



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

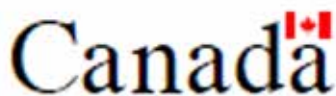
GUIDES PÉDAGOGIQUES DE LA PHASE UN

(FRANÇAIS)

Remplace l'A-CR-CCP-601/PF-002 de 2015-09-01

This publication is available in English as A-CR-CCP-601/PF-001.

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





NOTICE

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

AVIS

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

CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

GUIDES PÉDAGOGIQUES DE LA PHASE UN

(FRANÇAIS)

Remplace l'A-CR-CCP-601/PF-002 de 2015-09-01

This publication is available in English as A-CR-CCP-601/PF-001.

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

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR

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

NOTA

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

Les dates de publication des pages originales et modifiées sont :

Original	0	2016-08-31	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 1414 pages réparties de la façon suivante :

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

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
1-MX01.01HJ3-1 à 1-MX01.01HJ3-2	0	4-MX04.01D2-1 à 4-MX04.01D2-2	0
1-MX01.01HJ4-1 à 1-MX01.01HJ4-2	0	4-MX04.01D3-1 à 4-MX04.01D3-2	0
1-MX01.01HK-1 à 1-MX01.01HK-2	0	4-MX04.01E-1 à 4-MX04.01E-2	0
1-MX01.01HK1-1 à 1-MX01.01HK1-2	0	4-MX04.01E1-1 à 4-MX04.01E1-2	0
1-MX01.01HK2-1 à 1-MX01.01HK2-2	0	4-MX04.01E2-1 à 4-MX04.01E2-6	0
1-MX01.01HK3-1 à 1-MX01.01HK3-2	0	4-MX04.01E3-1 à 4-MX04.01E3-6	0
1-MX01.01HL-1 à 1-MX01.01HL-2	0	4-MX04.01F-1 à 4-MX04.01F-2	0
1-MX01.01HL1-1 à 1-MX01.01HL1-2	0	4-MX04.01F1-1 à 4-MX04.01F1-4	0
1-MX01.01HL2-1 à 1-MX01.01HL2-2	0	4-MX04.01G-1 à 4-MX04.01G-4	0
1-MX01.01HL3-1 à 1-MX01.01HL3-6	0	4-MX04.01G1-1 à 4-MX04.01G1-2	0
1-MX01.01HL4-1 à 1-MX01.01HL4-6	0	4-MX04.01H-1 à 4-MX04.01H-2	0
1-MX01.01HL5-1 à 1-MX01.01HL5-2	0	4-MX04.02-1 à 4-MX04.02-8	0
1-MX01.01HM-1 à 1-MX01.01HM-2	0	4-MX04.02A-1 à 4-MX04.02A-2	0
1-MX01.01HM1-1 à 1-MX01.01HM1-2	0	4-MX04.02A1-1 à 4-MX04.02A1-2	0
1-MX01.01HM2-1 à 1-MX01.01HM2-4	0	4-MX04.03-1 à 4-MX04.03-6	0
1-MX01.01HM3-1 à 1-MX01.01HM3-6	0	4-MX04.03A-1 à 4-MX04.03A-2	0
1-MX01.01HM4-1 à 1-MX01.01HM4-2	0	4-MX04.03B-1 à 4-MX04.03B-2	0
1-CX01.01-1 à 1-CX01.01-2	0	4-CX04.01-1 à 4-CX04.01-2	0
2-X02-1/2	0	4-CX04.02-1 à 4-CX04.02-4	0
2-MX02.01-1 à 2-MX02.01-4	0	4-CX04.02A-1 à 4-CX04.02A-4	0
2-MX02.01A-1 à 2-MX02.01A-4	0	4-CX04.02B-1 à 4-CX04.02B-6	0
2-MX02.01B-1 à 2-MX02.01B-2	0	4-CX04.02C-1 à 4-CX04.02C-4	0
2-MX02.01C-1 à 2-MX02.01C-2	0	4-CX04.03-1 à 4-CX04.03-2	0
2-MX02.01D-1 à 2-MX02.01D-2	0	4-CX04.04-1 à 4-CX04.04-2	0
2-MX02.01E-1 à 2-MX02.01E-2	0	4-CX04.05-1 à 4-CX04.05-2	0
2-MX02.01F-1 à 2-MX02.01F-2	0	5-X05-1/2	0
2-CX02.01-1 à 2-CX02.01-2	0	5-MX05.01-1 à 5-MX05.01-10	0
3-103-1/2	0	5-MX05.01A-1 à 5-MX05.01A-2	0
3-M103.01-1 à 3-M103.01-6	0	5-MX05.01B-1 à 5-MX05.01B-6	0
3-M103.01A-1 à 3-M103.01A-2	0	5-MX05.01C-1 à 5-MX05.01C-4	0
3-M103.02-1 à 3-M103.02-6	0	5-MX05.01D-1 à 5-MX05.01D-2	0
3-M103.02A-1 à 3-M103.02A-2	0	5-MX05.01E-1 à 5-MX05.01E-2	0
3-M103.03-1 à 3-M103.03-8	0	5-MX05.01F-1 à 5-MX05.01F-8	0
3-M103.03A-1 à 3-M103.03A-2	0	5-MX05.01G-1 à 5-MX05.01G-2	0
3-C103.01-1 à 3-C103.01-6	0	5-MX05.01H-1 à 5-MX05.01H-4	0
3-C103.02-1 à 3-C103.02-4	0	5-MX05.01I-1 à 5-MX05.01I-2	0
3-C103.03-1 à 3-C103.03-6	0	5-MX05.01J-1 à 5-MX05.01J-4	0
3-C103.03A-1 à 3-C103.03A-2	0	5-MX05.01K-1 à 5-MX05.01K-2	0
4-X04-1/2	0	5-MX05.01L-1 à 5-MX05.01L-14	0
4-MX04.01-1 à 4-MX04.01-6	0	5-MX05.01M-1 à 5-MX05.01M-2	0
4-MX04.01A-1 à 4-MX04.01A-2	0	5-MX05.01N-1 à 5-MX05.01N-2	0
4-MX04.01A1-1 à 4-MX04.01A1-4	0	5-MX05.01O-1 à 5-MX05.01O-2	0
4-MX04.01B-1 à 4-MX04.01B-2	0	5-MX05.01P-1 à 5-MX05.01P-2	0
4-MX04.01B1-1 à 4-MX04.01B1-6	0	5-MX05.01Q-1 à 5-MX05.01Q-4	0
4-MX04.01C-1 à 4-MX04.01C-4	0	5-MX05.01R-1 à 5-MX05.01R-6	0
4-MX04.01C1-1 à 4-MX04.01C1-30	0	5-MX05.01S-1 à 5-MX05.01S-4	0
4-MX04.01C2-1 à 4-MX04.01C2-4	0	5-MX05.01T-1 à 5-MX05.01T-6	0
4-MX04.01C3-1 à 4-MX04.01C3-2	0	5-MX05.01U-1 à 5-MX05.01U-4	0
4-MX04.01D-1 à 4-MX04.01D-2	0	5-MX05.01V-1 à 5-MX05.01V-4	0
4-MX04.01D1-1 à 4-MX04.01D1-2	0	5-MX05.01W-1 à 5-MX05.01W-4	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

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

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
10-MX20.01HA-1 à 10-MX20.01HA-2	0	10-MX20.01HM1-1 à 10-MX20.01HM1-2	0
10-MX20.01HA1-1 à 10-MX20.01HA1-2	0	10-MX20.01HM2-1 à 10-MX20.01HM2-2	0
10-MX20.01HA2-1 à 10-MX20.01HA2-4	0	10-MX20.01HN-1 à 10-MX20.01HN-2	0
10-MX20.01HA3-1 à 10-MX20.01HA3-2	0	10-MX20.01HN1-1 à 10-MX20.01HN1-2	0
10-MX20.01HA4-1 à 10-MX20.01HA4-2	0	10-MX20.01HO-1 à 10-MX20.01HO-2	0
10-MX20.01HA5-1 à 10-MX20.01HA5-2	0	10-MX20.01HO1-1 à 10-MX20.01HO1-2	0
10-MX20.01HB-1 à 10-MX20.01HB-2	0	10-MX20.01HO2-1 à 10-MX20.01HO2-2	0
10-MX20.01HB1-1 à 10-MX20.01HB1-2	0	10-MX20.01HO3-1 à 10-MX20.01HO3-2	0
10-MX20.01HB2-1 à 10-MX20.01HB2-2	0	10-MX20.01HO4-1 à 10-MX20.01HO4-2	0
10-MX20.01HB3-1 à 10-MX20.01HB3-2	0	10-MX20.01HP-1 à 10-MX20.01HP-2	0
10-MX20.01HC-1 à 10-MX20.01HC-2	0	10-MX20.01HP1-1 à 10-MX20.01HP1-2	0
10-MX20.01HC1-1 à 10-MX20.01HC1-2	0	10-MX20.01HQ-1 à 10-MX20.01HQ-2	0
10-MX20.01HC2-1 à 10-MX20.01HC2-2	0	10-MX20.01HQ1-1 à 10-MX20.01HQ1-2	0
10-MX20.01HC3-1 à 10-MX20.01HC3-2	0	10-MX20.01HQ2-1 à 10-MX20.01HQ2-2	0
10-MX20.01HD-1 à 10-MX20.01HD-2	0	10-MX20.01HQ3-1 à 10-MX20.01HQ3-2	0
10-MX20.01HD1-1 à 10-MX20.01HD1-2	0	10-MX20.01HR-1 à 10-MX20.01HR-2	0
10-MX20.01HD2-1 à 10-MX20.01HD2-2	0	10-MX20.01HR1-1 à 10-MX20.01HR1-10	0
10-MX20.01HD3-1 à 10-MX20.01HD3-2	0	10-MX20.01HS-1 à 10-MX20.01HS-2	0
10-MX20.01HD4-1 à 10-MX20.01HD4-2	0	10-MX20.01HT-1 à 10-MX20.01HT-2	0
10-MX20.01HD5-1 à 10-MX20.01HD5-2	0	10-MX20.01HT1-1 à 10-MX20.01HT1-2	0
10-MX20.01HE-1 à 10-MX20.01HE-2	0	10-CX20.01-1 à 10-CX20.01-2	0
10-MX20.01HE1-1 à 10-MX20.01HE1-2	0	11-121-1/2	0
10-MX20.01HE2-1 à 10-MX20.01HE2-2	0	11-M121.01-1 à 11-M121.01-10	0
10-MX20.01HE3-1 à 10-MX20.01HE3-2	0	11-M121.01A-1 à 11-M121.01A-4	0
10-MX20.01HE4-1 à 10-MX20.01HE4-2	0	11-M121.02-1 à 11-M121.02-6	0
10-MX20.01HE5-1 à 10-MX20.01HE5-2	0	11-M121.03-1 à 11-M121.03-6	0
10-MX20.01HF-1 à 10-MX20.01HF-2	0	11-C121.01-1 à 11-C121.01-4	0
10-MX20.01HF1-1 à 10-MX20.01HF1-2	0	11-C121.02-1 à 11-C121.02-4	0
10-MX20.01HF2-1 à 10-MX20.01HF2-2	0	11-C121.03-1 à 11-C121.03-4	0
10-MX20.01HF3-1 à 10-MX20.01HF3-2	0	11-C121.04-1 à 11-C121.04-4	0
10-MX20.01HF4-1 à 10-MX20.01HF4-2	0	12-123-1/2	0
10-MX20.01HF5-1 à 10-MX20.01HF5-2	0	12-M123.01-1 à 12-M123.01-8	0
10-MX20.01HG-1 à 10-MX20.01HG-2	0	12-M123.01A-1 à 12-M123.01A-2	0
10-MX20.01HG1-1 à 10-MX20.01HG1-2	0	12-M123.01B-1 à 12-M123.01B-2	0
10-MX20.01HG2-1 à 10-MX20.01HG2-2	0	12-M123.02-1 à 12-M123.02-6	0
10-MX20.01HH-1 à 10-MX20.01HH-2	0	12-M123.03-1 à 12-M123.03-4	0
10-MX20.01HH1-1 à 10-MX20.01HH1-4	0	12-M123.03A-1 à 12-M123.03A-2	0
10-MX20.01HH2-1 à 10-MX20.01HH2-2	0	12-M123.03B-1 à 12-M123.03B-2	0
10-MX20.01HI-1 à 10-MX20.01HI-2	0	12-M123.03C-1 à 12-M123.03C-8	0
10-MX20.01HI1-1 à 10-MX20.01HI1-2	0	12-C123.01-1 à 12-C123.01-6	0
10-MX20.01HI2-1 à 10-MX20.01HI2-2	0	12-C123.01A-1 à 12-C123.01A-2	0
10-MX20.01HJ-1 à 10-MX20.01HJ-2	0	12-C123.01B-1 à 12-C123.01B-6	0
10-MX20.01HJ1-1 à 10-MX20.01HJ1-2	0	12-C123.02-1 à 12-C123.02-6	0
10-MX20.01HJ2-1 à 10-MX20.01HJ2-2	0	12-C123.02A-1 à 12-C123.02A-2	0
10-MX20.01HK-1 à 10-MX20.01HK-2	0	12-C123.02B-1 à 12-C123.02B-2	0
10-MX20.01HK1-1 à 10-MX20.01HK1-2	0	12-C123.02C-1 à 12-C123.02C-2	0
10-MX20.01HK2-1 à 10-MX20.01HK2-2	0	12-C123.02C1-1 à 12-C123.02C1-4	0
10-MX20.01HK3-1 à 10-MX20.01HK3-2	0	12-C123.02D-1 à 12-C123.02D-8	0
10-MX20.01HL-1 à 10-MX20.01HL-2	0	12-C123.03-1 à 12-C123.03-8	0
10-MX20.01HM-1 à 10-MX20.01HM-2	0	12-C123.03A-1 à 12-C123.03A-2	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (SUITE)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
12-C123.03B-1 à 12-C123.03B-2	0	15-SIDC-1 à 15-SIDC-20	0
12-C123.04-1 à 12-C123.04-4	0	15-SIDCA-1 à 15-SIDCA-10	0
13-X24-1/2	0	15-SIDCB-1 à 15-SIDCB-6	0
13-MX24.01-1 à 13-MX24.01-8	0	15-SIDCC-1 à 15-SIDCC-2	0
13-MX24.01A-1 à 13-MX24.01A-2	0	15-SIDCD-1 à 15-SIDCD-4	0
13-MX24.02-1 à 13-MX24.02-2	0	15-SIDCE-1 à 15-SIDCE-6	0
14-X25-1/2	0	15-SIDCF-1 à 15-SIDCF-2	0
14-X25-1 à 14-X25-2	0	15-SIDCG-1 à 15-SIDCG-2	0
15-1/2	0	15-SIDCH-1 à 15-SIDCH-2	0

AVANT-PROPOS ET PRÉFACE

1. **Autorité compétente.** Cette publication Guides pédagogiques (GP) A-CR-CCP-601/PF-002 a été élaborée avec l'autorisation du Directeur Cadets, et elle a été publiée avec l'autorisation du Chef d'état-major de la Défense.
2. **Développement.** Ce GP a été élaboré conformément aux principes de l'instruction axée sur le rendement 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.
3. **But du GP.** Ce GP doit être utilisé par le corps de cadets de la Marine royale canadienne, conjointement avec d'autres ressources, pour la conduite de la phase un de l'instruction, y compris l'instruction obligatoire et l'instruction complémentaire. Ce GP offre aux instructeurs les moyens de base pour donner l'instruction aux cadets. Chaque GP doit être révisé, en conjonction avec les descriptions de leçon (DL) qui se trouvent au chapitre 4 de la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Norme de qualification et plan de la phase un*, avant l'instruction, pour que chaque instructeur puisse préparer et planifier chaque leçon adéquatement. Le GP devrait ensuite être utilisé comme plan de leçon pour l'instructeur après que les ajustements apportés durant les étapes de planification et de préparation ont été faits. Les instructeurs peuvent être obligés d'élaborer le matériel d'instruction au-delà du matériel fourni pour appuyer l'instruction (p. ex., affiches, vidéos, documents de cours, modèles, etc.) en plus des documents de contrôle et de soutien de l'instruction. Des activités d'instruction sont suggérées dans la majorité des GP pour maximiser l'apprentissage et l'amusement. Les instructeurs sont aussi encouragés à modifier ou à améliorer les activités, dans la mesure où ils continuent à contribuer à la réalisation de l'objectif de compétence.
4. **Utilisation du GP.** Tout au long de ces guides pédagogiques, plusieurs cases d'information sont utilisées pour souligner l'importance des renseignements, telles que :



Remarque adressée à l'instructeur.



Information essentielle à présenter aux cadets.



Se référer aux politiques et aux règlements des FC suivants.



Les éléments intéressants ou les instructions spéciales que l'instructeur devrait présenter aux cadets.

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

RÉFÉRENCES SUPPLÉMENTAIRES UTILISÉES PENDANT L'ÉLABORATION

OCOM MX01.01G

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

OCOM MX01.01H

Blogspot.com. (sans date). Image prédessinée d'un bouclier. Extraite le 19 mars 2013 du site http://1.bp.blogspot.com/_IBTKv4gi5qA/TLSO0ReJmII/AAAAAAAAE3s/g5RA77eD6c0/s1600/CTR+Shield+3.jpg

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

LrmOA5dNI/UC2F1VkMiel/AAAAAAAAAcc/DF1hpococa4/s1600/Parliament+of+Canada.jpg

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

OCOM MX04.01

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

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

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

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

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

Blogger. (2012). *#55 – Jumping Jack Flash*. Extrait du site <http://4.bp.blogspot.com/-B8uBAc3uoC8/Tw4rJWuAMAI/AAAAAAAAAC8I/bZcwXuQvQ6Q/s1600/jumping+jack.jpg>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tolle, Eckhart (2004). *Le pouvoir du moment présent*. Montréal, QC, Ariane

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

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

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

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

OCOM MX04.02 ET MX04.03

Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.

OCOM X20.01H

Aviation.technomuses.ca (sans date). Image d'un Spitfire. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://aviation.technomuses.ca/collections/artifacts/aircraft/SupermarineSpitfireLFMkIX/>

Bestflag.blogspot.ca (2012). Image du drapeau français. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://bestflag.blogspot.ca/2012/09/french-flag.html>

Canadaatwar.ca. (2013). WW I: The Battle of Vimy Ridge – Canada At War. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.canadaatwar.ca/page9.html>

Veterans.gc.ca (2012). Image d'un coquelicot. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/eng/feature/battle-atlantic>

Veterans.gc.ca (2012). Image de la bataille de l'Atlantique. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/eng/feature/battle-atlantic>

Veterans.gc.ca (2012). Image de charges de fond larguées du NCSM *Saguenay*. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/eng/feature/battle-atlantic/history/gallery>

Veterans.gc.ca (2012). Image d'un train sur la nouvelle voie ferrée de la crête de Vimy. Extraite le 13 mars 2013 du site http://www.veterans.gc.ca/images/vimy90/galleries/02_behind_lines/02_soldier_work/work22_lg.jpg

Veterans.gc.ca (2012). Image d'un Canadien endormi sur la ligne de front. Extraite le 13 mars 2013 du site http://www.veterans.gc.ca/images/vimy90/galleries/02_behind_lines/01_soldier_life/life21_lg.jpg

Veterans.gc.ca (2013). Image de la bataille de la crête de Vimy. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/eng/feature/vimy-ridge>

Veterans.gc.ca (2013). Image du monument commémoratif du Canada à Vimy. Extraite le 13 mars 2013 du site http://www.veterans.gc.ca/eng/memorials/france/vimy/sg/02_behind_lines

Veterans.gc.ca. (2013). La capture de la crête de Vimy - Anciens Combattants Canada. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/eng/history/firstwar/vimy/vimy5>

Veterans.gc.ca (2011). Image d'un avion canadien lors de la bataille d'Angleterre. Extraite le 13 mars 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/eng/history/secondwar/canada2/batbri>

Veterans.gc.ca. (2013). Image du monument commémoratif du Canada à Vimy. Extraite le 26 mars 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/images/geomapping/original/Vimy%20Ridge.JPG>

WarMuseum.ca (2004). Cartes de la crête de Vimy. Extraite le 13 mars 2013 du site http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/vimy/vimy_maps_f.shtml

WarMuseum.ca. (2013). WarMuseum.ca - La bataille de la crête de Vimy, 9-12 avril 1917 - la Première Guerre mondiale. Extrait le 26 mars 2013 du site http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/vimy/index_f.shtml

Wikipedia.org (2011). Image du drapeau canadien. Extraite le 13 mars 2013 du site http://en.wikipedia.org/wiki/File:Flag_of_Canada.svg

Wikipedia.org (2011). Image du drapeau allemand. Extraite le 13 mars 2013 du site http://en.wikipedia.org/wiki/File:Flag_of_Germany.svg

Wikipedia.org (2011). Image du drapeau canadien. Extraite le 13 mars 2013 du site http://en.wikipedia.org/wiki/File:Flag_of_Canada.svg

Wikipedia.org (2011). Image du drapeau allemand. Extraite le 13 mars 2013 du site http://en.wikipedia.org/wiki/File:Flag_of_Germany.svg

Wikipedia.org (2013). Image d'un guetteur du corps d'observateurs qui scrute le ciel de Londres. Extraite le 22 mars 2013 du site http://en.wikipedia.org/wiki/Battle_of_Britain

Wikipedia.com. (2013). Image de soldats canadiens avançant. Extraite le 25 mars 2013 du site http://en.wikipedia.org/wiki/World_war_I

Wikipedia.com. (2013). Image du général Sir Arthur Currie. Extraite le 26 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Arthur_Currie

Wikipedia.com. (2013). Image d'un modèle à grande échelle des lignes de tranchées allemandes. Extraite le 26 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Bataille_de_la_crête_de_Vimy

Wikipedia.com. (2013). Bataille de la crête de Vimy. Extraite le 26 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Bataille_de_la_crête_de_Vimy

TABLE DES MATIÈRES

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

TABLE DES MATIÈRES (suite)**PAGE**

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

TABLE DES MATIÈRES (suite)

PAGE

Appendice 2	L'ÉCONOMIE CANADIENNE – Aperçu.....	1-MX01.01HK2-1
Appendice 3	L'ÉCONOMIE CANADIENNE – Feuille de travail.....	1-MX01.01HK3-1
Annexe L	LES RÉGIONS DU CANADA : LA CARTE DES SYMBOLES.....	1-MX01.01HL-1
Appendice 1	LES SYMBOLES DES RÉGIONS – Instructions.....	1-MX01.01HL1-1
Appendice 2	Les régions du Canada.....	1-MX01.01HL2-1
Appendice 3		1-MX01.01HL3-1
Appendice 4	Les régions du Canada – Les symboles.....	1-MX01.01HL4-1
Appendice 5	Les régions du Canada – Clé de correction.....	1-MX01.01HL5-1
Annexe M	LES RÉGIONS DU CANADA : FEUILLE DE TRAVAIL.....	1-MX01.01HM-1
Appendice 1	LES RÉGIONS DU CANADA – Instructions.....	1-MX01.01HM1-1
Appendice 2	LES RÉGIONS DU CANADA – Tableau SVA.....	1-MX01.01HM2-1
Appendice 3	LES RÉGIONS DU CANADA – Aperçu.....	1-MX01.01HM3-1
Appendice 4	LES RÉGIONS DU CANADA – Feuille de travail.....	1-MX01.01HM4-1
Section 9	OCOM CX01.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME	1-CX01.01-1
CHAPITRE 2	OREN X02 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE	2-X02-1/2
Section 1	OCOM MX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE.....	2-MX02.01-1
Annexe A	Les cinq étapes de l'apprentissage du service.....	2-MX02.01A-1
Annexe B	Inventaire personnel.....	2-MX02.01B-1
Annexe C	Proposition de service communautaire.....	2-MX02.01C-1
Annexe D	Outil de réflexion en quatre points.....	2-MX02.01D-1
Annexe E	Liste de vérification du service communautaire.....	2-MX02.01E-1
Annexe F	Exemples de services communautaires.....	2-MX02.01F-1
Section 2	OCOM CX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE.....	2-CX02.01-1
CHAPITRE 3	OREN 103 – PARTICIPER À TITRE DE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE	3-103-1/2
Section 1	OCOM M103.01 – IDENTIFIER LES RESPONSABILITÉS D'UN SUIVEUR DANS UNE ÉQUIPE.....	3-M103.01-1
Attachement A	MOTS BROUILLÉS.....	3-M103.01A-1
Section 2	OCOM M103.02 – ÉTABLIR UN OBJECTIF PERSONNEL POUR L'ANNÉE D'INSTRUCTION.....	3-M103.02-1
Attachement A	Objectif SMART.....	3-M103.02A-1
Section 3	OCOM M103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE.....	3-M103.03-1
Annexe A	COLLAGE PAR MÉMOIRE	3-M103.03A-1
Section 4	OCOM C103.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS POUR BRISER LA GLACE.....	3-C103.01-1
Section 5	OCOM C103.02 – PARTICIPER À DES PRÉSENTATIONS DE SOI.....	3-C103.02-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

PAGE

Section 6	OCOM C103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE.....	3-C103.03-1
Annexe A	CASSE-TÊTES.....	3-C103.03A-1
CHAPITRE 4	OREN X04 – SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES	4-X04-1/2
Section 1	OCOM MX04.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE DE 60 MINUTES ET SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	4-MX04.01-1
Annexe A	PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT	4-MX04.01A-1
Appendice 1		4-MX04.01A1-1
Annexe B	PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION	4-MX04.01B-1
Appendice 1	EXEMPLES D'ÉTIREMENTS.....	4-MX04.01B1-1
Annexe C	OPTIONS D'EXERCICE CARDIOVASCULAIRE.....	4-MX04.01C-1
Appendice 1	POSTES D'EXERCICE.....	4-MX04.01C1-1
Appendice 2	DIRECTIVES DES POSTES D'EXERCICE.....	4-MX04.01C2-1
Appendice 3		4-MX04.01C3-1
Annexe D	POSTE D'APPRENTISSAGE 1 : DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIRECTIVES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE.....	4-MX04.01D-1
Appendice 1	DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE..	4-MX04.01D1-1
Appendice 2	DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE.....	4-MX04.01D2-1
Appendice 3		4-MX04.01D3-1
Annexe E	POSTE D'APPRENTISSAGE 2 : JEU DE JEOPARDY SUR LA NUTRITION.....	4-MX04.01E-1
Appendice 1	TABLEAU DE JEU JEOPARDY.....	4-MX04.01E1-1
Appendice 2	QUESTIONS ET RÉPONSES POUR JEOPARDY.....	4-MX04.01E2-1
Appendice 3	BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN.....	4-MX04.01E3-1
Annexe F	POSTE D'APPRENTISSAGE 3 : LE STRESS.....	4-MX04.01F-1
Appendice 1	EXERCICES DE RELAXATION.....	4-MX04.01F1-1
Annexe G	POSTE D'APPRENTISSAGE 4 : CEINTURE À OUTILS POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE.....	4-MX04.01G-1
Appendice 1	CEINTURE À OUTILS POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE.....	4-MX04.01G1-1
Annexe H	FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	4-MX04.01H-1
Section 2	OCOM MX04.02 – DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR ACCROÎTRE LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS.....	4-MX04.02-1
Annexe A	DÉFINIR DES OBJECTIFS.....	4-MX04.02A-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Appendice 1	GUIDE DES OBJECTIFS PAVES.....	4-MX04.02A1-1
Section 3	OCOM MX04.03 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE.....	4-MX04.03-1
Annexe A	STRATÉGIES POUR AMÉLIORER MA FORME PHYSIQUE.....	4-MX04.03A-1
Annexe B	ACTIVITÉS PHYSIQUES QUI PEUVENT PERMETTRE AUX CADETS D'AMÉLIORER LEUR CONDITION PHYSIQUE.....	4-MX04.03B-1
Section 4	OCOM CX04.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE.....	4-CX04.01-1
Section 5	OCOM CX04.02 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DES TROIS COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE.....	4-CX04.02-1
Annexe A	ACTIVITÉS DE SOUPLESSE.....	4-CX04.02A-1
Annexe B	ACTIVITÉS D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE.....	4-CX04.02B-1
Annexe C	ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES.....	4-CX04.02C-1
Section 6	OCOM CX04.03 – PARTICIPER À UN COURS DE CUISINE.....	4-CX04.03-1
Section 7	OCOM CX04.04 – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION SUR LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE ET LES SAINES HABITUDES DE VIE.....	4-CX04.04-1
Section 8	OCOM CX04.05 – ASSISTER À UN ÉVÉNEMENT SPORTIF AMATEUR.....	4-CX04.05-1
CHAPITRE 5	OREN X05 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES	5-X05-1/2
Section 1	OCOM MX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	5-MX05.01-1
Attachement A	AÉROBIE.....	5-MX05.01A-1
Attachement B	SKI DE FOND.....	5-MX05.01B-1
Attachement C	RANDONNÉE PÉDESTRE.....	5-MX05.01C-1
Attachement D	PATINAGE SUR GLACE.....	5-MX05.01D-1
Attachement E	DANSE DIRIGÉE PAR UN INSTRUCTEUR.....	5-MX05.01E-1
Attachement F	COURSE D'ORIENTATION.....	5-MX05.01F-1
Attachement G	PATIN À ROUES ALIGNÉES.....	5-MX05.01G-1
Attachement H	COURSE.....	5-MX05.01H-1
Attachement I	SAUTER À LA CORDE.....	5-MX05.01I-1
Attachement J	RAQUETTE.....	5-MX05.01J-1
Attachement K	NATATION.....	5-MX05.01K-1
Attachement L	EXERCICES DE FORCE MUSCULAIRE AVEC LE CORPS, DES BALLONS D'EXERCICE, DES BANDES ÉLASTIQUES ET DES BALLONS ET BARRES D'ENTRAÎNEMENT.....	5-MX05.01L-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

PAGE

Attachement M	PILATES.....	5-MX05.01M-1
Attachement N	ÉTIREMENTS.....	5-MX05.01N-1
Attachement O	TAI-CHI.....	5-MX05.01O-1
Attachement P	YOGA.....	5-MX05.01P-1
Attachement Q	BASE-BALL.....	5-MX05.01Q-1
Attachement R	BASKET-BALL.....	5-MX05.01R-1
Attachement S	HOCKEY EN SALLE.....	5-MX05.01S-1
Attachement T	FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL OU TOUCH-FOOTBALL).....	5-MX05.01T-1
Attachement U	CROSSE.....	5-MX05.01U-1
Attachement V	RINGUETTE (VERSION HORS-GLACE).....	5-MX05.01V-1
Attachement W	SOCCER.....	5-MX05.01W-1
Attachement X	BALLON CANADIEN OU KICK-BALL.....	5-MX05.01X-1
Attachement Y	BALLE MOLLE.....	5-MX05.01Y-1
Attachement Z	DISQUE VOLANT SUPRÊME.....	5-MX05.01Z-1
Attachement AA	VOLLEY-BALL.....	5-MX05.01AA-1
Attachement AB	JEUX ACTIFS.....	5-MX05.01AB-1
Attachement AC	ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT.....	5-MX05.01AC-1
Attachement AD	ARTS MARTIAUX.....	5-MX05.01AD-1
Attachement AE	RENCONTRES OMNISPORTIVES.....	5-MX05.01AE-1
Section 2	OCOM CX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	5-CX05.01-1
Section 3	OCOM CX05.02 – PARTICIPER À UN TOURNOI.....	5-CX05.02-1
Attachement A	TOURNOI À LA RONDE.....	5-CX05.02A-1
Attachement B	TOURNOI ÉCHELLE.....	5-CX05.02B-1
Attachement C	TOURNOI PYRAMIDAL.....	5-CX05.02C-1
Attachement D	TOURNOI À SIMPLE ÉLIMINATION.....	5-CX05.02D-1
Attachement E	TOURNOI À DOUBLE ÉLIMINATION.....	5-CX05.02E-1
CHAPITRE 6	OREN 106 – TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS	6-106-1/2
Section 1	OCOM M106.01 – IDENTIFIER LES PARTIES ET LES CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DAISY 853C	6-M106.01-1
Attachement A	PARTIES ET CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS.....	6-M106.01A-1
Section 2	OCOM M106.02 – APPLIQUER LES MESURES DE SÉCURITÉ LORS DU MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS.....	6-M106.02-1
Section 3	OCOM M106.03 – APPLIQUER LES TECHNIQUES D'INSTRUCTION ÉLÉMENTAIRE DU TIR DE PRÉCISION.....	6-M106.03-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Section 4	OCOM M106.04 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES COMMANDEMENTS SUR UN CHAMP DE TIR POUR CARABINE À AIR COMPRIMÉ.....	6-M106.04-1
Attachement A	COMMANDEMENTS DU CHAMP DE TIR.....	6-M106.04A-1
Section 5	OCOM M106.05 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE FAMILIARISATION SUR LE TIR DE PRÉCISION AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS.....	6-M106.05-1
Section 6	OCOM C106.01 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE TIR DE PRÉCISION.....	6-C106.01-1
Attachement A	ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE TIR DE PRÉCISION.....	6-C106.01A-1
Attachement B	CLASSIFICATION.....	6-C106.01B-1
Attachement C	PYRAMIDE	6-C106.01C-1
Attachement D	BALLON DE PLAGE.....	6-C106.01D-1
Attachement E	BALLONS.....	6-C106.01E-1
Attachement F	BILLES DE BILLARD.....	6-C106.01F-1
Attachement G	ÉTEINDRE LA LUMIÈRE.....	6-C106.01G-1
Attachement H	HÉRO DU JOUR.....	6-C106.01H-1
Attachement I	POT DE FLEURS.....	6-C106.01I-1
Attachement J	VISER LES POINTS.....	6-C106.01J-1
Attachement K	GRILLE DE VITESSE.....	6-C106.01K-1
Attachement L	COURSE CONTRE LA MONTRE.....	6-C106.01L-1
Attachement M	CIBLE DE FLÉCHETTES.....	6-C106.01M-1
Attachement N	COUPER LES MÈCHES.....	6-C106.01N-1
Attachement O	TUER LES MOUCHES.....	6-C106.01O-1
Attachement P	BONNE CASSE!.....	6-C106.01P-1
Attachement Q	SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 1.....	6-C106.01Q-1
Attachement R	SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 2.....	6-C106.01R-1
Section 7	OCOM C106.02 – NETTOYER ET ENTREPOSER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS.....	6-C106.02-1
CHAPITRE 7	OREN 107 – SERVIR DANS UN CORPS DE CADETS DE LA MARINE	7-107-1/2
Section 1	OCOM M107.01 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION SUR LA PHASE UN DE L'INSTRUCTION.....	7-M107.01-1
Annexe A		7-M107.01A-1
Section 2	OCOM M107.02 – IDENTIFIER LES GRADES DES CADETS ET DES OFFICIERS DE LA MARINE.....	7-M107.02-1
Annexe A	GRADES DES CADETS DE LA MARINE.....	7-M107.02A-1
Annexe B	GRADES DES OFFICIERS SUBALTERNES.....	7-M107.02B-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)**PAGE**

Section 3	OCOM M107.03 – SUIVRE LES RÈGLES ET LES PROCÉDURES DE SALUT.....	7-M107.03-1
Section 4	OCOM M107.04 – ÉNONCER LES OBJECTIFS ET LA DEVISE DU PROGRAMME DES CADETS DE LA MARINE.....	7-M107.04-1
Annexe A	CASSE-TÊTES.....	7-M107.04A-1
Section 5	OCOM M107.05 – PORTER L'UNIFORME DES CADETS DE LA MARINE.....	7-M107.05-1
Annexe A		7-M107.05A-1
Section 6	OCOM M107.06 – IDENTIFIER LES OCCASIONS D'INSTRUCTION ESTIVALE DE PREMIÈRE ANNÉE.....	7-M107.06-1
Section 7	OCOM C107.01 – ENTRETENIR L'UNIFORME DES CADETS DE LA MARINE.....	7-C107.01-1
Section 8	OCOM C107.02 – VISITER LE CORPS DE CADETS.....	7-C107.02-1
Annexe A	EXEMPLE DE CARTE.....	7-C107.02A-1
Annexe B	PASSEPORTS DU CORPS DE CADETS.....	7-C107.02B-1
Section 9	OCOM C107.03 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RELATIVE À L'HISTOIRE DU CORPS DE CADETS.....	7-C107.03-1
Annexe A	RÉCOMPENSES COMMÉMORATIVES.....	7-C107.03A-1
CHAPITRE 8	OREN 108 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE PENDANT UNE CÉRÉMONIE DE REVUE ANNUELLE	8-108-1/2
Section 1	OCOM M108.01 – ADOPTER LES POSITIONS GARDE À VOUS, EN PLACE REPOS ET REPOS.....	8-M108.01-1
Section 2	OCOM M108.02 – EXÉCUTER UN SALUT À LA HALTE SANS ARMES.....	8-M108.02-1
Section 3	OCOM M108.03 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR TOURNER À LA HALTE.....	8-M108.03-1
Section 4	OCOM M108.04 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE	8-M108.04-1
Section 5	OCOM M108.05 – EXÉCUTER DES PAS VERS L'AVANT ET VERS L'ARRIÈRE.....	8-M108.05-1
Section 6	OCOM M108.06 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS REQUIS POUR L'ALIGNEMENT PAR LA DROITE.....	8-M108.06-1
Section 7	OCOM M108.07 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR OUVRIR ET FERMER LES RANGS.....	8-M108.07-1
Section 8	OCOM M108.08 – MARCHE ET HALTE AU PAS CADENCÉ.....	8-M108.08-1
Section 9	OCOM M108.09 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR AVANCER ET S'ARRÊTER AU PAS CADENCÉ EN MARQUANT LE PAS.....	8-M108.09-1
Section 10	OCOM M108.10 – EXÉCUTER UN SALUT À LA MARCHE.....	8-M108.10-1
Section 11	OCOM M108.11 – EXÉCUTER UN SALUT D'UNE ESCOUADE EN MARCHE.....	8-M108.11-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Section 12	OCOM M108.12 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE DANS LE CADRE DE LA REVUE ANNUELLE.....	8-M108.12-1
Section 13	OCOM C108.01 – EXÉCUTER DES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE SUPPLÉMENTAIRES.....	8-C108.01-1
Section 14	OCOM C108.02 – PARTICIPER À UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE.....	8-C108.02-1
Annexe A	LIGNES DIRECTRICES RELATIVES À LA TENUE D'UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE DE PREMIÈRE ANNÉE.....	8-C108.02A-1
Annexe B	SÉQUENCE D'EXERCICE MILITAIRE.....	8-C108.02B-1
Annexe C	GUIDE DE NOTATION DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE.....	8-C108.02C-1
Annexe D	FEUILLE DE POINTAGE DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE.....	8-C108.02D-1
CHAPITRE 9	OREN 111 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE BIATHLON D'ÉTÉ	9-111-1/2
Section 1	OCOM C111.01 PARTICIPER À UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE BIATHLON.....	9-C111.01-1
Section 2	OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS.....	9-C111.02-1
Annexe A	EXEMPLES D'ÉTIREMENT.....	9-C111.02A-1
Section 3	OCOM C111.03 – SIMULER UN TIR AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.....	9-C111.03-1
Section 4	OCOM C111.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ.....	9-C111.04-1
Attachement A	Lignes directrices pour diriger une activité récréative de biathlon d'été...	9-C111.04A-1
Attachement B	FEUILLE DE BIATHLON.....	9-C111.04B-1
CHAPITRE 10	OREN X20 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC	10-X20-1/2
Section 1	OCOM MX20.01A – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DES FAC.....	10-MX20.01A-1
Section 2	OCOM MX20.01B – PARTICIPER À UNE VISITE DE FAMILIARISATION DES FAC.....	10-MX20.01B-1
Section 3	OCOM MX20.01C – TIRER AVEC LE FUSIL C7.....	10-MX20.01C-1
Attachement A	TEST DE MANIEMENT DU FUSIL C7.....	10-MX20.01CA-1
Section 4	OCOM MX20.01D – PARTICIPER À UN DÎNER RÉGIMENTAIRE.....	10-MX20.01D-1
Annexe A	Dîner régimentaire des cadets de la Marine.....	10-MX20.01DA-1
Annexe B	Dîner régimentaire des cadets de l'Armée.....	10-MX20.01DB-1
Annexe C	Dîner régimentaire des cadets de l'Air.....	10-MX20.01DC-1
Annexe D	RÔLE DU PRÉSIDENT DU COMITÉ DU MESS (PCM).....	10-MX20.01DD-1
Annexe E	RÔLE DU VICE-PRÉSIDENT DU COMITÉ DU MESS (VPCM).....	10-MX20.01DE-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)**PAGE**

Annexe F	AIDE-MÉMOIRE POUR L'ORGANISATION D'UN DÎNER RÉGIMENTAIRE.....	10-MX20.01DF-1
Section 5	OCOM MX20.01E – ASSISTER À UNE PRÉSENTATION DES FAC.....	10-MX20.01E-1
Section 6	OCOM MX20.01F – ASSISTER À UNE CÉRÉMONIE COMMÉMORATIVE DES FAC.....	10-MX20.01F-1
Section 7	OCOM MX20.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RELATIVES AUX VIDÉOS SUR LES FAC.....	10-MX20.01G-1
Annexe A	QUESTIONS SUR LA VIDÉO.....	10-MX20.01GA-1
Annexe B	QUESTIONS SUR LA VIDÉO AVEC RÉPONSES.....	10-MX20.01GB-1
Section 8	OCOM MX20.01H – PARTICIPER À DES ATELIERS D'APPRENTISSAGE SUR LA FAMILIARISATION DES FAC.....	10-MX20.01H-1
Annexe A	L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC).....	10-MX20.01HA-1
Appendice 1	CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC.....	10-MX20.01HA1-1
Appendice 2		10-MX20.01HA2-1
Appendice 3	ÉNONCÉS POUR LA CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC.....	10-MX20.01HA3-1
Appendice 4	CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC – CLÉ DE CORRECTION.....	10-MX20.01HA4-1
Appendice 5	ÉNONCÉS POUR LA CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FORCES CANADIENNES – CLÉ DE CORRECTION	10-MX20.01HA5-1
Annexe B	L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC).....	10-MX20.01HB-1
Appendice 1	Le Canada se souvient (2011) – QUESTIONS.....	10-MX20.01HB1-1
Appendice 2	FEUILLE DU MOT CLÉ.....	10-MX20.01HB2-1
Appendice 3	FEUILLE DU MOT CLÉ – CLÉ DE CORRECTION.....	10-MX20.01HB3-1
Annexe C	L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC).....	10-MX20.01HC-1
Appendice 1	IMAGE DE LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE.....	10-MX20.01HC1-1
Appendice 2	IMAGE DE LA DEUXIÈME GUERRE MONDIALE.....	10-MX20.01HC2-1
Appendice 3	IMAGE DE LA GUERRE DE CORÉE.....	10-MX20.01HC3-1
Annexe D	LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE.....	10-MX20.01HD-1
Appendice 1	Jeu de bataille navale.....	10-MX20.01HD1-1
Appendice 2	Règles du jeu.....	10-MX20.01HD2-1
Appendice 3	Questions A du jeu de bataille navale.....	10-MX20.01HD3-1
Appendice 4	Questions B du jeu de bataille navale.....	10-MX20.01HD4-1
Appendice 5	La bataille de l'Atlantique.....	10-MX20.01HD5-1
Annexe E	LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY.....	10-MX20.01HE-1
Appendice 1	Jeu de bataille terrestre.....	10-MX20.01HE1-1
Appendice 2	Règles du jeu.....	10-MX20.01HE2-1
Appendice 3	Questions A du jeu de bataille terrestre.....	10-MX20.01HE3-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

PAGE

Appendice 4	Questions B du jeu de bataille terrestre.....	10-MX20.01HE4-1
Appendice 5	La bataille de la crête de Vimy.....	10-MX20.01HE5-1
Annexe F	LA BATAILLE D'ANGLETERRE.....	10-MX20.01HF-1
Appendice 1	JEU DE BATAILLE AÉRIENNE.....	10-MX20.01HF1-1
Appendice 2	Règles du jeu.....	10-MX20.01HF2-1
Appendice 3	Questions A du jeu de bataille aérienne.....	10-MX20.01HF3-1
Appendice 4	Questions B du jeu de bataille aérienne.....	10-MX20.01HF4-1
Appendice 5	La bataille d'Angleterre.....	10-MX20.01HF5-1
Annexe G	LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE.....	10-MX20.01HG-1
Appendice 1	Le Canada se souvient de la bataille de l'Atlantique.....	10-MX20.01HG1-1
Appendice 2	Le Canada se souvient de la bataille de l'Atlantique – Questions et réponses.....	10-MX20.01HG2-1
Annexe H	LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY.....	10-MX20.01HH-1
Appendice 1	La Première Guerre mondiale - La bataille de la crête de Vimy – Questions et réponses.....	10-MX20.01HH1-1
Appendice 2	La Première Guerre mondiale – La bataille de la crête de Vimy.....	10-MX20.01HH2-1
Annexe I	LA BATAILLE D'ANGLETERRE.....	10-MX20.01HI-1
Appendice 1	LA BATAILLE D'ANGLETERRE.....	10-MX20.01HI1-1
Appendice 2	La bataille d'Angleterre – Questions et réponses.....	10-MX20.01HI2-1
Annexe J	LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE (PEACB).....	10-MX20.01HJ-1
Appendice 1	LE CANADA SE SOUVIENT – LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE.....	10-MX20.01HJ1-1
Appendice 2	Le Canada se souvient – Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique (PEACB) – Questions et réponses.....	10-MX20.01HJ2-1
Annexe K	LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC).....	10-MX20.01HK-1
Appendice 1	FICHE DE RENSEIGNEMENTS – LA DÉFENSE DU CANADA.....	10-MX20.01HK1-1
Appendice 2	FICHE DE RENSEIGNEMENTS – LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD.....	10-MX20.01HK2-1
Appendice 3	FICHE DE RENSEIGNEMENTS – LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES.....	10-MX20.01HK3-1
Annexe L	LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA DÉFENSE DU CANADA.....	10-MX20.01HL-1
Annexe M	LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD.....	10-MX20.01HM-1
Appendice 1	LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD – UN PARTENAIRE SOLIDE ET FIABLE Feuille de travail.....	10-MX20.01HM1-1
Appendice 2	LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD – UN PARTENAIRE SOLIDE ET FIABLE.....	10-MX20.01HM2-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

PAGE

Annexe N	LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES	10-MX20.01HN-1
Appendice 1	La contribution à la paix et à la sécurité internationales – feuille d'instruction.....	10-MX20.01HN1-1
Annexe O	LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES	10-MX20.01HO-1
Appendice 1	DÉFENDRE LES TERRITOIRES ARCTIQUES DU CANADA ET PROTÉGER L'ESPACE AÉRIEN CANADIEN.....	10-MX20.01HO1-1
Appendice 2	SOUTENIR LES ÉVÉNEMENTS INTERNATIONAUX AYANT LIEU AU CANADA / RÉAGIR À UNE ATTAQUE TERRORISTE MAJEURE.....	10-MX20.01HO2-1
Appendice 3	SOUTENIR LES AUTORITÉS CIVILES.....	10-MX20.01HO3-1
Appendice 4	DIRIGER DES OPÉRATIONS INTERNATIONALES MAJEURES / FOURNIR UN DÉPLOIEMENT INTERNATIONAL RAPIDE.....	10-MX20.01HO4-1
Annexe P	LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES	10-MX20.01HP-1
Appendice 1	Vidéo des Forces ARMÉES canadiennes – MODÈLE DE SCÉNARIMAGE.....	10-MX20.01HP1-1
Annexe Q	LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES	10-MX20.01HQ-1
Appendice 1	FOURNIR DE L'AIDE PARTOUT DANS LE MONDE.....	10-MX20.01HQ1-1
Appendice 2	QUESTIONS.....	10-MX20.01HQ2-1
Appendice 3	Feuille-réponses.....	10-MX20.01HQ3-1
Annexe R	CARRIÈRES DANS LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ...	10-MX20.01HR-1
Appendice 1	CARTES DU DÉFI DE JUMELAGE.....	10-MX20.01HR1-1
Annexe S	LA VIE DANS LA MARINE ROYALE CANADIENNE (MRC), L'AVIATION ROYALE CANADIENNE (ARC) OU L'ARMÉE CANADIENNE.....	10-MX20.01HS-1
Annexe T	COMMUNIQUER AVEC UN MEMBRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) DÉPLOYÉ.....	10-MX20.01HT-1
Appendice 1	LE COURRIER « POUR N'IMPORTE QUEL MEMBRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES ».....	10-MX20.01HT1-1
Section 9	OCOM CX20.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC.....	10-CX20.01-1
CHAPITRE 11	OREN 121 – EXÉCUTER LE TRAVAIL DE BASE DE MATELOTAGE	11-121-1/2
Section 1	OCOM M121.01 – FAIRE DES NŒUDS, DES AJUTS ET DES DEMI-CLÉS.....	11-M121.01-1
Attachement A	CARTES DES NŒUDS, AJUSTS ET DEMI-CLÉS.....	11-M121.01A-1
Section 2	OCOM M121.02 – SURLIER L'EXTRÉMITÉ D'UN CORDAGE À L'AIDE D'UNE SURLIURE ORDINAIRE.....	11-M121.02-1
Section 3	OCOM M121.03 – LOVER ET LANCER UN CORDAGE.....	11-M121.03-1
Section 4	OCOM C121.01 – SURLIER L'EXTRÉMITÉ D'UN CORDAGE À L'AIDE D'UNE SURLIURE À DEMI-CLÉS.....	11-C121.01-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

		PAGE
Section 5	OCOM C121.02 – SURLIER L'EXTRÉMITÉ D'UN CORDAGE À L'AIDE D'UNE SURLIURE BRIDÉE.....	11-C121.02-1
Section 6	OCOM C121.03 – EFFECTUER UN NOEUD DE FOUET.....	11-C121.03-1
Section 7	OCOM C121.04 – EFFECTUER UNE DEMI-CLÉ À TRANSFILER.....	11-C121.04-1
CHAPITRE 12	OREN 123 – RÉPONDRE AUX FORMES ÉLÉMENTAIRES DE COMMUNICATIONS NAVALES	12-123-1/2
Section 1	OCOM M123.01 – DÉFINIR LA TERMINOLOGIE NAVALE ÉLÉMENTAIRE.....	12-M123.01-1
Annexe A	QUESTIONS ET RÉPONSES JEOPARDY.....	12-M123.01A-1
Annexe B	FICHE AIDE-MÉMOIRE.....	12-M123.01B-1
Section 2	OCOM M123.02 – IDENTIFIER LES APPELS ET LES RÉPONSES APPROPRIÉES.....	12-M123.02-1
Section 3	OCOM M123.03 – PARTICIPER À UNE RÉVISION DES OPÉRATIONS À BORD D'UN NAVIRE.....	12-M123.03-1
Annexe A	MOTS CROISÉS SUR LA TERMINOLOGIE NAVALE.....	12-M123.03A-1
Annexe B	RECHERCHE DE MOTS DE LA TERMINOLOGIE NAVALE.....	12-M123.03B-1
Annexe C	CARTES DE TERMINOLOGIE NAVALE.....	12-M123.03C-1
Section 4	OCOM C123.01 – LIRE L'HORLOGE DE 24 HEURES.....	12-C123.01-1
Annexe A	HORLOGE 24 HEURES.....	12-C123.01A-1
Annexe B	CARTES SUR L'HORLOGE 24 HEURES.....	12-C123.01B-1
Section 5	OCOM C123.02 – RÉCITER L'ALPHABET PHONÉTIQUE.....	12-C123.02-1
Annexe A	AFFICHE SUR L'ALPHABET PHONÉTIQUE.....	12-C123.02A-1
Annexe B	Jeu de mots croisés portant sur l'alphabet phonétique.....	12-C123.02B-1
Annexe C	Jeu de recherche de mots portant sur l'alphabet phonétique.....	12-C123.02C-1
Appendice 1	Clé de correction du jeu de recherche de mots.....	12-C123.02C1-1
Annexe D		12-C123.02D-1
Section 6	OCOM C123.03 – PARTICIPER À UN EXERCICE DE SÉMAPHORE...	12-C123.03-1
Annexe A	CARTE SUR L'ALPHABET PHONÉTIQUE.....	12-C123.03A-1
Annexe B	CARTE SUR L'ALPHABET PHONÉTIQUE.....	12-C123.03B-1
Section 7	OCOM C123.04 – SONNER LA CLOCHE DU NAVIRE.....	12-C123.04-1
CHAPITRE 13	OREN X24 – NAVIGUER EN VOILIER CONFORMÉMENT AU NIVEAU 1 DU PROGRAMME VOILECAN DE VOILE CANADA	13-X24-1/2
Section 1	OCOM MX24.01 – SE PRÉPARER POUR UNE FIN DE SEMAINE DE NAVIGATION À LA VOILE.....	13-MX24.01-1
Attachement A	ARTICLES VESTIMENTAIRES ET CHAUSSURES RECOMMANDÉS POUR LA FIN DE SEMAINE DE NAVIGATION À LA VOILE.....	13-MX24.01A-1
Section 2	OCOM MX24.02 – PARTICIPER À UNE FIN DE SEMAINE DE VOILE..	13-MX24.02-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
CHAPITRE 14	
OREN X25 – PARTICIPER À UNE FIN DE SEMAINE D’INSTRUCTION NAUTIQUE	14-X25-1/2
CHAPITRE 15	
COMPÉTITION INTER-DIVISIONS EN MATELOTAGE	15-1/2
COMPÉTITION DE MATELOTAGE INTERDIVISIONS (CMI).....	15-SIDC-1
Attachement A FEUILLES DE POINTAGE.....	15-SIDCA-1
Attachement B QUESTIONS SUGGÉRÉES POUR LE JEU-QUESTIONNAIRE.....	15-SIDCB-1
Attachement C FICHES D'APPEL DU MANŒUVRIER.....	15-SIDCC-1
Attachement D FICHES DE TÂCHE.....	15-SIDCD-1
Attachement E TYPES DE NAVIRES ET IMAGES.....	15-SIDCE-1
Attachement F FEUILLE DE L'ACTIVITÉ « IMAGE QUI ME RESSEMBLE LE PLUS ».	15-SIDCF-1
Attachement G FICHES DE MESSAGE SECRET.....	15-SIDCG-1
Attachement H HORAIRE SUGGÉRÉ DE LA COMPÉTITION DE MATELOTAGE INTERDIVISIONS (CMI).....	15-SIDCH-1

CHAPITRE 1

OREN X01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS SUR LE CIVISME



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME



SECTION 1

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN*.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME



SECTION 2

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN.*

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME



SECTION 3

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN.*

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME



SECTION 4

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN.*

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME



SECTION 5

OCOM MX01.01E – ORGANISER UNE CÉRÉMONIE DE CITOYENNETÉ

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN.*

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CITOYENNETÉ



SECTION 6

OCOM MX01.01F – PARTICIPER À UNE ÉLECTION

Durée totale :

Une séance = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX01.01F (Participer à une élection) présenté dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne - Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4.

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

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

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

Préparer les ressources nécessaires :

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

- le matériel situé à l'annexe C (référendum) ou l'annexe D (élection) comprend :
 - 23 bulletins de vote,
 - un exemplaire du formulaire du relevé officiel du scrutin,
 - une copie de la feuille de pointage,
- une feuille volante ou tout autre moyen d'afficher les questions de réflexion comprises dans l'annexe A,
- du matériel pour créer des objets pour la campagne, y compris des feuilles volantes, des marqueurs et du ruban de signalisation; et
- une liste nominative de tous les cadets pour servir de liste d'électeurs.

