissance de la matière.</li> </ol>  |
| <p><b>JEU DE RÔLES</b></p> <p>On attribue aux cadets des rôles qui nécessitent une interaction entre eux lorsqu'ils réagissent aux diverses situations réelles. L'instructeur donne le but du jeu de rôles, fournit aux cadets suffisamment de renseignements de base pour les aider à jouer avec exactitude le rôle qui leur est attribué et les motive à participer plus activement à l'activité. Une rétroaction à la fin du jeu de rôles est essentielle pour faire le lien entre l'activité et l'OREN et l'OCOM.</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les compétences liées aux structures sociales ou aux interactions humaines, aux situations pratiques, comme le PHAC, les problèmes de discipline, le comportement au champ de tir, le leadership, les techniques d'instruction.</li> <li>2. Les objectifs comportementaux.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Favorise une grande participation, une prestation interactive et peut entraîner des discussions.</li> <li>2. L'expérience est acquise dans un milieu favorable.</li> <li>3. Très polyvalent selon l'utilisation, p. ex. la présentation d'un sujet, l'apprentissage intermédiaire ou la confirmation d'apprentissage.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les participants peuvent facilement s'écarter du sujet, une bonne préparation est nécessaire et les limites doivent être adéquatement établies.</li> <li>2. Nécessite des instructeurs compétents, qualifiés et préparés.</li> </ol> |