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

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

ACTIVITÉ

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



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

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



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

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

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

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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

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

Deux instructeurs adjoints sont nécessaires pour cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INSTRUCTIONS DE L'ÉLECTION

ÉTAPE 1 : PRÉPARATION		DURÉE : 25 MIN
ELECTORAT (1 ^{re} et 2 ^e ANNÉES)	CANDIDATS (3 ^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4 ^e ANNÉE)
Diriger une activité pour susciter l'intérêt pour la prise de décisions démocratique, en participant à des activités telles que : - une présentation donnée par un conférencier invité conformément à l'OCOM MX01.01B (Assister à une présentation donnée par un organisme communautaire) ou l'OCOM MX01.01C (Assister à une présentation donnée par un citoyen d'intérêt), comme un fonctionnaire d'Élections Canada, un ancien candidat politique ou un ancien travailleur de campagne électorale; - les activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine pertinentes conformément à l'OCOM MX01.01G (Participer à des activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine), telles que <i>Nellie McClung, Le gouvernement responsable</i> ou <i>Baldwin et LaFontaine</i>; et - les stations d'apprentissage pertinentes conformément à l'OCOM MX01.01H (Participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme).	Pour préparer les candidats à présenter leurs points de vue au corps de cadets / escadron : - former une équipe de campagne par candidat et nommer des candidats pour ces équipes si l'on dirige une élection, former deux équipes et assigner les prises de position « oui » et « non » si l'on organise un référendum axé sur une question pouvant être répondue par oui ou non et permettre aux cadets de se ranger dans une équipe appuyant la prise de position qu'ils préfèrent si l'on organise un référendum axé sur une question ouverte; - demande aux équipes de mettre au point une plateforme électorale qui comprend des détails sur leur choix ou leur candidat et indique les raisons pour lesquelles leur candidat ou leur choix est préférable; - demande aux équipes de planifier une campagne, y compris une présentation devant l'électorat.	Pour préparer les fonctionnaires électoraux à remplir leur rôle : - regrouper les cadets en paires, le premier cadet jouant le rôle du scrutateur et le deuxième, celui du greffier du scrutin; - faire une révision des rôles et faire prêter les serments professionnels aux cadets conformément au guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B; - faire une révision sur l'importance de l'impartialité totale des fonctionnaires électoraux — même s'ils ont une opinion par rapport à l'élection ou au référendum, ils doivent sembler parfaitement neutres (p. ex., ils ne peuvent pas discuter de l'élection ou du référendum, donneur leur appui à un candidat ou une campagne ou laisser paraître leur préférence par d'autres moyens) — pour aider à assurer que les électeurs et les candidats auront confiance au processus et aux résultats; - associer une partie du corps de cadets / escadron à chaque bureau de vote selon les noms des cadets (p. ex., A-H au bureau de vote 1, I-M au bureau de vote 2, etc.), fournir la liste nominative appropriée à chaque bureau et étiqueter l'urne électorale correctement, si plus d'un bureau de vote est nécessaire; - demande aux cadets de commencer à monter les bureaux de vote conformément au guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B.
ÉTAPE 2 : CAMPAGNE ÉLECTORALE		DURÉE : 20 MIN
ELECTORAT (1 ^{re} et 2 ^e ANNÉES)	CANDIDATS (3 ^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4 ^e ANNÉE)
Demande aux équipes de campagne de présenter leurs plateformes électorales au corps de cadets / escadron, en accordant un délai égal à chaque équipe. Les équipes de campagne peuvent aussi distribuer du matériel ou des moyens pour leurs partisans de manifester leur soutien, comme du ruban de signalisation coloré ou des pancartes. Les fonctionnaires électoraux observeront les activités de la campagne électorale, mais comme il a été mentionné ci-dessus, ne pourront appuyer aucune campagne.		

ÉTAPE 3 : VOTE		DURÉE : 15 MIN
ÉLECTORAT (1 ^{re} et 2 ^e ANNÉES)	CANDIDATS (3 ^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4 ^e ANNÉE)
Demander aux cadets jouant le rôle des fonctionnaires électoraux de gérer le bureau de vote pour le corps de cadets / escadron conformément au guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B. Demander aux fonctionnaires électoraux de voter juste avant d'accueillir le corps de cadets / escadron au bureau de vote. Un représentant de chaque campagne peut remplir le rôle d'agent électoral après avoir prêté le serment nécessaire (le scrutateur est responsable de faire prêter serment, comme indiqué au document de cours situé à l'annexe B) en observant l'administration d'un bureau de vote. Les candidats peuvent aussi continuer de faire pression sur les cadets qui ne sont pas au bureau de vote.		
ÉLECTORAT (1 ^{re} et 2 ^e ANNÉES)	CANDIDATS (3 ^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4 ^e ANNÉE)
Poser les questions suivantes au groupe pour encourager une réflexion sur le processus afin de favoriser une compréhension des nombreux processus de prise de décision utilisés par les citoyens durant les élections et de l'importance du scrutin secret pour assurer des élections équitables : Q1. Sur quoi votre décision était-elle fondée? Q2. Quel rôle les candidats ont-ils joué lors de votre prise de décision? Q3. Qu'avez-vous pensé du processus électoral? Q4. À une certaine époque, les citoyens votaient en se tenant debout devant une grande foule pour annoncer le nom du candidat pour lequel ils souhaitaient voter. Comment cette méthode pourrait-elle avoir un effet sur la façon dont les gens votaient?	Mener une discussion de groupe pour attirer l'attention sur les facteurs suivants : - les équipes de campagne doivent former un front uni, même si leurs membres doivent cacher leurs croyances individuelles; - la création d'une plateforme électorale exige des compromis et est constituée d'un mélange de croyances; - s'engager dans une campagne électorale peut être un moyen intéressant de prendre part à une élection. Questions suggérées : Q1. Qu'avez-vous appris du processus de la campagne? Q2. Avez-vous trouvé difficile d'établir une plateforme électorale collective? Q3. En donnant votre appui à l'équipe de campagne, avez-vous l'impression que vous avez été contraint d'appuyer un point de vue que vous ne souteniez pas personnellement? Comment vous sentiez-vous par rapport à cela? Q4. Avez-vous l'intention de vous engager dans une campagne électorale lors de l'élection ou du référendum suivants? Pourquoi ou pourquoi pas?	Mettre en tableau les bulletins de vote conformément au guide des fonctionnaires électoraux situé à l'annexe B;

ÉTAPE 5 : RÉSULTATS, RÉTROACTION ET RÉFLEXION		DURÉE : 10 MIN
ELECTORAT (1 ^{re} et 2 ^e ANNÉES)	CANDIDATS (3 ^e ANNÉE)	FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX (4 ^e ANNÉE)
Annoncer les résultats et déclarer quel candidat ou quel choix a remporté la majorité simple (plus grand nombre) des votes.		
Effectuer les étapes suivantes pour donner une rétroaction aux cadets et créer un rapprochement entre cette élection et les élections du Canada : 1. accorder du temps à l'équipe de campagne ayant remporté la majorité simple pour remercier l'électorat et les autres équipes de campagne, 2. expliquer que ce processus est semblable à ce qui se déroule lors de l'élection des membres du parlement, 3. nommer les circonscriptions pertinentes pour le corps de cadets / escadron et les membres respectifs du parlement; et 4. noter que tous les citoyens canadiens âgés de 18 ans ou plus peuvent participer aux élections.		Mener une discussion pour mettre les facteurs suivants en relief : 1. les fonctionnaires électoraux, comme les fonctionnaires en général, doivent délaissier certains de leurs droits afin de conserver l'impartialité des processus démocratiques; et 2. les fonctionnaires électoraux jouent un rôle important pour assurer l'équité des élections en suivant une série de procédures clairement établies pour que les résultats puissent être vérifiables et fiables. Questions suggérées : Q1. Qu'avez-vous observé au sujet du processus électoral? Q2. Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez dû demeurer impartial durant l'élection? Q3. Souhaiteriez-vous remplir ce rôle à l'avenir? Pourquoi ou pourquoi pas?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

GUIDE DES FONCTIONNAIRES ÉLECTORAUX

SERMENT PROFESSIONNEL

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

Je déclare solennellement que :

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

DESCRIPTION DES TÂCHES ET LISTE DE VÉRIFICATION DU SCRUTATEUR

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

Préparer le bureau de vote

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

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

DISPOSITION D'UN BUREAU DE VOTE

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

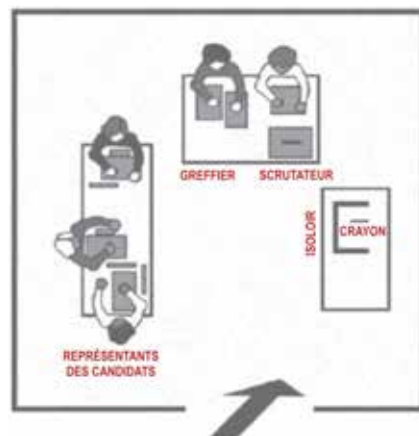


Figure A-1 Disposition d'un bureau de vote

Administrer le processus électoral

Pour ouvrir le bureau de vote, le scrutateur doit :

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

Lorsqu'un électeur vient voter, le scrutateur doit :

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



Figure A-2 Plier un bulletin de vote

Recenser les votes

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

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

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

DESCRIPTION DES TÂCHES ET LISTE DE VÉRIFICATION DU GREFFIER DU SCRUTIN

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

Ouvrir le bureau de vote

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

Administrer le processus électoral

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

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

Recenser les votes

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

MATÉRIEL POUR UN RÉFÉRENDUM

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

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

			OUI	☐
			NON	☐
			OUI	☐
			NON	☐
			OUI	☐
			NON	☐
			OUI	☐
			NON	☐
			OUI	☐
			NON	☐

Bulletin de vote d'un référendum axé sur des choix

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

[illegible]

Bulletin de vote en blanc d'un référendum

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

The image displays three identical ballot templates arranged vertically. Each template consists of a grey rectangular frame. On the left side of the frame is a vertical white bar. Inside the frame, there are two white rectangular boxes. The top box is empty. The bottom box contains the text "Je vote pour" followed by a horizontal line, and below that, the text "Votre choix.".

Feuille de pointage du référendum

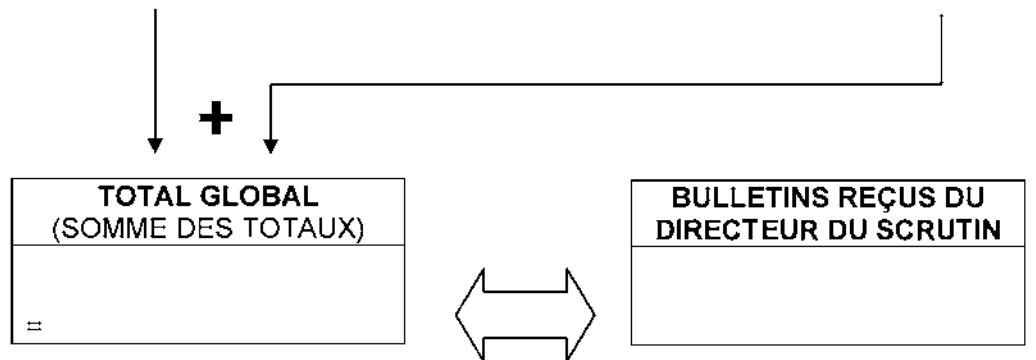
	CHOIX					CHOIX					CHOIX					CHOIX					CHOIX						
5																											5
10																											10
15																											15
20																											20
25																											25
30																											30
35																											35
40																								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

Relevé officiel du scrutin du référendum

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

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

VOTES VALIDEMENT EXPRIMÉS	_____	BULLETINS DE VOTE ANNULÉS	_____
BULLETINS DE VOTE REJETÉS	<u>+</u>	BULLETINS DE VOTE INUTILISÉS	<u>+</u>
TOTAL DES VOTES	<u>=</u>	TOTAL DES BULLETINS DE VOTE N'AYANT PAS SERVI AU VOTE	<u>=</u>



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

Signature du scrutateur

Signature du greffier du scrutin

Signature du représentant de la campagne

Signature du représentant de la campagne

Signature du représentant de la campagne

Signature du représentant de la campagne

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

MATÉRIEL POUR UNE ÉLECTION

Bulletin de vote pour une élection

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

			☐
			☐
			☐
			☐

			☐
			☐
			☐
			☐

Bulletin de vote en blanc d'une élection

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

	Je vote pour _____ Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.
	Je vote pour _____ Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.
	Je vote pour _____ Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.
	Je vote pour _____ Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.
	Je vote pour _____ Nom et prénom (ou initiales) du candidat de votre choix.

Feuille de pointage de l'élection

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

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

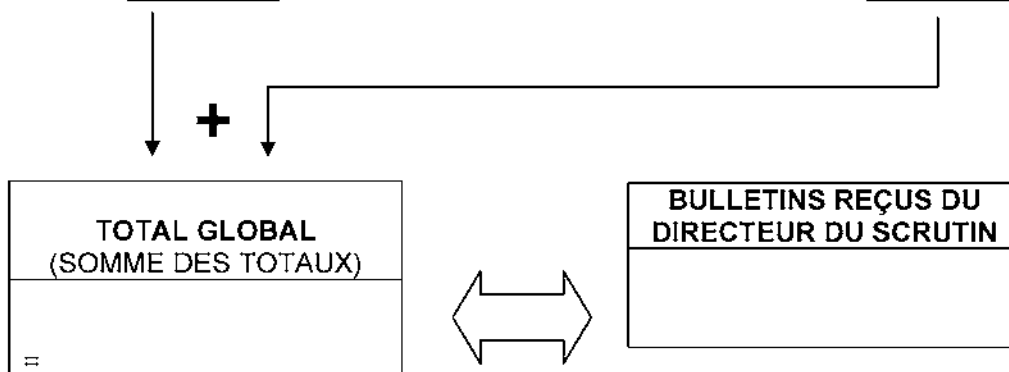
CANDIDATS (dans le même ordre que sur le bulletin de vote)	NOMBRE DE VOTES

VOTES VALIDEMENT EXPRIMÉS

BULLETINS DE VOTE ANNULÉS

BULLETINS DE VOTE REJETÉS + _____
TOTAL DES VOTES = _____

BULLETINS DE VOTE INUTILISÉS + _____
TOTAL DES BULLETINS DE VOTE N'AYANT
PAS SERVI AU VOTE = _____



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

Signature du scrutateur

Signature du greffier du scrutin

Signature du représentant de la campagne

Signature du représentant de la campagne

Signature du représentant de la campagne

Signature du représentant de la campagne



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CITOYENNETÉ



SECTION 7

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

Durée totale :

Une séance = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX01.01G (Participer à des activités relatives aux vidéos Minutes du Patrimoine) présenté dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne - Norme de qualification et plan de la phase un, chapitre 4*.

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

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

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

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

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

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

Rassembler les ressources nécessaires :

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

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

ACTIVITÉ

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

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

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

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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

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

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES RELATIVEMENT AUX VIDÉOS MINUTES DU PATRIMOINE : GÉNÉRALITÉS

ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES GÉNÉRALES

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

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

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

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

ACTIVITÉS DE SUIVI GÉNÉRALES

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

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

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO *LES DRAPEAUX*

ACTIVITÉ : CRÉER SON PROPRE DRAPEAU

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CRÉER SON PROPRE DRAPEAU

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

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw or create a flag. It occupies the central portion of the page below the instructions.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO *SAM STEELE*

ACTIVITÉ : « JE VEUX ÊTRE CANADIEN »

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO *SAM STEELE*

ACTIVITÉ : EXAMEN D'ENTRÉE AU CANADA

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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



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

EXAMEN D'ENTRÉE AU CANADA



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

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

Q14. Quels sont les trois principaux groupes autochtones?

R. Les Premières nations, les Métis et les Inuit.

Q15. Quelles sont les deux langues officielles du Canada?

R. Le français et l'anglais.

Q16. Comment appelle-t-on le représentant du souverain auprès des provinces?

R. Le lieutenant-gouverneur.

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

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

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

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

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

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

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

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

ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO *NELLIE MCCLUNG*

ACTIVITÉ : LE DROIT DE VOTE

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO AVRO ARROW

ACTIVITÉ : JEU « CANADIENNE OU NON »

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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



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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INVENTION CANADIENNE OU NON?

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

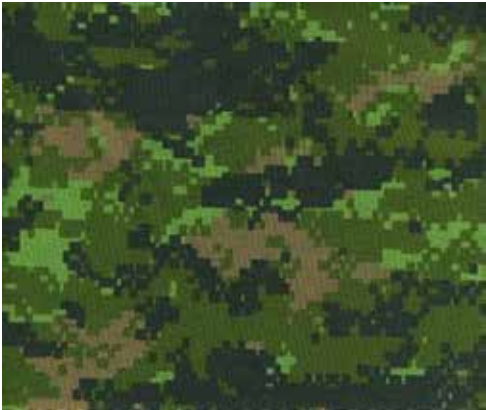
CANADIENNE	NON
Boîte bleue 	Code à barres 
Fermeture éclair 	Couverture électrique 

CANADIENNE	NON
Combinaison anti-G 	Planeur 
BlackBerry 	Séquençage de l'ADN 
Rouleau à peindre 	Lunettes 

CANADIENNE	NON
Stimulateur cardiaque 	Cœur artificiel 
Temps universel 	Aspirine 
Main artificielle 	Épingle de sûreté 

CANADIENNE	NON
Insuline 	Allumette 
Tournevis à empreinte carrée 	Trombone 
Pablum 	Crayon 

CANADIENNE	NON
Sifflet sans bille 	Emballage Tetra Pak 
Ampoule électrique 	Taille-crayon 
Fauteuil roulant électrique 	Stéthoscope 

CANADIENNE	NON
DCamC 	Gore Tex 
Masque de gardien de but 	
Plexiglas 	

CANADIENNE	NON
Pile alcaline 	
Boîte d'œufs 	
Sac à déchets 	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO *GREY OWL*

ACTIVITÉ : POURQUOI DÉMÉNAGER AU CANADA?

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES : VIDÉO *GREY OWL*

ACTIVITÉ : « FAISONS LA PROMOTION DU CANADA »

DURÉE : 60 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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



« Le » meilleur endroit où vivre!



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉ SUGGÉRÉE : VIDÉO MINUTES DU PATRIMOINE

ACTIVITÉ : SCÉNARIMAGE OU VIDÉO INDÉPENDANTE MINUTES DU PATRIMOINE

DURÉE : 60 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

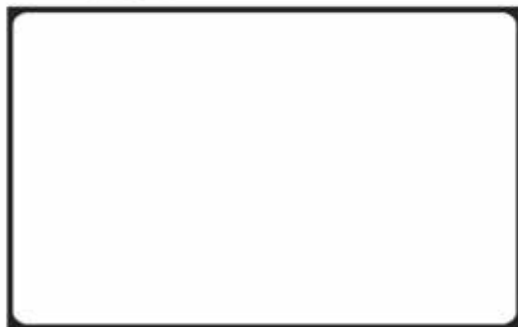
1. Présenter aux cadets deux ou trois vidéos Minutes du Patrimoine.
2. Répartir les cadets en équipes de trois ou de quatre.
3. Remettre à chaque équipe des copies du modèle de vidéo Minutes du Patrimoine et des crayons.
4. Demander à chaque équipe de choisir un personnage, un événement ou un symbole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

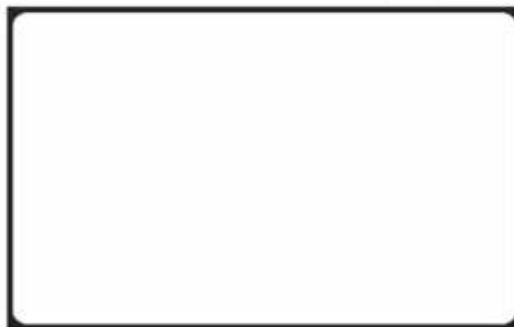
CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

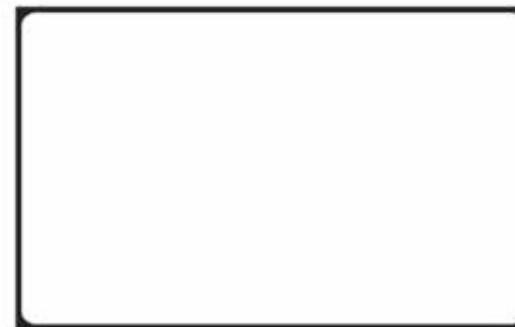
VIDÉO MINUTES DU PATRIMOINE
MODÈLE DE SCÉNARIMAGE

Nom du projet : _____

Membres du groupe : _____

☐

☐

☐

☐

☐

☐

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CITOYENNETÉ



SECTION 8

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX01.01H (Participer à des ateliers d'apprentissage sur le civisme) situé dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne - Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4.

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

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

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

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

INTRODUCTION

APPROCHE

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

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

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

ACTIVITÉ

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

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

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

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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

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

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES DROITS ET RESPONSABILITÉS DES CITOYENS CANADIENS

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

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INSTRUCTIONS : DROITS ET RESPONSABILITÉS

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

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

Pistes de réflexion...

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DROITS ET RESPONSABILITÉS DES CITOYENS CANADIENS

Droits et libertés

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

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

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

Responsabilités

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Droits et
responsabilités
des citoyens canadiens

MUR DES CITOYENS



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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE GRAND JEU-QUESTIONNAIRE SUR LE CANADA

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

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Bienvenue au **Grand jeu- questionnaire sur le Canada!**

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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



Plier

Plier

Couper



Les peuples autochtones.

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

Le chemin de fer clandestin

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



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





Élémentaire

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

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



Élémentaire

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

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



Élémentaire

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

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



Élémentaire

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

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

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



Plier

Plier

Couper

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



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



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



Le drapeau acadien



Intermédiaire

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

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



Intermédiaire

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

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



Intermédiaire

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

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



Intermédiaire

Les descendants des colons français qui se sont installés dans les provinces de l'Atlantique dans les années 1 600 sont les...

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

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



Plier

Plier

Couper

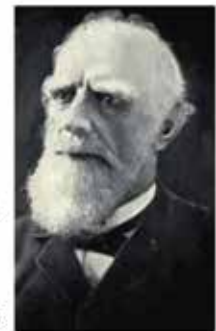
Les loyalistes étaient des colons américains demeurés fidèles à l'Angleterre. Ils se sont installés au Canada et le terme « loyaliste » apparaît encore de nos jours dans la dénomination de bon nombre de communautés et d'institutions canadiennes. Même si le Canada est un pays indépendant, il fait toujours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



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



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





Expert

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

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



Expert

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

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



Expert

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

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



Expert

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

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

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



Plier

Plier

Couper

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



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



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





Élémentaire

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

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



Élémentaire

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

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



Intermédiaire

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

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



Expert

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

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

L'HISTOIRE DU CANADA EN 30 MINUTES OU MOINS

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

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'HISTOIRE DU CANADA

EN 30 MINUTES OU MOINS



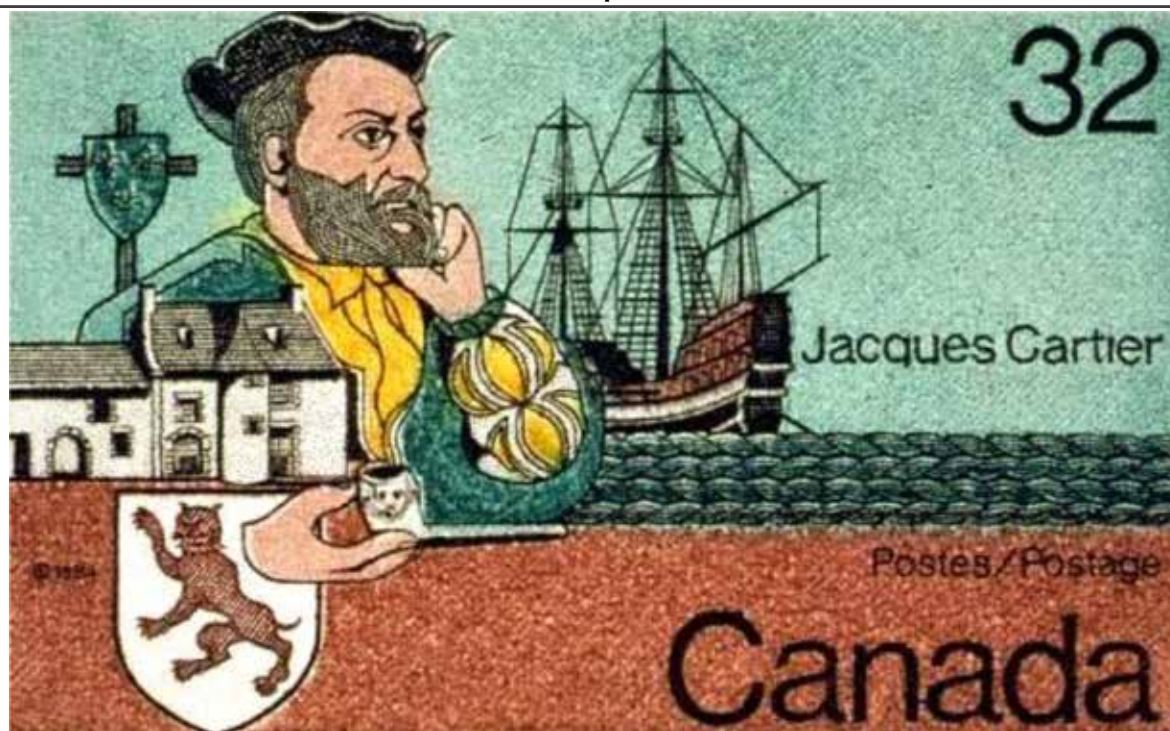
Des chasseurs préhistoriques en provenance d'Asie débarquent au Canada



Leif Ericsson dirige une expédition viking à destination du Nouveau Monde



John Cabot débarque à Terre-Neuve



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



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



La Compagnie de la Baie d'Hudson est fondée



La déportation des Acadiens



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



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



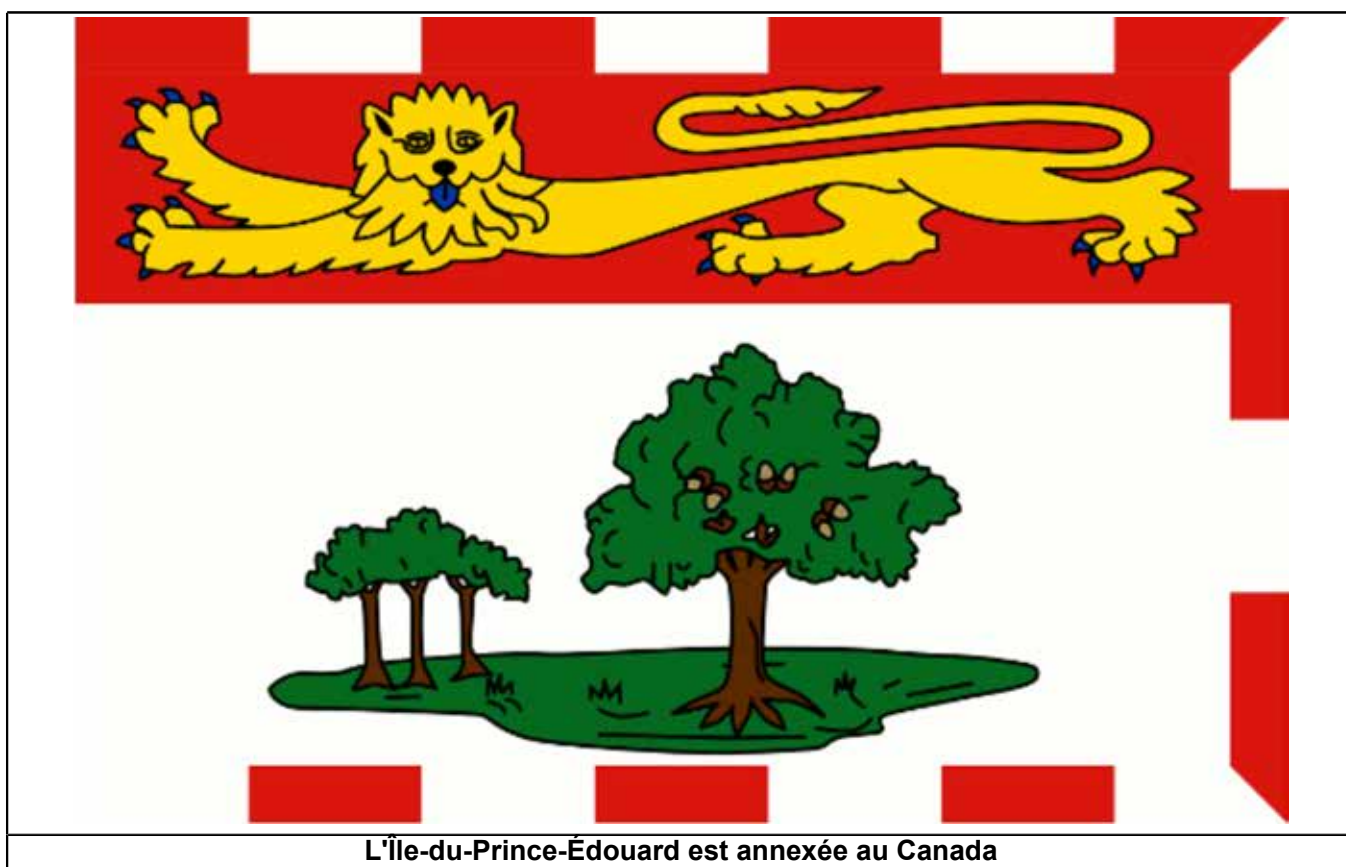
Confédération (les quatre premières provinces : le Québec, l'Ontario, la Nouvelle-Écosse et le Nouveau-Brunswick)



La province du Manitoba est créée



La Colombie-Britannique est annexée au Canada





Le chemin de fer du Canadien Pacifique est achevé



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



La Première Guerre mondiale



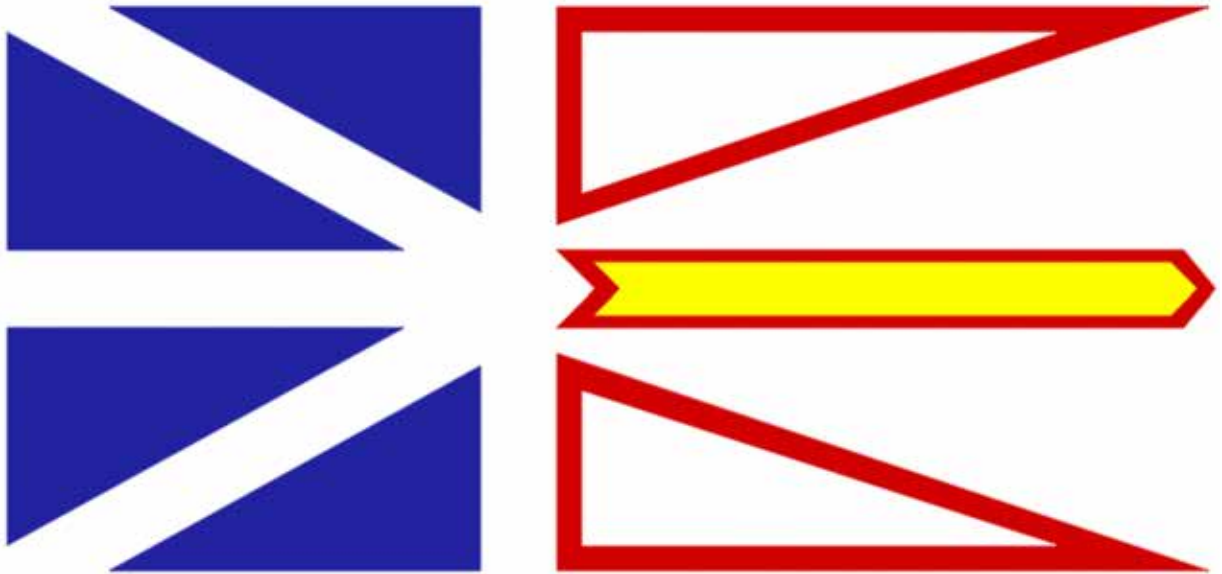
Les femmes obtiennent le droit de vote au Manitoba, en Saskatchewan et en Alberta



La Grande Dépression



La Seconde Guerre mondiale



Terre-Neuve est annexée au Canada



La guerre de Corée



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



Les Autochtones obtiennent le droit de vote



Le Canada obtient son propre drapeau



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



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



Le Nunavut, un nouveau territoire arctique, est créé

L'HISTOIRE DU CANADA

EN 30 MINUTES OU MOINS

Clé de correction

DATE	ÉVÉNEMENT :
Entre 30 000 et 10 000 ans av. J.-C.	Des chasseurs préhistoriques en provenance d'Asie débarquent au Canada
vers 1000 apr. J.-C.	Leif Ericsson dirige une expédition viking à destination du Nouveau Monde
1497	John Cabot débarque à Terre-Neuve
1534	Jacques Cartier explore la région du Saint-Laurent pour la première fois
1608	Samuel de Champlain fonde une colonie française dans la ville de Québec
1670	La Compagnie de la Baie d'Hudson est fondée
1755	La déportation des Acadiens
1759	La bataille des plaines d'Abraham : la ville de Québec est capturée
De 1812 à 1814	Guerre de 1812 : les États-Unis envahissent le Canada
1867	Confédération (les quatre premières provinces : le Québec, l'Ontario, la Nouvelle-Écosse et le Nouveau-Brunswick)
1870	La province du Manitoba est créée
1871, 1873	La C.-B. et l'Î.-P.-E sont annexées au Canada
1885	Le chemin de fer du Canadien Pacifique est achevé
1905	Les provinces de l'Alberta et de la Saskatchewan sont créées
1914-18	La Première Guerre mondiale
1916	Les femmes obtiennent le droit de vote au Manitoba, en Saskatchewan et en Alberta
1939-45	La Seconde Guerre mondiale
1949	Terre-Neuve est annexée au Canada
1950-53	La guerre de Corée
1959	La Voie maritime du Saint-Laurent ouvre officiellement
1960	Les Autochtones obtiennent le droit de vote
1965	Le Canada obtient son propre drapeau
1970	La crise d'octobre : Ottawa suspend les droits de la personne
1982	La Constitution est rapatriée — avec une Charte des droits et libertés

DATE	ÉVÉNEMENT :
1999	Le Nunavut, un nouveau territoire arctique, est créé

LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES : LES ESPACES DE STATIONNEMENT

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

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES ESPACES DE STATIONNEMENT

INSTRUCTIONS

Partie 1 : Les grands Canadiens

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

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

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

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



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

Partie 2 : Quelle est votre contribution?

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES ESPACES DE STATIONNEMENT

RÉPONSES ET RENSEIGNEMENTS

1 – H : Marshall MacLuhan

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

2 – A : Emily Carr

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

3 – F : William Shatner

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

4 – I : Arthur Lipsett

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

5 – J : Les Royaux de Montréal

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

6 – E : Dr David Suzuki

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

7 – L : Glenn Gould

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

8 – B : Cirque du Soleil

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

9 – C : Dr Frederick Banting

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

10 – G : Jacques Plante

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

11 – D : Roméo Dallaire

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

12 – K : Margaret Atwood

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



5

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



7

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



8

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



6

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



9

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



10

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



1

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

3



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

2



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

4



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

11

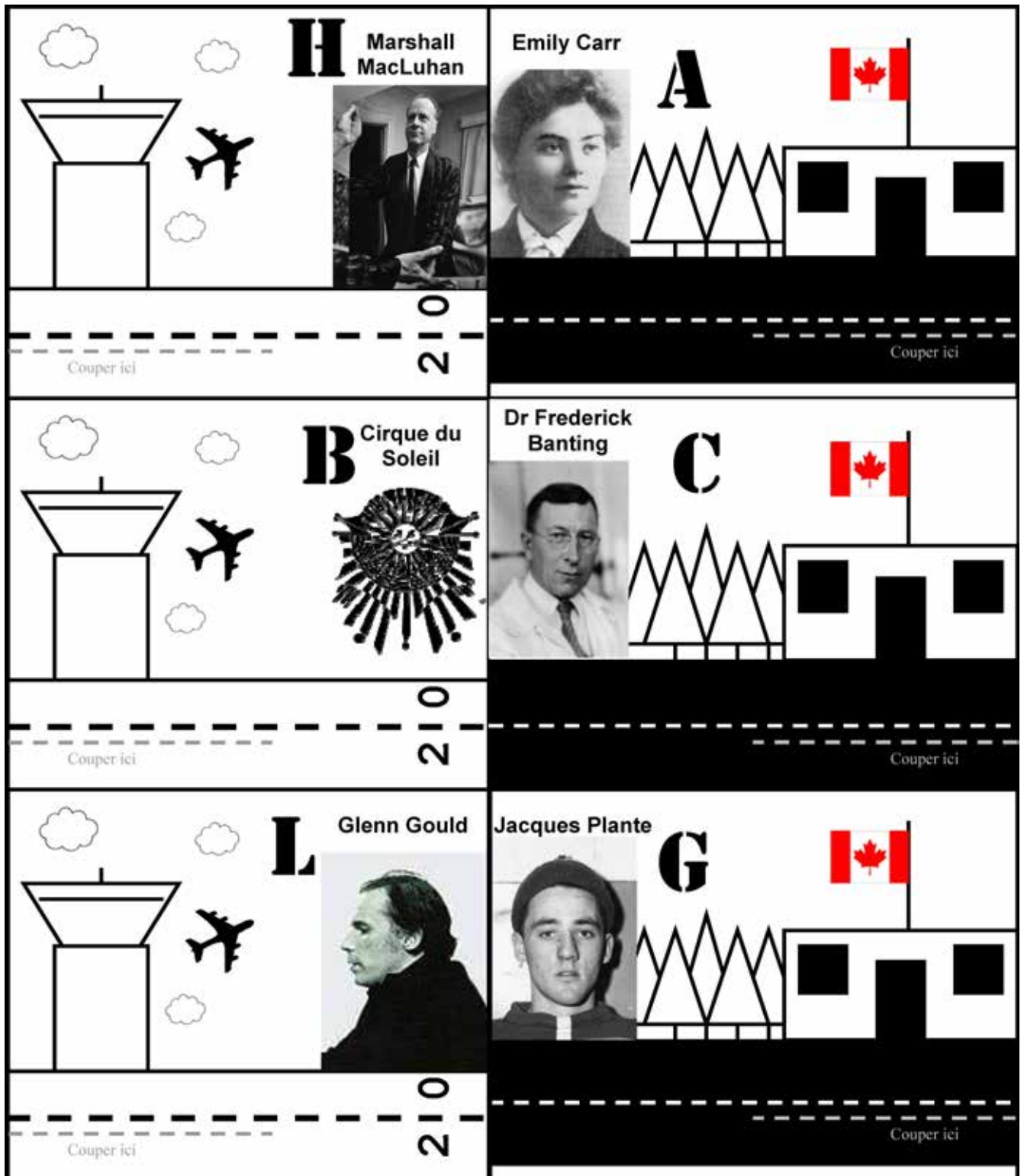


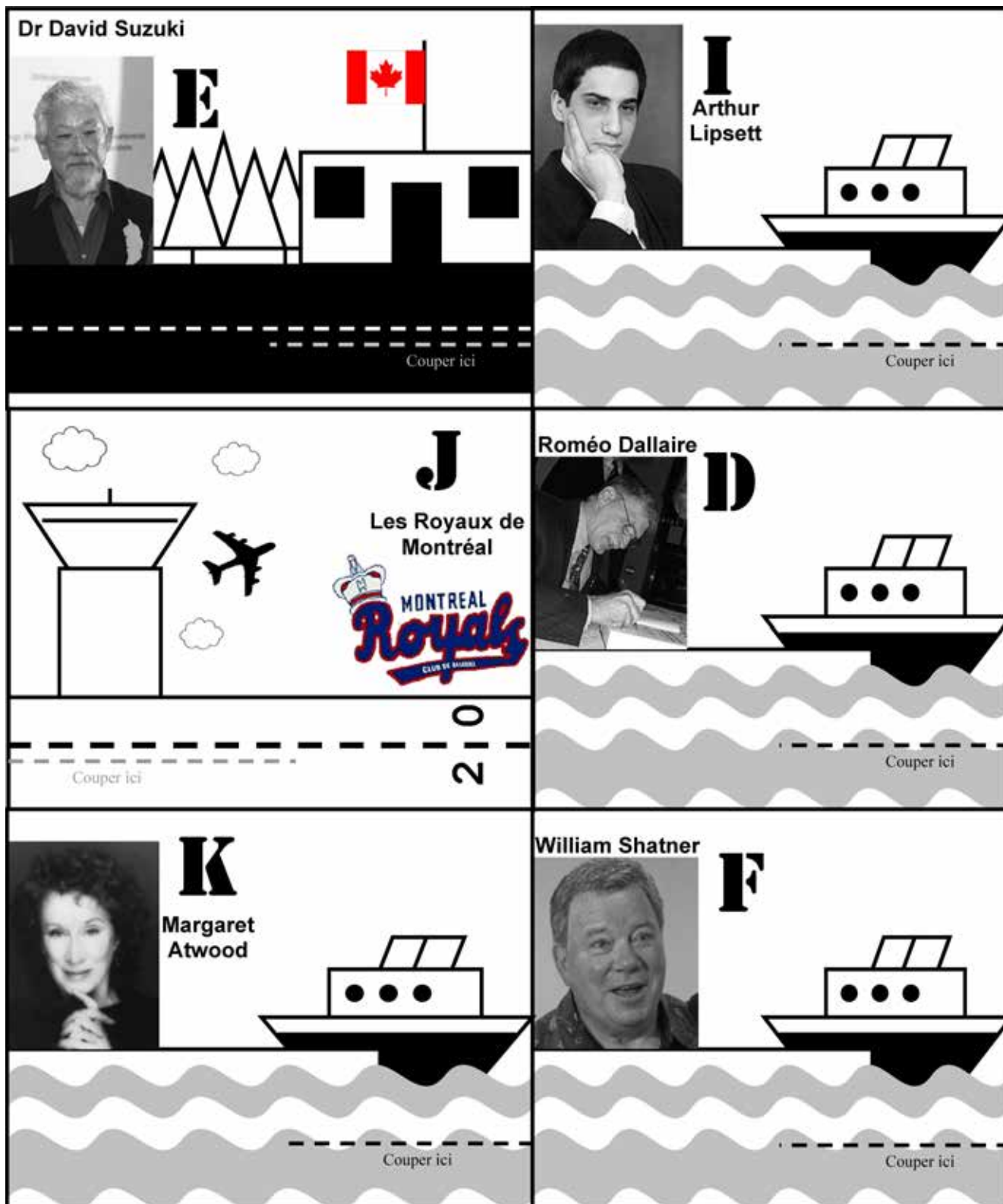
Votre passager, qui exerçait jadis les fonctions de général dans les Forces armées canadiennes, est devenu un défenseur des droits de la personne sur la scène internationale ainsi qu'un sénateur et un auteur.

12



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





LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES : LES GRANDS CANADIENS

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

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES CONTRIBUTIONS CANADIENNES

INSTRUCTIONS

Partie 1 : Les grands Canadiens

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

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

Partie 2 : Quelle est votre contribution?

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES CANADIENS QUI ONT APPORTÉ UNE CONTRIBUTION

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



Emily Carr

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



Arthur Lipsett

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



Roméo Dallaire

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



Margaret Atwood

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



Dr David Suzuki

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



Glenn Gould

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



Marshall MacLuhan

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



William Shatner

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



Sir Frederick Banting

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



Jacques Plante

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

LES CANADIENS ET LEUR SYSTÈME DE GOUVERNEMENT

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

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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

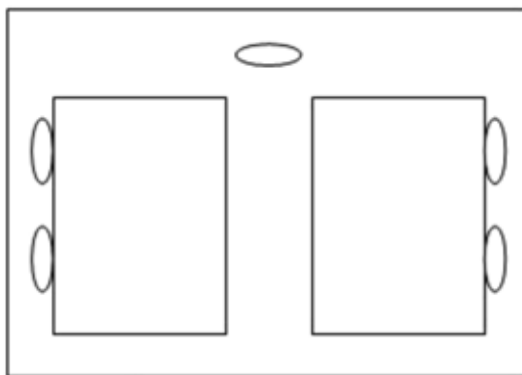


Figure F-1 Orientation de l'espace d'instruction

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

EXEMPLES DE RÉOLUTIONS

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

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

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES ÉLECTIONS

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

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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

Gouvernement	Responsabilités souvent examinées	
Fédéral	• Défense nationale • Politique étrangère • Citoyenneté • Maintien de l'ordre • Justice pénale • Commerce international	• Affaires autochtones • Commerce international • Immigration (responsabilité commune) • Agriculture (responsabilité commune) • Environnement (responsabilité commune)
Provincial et territorial	• Éducation • Soins de santé • Ressources naturelles • Voirie • Maintien de l'ordre (Ontario, Québec)	• Affaires autochtones • Commerce international • Immigration (responsabilité commune) • Agriculture (responsabilité commune) • Environnement (responsabilité commune)
Municipal	• Santé sociale et communautaire • Programmes de recyclage • Transport et services publics	• Déneigement • Maintien de l'ordre • Lutte contre les incendies

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

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

À LA RECHERCHE DE : CANDIDATS À LA FONCTION DE MEMBRE DU PARLEMENT	
LES CADETS DU _____ (CORPS DE CADETS OU ESCADRON) SONT À LA RECHERCHE D'UN MEMBRE DU PARLEMENT POUR REPRÉSENTER _____ (COMTÉ).	
Éducation requise :	
Compétences requis :	
SI LE CANDIDAT PARVIENT À SE FAIRE ÉLIRE, IL DEVRA ASSUMER DE NOMBREUSES FONCTIONS TELLES QUE :	
• Tenir le gouvernement fédéral responsable de ses actes et approuver ses dépenses.	
• Aider les électeurs à se prévaloir de programmes fédéraux tels que :	
• Représenter les électeurs de _____ en faisant valoir leurs préoccupations telles que :	
• Proposer de nouvelles lois, de nouvelles politiques et de nouvelles idées telles que :	

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

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

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

Éducation requise :

Compétences
requises :

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

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

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

À LA RECHERCHE DE : CANDIDAT À LA FONCTION DE _____	
LES CADETS DU _____ (CORPS DE CADETS OU ESCADRON) SONT À LA RECHERCHE D'UN _____ POUR REPRÉSENTER _____	
Éducation requise :	
Compétences requis :	
SI LE CANDIDAT PARVIENT À SE FAIRE ÉLIRE, IL DEVRA ASSUMER DE NOMBREUSES FONCTIONS TELLES QUE :	
• Approuver le budget de la municipalité et superviser les programmes municipaux.	
• Aider les électeurs à se prévaloir de programmes municipaux tels que :	
• Représenter les résidents de _____ en faisant valoir leurs préoccupations telles que :	
• Proposer de nouvelles politiques, de nouvelles idées et de nouveaux règlements tels que :	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE SYSTÈME DE JUSTICE CANADIEN

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

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE SYSTÈME DE JUSTICE CANADIEN

Instructions :

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

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

Pistes de réflexion :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE SYSTÈME DE JUSTICE CANADIEN

Un bref aperçu...

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

NOS NOUVELLES LOIS

Loi 	Conséquence 

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES SYMBOLES CANADIENS : LA CHASSE AU TRÉSOR

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

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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



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

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

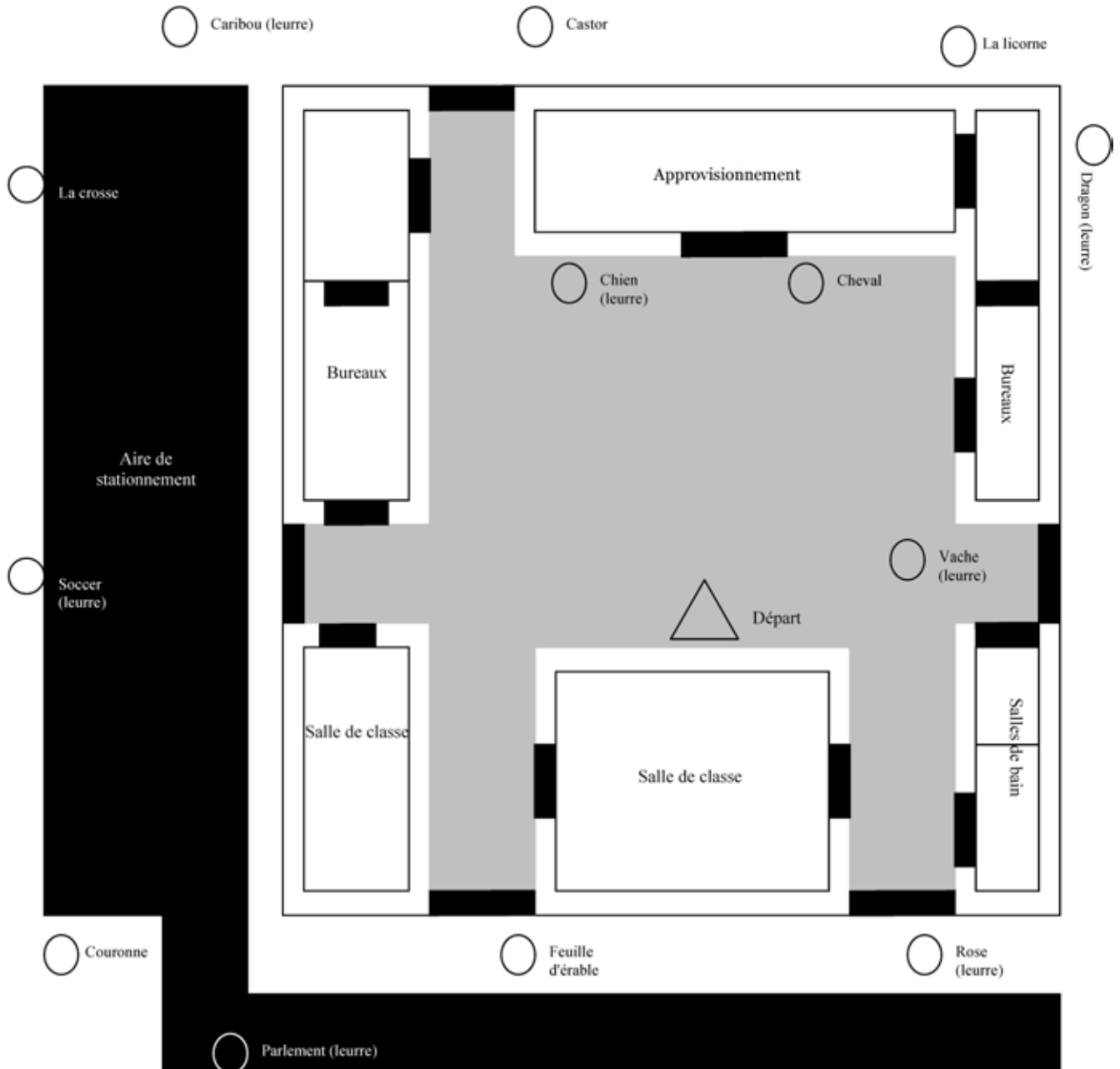
- Si aucune carte de course d'orientation n'est utilisée :
 - Afficher les trois feuilles d'indice (chien, cheval et vache) de la première question à portée de vue du point de départ, mais assez loin pour que les petits caractères ne puissent être lus facilement. Placer les trois illustrations d'animaux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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

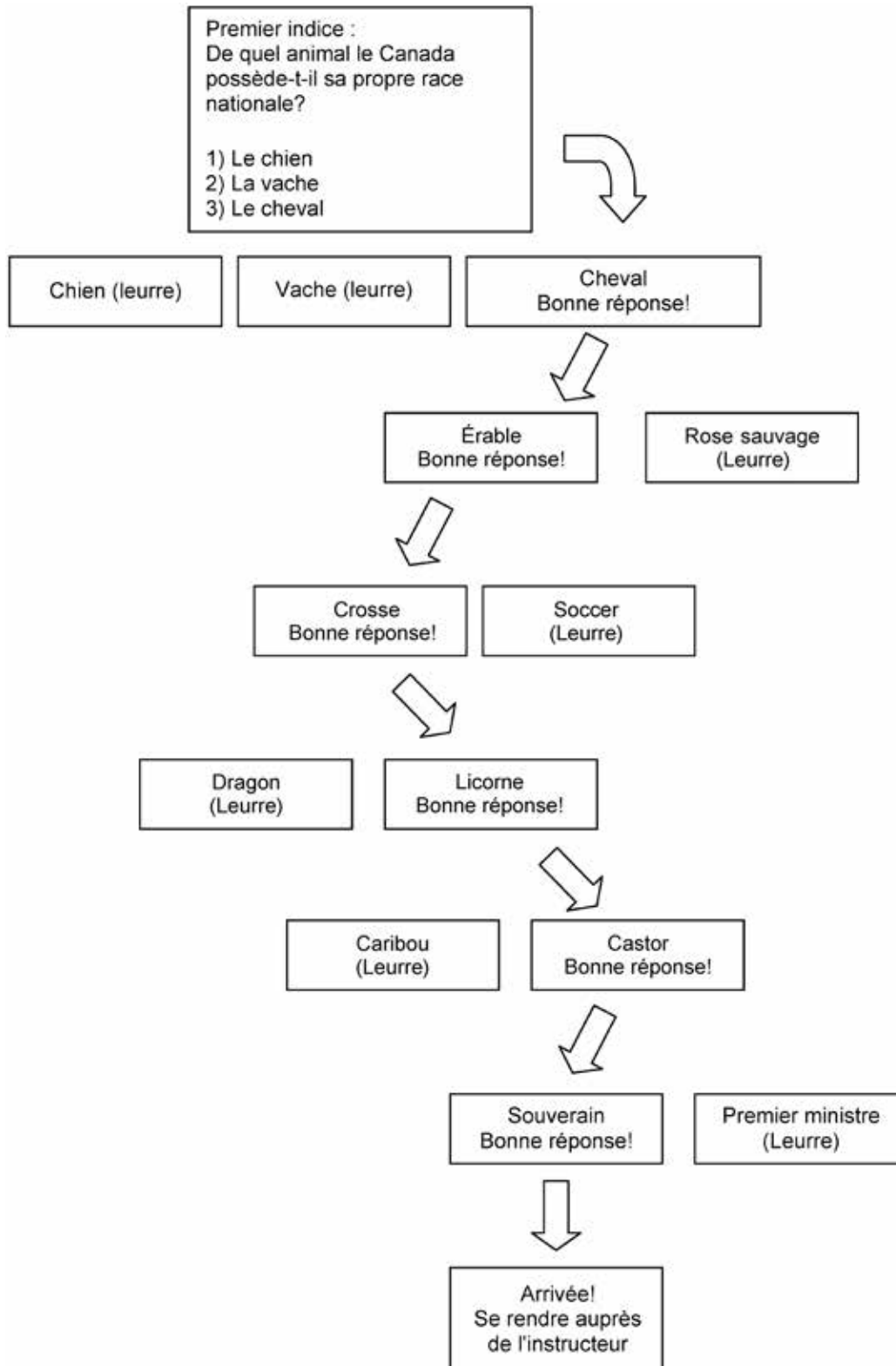
1. Donner aux cadets des explications sur le déroulement de la chasse au trésor et définir la conduite attendue d'eux pendant l'activité.
2. Remettre les documents de cours Mot secret de la chasse au trésor et la carte de course d'orientation (s'il y a lieu) à chaque cadet.
3. Si plusieurs équipes participent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

SCHÉMAS DE CONFIGURATION DE LA CHASSE AU TRÉSOR

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



Ordre des indices pour la chasse au trésor sur les symboles canadiens :



LES SYMBOLES CANADIENS

Chasse au trésor!

Instructions

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

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



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES SYMBOLES CANADIENS

Chasse au trésor!

Départ!

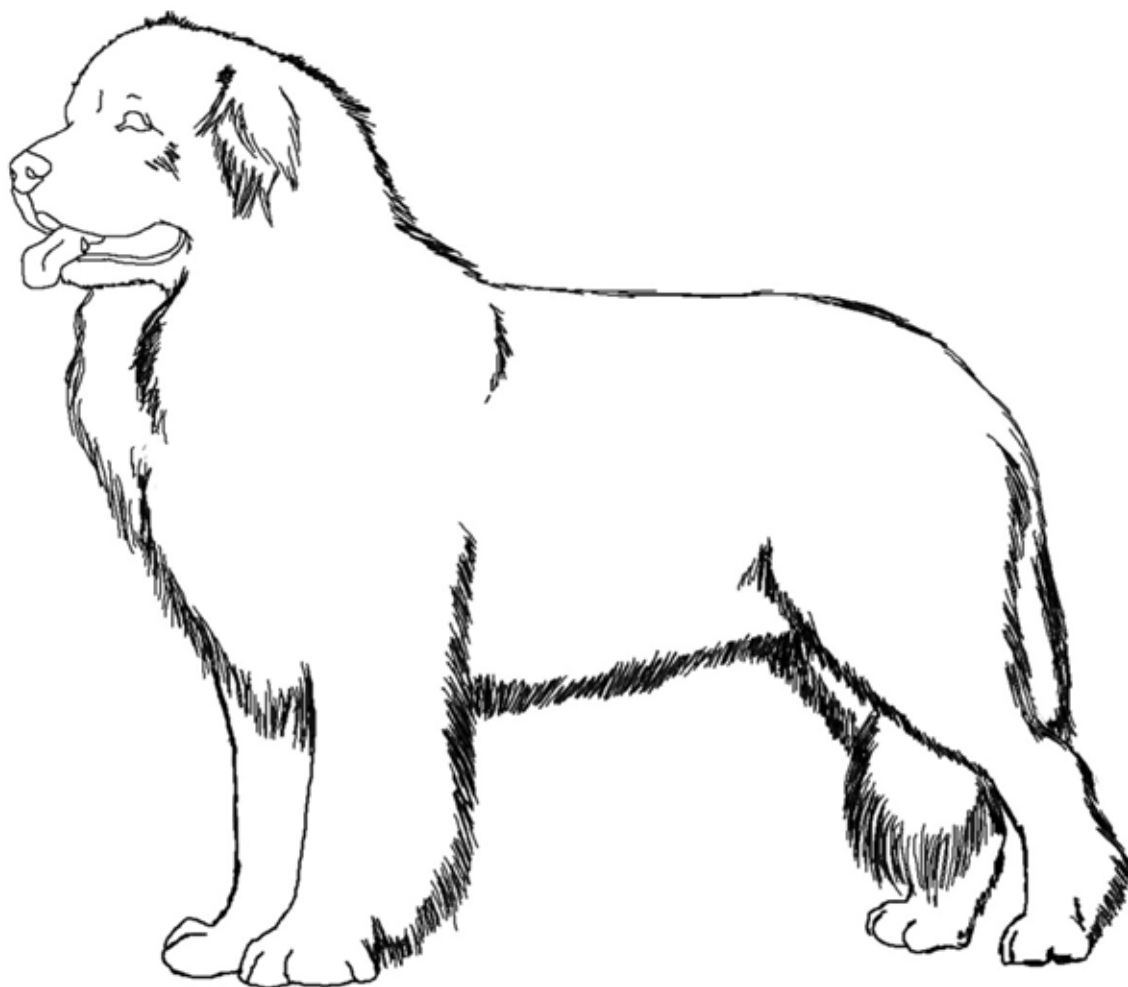
Voici votre premier indice :

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

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Le chien

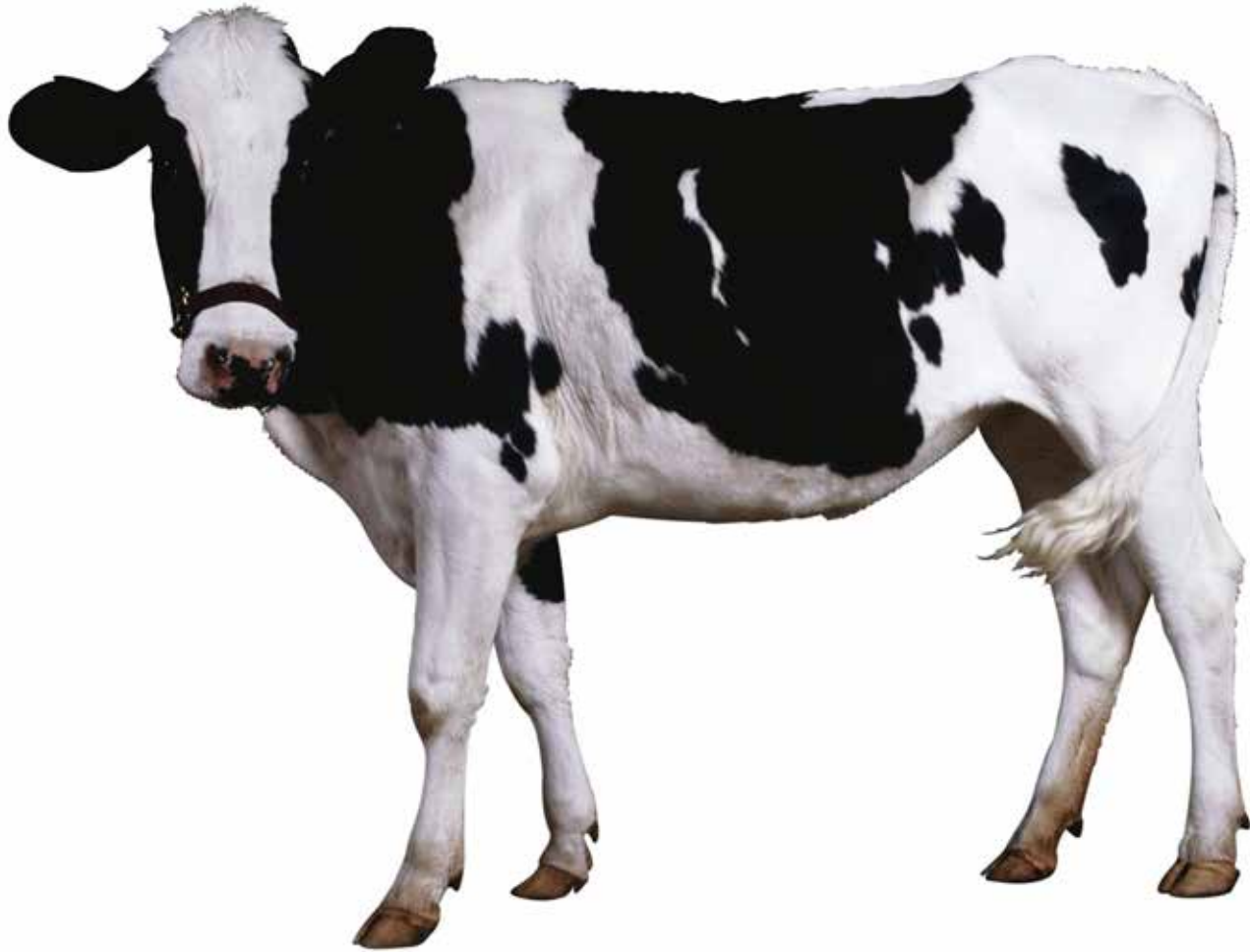
Désolé! Il existe plusieurs races de chiens purement canadiennes,
mais nous n'avons pas de race nationale. Réessayez!

Toutou chien :

Chien chien chien chien chien toutou chien chien chien chien chien toutou!
Chien, chien. Chiot. Toutou – chien chien. Chien, chien. Chiot. Toutou –
chien chien. Chien toutou chien chien chien :

1. Chien
2. Toutou

Chiot chien chien toutou!



La vache

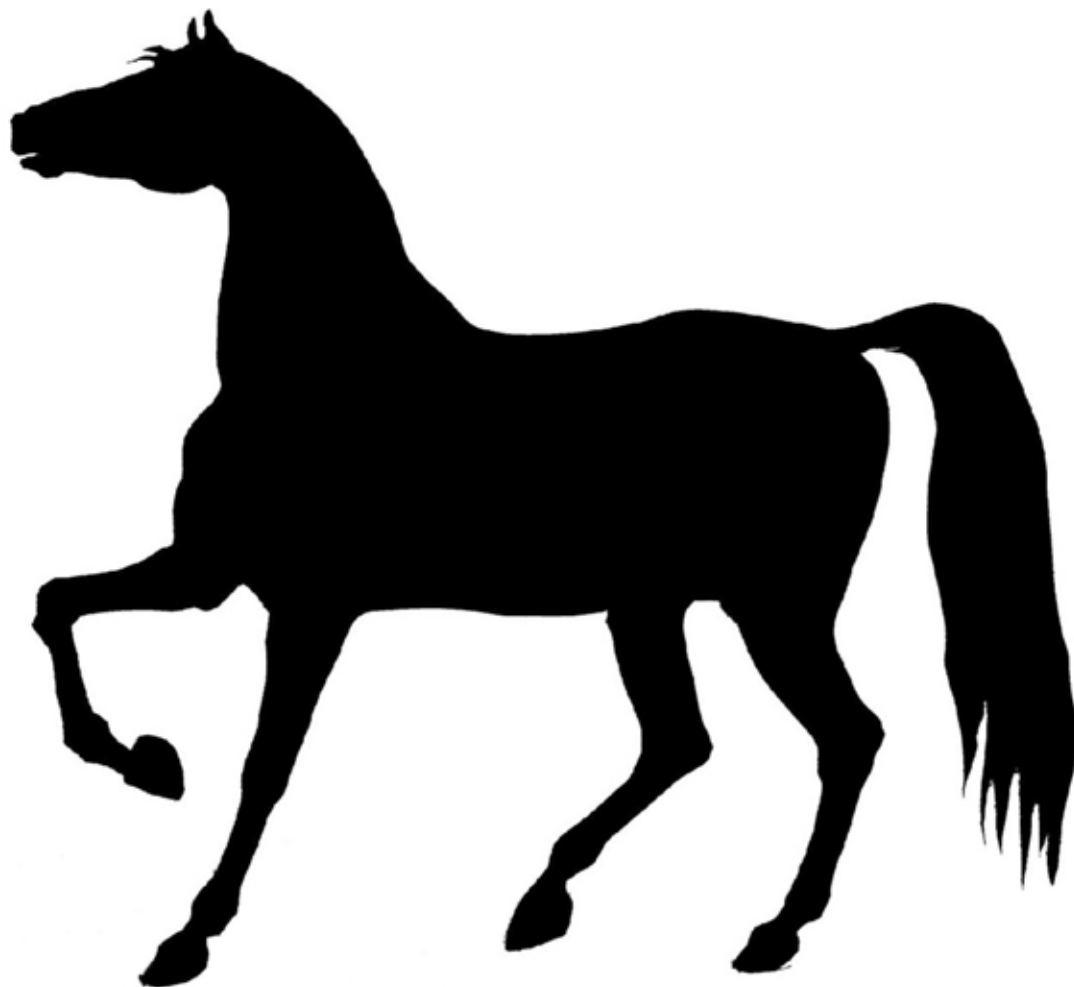
Désolé! Cows Ice cream, qui a son siège social à l'Île-du-Prince-Édouard, est une entreprise nationale, mais il n'existe aucune race nationale de vache. Réessayez!

Meuh vache taureau :

Vache vache vache vache petite vache. Vaches vaches vaches vaches taureau!
Vache, vache. Meuh. Petite vache – vache taureau :

1. la vache
2. le taureau

Petite vache vache taureau vache meuh!



Le cheval

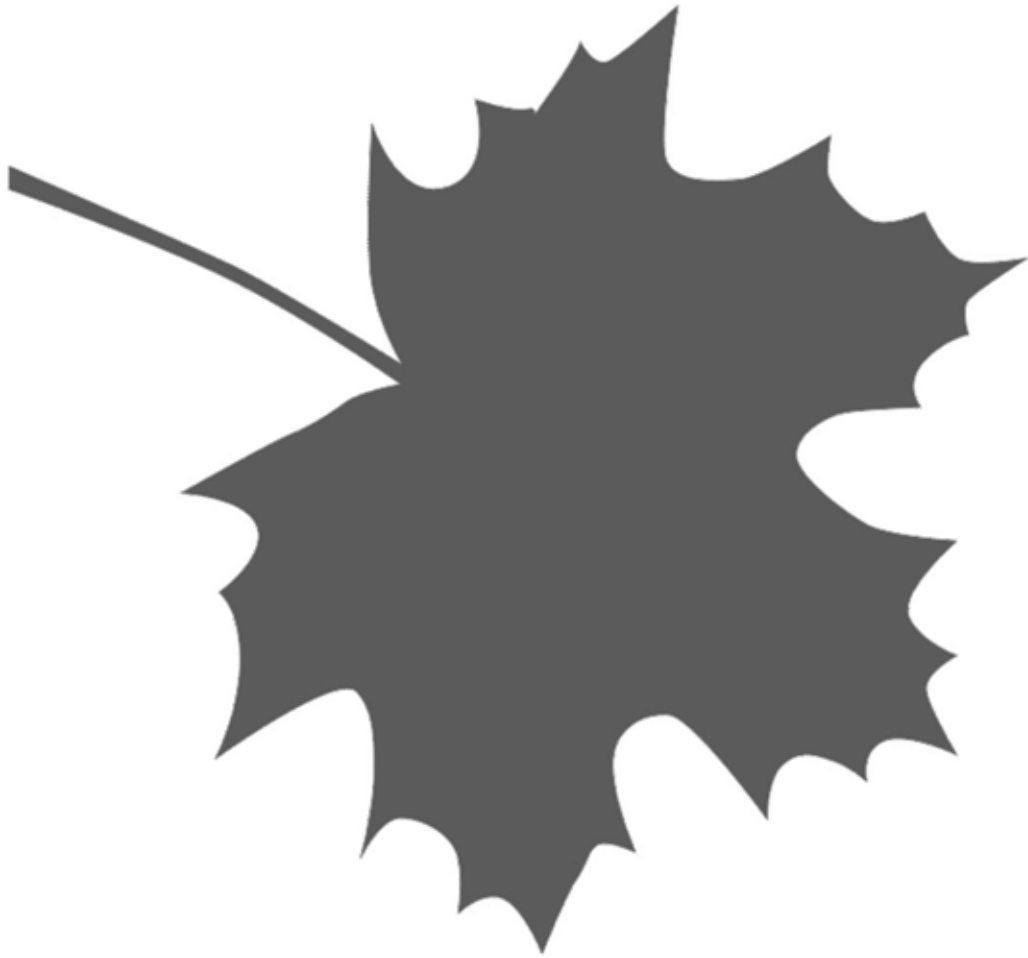
Bonne réponse! Nos chevaux canadiens uniques sont reconnus pour leur vigueur, leur endurance, leur intelligence et leur bon tempérament. On peut tracer leur lignée, qui remonte aux écuries royales du roi de France!

Prochain indice :

Quel est l'emblème floral ou arboricole du Canada?

1. L'érable
2. La rose sauvage

Trouvez son illustration pour obtenir un autre indice!



L'érable

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

Prochain indice :

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

1. Le soccer
2. La crosse

Trouvez son illustration pour obtenir un autre indice!



La crosse

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

Prochain indice :

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

1. La licorne
2. Le dragon

Trouvez son illustration pour obtenir un autre indice!



Le soccer

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

Soccer ballon :

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

1. soccer
2. pied

Soccer filet soccer ballon!



La licorne

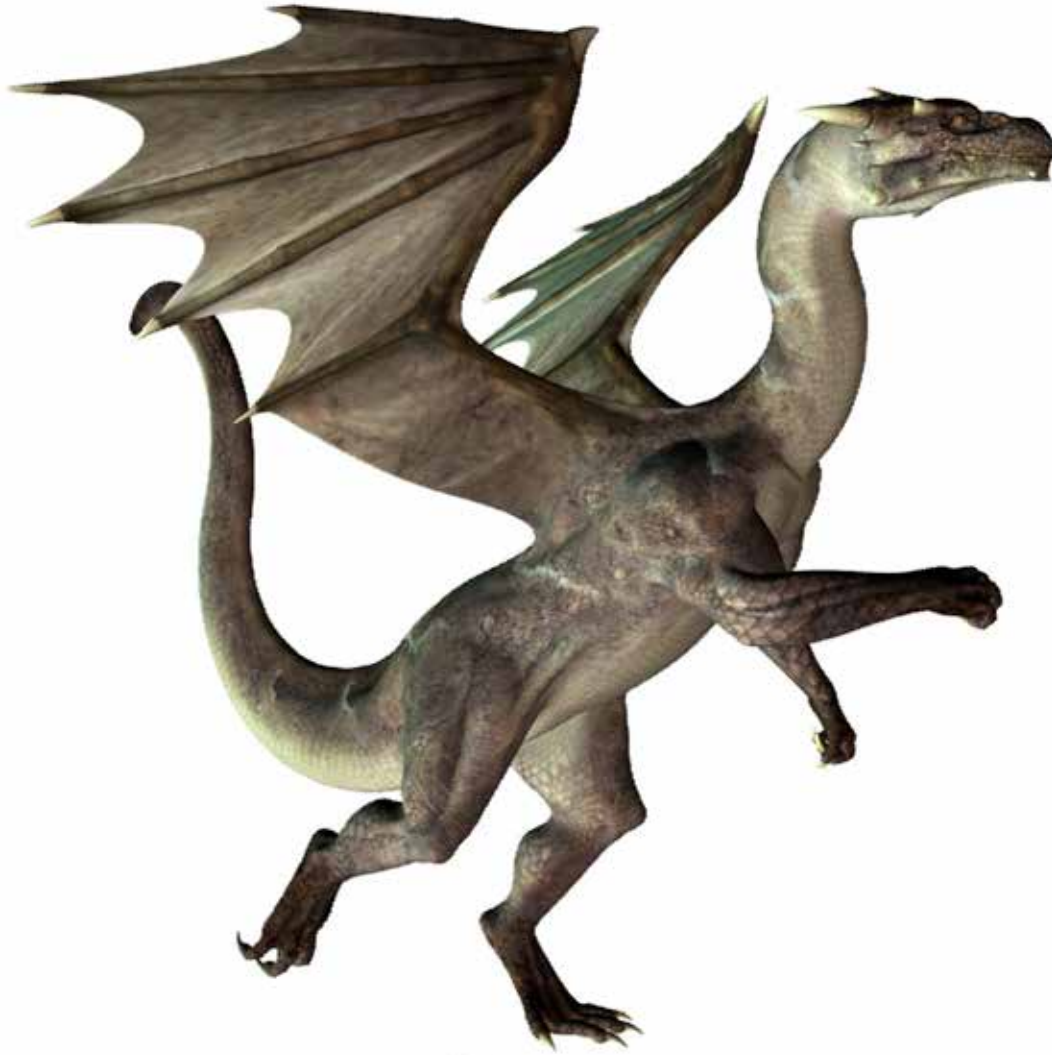
Excellent travail! La licorne qui apparaît sur les armoiries porte une couronne autour du cou avec une chaîne brisée. La chaîne brisée symbolise la résistance canadienne contre l'oppression.

Prochain indice :

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

1. Le caribou
2. Le castor

Trouvez son illustration pour obtenir un autre indice!



Le dragon

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

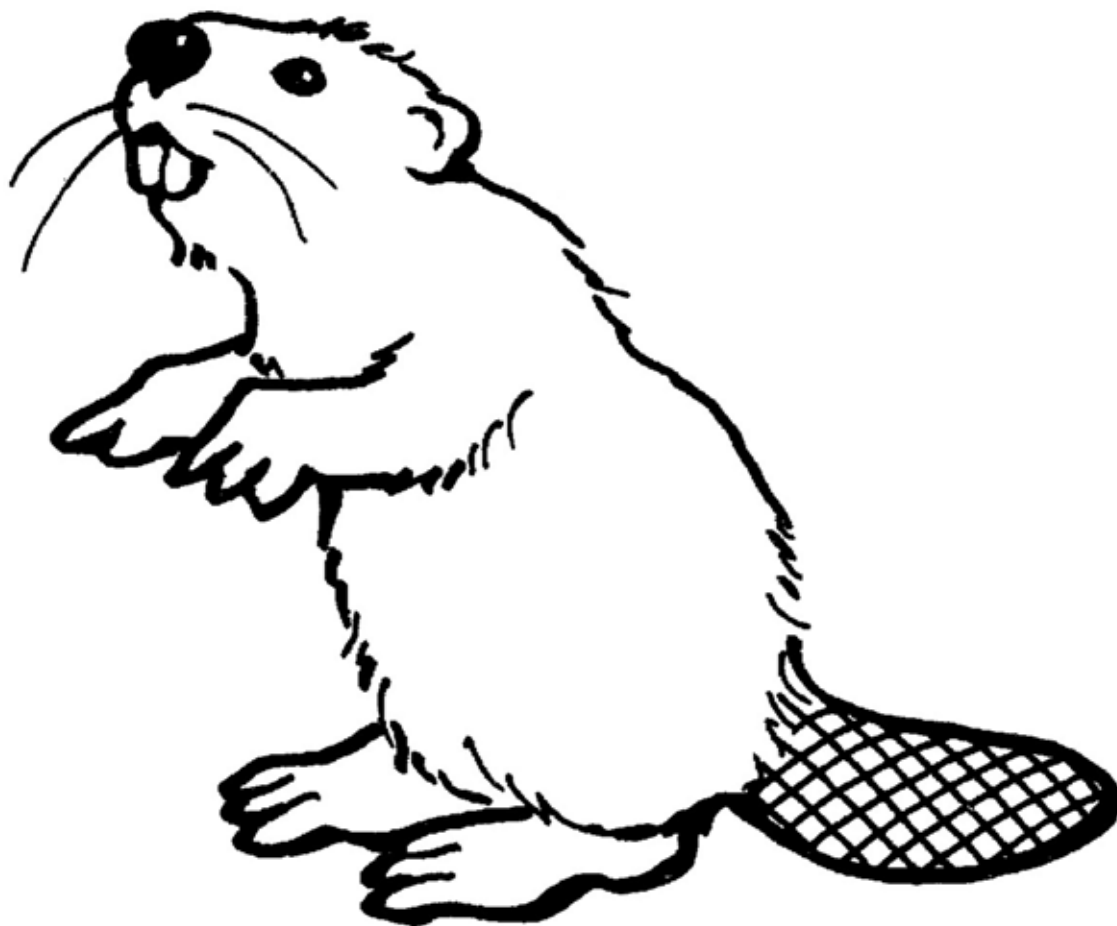
Dragon dragon :

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

Dragon-feu. Dragon, dragon dragon:

1. Feu
2. Écailles

Dragon dragon écailles!



Le castor

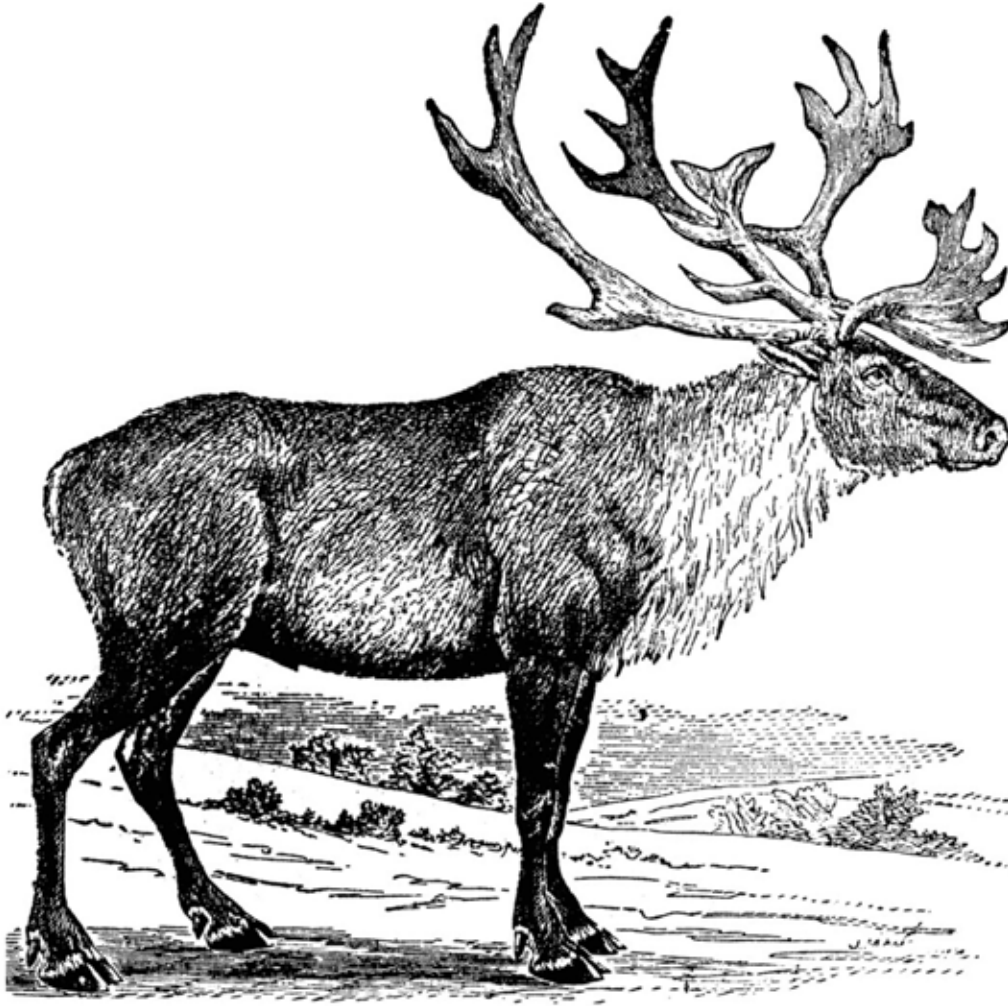
Bravo! Les chapeaux de fourrure étaient très à la mode en Europe au 18^e siècle. Les castors représentent également l'esprit travaillant, ingénieux et communautaire des Canadiens.

Prochain indice :

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

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

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



Le caribou

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

Caribou caribou :

Caribou caribou caribou caribou caribou caribou caribou caribou caribou!

Caribou, caribou. Caribou. Caribou – caribou caribou :

1. Caribou
2. Caribou too

Caribou caribou caribou bou!



Le Premier ministre

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

Parlement parlement :

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

Parlement parlement chambre des communes :

1. Ottawa
2. Canada

Ô Canada Canada!



Le souverain

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

Félicitations!

Vous venez de terminer la chasse au trésor!

Rendez-vous auprès de votre instructeur et montrez-lui la démonstration de ce que vous avez appris!

LA CHASSE AU TRÉSOR

FEUILLE MOT SECRET

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

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

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

Mot secret

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA CHASSE AU TRÉSOR

MOT SECRET

CLÉ DE CORRECTION

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

Mot secret : HERITAGE

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES SYMBOLES CANADIENS : LE DÉFI DES ARMOIRIES

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

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



DÉFI DES ARMOIRIES CHALLENGE

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

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

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

À PROPOS DE NOS ARMOIRIES

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

L'écu



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

Les trois léopards d'or de l'Angleterre

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

Au XI^e siècle, Henri 1^{er}, le « lion de justice », peut avoir été le premier roi à utiliser le léopard dans ses armes. Personne ne semble connaître la raison de l'apparition d'un deuxième léopard, mais lorsque Henri II épousa Aliénor d'Aquitaine (dont les armes familiales portaient également le léopard), tout porte à croire qu'un troisième léopard fut ajouté aux armoiries d'Angleterre. Il ne fait cependant aucun doute que lorsqu'il mena ses troupes anglaises aux croisades, Richard 1^{er}, « Cœur de Lion », portait un bouclier peint de trois léopards d'or sur fond rouge qui furent adoptés pour les armes royales d'Angleterre jusqu'à ce jour.

Le lion royal d'Écosse

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

La harpe d'or irlandaise de Tara

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

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

Les fleurs de Lis de la France royaliste

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

Les trois feuilles d'érable

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

Le ruban



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

Le heaume et les lambrequins



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

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

Le cimier



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

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

Les supports



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

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

La devise



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

Les quatre emblèmes floraux



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

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

La couronne impériale



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

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

LE DÉFI DES ARMOIRIES

FEUILLE DE TRAVAIL

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ARMOIRIES DE (NOM DU PAYS)



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'ÉCONOMIE CANADIENNE

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

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'ÉCONOMIE CANADIENNE

INSTRUCTIONS :

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

Pistes de réflexion :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'ÉCONOMIE CANADIENNE

APERÇU

Une nation commerçante

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

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

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

L'économie canadienne comprend trois grands secteurs industriels :

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

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

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

ressources naturelles, qui représentent un pourcentage élevé des exportations du Canada.

Relations entre le Canada et les États-Unis

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

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

L'ÉCONOMIE CANADIENNE

FEUILLE DE TRAVAIL

1. En quoi la géographie et les ressources naturelles diversifiées du Canada ont-elles influencé notre économie ou contribué à celle-ci selon vous? Présentez 5 arguments.
2. Les États-Unis sont notre plus important partenaire commercial à l'échelle internationale. Cette relation est-elle favorable ou défavorable à notre économie et pourquoi?

3. Le Canada possède une abondance de ressources naturelles comme le pétrole, le gaz, l'énergie, l'eau douce, le bois d'oeuvre, les fruits de la pêche, les produits issus de l'agriculture, etc. Il y a une possibilité que ces ressources se raréfient ou s'épuisent à l'avenir. À quel moment, le cas échéant, le Canada devrait-il restreindre la quantité de ressources naturelles qu'il vend à d'autres pays et pourquoi?

4. Le Canada devrait-il compter davantage sur les ressources naturelles comme source de revenus ou mettre l'accent sur la création d'autres secteurs de fabrication pour relancer ou soutenir l'économie? Quels secteurs le Canada devrait-il s'efforcer de développer à l'avenir?

5. Quelles marques canadiennes êtes-vous en mesure de nommer? Quels produits possédez-vous qui sont fabriqués au Canada?

LES RÉGIONS DU CANADA : LA CARTE DES SYMBOLES

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

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES SYMBOLES DES RÉGIONS

INSTRUCTIONS :

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

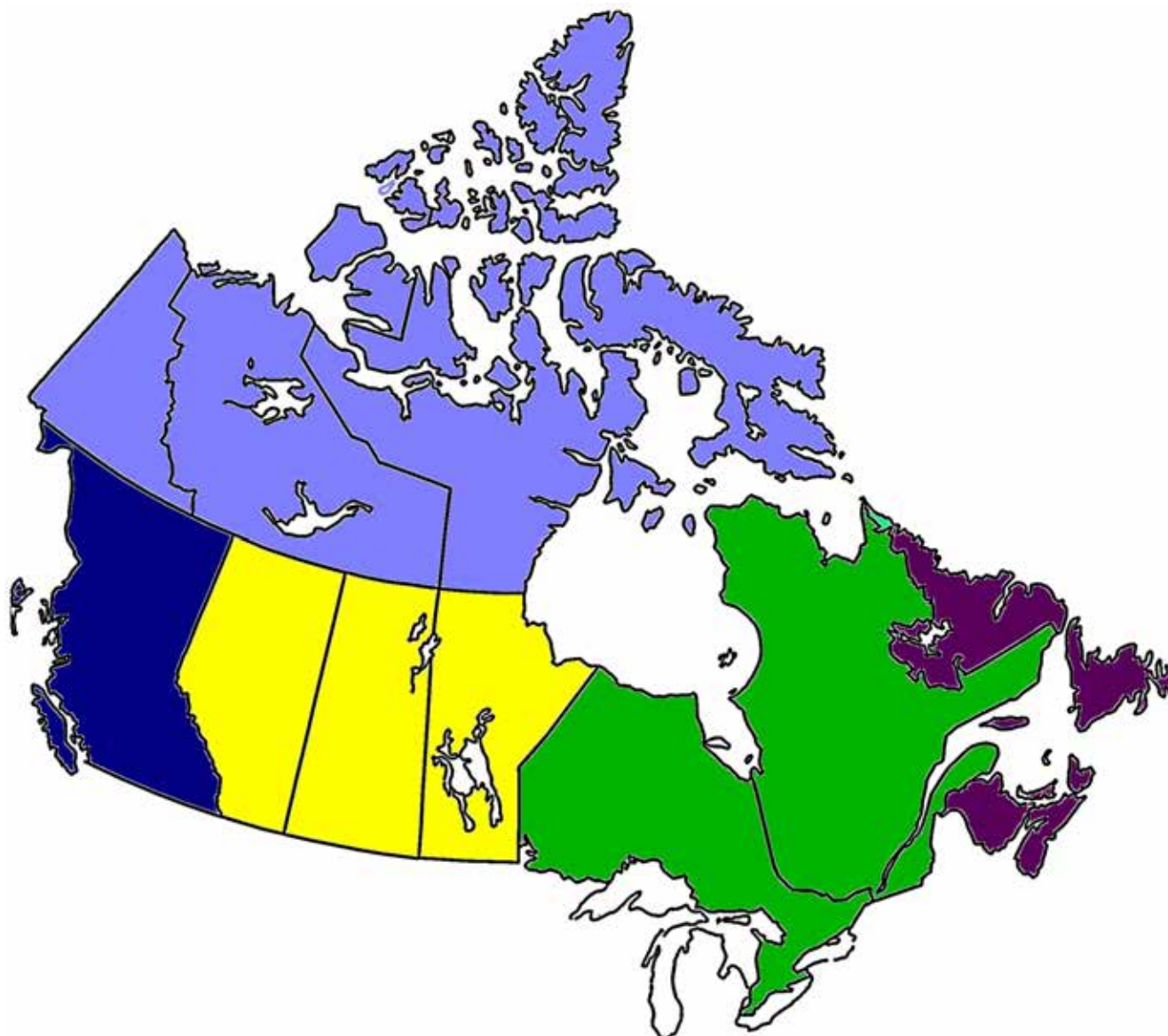
1. Placez le nom de la province et de sa capitale sur la carte.
2. En équipe, discutez des symboles et déterminez à quelle région ils appartiennent.
3. Placez chaque découpe sur la feuille de la région ou sur une grande carte du Canada (si disponible). N'oubliez pas que certains symboles peuvent appartenir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

Pistes de réflexion :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA
ATLANTIQUE

LES RÉGIONS DU CANADA

CENTRE

LES RÉGIONS DU CANADA

PRAIRIES

LES RÉGIONS DU CANADA
CÔTE OUEST

LES RÉGIONS DU CANADA

NORD

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA

LES SYMBOLES



Igloo



Industrie
cinématographique



Ours blanc



Saumon



Forage pétrolier



Plate-forme pétrolière au
large des côtes



Inukshuk



Pommes de terre



Montagne



Blé



Chercheur d'or



Orignal



Foresterie



Tour CN



Cow-boy



Bûcheron



Épaulard



Bateau de pêche



Casque viking



**Barrage
hydroélectrique**



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



Ferme



Navire marchand



Croix celtique



Fleur de lis



Or



Exploitation minière



Industrie vinicole



Fruit



Produits laitiers



Caribou



Pêche en eau douce



Traîneau à chiens



GRC



Œuf ukrainien



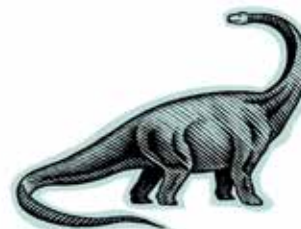
Gaz naturel



Totem



Épilobe à feuilles étroites



Dinosaure



Rassemblement de bétail



Tipi



Phoque



Diamant



Pomme



Sous-marin



Parlement



Quartier chinois



Pont de la Confédération



Iceberg



Phare



Homard



Sirop d'érable



Chutes Niagara



Bison

Les régions du Canada

Capitales et provinces ou territoires

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA

CLÉ DE CORRECTION



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



Le Canada compte cinq régions distinctes :

Les provinces de l'Atlantique	• Terre-Neuve-et-Labrador • Île-du-Prince-Édouard • Nouvelle-Écosse • Nouveau-Brunswick
Le Centre du Canada	• Québec • Ontario
Les provinces des Prairies	• Manitoba • Saskatchewan • Alberta
La côte Ouest	• Colombie-Britannique
Les Territoires du Nord	• Nunavut • Territoires du Nord-Ouest • Territoire du Yukon



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

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

LES RÉGIONS DU CANADA : FEUILLE DE TRAVAIL

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

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

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

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA

INSTRUCTIONS :

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

Pistes de réflexion :

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA

TABLEAU SVA

Remplissez le tableau ci-dessous en fonction de :

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

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA

APERÇU

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

Les provinces de l'Atlantique	• Terre-Neuve-et-Labrador • Île-du-Prince-Édouard • Nouvelle-Écosse • Nouveau-Brunswick
Le Centre du Canada	• Québec • Ontario
Les provinces des Prairies	• Manitoba • Saskatchewan • Alberta
La côte Ouest	• Colombie-Britannique
Les Territoires du Nord	• Nunavut • Territoires du Nord-Ouest • Territoire du Yukon



Les provinces de l'Atlantique

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

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

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

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

Le Centre du Canada

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

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

Les provinces des Prairies

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

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

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

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

Les Territoires du Nord

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

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÉGIONS DU CANADA

FEUILLE DE TRAVAIL

1. Quelles sont les trois choses qui vous ont le plus frappé ou le plus impressionné à la lecture de l'aperçu des régions du Canada?
2. Le cas échéant, qu'avez-vous appris de nouveau au sujet de votre propre région?
3. Qu'avez-vous appris au sujet des autres régions que vous ne saviez pas au préalable?

- 1-MX01.01HM4-2



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CIVISME



SECTION 9

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

Durée totale :

Six séances (18 périodes)

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN*.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 2

OREN X02 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE



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



SECTION 1

OCOM MX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE

Durée totale :

3 séances (9 périodes) = 270 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX02.01 (Effectuer un service communautaire) situé dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne - Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4.

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

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

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

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

IMPORTANCE

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

ACTIVITÉ



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



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

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

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



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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

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

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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

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

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

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

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

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

LES CINQ ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE DU SERVICE

ÉTAPE 1 : INVENTAIRE ET EXAMEN

Objectif

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

Processus

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

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

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

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



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

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

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

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

ÉTAPE 2 : PRÉPARATION ET PLANIFICATION

Objectif

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

Processus

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

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



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

ÉTAPE 3 : INTERVENTION

Objectif

Durant cette étape, le service communautaire est effectué.

Processus

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

ÉTAPE 4 : RÉFLEXION



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

Objectif

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

Processus

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

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

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

Puisque les personnes réfléchissent naturellement de différentes façons, plus de cadets s'engageront ce qui permettra l'utilisation de diverses méthodes de réflexion. Des exemples d'activités de réflexion comprennent les arts, la musique, les jeux de rôle, les journaux personnels, la sculpture, le théâtre, les feuilles de travail, la photographie et la discussion.



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

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

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

ÉTAPE 5 : DÉMONSTRATION

Objectif

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

Processus

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

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



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

INVENTAIRE PERSONNEL

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

J'aime apprendre et penser à . . .

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

Je peux. . .

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

Je connais . . .

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PROPOSITION DE SERVICE COMMUNAUTAIRE

Proposition de service communautaire

Par : _____

Superviseur : _____ corps / escadron : _____

Adresse du corps / escadron : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____ Courriel : _____

Nom du projet : _____

Besoin — Pourquoi ce plan est-il nécessaire :

Objet — Comment ce plan aidera-t-il :

Participation — Qui aidera et que feront-ils :

- Cadets :
- Personnel :
- Organisations ou groupes :

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

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OUTIL DE RÉFLEXION EN QUATRE POINTS

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LISTE DE VÉRIFICATION DU SERVICE COMMUNAUTAIRE

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES DE SERVICES COMMUNAUTAIRES

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

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

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

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

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

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

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

Société de protection des animaux. En révisant leur inventaire personnel, des cadets découvrent que plusieurs d'entre eux ont un intérêt dans le bien-être des animaux; ils planifient alors une visite des installations locales de la société de protection des animaux. Après avoir discuté du besoin de prendre soin de façon responsable des animaux domestiques, des cadets créent une brochure intitulée « Prenez soin de votre animal domestique ». La brochure est distribuée par la société de protection des animaux après que des cadets qui étudient dans plusieurs écoles locales ont communiqué avec l'administration de ces écoles. Durant l'activité de réflexion, certains cadets décident de se porter bénévoles pour faire faire des promenades aux chiens à titre de service communautaire personnel. Les cadets démontrent leur projet en créant une affiche comprenant des photos de chaque cadet soit avec leur animal domestique, soit avec un animal de la société de protection des animaux. Cette affiche est affichée à la société de protection des animaux.



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



SECTION 2

OCOM CX02.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE

Durée totale :

6 séances (18 périodes) = 540 min

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 3

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



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Le cadet doit expliquer les responsabilités d'un suiveur dans le contexte d'une équipe.

IMPORTANCE

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

Point d'enseignement 1

Expliquer les quatre responsabilités suivantes d'un suiveur.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

RESPECTER LE CHEF ET LES AUTRES MEMBRES DE L'ÉQUIPE

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

COLLABORER AVEC LES AUTRES

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

RECONNAÎTRE SES ERREURS ET APPRENDRE PAR L'EXPÉRIENCE

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

ACCEPTER LES CRITIQUES CONSTRUCTIVES

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS:

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

RÉPONSES PRÉVUES :

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

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

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

ASSUMER LA RESPONSABILITÉ

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

ÊTRE HONNÊTE

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

ACCEPTER LES AUTRES MEMBRES DE L'ÉQUIPE COMME ILS SONT

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

CONNAÎTRE LE TRAVAIL ET ÊTRE PRÊT

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

COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES DE FAÇON CLAIRE

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

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

RÉPONSES PRÉVUES :

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

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

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

RESSOURCES

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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONCLUSION

DEVOIR /LECTURE /PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

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

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

MOTS BROUILLÉS

ESRRTPECE EL HCEF TE ELS RAEUST MMEBESR DE
QLÉPUIE

COLBLARORE ACVE ESL UATSRE

EREORCNÎNAT ESS ERERRSUS TE AREEPNPDR PRA
ÉRLXPEIENEC

ERACEPCT SEL CIESTRQUI OCSCSTUTERINV

SAMUSRE AL SEOPNL TBARIÎÉS

TEÊR NOHNTEÊ

PCEETRCA LSE RATESU ERMSMBE ÉUEDIPQ ROPU UQI
LIS OTSN

OÎCNATENR LE TIARVLA TE TERÊ RPTÊ

EOMCUUNIMQR MLAEIRENCT VECA ESL TURESA



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 parce que c'est une façon efficace de stimuler l'intérêt et de motiver les cadets à établir des objectifs pour eux-mêmes.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 2 parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

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

Point d'enseignement 1**Expliquer le concept de l'établissement d'un objectif.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

DÉFINITION D'UN OBJECTIF

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

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

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

COMMENT ÉLABORER DES OBJECTIFS

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

ÉTABLISSEMENT D'UN OBJECTIF SMART

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Exemple d'objectif SMART

OBJECTIF SMART	Lors de la parade du commandant de décembre, tous mes insignes seront cousus au bon endroit sur mon uniforme.
Spécifique :	Mes insignes seront tous cousus au bon endroit sur mon uniforme. Mon uniforme ne sera pas effiloché.
Mesurable :	J'obtiendrai un exemplaire des instructions sur la tenue qui indiquent où les insignes seront cousus sur mon uniforme. Je demanderai à ma mère de m'aider à coudre les insignes sur mon uniforme. Je travaillerai à perfectionner mon habileté à coudre tous les mardis soirs jusqu'à ce que mes insignes soient correctement cousus. Je rencontrerai mon maître divisionnaire la semaine précédant la parade du commandant de décembre pour m'assurer que mes insignes sont cousus au bon endroit sur mon uniforme. Je passerai le lundi soir précédant la parade du commandant à corriger toute erreur trouvée par mon maître divisionnaire concernant les insignes de mon uniforme.
Atteignable :	Je vérifierai auprès des cadets membres de la phase un pour m'assurer que mon uniforme est correct. Je chercherai aussi à obtenir des conseils de mon maître divisionnaire.
Limité dans le temps :	Je commencerai par demander un exemplaire des instructions sur la tenue lors de la soirée d'instruction de cette semaine. Je travaillerai à atteindre mon objectif chaque jeudi soir jusqu'à la parade du commandant.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

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

RÉPONSES PRÉVUES

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

Point d'enseignement 2

Diriger une activité visant à établir un objectif.

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR /LECTURE /PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Vous aurez de nombreuses occasions d'établir des objectifs au cours du programme des cadets. Rappelez-vous l'acronyme SMART lorsque vous établirez des objectifs!

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

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

C0-431 Santé Canada. (2011). *Eat Well and Be Active Education Toolkit*. Extrait le 29 septembre 2011 du site <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/plan-3a-fra.php>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OBJECTIF SMART

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

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



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

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

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

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

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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

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

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

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

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

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

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

- Communication – Une communication claire est essentielle à un travail d'équipe efficace. Les membres de l'équipe doivent se sentir à l'aise de partager leurs idées et leurs préoccupations avec les autres membres et le chef.
- Coopération et soutien mutuels – Il est difficile d'être innovateur lorsque nous ignorons comment les autres réagiront à nos idées. Les membres d'une équipe doivent être conscients que, même si des personnes ne sont pas d'accord avec eux, elles s'opposent aux idées et non aux personnes qui les présentent. Les membres d'une équipe doivent pouvoir compter sur un certain niveau de confiance où les coups bas, les commérages et les comportements négatifs visant seulement à faire mal paraître une personne sont exclus.
- Partage d'un but commun – Lorsqu'une équipe comprend le but d'une tâche, elle sera plus motivée à travailler ensemble pour accomplir cette tâche.
- Esprit de corps élevé – Lorsque chaque membre d'une équipe a un sentiment de fierté et d'appartenance à l'équipe, il est plus probable qu'il veuille faire partie de l'équipe. Ce sentiment d'appartenance donne au groupe une meilleure cohésion et un désir de travailler ensemble pour accomplir la tâche.

AVANTAGES D'UN TRAVAIL D'ÉQUIPE EFFICACE

- Permet d'inclure chaque personne et d'assurer un meilleur résultat – Au sein d'une équipe, les personnes sentent que leur contribution est appréciée. Un rendement de groupe marqué dépend des efforts marqués de chacun. Lorsque plusieurs personnes travaillent ensemble pour accomplir une tâche, différentes idées et opinions s'amalgament pour produire un résultat tangible.
- Les tâches sont plus faciles à accomplir lorsque plusieurs personnes y participent – Lorsque la responsabilité et la charge de travail sont partagées entre les membres d'une équipe et que l'équipe travaille ensemble pour s'assurer que chacun demeure sur la bonne voie, l'équipe pourra apporter un soutien à ceux qui en ont besoin.
- Permet d'accroître et d'améliorer la communication – Le travail d'équipe donne l'occasion d'interagir d'une nouvelle façon en tissant des liens et en communiquant avec de nouvelles personnes. La communication est un élément clé qui permet d'assurer que les membres assument leur rôle lorsqu'ils accomplissent la tâche.

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

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



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

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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

MESURES DE SÉCURITÉ

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

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

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

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

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

- du papier,
- des stylos,

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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

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

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

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

Durée : 20 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS DE DISCUSSION



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

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

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

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



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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR /LECTURE /PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

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

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-003 ISBN 0-943210-44-5 Pike, B., et Busse, C. (1995). *101 more games for trainers*. Minneapolis, MN, Lakewood Publishing.

C0-004 ISBN 1-58062-577-0 McClain, G. et Romaine, D.S. (2002). *The everything managing people book*. Avon, MA, Adams Media.

C0-005 ISBN 0-07-046414-6 Scannell, E.E. et Newstrom, J. W. (1994). *Even more games trainers play*. New York, New York, McGraw-Hill.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

COLLAGE PAR MÉMOIRE



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Préparer tout le matériel énuméré dans la section des ressources de chaque activité.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 à 3 parce que c'est une façon interactive de présenter les activités pour briser la glace et l'objectif d'apprentissage.

Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 4 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments à l'égard des activités pour briser la glace.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Le cadet doit participer aux activités pour briser la glace pour bien connaître les autres cadets du groupe.

IMPORTANCE

Les présentations sont essentielles à la réussite de toute équipe. Les cadets passeront probablement beaucoup de temps ensemble tout au long de leur participation au programme. Ces activités les aideront à développer des relations positives.

Point d'enseignement 1**Diriger l'activité pour briser la glace intitulée « Cure-dents des aveux ».**

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES**ACTIVITÉS POUR BRISER LA GLACE**

Les activités pour briser la glace sont une méthode qui permet aux cadets de se présenter. Ces exercices peuvent varier selon le type d'instruction suivie, la taille du groupe et le degré de connaissance qu'ont les membres du groupe entre eux. Les activités pour briser la glace encouragent la révélation de soi, l'humour, le respect des autres, la réflexion et la créativité. Plus important encore, elles permettent aux personnes de rire d'elles-mêmes.

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est d'aider les cadets à se connaître entre eux en les mettant au défi de la pensée créative.

RESSOURCES

- Une grande quantité de cure-dents.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Une disposition en cercle des participants dans une salle de classe convient à cette activité.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Remettre cinq cure-dents à chaque cadet.
2. Choisir un cadet qui commencera l'activité; lui demander de parler de quelque chose qu'il n'a jamais fait (p. ex., je n'ai jamais traversé une rue en dehors des passages pour piétons).
3. Après la déclaration, quiconque parmi le groupe ayant déjà commis cette action perd un cure-dent.
4. La personne suivante partage ensuite quelque chose qu'elle n'a jamais fait. Encore une fois, quiconque ayant déjà commis cette action perd un cure-dent.
5. Les aveux continuent jusqu'à ce que l'un des participants perde ses cinq cure-dents.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

Diriger l'activité pour briser la glace intitulée « Deux vérités et un mensonge ».

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets réfléchissent aux différences et aux similitudes entre eux-mêmes et les autres.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de quatre.
2. Les cadets font un remue-méninges pour déterminer trois caractéristiques qui s'appliquent à tous les cadets du groupe.
3. Les cadets font un remue-méninges pour déterminer trois caractéristiques qui font que chaque cadet du groupe est différent.
4. Chaque groupe de cadets partage ses similitudes et ses différences avec le reste de la classe.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Diriger l'activité pour briser la glace intitulée « Présentations révélatrices ».

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de faire découvrir aux cadets des façons innovatrices de se connaître entre eux en ajoutant un adjectif à leur prénom ou à leur nom de famille.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de dire leur prénom ou leur nom de famille et d'y associer un adjectif. L'adjectif doit représenter une caractéristique dominante du cadet et commencer par la première lettre de leur prénom ou de leur nom de famille. Par exemple : Stéphane studieux, Marie méthodique.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Animer une discussion de groupe portant sur l'efficacité des activités pour briser la glace qui permettent de se présenter aux autres.

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS DE DISCUSSION**CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :**

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

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Est-ce que les tâches vous ont aidé à vous présenter aux autres?
- Q2. Est-ce que l'activité a aidé à inclure tous les participants à l'environnement de l'équipe?
- Q3. Comment vous sentiez-vous par rapport aux autres participants une fois l'activité terminée?



D'autres questions et réponses surviendront lors de l'étape de réflexion. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR /LECTURE /PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les présentations sont essentielles à la réussite de toute équipe. Les cadets passeront probablement beaucoup de temps ensemble tout au long de leur participation au programme. Ces activités les aideront à développer des relations positives.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-003 ISBN 0-943210-44-5 Pike, B et Busse, C. (1995) *101 more games for trainers*. Minneapolis, MN, Lakewood Books.

C0-028 ISBN 0-07-046513-4 Newstrom, J et Scannell, E. (1998). *The big book of teambuilding games*. New York, NY, McGraw-Hill.

C0-029 ISBN 0-7872-4532-1 Cain, J et Jolliff, B. (1998). *Teamwork and teamplay*. Brockport, NY, Kendall/Hunt.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM C103.02 – PARTICIPER À DES PRÉSENTATIONS DE SOI

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Préparer tout le matériel énuméré dans la section des ressources de chaque activité.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments sur les présentations de soi.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

Le cadet doit se présenter au groupe.

IMPORTANCE

La communication est un aspect important du leadership. Le fait de pouvoir communiquer avec les autres membres du groupe et le chef aidera à bien accomplir les tâches. Commencer par une courte présentation informelle donnera confiance aux cadets pour commencer à développer leurs aptitudes à la communication.

Point d'enseignement 1**Diriger une activité de présentation de soi.**

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES

COMMUNICATION

La capacité de communiquer efficacement est un aspect important à la réussite d'un groupe ou d'une équipe et constitue un facteur important pour devenir un chef efficace. Un chef capable de communiquer efficacement avec son équipe lui permettra d'obtenir des résultats positifs.

La communication s'effectue dans les deux sens. Lorsqu'une personne communique un message, les membres de l'équipe doivent être attentifs pour s'assurer qu'ils comprennent bien le message. Pour devenir un bon chef il faut aussi savoir écouter. Les membres de l'équipe doivent se sentir assez à l'aise pour présenter des idées au chef et estimer que leurs idées sont retenues et prises en considération.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre à chaque cadet se présenter à la classe.

RESSOURCES

- un tableau blanc et des marqueurs,
- un stylo,
- du papier.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Si la classe est nombreuse, la répartir en plus petits groupes et demander à des instructeurs adjoints d'animer les présentations.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à chaque cadet de se tenir debout devant la classe et de se présenter brièvement.
2. La présentation doit comprendre des renseignements tels que :
 - (a) son nom;
 - (b) l'école qu'il fréquente;
 - (c) son année d'étude;
 - (d) la raison pour laquelle il s'est joint aux cadets;
 - (e) ses passe-temps;
 - (f) ses intérêts;
 - (g) ses ambitions professionnelles générales.
3. Dresser cette liste au tableau pour que les cadets puissent s'y référer pendant la présentation.

4. Accorder deux minutes aux cadets pour qu'ils prennent des notes qu'ils pourront consulter durant la présentation.
5. Chaque présentation ne doit pas durer plus de deux minutes.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

Animer une discussion sur l'importance de l'activité de présentation de soi portant sur les aptitudes à communiquer.

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS DE DISCUSSION



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

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

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. De quelle manière cet exercice met-il l'accent sur l'importance de la communication?
- Q2. Pourquoi la communication est-elle importante au sein d'une équipe?
- Q3. Qu'avez-vous ressenti lors de votre présentation?



D'autres questions et réponses surviendront lors de l'étape de réflexion. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR / LECTURE / PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Être capable de communiquer avec les autres est un aspect important du leadership, à la fois comme suiveur et comme chef. La participation à des présentations de soi donnera la confiance nécessaire aux cadets pour communiquer avec les autres membres du groupe et le chef.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-021 ISBN 1-58062-513-4 Adams, B. (2001). *The everything leadership book*. Avon, MA, Adams Media.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Préparer tout le matériel énuméré dans la section des ressources de chaque activité.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 et 3 parce que c'est une façon interactive de présenter les activités de promotion du travail d'équipe et l'objectif d'apprentissage.

Une discussion de groupe a été choisie pour les PE 2 et 4 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments sur le travail d'équipe.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

Acquérir les compétences nécessaires pour travailler efficacement en tant que membre d'une équipe est essentiel au succès de l'équipe.

Point d'enseignement 1**Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe intitulée
« Casse-tête ».**

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES

CARACTÉRISTIQUES D'UNE ÉQUIPE QUI RÉUSSIT BIEN

- Communication – Une communication claire est essentielle à un travail d'équipe efficace. Les membres d'une équipe doivent se sentir à l'aise de partager leurs idées et leurs préoccupations avec les autres membres et le chef.
- Coopération et soutien mutuels – Il est difficile d'être innovateur lorsque nous ignorons comment les autres réagiront à nos idées. Les membres d'une équipe doivent être conscients que, même si des personnes sont en désaccord, elles s'opposent aux idées et non à la personne qui les présente. Les membres d'une équipe doivent pouvoir compter sur un certain niveau de confiance où les coups bas, les commérages et les comportements négatifs visant seulement à faire mal paraître une personne sont exclus.
- Partage d'un but commun – Lorsqu'une équipe comprend le but d'une tâche, elle sera plus motivée à travailler ensemble pour accomplir cette tâche.
- Esprit de corps élevé – Lorsque chaque membre d'une équipe a un sentiment de fierté et d'appartenance à l'équipe, il est plus probable qu'il veuille faire partie de l'équipe. Ce sentiment d'appartenance donne au groupe une meilleure cohésion et un désir de travailler ensemble pour accomplir la tâche.

AVANTAGES D'UN TRAVAIL D'ÉQUIPE EFFICACE

- Permet d'inclure chaque personne et d'assurer un meilleur résultat – Au sein d'une équipe, les personnes sentent que leur contribution est appréciée. Un rendement de groupe élevé est tributaire des efforts marqués de chacun. Lorsque plusieurs personnes travaillent ensemble pour accomplir une tâche, différentes idées et opinions s'amalgament pour produire un résultat tangible.
- Les tâches sont plus faciles à accomplir lorsque plusieurs personnes y participent – Lorsque la responsabilité et la charge de travail sont partagées entre les membres d'une équipe et que l'équipe travaille ensemble pour s'assurer que chacun demeure sur la bonne voie, l'équipe pourra apporter un soutien à ceux qui en ont besoin.
- Permet d'accroître et d'améliorer la communication – Le travail d'équipe donne l'occasion d'interagir d'une nouvelle façon en tissant des liens et en communiquant avec de nouvelles personnes. La communication est un élément clé qui permet d'assurer que les membres assument leur rôle lorsqu'ils accomplissent la tâche.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de souligner l'importance des contributions individuelles de chaque membre de l'équipe et de l'importance du travail d'équipe.

RESSOURCES

- un casse-tête d'une image précédemment assemblé, divisé en jeux d'environ 10 pièces par participant, séparés et attribués à chaque cadet pour qu'il l'assemble de nouveau;

- un lecteur de disques compacts (facultatif);
- des disques compacts appropriés (facultatif).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Choisir un casse-tête approprié à l'image (annexe A).
2. Séparer le casse-tête en neuf sous-ensembles raccordables (de manière à ce qu'il soit possible de les joindre les uns aux autres).
3. Distribuer les sous-ensembles à chaque participant (répartir les cadets en groupes s'il y a plus de 9 participants).
4. Demander aux cadets d'assembler les sous-ensembles du casse-tête.
5. Une fois que les cadets ont fini d'assembler les sous-ensembles, leur demander de joindre les sous-ensembles pour former l'image complète.
6. Établir une limite de temps pour l'activité qui posera un défi et faire jouer de la musique stimulante pour créer un sentiment d'urgence.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

Animer une discussion sur la façon dont les cadets ont perçu le jeu du casse-tête sur la façon qu'il a stimulé le travail d'équipe.

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS DE DISCUSSION



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

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

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Quelle a été votre réaction lorsque vous vous êtes rendu compte de votre importance pour l'ensemble de l'équipe?
- Q2. Quel effet la limite de temps a-t-elle eu sur l'efficacité du groupe accomplissant la tâche?
- Q3. Quel a été l'impact d'avoir des membres de l'équipe prêts à aider pour accomplir la tâche?
- Q4. Selon vous, que représente le casse-tête une fois assemblé?
- Q5. Demander aux cadets de réfléchir à leurs comportements productifs et improductifs. Il est possible qu'ils adoptent déjà ces mêmes comportements dans le cadre du travail d'équipe, en ayant les mêmes effets positifs ou négatifs.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

**Diriger l'activité de promotion du travail d'équipe intitulée
« Ordre alphabétique ».**

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de souligner l'importance des contributions individuelles de chaque membre de l'équipe et de l'importance du travail d'équipe.

RESSOURCES

- des bandeaux pour les yeux (facultatif)

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Commencer avec les cadets assis ou debout à des endroits choisis au hasard sur l'aire de l'activité, ils doivent avoir les yeux fermés (ou munis d'un bandeau recouvrant leurs yeux)
2. Demander à un cadet de dire la première lettre de l'alphabet.
3. Les autres cadets doivent ensuite énumérer les autres lettres dans l'ordre, sans que deux cadets prononcent la même lettre en même temps.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

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

Durée : 20 min

Méthode : Discussion de groupe

QUESTIONS DE DISCUSSION



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

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

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Les membres du groupe ont-ils essayé d'utiliser des indices non verbaux pour déterminer l'ordre au sein du groupe? Si oui, comment et en quoi ces indices ont-ils servi à l'accomplissement de la tâche?
- Q2. Qu'est-ce qui rend cette activité si difficile?
- Q3. Si un plan a été établi, a-t-il facilité le déroulement de l'activité?
- Q4. L'activité était-elle plus facile à accomplir avec les yeux ouverts? Si oui, pourquoi?
- Q5. Que pensez-vous de la contribution de chaque cadet?



D'autres questions et réponses surviendront lors de l'étape de réflexion. La discussion ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le travail d'équipe est essentiel à la qualité des résultats d'une tâche collective. Connaître les compétences qui contribuent au succès d'une équipe aide à atteindre des résultats positifs. Le développement de ces compétences se produira chaque fois qu'une personne participe au travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

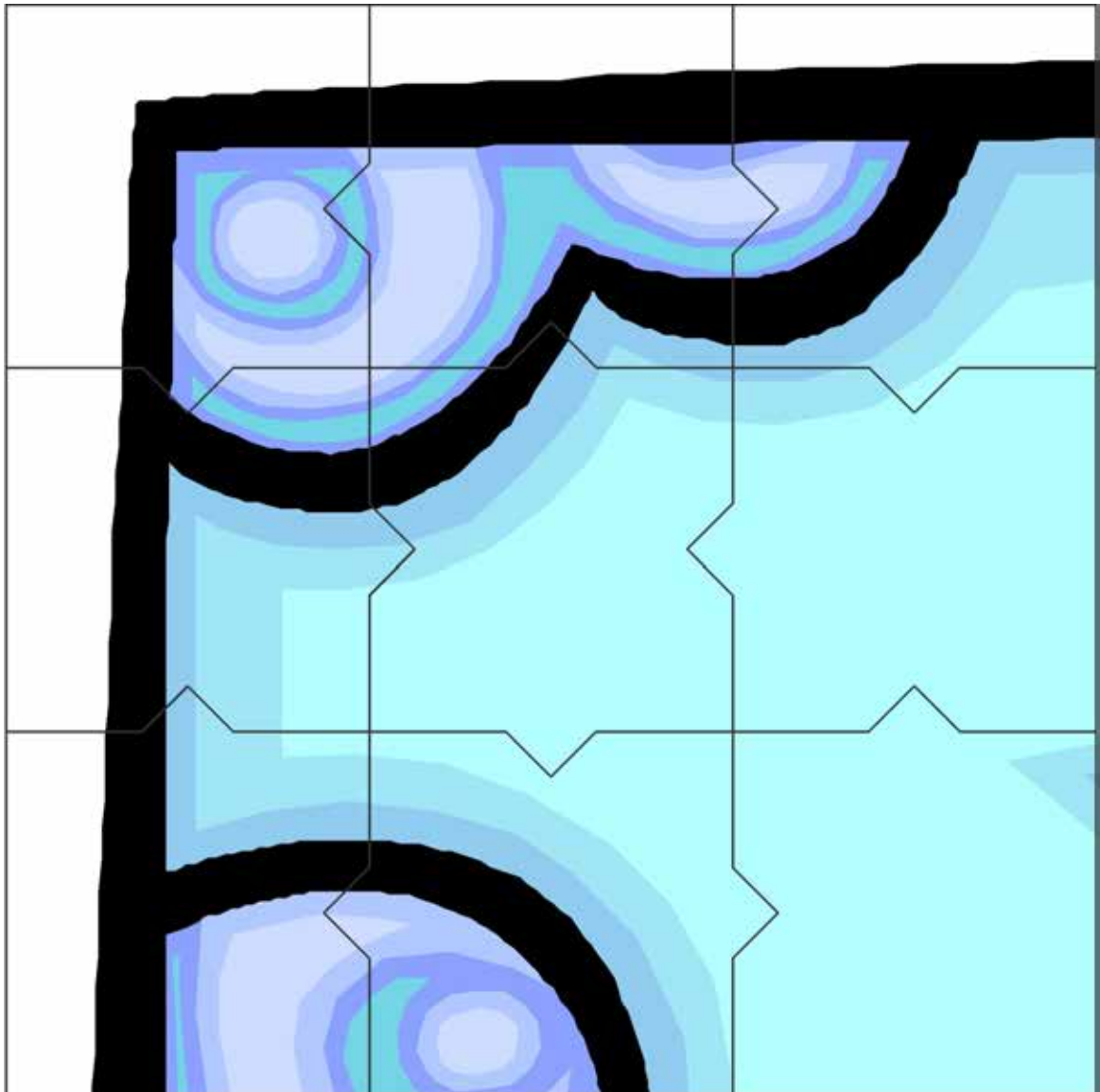
Aucun.

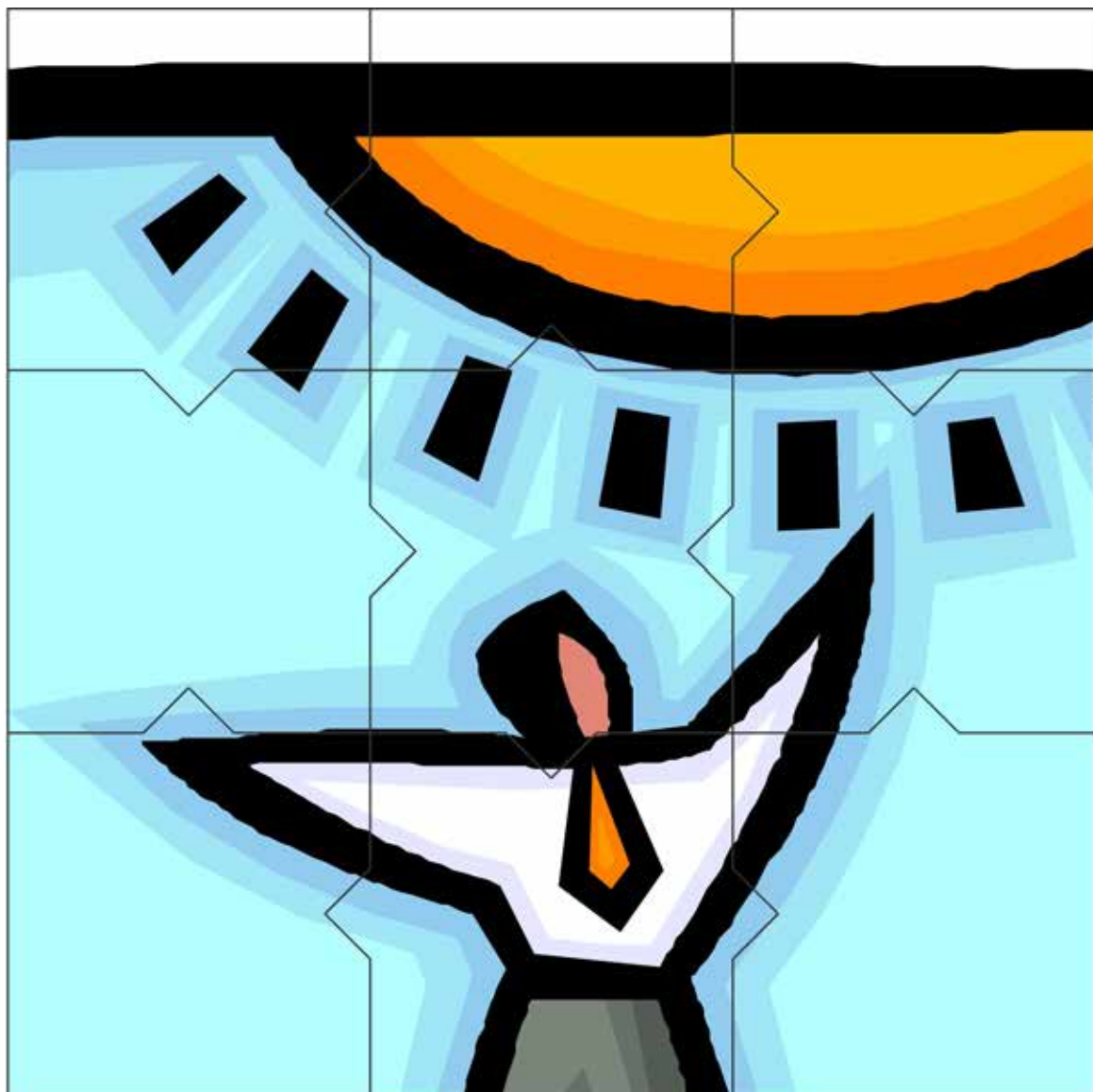
DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-028 ISBN 0-07-046513-4 Newstrom, J et Scannell, E. (1998). *The big book of teambuilding games*. New York, NY, McGraw-Hill.

C0-029 ISBN 0-7872-4532-1 Cain, J et Jolliff, B. (1998). *Teamwork and teamplay*. Brockport, NY, Kendall/Hunt.

CASSE-TÊTES





CHAPITRE 4

OREN X04 – SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 1

OCOM MX04.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE DE 60 MINUTES ET SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Norme de qualification et plan de la phase un*.

Réviser les directives des périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B.

Pour le point d'enseignement (PE) 1, sélectionner une activité d'exercice cardiovasculaire conformément à l'annexe C.

Nommer des instructeurs aux postes d'apprentissage 1, 2, 3 et 4, figurant respectivement aux annexes D, E, F et G.

Photocopier, pour chaque cadet, la feuille de suivi des activités physiques figurant à l'annexe H.

Rassembler le matériel nécessaire :

- Affiches de l'activité, ruban adhésif, sifflet ou guide de l'instructeur et chronomètre, en fonction de l'activité d'exercice cardiovasculaire choisie;
- Musique et lecteur de musique;
- *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*, figurant à l'appendice 1 de l'annexe D (une copie par cadet participant au programme de la phase un);
- *Directives en matière de comportement sédentaire*, figurant à l'appendice 2 de l'annexe D (une copie par cadet participant au programme de la phase un);
- Feuille des trois composantes de la condition physique, figurant à l'appendice 3 de l'annexe D (une copie);
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (une copie par cadet faisant partie de l'équipe de la phase deux);
- Chaises (une par cadet participant au programme de la phase trois);
- Feuilles pour tableau-papier (une feuille par équipe de la phase trois);
- Stylos ou crayons;
- Surligneurs (un par équipe de la phase trois);

- Document de cours sur la ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie, figurant à l'appendice 1 de l'annexe G (une copie par cadet de la phase quatre);
- Feuille de suivi des activités physiques de chaque cadet, figurant à l'annexe H (une par cadet).

Découper les trois composantes de la condition physique pour les séparer;

Créer un tableau de jeu Jeopardy pour le poste d'apprentissage 2.

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Pour le PE 1, une activité pratique a été retenue. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive permettant de stimuler l'intérêt pour les activités physiques.

Pour le PE 2 et 4, une activité en classe a été retenue. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive permettant de stimuler l'intérêt pour la bonne forme physique et les saines habitudes de vie. De plus, cette activité incitera les cadets à trouver différents moyens pour faire davantage d'activité physique.

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

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la séance décrite dans le présent GP, les cadets doivent avoir pris part à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée (APIME) de 60 minutes, participé aux activités du poste d'apprentissage sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie, et appris les exigences pour suivre la durée des activités physiques d'intensité modérée à élevée durant quatre semaines.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets suivent la leçon décrite dans le présent GP; elle leur permettra d'être outillés pour devenir plus actifs et pour suivre leur participation à des activités physiques. Le suivi de leur participation à des activités physiques leur permettra de connaître le temps qu'ils ont consacré à l'activité physique. En devenant physiquement plus actifs et moins sédentaires, les cadets pourront éviter les problèmes de santé à long terme qui sont associés à l'inactivité.

Point d'enseignement 1**Faire participer les cadets à une séance d'APIME de 60 minutes**

Durée : 60 min

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT**But de la période de réchauffement**

Une période de réchauffement est composée d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements visant à :

- accélérer graduellement l'activité respiratoire et la fréquence cardiaque;
- accroître la température des muscles pour faciliter les réactions dans les tissus musculaires;
- étirer les muscles.

La période de réchauffement prépare l'appareil cardiovasculaire à l'activité physique. Cette période est composée d'activités comme la marche rapide, le jogging léger ou des jeux simples qui permettent d'accélérer la fréquence cardiaque. À titre de guide, prévoir une période de réchauffement de 10 minutes par heure d'activité physique.

PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION**But de la période de récupération**

Une période de récupération est composée d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements visant à :

- laisser le temps à l'organisme de se remettre d'une activité physique et à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire pour qu'il retrouve son état normal;
- étirer les muscles pour les détendre et pour qu'ils reviennent à leur taille de repos.

Consignes pour les étirements

Les consignes suivantes doivent être respectées pendant les étirements :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, notamment le dos, les muscles de la poitrine, les jambes et les épaules;
- Ne jamais faire de bonds pendant les étirements;
- Garder la position d'étirement de 10 à 30 secondes pour que les muscles puissent être entièrement relâchés;
- Répéter chaque étirement à deux ou trois reprises;
- Tenir l'articulation du membre que vous étirez.

ACTIVITÉ

1. Diriger la période de réchauffement conformément à l'annexe A.
 2. Diriger l'activité d'exercice cardiovasculaire retenue pour tous les cadets des niveaux d'instruction 1 à 4 conformément à l'annexe C.
 3. Diriger la période de récupération conformément à l'annexe B.
-

Point d'enseignement 2**Faire participer les cadets aux activités des postes d'apprentissage**

Durée : 20 min

Méthode : Activité en classe

1. Séparer les cadets en fonction de leur niveau d'instruction.
 2. Organiser les activités des quatre postes d'apprentissage conformément aux annexes D, E, F et G.
 - (a) Phase 1/étoile verte/niveau de compétence 1 : *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et *Directives en matière de comportement sédentaire*;
 - (b) Phase 2/étoile rouge/niveau de compétence 2 : nutrition;
 - (c) Phase 3/étoile d'argent/niveau de compétence 3 : stress;
 - (d) Phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4 : ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie.
-

Point d'enseignement 3**Expliquer les exigences de la feuille de suivi des activités physiques**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Distribuer la feuille de suivi des activités physiques, figurant à l'annexe H.

EXIGENCES DE LA FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Phases 1 et 2/étoiles verte et rouge/niveaux de compétence 1 et 2 : suivre la participation aux APIME durant quatre semaines consécutives.
- Phase 3/étoile d'argent/niveau de compétence 3 : effectuer quotidiennement au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 16 jours durant 4 semaines consécutives.
- Phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4 : effectuer quotidiennement au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 20 jours durant 4 semaines consécutives.
- Phase 5/cadet-maître/niveau de compétence 5 : effectuer quotidiennement au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 24 jours durant 4 semaines consécutives.

Point d'enseignement 4**Diriger une activité sur les stratégies pour accroître la participation aux activités physiques**

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

1. Poser la question suivante aux cadets : Quelles stratégies pouvez-vous adopter pour faire davantage d'activité physique?
2. Laisser deux minutes aux cadets pour qu'ils puissent énumérer individuellement le plus grand nombre possible de stratégies.
3. Demander aux cadets de faire connaître leurs réponses et expliquer pourquoi ces stratégies s'adressent à eux.

**Exemples de stratégies pour accroître la participation aux activités physiques**

- Cibler des activités plaisantes
- Trouver un partenaire d'activité
- Suivre ses progrès
- Souscrire à un programme de loisir communautaire ou scolaire
- Se fixer des objectifs
- Essayer un nouveau type d'activité physique
- Enchâsser l'activité physique dans la routine quotidienne
- Planifier l'activité physique

CONCLUSION**MÉTHODE D'ÉVALUATION**

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets participent à des séances d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cet exercice leur sera utile pour respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*. Qui plus est, la participation aux activités des postes d'apprentissage sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie leur permettra d'acquérir des connaissances et des aptitudes qui leur serviront toute leur vie.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Lorsque les cadets participent aux activités des postes d'apprentissage, de nombreuses occasions de leadership d'offrent à eux :

- Conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets), les cadets de la phase 5/cadet-maître/niveau de compétence 5 peuvent planifier, préparer et diriger les activités des postes d'apprentissage dans le cadre d'un projet de leadership.
- Conformément aux OREN 303 (Assumer le rôle de chef d'équipe), 403 (Agir à titre de chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets), les cadets pouvant accomplir des tâches de leadership, comme la direction ou la supervision d'un poste d'apprentissage particulier, sont les suivants : phase 3/étoile

d'argent/niveau de compétence 3; phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4; et phase 5/cadet-maître/niveau de compétence 5.

RÉFÉRENCE

Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives*, 2013. Sur Internet : <http://www.scpe.ca>.

Santé Canada, *Activité physique*, 2013. Sur Internet : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/physactiv/index-fra.php>.

ParticipACTION, *Bougez*, 2011. Sur Internet : www.participaction.com/en-us/Get-Moving/Easy-Ways-To-Start.aspx.

PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT

RÉCHAUFFEMENT

1. Demandez aux cadets de se placer en formation (p. ex., en cercle ou en demi-cercle) pour que tout le monde puisse voir l'instructeur.
2. Faites la démonstration des exercices et demandez aux cadets de faire chacun des mouvements illustrés ci-dessous pendant trente secondes.



Insistez davantage sur toutes les possibilités de mouvements pour le réchauffement des articulations et des muscles (et moins sur les étirements).

3. Demandez aux cadets de faire un exercice cardiovasculaire (p. ex., jogging, marche rapide ou saut à la corde) pendant cinq minutes.

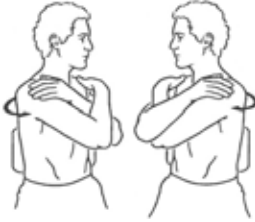
1.  Sauts avec écart	2.  Course en ramenant les talons aux fesses	3.  Prise du genou
4.  Rotation des hanches	5.  Amortis avec sauts	6.  Rotation du tronc
7.  Rotation des épaules	8.  Rotation des poignets	9.  Rotation des chevilles

Figure A-1 Guide de l'instructeur

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

 Figure A1-1 Sauts avec écart	Placez-vous debout, les bras de chaque côté du corps. Sautez en joignant les mains au-dessus de la tête, en plaçant les pieds à la largeur des épaules et en retombant au sol en douceur. Reprenez votre position de départ en effectuant un autre saut. Répétez ces sauts en alternance.
 Figure A1-2 Course en ramenant les talons aux fesses	Courez sur place en essayant de toucher vos fesses avec les talons.
 Figure A1-3 Prise du genou	Placez-vous debout en gardant le corps droit, ramenez un genou vers votre poitrine et maintenez-le en place avec vos mains pendant cinq secondes. Reprenez votre position initiale, puis répétez l'exercice avec l'autre genou. Alternez d'une jambe à l'autre.
 Figure A1-4 Rotation des hanches	Gardez les épaules droites et centrées, les pieds bien ancrés au sol. Placez les mains sur les hanches et faites pivoter le bassin dans le sens des aiguilles d'une montre en formant de grands cercles. Changez de sens après 15 secondes.

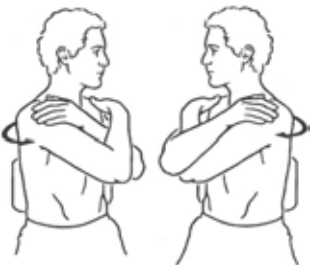
 Figure A1-5 Amortis avec sauts	Pliez les genoux pour prendre une position assise (assurez-vous que vos genoux ne dépassent pas vos orteils) et sautez. Tentez d'amortir le choc avec la pointe des pieds lorsque vous retombez au sol. Garder le dos droit tout au long de l'exercice.
 Figure A1-6 Rotation du tronc	Croisez les bras sur votre poitrine et faites pivoter votre tronc dans un sens jusqu'à ce que vous sentiez une tension. Faites attention de ne pas exagérer le mouvement. Alternez d'un sens à l'autre.
 Figure A1-7 Rotation des épaules	Faites pivoter tranquillement vos bras vers l'avant en formant de petits cercles et en agrandissant ces cercles graduellement. Répétez dans l'autre sens.
 Figure A1-8 Rotation des poignets	Faites un mouvement circulaire avec les poignets. Faites-les pivoter dans les deux sens.



Figure A1-9 Rotation des chevilles

Levez le talon du sol et faites pivoter la cheville dans un sens, puis dans l'autre.

Répétez l'exercice avec l'autre cheville.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Demandez aux cadets de se placer en formation (p. ex., en cercle ou en demi-cercle) pour que tout le monde puisse voir l'instructeur.
2. Demandez aux cadets d'effectuer les mouvements indiqués ci-dessous. Supervisez-les et corrigez leur technique, au besoin.



Figure B-1 Guide de l'instructeur

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES D'ÉTIREMENTS

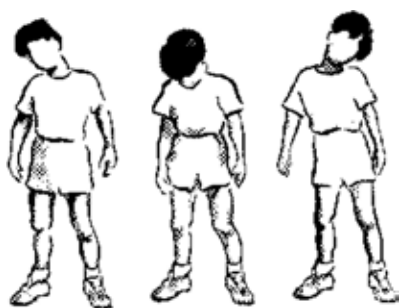


Figure B1-1 Rotation du cou

Faites pivoter la tête d'une épaule à l'autre en la penchant vers la poitrine, sans l'incliner vers l'arrière.



Figure B1-2 Étirement des deltoïdes

Tenez-vous debout et étirez les bras vers l'arrière en entrecroisant les doigts. Poussez vers l'arrière et soulevez les épaules.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

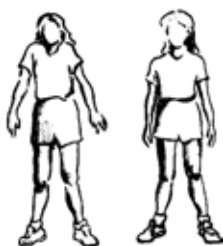


Figure B1-3 Rotation des épaules

Tenez-vous debout et redressez les épaules le plus haut possible. Baissez ensuite les épaules pour étirer votre cou. Reculez vos épaules le plus possible, puis faites une rotation vers l'avant, le plus loin possible.

Maintenez chacune de ces positions pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-4 Rotation des bras

Allongez les bras sur les côtés, l'intérieur des mains vers le haut. Faites de petits cercles avec vos bras et augmentez la circonférence du cercle graduellement.

Faites ensuite des cercles dans le sens contraire.



Figure B1-5 Étirement des épaules

Debout ou assis, prenez votre bras en plaçant votre main gauche et ramenez le contre votre poitrine en tenant le coude. Ramenez tranquillement le coude vers votre poitrine. Vous devriez ressentir une tension dans l'épaule droite.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-6 Rotation des poignets

Faites un mouvement circulaire avec le poignet.

Faites le mouvement dans le sens inverse et répétez l'exercice avec l'autre poignet.



Figure B1-7 Étirement des triceps

Tenez-vous debout et placez votre bras droit au-dessus de la tête, puis pliez le coude. Ramenez votre épaule vers le bas à l'aide de la main gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-8 Étirement des avant-bras

Agencillez-vous et placez vos mains au sol devant vous de façon à ce que vos doigts soient orientés vers vos genoux et que vos pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains bien au sol, reculez votre corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-9 Étirement des pectoraux

Placez-vous debout face à un mur. Le bras fléchi et le coude à la hauteur de l'épaule, placez la paume de votre main au mur. Tournez votre corps vers l'extérieur. Vous devriez ressentir une tension à l'avant de l'aisselle et sur le devant du muscle pectoral.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-10 Étirement latéral

Tenez-vous debout, le bras gauche au-dessus de la tête. Inclinez votre corps du côté droit au niveau de la taille.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-11 Étirement du bas du dos

Allongez-vous sur le dos et ramenez les genoux vers la poitrine. Placez vos mains derrière les genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

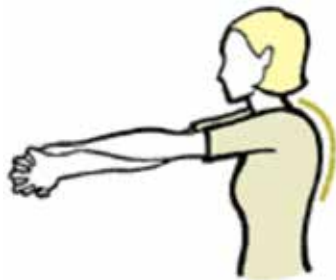


Figure B1-12 Étirement du haut du dos

Placez les bras devant vous, à la hauteur des épaules, et croisez-les. Les paumes l'une contre l'autre, entrecroisez les doigts et étirez les bras. Baissez le menton vers la poitrine en expirant. Vous devriez ressentir un étirement dans le haut du dos.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-13 Étirement des ischio-jambiers

Couchez-vous sur le dos et pliez les genoux.
Levez et allongez la jambe tranquillement,
puis placez les deux mains derrière la cuisse.

Maintenez cette position
pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous au sol, pliez les genoux et
ramenez les plantes des pieds l'une contre
l'autre. Prenez vos orteils et penchez-vous vers
l'avant tout en gardant le dos et le cou droits.

Maintenez cette position
pendant au moins 10 secondes.

Prenez vos chevilles et faites descendre vos
genoux vers le sol à l'aide de vos coudes.

Maintenez cette position
pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-15 Flexion de hanches

Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied
gauche devant vous, fléchissez le genou et posez
la main gauche sur cette jambe pour demeurer
en équilibre. Gardez le dos droit et contractez les
abdominaux. Penchez-vous vers l'avant pour mettre
davantage de poids sur votre jambe avant. Vous
devriez ressentir une tension sur le devant de la
hanche et de la cuisse sur laquelle repose votre
poids. Placez une serviette pliée sous le genou qui
est au sol, au besoin, pour protéger votre rotule.

Maintenez cette position pendant au moins
10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-16 Rotation des chevilles

Placez-vous debout et faites pivoter votre
cheville dans le sens des aiguilles d'une
montre, puis dans le sens contraire.

Répétez l'exercice avec l'autre cheville.



Figure B1-17 Étirement des mollets

Placez-vous face à un mur, à une distance de trois pas. Avancez votre jambe droite vers le mur, pliez le genou et gardez la jambe gauche en extension. Appuyez-vous contre le mur à l'aide des avant-bras et de la paume de vos mains. Gardez les orteils pointés vers l'avant et le talon au sol. Restez contre le mur, la jambe gauche en extension derrière le corps. Vous devriez ressentir un étirement dans votre mollet gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Figure B1-18 Étirement des quadriceps

Placez-vous debout, une main contre le mur pour conserver votre équilibre. Pliez le genou gauche et soulevez le pied comme si vous essayiez de vous toucher les fesses avec le talon. Ne penchez pas le corps vers l'avant au niveau des hanches. Tenez votre cheville avec votre main gauche. Vous devriez ressentir une tension dans votre cuisse gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXERCICE CARDIOVASCULAIRE – OPTION 1 : ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

OBJECTIF : Cette activité vise à sensibiliser les participants aux exercices qui peuvent être effectués pour réaliser une activité physique prolongée d'intensité modérée à élevée.

DURÉE : 40 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Choisissez 10 postes parmi ceux proposés à l'appendice 1.



Les circuits suggérés comprennent :

- les postes 1 à 10;
- les postes 11 à 20;
- les postes 21 à 30.

- Examinez les descriptions des postes sélectionnés, qui se trouvent à l'appendice 2.
- Nommez un instructeur et un démonstrateur pour l'activité.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
 - Affiches de l'activité pour chaque poste sélectionné, qui se trouvent à l'appendice 1;
 - Ruban adhésif;
 - Chronomètre;
 - Sifflet;
 - Musique.
- Préparez un tracé du circuit en collant les affiches de l'activité au mur avec du ruban adhésif, en ordre numérique, dans le sens des aiguilles d'une montre et en gardant un espace entre chaque affiche.
- Demandez au démonstrateur d'examiner les postes de l'activité en guise de préparation afin de s'assurer qu'il utilise la bonne technique.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Faites le tour des 10 postes avec les cadets, en expliquant l'activité pour chaque poste et mettez de l'avant l'importance d'employer la bonne technique pendant que le démonstrateur procède à la démonstration. En fonction de la taille du corps de cadets ou de l'escadron, il est possible de procéder ainsi :
 - (a) Un groupe accompagné d'un instructeur et d'un démonstrateur;
 - (b) Cinq groupes accompagnés chacun d'un instructeur et d'un démonstrateur;
 - (c) Dix groupes accompagnés chacun d'un instructeur et d'un démonstrateur.
2. Formez dix groupes égaux avec les cadets.

3. Donnez les directives suivantes aux cadets :
 - (a) Une période de 45 secondes est accordée pour chaque poste; un coup de sifflet marque le début et la fin de cette période;
 - (b) Pour se rendre au poste suivant, 15 secondes sont accordées;
 - (c) Le circuit devra être effectué à trois reprises;
 - (d) Une minute est accordée pour se reposer et s'hydrater après chaque tour du circuit.
4. Encadrez les cadets pendant l'activité en corrigeant leur technique et en les encourageant.

EXERCICE CARDIOVASCULAIRE – OPTION 2 : ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ PAR L'INSTRUCTEUR

OBJECTIF : Cette activité vise à sensibiliser les participants aux exercices qui peuvent être effectués pour réaliser une activité physique prolongée d'intensité modérée à élevée.

DURÉE : 40 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

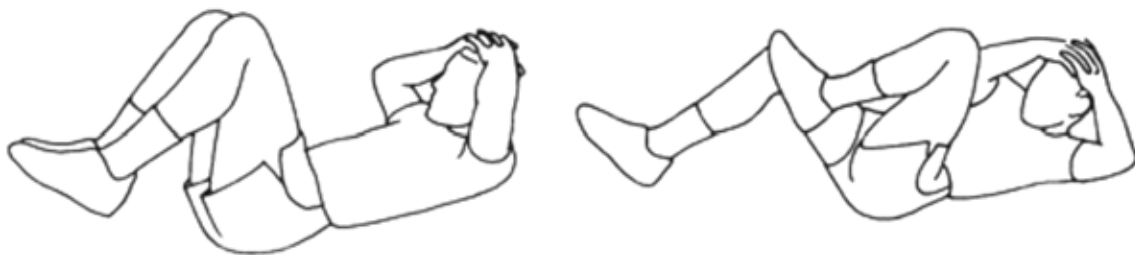
- Nommez un instructeur. L'instructeur doit être en mesure de diriger une séance d'activité physique. Recommandations : Cours élémentaire de conditionnement physique et de sports et cours d'instructeur de conditionnement physique et de sports pour les cadets.
- Choisissez une des options suivantes :
 - 1 séquence de 12 exercices de 3 min chacun = 36 min
 - 2 séquences de 12 exercices de 1 min 30 s chacun = 36 min
 - 3 séquences de 12 exercices de 1 min chacun = 36 min
 - Combinaison de temps par exercice qui totalise 36 minutes
- Choisissez un des guides de l'instructeur recommandés à l'appendice 3.
- Examinez les descriptions des postes sélectionnés qui se trouvent à l'appendice 2.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
 - Guide de l'instructeur sélectionné à l'appendice 3;
 - Chronomètre;
 - Musique.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Demandez aux cadets de s'éloigner l'un de l'autre afin d'avoir de l'espace pour bouger.
2. À l'aide du guide de l'instructeur, parcourez la liste des 12 activités physiques avec les cadets en fonction de l'option sélectionnée parmi celles mentionnées précédemment.
3. Accordez des pauses pour que les cadets puissent se reposer et s'hydrater entre les séquences, ou au besoin.
4. Tout au long de l'activité, encadrez les cadets, corrigez leur technique et encouragez-les.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

POSTE 1 : BICYCLETTE



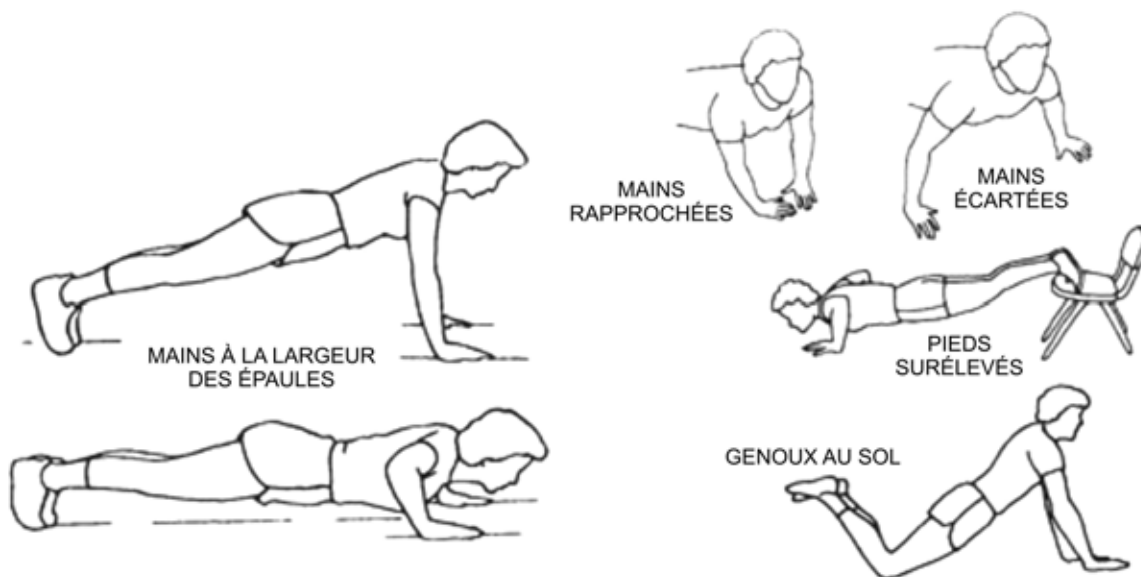
Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.
Ne relevez pas votre tête avec vos mains.



Défi

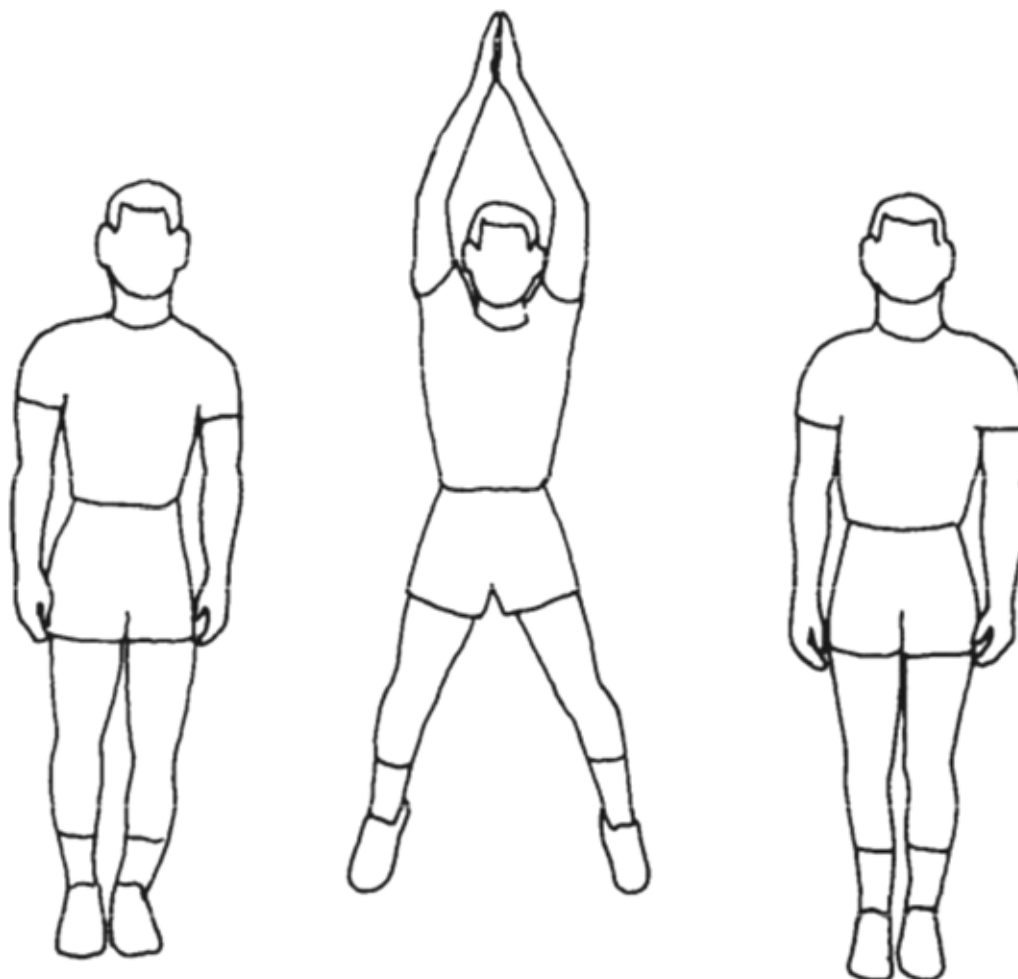
Placez les bras de chaque côté des hanches pour demeurer en équilibre.

POSTE 2 : EXTENSION DES BRAS



	Gardez le corps bien droit.
↓ Défi	Placez les genoux au sol.
↑ Défi	Rapprochez les mains.

POSTE 3 : SAUTS AVEC ÉCART

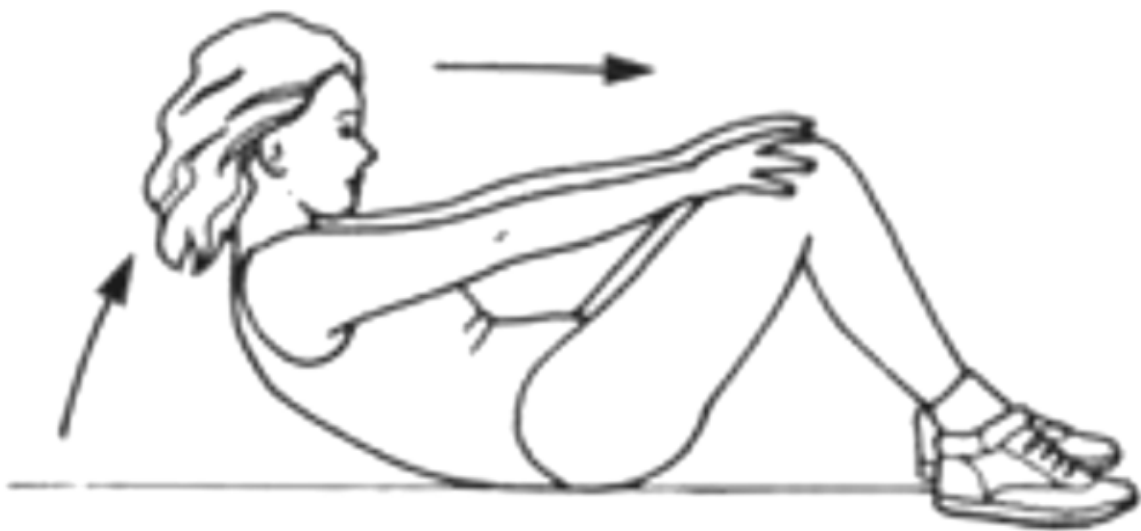


Vos genoux doivent être légèrement fléchis lorsque vous retombez au sol.

↓ Défi

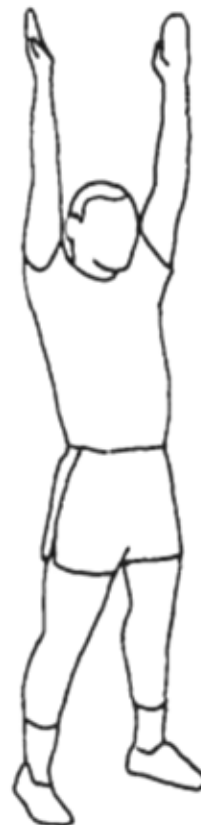
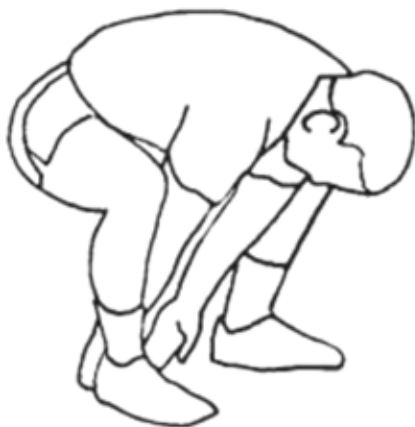
Faites de petits pas entre chaque mouvement au lieu de sauter.

POSTE 4 : DEMI-REDRESSEMENTS ASSIS



	Gardez la partie inférieure du dos et les pieds au sol.
↓ Défi	Rapprochez les pieds de vos fesses.
↑ Défi	Éloignez les pieds de vos fesses.

POSTE 5 : SAUTS DE GRENOUILLE



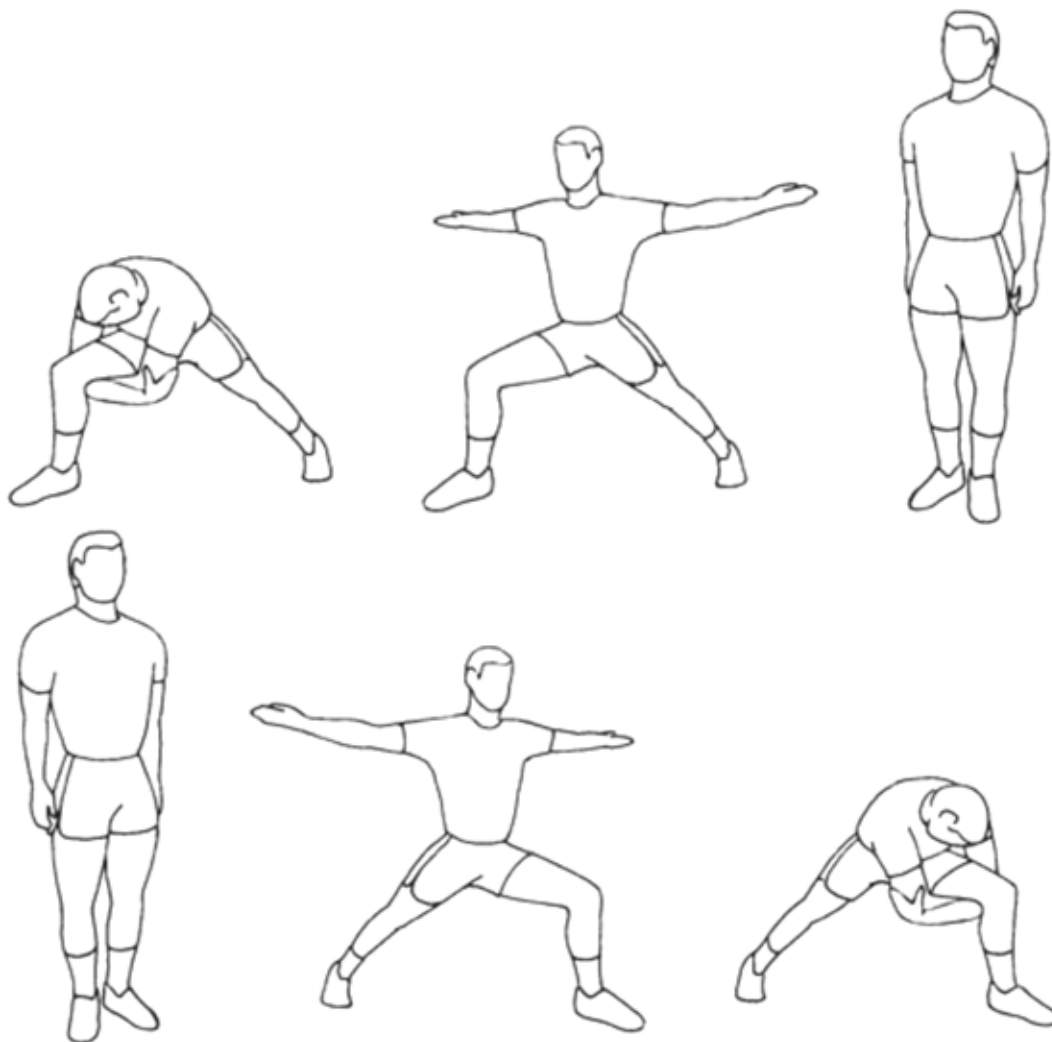
	Placez les genoux légèrement au-dessus des orteils et les pieds à la largeur des épaules afin de garder votre équilibre. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Effectuez l'exercice sans sauter.
↑ Défi	Augmentez la hauteur de vos sauts.

POSTE 6 : NATATION



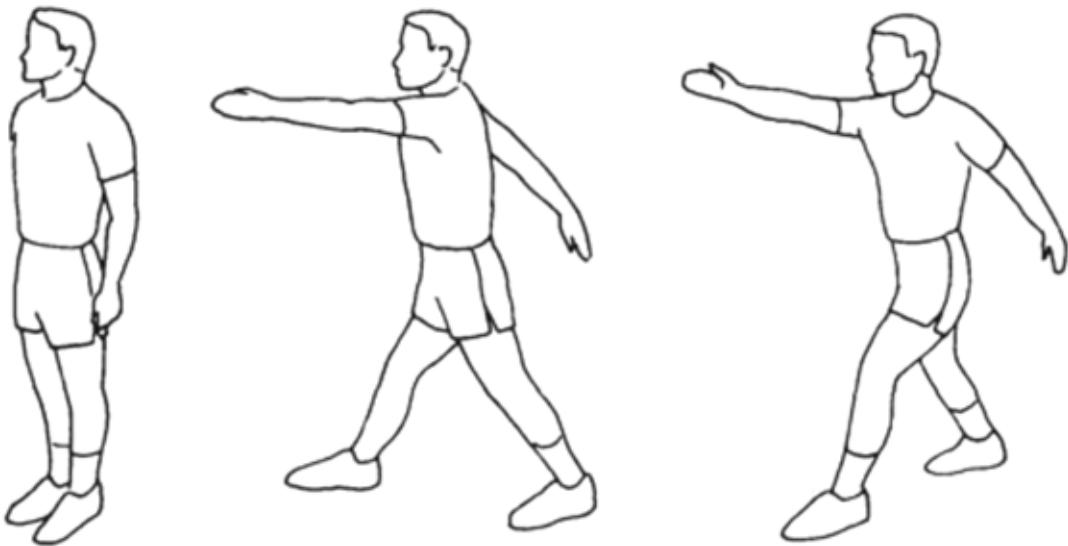
Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.

POSTE 7 : FENTES AVANT



	Gardez le dos droit pour éviter les blessures.
↓ Défi	Effectuez l'exercice sans le mouvement de portée.
↑ Défi	Remplacez ce mouvement par des sauts en fente.

POSTE 8 : SKI DE FOND



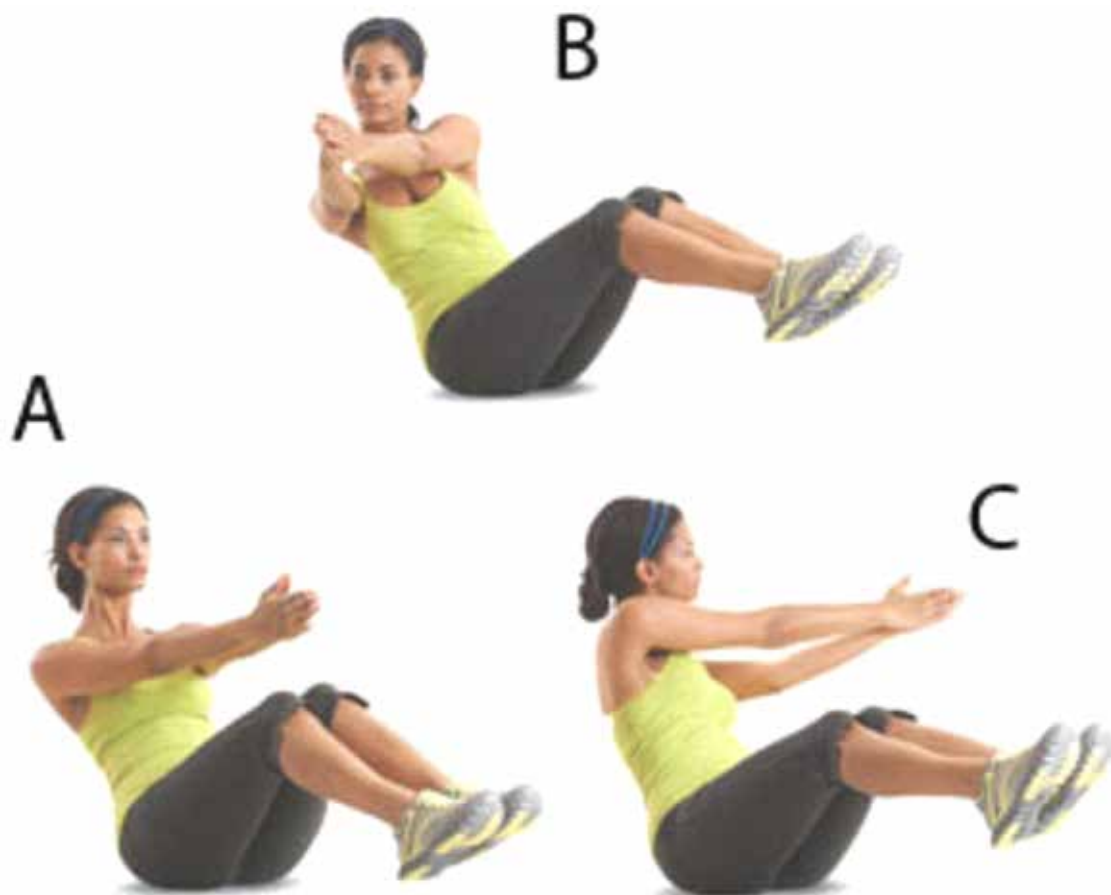
	Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter entre chaque position.

POSTE 9 : SAUT DE GRENOUILLE AVEC PROJECTION DES JAMBES EN ARRIÈRE



	Gardez le tronc contracté et droit comme une planche pour éviter les blessures au dos.
↓ Défi	Levez-vous au lieu de sauter. Faites de petits pas pour vous placer en position d'extension des bras ou de saut.
↑ Défi	Faites une extension des bras supplémentaire.

POSTE 10 : ROTATIONS DU TRONC (ASSIS)



	Gardez les épaules et le dos droits pour éviter les blessures au dos.
↓ Défi	Placez les pieds au sol pour conserver votre équilibre.
↑ Défi	Raidissez les bras et les jambes.

POSTE 11 : GRIMPEUR



Gardez la tête élevée pour éviter les blessures.



Défi

Faites de petits pas au lieu de sauter. Diminuer la cadence.

POSTE 12 : POSITION EN T ALTERNÉE



	Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.
↓ Défi	Gardez votre équilibre en posant l'avant-bras et un genou au sol.
↑ Défi	Levez la jambe supérieure et maintenez cette position.

POSTE 13 : POMPES-ARAIGNÉES



Demeurez droit de la tête jusqu'aux genoux.



Défi

Extension des bras normale.

POSTE 14 : SAUTS LATÉRAUX



	Tentez d’amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter.

POSTE 15 : FENTES AVANT AVEC COUP DE PIED FRONTAL



	Fléchissez légèrement les genoux lorsque vous donnez un coup de pied.
↓ Défi	Touchez aux genoux plutôt qu'aux orteils.

POSTE 16 : RAMEUR ALTERNÉ



Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.

POSTE 17 : SAUT AVEC ÉLÉVATIONS DES GENOUX



Gardez le dos droit pour éviter les blessures.

POSTE 18 : EXTENSION CROISÉE



	Gardez les épaules perpendiculaires et le dos droit.
↑ Défi	Levez votre pied du sol et allongez la jambe.

POSTE 19 : FLEXIONS DES JAMBES



	Gardez le dos droit. Tentez d’amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Effectuez l’exercice sans sauter.

POSTE 20 : ÉLÉVATION DE LA JAMBE VERS L'ARRIÈRE



Gardez le tronc contracté.

POSTE 21 : SAUTS EN FENTE ALTERNÉS



	Gardez le dos droit.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter.

POSTE 22 : BATTEMENT DES JAMBES



Gardez la partie inférieure du dos au sol.

POSTE 23 : PETIT PONT AVEC GENOUX RELEVÉS



Gardez la tête et les épaules au sol.



Défi

Conservez cette position.

POSTE 24 : PETIT PONT ALTERNÉ



Demeurez droit de la tête jusqu'aux genoux.



Défi

Posez les genoux au sol. Continuez l'exercice.

POSTE 25 : SAUTS EN FENTE INVERSÉS



Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol. Gardez le genou avant derrière les orteils.



Défi

Posez les mains sur les genoux.

POSTE 26 : ÉLÉVATION DU GENOU



Gardez le dos droit.

↓ Défi

Touchez votre genou avec votre main plutôt qu'avec votre coude.

POSTE 27 : ALLONGEMENT ALTERNÉ DE LA JAMBE



Gardez les hanches et le dos droits.
Gardez le genou en appui légèrement incliné.

POSTE 28 : DESCENTE DE JAMBE EN CROISÉ



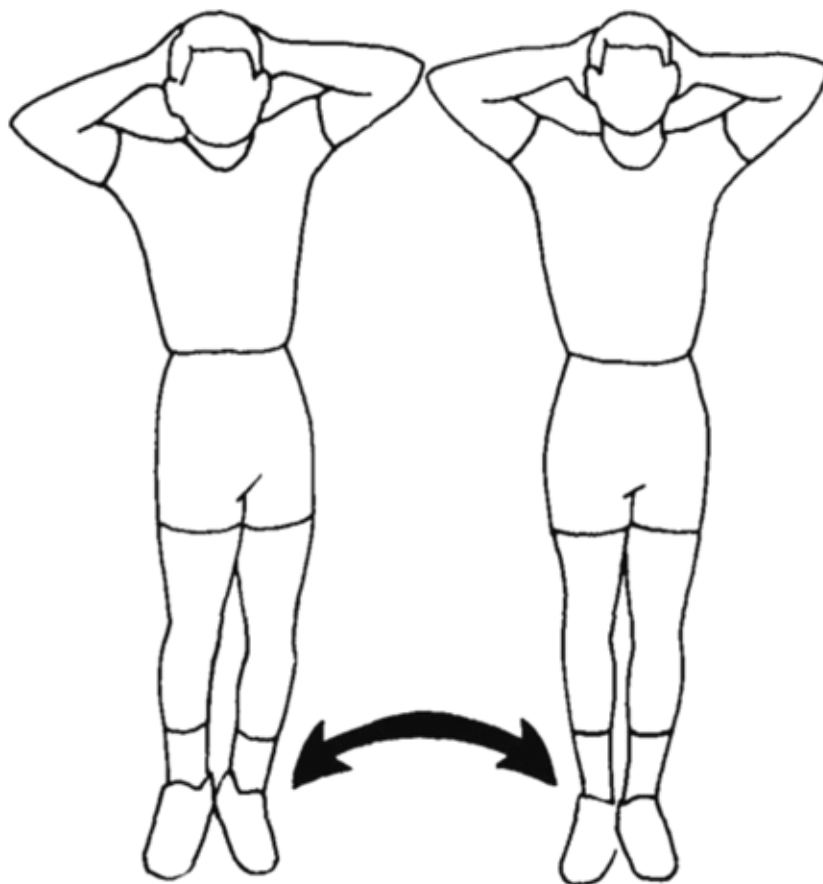
Contrôlez vos mouvements en tout temps.

POSTE 29 : PATINEUR



	Gardez le tronc contracté.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter.

POSTE 30 : SAUTS EN SLALOM



Gardez le dos droit. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.

↓ Défi

Faites de petits pas entre chaque mouvement au lieu de sauter.

↑ Défi

Augmentez la cadence.

Postes	Directives
Poste 1 : Bicyclette	Allongez-vous sur le dos. Soulevez les jambes et placez les mains sur votre tête. Ramenez le genou gauche vers le coude droit, le genou droit vers le coude gauche, puis alternez.
Poste 2 : Extension des bras	Effectuez l'exercice conformément à l'Ordonnance sur l'administration et l'instruction des cadets (OAIC) 14-18, Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets.
Poste 3 : Sauts avec écart	Commencez avec les deux pieds rapprochés et les bras collés au corps. En un seul mouvement, sautez en essayant de joindre vos deux mains au-dessus de votre tête et en séparant vos jambes; revenez ensuite à votre position initiale.
Poste 4 : Demi-redressements assis	Effectuez l'exercice conformément à l'OAIC 14-18, Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets, ou avec les mains sur les genoux.
Poste 5 : Sauts de grenouille	Placez les pieds à la largeur des épaules et fléchissez les jambes le plus bas possible, tout en demeurant confortable. (Cela peut vouloir dire aussi bas qu'avoir les fesses près du sol.) Lorsque vous êtes en position accroupie, touchez le sol avec vos doigts. Donnez-vous ensuite une impulsion vers le haut et levez les bras vers le ciel. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol, puis répétez l'exercice.
Poste 6 : Natation	Allongez-vous sur le ventre. Allongez les bras et les jambes et soulevez le bras gauche/la jambe droite, puis le bras droit/la jambe gauche simultanément, en alternance. Gardez la tête près du sol pendant l'exercice.
Poste 7 : Fentes avant	Lorsque vous êtes debout, faites une fente avec votre jambe droite, les bras allongés de chaque côté du corps et à la hauteur des épaules, en gardant le dos droit. Assurez-vous que votre genou droit reste derrière vos orteils lorsque vous vous positionnez. Serrez ensuite votre jambe avec vos bras. Lâchez votre jambe et reprenez votre position initiale. Répétez l'exercice avec la jambe droite. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 8 : Ski de fond	Sautez de sorte que votre pied gauche et votre bras droit soient devant vous. Alternez. Répétez l'exercice. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
Poste 9 : Saut de grenouille avec projection des jambes en arrière	Agenouillez-vous et placez vos mains au sol. Donnez-vous une impulsion pour vous placer en position d'extension des bras. Donnez-vous une autre impulsion pour retrouver votre position agenouillée. Sautez avec les bras dans les airs. Répétez l'exercice.
Poste 10 : Rotations du tronc (assis)	Assoyez-vous au sol et formez un « V » avec votre corps. Soulevez vos pieds et allongez les bras vers l'avant pour qu'ils forment un angle de 90° avec votre corps. Toujours en gardant les bras droits devant, pointez à gauche, puis à droite, en alternance. Vos mouvements devraient être lents et contrôlés. Gardez le tronc contracté.

Postes	Directives
Poste 11 : Grimpeur	Placez-vous en position d'extension des bras. Ramenez la jambe gauche vers vous de façon à ce que votre genou soit près de votre poitrine. En un seul mouvement, reculez votre jambe gauche tout en ramenant la jambe droite vers vous. Alternez. Gardez le dos droit et les fesses vers l'intérieur.
Poste 12 : Position en T alternée	Demeurez en équilibre sur votre main droite et l'extérieur de votre pied droit. Levez votre bras gauche dans les airs. Prenez ensuite tranquillement la position de la planche et continuez à pivoter jusqu'à ce que vous soyez en équilibre sur la main droite et l'extérieur du pied droit. Alternez.
Poste 13 : Pompes-araignées	Placez-vous en position d'extension des bras. En descendant au sol, ramenez une jambe vers vous, le genou vers l'extérieur en direction de l'épaule. En remontant, replacez la jambe dans la position initiale. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 14 : Sauts latéraux	Tenez-vous en équilibre sur une seule jambe, le genou légèrement incliné. En utilisant vos bras pour vous donner une impulsion, sautez dans les airs et atterrissez sur l'autre jambe. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 15 : Fentes avant avec coup de pied frontal	Placez-vous en position de fente avant, le pied droit derrière. Assurez-vous que le genou qui est devant soit derrière les orteils. Placez le bout des doigts de votre main droite au sol, près des orteils de votre pied avant. Lorsque vous vous levez, donnez un coup de pied vers l'avant à l'aide du pied qui se trouvait derrière. Continuez à donner des coups avec le même pied pendant la moitié de l'exercice. Répétez l'exercice avec l'autre jambe pour l'autre moitié de l'exercice.
Poste 16 : Rameur alterné	Écartez les jambes d'une largeur supérieure à vos épaules et pointez vos pieds vers l'extérieur. Joignez les mains et, dans un mouvement délicat, déplacez-les de gauche à droite, comme si vous étiez en train de ramer. Vos mouvements devraient être lents et contrôlés. Vous devriez porter une attention particulière à ce que votre tronc reste contracté.
Poste 17 : Sauts avec élévation des genoux	Placez les avant-bras devant le corps, les poings devant les épaules, et courez sur place en levant les genoux. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol entre chaque mouvement.
Poste 18 : Extension croisée	Écartez les jambes d'une largeur supérieure à vos épaules, et placez les genoux fléchis et les pieds vers l'extérieur. Joignez vos mains à la hauteur des hanches. D'un mouvement rapide, dépliez les jambes et étirez les bras (toujours en vous tenant les mains) au-dessus la tête. Reprenez votre position initiale et alternez d'un côté à l'autre.
Poste 19 : Flexions des jambes	Placez les pieds à la largeur des épaules et fléchissez les jambes. Assurez-vous que vos genoux restent derrière vos orteils lorsque vous fléchissez les jambes. Une fois dans cette position, sautez dans les airs. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol, puis répétez l'exercice.
Poste 20 : Élévation de la jambe vers l'arrière	Appuyez les genoux et les mains au sol. Levez un genou du sol tout en maintenant un angle de 90°, de sorte que votre cuisse soit à 180° avec votre dos, puis ramenez-la contre l'autre jambe. Ne la déposez pas au sol. Continuez à donner des coups avec la même jambe pendant la moitié de l'exercice. Répétez les mouvements avec l'autre jambe pour l'autre moitié de l'exercice.

Postes	Directives
Poste 21 : Sauts en fente alternés	Placez-vous debout et placez-vous en position de fente. Assurez-vous que le genou qui est devant soit derrière les orteils. Sautez ensuite en position de fente avec la jambe opposée. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 22 : Battement des jambes	Allongez-vous sur le dos. Surélevez les épaules et placez vos mains sous vos fesses. Soulevez vos jambes de 10 cm. En gardant les jambes droites, faites monter et descendre vos jambes en alternance sans que vos pieds touchent au sol.
Poste 23 : Petit pont avec genoux relevés	Allongez-vous sur le dos. Placez vos mains le long de votre corps et rapprochez vos pieds de vos fesses afin de soulever votre bassin en poussant sur les talons. Faites le petit pont (genoux en angle de 90°) et soulevez les genoux gauche et droit en alternance.
Poste 24 : Petit pont alterné	Prenez la position de la planche. Levez votre bras droit et votre jambe gauche en même temps. Reprenez votre position initiale, puis levez votre bras gauche et votre jambe droite. Alternez.
Poste 25 : Sauts en fente inversés	Déplacez votre jambe droite vers l'extérieur, puis penchez-vous de façon à toucher aux orteils de votre pied droit avec la main gauche. Sautez pour prendre la même position, cette fois-ci avec la jambe gauche. Penchez-vous de façon à toucher aux orteils de votre pied gauche avec la main droite. Répétez l'exercice. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.
Poste 26 : Élévation du genou	Tenez-vous debout, le bras droit dans les airs. D'un mouvement rapide, élevez votre genou gauche et allez lui toucher avec votre coude gauche. Déposez le pied gauche au sol et remplacez le bras droit dans les airs. Répétez ces mouvements pendant la moitié de l'exercice. Faites les mouvements avec l'autre jambe pour la deuxième moitié de l'exercice.
Poste 27 : Allongement alterné de la jambe	Tenez-vous debout, penchez-vous vers l'avant, les bras devant, et levez une jambe vers l'arrière. Reprenez votre position initiale, puis répétez l'exercice avec l'autre jambe. Vos mouvements devraient être lents et contrôlés. Gardez le tronc contracté.
Poste 28 : Descente de jambe en croisé	Placez-vous en position d'extension des bras et allongez la jambe vers l'intérieur du côté opposé. Reprenez votre position initiale, puis répétez l'exercice avec l'autre jambe. Alternez.
Poste 29 : Patineur	Placez les avant-bras devant le corps, les poings devant les épaules, et tenez-vous en équilibre sur la jambe gauche. Simultanément, croisez la jambe droite derrière votre corps, vers la gauche. Prenez la même position en sautant, cette fois-ci avec la jambe droite. Alternez.
Poste 30 : Sauts en slalom	Placez-vous debout, les mains derrière la tête. Gardez les pieds collés et sautez de gauche à droite.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

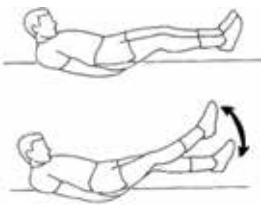
1.  SAUT DE GRENOUILLE AVEC PROJECTION DES JAMBES EN ARRIÈRE	2.  EXTENSION CROISÉE	3.  FLEXIONS DES JAMBES
4.  ÉLÉVATION DE LA JAMBE VERS L'ARRIÈRE	5.  ROTATIONS DU TRONC (ASSIS)	6.  SAUTS EN FENTE ALTERNÉS
7.  BATTEMENT DES JAMBES	8.  PETIT PONT AVEC GENOUX RELEVÉS	9.  POSITION EN T ALTERNÉE
10.  SAUTS LATÉRAUX	11.  PETIT PONT ALTERNÉ	12.  FENTES AVANT AVEC COUP DE PIED FRONTAL

Figure C3-1 Guide de l'instructeur, option 1

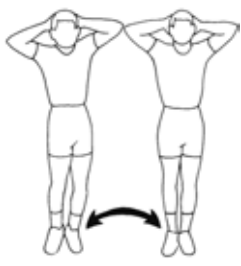
1.  GRIMPEUR	2.  BICYCLETTE	3.  FLEXIONS DES JAMBES
4.  SAUTS EN FENTE INVERSÉS	5.  SAUTS AVEC ÉCART	6.  ÉLEVATION DU GENOU
7.  ALLONGEMENT ALTERNÉ DE LA JAMBE	8.  DESCENTE DE JAMBE EN CROISÉ	9.  POMPES-ARAIGNÉES
10.  PATINEUR	11.  SAUTS EN SLALOM	12.  FENTES AVANT

Figure C3-1 Guide de l'instructeur, option 2

POSTE D'APPRENTISSAGE 1 : DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIRECTIVES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour sensibiliser les participants aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et aux *Directives en matière de comportement sédentaire*, aux activités d'intensité moyenne à élevée, et aux trois composantes de la condition physique.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
 - *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, qui se trouvent à l'appendice 1 (une copie par cadet);
 - *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*, qui se trouvent à l'appendice 2 (une copie par cadet).
- Découpez les trois composantes de la condition physique qui figurent à l'appendice 3 et placez-les sur le mur.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Distribuez une copie des *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes* à chaque cadet.
2. Laissez trois minutes aux cadets afin qu'ils puissent examiner les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*. Posez les questions suivantes aux cadets :
 - (a) Combien de temps devez-vous consacrer quotidiennement à l'activité physique d'intensité moyenne à élevée? (60 min)
 - (b) À quelle fréquence devriez-vous faire de l'activité physique d'intensité élevée quotidiennement? (3 fois)
 - (c) Combien de fois par semaine devriez-vous faire des exercices pour renforcer vos muscles et vos os? (3 fois par semaine)
 - (d) Quels exercices peuvent vous aider à renforcer vos muscles et vos os? (p. ex., exercices de la planche, demi-redressement assis, redressement assis, extension des bras, tractions à la barre fixe, fentes avant)
3. Expliquez la différence entre une activité physique d'intensité moyenne et une activité physique d'intensité élevée :
 - (a) Lors d'une activité d'intensité moyenne, vous suerez un peu et votre respiration s'accélélera.
 - (b) Lors d'une activité d'intensité élevée, vous suerez et vous serez à bout de souffle.
4. Attirez l'attention sur les trois découpures placées au mur et demandez aux cadets de déterminer leur signification. (Il s'agit des trois composantes de la condition physique.) Expliquez qu'il doit y avoir un équilibre entre les trois composantes pour être en bonne forme physique.
5. Informez les cadets qu'ils devront désormais réaliser trois exercices différents afin de constater la différence entre une activité physique d'intensité moyenne et une activité physique d'intensité élevée.

6. Dites aux cadets qu'ils devraient remarquer le changement d'intensité pendant l'exercice. Dites-leur que le changement d'intensité sera différent pour chaque personne en fonction de son niveau de forme physique actuel.
7. Faites faire un exercice de six minutes aux cadets (deux minutes de marche sur place, deux minutes de course sur place et deux minutes de sauts avec écart).
8. Laissez les cadets s'exprimer au sujet de l'exercice réalisé. Questions suggérées :
 - (a) Êtes-vous en mesure de dire à quel moment l'intensité de l'exercice a changé? De quelle façon ce changement s'est-il produit?
 - (b) Avez-vous été étonné de la rapidité avec laquelle l'intensité a changé?
 - (c) À quelle fréquence devez-vous faire de l'activité physique d'intensité élevée?
9. Remettez une copie des *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes* aux cadets.
10. Laissez trois minutes aux cadets afin qu'ils puissent examiner les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*. Posez les questions suivantes aux cadets :
 - (a) En quoi consiste un comportement sédentaire? (Une période pendant laquelle vous faites très peu d'activité physique.)
 - (b) Quelles sont les directives destinées aux jeunes en matière de comportement sédentaire? (Réduire la période de sédentarité quotidienne. Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant un écran.)
 - (c) Quelles sont les solutions de rechange aux comportements sédentaires? (Les réponses peuvent être différentes. Voir le tableau ci-dessous.)

Voici certaines solutions de rechange aux comportements sédentaires :



- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur;
- Se rendre à la chambre d'un camarade et s'entretenir avec lui plutôt que lui envoyer un message texte;
- Pratiquer un sport plutôt que regarder des émissions de sports à la télévision;
- Se rendre à l'école à pied ou en vélo plutôt que prendre l'autobus.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives



Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :



Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.



Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les jeunes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- Le patinage
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les jeunes transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La course
- Le patin à roues alignées

Être actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour peut aider les jeunes à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

Les parents et les personnes qui prennent soin des jeunes peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les jeunes peuvent :

- ☒ Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- ☒ Aller au gym pendant le week-end.
- ☒ Participer à un cours de conditionnement physique après l'école.

- ☒ Rassembler les voisins afin de disputer un match de hockey ou de basketball improvisés après le souper.
- ☒ Pratiquer un sport tel que le basketball, le hockey, le soccer, les arts martiaux, la natation, le tennis, le golf, le ski, le surf des neiges...

***Il est temps de passer à l'action
– 60 minutes par jour peuvent
faire une différence.***



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives

Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :



• Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.



• Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Un comportement sédentaire est une période au cours de laquelle les jeunes font très peu de mouvements physiques. Voici quelques exemples :

- Demeurer longtemps en position assise
- Utiliser le transport motorisé (par exemple l'autobus ou la voiture)
- Regarder la télévision
- Jouer à des jeux vidéo passifs
- Jouer à l'ordinateur

Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les jeunes à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Avoir plus de plaisir avec leurs amis
- Disposer de plus de temps pour développer de nouvelles habiletés

À bas le sofa! Aidez les jeunes à remplacer la sédentarité par l'activité!



Il est temps que les jeunes se lèvent et se mettent à bouger!



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ENDURANCE
CARDIOVASCULAIRE

FORCE ET ENDURANCE
MUSCULAIRES

SOUPLESSE MUSCULAIRE

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

POSTE D'APPRENTISSAGE 2 : JEU DE JEOPARDY SUR LA NUTRITION

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour sensibiliser les participants aux portions de nourriture adéquates, aux portions quotidiennes recommandées et à la façon d'utiliser *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 2

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Créez un tableau de jeu Jeopardy, comme indiqué à l'appendice 1.
- Faites des copies de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, qui se trouve à l'appendice 3 (une copie pour 4 cadets).

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Formez des équipes de quatre personnes.
2. Distribuez une copie du guide à chaque équipe.
3. Expliquez les éléments suivants aux cadets :
 - (a) L'objectif du jeu est de répondre correctement aux questions et d'amasser de l'argent.
 - (b) L'équipe qui donne la bonne réponse peut choisir la question suivante; toutes les équipes peuvent tenter de répondre aux questions.
 - (c) Il est possible de consulter *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour répondre aux questions.
 - (d) Lorsqu'une équipe croit qu'elle a la bonne réponse, un cadet de l'équipe doit se lever.
 - (e) Le premier à se lever peut donner sa réponse. L'équipe qui donne une bonne réponse récolte la somme d'argent prévue pour cette question. L'équipe qui donne une mauvaise réponse se voit retirer de son total la somme d'argent prévue pour cette question.
4. Commencez le jeu en lisant une des questions à 10 \$.
5. Lorsqu'une équipe donne une bonne réponse, lisez l'explication qui suit la question.
6. Lorsque les équipes ont répondu à toutes les questions du plateau de jeu, déterminez une équipe gagnante.
7. S'il reste du temps, demandez aux cadets d'expliquer ce qu'ils ont appris pendant l'activité.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TABLEAU DE JEU JEOPARDY

LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	DIVERS
10 \$	10 \$	10 \$	10 \$	10 \$
20 \$	20 \$	20 \$	20 \$	20 \$
30 \$	30 \$	30 \$	30 \$	30 \$
40 \$	40 \$	40 \$	40 \$	40 \$
50 \$	50 \$	50 \$	50 \$	50 \$

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Légumes et fruits

Q : Combien de portions de légumes et de fruits doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?	10 \$
R : Il doit consommer de 6 à 8 portions de légumes et de fruits.	
Explication. Les filles doivent consommer sept portions quotidiennement; les garçons doivent en consommer huit. Il peut s'agir de légumes frais, en conserve, congelés, séchés ou même en purée.	
Q : À combien de millilitres correspond une portion de jus de fruit?	20 \$
R : Une portion de jus de fruit correspond à 125 ml, soit une demi-tasse.	
Q : À quoi correspond une portion de légumes en conserve?	30 \$
R : Une portion de légumes en conserve correspond à 125 ml, soit une demi-tasse.	
Explication. Cette quantité est également valable pour les légumes frais ou congelés, les légumes à feuilles cuits, les fruits frais, congelés ou en conserve, ainsi que le jus de fruit pur à 100 %.	
Q : Quelles sont les deux couleurs de légumes que vous devriez consommer chaque jour?	40 \$
R : Vous devriez consommer quotidiennement au moins un légume vert foncé et un légume orange.	
Q : Quels modes de cuisson recommande-t-on pour les légumes plutôt que la friture?	50 \$
R : Vous pouvez les faire cuire à la vapeur, cuire au four ou sauter à la poêle plutôt que de les faire frire.	

Produits céréaliers

Q : Combien de portions de produits céréaliers doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?	10 \$
R : Il doit consommer de 6 à 7 portions de produits céréaliers quotidiennement.	
Explication. Les filles doivent consommer six portions quotidiennement; les garçons doivent en consommer sept.	
Q : À combien de tranches de pain correspond une portion de produits céréaliers?	20 \$
R : Une portion de produits céréaliers correspond à une tranche de pain.	
Q : À quelle proportion de votre consommation de produits céréaliers devrait correspondre votre consommation de grains entiers?	30 \$
R : Au moins la moitié des produits céréaliers que vous consommez quotidiennement devrait être composée de grains entiers.	
Q : À combien de portions de produits céréaliers correspond une tasse de riz brun?	40 \$
R : Une tasse de riz correspond à deux portions de produits céréaliers.	
Q : Quelle quantité de pâtes alimentaires correspond à 3 portions de produits céréaliers?	50 \$
R : Une tasse et demie de pâtes alimentaires cuites correspond à trois portions de produits céréaliers.	
Explication. Une demi-tasse de pâtes alimentaires correspond à une portion de produits céréaliers. Il en va de même pour le couscous, le riz cuit, le boulgour et le quinoa.	

Lait et substituts

Q : Combien de portions de lait et substituts doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?	10 \$
R : Il doit consommer 3 à 4 portions de laits et substituts quotidiennement.	
Explication. Dans ce cas, les filles et les garçons ont besoin de consommer la même quantité quotidiennement.	
Q : Quelle quantité de lait correspond à une portion de lait et substituts?	20 \$
R : Une tasse de lait (250 ml) correspond à une portion de lait et substituts.	
Q : Quelle sorte de lait (pourcentage de matière grasse) recommande-t-on de boire?	30 \$
R : On recommande de boire du lait écrémé, 1 % ou 2 %.	
Q : Combien de tasses de lait recommande-t-on de boire quotidiennement pour avoir un apport suffisant en vitamine D?	40 \$
R : La quantité recommandée est de 500 ml (2 tasses) de lait par jour.	
Q : À quelle quantité de yogourt correspond une portion de lait et substituts?	50 \$
R : Une portion de lait et substituts correspond à 175 g de yogourt, soit $\frac{3}{4}$ tasse.	

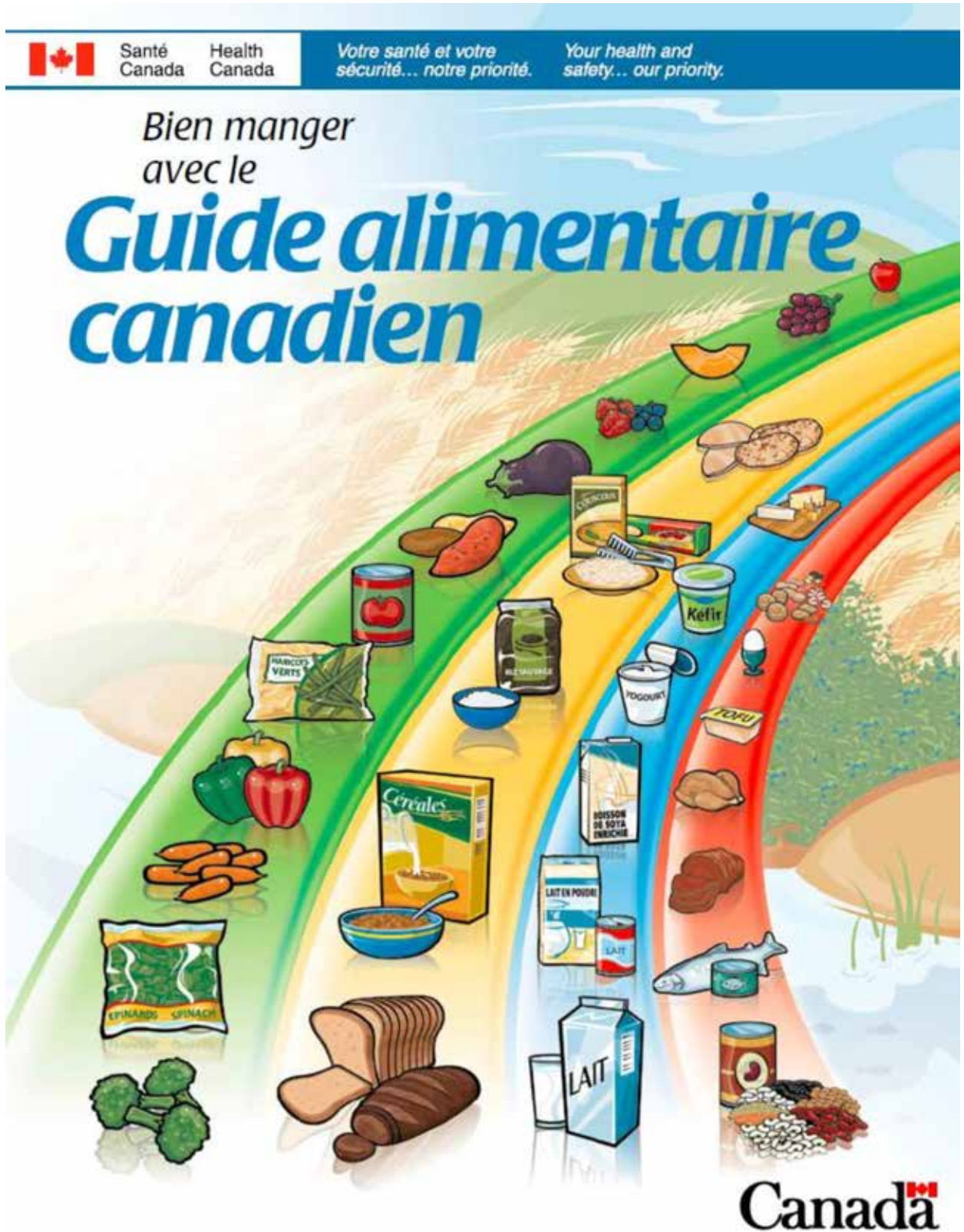
Viandes et substituts

Q : Combien de portions de viandes et substituts doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?	10 \$
R : Ils doivent consommer de 2 à 3 portions de viandes et substituts quotidiennement.	
Explication. Les filles doivent consommer deux portions quotidiennement; les garçons doivent en consommer trois.	
Q : Combien de portions de poisson recommande-t-on de consommer par semaine?	20 \$
R : On recommande de consommer au moins deux portions de poisson par semaine.	
Q : À combien d'œufs correspond une portion de viandes et substituts?	30 \$
R : Une portion de viandes et substituts correspond à deux œufs.	
Q : Quels sont les modes de cuisson recommandés pour la viande et ses substituts?	40 \$
R : On recommande de cuire vos aliments au four, ou de les faire griller ou pocher; il s'agit de méthodes de cuisson qui nécessitent peu ou pas de matières grasses.	
Q : Donnez quelques exemples de légumineuses.	50 \$
R : Les haricots et les lentilles sont des exemples de légumineuses.	

Divers

Q : Quelles huiles végétales recommande-t-on de consommer?	
R : On recommande de consommer des huiles végétales comme l'huile de canola, l'huile d'olive et l'huile de soja.	10 \$
Q : Quel outil peut vous permettre de comparer des produits alimentaires?	
R : Le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à faire des choix plus éclairés.	20 \$
Explication. À titre d'exemple, lorsque vous choisissez du fromage ou du yogourt, le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à choisir un produit plus faible en matières grasses.	
Q : Que devrait-on faire avec la peau de la volaille?	
R : La peau de la volaille devrait être enlevée. La matière grasse visible devrait également être retirée.	30 \$
Q : Pour être en meilleure santé, quel groupe alimentaire devrait être présent dans tous vos repas et vos collations?	
R : Les légumes et de fruits devraient être présents dans tous vos repas et vos collations; vous serez ainsi en meilleure santé.	40 \$
Q : Quels avantages pouvez-vous tirer du <i>Guide alimentaire canadien</i>?	
R : Répondre à vos besoins en vitamines, en minéraux et par rapport aux autres nutriments; diminuer les risques d'être atteint d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiaques, de certains types de cancer et d'ostéoporose; jouer un rôle positif sur votre santé et votre vitalité de manière générale.	50 \$

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans) Sexe	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblir vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

 Légumes frais, surgelés ou en conserve 125 mL (½ tasse)	 Légumes feuillus Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)	 Fruits frais, surgelés ou en conserve 1 fruit ou 125 mL (½ tasse)	 Jus 100 % purs 125 mL (½ tasse)		
 Pain 1 tranche (35 g)	 Bagel ½ bagel (45 g)	 Pains plats ½ pita ou ½ tortilla (35 g)	 Riz, boulgour ou quinoa, cuit 125 mL (½ tasse)	 Céréales Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (¾ tasse)	 Pâtes alimentaires ou couscous, cuits 125 mL (½ tasse)
 Lait ou lait en poudre (reconstitué) 250 mL (1 tasse)	 Lait en conserve (évaporé) 125 mL (½ tasse)	 Boisson de soya enrichie 250 mL (1 tasse)	 Yogourt 175 g (¾ tasse)	 Kéfir 175 g (¾ tasse)	 Fromage 50 g (1 ½ oz)
 Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits 75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)	 Légumineuses cuites 175 mL (¾ tasse)	 Tofu 150 g ou 175 mL (¾ tasse)	 Oeufs 2 oeufs	 Beurre d'arachide ou de noix 30 mL (2 c. à table)	 Noix et graines écalées 60 mL (¼ tasse)

Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



***Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire...
partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !***

► **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

► **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**

- Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

► **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

► **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**

- Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

► **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinales que vous leur ajoutez.

► **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

► **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

► **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**

► **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.***

- Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.

► **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**

- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuisinez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons.
Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants	Femmes en âge de procréer	Hommes et femmes de plus de 50 ans
En suivant le <i>Guide alimentaire canadien</i>, les enfants peuvent grandir et se développer en santé. Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer. • Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour. • Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires. • Surtout, donnez-leur le bon exemple !	Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'acide folique chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du fer. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient. Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du <i>Guide alimentaire</i>. Voici deux exemples : • Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou • Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.	Les besoins en vitamine D augmentent après l'âge de 50 ans. En plus de suivre le <i>Guide alimentaire canadien</i>, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.

Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?



Voici un exemple :

Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert

250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de Légumes et fruits
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de Viandes et substituts
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en Huiles et autres matières grasses
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de Lait et substituts
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de Légumes et fruits

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.

Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

On recommande aux adultes de pratiquer, au total, 2 ½ heures ou plus d'activité physique modérée à intense par semaine. Aux enfants et aux jeunes, on recommande plutôt de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Il n'est pas nécessaire d'effectuer toutes ces activités au même moment. Choisissez diverses activités, et répartissez-les durant la semaine.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.

Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Valeur nutritive

par 100 mL (0 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !

Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le *Guide alimentaire canadien en ligne* : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Télec. : (613) 941-5366
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

POSTE D'APPRENTISSAGE 3 : LE STRESS

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour sensibiliser les participants aux stress, à l'eustress (stress positif) et la détresse, et pour offrir aux cadets des outils pour s'attaquer au stress.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Installez les quatre postes, un pour chaque exercice de relaxation.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - Chaises;
 - Feuilles pour tableaux à feuilles amovibles;
 - Stylos/crayons;
 - Surligneurs.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Posez les questions suivantes aux cadets :
 - (a) En quoi consiste le stress? (Il s'agit de la réaction du corps à une situation exigeante.)
 - (b) Quelle est la différence entre l'eustress et la détresse? (L'eustress est décrit comme un bon stress. Cette sorte de stress incite les personnes à se dépasser et à atteindre leurs objectifs. Quant à elle, la détresse constitue un mauvais stress. Cette sorte de stress provoque l'inquiétude, la tristesse, la colère ou la douleur.)
2. Formez des équipes de trois ou quatre personnes.
3. Distribuez des feuilles pour tableaux à feuilles amovibles, des stylos, des crayons et des surligneurs à chaque groupe.
4. Laissez 5 minutes aux cadets pour faire un remue-méninges sur les façons de vaincre le mauvais stress (détresse).
5. Laissez chaque groupe faire part d'un élément de leur liste et expliquer pourquoi ils l'ont inscrit.

Réponses possibles :

• Aller marcher ou courir	• Rire
• Aller au gymnase/pratiquer un sport	• Faire du yoga ou de la méditation
• Écouter de la musique	• S'amuser avec un animal domestique (chien, chat, etc.)
• Se confier à quelqu'un à propos de notre problème de stress	• Utiliser judicieusement son temps
• Regarder un film	• Écrire ses problèmes dans un journal

6. Présentez le premier exercice de relaxation qui se trouve à l'appendice 1.
7. Donnez deux minutes aux cadets pour qu'ils puissent réaliser l'exercice.
8. Faites la même chose avec les exercices suivants.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

POUPÉE DE CHIFFON

1. Assoyez-vous sur une chaise (ou placez-vous debout), les pieds écartés.
2. Étirez les bras vers le haut et redressez le tronc, puis inspirez.
3. Expirez et penchez-vous vers l'avant. Laissez aller votre tronc, votre tête et vos bras entre vos jambes, et gardez vos muscles détendus (comme sur la figure F1-1).
4. Conserver cette position pendant 10 à 15 secondes.
5. Dépliez votre dos tranquillement, une vertèbre à la fois.



Figure F1-1 Poupée de chiffon

ROTATION DE LA TÊTE

1. Assoyez-vous sur une chaise ou au sol et croisez les jambes.
2. En inclinant la tête vers le bas, inspirez et faites tourner la tête tranquillement le plus possible vers la gauche (comme sur la figure F1-2).
3. Expirez et recentrez la tête.
4. Répétez les étapes 2 et 3 pour le côté droit.
5. Répétez les étapes 2 à 4 à trois reprises et tentez de faire tourner la tête plus loin d'une fois à l'autre pour sentir votre coup s'étirer.
6. Posez votre menton sur votre poitrine et inspirez en faisant pivoter la tête vers l'épaule gauche dans un mouvement de demi-cercle, puis expirez en recentrant la tête.
7. Répétez l'étape 6 pour le côté droit.



Ne faites pas pivoter votre tête vers l'arrière ou dans un mouvement circulaire complet.



Figure F1-2 Rotation de la tête

PLANCHE DE SURF HORIZONTAL

1. Allongez-vous sur le côté droit, le bras au-dessus de la tête (comme sur la figure F1-3).
2. Inspirez et raidissez votre corps comme une planche de bois.
3. Expirez et détendez vos muscles.
4. Laissez-vous retomber sans essayer de vous retenir (comme sur la figure F1-4).
5. Demeurez immobile pendant 10 secondes.
6. Répétez les étapes 1 à 5 pour le côté gauche.



Figure F1-3 Position initiale pour l'exercice de planche de surf horizontal



Figure F1-4 Position finale pour l'exercice de planche de surf horizontal

ÉTIREMENT DE LA MÂCHOIRE

1. Assoyez-vous sur une chaise ou au sol, redressez la tête et détendez vos bras ainsi que vos épaules.
2. Ouvrez la bouche le plus grand possible et inspirez.
3. Détendez-vous et expirez tranquillement.
4. Étirez la mâchoire du côté droit le plus loin possible et conservez cette position pendant trois secondes (comme sur la figure F1-5).
5. Répétez l'étape 4 pour le côté gauche.
6. Répétez les étapes 4 et 5 à dix reprises.



Figure F1-5 Étirement de la mâchoire

**POSTE D'APPRENTISSAGE 4 : CEINTURE À OUTILS
POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE**

OBJECTIF : Sensibiliser les participants aux activités possibles pour mettre en valeur un mode de vie sain.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
 - Document de cours *Ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie* (appendice 1) pour chaque cadet;
 - Tapis;
 - Stylos/crayons.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Distribuez le document de cours *Ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie* à tous les cadets.
2. Expliquez aux cadets qu'ils réaliseront cinq activités de courte durée qui visent à les conscientiser à propos des comportements à adopter pour favoriser de plus saines habitudes de vie.
3. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Les engagements que nous prenons envers nous-mêmes et envers les autres, tout comme l'intégrité de ces engagements, constituent les éléments fondamentaux et la démonstration la plus manifeste de notre proactivité.

S. Covey, *Les 7 habitudes des gens efficaces*

Les faits :

- Un engagement est une chose qu'on accepte de faire pour nous-mêmes ou pour une autre personne.
 - Pour assurer l'intégrité de nos engagements, il faut arrêter de prendre un trop grand nombre d'engagements et s'assurer, avant d'en prendre de nouveaux, de pouvoir les remplir à coup sûr.
4. Accordez une minute aux cadets pour qu'ils puissent définir leurs engagements actuels au bloc 1 du document de cours.
 5. Demandez aux cadets de prendre un engagement personnel qui se rapporte à l'adoption de saines habitudes alimentaires et de l'écrire au bloc 2 du document de cours.

7. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Les recherches démontrent sans équivoque que s'adonner à de simples exercices de méditation pendant seulement 12 à 15 minutes par jour peut avoir des résultats positifs ÉNORMES sur une personne. En fermant les yeux, en respirant profondément et en laissant son esprit se détendre, on passe de la réflexion proactive à un état de relaxation paisible, tout en déclenchant ce qu'Herbert Benson (chercheur éminent de Harvard/M.D.) appelle la « réponse de relaxation ».

B. Johnson, *A Philosopher's Notes*

8. Demandez aux cadets de prendre la posture de l'enfant (balasana) ou la posture du cadavre (savasana). Dites aux cadets de conserver cette position pendant deux minutes : dites-leur de respirer calmement, de se détendre et de libérer leur esprit.



Figure J-1 Posture de l'enfant (balasana)



Figure J-2 Posture du cadavre (savasana)

9. Demandez aux cadets comment ils se sentaient pendant l'exercice.

10. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

L'auteur Eckhart Tolle affirme que, même s'il est important de s'accepter soi-même et d'accepter nos émotions, il est également très important de prendre connaissance des pensées et des comportements qui entraînent sans cesse des effets négatifs, et d'éviter de répéter ces actions ainsi que d'avoir ces pensées.

E. Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*

11. Demandez aux cadets de définir les comportements qui entraînent sans cesse des effets négatifs, au bloc 5 du document de cours. Par exemple : claquer la porte de la voiture ou penser qu'il faut être le meilleur dans tout.

12. Demandez aux cadets de définir les comportements positifs qu'ils aimeraient conserver, au bloc 6 du document de cours.

13. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Robin Sharma est un auteur canadien dont les études sur l'excellence ont démontré que toutes les personnes exceptionnelles ont le plus grand respect pour leurs principes fondamentaux – que ces personnes soient athlètes, dirigeants politiques, entrepreneurs, artistes ou musiciens. Chaque jour, ces personnes se concentrent sur leurs principes fondamentaux, que ce soit par la méditation, la pratique quotidienne d'exercice, le partage de la joie, l'appréciation des autres, la tenue d'un journal, la pratique de la musique ou les études.

R. Sharma, *The Greatness Guide 2*

14. Dites aux cadets que les principes fondamentaux sont des valeurs de base ou des tâches réalisées par une personne dans le cadre de son régime de vie quotidienne. Demandez-leur ensuite de définir leurs principes fondamentaux actuels au bloc 7 du document de cours.
15. Demandez aux cadets d'encrer les principes fondamentaux qu'ils souhaitent conserver pour le reste de leur vie.
16. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Dans son livre intitulé *Spark*, John Ratey démontre comment et pourquoi l'activité physique joue un rôle primordial dans notre façon de penser et sur la manière dont nous nous sentons.

« Une expérience importante réalisée en 2007 a révélé qu'il est possible d'accroître la souplesse mentale par une séance de 35 minutes de course sur un tapis roulant à 60 % ou 70 % de sa fréquence cardiaque maximale. On a demandé aux 40 adultes qui ont participé à l'étude (qui avaient entre 50 et 64 ans) d'énumérer d'autres usages d'objets communs, p. ex., un journal, qui est fait pour être lu, mais qui peut également servir à emballer du poisson, recouvrir le fond d'une cage d'oiseaux, emballer de la vaisselle et ainsi de suite. La moitié des participants ont regardé un film pendant que l'autre moitié faisait de l'exercice; tous ont été évalués avant la séance, immédiatement après la séance, puis 20 minutes plus tard. Il n'y a eu aucun changement chez les participants qui ont regardé le film, mais les personnes qui ont couru ont fait preuve d'une vitesse de traitement et d'une souplesse mentale accrues après une seule séance d'exercices. La souplesse cognitive est une fonction exécutive importante qui témoigne de notre capacité à changer notre façon de penser et à produire un flux constant de pensées créatives ainsi que de réponses plutôt que de régurgiter les réponses habituelles. Alors, si vous avez une séance de remue-méninges de planifiée un après-midi, pratiquer un jogging intense pendant une courte période le midi est une bonne idée ».

J. Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*

17. Demandez aux cadets d'énumérer, au bloc 8 du document de cours, des activités pour lesquelles ils seraient mieux préparés s'ils pratiquaient, juste avant, un exercice physique intense pendant une courte période.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CEINTURE À OUTILS POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE	
1. Mes engagements actuels : ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	2. Engagement personnel qui se rapporte à l'adoption d'une saine alimentation : ☐ Ne pas manger de chocolat à la cantine des cadets ☐ Boire de l'eau à chaque repas ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
3.  Figure J1-1 Posture de l'enfant (balasana)	4.  Figure J1-2 Posture du cadavre (savasana)
5. Habitudes actuelles qui entraînent des effets négatifs : ☐ Retard dans la planification ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	6. Comportements positifs à conserver : _____ _____ _____ _____ _____
7. Principes fondamentaux et activités auxquelles je participe quotidiennement : ☐ Exercices de méditation pendant ____minutes ☐ Remercier les autres ☐ Féliciter les autres ☐ Faire de l'exercice pendant ____minutes ☐ Tenir un journal ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	8. Mon cerveau sera plus apte à bien fonctionner si je m'adonne à de courtes périodes d'exercice intense avant de faire les activités suivantes : ☐ Étudier ☐ Passer un examen ☐ Assister à une réunion ☐ Prononcer un discours ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
« Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde » - Mahatma Gandhi	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S e m a i n e 1	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞
S e m a i n e 2	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞
Signature du cadet : _____ Date : _____ Signature du superviseur : _____ Date : _____							



FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S e m a i n e 3	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞
S e m a i n e 4	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran 😊 😞
Signature du cadet : _____ Date : _____ Signature du superviseur : _____ Date : _____							



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 2

**OCOM MX04.02 – DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR ACCROÎTRE
 LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET PARTICIPER
 À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS**

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.02 (Définir des stratégies pour accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Norme de qualification et plan de la phase un*.

Réviser l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*, et prendre connaissance de la documentation avant d'enseigner la leçon.

Photocopier, pour chacun des cadets, la feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 1 de l'annexe A.

Photocopier, pour chacun des cadets, les résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 3 de l'annexe B.

Photocopier, pour un instructeur adjoint, l'introduction à la définition d'objectifs et, pour un autre adjoint, la révision de la définition d'objectifs figurant à l'annexe A.

Photocopier, pour chacun des cadets, le guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A.

Consulter, pour le point d'enseignement (PE) 3, les directives des périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et superviser la participation aux activités physiques).

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

APPROCHE

Pour le PE 1, une activité en classe a été retenue. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive qui permet aux cadets de comparer leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*.

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

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon décrite dans le présent GP, les cadets doivent avoir comparé leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*. Ils doivent aussi avoir pris part à l'évaluation de la condition physique des cadets et défini des objectifs pour faire davantage d'activité physique.

IMPORTANCE

Le respect des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire* permet aux cadets de mener une vie plus active et saine. De plus, l'évaluation de la condition physique des cadets permettra à ces derniers d'évaluer leur forme physique; ils pourront ainsi se fixer des objectifs personnels d'amélioration. La définition d'objectifs PAVES permet également aux cadets d'adopter un mode de vie sain.

Point d'enseignement 1

Diriger une activité dans laquelle les cadets comparent leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets comparent leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*.

RESSOURCES

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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Poser les questions suivantes aux cadets, qui doivent y répondre individuellement :
 - (a) Avez-vous respecté les exigences minimales prévues dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*? (Faire 60 minutes d'activité physique par jour.)
 - (b) Avez-vous respecté les exigences minimales prévues dans les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*? (Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant un écran ainsi que les déplacements sédentaires [en véhicule motorisé] et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.)
 - (c) Quels obstacles personnels vous empêchent de faire des activités physiques? Comment surmonter ces obstacles? (Voir le tableau ci-dessous.)
 - (d) Comment pouvez-vous faire davantage d'activité physique? (Voir le tableau ci-dessous.)

Obstacles possibles à l'activité physique	Stratégies pour surmonter les obstacles
Manque de temps, d'énergie ou de motivation. Les programmes, les installations et le transport coûtent trop cher. Pas d'ami ou de membre de la famille avec qui faire de l'exercice. Le centre de conditionnement physique est trop loin ou se situe dans une rue trop passante pour qu'il soit sécuritaire de s'y rendre à pied ou à vélo. Manque de soutien de la famille ou des amis Manque de confiance ou de vêtements appropriés. Mauvais temps. Le centre de conditionnement physique n'est pas accueillant ou agréable.	Prévoyez chaque semaine des plages horaires pour vous engager à être en forme! Demandez de l'aide à un membre de votre famille, à un ami, à un enseignant, à un officier ou à un autre cadet. Tâchez de vous convaincre que l'activité physique vous donnera de l'énergie. Accomplissez vos tâches de façon plus active (p. ex., nettoyez votre chambre en écoutant de la musique entraînante). Fixez-vous des objectifs et suivez votre progression. Dormez plus. Faites une autoévaluation.

- Séparer les cadets en équipes de deux et leur laisser cinq minutes pour répondre aux quatre questions ci-dessus.
- En groupe, laisser cinq minutes aux cadets pour qu'ils puissent faire connaître leurs réponses. Insister sur les stratégies visant à surmonter les obstacles à l'activité physique.

SÉCURITÉ

Aucune.

Point d'enseignement 2

Demander aux cadets de se fixer un objectif PAVES pour faire davantage d'activité physique

Durée : 15 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets se fixent un objectif PAVES pour faire davantage d'activité physique.

RESSOURCES

- Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A (une copie par cadet);
- Stylos/crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Séparer les cadets en deux groupes : première année et deuxième à quatrième année.
2. Désigner un instructeur adjoint pour chaque groupe.
3. Diriger les activités suivantes, conformément à l'annexe A :
 - (a) Introduction à la définition d'objectifs pour les cadets de première année;
 - (b) Révision de la définition d'objectifs pour les cadets de deuxième à quatrième année, conformément à l'annexe A.

SÉCURITÉ

Aucune.

Point d'enseignement 3

Encadrer les cadets pendant leur participation à l'évaluation de la condition physique des cadets

Durée : 60 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ



L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*.

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets.

RESSOURCES

- OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*;
- Disque compact pour le test de course navette de 20 mètres (test de Léger);
- Ruban à mesurer;
- Lecteur CD;
- Cônes;
- Tapis d'exercice;
- Rubans de mesure de 12 cm;
- Chronomètres;
- Feuilles de papier;
- Stylos ou crayons;
- Mètres;

- Flexomètres pour mesurer la souplesse sans blesser le dos;
- Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Mettre sur pied l'activité conformément à l'OAIC 14 -18.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance de réchauffement, conformément à l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).
2. Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets et de noter les résultats, conformément à l'OAIC 14-18.



Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets en équipes de deux. Commencer par le test de course navette de 20 mètres et mettre un circuit en place pour la tenue des activités des autres postes.

3. Demander aux cadets de participer à une séance de récupération, conformément à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

SÉCURITÉ

- Un secouriste doit être présent et une trousse de premiers soins doit être disponible.
- Les cadets doivent pouvoir s'hydrater tout au long de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation pour ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La participation à l'évaluation de la condition physique des cadets permettra aux cadets de connaître laquelle des composantes de la condition physique ils doivent améliorer dans la plus grande mesure (endurance

cardiovasculaire, force et endurance musculaires et souplesse musculaire). Connaissant cette information, les cadets pourront se fixer des objectifs personnels en vue d'améliorer leur condition physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'évaluation de la condition physique des cadets vise à ce que les cadets mesurent leur forme physique personnelle en vue de se fixer des objectifs individuels d'amélioration. Chacune des trois composantes de la condition physique (endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaires, et souplesse musculaire) est mesurée, et les cadets sont évalués au moyen d'une interprétation basée sur les critères pour déterminer s'ils se situent dans la zone de bonne condition physique (ZBCP) correspondant à chaque composante.

La ZBCP correspond au niveau de forme physique nécessaire pour être en bonne santé. Les cadets qui ne se situent pas dans la ZBCP correspondant à une des composantes doivent être encadrés et encouragés à se fixer des objectifs qui leur permettront d'atteindre les critères s'appliquant à la zone concernée.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être mise en place avant de réaliser le présent OCOM.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18.

Conserver les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets des cadets qui seront utilisés dans l'OCOM MX04.03 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle).

RÉFÉRENCE

Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives*, 2013. Sur Internet : <http://www.scpe.ca>.

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

Meredith, M. et G. Welk, (éditeurs), *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3^e éd.). Windsor (Ontario) : Human Kinetics, 2005.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

INTRODUCTION À LA DÉFINITION D'OBJECTIFS

OBJECTIF : Cette activité vise à présenter la définition d'objectifs aux cadets.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A, une copie par cadet;
- Stylos/crayons.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Expliquez les objectifs PAVES aux cadets.

OBJECTIFS PAVES

Pertinent. Quels avantages la réalisation de votre objectif vous procurera-t-elle?

Atteignable. Qu'est-ce qui pourrait gêner la réalisation de votre objectif? Quelles sont vos ressources?

Vérifiable. Quand pourrez-vous atteindre votre objectif? Quelle sera la première étape?

Évaluable. Comment évalueriez-vous la réalisation de votre objectif?

Spécifique. Quelles activités peuvent vous aider à atteindre votre objectif? Votre objectif doit être exprimé en peu de mots et cibler des résultats précis (votre objectif ne doit pas être trop vague).

2. Demandez aux cadets de déterminer si le scénario suivant correspond à un objectif PAVES.
Scénario. Récemment, le Cdt Smith et le Cdt Trudeau ont joint leurs efforts pour se motiver à faire plus d'activités physiques. Ils visent une augmentation de leur temps d'activité physique à 60 minutes par jour. Ils se fixent comme objectif de marcher 150 km au cours des 30 prochains jours, en marchant 5 km par jour.
Réponse : Il s'agit d'un objectif PAVES. Voici pourquoi :
 - **Pertinent.** Leur objectif vise à faire plus d'activité physique. Lorsqu'ils auront réalisé leur objectif, ils seront fiers d'avoir réussi.
 - **Atteignable.** Il est réaliste que chacun d'entre eux marche 5 km par jour. En unissant leurs efforts, ils peuvent mutuellement se motiver et se soutenir.
 - **Vérifiable.** Ils ont 30 jours pour accomplir leur objectif.
 - **Évaluable.** Ils peuvent calculer la distance parcourue à la marche.
 - **Spécifique.** Les cadets prévoient marcher 5 km par jour pendant 30 jours.
3. Distribuer à chaque cadet une copie du Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1.
4. Encadrer les cadets pendant qu'ils se fixent des objectifs PAVES pour satisfaire aux exigences des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire*.
5. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets qui le souhaitent de faire connaître leurs objectifs PAVES aux autres membres du groupe.

RÉVISION DE LA DÉFINITION D'OBJECTIFS

OBJECTIF : Cette activité vise à réviser la définition d'objectifs.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 2 à 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A (une copie par cadet);
- Stylos/crayons.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Passer en revue les objectifs PAVES avec les cadets.

OBJECTIFS PAVES

Pertinent. Quels avantages la réalisation de votre objectif vous procurera-t-elle?

Atteignable. Qu'est-ce qui pourrait gêner la réalisation de votre objectif? Quelles sont vos ressources?

Vérifiable. Quand pourrez-vous atteindre votre objectif? Quelle sera la première étape?

Évaluable. Comment évalueriez-vous la réalisation de votre objectif?

Spécifique. Quelles activités peuvent vous aider à atteindre votre objectif? Votre objectif doit être exprimé en peu de mots et cibler des résultats précis (votre objectif ne doit pas être trop vague).

2. Remettre à chaque cadet une copie du Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1.
3. Laisser cinq minutes aux cadets pour remplir individuellement le document distribué. Superviser les cadets pendant qu'ils se fixent des objectifs PAVES pour satisfaire aux exigences des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire*.
4. Former des équipes de deux.
5. Superviser les discussions des équipes à propos des objectifs PAVES.
6. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets qui le souhaitent de faire connaître leurs objectifs PAVES aux autres membres du groupe.



GUIDE DES OBJECTIFS PAVES

Grade :	Nom de famille :
Prénom :	Date :

1. Écrivez votre objectif PAVES d'activité physique.

2. Décrivez en quoi votre objectif est un objectif PAVES.

Pertinent : _____

Atteignable : _____

Vérifiable : _____

Évaluable : _____

Spécifique : _____

3. Énumérez quelques-unes des mesures que vous allez prendre pour accomplir votre objectif.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 3

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.03 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Norme de qualification et plan de la phase un*.

Réviser l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*, et prendre connaissance de la documentation avant d'enseigner la leçon.

Photocopier, pour chacun des cadets, la feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 1 de l'annexe A.

Photocopier, pour chacun des cadets, les résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 3 de l'annexe B.

Photocopier, pour chacun des cadets, le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*, figurant à l'annexe A.

Photocopier l'annexe B pour chacun des instructeurs adjoints.

Consulter, pour le point d'enseignement (PE) 1, les directives des périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique modérée à vigoureuse de 60 minutes et superviser la participation aux activités physiques).

Pour le PE 2, colliger les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets obtenus à l'OCOM MX04.02 – (Définir des stratégies pour accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets).

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

APPROCHE

Un exercice pratique a été choisi pour cette leçon. Cet exercice permet aux cadets de participer à l'évaluation de condition physique des cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon décrite dans le présent GP, les cadets doivent avoir participé à l'évaluation de la condition physique des cadets, déterminé la composante de la condition physique qui a le plus besoin d'amélioration, défini les stratégies pour améliorer cette composante et fixé un objectif PAVES pour avoir une meilleure condition physique.

IMPORTANCE

Puisque l'évaluation de la condition physique des cadets permettra à ces derniers de connaître leurs forces et leurs faiblesses, il est important qu'ils y participent. Grâce à cette information, les cadets pourront définir des stratégies et se fixer des objectifs qui leur feront adopter de saines habitudes de vie.

Point d'enseignement 1**Encadrer les cadets pendant leur participation à l'évaluation de la condition physique des cadets**

Durée : 60 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*.

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets.

RESSOURCES

- OAIC 14-8, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*;
- Disque compact pour le test de course navette de 20 mètres (test de Léger);
- Ruban à mesurer;
- Lecteur CD;
- Cônes;
- Tapis d'exercice;
- Rubans de mesure de 12 cm;
- Chronomètres;
- Feuilles de papier;
- Stylos ou crayons;
- Mètres;
- Flexomètres pour mesurer la souplesse sans blesser le dos;
- Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Mettre sur pied l'activité conformément à l'OAIC 14-18.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance de réchauffement, conformément à l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).
2. Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets et de noter les résultats, conformément à l'OAIC 14-18.



Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets en équipe de deux. Commencer par le test de course navette de 20 mètres et mettre un circuit en place pour la tenue des activités des autres postes.

3. Demander aux cadets de participer à une séance de récupération, conformément à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

SÉCURITÉ

- Un secouriste doit être présent et une trousse de premiers soins doit être disponible.
- Les cadets doivent pouvoir s'hydrater tout au long de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation pour ce PE.

Point d'enseignement 2

Diriger une activité où les cadets de détermineront comment améliorer leur condition physique personnelle

Durée : 30 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets découvrent comment ils peuvent améliorer leur condition physique.

RESSOURCES

- Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation » tirés de l'OCOM MX04.02 (Définir des stratégies pour accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets);
- Document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*, figurant à l'annexe A.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Distribuer à chaque cadet le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*, figurant à l'annexe A.
2. Demander à chaque cadet de réviser ses résultats à l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation » et de remplir le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*.
3. Avec l'aide des instructeurs adjoints, examiner les résultats de chaque cadet en compagnie de ce dernier et l'aider à remplir le document.



L'annexe B contient une liste d'exemples d'activités physiques qui peuvent permettre aux cadets d'améliorer leur condition physique.

SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à l'activité décrite dans le présent GP servira de confirmation pour ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité décrite dans le présent GP servira de confirmation pour cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de la condition physique des cadets est un excellent outil qui permet à ces derniers de connaître leur niveau de condition physique en fonction des trois composantes de la condition physique (endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaires, et souplesse musculaire). Les cadets qui savent quels aspects doivent être améliorés pourront mieux canaliser leurs efforts.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'évaluation de la condition physique des cadets vise à ce que ces derniers puissent mesurer leur condition physique personnelle afin de se fixer des objectifs individuels d'amélioration. Chacune des trois composantes de la condition physique (endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaires, et souplesse musculaire) est mesurée, et les cadets sont évalués au moyen d'une interprétation basée sur les critères pour déterminer s'ils sont situés dans la zone de bonne condition physique (ZBCP) correspondant à chaque composante.

La ZBCP correspond au niveau de forme physique nécessaire pour être en bonne santé. Les cadets qui ne se situent pas dans la ZBCP correspondant à une des composantes doivent être encadrés et encouragés à se fixer des objectifs qui leur permettront d'atteindre les critères s'appliquant à la ZBCP concernée.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être mise en place avant de réaliser le présent OCOM.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18.

RÉFÉRENCE

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

Meredith, M. et G. Welk, (éditeurs), *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3^e éd.). Windsor (Ontario) : Human Kinetics, 2005.

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



STRATÉGIES POUR AMÉLIORER MA FORME PHYSIQUE

1. En tenant compte de mes résultats à l'évaluation de la condition physique des cadets, quelle composante de la condition physique doit, dans la plus grande mesure, être améliorée?

Endurance cardiovasculaire? ☐

Force musculaire? ☐

Souplesse musculaire? ☐

2. Quelles activités pourrais-je faire régulièrement pour améliorer cette composante de la condition physique?

3. Fixez-vous un objectif PAVES pour améliorer cette composante de la condition physique.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS PHYSIQUES QUI PEUVENT PERMETTRE AUX CADETS D'AMÉLIORER LEUR CONDITION PHYSIQUE

Exemples d'activités physiques qui permettent d'améliorer la **composante de l'endurance cardiovasculaire** :

- Exercices aérobiques
- Basketball
- Ski de fond
- Danse
- Hockey en salle
- Randonnée pédestre
- Patinage sur glace
- Crosse
- Course d'orientation
- Ringuette
- Patin à roues alignées
- Course à pied
- Corde à sauter
- Raquette à neige
- Soccer
- Disque volant d'équipe (ultimate frisbee)

Exemples d'activités physiques qui permettent d'améliorer la **composante de la force musculaire** :

- Exercices avec ballon de stabilité
- Pilates
- Exercices contre résistance avec élastiques
- Exercices contre résistance en utilisant le poids du corps
- Exercices avec ballon lesté
- Exercices avec barre lestée
- Yoga

Exemples d'activités physiques qui permettent d'améliorer la **composante de la souplesse musculaire** :

- Étirements
- Tai-chi
- Yoga

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 4

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**IL N'Y A PAS DE GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR CET OCOM. SE RÉFÉRER AU GUIDE PÉDAGOGIQUE
DE 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



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 5

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.03 (Participer à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Norme de qualification et plan de la phase un*.

Sélectionner une ou deux activités de souplesse musculaire de l'annexe A, une ou deux activités d'endurance cardiovasculaire de l'annexe B et une ou deux activités de force musculaire de l'annexe C.

Rassembler l'équipement nécessaire aux activités sélectionnées.

Imprimer les documents nécessaires aux activités.

Consulter les directives relatives aux périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

Un secouriste doit être présent et une trousse de premiers soins doit être disponible.

Les cadets doivent pouvoir s'hydrater pendant la durée de l'activité.

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour la leçon décrite dans le présent guide. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive de stimuler l'intérêt des cadets pour les trois composantes de la condition physique.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente activité, les cadets auront participé à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique afin de pouvoir respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*, et d'être en mesure de mener une vie saine et active.

ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance de réchauffement, conformément à l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).
2. Diriger les activités choisies parmi celles suggérées aux annexes A, B et C.



Les trois composantes de la condition physique

Endurance cardiovasculaire. Capacité des appareils cardiovasculaire et respiratoire de l'organisme à alimenter les muscles en oxygène et en sang pendant des activités physiques soutenues (p. ex., capacité à courir sur de longues distances).

Force musculaire. Capacité d'un muscle ou d'un groupe musculaire à se contracter à de nombreuses reprises sans se fatiguer (p. ex., ramer à bord d'une embarcation).

Souplesse musculaire. Amplitude des mouvements d'une articulation ou d'un groupe d'articulations. La souplesse musculaire fait aussi référence et à liberté et à l'efficacité des mouvements d'une articulation (p. ex., la souplesse que doit avoir l'épaule pour qu'une personne puisse se gratter le dos).

3. Demander aux cadets de participer à une séance de récupération, conformément à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Trouver des activités plaisantes est un excellent moyen de respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*, et de mener une vie saine et active.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

RÉFÉRENCE

Panicucci, J., *Achieving Fitness: An Adventure Activity Guide*, ISBN 0-934387-29-X, Beverly (Massachusetts) : Project Adventure, Inc., 2008.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉ DE SOUPLESSE 1 LES ARTISTES

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la souplesse musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Rassembler le matériel nécessaire :

- Quatre images (p. ex., drapeaux de province ou de territoire, images tirées d'un livre à colorier, personnage célèbre);
- Feuilles de papier;
- Stylos ou crayons;
- Ruban-cache.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de deux ou trois personnes.
2. Demander à chaque équipe de coller un morceau de papier au sol avec le ruban-cache.
3. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) L'objectif de l'activité consiste à réaliser, en équipe, le plus beau dessin possible;
 - (b) Garder les jambes et les bras le plus droits possible;
 - (c) Tous les membres de l'équipe doivent tenir le stylo ou le crayon;
 - (d) Chaque groupe doit reproduire l'image qui leur a été remise.
4. Superviser la participation des cadets à l'activité.
5. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets de recommencer l'activité avec une image ou une équipe différente.

ACTIVITÉ DE SOUPLESSE 2
ENCERCLER LE CERCLE

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la souplesse musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Rassembler des cerceaux de hula-hoop (un par équipe).

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes égales de quatre cadets ou plus.
2. Demander aux cadets de se tenir debout en formant un cercle et de tenir les avant-bras de leurs coéquipiers.
3. Expliquer aux cadets qu'ils doivent faire circuler le cerceau autour du cercle sans cesser de se tenir les avant-bras.
4. Donner le signal de départ et superviser la participation des cadets à l'activité. Laisser du temps aux cadets pour qu'ils répètent l'activité afin qu'ils puissent s'améliorer.
5. Changer la composition des équipes et répéter l'activité.
6. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets de faire l'activité tous ensemble et en utilisant plusieurs cerceaux.

ACTIVITÉ DE SOUPLESSE 3

LES OURS JOUENT AU SOCCER

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la souplesse musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Deux buts (p. ex., filets de hockey, cônes, forme de but en ruban adhésif collé sur un mur, livres, etc.);
 - (b) Balises de délimitation (p. ex., cônes, ruban adhésif, etc.);
 - (c) Balle ou ballon léger (p. ex., ballon de soccer, balle en mousse, ballon en caoutchouc, ballon de plage, etc.);
 - (d) Sifflet.
2. Placer les buts aux deux extrémités de l'aire de jeu et indiquer l'endroit où se trouve le centre du terrain.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) L'objectif est de marquer plus de buts que l'équipe adverse.
 - (b) Pour se déplacer sur le terrain, les joueurs doivent adopter la position d'un ours : mains et pieds au sol et les fesses vers le haut.
 - (c) Pour arrêter ou faire bouger le ballon, seuls les pieds (et non les mains!) peuvent être utilisés.
 - (d) Le jeu est interrompu après un but ou une faute (donner un coup de sifflet pour faire arrêter le jeu). Après un but ou une faute, l'équipe adverse prend possession du ballon. Les joueurs retournent alors dans leurs zones respectives du terrain et le ballon est placé au centre. Tous les joueurs doivent rester de leur côté jusqu'à ce que quelqu'un touche au ballon. Les joueurs de l'équipe qui n'est pas en possession du ballon ne peuvent pas s'approcher à moins de trois mètres de l'autre équipe avant qu'un joueur ait touché au ballon.
 - (e) Voici quelques fautes possibles : toucher le ballon avec les mains, botter le ballon à l'extérieur du terrain, se lever ou agir de façon inadéquate.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE ACTIVITÉ 1
LA POURSUITE DE LA FORCE D'ASSAUT

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Aucune.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes d'au moins quatre personnes.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Le but du jeu consiste à éviter de se faire toucher par la « FORCE D'ASSAUT ».
 - (b) Un cadet est désigné comme la « FORCE D'ASSAUT » et les autres se tiennent les mains et forment un petit cercle.
 - (c) Un des cadets formant le cercle est désigné comme la cible de la « FORCE D'ASSAUT ». Les cadets placés en cercle doivent joindre leurs efforts pour empêcher que la « FORCE D'ASSAUT » puisse toucher à la cible.
 - (d) Lorsque la cible se fait toucher, elle devient la « FORCE D'ASSAUT ». Le cadet qui était la « FORCE D'ASSAUT » se joint au cercle de cadets. Un nouveau cadet est désigné comme cible (ce ne peut pas être celui qui était la « FORCE D'ASSAUT »).
3. Demander à un cadet de se porter volontaire pour être la « FORCE D'ASSAUT ».
4. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE ACTIVITÉ 2
COURSE DE RELAIS DE HAUT EN BAS

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Une balle ou un ballon par équipe (ballon de basketball, ballon en caoutchouc, ballon de volleyball, balle de tennis, ballon d'entraînement, etc.);
 - (b) Sifflet.
2. Déterminer le nombre de relais ou la longueur de la course ainsi que la dimension du terrain de jeu avant le début de l'activité.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de trois et donner un ballon par équipe.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Le but de cette activité est d'être la première équipe à terminer la course.
 - (b) Tous les cadets d'une équipe doivent se placer en file, dos à leur point d'arrivée. Le premier cadet remet le ballon à son coéquipier derrière lui en le passant au-dessus sa tête. À son tour, le cadet qui a reçu le ballon le remet à la personne derrière lui en le passant entre ses jambes.
 - (c) Après avoir passé le ballon, le cadet doit courir pour se placer à la fin de la file.
 - (d) L'exercice se poursuit jusqu'à ce que l'équipe franchisse la distance indiquée. (Mentionner la distance qui doit être franchie.)
 - (e) Le ballon ne doit pas quitter les mains des cadets qui se le passent (le ballon ne peut pas être lancé ou lâché).
3. Donner le coup d'envoi de la course et superviser la participation des cadets à l'activité.

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE ACTIVITÉ 3
LE BULLDOG

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Balises de délimitation (ruban adhésif, cônes, corde, etc.);
 - (b) Sifflet.
2. Délimiter l'aire de jeu, soit un grand rectangle dans un espace ouvert.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Un cadet est désigné comme le bulldog; il se place au centre de l'espace ouvert.
 - (b) Les autres cadets se placent en ligne à une des extrémités de l'aire de jeu.
 - (c) Un coup de sifflet indique aux cadets qu'ils doivent courir jusqu'à l'extrémité opposée.
 - (d) Le ou les bulldogs doivent toucher au plus grand nombre de cadets possible.
 - (e) Un cadet touché devient à son tour un bulldog.
 - (f) Si une personne sort des limites, elle devient un bulldog. (Indiquer les limites de l'aire de jeu pour cette activité.)
 - (g) La partie se poursuit jusqu'à ce qu'un seul cadet n'ait pas été touché. Ce cadet est déclaré vainqueur.
2. Désigner un cadet comme le bulldog.
3. Demander aux cadets de se placer en ligne à une des extrémités de l'aire de jeu.
4. Donner le coup d'envoi de l'activité et superviser la participation des cadets.

ACTIVITÉ D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE 4
LA SAISIE DE L'ARGENT

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Cerceaux de hula-hoop (un par équipe);
 - (b) Argent de Monopoly;
 - (c) Sifflet.
2. Préparer l'aire de jeu en plaçant des cerceaux de hula-hoop au sol de façon uniforme.
3. Déposer 1 000 \$ dans chacun des cerceaux en différentes coupures (6 x 100 \$, 4 x 50 \$, 5 x 20 \$ et 10 x 10 \$).

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Séparer les cadets en équipes égales.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Chaque équipe de cadets dispose d'un cerceau appelé « la banque ».
 - (b) L'équipe gagnante est celle qui accumule le plus d'argent dans sa banque.
 - (c) Les cadets peuvent retirer de l'argent de la banque des autres équipes et le déposer dans la leur.
 - (d) Un cadet ne peut tenir qu'un seul billet à la fois.
 - (e) Le jeu se continue jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.
4. Lorsque le temps est épuisé, demander à chaque équipe de compter son argent et faire connaître l'équipe gagnante.

ACTIVITÉ D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE 5
LE BASEBALL AVIAIRE

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Poulet en caoutchouc (ou un objet de remplacement convenable);
 - (b) Balises de délimitation (ruban adhésif, cônes, corde, etc.);
 - (c) Sifflet.
2. Délimiter le terrain de jeu qui doit se trouver dans un grand espace ouvert.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes égales.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Il y a deux équipes : LOCALE et VISITEUSE.
 - (b) L'équipe LOCALE commence la partie en lançant le poulet dans l'aire de jeu.
 - (c) L'équipe VISITEUSE commence en possession du poulet.
 - (d) L'équipe VISITEUSE court pour se rendre à l'emplacement du poulet et se place en ligne, face à l'objet.
 - (e) Placés en file, les membres de l'équipe VISITEUSE s'échangent le poulet en le faisant passer en alternance au-dessus de leur tête et entre leurs jambes. Le premier cadet passe le poulet entre ses jambes au cadet derrière lui, qui le passe au-dessus de sa tête au cadet suivant et ainsi de suite.
 - (f) Après que tous les membres d'une équipe se sont passé le poulet, le dernier cadet de la file crie cocorico.
 - (g) Pendant que l'équipe VISITEUSE se passe le poulet, les membres de l'équipe LOCALE se placent en ligne et courent autour de leurs adversaires. Chaque tour effectué avant que le cri du coq se fasse entendre est un point marqué.
 - (h) Après avoir crié, le dernier cadet de la file lance le poulet n'importe où dans l'aire de jeu et les rôles sont inversés : l'équipe VISITEUSE devient l'équipe LOCALE, et vice versa.
 - (i) Si poulet est lancé à l'extérieur des limites de l'aire de jeu, les membres de l'équipe en faute doivent se repasser le poulet.
 - (j) L'équipe ayant cumulé le plus de points remporte la partie.
3. Au hasard, désigner une équipe de cadets comme l'équipe LOCALE et une autre comme l'équipe VISITEUSE.
4. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 1

LE RELAIS DE LA BROUETTE

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour améliorer la force et l'endurance musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Objets à transporter (p. ex., ballons, livres, chaussures, etc.);
 - (b) Sifflet.
2. Délimiter le tracé de la course.
3. Choisir les objets qui devront être transportés par chacune des équipes. Remarque : Chaque objet de la pile devra être transporté par un cadet d'un bout à l'autre de la course.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de deux.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Tous les objets de la pile doivent être transportés à l'extrémité opposée du terrain;
 - (b) Les objets peuvent seulement être transportés sur le dos d'un cadet en position de brouette;
 - (c) Un seul objet à la fois peut être transporté;
 - (d) Les cadets doivent successivement changer de position (brouette et porteur) jusqu'à ce que tous les objets aient été transportés de l'autre côté du terrain;
 - (e) Lorsque les cadets échappent un objet en cours de route, ils doivent retourner au point de départ.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 2

LA PYRAMIDE DE BOÎTES DE CONSERVE

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour améliorer la force et l'endurance musculaires des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Rassembler le matériel nécessaire :

- Au moins trois boîtes de conserve (p. ex., soupe, légumes, etc.) par cadet;
- Sifflet.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de deux.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Les cadets doivent déplacer les boîtes de conserve avec leurs pieds;
 - (b) Leurs jambes doivent demeurer droites;
 - (c) L'équipe doit tout d'abord placer les boîtes en ligne et ensuite les empiler pour former une pyramide;
 - (d) Une seule boîte peut être déplacée à la fois;
 - (e) Les cadets doivent démonter leur pyramide avant de passer à la prochaine étape;
 - (f) Les cadets doivent alors construire une pyramide à l'aide de leur autre pied;
 - (g) Les cadets peuvent répéter l'activité en se couchant sur le ventre et en utilisant leurs mains.
3. Demander aux cadets de se coucher sur le dos.
4. Demander aux membres des équipes de placer leurs pieds plantes contre plantes.
5. Placer des boîtes de conserve des deux côtés des jambes des cadets.
6. Donner un coup de sifflet pour commencer la partie.
7. Superviser la participation des cadets à l'activité.



Les boîtes de conserve peuvent être remises à une banque alimentaire locale.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 3
LE CERCLE VERTUEUX

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la force et l'endurance musculaires des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Sans objet.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes d'au moins trois cadets.
2. Demander aux cadets de se placer en cercle.
3. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) Tous les cadets d'une équipe doivent, en même temps, fléchir leurs jambes en se tenant les bras. Pendant la flexion, les cadets doivent lever une jambe, et ensuite l'autre jambe;
 - (b) Chaque équipe doit tenter de faire la même chose en se tenant les mains et les avant-bras;
 - (c) Par la suite, les membres des deux équipes doivent fléchir leurs jambes et rester dans cette position le plus longtemps possible pour savoir quelle équipe peut le faire le plus longtemps;
 - (d) Si l'horaire le permet, demander aux cadets de répéter l'activité tous ensemble ou changeant la composition des équipes.
4. Superviser la participation des cadets à l'activité.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 4
LES CRABES JOUENT AU SOCCER

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour améliorer la force et l'endurance musculaires des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
 - (a) Deux buts (p. ex., filets de hockey, cônes, forme de but en ruban adhésif collé sur un mur, livres, etc.);
 - (b) Balises de délimitation (p. ex., cônes, ruban adhésif, etc.);
 - (c) Balle ou ballon léger (p. ex., ballon de soccer, balle en mousse, ballon en caoutchouc, ballon de plage, etc.);
 - (d) Sifflet.
2. Placer les buts aux deux extrémités de l'aire de jeu et indiquer l'endroit où se trouve le centre du terrain.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
 - (a) L'objectif est de marquer plus de buts que l'équipe adverse;
 - (b) Pour se déplacer, les joueurs doivent adopter la position d'une table : mains (derrière le dos) et pieds au sol, et torse soulevé;
 - (c) Pour immobiliser ou faire bouger le ballon, seuls les pieds (et non les mains!) peuvent être utilisés;
 - (d) Le jeu est interrompu après un but ou une faute (donner un coup de sifflet pour interrompre le jeu). Dans ce cas, l'équipe adverse prend possession du ballon. Les joueurs retournent dans leurs zones respectives du terrain et le ballon est placé au centre. Tous les joueurs doivent rester de leur côté jusqu'à ce que quelqu'un touche au ballon. Les joueurs de l'équipe qui n'est pas en possession du ballon ne peuvent pas s'approcher à moins de trois mètres de l'autre équipe avant qu'un joueur ait touché au ballon;
 - (e) Voici quelques fautes possibles : toucher le ballon avec les mains, botter le ballon à l'extérieur du terrain, se lever ou agir de façon inadéquate.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 6

OCOM CX04.03 – PARTICIPER À UN COURS DE CUISINE

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**IL N'Y A PAS DE GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR CET OCOM. CONSULTER
LE DOCUMENT A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE
CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN.***

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 7

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**IL N'Y A PAS DE GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR CET OCOM. CONSULTER
LE DOCUMENT A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE
CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN.***

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN



SECTION 8

OCOM CX04.05 – ASSISTER À UN ÉVÉNEMENT SPORTIF AMATEUR

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

**IL N'Y A PAS DE GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR CET OCOM. CONSULTER
LE DOCUMENT A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE
CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN.***

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 5

OREN X05 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
ACTIVITÉS PHYSIQUES



SECTION 1

OCOM MX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée totale :

3 séances (9 périodes) = 270 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Norme de qualification et plan*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Se référer aux sessions d'échauffement et de récupération situées aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

Des instructeurs adjoints ou des spécialistes peuvent s'avérer nécessaires selon l'activité choisie.

Choisir une activité physique à diriger. Les activités physiques choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants (sans toutefois s'y limiter) :

- des activités cardiovasculaires, telles que :
 - la danse aérobique,
 - le ski de fond,
 - la randonnée pédestre,
 - le patinage sur glace,
 - la danse dirigée par un instructeur,
 - la course d'orientation,
 - le patin à roues alignées,
 - la course à pied,
 - le saut à la corde,
 - la raquette,
 - la natation;

- les activités de force musculaire, telles que :
 - les exercices sur ballon d'exercice,
 - le Pilates,
 - les exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques,
 - les exercices contre résistance en utilisant le corps,
 - les exercices avec ballon d'entraînement,
 - les exercices avec barre d'entraînement;
- les activités de flexibilité musculaire, telles que :
 - les étirements,
 - le tai-chi,
 - le yoga;
- les sports d'équipe récréatifs, tels que :
 - le baseball,
 - le basket-ball,
 - le hockey en salle,
 - le football (flag-football ou touch-football),
 - la crosse,
 - la ringuette,
 - le soccer,
 - le ballon canadien,
 - la balle molle,
 - le disque volant suprême,
 - le volley-ball;
- d'autres activités physiques, telles que :
 - les jeux actifs, tels que :
 - les jeux vidéo actifs,
 - la bataille navale,
 - la tague;
 - l'entraînement en circuit,
 - les arts martiaux,
 - les rencontres omnisportives.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à des activités physiques dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent avoir participé à des activités physiques.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des activités physiques pour pouvoir reconnaître des activités plaisantes et promouvoir la participation à des activités physiques durant toute la vie.

Point d'enseignement 1

Demander aux cadets de participer à des activités physiques.

Durée : 9 périodes de 30 minutes

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

INTRODUCTION

Se référer aux annexes suivantes donnant un aperçu sur la façon de diriger les activités physiques suggérées.



Les activités physiques suggérées qui se trouvent dans les annexes du présent GP sont les suivantes :

Activités cardiovasculaires, y compris :

- Annexe A - Aérobic,
- Annexe B - Ski de fond,
- Annexe C - Randonnée pédestre,
- Annexe D - Patinage,
- Annexe E - Danse dirigée par un instructeur,
- Annexe F - Course d'orientation,
- Annexe G - Patin à roues alignées,
- Annexe H - Course à pied,
- Annexe I - Corde à sauter,
- Annexe J - Raquette, et
- Annexe K - Natation.

Activités de force musculaire, y compris :

- Annexe L - Exercices de force musculaire avec le corps, des ballons d'exercice, des bandes élastiques et des ballons et des barres d'entraînement.
- Annexe M - Pilates,

Activités de flexibilité musculaire, y compris :

- Annexe N - Étirements,
- Annexe O - Tai-chi, et
- Annexe P - Yoga.

Sports d'équipe récréatifs, y compris :

- Annexe Q - Baseball,
- Annexe R - Basket-ball,
- Annexe S - Hockey en salle,

- Annexe T - Football (flag-football ou touch-football),
- Annexe U - Crosse,
- Annexe V - Ringuette,
- Annexe W - Soccer,
- Annexe X - Ballon canadien,
- Annexe Y - Balle molle,
- Annexe Z - Disque volant suprême, et
- Annexe AA - Volley-ball.

Autres activités physiques, y compris :

- Annexe AB - Jeux actifs,
- Annexe AC - Entraînement en circuit,
- Annexe AD - Arts martiaux, et
- Annexe AE - Rencontres omnisportives.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de donner l'occasion aux cadets de participer à des activités physiques.

RESSOURCES

- L'équipement et l'équipement de sécurité requis pour l'activité physique choisie, et
- l'équipement de premiers soins.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Le déroulement dépend de l'activité physique choisie.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Présenter l'activité physique choisie, y compris :
 - (a) quels éléments de la condition physique sont améliorés par la participation à l'activité physique choisie, et
 - (b) les techniques nécessaires pour participer à l'activité physique choisie.
2. Demander aux cadets de participer à une séance d'information sur la sécurité où seront présentés :
 - (a) les règles et les règlements de l'activité physique choisie,
 - (b) l'équipement de sécurité requis pour l'activité physique choisie,
 - (c) l'emplacement du poste de premiers soins, et
 - (d) les renseignements sur les limites ou sur l'itinéraire.

3. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comme l'indique l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).
4. Demander aux cadets de participer à l'activité physique choisie.
5. Demander aux cadets de participer à une session de récupération comme l'indique l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

MESURES DE SÉCURITÉ

- Assurer une supervision constante pendant l'activité.
- S'assurer qu'un poste de premiers soins ou une trousse de premiers soins sont facilement accessibles.
- S'assurer qu'un secouriste est désigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.
- S'assurer que les cadets demeurent hydratés pendant l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La participation aux activités physiques peut aider à :

- améliorer sa santé;
- avoir un meilleur rendement à l'école;
- améliorer sa condition physique;
- devenir plus fort;
- s'amuser en étant actif avec des amis;
- se sentir plus heureux;
- maintenir un poids normal;
- améliorer sa confiance en soi; et
- développer de nouvelles habiletés.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Le but de cette leçon est d'encourager les cadets à s'amuser en participant à des activités physiques. Choisir des activités que les cadets aimeront. Interroger les cadets pour déterminer quelles activités physiques les intéressent.

Plusieurs activités physiques peuvent avoir lieu en même temps. Le choix de l'activité joue un rôle important dans le degré de plaisir qu'une activité physique peut procurer. Plus les cadets sont exposés à différents types d'activités physiques, plus ils sont susceptibles de trouver une activité physique qu'ils voudront exercer régulièrement.

Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps de cadets.

Cette instruction peut être dirigée par le biais de vidéos de conditionnement physique (dirigées par un entraîneur accrédité), ou par des entraîneurs accrédités et le personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) des Forces canadiennes.

Les activités choisies pour cet entraînement ne se limitent pas aux activités énumérées ci-dessus, mais elles doivent être appropriées au groupe d'âge, être sécuritaires et viser à promouvoir une bonne condition physique.

Des périodes d'activité physique peuvent avoir lieu successivement pour permettre aux cadets de participer à des activités physiques variées plus longues.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

About Ultimate. (2006). *About ultimate*. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.upa.org/ultimate>

Alberta Centre for Active Living. (2007). *What should parents know about strength training for youth ages 12 to 17?* Extrait le 4 octobre 2011 du site <http://www.centre4activeliving.ca/our-work/faq/strength-train.pdf>

Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). ISBN 0-936070-22-6. Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.

Bagshaw, C. (Ed.). (2006). *The ultimate hiking skills manual*. ISBN 978-0-7153-2254-3. Cincinnati, OH, David & Charles

Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. ISBN 0-7566-0946-1. New York, NY, DK Publishing, Inc.

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

Fédération canadienne de course d'orientation (1983). A-CR-CCP-151/PT-002 *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation Niveau un*. Programme de formation et de certification des entraîneurs, Fédération canadienne de course d'orientation.

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

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

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

Curtis, R. (2005). *The backpacker's field manual: A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. ISBN 1-4000-5309-9. New York, NY, Three Rivers Press.

Directeur – Cadets 3. (2006). A-CR-CCP-951/PT-003. *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de la formation par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Faigenbaum, A. Ed. & Micheli, L. (1998). *Youth strength training*. Extrait le 4 octobre 2011 du site http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8657

Graydon, D. & Hanson, K. (Eds.). (2001). *Mountaineering: The freedom of the hills* (6^e éd.). ISBN 0-89886-427-5 Seattle, WA, The Mountaineers.

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

Fédération internationale de course d'orientation (2006). Extrait le 20 avril 2006 du site <http://www.orientering.org/footo/pictsymb.htm>.

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

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, ON, Mosaic Press.

Livestrong.com. (2011). *Beginner's pilates exercises*. Extrait le 4 octobre 2011 du site <http://www.livestrong.com/article/452265-beginner-pilates-exercises/>

Lose the Back Pain (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.losethebackpain.com

Men's Health. (2011). *The 5-minute six-pack abs*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.menshealth.com.sg/fitness/5-minute-six-pack-abs>

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

Panicucci, J. (2008). *Achieving fitness: An adventure activity guide*. ISBN 0-934387-29-X. Beverly, MA, Project Adventure, Inc

Popovic, Srdjan. (2011). *10 skipping rope exercises for a better body*. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://www.bloomtofit.com/10-skipping-rope-exercises-for-a-better-body>

Ringette Canada. (2006). *Comment se joue la ringette?* Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringette.ca/e/about/played.htm>

Roadcycling (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.roadcycling.com/artman/upload/stretch.jpg

Shelter Online (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif

Spine Universe. Extrait le 25 avril 2006 du site www.spineuniverse.com

Sports Fitness Advisor. (sans date). *Medicine ball exercises*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.sport-fitness-advisor.com/medicine-ball-exercises.html>

Stott, Winifred (1987). *Armchair ORIENTEERING II: A practical guide to route planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.

What is Ultimate Frisbee? (2006). *What is ultimate – the game*. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html

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

Walkablock Club of America (2005). Extrait le 25 avril 2006 du site www.walkablock.com/stretch2.gif

Women's Heart Foundation (1999-2000). Extrait le 25 avril 2006 du site www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

AÉROBIE

INTRODUCTION

L'exercice aérobique est un exercice physique de relativement faible intensité et de longue durée qui sollicite principalement du système énergétique d'origine aérobique.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis variera selon le type d'activité aérobique choisie.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les activités aérobiques doivent être adaptées à une variété de niveaux de condition physique. Encourager les cadets à participer selon leur niveau de condition physique le plus élevé afin de maximiser les bienfaits des activités aérobiques.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS AÉROBIQUES

Exercices des deux marches. Les exercices des deux marches nécessitent habituellement l'utilisation d'une marche sur laquelle les participants montent et descendent. L'intensité peut être augmentée en augmentant la vitesse du mouvement ou la hauteur de la marche utilisée.

Équipement d'exercice. L'équipement d'exercice peut servir à offrir un entraînement aérobique personnel ou en classes organisées telle qu'une classe de cardiovélo (un cours de groupe où les participants s'entraînent sur des vélos stationnaires). Il comprend des vélos stationnaires, des exercices elliptiques, des machines à ramer, des simulateurs d'escalier et des tapis roulants.

Danse aérobique. La danse aérobique a été créée en 1969 par Judi Sheppard Missett. Elle combine divers aspects de la danse à l'entraînement contre résistance, au Pilates, au yoga et au kickboxing. La danse aérobique se classe parmi les premiers programmes de conditionnement physique au monde comptant sur plus de 7800 instructeurs répartis dans 38 pays.

Tae bo. Popularisé durant les années 1990, le tae bo est un programme d'exercice qui repose sur l'exécution accélérée de mouvements d'arts martiaux pour augmenter le rythme cardiaque. Le programme a été développé par l'acteur Billy Banks, devenu par la suite consultant en conditionnement physique.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Judi Sheppard Missett, instructrice accréditée en danse aérobique. *Jazzercise Core: Target & Tone Muscle, Fat Burning, Strength Building*. 2009. [DVD]

Judi Sheppard Missett, instructrice accréditée en danse aérobique. *Jazzercise: Live*. 2008. [DVD]

Billy Banks, instructeur accrédité en tae bo. *This is Tae Bo*. 2010. [DVD]

Billy Banks, instructeur accrédité en tae bo. *Cardio Explosion*. 2010. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SKI DE FOND

INTRODUCTION

Le ski de fond est un sport qui n'exige qu'un minimum de compétences. Cependant, comprendre les mécanismes et les techniques des pas et des poussées rendra l'expérience à skis plus efficace et agréable.

ÉQUIPEMENT

Skis. Le tableau suivant est un guide sommaire à observer lorsqu'on choisit la longueur des skis.

Longueur des skis	Capacité de support
168 cm	90 à 130 lb
168 à 178 cm	130 à 150 lb
178 à 188 cm	150 à 180 lb
188 cm	180 à 220 lb

Chaussures de ski. Les skis étant guidés et contrôlés par les chaussures, il est important que celles-ci soient de la bonne taille. Les chaussures sont faites de matériaux divers allant des chaussures classiques tout cuir à une combinaison de matériaux divers en passant par la coque plastique. Les chaussures plus légères offrent plus de liberté de mouvement, mais moins de support. Les chaussures plus lourdes offrent plus de support, mais limitent généralement les mouvements et sont plus difficiles à ajuster. Les chaussures qui sont trop serrées ou trop lâches peuvent être réellement inconfortables pour le skieur et causer des blessures telles que des ampoules.

Bâtons de ski. Les bâtons de ski font partie intégrante de l'équipement de ski de fond. La plupart des techniques de ski de fond exigent non seulement que le skieur utilise ses skis, mais aussi ses bras (prolongés par les bâtons). Les bâtons de ski aident le skieur à garder l'équilibre lorsqu'il monte ou descend une pente et lorsqu'il se déplace vers l'avant.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

L'activité du ski de fond ne doit avoir lieu que sur de la neige fraîche, de la neige poudreuse et de la neige tassée par le vent. Elle ne doit aussi avoir lieu que sur des pistes destinées aux novices ou aux débutants.

Neige fraîche. Très poudreuse et légère. Les flocons de neige disposent encore de plusieurs branches. Si elle est sèche, la neige fraîche est duveteuse; si elle est humide, elle se consolide rapidement sous forme de neige de la veille.

Neige poudreuse. Neige molle, nouvelle, sèche et fraîchement tombée. Elle peut donner la sensation de flotter dans un milieu sans pesanteur. La neige poudreuse peut être compactée en couches épaisses qui forment un coussin naturel. Elle contient peu d'humidité, puisqu'elle contient presque 97 pour cent d'air.

Neige tassée par le vent. Neige soufflée par le vent dans une direction et compactée par la force du vent. La neige tassée par le vent est formée par la pression exercée par le vent qui provoque une sorte de durcissement sous l'effet combiné du froid et de la chaleur.

Les types de neige suivants doivent être évités lors d'une activité de ski de fond :

Neige transformée en croûte par le soleil. Neige dont la couche supérieure a fondu puis regelé. On la trouve généralement sur de la neige poudreuse, et elle est plus solide que celle-ci en raison de son regel. Si elle se trouve sur une pente, cette neige peut être dangereuse lorsqu'on fait du ski de fond, car la croûte peut céder, pouvant faire perdre pied à quelqu'un. Il peut être difficile de faire du ski de fond sur une surface plate recouverte de neige transformée en croûte sous l'action du soleil, car les skis peuvent s'enfoncer sous la croûte et s'accrocher lorsqu'on tente de les sortir. L'accrochage et l'enfonçage répété dans la neige transformée en croûte par le soleil peut fatiguer rapidement le skieur de fond.

Neige gros sel. La neige gros sel se forme habituellement au printemps à la suite du dégel. Elle se forme au cours du cycle de fonte et de regel de la neige accumulée. La structure de la neige est à très gros grains. La neige gros sel peut être suffisamment solide pour soutenir une charge, mais elle peut aussi indiquer la présence de neige pourrie qui est très dangereuse.

Neige pourrie. Formée sous l'action répétée d'une fonte et d'un regel, on la trouve surtout sur le versant sud des collines ou à des niveaux de neige inférieurs. L'eau suinte jusqu'aux couches inférieures et ne gèle pas parce qu'elle est isolée des intempéries par la couche de neige qui la recouvre. La neige pourrie ressemble à des petites chandelles ou des aiguilles de glace. Cette neige est dangereuse. Il peut y avoir des chutes d'élévation et des trous soudains sous la surface de la neige. On peut s'attendre à ce qu'elle cause des chutes et des blessures.

Neige mouillée. Lorsque la température de l'air dépasse le point de congélation, la neige se met à fondre et sa teneur en eau devient élevée. La neige mouillée absorbe l'eau de la neige fondante. La neige mouillée se reconnaît aux dépressions qui ont un aspect plus foncé ou bleuâtre à certains endroits. Ces endroits indiquent la présence de trous dans la glace ou l'accumulation d'eau à la surface de la glace.

TECHNIQUES DE SKI DE FOND

Chutes

Les chutes se produisent souvent en ski de fond. Ce n'est pas le fait de faire des chutes qui est difficile lorsqu'on fait du ski de fond; c'est plutôt se relever après la chute qui est une véritable épreuve pour la plupart des gens.

Lorsqu'on perd l'équilibre et qu'on est sur le point de tomber :

1. Vérifier les environs pour éviter les rochers ou les souches d'arbres si possible.
2. S'asseoir de l'un ou l'autre côté des skis.
3. Garder les jambes sous le reste du corps.
4. Enfoncer les skis dans la neige pour arrêter tout élan vers l'avant.

Pour se relever après une chute :

1. Rouler sur le dos et pointer les jambes, les bras, les skis et les bâtons vers le haut pour les dégager.
2. Fléchir les genoux et placer les skis à plat sur le sol en glissant en même temps les hanches vers les pieds et l'arrière des skis sous les fesses.
3. Se mettre sur un genou (planter les bâtons sur les côtés pour s'aider).
4. Se lever.

S'arrêter

Pour leur propre sécurité et pour la sécurité des personnes alentour, il est très important que les cadets soient capables de freiner et de s'arrêter d'eux-mêmes sur un terrain plat ou en pente. Les principes pour freiner et s'arrêter sont les mêmes et exigent que les cadets puissent contrôler constamment leur corps et leurs skis. Un ski de fond glisse de la façon la plus efficace lorsqu'il repose à plat sur sa semelle. Un ski commence à perdre son élan vers l'avant dès qu'il est incliné sur l'une ou l'autre de ses carres.

Pour s'arrêter, le skieur doit donc incliner le ski sur sa carre, ce qui s'appelle la prise de carres.



La position de freinage se nomme le chasse-neige. Certains peuvent connaître ce terme, car il est aussi utilisé en ski alpin.

Il existe deux types de chasse-neige :

- le demi-chasse-neige, et
- le chasse-neige complet.

Pour freiner et s'arrêter en effectuant un demi-chasse-neige :

1. Décider quel ski déplacer dans la position de demi-chasse-neige.
2. Garder les skis parallèles l'un par rapport à l'autre.
3. Adopter la position de demi-chasse-neige en :
 - (a) rapprochant les genoux;
 - (b) gardant les spatules des skis rapprochées; et
 - (c) déplaçant le talon du ski désiré vers l'extérieur en poussant le talon vers l'extérieur et les orteils vers l'intérieur.
4. Incliner la carre intérieure du ski en chasse-neige dans la neige en roulant la cheville vers l'intérieur (plus la carre est inclinée dans la neige, plus rapidement le skieur freinera ou s'arrêtera).

Pour freiner et s'arrêter en effectuant un chasse-neige complet :

1. S'abaisser en position accroupie.
2. Rapprocher les genoux et les pointer en direction des spatules des skis.
3. Garder les spatules des skis rapprochées (sans se toucher).
4. Déplacer les talons des skis vers l'extérieur en poussant les talons vers l'extérieur et les orteils vers l'intérieur.
5. Incliner les carres intérieures des skis dans la neige en roulant les chevilles vers l'intérieur (plus la carre est inclinée dans la neige, plus rapidement le skieur freinera ou s'arrêtera).

Changer de direction

En ski de fond, le skieur doit souvent changer de direction. C'est une manœuvre assez simple dont le perfectionnement demande de la pratique.

Pour changer de direction, il suffit de soulever la spatule, le talon ou le ski entier un à la fois et de les déplacer dans la nouvelle direction, puis de répéter la manœuvre avec l'autre ski. Selon le degré du virage, le skieur peut devoir exécuter cette manœuvre plusieurs fois avant d'atteindre la direction désirée.

Pour changer de direction :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Déplacer le ski gauche (droit) vers l'avant jusqu'à ce que la pointe de la chaussure gauche (droite) se trouve tout juste en avant de la pointe de la chaussure droite (gauche).
3. Soulever la spatule du ski gauche (droit) d'environ 30 cm (1 pied) du sol.
4. Déplacer le ski soulevé légèrement sur la gauche (droite) en décrivant un arc d'environ 30 degrés.
5. Placer le ski gauche (droit) au sol et transférer le poids sur ce dernier.
6. Amener le ski droit en arc de la même façon jusqu'à ce qu'il rejoigne le ski gauche.
7. Répéter les étapes 2 à 6 jusqu'à ce qu'on soit dans la direction désirée.

Poussée de bâtons

Un skieur peut utiliser deux techniques distinctes de poussée de bâtons, y compris :

Poussée de bâtons alternative. Utilise le bâton du côté opposé au ski qui glisse pour déplacer le skieur vers l'avant. Le skieur plante un bâton à la fois pour effectuer sa poussée.

Double poussée. Utilise les deux bâtons simultanément pour propulser les skis et le skieur vers l'avant. On s'en sert pour descendre des pentes douces et prendre de la vitesse, ainsi que sur un terrain plat lorsque le skieur n'adopte pas le pas alternatif.

Les principes de poussée de bâtons suivants doivent être pris en considération :

- Les bâtons ne peuvent pas pousser vers l'avant à moins de former un angle avec l'arrière.
- Le skieur obtient une poussée plus forte si ses bras sont pliés au lieu d'être droits.
- Le fait de pousser le bâton vers l'arrière plutôt que vers le bas utilise davantage l'énergie du skieur pour le faire avancer à la fin d'une poussée.
- Le skieur devrait utiliser le poids de son corps, pas uniquement ses bras, et faire un mouvement de ses muscles abdominaux vers l'avant pour avancer.

Pour adopter la poussée de bâtons alternative :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Déplacer le ski gauche de sorte qu'il se trouve en avant du ski droit.
3. Se pencher en avant.
4. Transférer le poids sur le ski gauche.
5. Planter le bâton droit juste à l'avant de la chaussure de ski gauche (à droite du chemin que le ski droit prendra).
6. En même temps, partir du ski gauche et pousser le bâton droit vers l'arrière.
7. Se redresser en soulevant le bâton gauche.
8. Répéter cette manœuvre avec l'autre bâton.

Pour adopter la double poussée de bâtons :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Garder les coudes près du corps.
3. Se pencher vers l'avant pour courber le dos.
4. Planter les bâtons juste à l'avant des chaussures de ski.
5. Contracter les abdominaux.
6. Pousser vers l'avant et étendre les bras vers l'arrière.
7. Se lever.

8. Permettre aux bras et aux bâtons de décrire un arc vers l'avant.
9. Se préparer à planter les bâtons à nouveau.

Exécuter le pas alternatif

En ski de fond, la technique la plus fréquemment utilisée pour avancer est le pas alternatif. On l'appelle ainsi parce que la jambe droite et le bâton gauche (et vice versa) fonctionnent ensemble pour faire avancer le skieur. La technique de pas alternatif permet une poussée supérieure et facilite l'équilibre.

Monter des côtes

Le facteur le plus important qui influence l'habileté d'un skieur à monter une côte jusqu'au sommet est l'adhérence. Il y a adhérence lorsque le skieur reste sur ses pieds et pousse ses skis en ligne droite vers le bas dans la neige. Deux techniques distinctes peuvent être utilisées pour monter des côtes : le pas de canard et la montée en escalier.

Le pas de canard (la montée en ciseaux). Une technique qui consiste à monter une pente à la verticale sur les carres intérieures des skis avec l'avant des skis plus écarté que les talons. Un skieur qui utilise la technique du pas de canard pour monter une côte laisse des empreintes qui ressemblent au squelette d'un poisson.

Pour utiliser la technique du pas de canard pour monter une côte :

1. Placer les skis dans une position en forme de V en gardant les talons rapprochés.
2. Orienter les jambes vers l'extérieur.
3. Transférer le poids sur le pied gauche (droit).
4. Soulever le ski droit (gauche) et le déplacer vers l'avant.
5. Planter le bâton gauche (droit) derrière le ski gauche (droit).
6. Répéter jusqu'à ce que le sommet de la côte soit atteint.

Montée en escalier. Une technique où le skieur place ses skis à l'horizontale par rapport à la pente et se déplace vers le haut en exécutant plusieurs courts pas en escalier. Un skieur peut utiliser cette technique lorsqu'une pente devient trop raide, que la neige devient trop profonde ou que la montée en pas de canard devient trop fatigante.

Pour utiliser la technique de montée en escalier pour monter une côte :

1. Placer les skis à l'horizontale de la pente à gravir.
2. Garder le corps droit et centré au-dessus des skis.
3. Déplacer le torse de côté et vers le haut de la côte.
4. Planter le bâton devant.
5. Soulever et déplacer le ski vers le haut.
6. Enfoncer la carre du ski dans la neige.
7. Répéter jusqu'à ce que le sommet de la côte soit atteint.

Descente des côtes

Les facteurs les plus importants pour descendre une côte en toute sécurité sont l'équilibre et le contrôle. Un skieur ne doit jamais simplement tourner ses skis en direction de la pente et la descendre, la descente doit toujours être contrôlée. En d'autres mots, le skieur doit toujours être prêt à freiner ou à s'arrêter.

Pour descendre une côte :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Garder la tête haute et regarder devant.

3. Déplacer les skis de sorte qu'ils ne soient pas éloignés l'un de l'autre de plus d'une largeur d'épaules.
4. S'assurer que les pieds sont à plat sur les skis.
5. Regarder le bas de la côte pour s'assurer qu'il n'y a pas d'obstacle.
6. Baisser les mains au niveau des cuisses.
7. Tenir les bâtons vers l'arrière en maintenant les extrémités hors de la neige.
8. Glisser en direction du bas de la côte.
9. Freiner ou s'arrêter en exécutant un chasse-neige complet.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-88011-652-8 Gaskill, Steven. (1998). *Fitness cross-country skiing*. Windsor, ON, Human Kinetics.

RANDONNÉE PÉDESTRE

INTRODUCTION

La randonnée pédestre est une activité de marche vigoureuse en plein air ou dans la nature sur un sentier sans revêtement ou en marchant le long d'une route non balisée. Elle offre un autre environnement d'apprentissage et permet aux cadets d'explorer l'environnement extérieur. Le niveau de difficulté peut être ajusté selon l'emplacement et le terrain de la randonnée pédestre.

ÉQUIPEMENT

Récipient d'eau. Pour transporter de l'eau pendant une randonnée pédestre, il faut une bouteille d'eau légère munie d'un couvercle hermétique et facile à remplir. Choisir une bouteille d'eau qui peut résister aux températures des liquides congelés ou bouillants.

Nourriture supplémentaire. Il est toujours conseillé d'apporter de la nourriture supplémentaire lors d'une randonnée. Les collations comme les barres de céréales, les mélanges de noix et de raisins secs, les barres de chocolat et les fruits séchés donnent un supplément d'énergie au randonneur. En cas d'urgence, elles peuvent aussi augmenter les chances de survie.

Vêtements supplémentaires. Parmi les vêtements supplémentaires, on compte une autre couche de vêtements chauds et un imperméable. Une veste légère en duvet, une doublure pelucheuse amovible ou un chandail pourrait servir de couche isolante si la température est plus basse que prévu, ou pendant les pauses durant lesquelles la sueur s'évapore et le corps se refroidit. Les imperméables peuvent également être utilisés pour construire un abri lors d'une situation d'urgence.

Écran solaire. La peau brûle quand l'exposition au soleil (ou à une source de rayons ultraviolets) dépasse la capacité du corps de protéger la peau (le pigment protecteur). Selon l'Association canadienne de dermatologie, on doit porter un écran solaire de FPS d'au moins 15 avec une protection contre les rayons UVA et UVB.

Lunettes de soleil. Les randonneurs devraient toujours porter des lunettes de soleil pour se protéger les yeux de la lumière du soleil. C'est surtout important l'hiver, car l'ophtalmie des neiges est une blessure répandue.

Chapeau. Un chapeau à large bord protège la nuque, les oreilles et le visage d'un coup de soleil. Une tuque l'hiver aide le randonneur à garder ses oreilles au chaud et empêche la chaleur du corps de s'échapper par la tête.

Insectifuge. Les moustiques et les mouches noires peuvent transporter des maladies et avoir un impact négatif sur une randonnée. Porter des vêtements amples avec les poignets fermés et mettre de l'insectifuge pour chasser les insectes indésirables.

Trousse de survie. Il faut transporter une trousse de survie pendant toute randonnée pédestre. Elle doit comprendre des comprimés pour purifier l'eau, une source lumineuse, des allumettes imperméables, un dispositif de signalisation et une trousse de premiers soins.

Carnet et crayon. En apportant un carnet et un crayon, les cadets pourront tenir un journal de la randonnée pédestre dans lequel ils peuvent écrire des détails sur l'itinéraire, l'état des sentiers et la difficulté des sentiers ainsi que des observations générales. Cette démarche fournira des informations utiles aux cadets pour la planification de nouvelles randonnées pédestres. Les cadets pourront aussi conserver les détails de l'aventure.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Difficultés du terrain

La publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*, utilise le système décimal Yosemite pour évaluer le niveau de difficulté des sentiers. Le système décimal Yosemite utilise une échelle de 1 à 5 et classe la partie la plus difficile et la plus technique d'un terrain ou d'un sentier. Il donne aussi un classement pour les terrains plats.

Classe 1. Randonnée pédestre, habituellement sur un sentier.

Classe 2. Grimpée simple, traversée d'obstacles avec utilisation occasionnelle des mains, nécessitant des compétences pour s'orienter et trouver son chemin. Elle peut avoir lieu dans une région boisée de l'arrière-pays.

Classe 3. L'angle est assez prononcé pour qu'une utilisation des mains soit nécessaire pour garder son équilibre; une grimpée sur roches à l'aide des mains et des pieds durant laquelle il est recommandé d'apporter une corde.

Classe 4. Escalade simple, souvent avec exposition nécessitant une corde d'assurage. Une chute pourrait être sérieuse ou fatale. On peut habituellement trouver une protection naturelle sans problèmes.

Classe 5. L'escalade technique de rocher commence. L'escalade demande une utilisation de cordes, de cordes d'assurage et la mise en place de protection naturelle ou artificielle pour le chef dans le cas d'une chute. La classe 5 comporte une extension décimale variable pour classer les escalades de cette catégorie.

Types de terrain

Terrains faciles. Il s'agit d'un terrain plat sur lequel il est facile de rester en équilibre. Il est généralement facile de marcher sur les chemins forestiers, les sentiers qui longent des ruisseaux et les terrains ondulés.

Terrains modérés. Il s'agit d'un terrain avec un sentier dont la plus grande partie est ferme et qui comprend une colline passablement à pic ou une série de petites collines ou de tapis forestiers avec des sous-bois de densité légère.

Terrains difficiles. Il s'agit de tout terrain de dénivellation de plus de 150 m sur 1 km. Il peut aussi s'agir de zones de forêt dense, de végétation dense, de sentiers rocailleux ou recouverts de racines.



Le terrain pour cette activité doit être limité à un terrain de classe 1 et de type facile ou modéré.

TECHNIQUES DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Une journée moyenne de randonnée consiste en périodes de randonnée et en périodes de repos. La combinaison d'un bon rythme de randonnée, d'une bonne vitesse de marche et d'intervalles fixes de repos différencie les randonneurs débutants des randonneurs expérimentés. L'enthousiasme amène souvent le randonneur à partir trop vite, à se fatiguer plus rapidement, à prendre un repos trop tôt et à repartir trop vite.

Rythme et vitesse des pas

Un rythme de randonnée stable est habituellement plus plaisant puisqu'on se fatigue moins et qu'on maintient l'effort physique à un niveau confortable. Un rythme régulier permet au cadet de suivre l'itinéraire fixé et de diminuer l'effort du corps.

Établir un rythme de randonnée pédestre

Le rythme de randonnée pédestre est très personnel et s'établit au cours des nombreuses randonnées pédestres. Voici comment faire :

- Choisir un rythme et une vitesse spécifiques et les maintenir. Un bon rythme doit permettre au cadet de marcher à la même intensité pendant au moins une heure sans période de repos.
- Choisir un rythme en fonction du terrain, de la température et du poids. Le moment où le cadet ne peut plus entretenir une conversation indique qu'il n'a pas choisi un rythme confortable.
- Faire en sorte que le rythme soit un mouvement de l'ensemble du corps où la respiration et le balancement des bras s'harmonisent. Les surfaces accidentées comme les pentes et les côtes peuvent rendre difficile le maintien d'un rythme de randonnée stable.

Contrôle de la fatigue

Le but des périodes de repos et de ralentir la fréquence cardiaque et la respiration. Le repos donne au corps le temps d'éliminer l'acide lactique présent dans les muscles et de récupérer de coups de chaleur ou de douleurs.

Lignes directrices pour le repos :

- Se reposer à des intervalles réguliers; essayer des périodes de 10 minutes pour chaque heure de randonnée (les inclure dans le rythme). Les périodes de 10 minutes sont les plus efficaces pour que le corps récupère.
- Retirer les sacs à dos, se reposer à l'ombre et s'asseoir durant les pauses.
- Les périodes plus longues de repos ne doivent être que pour les repas. Pendant les périodes de repos plus longues, enlever les chaussures pour les aérer et pour faire sécher les pieds et les reposer.

Synchronisation corporelle

Le rythme de randonnée pédestre s'applique au corps en entier. Tout comme la marche, la randonnée pédestre requiert des mouvements coordonnés où chaque action produit une réaction. Le balancement des bras donne de l'impulsion, la respiration contrôle le rythme, etc. Pour bien contrôler le rythme, on doit apprendre premièrement quelles parties du corps travaillent à l'unisson. Pour employer une synchronisation corporelle pendant la randonnée pédestre, les bras doivent bouger de façon naturelle, à l'opposé du pied le plus vers l'avant.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-7566-0946-1 Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. New York, NY, DK Publishing, Inc.

ISBN 978-0-7153-2254-3 Bagshaw, C. (Ed.). (2006). *The ultimate hiking skills manual*. Cincinnati, OH, David & Charles.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PATINAGE SUR GLACE

INTRODUCTION

Le patinage sur glace augmente la flexibilité et l'endurance du corps tout en ayant un faible impact. Cet exercice stimule le système cardiovasculaire tout en améliorant l'équilibre et l'agilité.

ÉQUIPEMENT

- Des casques, et
- des patins à glace.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le patinage sur glace doit se pratiquer à un endroit reconnu tel qu'une patinoire.

TECHNIQUES DE PATINAGE SUR GLACE

Marche. Plusieurs patinoires disposent d'un tapis en caoutchouc sur lequel les cadets peuvent pratiquer la marche en patin. Il est recommandé de conserver les protecteurs de lame sur les patins à glace lorsqu'on marche en patins.

Première fois sur la glace. Demander aux cadets qui patinent pour la première fois de se déplacer le long du périmètre de la patinoire pour qu'ils puissent utiliser les bandes pour se soutenir. Des appareils d'entraînement pour le patin à glace pourraient être disponibles pour les patineurs débutants.

S'entraîner à tomber. Si l'on anticipe une chute, fléchir les genoux et s'accroupir. Lors de la chute, refermer rapidement la main en poing pour minimiser le risque de blessures que pourrait infliger un patineur en passant trop près.

Se lever. Pour se lever, les patineurs doivent se tenir sur leurs mains et leurs genoux et placer un pied entre leurs mains. Répéter avec l'autre pied et se relever.

Se déplacer. Pour se déplacer, les patineurs doivent s'appuyer sur leur jambe la plus faible et pousser en diagonale vers l'extérieur avec leur jambe la plus forte en faisant semblant de chasser la neige derrière et à droite ou à gauche.

S'arrêter. Pour s'arrêter, fléchir légèrement les genoux vers l'intérieur et pousser vers l'extérieur avec un ou les deux pieds. Cela crée une pression sur la glace forçant le pied à ne plus glisser.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DANSE DIRIGÉE PAR UN INSTRUCTEUR

INTRODUCTION

La danse est une activité sociale qui favorise l'endurance cardiovasculaire tout en développant la force et la flexibilité. L'intensité de la danse peut être modifiée pour s'adapter à divers niveaux de conditionnement physique et de compétence.

ÉQUIPEMENT

L'équipement variera selon le type de danse choisi.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La danse doit être structurée, bien supervisée et dirigée par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

Cette activité ne doit pas être dirigée comme une activité de danse sociale des cadets.

TYPES DE DANSE SUGGÉRÉS

- le foxtrot,
- la danse écossaise,
- le hip-hop,
- le jitterbug (le swing),
- la danse de ligne,
- la salsa, et
- la valse.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Jennifer Galardi. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance off the inches: Hip hop party*. 2007. [DVD]

Kristina Milova. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance off the inches: Dance it off ballroom*. 2008. [DVD]

Amy Blackburn. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance off the inches: Country line dance*. 2008. [DVD]

Desiree Bartlett. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance and be fit: Latin groove*. 2008. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

COURSE D'ORIENTATION

INTRODUCTION

En participant à cette activité à titre personnel ou en tant que membre d'une équipe d'orientation, les cadets ont l'occasion d'être actifs dans un sport qui contribue à l'acquisition d'un mode de vie sain et actif.

ÉQUIPEMENT

- un parcours d'orientation point à point préparé,
- une carte du parcours d'orientation point à point préparé,
- des cartes de pointage et de contrôle,
- des poinçons,
- des fiches descriptives,
- des chronomètres,
- des sifflets,
- de la ficelle ou de la corde,
- des radios portatives,
- une table,
- des chaises, et
- du ruban de marquage.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La course d'orientation devrait être bien supervisée et dirigée par un instructeur expérimenté.

CONNAISSANCES PRÉALABLES

Course d'orientation point à point

La course d'orientation point à point, connue aussi sous le nom de course d'orientation cross-country, exige que les cadets établissent leurs propres itinéraires d'un point de contrôle connu à l'autre, dans un ordre précis. Le gagnant est le cadet qui complète le parcours le plus rapidement.

La course d'orientation point à point est le sport le plus populaire parmi les événements de course d'orientation. L'une des raisons de cette popularité est qu'il s'agit d'une lutte d'endurance physique et de rapidité d'esprit contre les autres participants.

Équipement de pointage

Marqueurs de contrôle. Ils se trouvent aux points de contrôle d'un parcours de course d'orientation et sont composés de trois carrés unis pour former un triangle creux. Les marqueurs de contrôle sont divisés par une diagonale qui part du coin inférieur gauche et qui monte au coin supérieur droit pour former deux triangles. Le triangle supérieur gauche est blanc et le triangle inférieur droit est orangé.

Les marqueurs de contrôle peuvent être marqués d'un identificateur de contrôle. Cet identificateur peut être un chiffre ou une lettre ou une combinaison des deux. L'identificateur sera inscrit dans le triangle supérieur gauche du marqueur et informera l'orienteur que le bon contrôle a été localisé.

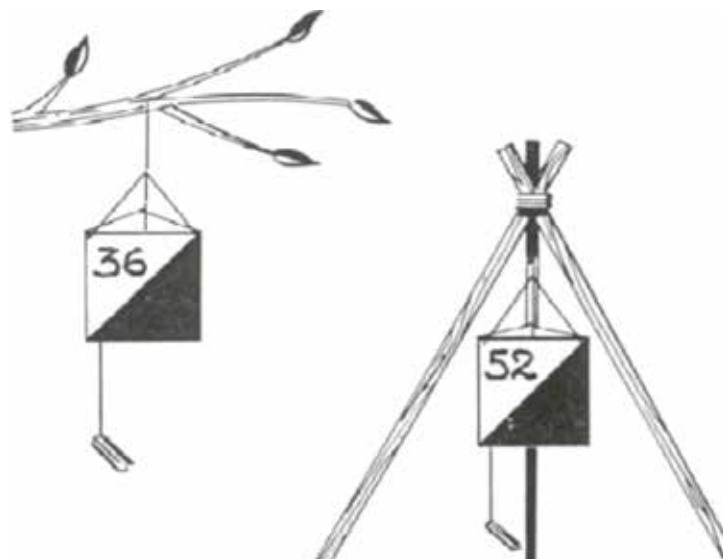


Figure F-1 Marqueurs de contrôle



Les marqueurs de contrôle d'une course d'orientation peuvent être fabriqués en utilisant des contenants de carton ou de plastique.

Poinçons. Puisqu'il est attaché au marqueur de contrôle, le poinçon est souvent suspendu à celui-ci. Chaque poinçon utilisé lors d'une course d'orientation est différent, ce qui facilite le déroulement de la course puisque les participants doivent poinçonner leurs cartes dans un ordre précis. Chaque poinçon est muni d'une série de lettres et de chiffres différents.

Fiches descriptives. Les fiches descriptives contiennent tous les renseignements sur le compétiteur et sa course ainsi que les symboles de la Fédération internationale de course d'orientation (IOF) ou les descriptions écrites des points de contrôle.

Cartes de pointage. Aussi connue sous le nom de carte de contrôle, c'est la carte dont le compétiteur se sert pour recueillir les timbres des marqueurs de contrôle au fil de la course. Elle est remise à la fin de la course.

CARTE DE POINTAGE POUR CONTRÔLE DE COURSE D'ORIENTATION

COULEUR



CLASSE	MI	PARCOURS	W	n°	16
NOM	JOHN DOE				
CLUB	NONESUCH		BOUSSE		
JOUR	VÉRIF. DE L'HEURE	VÉRIF. DU POINÇONNAGE	ENDROIT		
TOUS LES COMPÉTITEURS DOIVENT SE RAPPORTER À L'ARRIVÉE					

ARRIVÉE

1:46:45

DÉPART

:18:00

DURÉE

1:28:45

DÉTACHER



PLIER

ENDROIT	DURÉE	PARCOURS	COULEUR
	1:28:45	W	
JOUR	MI	NOM	JOHN DOE
CLASSE	NONESUCH	CLUB	

Figure F-2 Carte de pointage

Cartes de course d'orientation

L'échelle cartographique se trouve au bas du titre de la carte. Les échelles les plus communes pour les cartes topographiques du Canada sont 1 : 25 000 et 1 : 50 000. Les échelles communes des cartes de course d'orientation sont 1 : 5000, 1 : 10 000, 1 : 15 000 et 1 : 20 000. Cela signifie que sur une carte à échelle de 1 : 5000, une unité représente 5000 unités sur le terrain. Plus l'échelle est petite, plus la superficie est petite, et plus il y a de détails disponibles pour le compétiteur.

Techniques d'orientation

Plier et tenir la carte. L'orienteur doit plier délicatement la carte de façon à ce que la trajectoire à suivre soit visible et orientée dans la direction du parcours, et que tout le reste soit replié hors de la vue. Cette façon de plier la carte aide l'orienteur à ne voir que l'information qui lui est pertinente à ce moment précis.

Orienter une carte par inspection. Une carte est orientée lorsque le nord indiqué sur la carte est aligné avec le nord sur le terrain. L'orienteur doit choisir deux ou trois objets autour de lui et ensuite les repérer sur la carte. Les repères réels et ceux indiqués sur la carte doivent concorder.

Marquer la position. Les orienteurs doivent tenir la carte en marquant la position qu'ils occupent sur le terrain à l'aide de leur pouce et ajuster la position de leur pouce chaque fois qu'ils s'arrêtent pour consulter la carte. Cette méthode fait gagner du temps et aide l'orienteur à établir rapidement sa position peu importe le nombre d'arrêts à effectuer pour consulter la carte. Les deux étapes de cette méthode consistent à s'assurer que la carte est tenue correctement et orientée vers le nord.

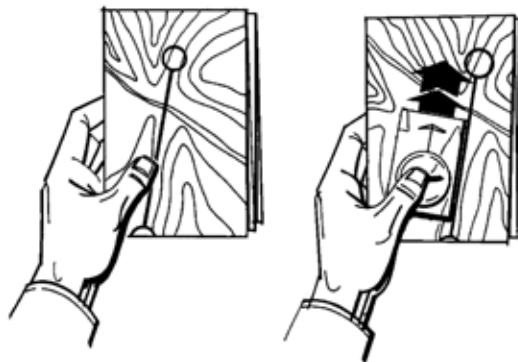


Figure F-3 Position du pouce

Déterminer la distance. Les orienteurs ne doivent pas se fier aux détails cartographiques pour estimer la distance, car il se peut qu'ils n'existent plus sur le terrain alors qu'ils apparaissent toujours sur la carte. La meilleure méthode d'estimation de la distance est le compte de pas. La méthode du compte de pas consiste à déterminer le nombre de pas qu'une personne doit faire pour parcourir 100 mètres. Pour gagner du temps, un orienteur devrait connaître cette donnée avant de commencer une course.

Vérifier la présence de détails cartographiques. L'orienteur relève les détails cartographiques linéaires en amont du point de contrôle et qui signalent la proximité de celui-ci. L'orienteur aura donc en tête une liste des détails cartographiques qu'il croisera sur le chemin menant au point de contrôle.

Balises. Une balise est un détail cartographique linéaire important, situé en parallèle à la direction que le participant doit prendre pour se rendre au contrôle. On peut considérer un chemin entre deux points comme une balise.

Saisie des détails cartographiques. La saisie des détails cartographiques est une technique d'évaluation du parcours qui aide les orienteurs à établir une liste de vérification mentale de tous les détails cartographiques qu'ils doivent recueillir ou saisir avant de se rendre à leur point de contrôle. Un détail cartographique est un élément imposant et distinct qui traverse le parcours en amont ou en aval du point de contrôle. Le détail cartographique doit être facile à reconnaître sur le terrain; il peut s'agir d'un gros étang ou d'une ligne électrique. S'il est situé en amont du point de contrôle, il sert d'avertissement de l'approche du point de contrôle. Lorsqu'il est situé en aval du point de contrôle, il avertit l'orienteur qu'il a dépassé le point de contrôle.

Points d'attaque. Certains points sont situés sur de petits détails cartographiques qui sont difficiles à repérer. Dans ce cas, l'orienteur pourrait localiser un détail cartographique plus imposant le plus près possible du point de contrôle. Il cherchera ce détail cartographique, appelé point d'attaque, courra en sa direction et tentera de trouver le point de contrôle à proximité.

Attaque par le haut. Un point de contrôle situé à flanc de colline est plus facile à trouver si l'orienteur descend la pente. L'orienteur a une meilleure vue du terrain en le regardant d'en haut et est ainsi capable de trouver le meilleur itinéraire vers le point de contrôle.

Évaluation à partir d'un point élevé par rapport au contournement. Lorsqu'une colline sépare deux points de contrôle, l'orienteur doit décider s'il franchit l'obstacle ou s'il le contourne. Il doit décider s'il lui est plus facile d'escalader la pente et de dépenser probablement plus d'énergie ou de la contourner, ce qui pourrait rallonger le parcours, mais sera plus aisé puisque le sol sera plat. L'élévation de la pente peut être un facteur déterminant.

Un parcours long et facile contre un parcours court et ardu. Le compétiteur doit tenir compte de la distance des deux parcours et de la rapidité à laquelle il pourra se déplacer. Cela dépendra de la végétation qu'il rencontrera.

Techniques d'évaluation du parcours en utilisant l'acronyme PPCT

Une approche systématique de lecture de cartes représentée par un acronyme signifiant :

- **Point de contrôle.** Quel point de contrôle l'orienteur tente-t-il de trouver?
- **Point d'attaque.** Y a-t-il un point d'attaque facile à trouver? Celui-ci devrait être placé en amont du marqueur, à proximité de celui-ci, et il devrait être distinct, important et facile à atteindre.
- **Choix de parcours.** Quel est le meilleur parcours pour se rendre au point d'attaque? La nature du terrain, la distance à parcourir, les compétences et les capacités de l'orienteur sont des facteurs décisifs.
- **Technique.** Quelle est la meilleure technique à utiliser pour chacune des étapes de la compétition? La nature du terrain, la distance et l'orienteur lui-même sont les facteurs à prendre en considération, mais la technique doit être choisie avant d'entamer l'étape.



Ceci peut paraître très compliqué pour un orienteur débutant, mais mentionner aux cadets qu'ils utiliseront instinctivement certaines de ces techniques sans s'en rendre compte.

Routine de départ et d'arrivée

Au début de la course, les cadets s'avancent à la ligne de départ et attendent le coup de sifflet de l'instructeur. L'heure du départ doit être notée à ce moment-ci sur la feuille de notation (tel qu'illustré à la figure F-5).

Habituellement, au départ de l'activité, il y a une zone appelée la grille de départ. Une période de trois minutes est accordée aux participants avant le départ de l'activité.

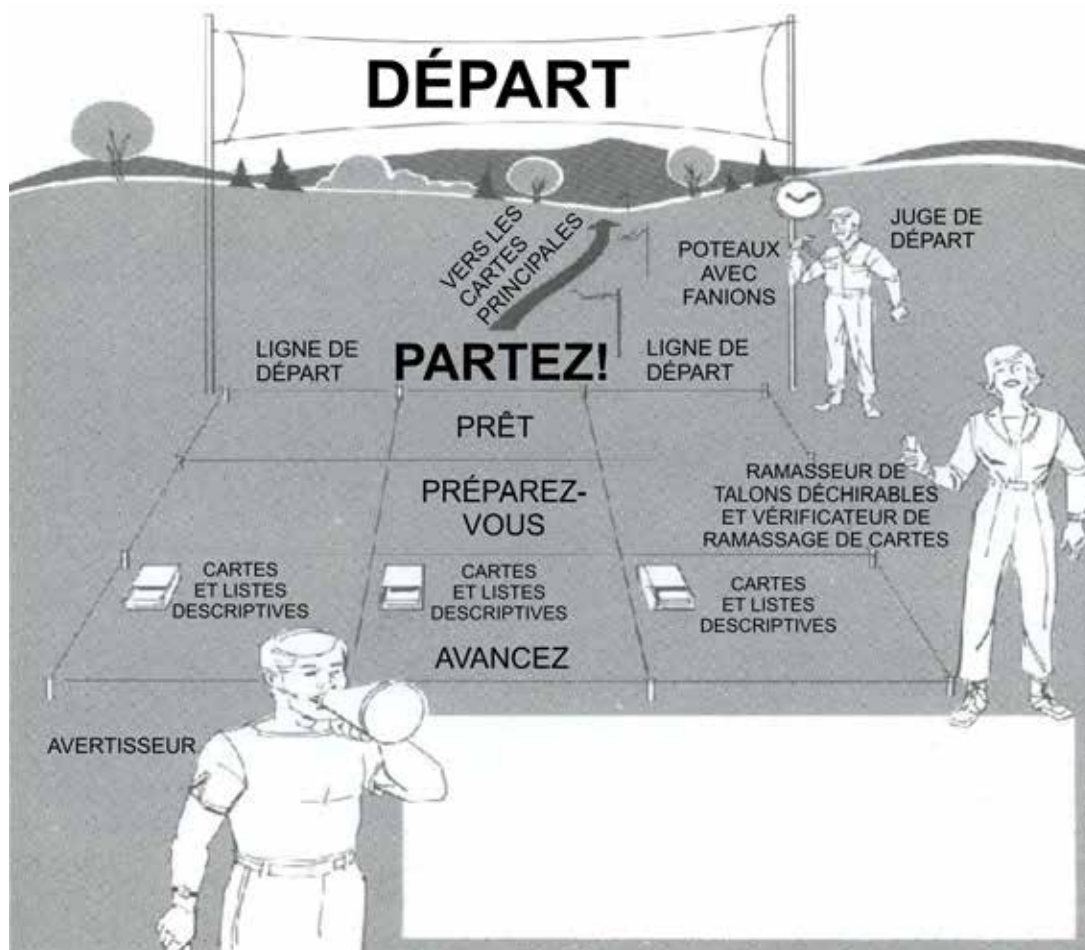


Figure F-4 Grille de départ

Trois minutes avant le départ des cadets, ils sont appelés à la ligne « Entrez » de la grille de départ. Une minute plus tard, au son du sifflet, les cadets s'avancent à la ligne « Préparez-vous » où ils révisent la liste descriptive et la carte (s'il ne s'agit pas d'une carte déjà marquée). Une minute avant le départ, les cadets s'avancent sur la ligne « Prêt » où les cartes déjà marquées sont distribuées, mais ne peuvent être consultées tant qu'ils n'ont pas entendu le sifflet « Partez ».

Au moment du départ, le coup de sifflet « Partez » se fait entendre, donnant le signal du départ. C'est à ce moment que l'heure du départ est inscrite sur la feuille de l'enregistreur.

FEUILLE DE MARQUEUR								
ÉVÈNEMENT _____		PLACE _____			DATE _____			
NOM	N°	Équipe	Classe	Heure de départ	Heure d'arrivée	Temps utilisé	Points de contrôle manqués	Position

Figure F-5 Feuille de notation



À cette étape, les cadets reçoivent des cartes déjà marquées.

Disposition du parcours

Une course d'orientation point à point (aussi connue sous les noms de course d'orientation cross-country ou course d'orientation libre) aura lieu pour permettre aux cadets d'aider lors d'une course d'orientation. Ce type de course d'orientation est considéré comme le défi suprême des orienteurs. Le parcours et les marqueurs sont disposés en cercle et chaque compétiteur doit visiter le même point de contrôle dans le même ordre, en prenant le moins de temps possible. Cela met le compétiteur au défi de choisir le meilleur parcours possible et de maintenir son endurance.

La disposition du parcours est basée sur le niveau d'expérience des compétiteurs et comprend généralement de 8 à 12 points de contrôle à difficultés d'accès et à distances variables.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Les compétiteurs qui prennent part à une activité de course d'orientation point à point doivent respecter des règles et des règlements élémentaires qui traitent également d'éthique et de sécurité.

Règles techniques

- Les participants ne doivent pas endommager, retirer ou cacher les points de contrôle pendant une course.
- Les participants doivent seulement utiliser la carte fournie par l'organisateur et une boussole pendant une course.
- Les participants doivent visiter les points de contrôle dans l'ordre précisé lors d'une course d'orientation point à point.
- Les participants ne doivent pas passer par des endroits à l'extérieur des limites du terrain ou infranchissables.
- Les participants ne doivent pas endommager la propriété comme les clôtures et l'équipement.
- Les participants ne doivent pas aller dans les jardins, les champs nouvellement semés ou les champs cultivés, ni les traverser.

Règles de sécurité

- Les cadets doivent porter des vêtements qui couvrent le corps au complet.
- Les cadets doivent porter un sifflet pendant la course.
- Les cadets doivent connaître le signal international de détresse (trois coups de sifflet).
- Les cadets doivent se présenter à l'arbitre d'arrivée et lui remettre leur carte ainsi que la carte de contrôle, qu'ils aient terminé le parcours ou non.
- Les cadets doivent aider les personnes blessées qu'ils rencontrent pendant une course.
- Les cadets doivent respecter les règles de circulation lorsqu'ils traversent des routes ou des chemins de fer.
- Les organisateurs doivent fournir les renseignements concernant la sécurité.

Règles d'éthique

- Les cadets ne doivent pas se suivre.
- Les cadets ne doivent pas discuter du parcours avec d'autres cadets pendant la course.
- Si les cadets demandent de l'aide, on doit leur montrer leur position sur leur carte et ceux-ci doivent ensuite le signaler à un arbitre à l'arrivée.
- Les cadets qui ont terminé leur parcours ne doivent pas divulguer d'informations concernant le parcours, la carte ou le terrain aux autres cadets qui n'ont pas encore commencé.
- Les cadets doivent respecter le terrain et l'environnement.

POINTAGE ET TEMPS

La ligne d'arrivée est l'endroit où le calcul du pointage et du temps aura lieu. Il est important que l'aire d'arrivée permette aux arbitres d'effectuer adéquatement ces tâches. Les arbitres devront noter et calculer le temps et vérifier si chaque orienteur a bien visité chaque point de contrôle sur le parcours.

Lorsque les compétiteurs terminent la course, les arbitres doivent accomplir quatre tâches principales :

1. recueillir les cartes de contrôle dans l'ordre d'arrivée,
2. calculer et noter les heures d'arrivée,
3. vérifier l'ordre des poinçons de la carte de contrôle, et
4. afficher les résultats.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

Stott, Winifred (1987). *Armchair ORIENTEERING II: A practical guide to route planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.

PATIN À ROUES ALIGNÉES

INTRODUCTION

Le patin à roues alignées augmente la flexibilité et l'endurance du corps tout en ayant un faible impact. Cet exercice stimule le système cardiovasculaire tout en améliorant l'équilibre et l'agilité.

ÉQUIPEMENT

- des patins à roues alignées,
- des genouillères, des coudières, des protège-poignets, et
- un casque.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le patin à roues alignées doit se pratiquer sur des surfaces pavées telles que les sentiers reconnus.

TECHNIQUES DE PATIN À ROUES ALIGNÉES

Commencer sur un tapis ou sur le gazon. Demander aux nouveaux adeptes du patin à roues alignées de commencer à patiner sur un tapis ou sur le gazon parce que les roues ne rouleront pas. Ceci leur permet de s'habituer à la hauteur accrue et son effet sur le centre de gravité.

Tomber et se relever. Demander aux nouveaux adeptes du patin à roues alignées de tomber vers l'avant en glissant sur leurs protège-genoux et leurs protège-poignets. S'ils sentent qu'ils tombent vers l'arrière, leur demander de saisir leurs genoux. Ceci les tirera vers l'avant de sorte qu'ils demeurent droits ou qu'ils tombent vers l'avant. S'assurer que leurs protège-poignets entrent en contact avec le sol à un angle de glissade, et non en ligne droite, car cela pourrait causer un impact violent entraînant des blessures.

S'entraîner à se déplacer. Demander aux nouveaux adeptes de patin à roues alignées de se familiariser avec les patins avant de se déplacer. Leur demander de faire quelques pas. Leur demander aussi de déplacer un pied vers l'avant tout en augmentant graduellement la pression sur ce pied jusqu'à ce qu'il n'y ait pratiquement plus de pression sur l'autre. Leur demander de faire la même chose avec l'autre pied jusqu'à ce qu'ils soient capables de « glisser » à quelques reprises vers l'avant et l'arrière.

Se déplacer sur une surface dure. Le béton est idéal parce que les roues trouveront rapidement une friction tout en permettant un déplacement plus libre que sur un tapis. L'asphalte n'est pas recommandé pour les débutants parce que c'est une surface plus souple qui forcera les roues à tourner plus facilement.

Expérimenter. Expérimenter. Pratiquer les virages, l'équilibre sur un patin et la marche.

Freiner. Tout comme dans le cas de la conduite d'une voiture, d'un vélo ou lors d'une course, demander aux cadets d'anticiper l'endroit où ils aimeraient arrêter. Pour freiner, déplacer un pied vers l'avant et plier légèrement le genou pour ensuite appliquer une pression avec le talon.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Aucune.

COURSE

INTRODUCTION

La course est l'une des activités les plus communes pour développer l'aptitude cardiovasculaire. La course peut être effectuée à différentes vitesses, ce qui permet aux cadets de varier l'intensité de la séance d'instruction.

ÉQUIPEMENT

Des espadrilles.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La course doit être effectuée dans un environnement sec et sécuritaire ou à l'intérieur sur une piste de course reconnue.

TECHNIQUES DE COURSE

Il y a six techniques de course principales utilisées pour couvrir la distance à une vitesse maximale tout en déployant un effort minimal; ce sont :

Position de la tête et équilibre du corps. La position de la tête contrôle l'équilibre du corps. La tête doit être maintenue alignée avec le tronc, les muscles du cou doivent être relâchés et les yeux doivent regarder vers l'avant. La poitrine et les hanches doivent demeurer à égalité avec l'avant. Il ne doit pas y avoir de pliage aux hanches, ni vers l'avant et ni vers l'arrière. Un effort conscient pour maintenir l'alignement peut être nécessaire.

Mouvement des jambes. Les jambes sont la force motrice derrière le corps ainsi que la force portante. En courant, les orteils doivent pointer droit devant, les genoux doivent être levés vers l'avant et le déhanchement doit être évité. La jambe la plus basse doit être complètement relaxée lorsqu'elle balance vers l'avant et le pied doit à peine être dégagé du sol. Ne pas effectuer de sautilllements ou de grandes enjambées durant lesquels le poids du corps est projeté inutilement vers le haut.

Mouvement des bras. En courant, les bras agissent comme des contrôleurs de vitesse et d'équilibre. La direction la plus efficace pour le balancement des bras est vers l'avant et l'intérieur, en suivant partiellement la direction du corps et partiellement vers le centre de gravité du corps. Le déplacement des épaules doit être réduit au minimum. Le roulement et le haussement des épaules doivent être évités. Éviter de contracter les muscles du cou. Chaque personne trouvera la hauteur la plus confortable à laquelle porter ses mains.

Coordination et rythme des membres. Ceux-ci viennent automatiquement pour maintenir l'équilibre du corps et assurer un déplacement en souplesse. Une modification ou un bris du rythme entraîne une efficacité moindre et une plus grande fatigue.

Relaxation. Un certain degré de relaxation vient naturellement, mais il faudra peut-être de la pratique et de la concentration pour détendre davantage le haut du corps durant la course. Lorsque le coureur est plus détendu, un mouvement plus efficace s'installe, lui permettant de parcourir la distance en moins de temps.

Respiration. L'inspiration et l'expiration doivent se faire à la fois par le nez et la bouche. Inhaler le plus souvent par le nez et exhaler le plus souvent par la bouche. La respiration doit suivre une vitesse rythmique automatique réglée par le mouvement des membres.

Durée d'une séance d'instruction

Toutes les activités de course devraient commencer par un échauffement. La partie principale d'une séance d'instruction de course peut être une course sur une distance en ligne droite, autour d'une piste, sur une route ou sur un parcours de cross-country. Il faut au moins 15 minutes et préférablement 20 minutes de course soutenue pour améliorer l'aptitude cardiovasculaire. La course de durée ou de distance aidera à augmenter les niveaux de condition physique. La récupération doit comprendre le ralentissement du rythme de course et des exercices de flexibilité. Il est essentiel que le rythme cardiaque descende au-dessous de 100 battements à la minute avant de considérer la récupération comme terminée.

Terrain accidenté

La course sur un terrain accidenté peut suivre un parcours établi le long de routes, à travers des champs, en escaladant des collines, à travers les bois ou sur tout autre terrain irrégulier. Courir sur un terrain accidenté permet de rompre avec la routine. Plusieurs coureurs préfèrent suivre des sentiers de cross-country plutôt que de courir sur des pistes ou des routes.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-684-85455-4 Bingham, John. (1999). *The courage to start: A guide to running for your life*. New York, NY, Fireside.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SAUTER À LA CORDE

INTRODUCTION

Sauter à la corde améliorera l'aptitude cardiorespiratoire (le cœur et les poumons), la flexibilité et la coordination. En tant qu'exercice à impact élevé, le saut à la corde est excellent pour renforcer les os, perdre du poids et définir la masse musculaire.

ÉQUIPEMENT

- Des espadrilles, et
- une corde à sauter.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Des espadrilles doivent être portées pendant les exercices de saut à la corde afin de prévenir les blessures.

Sauter à la corde au son de la musique en combinant différents jeux de pieds et en ajoutant des exercices en circuit peut aider à maintenir l'intérêt en sautant à la corde.

TECHNIQUES DE SAUT À LA CORDE

Courir sur place. Courir sur place avec la corde qui passe sous le corps entre chaque pas.

Sauter à la corde en changeant de côté. Pousser la corde à sauter d'un côté du corps en déplaçant les deux mains du même côté. Au saut suivant, ramener la corde au milieu de façon à ce qu'elle passe autour du corps. Ce mouvement est excellent pour passer d'une combinaison à l'autre et peut servir à relâcher la tension des bras.

Genoux élevés. Ramener le genou jusqu'à la poitrine après chaque saut. Tenter de ramener chaque genou le plus haut possible pour activer les fléchisseurs et les extenseurs de la hanche et la musculature abdominale.

Du talon aux orteils. Alternier l'atterrissage entre les orteils et le talon. Être prudent lors de l'atterrissage sur le talon — ce devrait être un atterrissage en douceur.

Sauts écartés. À chaque saut, alterner un pied en avant et un pied en arrière. Atterrir sur les orteils de chaque pied.

Saut en croisée. Les pieds se croisent et se décroisent à chaque saut. Alternier entre le croisement du pied gauche et du pied droit et du pied droit et du pied gauche; Utiliser différentes combinaisons de chaque croisement. Ceci améliore la coordination et la concentration.



Figure I-1 Modèle de croisement

Doubles sauts. Sauter suffisamment haut et faire passer la corde assez vite de façon à ce qu'elle fasse le tour deux fois par saut.

Sauts à un pied. Sauter à la corde sur un pied au lieu des deux. Cette version sollicite les muscles des mollets. Le nombre de sauts par pied (doubles sauts) ou la façon d'atterrir sur chaque pied (du talon aux orteils) peuvent varier pour créer et maintenir l'intérêt.

Combinaison un + un. C'est une combinaison des sauts à un pied et des sauts à la corde en changeant de côté. Faire un saut à un pied sur chaque pied, puis un saut en changeant de côté. Faire deux sauts à un pied sur chaque pied, puis un saut en changeant de côté. Ensuite, ce sont trois sauts à un pied et un saut en changeant de côté. Continuer ainsi en augmentant progressivement le nombre de sauts.

Combinaison deux sur deux. Sauter deux fois sur le pied droit et deux fois sur le pied gauche en continuant d'alterner. Cette combinaison peut être augmentée à une combinaison trois sur trois ou cinq sur cinq.



Figure I-2 Modèle de sauts écartés

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Fondation des maladies du cœur du Canada. (2011). *Affiches de saut à la corde*. Extrait le 10 novembre 2011 du site http://www.jumpropeforheart.ca/fr/Content/Files/SkillsPosters_2011_F.pdf

RAQUETTE

INTRODUCTION

La raquette est une activité aérobique de marche sur la neige qui est facile à apprendre. Elle tonifie tout le corps tout en offrant un excellent entraînement cardiovasculaire; elle fortifie les muscles des jambes et du cœur et améliore l'apport en oxygène des muscles. Les gens peuvent marcher en raquettes même s'ils n'en ont jamais porté. La raquette peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

ÉQUIPEMENT

Raquettes. Le tableau suivant est un guide sommaire à observer dans une condition normale de neige poudreuse humide.

Taille des raquettes	Capacité de support
20 cm sur 56 cm (8 pouces sur 22 pouces)	68 kg (150 lb)
20 cm sur 63 cm (8 pouces sur 25 pouces)	90 kg (200 lb)
22 cm sur 43 cm (9 pouces sur 34 pouces)	113 kg (250 lb)
24 cm sur 86 cm (9.5 pouces sur 36 pouces)	136 kg (300 lb)

Plus les raquettes sont petites, plus elles se prêtent à passer par-dessus les bois abattus par le vent (arbres et arbustes tombés) et à travers les broussailles. Plus les raquettes sont grandes, mieux elles flottent sur la neige.

Fixations. Les fixations permettent de fixer les pieds aux raquettes et d'empêcher les talons de glisser d'un côté à l'autre, même lorsqu'on traverse une pente. Les fixations s'adaptent souvent à de nombreuses pointures de bottes. Les fixations de toutes les catégories de raquettes doivent être pourvues de lanières solides en nylon souple caoutchouté et être dotées de boucles qui ne se relâchent pas ni ne gèlent et qui se manipulent facilement lorsqu'on porte des mitaines. On ne doit pas trop les serrer pour ne pas couper la circulation, ce qui accroît les risques de gelures.

Bâtons. Les bâtons de randonnée télescopiques sont le choix le plus polyvalent pour faire de la raquette. Ces bâtons donnent un meilleur équilibre et réduisent l'effort fourni par les genoux, les épaules et le dos. Ils absorbent une partie de l'impact que le corps absorberait autrement. Les bâtons, plutôt que le corps, absorbent le choc, ce qui réduit la fatigue des bras et des jambes et améliore l'endurance. Ils permettent à une personne qui fait de la raquette de garder son équilibre lorsqu'elle monte une pente ou de sortir à reculons d'un endroit où la neige est profonde. Bien qu'ils ne soient pas généralement nécessaires pour faire de la raquette, ils sont un accessoire utile.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

L'activité de la raquette ne doit avoir lieu que sur de la neige fraîche, de la neige poudreuse et de la neige tassée par le vent.

Neige fraîche. Très poudreuse et légère. Les flocons de neige disposent encore de plusieurs branches. Si elle est sèche, la neige fraîche est duveteuse; si elle est humide, elle se consolide rapidement sous forme de neige de la veille.

Neige poudreuse. Neige molle, nouvelle, sèche et fraîchement tombée. Elle peut donner la sensation de flotter dans un milieu sans pesanteur. La neige poudreuse peut être compactée en couches épaisses qui forment un coussin naturel. Elle contient peu d'humidité, puisqu'elle contient presque 97 pour cent d'air.

Neige tassée par le vent. Neige soufflée par le vent dans une direction et compactée par la force du vent. La neige tassée par le vent est formée par la pression exercée par le vent qui provoque une sorte de durcissement sous l'effet combiné du froid et de la chaleur.

Les types de neige suivants doivent être évités lors d'une activité en raquette :

Neige transformée en croûte par le soleil. Neige dont la couche supérieure a fondu puis regelé. On la trouve généralement sur de la neige poudreuse, et elle est plus solide que celle-ci en raison de son regel. Si elle se trouve sur une pente, cette neige est dangereuse lorsqu'on fait de la raquette car la croûte peut céder et une personne peut perdre pied. Il peut être difficile de faire de la raquette sur une surface plane recouverte de neige transformée en croûte sous l'action du soleil car les raquettes peuvent s'enfoncer au travers de la croûte et s'accrocher lorsqu'on tente de les retirer. L'accrochage et l'enfonçage répétés dans la neige transformée en croûte par le soleil peut fatiguer le raquetteur.

Neige gros sel. La neige gros sel se forme habituellement au printemps à la suite du dégel. Elle se forme au cours du cycle de fonte et de regel de la neige accumulée. La structure de la neige est à très gros grains. La neige gros sel peut être suffisamment solide pour soutenir une charge, mais elle peut aussi indiquer la présence de neige pourrie qui est très dangereuse.

Neige pourrie. Formée sous l'action répétée d'une fonte et d'un regel, on la trouve surtout sur le versant sud des collines ou à des niveaux de neige inférieurs. L'eau suinte jusqu'aux couches inférieures et ne gèle pas parce qu'elle est isolée des intempéries par la couche de neige qui la recouvre. La neige pourrie ressemble à des petites chandelles ou des aiguilles de glace. Cette neige est dangereuse. Il peut y avoir des chutes d'élévation et des trous soudains sous la surface de la neige. On peut s'attendre à ce qu'elle cause des chutes et des blessures.

Neige mouillée. Lorsque la température de l'air dépasse le point de congélation, la neige se met à fondre et sa teneur en eau devient élevée. La neige mouillée absorbe l'eau de la neige fondante. La neige mouillée se reconnaît aux dépressions qui ont un aspect plus foncé ou bleuâtre à certains endroits. Ces endroits indiquent la présence de trous dans la glace ou l'accumulation d'eau à la surface de la glace.

TECHNIQUES DE RAQUETTE

Les techniques pour faire de la raquette sont faciles à apprendre. Les gens peuvent marcher en raquettes même s'ils n'en ont jamais porté. Il existe toutefois plusieurs techniques qui permettent d'améliorer grandement ces habiletés lorsqu'on fait de la raquette sur un terrain couvert de neige.

Pas

Pour conserver son énergie lorsqu'on fait de la raquette sur de la neige fraîche, soulever la raquette pour qu'elle ne touche pas la neige et la propulser vers l'avant à chaque enjambée. Le pas de repos permet de faire des pauses momentanées entre les enjambées. Avec de la pratique, on peut ajuster la longueur de la pause en fonction de son propre état de fatigue. Pour avancer, projeter la raquette avant et la laisser retomber ou la poser fermement sur le sol. Se redresser puis immobiliser la rotule du genou arrière de manière à ce que les tendons et le cartilage supportent le poids, s'arrêter puis décontracter les muscles de la cuisse en utilisant les bâtons pour garder l'équilibre. Ramener la jambe arrière vers l'avant, projeter la raquette vers l'avant, la poser, immobiliser la jambe qui est désormais la jambe arrière, la décontracter puis répéter. Cette manœuvre vise à permettre aux jambes de se reposer pendant qu'elles fournissent manifestement un grand effort. Deux secondes de travail suivies de deux secondes de repos permettent de se déplacer régulièrement sans faire de longues interruptions.

Exécuter des conversions

On exécute des conversions lorsqu'on a besoin de changer de direction. On les utilise généralement dans un espace fermé le long de la piste. Les étapes d'une conversion sont les suivantes :

1. Lever une jambe et la ramener vers l'arrière, puis la projeter vers l'avant et vers le haut.
2. Alors que le pied se trouve en haut et la queue de la raquette ne touche pas la neige, tourner le pied de 180 degrés.
3. Baisser le pied et le planter dans la neige, l'avant du pied faisant face à l'arrière.
4. Déplacer le poids du corps sur le pied face à l'arrière à 180 degrés puis soulever l'autre pied.
5. Ramener le pied au-dessus du bord postérieur de la raquette plantée dans la neige et tourner dans la nouvelle direction.

Franchir des obstacles

On peut enjamber des obstacles tels que des arbres tombés, des troncs d'arbre, des souches, des fossés et des petits ruisseaux. Il faut faire attention de ne pas trop forcer sur les extrémités de la raquette pour les enjamber, car le cadre peut se briser. Lorsque la neige est peu profonde, le treillis risque de s'accrocher et de se déchirer sur les souches d'arbres ou sur des aspérités qui ne sont que légèrement enneigées. Ne jamais traverser deux obstacles en même temps avec les raquettes. Lorsqu'on saute au-dessus d'obstacles, ne pas laisser les queues des raquettes s'affaisser. Si la queue de la raquette est en position verticale lors de l'atterrissage, elle peut toucher le sol en premier et causer une chute. Trouver un autre trajet qui contourne l'obstacle si possible.

Monter des côtes

La méthode choisie pour gravir une côte dépend de l'angle d'inclinaison de la pente et de la condition de la neige. On peut utiliser les techniques suivantes lors des montées.

Coup de pied. Lorsqu'on monte une colline en ligne droite, il s'agit de la meilleure méthode sur la neige durcie ou la neige tassée où la traction n'est pas un facteur. Donner un coup de pied avec la pointe de la raquette dans la neige en s'assurant qu'elle est plantée fermement avant de déplacer le poids sur la raquette.

Calage. On s'en sert pour monter une pente raide. Cette technique est exécutée en donnant un coup de pied de côté avec la raquette dans la pente ou en déplaçant le talon de la botte aussi loin que possible du côté amont de la pente. Enfoncer la raquette en forçant le cadre extérieur de la raquette dans la pente. Lors du calage, le corps est perpendiculaire à la pente.

Montée en lacets. On l'utilise pour se déplacer sur une pente qui est très raide et recouverte de neige poudreuse et profonde. Monter la pente en marchant en travers de celle-ci, à un angle confortable et pas trop raide, pour que les raquettes ne glissent pas. Pour se retourner à droite, enfoncer fermement la raquette gauche dans la neige et s'assurer qu'elle reste en place. Transférer le poids sur le pied gauche, faire face à la pente, puis balancer la raquette droite en direction du prochain virage et l'enfoncer fermement dans la neige. S'assurer que la queue de la raquette droite ne repose pas sur la raquette gauche. Enfoncer le harnais de la raquette droite dans la neige et transférer doucement le poids pour s'appuyer sur la raquette. Inverser les étapes pour tourner à gauche.

Descente des côtes

La méthode utilisée pour descendre dépend de l'angle d'inclinaison de la pente et de la condition de la neige. On utilise les mêmes techniques pour descendre les côtes que pour les monter. Pour descendre une côte, on doit observer les lignes directrices suivantes :

- Ne pas se pencher vers l'avant au niveau de la ceinture. C'est une tendance normale chez les débutants et elle accroît le risque de tomber par en avant.
- Éviter de se pencher en arrière sur les raquettes, comme si l'on enfonçait les talons. Ceci pourrait accroître le risque que les raquettes glissent sous le raquetteur et qu'il perde le contrôle.
- Pour adopter une position sûre, il faut se tenir bien droit, maintenir le corps en équilibre au-dessus des pieds, plier les genoux légèrement pour compenser les changements et se décontracter.

L'ouverture d'une piste

Dans la neige poudreuse, l'individu qui ouvre la piste peut avoir plusieurs livres de neige supplémentaires sur les raquettes. La neige tombe sur le treillis lors de la marche dans la neige profonde et lorsqu'on s'enfonce dans celle-ci. Ce poids supplémentaire fatiguera l'ouvreur de piste plus rapidement que les suiveurs. Lorsque l'ouvreur de piste sent qu'il ne peut plus se déplacer vers l'avant à un rythme soutenu, il devrait se ranger de côté et passer à l'arrière en cédant le passage aux autres.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Edwards, S. & McKenzie, M. (1995). *Outdoor pursuits series: Snowshoeing*. ISBN 0-87322-767-0 Windsor, ON, Human Kinetics Inc.

Savignano, P. (2001). *Basic essentials: Snowshoeing*. ISBN 0-7627-0629-5 Guilford, CT, The Globe Pequot Press.

NATATION

INTRODUCTION

La natation est une activité amusante comprenant la nage en longueur, des jeux et des exercices aérobiques dans l'eau.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis dépend de l'activité de natation choisie.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La présente activité doit être menée conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-030/PT-002, *Ordonnances de sécurité nautique*, chapitre 6.

JEUX ET ACTIVITÉS DE NATATION

Tourbillon. Demander aux cadets de se mettre en cercle en se tenant par la main dans la partie peu profonde de la piscine. Leur demander de marcher dans le sens horaire en accélérant le pas pour créer un tourbillon. Une fois que le groupe a pris de l'élan, compter jusqu'à trois et leur demander de se lâcher les mains. Le tourbillon fera tourner les cadets vers l'extérieur.

Requins et ménés. C'est un jeu de poursuite où un cadet est désigné pour être le « requin » et tous les autres sont les « ménés ». Les ménés doivent constamment se déplacer dans l'eau en essayant de ne pas être touchés par le requin.

Exercices aérobiques dans l'eau. C'est une excellente activité pour ceux qui ont subi une blessure ou qui commencent un entraînement pour améliorer leur aptitude cardiovasculaire puisqu'elle cause peu de stress aux articulations. Si cette activité est choisie, elle doit être dirigée par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Karen Westfall, spécialiste en aquaforme. *Aqua Combo Splash*. Sans date. [DVD]

Katz, Jane. (2003). *Your water workout: No-impact aerobic and strength training from yoga, Pilates, tai chi and more*. ISBN 978-0767914826. USA, Broadway Books.

Kidspot. (2011). *Pool water*. Extrait le 28 novembre 2011 du site www.kidspot.com.au/kids-activities-and-games/Pool-Water+8.htm

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXERCICES DE FORCE MUSCULAIRE AVEC LE CORPS, DES BALLONS D'EXERCICE, DES BANDES ÉLASTIQUES ET DES BALLONS ET BARRES D'ENTRAÎNEMENT

INTRODUCTION

Un entraînement contre résistance bien structuré peut procurer des bienfaits pour la santé des jeunes telles que prévenir les blessures, augmenter la force, l'endurance et la puissance, et contribuer à la formation d'une ossature solide et saine.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon d'exercice par cadet,
- des bandes élastiques ainsi que des ballons d'entraînement et des barres d'entraînement (de résistance et de poids variés),
- un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Un instructeur de conditionnement physique et de sports qui a reçu une formation sur l'utilisation de l'équipement ou un entraîneur accrédité doit diriger toute activité où figure de l'équipement.

Choisir un secteur d'entraînement avec suffisamment d'espace (p. ex., les ballons d'exercice peuvent rouler facilement).

Diriger chaque nouvel exercice en utilisant la méthode suivante (si les exercices font partie d'un programme d'exercices, présenter chacun d'eux avant de laisser les cadets commencer le programme) :

1. Faire une démonstration complète de l'exercice.
2. Montrer la position de départ et inviter les cadets à l'adopter.
3. Montrer les mouvements subséquents de l'exercice et demander aux cadets de les effectuer.
4. Montrer l'exercice au complet et demander aux cadets de l'exécuter.

Mesures de sécurité

Pour éviter les blessures et maximiser l'efficacité, demander aux cadets d'exécuter les mouvements de façon lente, délibérée et contrôlée. Demander aux cadets d'utiliser de l'équipement léger.

S'assurer que les ballons d'exercice sont adaptés à la taille des cadets. Les cadets doivent pouvoir s'asseoir sur le ballon en ayant leurs pieds qui touchent au sol et leurs jambes pliées de façon à former un angle de 90 degrés ou légèrement plus grand.

Donner la consigne aux cadets de maintenir une bonne prise sur l'équipement et de ne pas lâcher les bandes élastiques durant les exercices, puisqu'elles pourraient se rétracter et causer des blessures.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE EN UTILISANT LE CORPS

Extension des bras. S'étendre face contre terre et placer les mains sous les épaules ou à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules, avec les doigts écartés. Allonger les jambes avec les pieds légèrement écartés et ramener les orteils sous les tibias. Pousser avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient complètement allongés tout en gardant les jambes et le dos alignés. Abaisser le corps à l'aide des bras jusqu'à ce que les coudes soient pliés à un angle de 90 degrés et que la partie supérieure du bras soit parallèle au plancher.



Figure L-1 Extension des bras

Demi-redressement assis. S'étendre au sol avec le dos et la tête au sol. Placer les pieds à plat et les jambes légèrement écartées. Les pieds doivent être allongés le plus loin possible des fesses tout en demeurant à plat sur le plancher. Reposer les paumes sur le tapis en gardant les bras droits, parallèles au tronc, et les doigts écartés. Se redresser lentement tout en gardant les talons en contact avec le plancher.



Figure L-2 Demi-redressement assis

Fente avant. Se tenir debout avec une jambe vers l'avant et l'autre vers l'arrière. Fléchir lentement les genoux, descendre en position de fente avant tout en gardant le genou avant et le genou arrière à un angle de 90 degrés. Garder le poids sur les talons, pousser avec les jambes pour remonter à la position de départ.



Figure L-3 Fente avant

Flexion des jambes. Se tenir debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Pousser les hanches vers l'arrière tout en fléchissant les genoux comme si l'on voulait s'asseoir sur une chaise basse. Descendre jusqu'aux talons et sortir les genoux pour revenir à la position de départ.



Figure L-4 Flexion des jambes

Pont. S'étendre à plat sur le plancher avec les mains de chaque côté, les genoux fléchis et les pieds à plat sur le plancher. Garder la tête et les épaules sur le plancher, relever les hanches pour créer une ligne droite des genoux aux épaules. Maintenir la position de 20 à 30 secondes.



Figure L-5 Pont

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

EXEMPLES D'EXERCICES AVEC LE BALLON D'EXERCICE

Demi-redressement assis sur ballon. S'étendre sur le dessus du ballon avec le bas du dos reposant sur le ballon et les doigts derrière les oreilles. Tirer l'abdomen vers l'intérieur et redresser la tête et le torse vers les genoux. Redescendre à la position de départ.



Figure L-6 Demi-redressement assis sur ballon

Planche abdominale sur ballon. Placer les avant-bras sur le ballon et lever la poitrine de façon à ce que les coudes soient sous les épaules. Allonger les jambes à l'arrière sur le plancher. Le corps doit former une ligne droite des chevilles à la tête. Tirer les omoplates vers l'arrière et le bas et contracter les abdominaux. Maintenir cette position pendant 30 à 60 secondes.



Figure L-7 Planche abdominale sur ballon

Extension des bras sur ballon. Commencer en plaçant les mains légèrement plus larges que les épaules et alignées avec celles-ci, les tibias doivent reposer sur le ballon, pour former une ligne droite avec le corps des épaules aux chevilles. Descendre le haut du corps vers le sol en pliant les coudes. Remonter le haut du corps à sa position originale en redressant les coudes. Une autre façon d'exécuter cet exercice est de faire les extensions des bras avec les mains sur le ballon et sous les épaules et de pousser vers le haut.



Figure L-8 Extension des bras sur ballon

Carpé sur ballon. Commencer en plaçant les mains légèrement plus larges que les épaules et alignées avec celles-ci, les tibias doivent reposer sur le ballon, pour former une ligne droite avec le corps des épaules aux chevilles. Rouler le ballon vers la poitrine en levant les hanches et en arrondissant légèrement le dos tout en tirant le ballon vers l'avant avec les pieds. Faire une pause et ramener le ballon à la position de départ en le roulant vers l'arrière.



Figure L-9 Carpé sur ballon

Passe du ballon des mains aux pieds. Commencer l'exercice en s'étendant sur le dos avec le ballon dans les mains au-dessus de la poitrine. Lever les jambes vers le ballon avec les genoux légèrement fléchis et passer le ballon des mains aux pieds. Déplacer le ballon vers le sol en descendant les jambes. Lever le ballon vers les mains et passer le ballon des pieds vers les mains.

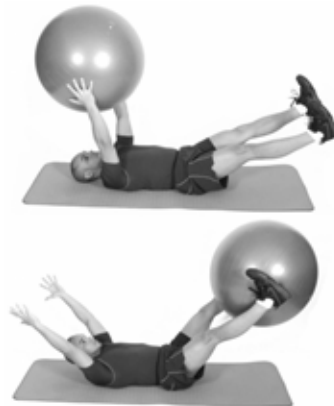


Figure L-10 Passe du ballon des mains aux pieds

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Mari Winsor, instructrice Pilates certifiée. *Winsor Pilates ball workout*. 2005. [DVD]

Allie DelRio Pointer, instructrice-maître de raffermissement musculaire. *The Firm: Core stability ball*. 2006. [DVD]

ISBN 9781856486637 Flett, M. (2003). *Swiss ball: For strength, tone, and posture*. New York, NY, Sterling Publishing Limited.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE AVEC LES BANDES ÉLASTIQUES

Flexion des avant-bras. Se tenir debout avec les genoux fléchis en tenant les poignées (ou les extrémités) des bandes élastiques avec les paumes faisant face à l'avant. Tout en gardant les abdominaux rentrés, fléchir les bras en ramenant les paumes vers les épaules. Élargir la position de la bande élastique et ajouter de la tension à la bande élastique. Revenir à la position de départ et répéter l'action.



Figure L-11 Flexion des avant-bras

Extension des triceps. Tenir la bande élastique des deux mains à la hauteur des épaules avec les bras pliés devant la poitrine. En gardant la main gauche stationnaire, étirer le bras droit sur le côté. Revenir à la position de départ. Répéter l'exercice avec le bras gauche.



Figure L-12 Extension des triceps

Extension des deltoïdes vers l'arrière. Tenir la bande élastique par les deux mains, distancées de quelques pouces, avec les bras allongés devant à la hauteur des épaules. Ramener les omoplates ensemble et étirer la bande élastique de façon à étendre les bras sur les côtés comme un avion. Revenir au point de départ et répéter l'action en gardant tout le temps une tension sur la bande élastique.



Figure L-13 Extension des deltoïdes vers l'arrière

Développé au-dessus de la tête. Placer les deux pieds sur l'élastique et saisir ses poignées ou ses extrémités, ramener les mains vers le haut tout juste au-dessus des épaules avec les coudes pliés et les paumes faisant face aux oreilles. Étendre les bras au-dessus de la tête et les abaisser par la suite.

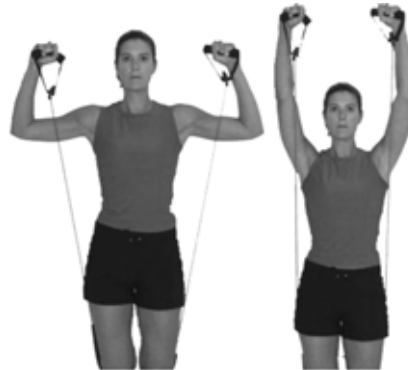


Figure L-14 Développé au-dessus de la tête

Flexions des jambes. Se tenir debout sur la bande élastique avec les pieds écartés de la largeur des épaules, garder la tension sur la bande élastique en tenant les extrémités de la bande élastique de chaque main avec les bras repliés à moitié vers le haut. Descendre en position de flexion des jambes (comme pour s'asseoir sur une chaise) en gardant les genoux derrière les orteils. Étirer la bande élastique pour ajouter de la tension. Revenir à la position de départ et répéter l'action.



Figure L-15 Flexions des jambes

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Paul Katami, instructeur accrédité de conditionnement physique. *Paul Katami's A.S.A.P. Band Camp*. 2009. [DVD]

Alison Davis-McLain, instructrice accréditée de conditionnement physique en groupe. *The Firm: Pilates Band*. 2006. [DVD]

ISBN 9781856487245 James, M. (2004). *Resistance band workout: A simple way to tone and strengthen your muscles*. New York, NY, PRC Publishing Limited.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE AVEC LES BALLONS D'ENTRAÎNEMENT

Extension des triceps. Se tenir debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules (ou s'asseoir sur une chaise ou un ballon d'exercice). Tenir le ballon d'entraînement au-dessus de la tête avec les coudes près des oreilles. Fléchir les coudes vers l'arrière pour descendre le ballon d'entraînement derrière la tête. Lever le ballon à sa position initiale.

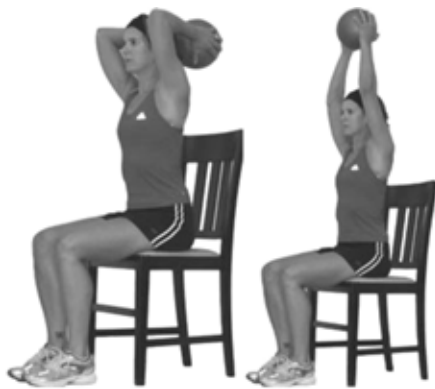


Figure L-16 Extension des triceps

Enchaînement en huit. Tenir le ballon d'entraînement avec les bras étendus au-dessus de l'épaule droite et les genoux fléchis. Dans un mouvement continu, descendre le ballon d'entraînement à l'avant comme pour fendre du bois en finissant lorsque le ballon est dirigé vers le pied gauche. Lever le ballon d'entraînement directement vers le haut par-dessus l'épaule gauche. Descendre le ballon d'entraînement à l'avant en exécutant le même mouvement qu'au début de l'exercice en finissant lorsque le ballon est dirigé vers le pied droit. Répéter ces mouvements dans un enchaînement en huit continu.



Figure L-17 Enchaînement en huit

Obliques avec ballon d'entraînement. S'étendre sur le dos avec les genoux repliés vers la poitrine. Placer un ballon d'entraînement entre les genoux et le tenir en place avec ceux-ci. Pivoter lentement les jambes d'un côté. Ramener les jambes au centre. Répéter le mouvement de l'autre côté.



Figure L-18 Obliques avec ballon d'entraînement

Redressements inversés. S'étendre sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds parallèles au plancher. Placer un ballon d'entraînement entre les genoux et le tenir en place avec ceux-ci. Lever lentement le ballon vers la poitrine. Ramener lentement les pieds à leur position initiale.



Figure L-19 Redressements inversés

Vrilles avec ballon d'entraînement. S'asseoir sur le plancher avec les genoux fléchis et les pieds placés à plat sur le plancher. Tenir un ballon d'entraînement droit devant avec les bras en ligne avec les épaules. En gardant le dos droit, se pencher légèrement vers l'arrière. Lentement et de façon contrôlée, contracter les muscles abdominaux et pivoter le torse vers le côté. Revenir vers le centre. Répéter le mouvement de l'autre côté.



Figure L-20 Vrille avec ballon d'entraînement

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Patrick Goudeau, entraîneur accrédité de la National Academy of Sport Medicine (NASM). Patrick Goudeau's Play Ball. 2008. [DVD]

ISBN 9781585189007 Mediate, P. & Faigenbaum, A. (2004). Medicine ball for all training handbook. Monterey, CA, Healthy Learning.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE AVEC LES BARRES D'ENTRAÎNEMENT

Flexion des avant-bras. Commencer en saisissant la barre d'entraînement avec une prise par-dessous en écartant les mains à la largeur des épaules. Commencer avec la barre reposant sur les cuisses et les coudes légèrement devant le corps. Fléchir les coudes pour remonter la barre vers les épaules sans laisser les coudes passer derrière le corps. Revenir à la position de départ.



Figure L-21 Flexion des avant-bras

Flexion des jambes avec barre reposant sur les épaules. Avec les pieds écartés à la largeur approximative des hanches, ramener la barre d'entraînement vers le haut et par-dessus la tête et la reposer à l'arrière des épaules. Pousser les hanches vers l'arrière tout en fléchissant les genoux comme si l'on voulait s'asseoir sur une chaise basse. Descendre jusqu'aux talons et sortir les genoux pour revenir à la position de départ. S'assurer de ne pas tirer sur la barre durant la flexion des jambes, mais garder les mains légèrement par-dessous la barre durant le mouvement.



Figure L-22 Flexion des jambes avec barre reposant sur les épaules

Flexion avant du tronc (prise par-dessus). Commencer avec les pieds écartés à la largeur des hanches (ou avec un plus grand écart) en saisissant la barre d'entraînement avec une prise par-dessus. Incliner le tronc à la hauteur des hanches et laisser la barre pendre aux genoux. Les mains doivent être tout juste à l'extérieur des genoux pour commencer. Plier les coudes et remonter la barre pour la ramener à la hauteur du pli des hanches. Les coudes doivent être rentrés près des côtés. Étendre les coudes pour revenir à la position de départ.



Figure L-23 Flexion avant du tronc (prise par-dessus)

Développé pectoral des deux bras. S'étendre sur le plancher avec les genoux fléchis de façon à ce que les pieds soient sur le plancher. Saisir la barre d'entraînement avec une prise par-dessus en gardant les mains légèrement plus éloignées que la largeur des épaules. S'assurer que la barre d'entraînement est levée directement au-dessus de la poitrine avec les bras en ligne droite. Plier les coudes à l'extérieur des côtés pour ramener la barre vers la poitrine. Étendre les coudes pour revenir à la position de départ.



Figure L-24 Développé pectoral des deux bras

Redressement abdominal inversé. S'étendre sur le plancher avec les genoux fléchis de façon à ce que les pieds soient sur le plancher. Placer la barre sous les genoux et lever les pieds du plancher. Redresser les fesses en les éloignant du plancher pour exécuter un redressement inversé. Revenir à la position de départ.



Figure L-25 Redressement abdominal inversé

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Rob Glick, bachelier ès sciences en science des exercices. Body bar: Deep definition. 2003. [DVD]

ISBN 978-1-4027-3190-7 Cook, Greg & d'Almeida-Cook, F. (2006). Body bar: 133 moves for full body fitness. New York, NY, Sterling Publishing Co.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PILATES

INTRODUCTION

Le Pilates a été créé par Joseph H. Pilates dans les années 1920. Ce type d'exercice met l'accent sur le renforcement des muscles du tronc. Cette activité de renforcement musculaire aide aussi à la gestion du poids puisqu'elle renforce et allonge les muscles du tronc sans ajouter de masse. Le Pilates peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le Pilates doit être dirigé par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Ellen Barret, instructrice accréditée de Pilates et de conditionnement physique. *Crunch: Pick your spot Pilates*. 2002. [DVD]

Kristin McGee, instructrice-maître de Pilates. *Pilates for beginners with Kristin McGee*. 2009. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ÉTIREMENTS

INTRODUCTION

Les étirements comprennent l'exécution d'exercices pour allonger les muscles et améliorer la flexibilité. Il existe trois types d'étirements :

1. **Étirements statiques.** Il s'agit d'exécuter des étirements sans mouvement. Un exemple pourrait être un étirement d'épaule exécuté en tirant le bras en travers du corps et en maintenant le bras immobile pendant au moins 10 secondes.
2. **Facilitation neuromusculaire proprioceptive.** Il s'agit de la contraction des muscles avant leur étirement statique. Par exemple, utiliser une serviette pour aider à étirer le mollet et contracter le mollet en poussant les orteils contre la serviette. L'étape suivante serait de tirer sur la serviette pour étirer le muscle du mollet.
3. **Étirement balistique.** Il s'agit de l'exécution du rebond pour étirer les muscles. Ce type d'étirement n'est pas recommandé pour les débutants puisqu'il peut entraîner des blessures s'il n'est pas exécuté correctement. Ce type d'étirement n'est recommandé que pour les athlètes expérimentés.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Demander aux cadets de porter des vêtements amples qui permettent d'exécuter des mouvements sans contraintes.

Demander aux cadets de participer à un échauffement général comprenant de légères activités cardiovasculaires qui aideront à augmenter le rythme cardiaque et à échauffer les muscles avant d'exécuter tout étirement.

ÉTIREMENTS

Des exemples d'étirement se trouvent à l'annexe A. Les étirements énumérés à l'annexe A doivent être exécutés comme des étirements statiques. Ces étirements ne doivent à aucun moment être exécutés sous forme d'étirements balistiques.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (Rev. ed.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.

Bob Anderson, diplômé en éducation physique de la California State University. *Stretching with Bob Anderson*. 1987. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TAI-CHI

INTRODUCTION

En Chine, la croyance populaire veut que le tai-chi retarde le vieillissement et prolonge la vie, augmente la flexibilité et la résistance des muscles et des tendons. Le tai-chi est un art martial chinois vieux de plusieurs siècles qui vient du chi kung, une discipline chinoise ancienne dont les racines remontent à la médecine traditionnelle chinoise. Il comprend une série de mouvements du corps lents et méditatifs qui étaient conçus à l'origine pour l'autodéfense et la promotion de la paix et d'un calme intérieur. Le tai-chi peut aider à améliorer l'élément de la flexibilité musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le tai-chi doit être dirigé par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

Demander aux cadets de porter des vêtements qui permettent d'exécuter des mouvements libres sans contraintes.

Maintenir l'entraînement au niveau débutant pour permettre à tous les cadets d'y participer de façon sécuritaire.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Samuel Barnes. Instructeur accrédité de tai-chi. *Element: Tai Chi for Beginners* 2008. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

YOGA

INTRODUCTION

Le yoga est une activité populaire qui met l'accent sur la flexibilité, la relaxation, la respiration et le renforcement. La flexibilité et une gamme de mouvements peuvent être améliorés par diverses postures de yoga. Le yoga peut aider à améliorer la condition physique, notamment la flexibilité musculaire et la force musculaire.

ÉQUIPEMENT

Un tapis de yoga par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le yoga doit être dirigé par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo dans laquelle un instructeur accrédité dirige l'activité.

Demander aux cadets de porter des vêtements qui permettent d'exécuter des mouvements libres sans contraintes.

Maintenir l'entraînement au niveau débutant pour permettre à tous les cadets d'y participer de façon sécuritaire.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Colleen Saidman et Rodney Yee. Instructeurs de yoga certifiés. Rodney Yees Yoga for Beginners 2009. [DVD]

Elena Brower, instructrice accréditée de yoga. *Element: AM & PM Yoga for Beginners* 2008. [DVD]

Elena Brower, instructrice accréditée de yoga. *Element: Yoga for Beginners* 2007. [DVD]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

BASE-BALL

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts.

DÉFINITIONS

Balle. Lancer à l'extérieur de la zone des prises.

Amorti. Lorsque le frappeur atteint la balle et qu'elle tombe doucement au sol dans le champ intérieur.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Balle en jeu. La balle est en jeu de façon réglementaire.

Chandelle. Une balle frappée très haut dans les airs.

Jeu forcé. Un coureur est forcé d'avancer au prochain but parce que le frappeur devient un coureur.

Fausse balle. Une balle frappée dans le territoire des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure Q-1).

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure Q-1).

Coup de circuit. Un frappeur frappe une bonne balle par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts sur un coup sûr à l'intérieur du terrain sans être retiré.

Manche. Une manche est composée d'une première moitié et d'une seconde moitié où chaque équipe aura l'occasion de se présenter au bâton et de jouer au champ.

Retrait. Un retrait est accordé à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un toucher et d'un retrait sur une balle attrapée.

- **Retrait sur une balle attrapée.** Lorsqu'une balle montant à la verticale est attrapée avant qu'elle ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche le but en étant en possession de la balle avant que le coureur n'atteigne le but durant un jeu forcé.
- **Retrait au bâton.** Lorsqu'un frappeur accumule trois prises.
- **Toucher.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle pendant que le coureur n'est pas sur un coussin.

Prise. Un lancer dans la zone des prises sur lequel le frappeur ne s'élance pas, un lancer sur lequel le frappeur s'élance et rate la balle ou un lancer sur lequel le frappeur s'élance et qu'il met en jeu, mais qui retombe dans le territoire des fausses balles, sur les deux premières prises. Une fausse balle sur la troisième prise n'est pas considérée comme une prise.

Zone des prises. L'espace au-dessus du marbre dont la limite inférieure est située au-dessus des genoux et la limite supérieure est à mi-chemin entre le haut des épaules et la ceinture du pantalon du frappeur qui est au bâton.

But sur balles. Le premier but est accordé à un frappeur qui reçoit quatre « balles » lors de son passage au bâton.

NOMBRE DE JOUEURS

Neuf joueurs par équipe.

ÉQUIPEMENT

- Des buts (quatre),
- des bâtons (deux),
- des casques de frappeur (deux),
- des balles de base-ball (on devrait avoir des balles supplémentaires),
- diverses sortes de gants, et
- un terrain de base-ball ou de balle molle.

RÈGLES DE BASE

Une partie dure neuf manches de trois retraits (pour chaque équipe). En cas d'égalité, des manches supplémentaires sont disputées jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point et brise l'égalité. Le nombre de manches peut être réduit en raison de contraintes de temps.

Une équipe joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : lanceur, receveur, premier-but, deuxième-but, troisième-but, arrêt-court, voltigeur de gauche, voltigeur de centre et voltigeur de droite.

Les joueurs de l'autre équipe se présentent au bâton lors de la première moitié de la manche dans l'ordre indiqué sur le rôle des frappeurs.

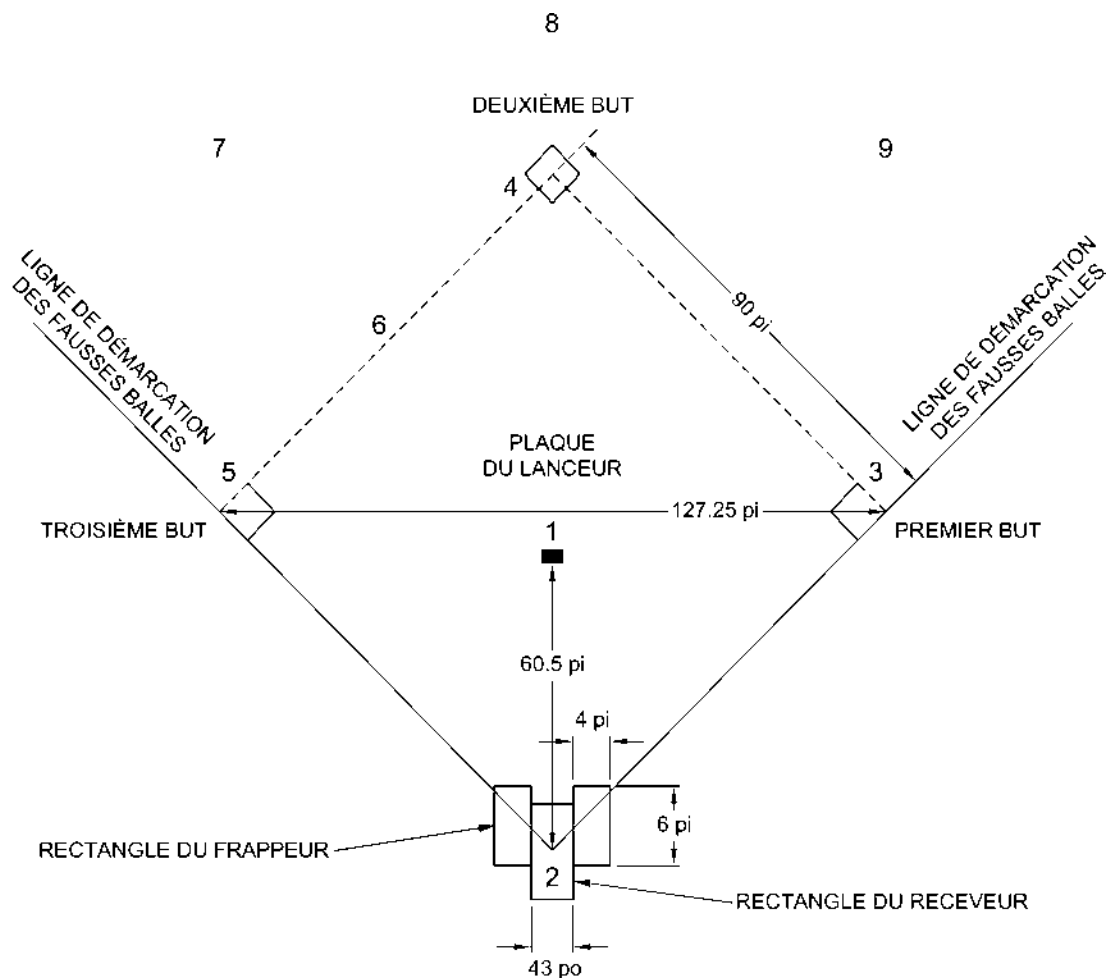
Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier but et les buts subséquents. Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un toucher ou d'un retrait sur un ballon attrapé.

L'objectif du frappeur est d'atteindre les buts avant que la balle y soit relayée. Le frappeur doit tenter de se rendre au premier but avant que la balle y soit relayée. Pendant que la balle est en jeu, le frappeur peut tenter d'atteindre les buts subséquents. Une fois que le tour du frappeur au bâton est terminé, le prochain frappeur se présente au marbre pour frapper.

Une équipe marque un point lorsqu'un joueur est sauf aux trois buts et qu'il réussit à revenir au marbre, ou si ce joueur frappe la balle de l'autre côté de la clôture, réussissant ainsi un coup de circuit.



On trouvera d'autres renseignements sur le base-ball dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 25 à 35.



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 31), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure Q-1 Champ intérieur de base-ball

FEUILLE DE POINTAGE DE BASE-BALL

Équipe A

Équipe B

NOMS

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1 ^{re} manche	2 ^e manche	3 ^e manche	4 ^e manche	5 ^e manche	6 ^e manche	7 ^e manche	8 ^e manche	9 ^e manche	TOTAL
Équipe A										
Équipe B										

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

BASKET-BALL

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en faisant passer le ballon de basket dans le panier de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Panier marqué. Un panier compte pour deux points s'il est marqué à l'intérieur de la ligne des trois points et compte pour trois points s'il est marqué au-delà de la ligne de trois points (tel qu'illustré à la figure R-1).

Lancer franc. Panier qui compte pour un point.

DÉFINITIONS

Dribble. Le dribble consiste à faire rebondir le ballon sur le sol en n'utilisant qu'une seule main à la fois. Le dribble peut être fait par un joueur qui se déplace sur le terrain ou en position arrêtée. Une fois qu'un joueur arrête de dribler et qu'il tient le ballon, il ne peut pas recommencer à dribler tant qu'un autre joueur n'a pas touché au ballon.

Double dribble. Dribler des deux mains est une infraction qui entraîne une perte de ballon ou encore lorsqu'un joueur dribble, arrête et recommence.

Panier marqué. Panier qui compte pour deux ou trois points.

Faute. Une faute est attribuée à un joueur ou à un entraîneur pour avoir adopté un comportement inacceptable. Les fautes sont les suivantes :

Loin du ballon. Faute commise par un joueur dans un jeu auquel le joueur avec le ballon ne participe pas.

Blocage et charge. Le blocage consiste en un contact irrégulier d'un défenseur avec un joueur offensif, l'empêchant ainsi de passer. La charge consiste en un contact irrégulier d'un joueur offensif, qui pousse ou tente de passer en force contre le torse d'un défenseur.

Retard du jeu. Un joueur empêche que le ballon soit remis rapidement en jeu.

Faute personnelle double. Deux joueurs adverses commettent des fautes personnelles en même temps.

Faute technique double. Deux joueurs adverses commettent des fautes techniques en même temps.

Donner du coude. Un joueur donne du coude à un membre de l'équipe adverse.

Temps mort excessif. Si une équipe demande un temps mort alors qu'il ne lui en reste plus; une faute technique lui est imputée, mais le temps mort lui est accordé.

Agiter les mains pour gêner la vision. Un défenseur place une main devant le visage ou les yeux d'un adversaire à partir de l'arrière, si l'adversaire n'est pas en possession du ballon.

Bagarre et fautes flagrantes.

- **Contrôle avec les mains.** Un défenseur utilise ses mains pour contrôler la progression des joueurs offensifs lorsqu'ils se trouvent devant lui.
- **Se suspendre à l'anneau.** Lorsqu'un joueur se suspend à l'anneau du panier, sauf s'il le fait pour se protéger ou protéger un autre joueur.
- **Faute offensive.** Si un défenseur s'est placé dans une position normale sur le chemin du dribbleur, ce dernier doit éviter le contact.
- **Faute personnelle.** Grande variété de fautes de contact : retenue, bousculade, charge, faire trébucher et blocage irrégulier de la progression d'un joueur.
- **Contact avec un joueur.** Lorsque le dribbleur commet une faute offensive en tentant de charger un défenseur qui s'est placé dans une position normale sur le chemin du dribbleur, cela s'appelle une charge.
- **Faute technique.** Elle peut être commise par un joueur, un entraîneur, etc. Elle ne fait pas suite à un contact avec un adversaire pendant que le ballon est en jeu. Il peut s'agir de blasphèmes, de retard du jeu, d'un trop grand nombre de temps morts, de conduite antisportive et de suspension à l'anneau.
- **Conduite antisportive.** Il s'agit d'actions comme s'adresser à un arbitre de manière irrespectueuse, tenter d'influencer la décision d'un arbitre, se disputer avec un arbitre, provoquer un adversaire, etc.

Lancer franc. Lancer donné à un joueur, à partir de la ligne de lancer franc, après qu'il ait subi une faute. Ce lancer compte pour un point.

Passe. Le déplacement du ballon d'un joueur à un autre joueur (de la même équipe) en le lançant, le frappant ou en le faisant rouler.

Pivot. Lorsqu'un joueur qui retient le ballon pivote sur un pied toujours en contact avec le sol et que l'autre pied effectue un ou des pas dans l'une ou l'autre direction.

Rebond. Lorsqu'un joueur prend possession du ballon à la suite d'un tir manqué, peu importe que le tir ait été effectué par un coéquipier ou un adversaire.

Passe de la ligne de touche. Un joueur lance la balle à partir de la ligne de touche sur le terrain de jeu.

Marcher. Un joueur avance sur le terrain de jeu avec le ballon sans dribler.

Violations. Un joueur commet une infraction sans contact avec un autre joueur. Ceux-ci comprennent : interférence avec le panier et intervention sur le ballon, double dribble, feindre un lancer franc, botter ou frapper le ballon, sortir des limites, chronomètre des 30 secondes, marcher et remise en jeu.

NOMBRE DE JOUEURS

Cinq joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de basket,
- un gymnase ou un terrain de jeu extérieur, et
- des paniers (deux).

RÈGLES DE BASE

Une partie est divisée en quatre quarts de 8 minutes.

Les équipes seront composées des joueurs suivants : un meneur de jeu, un arrière offensif ou tireur, un petit avant, un avant de puissance et un centre ou pivot.

La partie commence par ce qu'on appelle communément un « entre-deux ». Un joueur de chaque équipe fait face à son adversaire au centre du terrain. Lorsque l'arbitre lance le ballon directement vers le haut entre eux, les deux joueurs tentent d'en prendre possession ou de le frapper en direction d'un coéquipier.

Une fois que la partie est commencée, le joueur en possession du ballon doit dribbler en tout temps afin de continuer de faire avancer le ballon sur le terrain de jeu. Le joueur peut passer le ballon à n'importe quel coéquipier.

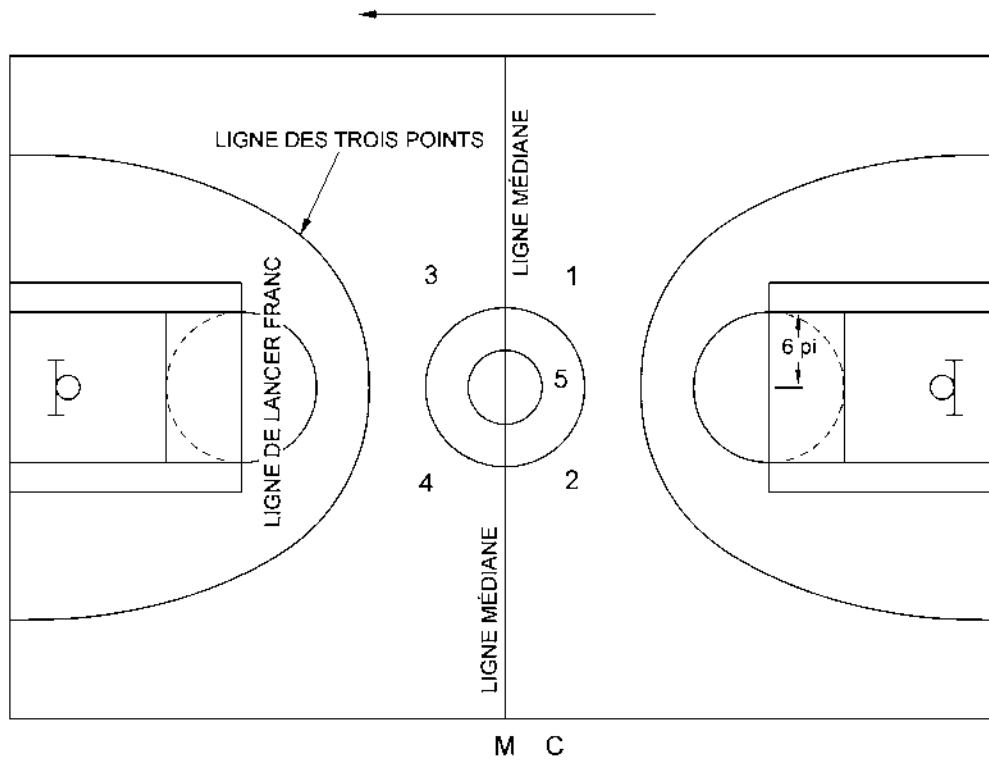
Si un joueur en possession du ballon arrête de dribbler, il ne peut que pivoter à l'endroit où il s'est arrêté ou faire un maximum de trois pas et passer le ballon ou le lancer en direction du panier.

Si une équipe marque, l'équipe adverse prend possession du ballon. L'équipe adverse lance le ballon à l'intérieur du terrain pour le remettre en jeu. Pour cette remise en jeu, le lanceur ne peut pas marcher sur la ligne pendant qu'il est en possession du ballon.

Pendant la partie, si le ballon est poussé à l'extérieur des limites ou si un joueur est pris en faute, l'équipe adverse prend possession du ballon et se voit accorder un lancer franc ou une passe de la ligne de touche.



On trouvera d'autres renseignements sur le basket-ball dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 37 à 46.



LÉGENDE

1. Meneur de jeu
2. Arrière offensif ou tireur
3. Petit avant
4. Avant en puissance
5. Centre ou pivot
- M Marqueur
- C Chronométrateur

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 41), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure R-1 Terrain de basket-ball

FEUILLE DE POINTAGE DE BASKET-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe pour chaque quart.

Un panier compte pour deux points s'il est marqué à l'intérieur de la ligne des trois points, compte pour trois points s'il est marqué au-delà de la ligne des trois points et compte pour un point s'il s'agit d'un lancer franc.

Premier quart		Deuxième quart		Troisième quart		Quatrième quart	
Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

HOCKEY EN SALLE

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possibles en lançant la balle dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un joueur qui fait entrer la balle dans le filet adverse à l'aide de son bâton marque un but.

DÉFINITIONS

Mise en jeu. Lorsque deux joueurs se rencontrent pour essayer de prendre possession de la balle lorsque l'arbitre la laisse tomber.

But. Un but est compté lorsqu'un joueur réussit à faire traverser la balle de l'autre côté de la ligne des buts.

Rebond. Une balle qui rebondit sur le gardien ou le poteau des buts.

Arrêt. Lorsque le gardien empêche un but d'être compté.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Une balle de hockey,
- suffisamment de bâtons de hockey pour le nombre de joueurs,
- des bâtons de gardien de but (deux),
- de l'équipement de gardien de but, et
- des filets de hockey (deux).

RÈGLES DE BASE

Une partie comprend trois périodes de 20 minutes.

Chaque équipe est composée d'un gardien de but, de trois joueurs d'avant – un centre, un ailier gauche et un ailier droit – et de deux défenseurs.

Une partie commence par une mise en jeu entre deux adversaires au centre du terrain ou du gymnase où l'arbitre laisse tomber la balle.

Les joueurs font avancer la balle avec leur bâton tout en courant ou en la passant à leurs coéquipiers. La balle doit être en mouvement en tout temps.

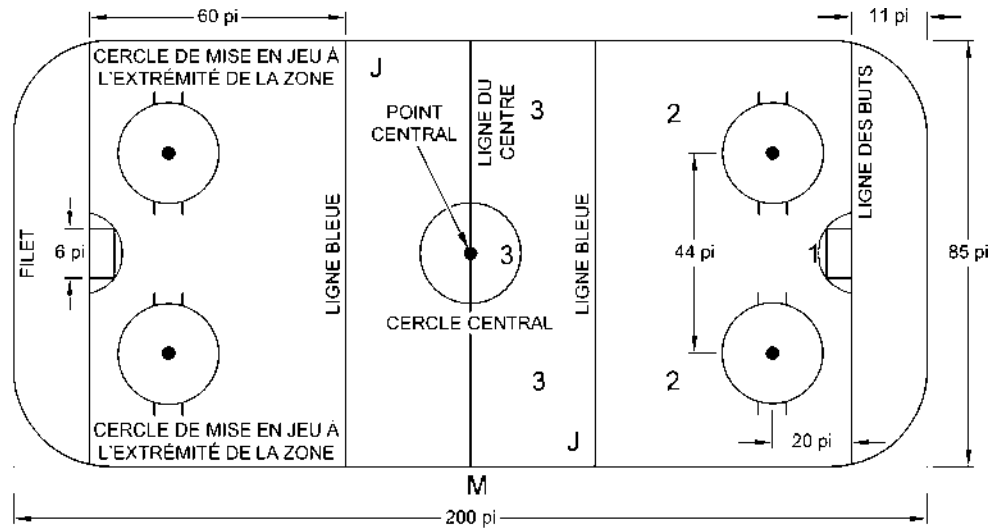
Chaque fois qu'un but est marqué, les joueurs reviennent au centre de la zone de jeu pour une mise en jeu.

Si un attaquant dans la zone offensive cause un arrêt de jeu, une mise au jeu aura lieu au point de mise au jeu le plus près en zone neutre (zone centrale entre les lignes bleues).

Si un défenseur en zone défensive cause un arrêt de jeu, une mise au jeu aura lieu à l'endroit où le jeu a été arrêté.



On trouvera d'autres renseignements sur le hockey dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 159 à 168. Ces règlements doivent être adaptés au hockey en salle.



LÉGENDE

- 1. Gardien
- 2. Défenseur
- 3. Avant
- M. Marqueur
- J. Juge de ligne

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 162), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure S-1 Terrain de hockey

FEUILLE DE POINTAGE DE HOCKEY EN SALLE

Équipe A

NOMS

[illegible]

Équipe B

NOMS

[illegible]

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque période.

Première période

Deuxième période

Troisième période

Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B
TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL OU TOUCH-FOOTBALL)

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus de points possible en réussissant des touchés. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Touché. Un touché compte pour six points et il est marqué lorsqu'un joueur emporte le ballon jusque dans la zone des buts de l'équipe adverse ou lorsqu'il attrape le ballon dans la zone des buts de l'équipe adverse avant que le ballon ne touche le sol. Une fois le touché réussi, l'équipe qui a marqué le point peut tenter de faire une transformation d'un point à partir de la ligne de cinq verges (environ 4.5 mètres ou 15 pieds) ou une transformation de deux points à partir de la ligne de dix verges (environ 11 mètres ou 36 pieds).

Touché de sûreté. Un retour d'interception dans la zone des buts de l'équipe adverse lors d'une tentative de transformation vaut deux points pour l'équipe en formation défensive plus une possession du ballon sur la série suivante avec remise en jeu à sa propre ligne de cinq verges (4.5 mètres ou 15 pieds).

Simple. Un point est accordé à une équipe lorsque son joueur botte légalement le ballon dans la zone des buts adverse et que le ballon n'est pas ramené hors de la zone des buts. Pour marquer un simple sur un coup d'envoi, le ballon doit atterrir dans le terrain de jeu ou dans la zone des buts avant de rouler en dehors des limites.

DÉFINITIONS

Transformation. Tentative de passe ou de course; un botté n'est pas autorisé.

Ballon mort. Le ballon n'est plus en jeu et le jeu est terminé.

Premier essai. Nouvelle série de trois essais. Chaque équipe, lorsqu'elle est désignée comme équipe offensive, a droit à trois essais.

Passe avant. Lorsque le ballon est intentionnellement lancé ou passé vers la ligne de but de l'équipe adverse.

Échappé. Un échappé survient lorsqu'un joueur perd possession du ballon pendant que le jeu continue.

Botté de dégagement. Le botté de dégagement a lieu lorsqu'un joueur laisse tomber le ballon de ses mains, puis lui donne un coup de pied ou de jambe avant qu'il ne touche le sol.

Ligne de mêlée. La ligne où les joueurs s'alignent pour la remise directe du ballon.

Remise directe. Une remise directe survient lorsqu'un joueur désigné pour être le centre remet le ballon au quart-arrière en le faisant passer entre ses jambes.

Remise en jeu automatique. Une remise en jeu automatique survient lorsque le ballon est mort sur ou derrière la ligne des buts d'une équipe à la suite d'un jeu exécuté par l'adversaire et que ce jeu n'est pas un touché.

NOMBRE DE JOUEURS

Sept joueurs par équipe en même temps sur le terrain pour le touch-football. Huit joueurs par équipe en même temps sur le terrain pour le flag-football.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de football,
- des drapeaux ou des rubans,
- un terrain de jeu, et
- de l'équipement de sécurité ou de protection.

RÈGLES DE BASE

Une partie est divisée en quatre quarts de 15 minutes.

La première équipe qui prend possession du ballon joue à l'offensive. L'autre équipe joue en défensive.

L'équipe à l'offensive dispose de trois essais pour franchir 10 verges, garder possession du ballon et tenter de marquer. Si elle ne franchit pas 10 verges pour un premier essai, l'autre équipe prend possession du ballon et passe à l'offensive.

Pour commencer la partie, une équipe effectue le botté d'envoi de sa ligne de 45 verges (ou sur un terrain non réglementaire, à dix verges de la ligne du centre dans sa propre zone). Les autres joueurs de l'équipe demeurent derrière la ligne du botté d'envoi jusqu'à ce que le ballon ait été botté.

Au botté d'envoi, tous les joueurs de l'équipe recevant le ballon doivent se placer à au moins 20 verges de la ligne du botté d'envoi.

Au début d'une série de trois essais, le ballon doit être placé sur le sol à l'endroit où le porteur de ballon a été touché après le botté d'envoi. Tous les membres de l'équipe à l'offensive doivent s'aligner sur ou derrière la ligne de mêlée. Un joueur désigné comme centre commence le jeu en passant le ballon entre ses jambes et en le remettant directement au quart-arrière qui doit le recevoir en étant placé à un minimum de cinq verges derrière la ligne de mêlée.

Les joueurs en défensive doivent être placés à au moins une verge de la ligne de mêlée du côté opposé au moment de la remise directe.

Tous les joueurs à l'offensive, à l'exception du centre, peuvent être en mouvement avant la remise directe. Ils ne doivent pas traverser la ligne de mêlée avant la remise directe.

Au touch-football, le jeu prend fin lorsqu'un joueur en défensive touche de la main au porteur de ballon. Au flag-football, le jeu prend fin lorsqu'un joueur en défensive arrache le drapeau du porteur de ballon.

L'équipe en défensive a un joueur appelé le poursuivant qui, pendant la mêlée, poursuit le quart-arrière après la remise directe du ballon. Le poursuivant doit être placé à au moins cinq verges de la ligne de mêlée au moment de la remise directe et il ne peut pas être aligné directement avec le joueur de centre de l'équipe adverse.

Aucun joueur n'est autorisé à bloquer ou faire obstruction au poursuivant dans le tracé direct avec le quart-arrière.

Les équipes n'ont le droit d'effectuer qu'une passe avant à chaque remise en jeu. Les passes avant ne sont pas autorisées aux bottés d'envoi ou après les bottés de dégagement.

L'équipe qui jouait en formation défensive au début de la première demie reçoit la possession du ballon au début de la deuxième demie.

Si une équipe échoue à traverser la ligne du centre après trois essais, la possession du ballon change de main.

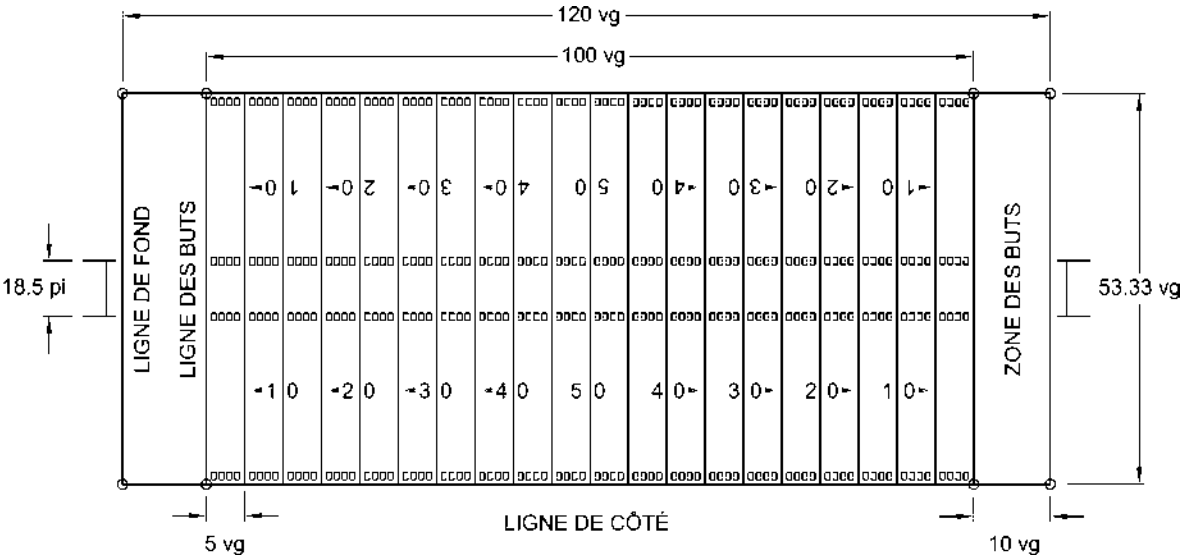
Une fois que le ballon est botté, l'équipe n'a plus possession du ballon.

Il n'existe pas d'échappés au touch-football.

Ce jeu doit être joué sans contact. Le blocage et le plaquage ne sont pas autorisés.

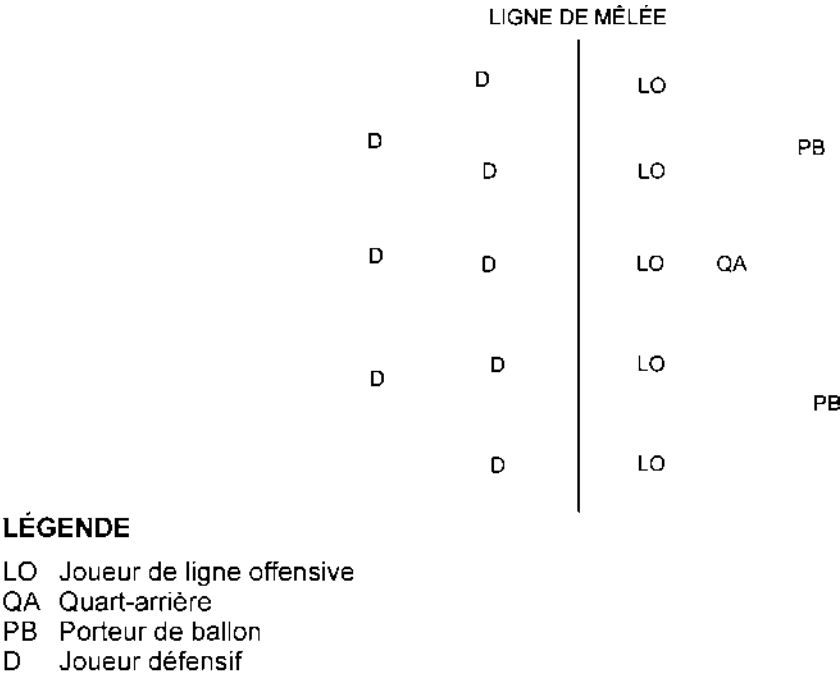


On trouvera d'autres renseignements sur le football dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 125 à 136. Ces règlements doivent être adaptés au flag-football et au touch-football. Un certain nombre de ces modifications se trouvent aux pages 132 et 133. On trouvera d'autres règlements dans le livre de règlements *Touch Football Canada - Livre des règlements*.



Nota. Tiré de *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (p. 129), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure T-1 Terrain de football



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure T-2 Ligne de mêlée

FEUILLE DE POINTAGE DE FOOTBALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe pour chaque quart.

Un touché compte pour six points. Un touché de sûreté compte pour deux points. Un simple compte pour un point.

Premier quart		Deuxième quart		Troisième quart		Quatrième quart	
Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CROSSE

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possible en lançant la balle dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un but est compté lorsque la balle dépasse complètement la ligne des buts, entre les poteaux et sous la barre horizontale du filet de l'équipe adverse.

DÉFINITIONS

Obstruction. Cette situation se présente lorsqu'un joueur s'interpose dans la course d'un adversaire en possession de la balle sans lui donner la chance d'arrêter ou de changer de direction sans entrer en contact.

Zone de lancer critique. Une zone à chaque extrémité du terrain où l'équipe en attaque tire au but.

Substitut. Un joueur de l'équipe en défensive qui peut entrer dans le demi-cercle de but lorsque son équipe est en possession de la balle et que le gardien est à l'extérieur du demi-cercle de but.

Mise au jeu. Lorsque deux joueurs adverses sont aux prises de chaque côté de la ligne du centre et tenant leur crosse dans les airs parallèlement à la ligne du centre. L'arbitre place la balle entre les joueurs et lorsque les joueurs indiquent qu'ils sont prêts, ils ramènent leurs bâtons vers le haut en l'éloignant, soulevant la balle dans les airs. Tous les autres joueurs doivent se tenir à l'extérieur du cercle central lors de la mise au jeu.

Espace libre vers le but. Le chemin vers le but et à l'intérieur de la zone de lancer critique.

Marquage. Couvrir un adversaire en deçà d'une longueur de bâton.

Couloir de pénalité. Le chemin libre vers le but lorsqu'un lancer franc est accordé à l'équipe en attaque à l'intérieur de la zone de lancer critique devant la ligne de but.

Bloc. Technique utilisée par un joueur qui n'est pas en possession de la balle pour forcer un adversaire à prendre une direction différente. Le joueur doit accorder suffisamment de temps à son adversaire pour que ce dernier puisse voir le bloc et réagir en conséquence.

Lancer. Deux joueurs adverses se tiennent à un mètre (3.33 pieds) l'un de l'autre; l'arbitre se tient à quatre à huit mètres (13 à 26 pieds) des joueurs et lance la balle en l'air; les joueurs l'attrapent dans sa descente. Aucun autre joueur ne peut se trouver à moins de quatre mètres (13 pieds) des joueurs se disputant le lancer.

NOMBRE DE JOUEURS

Douze joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Une balle,
- suffisamment de bâtons de crosse pour le nombre de joueurs,
- des bâtons de crosse pour gardien de but (deux),
- des casques, des masques, des protège-gorges et des plastrons pour deux gardiens, et
- suffisamment de protège-dents pour le nombre de joueurs.

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de deux mi-temps de 30 minutes.

L'équipe est composée des joueurs aux positions suivantes : gardien de but, défense, première défense, troisième homme, ailier défensif gauche, ailier défensif droit, ailier offensif gauche, ailier offensif droit, troisième attaquant, deuxième attaquant, premier attaquant et centre (tel qu'illustré à la figure U-1).

La partie commence par une mise au jeu.

L'équipe en possession de la balle tente de marquer des buts en faisant avancer la balle sur le terrain. La balle peut être transportée, lancée, roulée ou frappée.

Si la balle sort des limites de jeu, elle est remise au joueur le plus près. Si deux joueurs d'équipes adverses sont à une distance égale de la balle, la partie se poursuit avec un lancer.

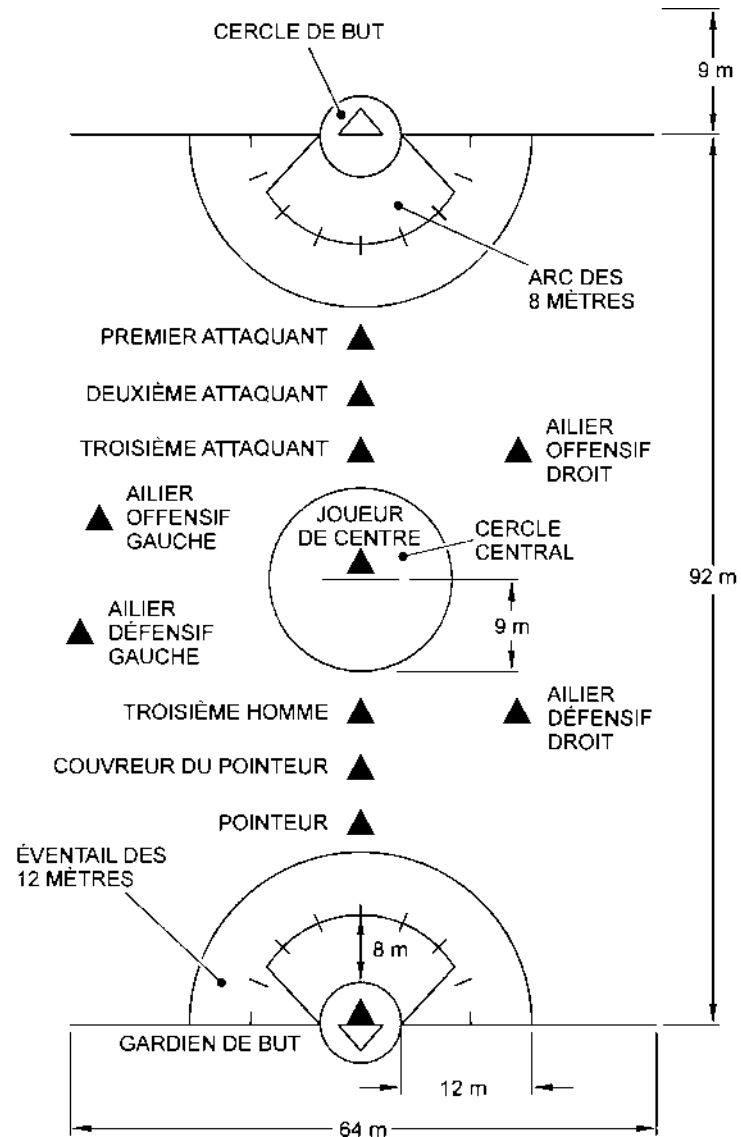
Un seul joueur peut se trouver dans le demi-cercle de but. Il ne peut s'agir que du gardien de but ou du substitut.

Le gardien de but, lorsqu'il se trouve dans le demi-cercle de but, doit se débarrasser de la balle en dix secondes ou moins. Il peut le faire à l'aide de sa crosse, de ses mains ou de son corps.

Après chaque but, la balle est remise en jeu par une mise au jeu.



On trouvera d'autres renseignements sur la crosse dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 179 à 186.



Nota. Tiré de *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (p. 182), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure U-1 Terrain de crosse

FEUILLE DE POINTAGE DE CROSSE

Équipe A

NOMS

[illegible]

Équipe B

NOMS

[illegible]

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque mi-temps.

Première demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

RINGUETTE (VERSION HORS-GLACE)

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en faisant entrer l'anneau dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

On inscrit un point chaque fois qu'un anneau entre dans le filet adverse.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Des filets (deux),
- de l'équipement de sécurité,
- un anneau de caoutchouc,
- suffisamment de bâtons pour le nombre de joueurs, et
- des bâtons de gardien de but et des masques (deux chacun).

RÈGLES DE BASE

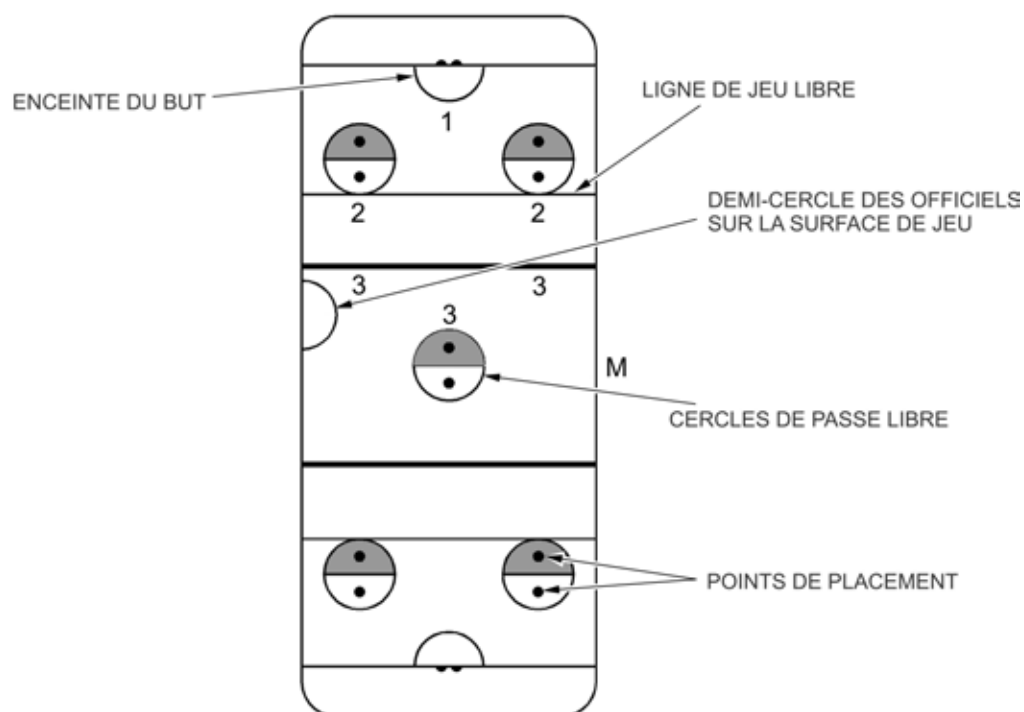
Une partie est composée de deux périodes de 20 minutes. Les équipes sont composées d'un gardien de but, de deux défenseurs et de trois attaquants. Pendant le jeu, le bâton est placé à l'intérieur de l'anneau. On se passe l'anneau sur la surface de jeu pour le faire entrer dans le filet de l'équipe adverse.

La partie débute avec l'équipe des visiteurs qui effectue une passe à partir du centre du cercle de passe (comme le cercle de mise en jeu du hockey). Les remises en jeu en ringuette se font par des passes. L'anneau est placé dans le cercle, un joueur en prend possession et a cinq secondes pour faire une passe à un de ses coéquipiers. Il est permis de tirer au but à partir du cercle de passe. Si l'anneau se retrouve à l'intérieur de la zone de but, le seul joueur qui peut toucher à l'anneau est le gardien de but. Le gardien de but prend possession de l'anneau et le lance comme un disque volant à un coéquipier, mais il ne peut le lancer au-delà de la ligne bleue. Le gardien de but peut aussi frapper l'anneau avec son bâton ou son pied pour le faire sortir de la zone de but.



On trouvera de plus amples renseignements sur le sport de la ringuette sur le site <http://www.ringette.ca>

ZONE DÉFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A



ZONE OFFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A

LÉGENDE

- 1. Gardien
- 2. Défenseur
- 3. Avant
- M Marqueur

Nota. Tiré de Règlements de base par Ringette Canada, sans date. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringette.ca/tabid/23917/language/fr-CA/Default.aspx>

Figure V-1 Terrain ou patinoire de ringette

FEUILLE DE POINTAGE DE RINGUETTE

Équipe A

NOMS

[illegible]

Équipe B

NOMS

[illegible]

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque période.

Première période

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième période

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SOCCKER

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus de points possible en bottant le ballon dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un point est marqué chaque fois que le ballon traverse complètement la ligne d'un but.

DÉFINITIONS

Coup de pied de coin. Accordé à l'équipe adverse lorsqu'un joueur envoie le ballon de l'autre côté de sa ligne de but à l'extérieur de la surface de jeu. Tous les joueurs de l'équipe adverse à celle qui effectue le coup de pied de coin doivent se trouver à au moins 10 verges (9 mètres ou 29.5 pieds) du ballon au moment du coup de pied de coin.

Drible. Déplacement du ballon avec les pieds dans un mouvement continu en le faisant passer d'un pied à l'autre.

Faute. Une faute entraîne un coup franc direct ou indirect pour l'équipe adverse au point où la faute a été commise. On compte parmi les fautes possibles :

- faire trébucher ou bousculer un adversaire ou lui donner un coup de pied;
- entrer en collision avec un adversaire en sautant;
- assaut violent ou dangereux contre un joueur adverse;
- frapper un joueur adverse avec la main, le bras ou le coude;
- retenir le corps ou les vêtements d'un joueur adverse;
- toucher au ballon avec n'importe quelle partie du bras;
- se mettre en position hors-jeu;
- faire obstruction à un joueur adverse en bloquant intentionnellement son chemin;
- lever le pied trop haut, mettant ainsi le joueur adverse en danger;
- se pencher bien bas et se placer dans une position vulnérable;
- conduite antisportive;
- assaillir un joueur adverse lorsque le ballon est à moins d'un pas;
- assaillir le gardien de but alors qu'il se trouve dans la zone des buts, l'empêchant ainsi de bloquer le ballon ou d'en garder possession;
- le gardien de but fait plus de quatre pas avant de passer ou faire rebondir le ballon.

Coup franc. Des coups francs directs sont accordés pour des fautes commises envers un joueur; des coups francs indirects sont accordés pour les autres fautes commises par l'équipe adverse.

Coup de pied de but. Survient lorsqu'un joueur botte le ballon au-delà de la ligne de but de l'équipe adverse. L'équipe adverse se voit accorder le coup de pied de but. Les joueurs adverses doivent se placer à l'extérieur de la surface de réparation jusqu'à ce que le ballon soit remis en jeu par le gardien de but ou un autre joueur. Le ballon doit être botté hors de la surface de réparation pour être en jeu. Le joueur qui effectue le coup de pied de but ne peut toucher de nouveau au ballon tant qu'un autre joueur n'y a pas touché.

Tête. Lorsqu'un joueur frappe le ballon avec sa tête.

Coup de pied de réparation. Il est accordé à une équipe lorsqu'un joueur adverse commet une faute intentionnelle dans la surface de réparation. Tous les joueurs, à l'exception de celui qui effectue le tir et le gardien de but, doivent se tenir à l'extérieur de la surface de réparation, à au moins dix verges (9 mètres / 29.5 pieds) du ballon. Le gardien de but doit se tenir debout sur la ligne de but et ne pas déplacer ses pieds tant que le ballon n'a pas été botté. Si un but n'est pas marqué et que le ballon traverse la ligne de but après avoir été touché par le gardien de but, l'équipe offensive obtient un coup de pied de coin.

Rentrée de touche. Elle est accordée à une équipe lorsque le ballon sort par les lignes de touche et qu'il a été touché en dernier par un joueur adverse. Un joueur effectue la rentrée de touche en passant le ballon à deux mains par-dessus sa tête et en gardant ses deux pieds en contact avec le sol au moment de relâcher le ballon. Au moins une partie de chaque pied doit se trouver sur ou derrière la ligne de touche.

NOMBRE DE JOUEURS

Jusqu'à 11 joueurs par équipe sur le terrain en même temps.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de soccer,
- des filets (deux), et
- un terrain de jeu ou un gymnase.

RÈGLES DE BASE

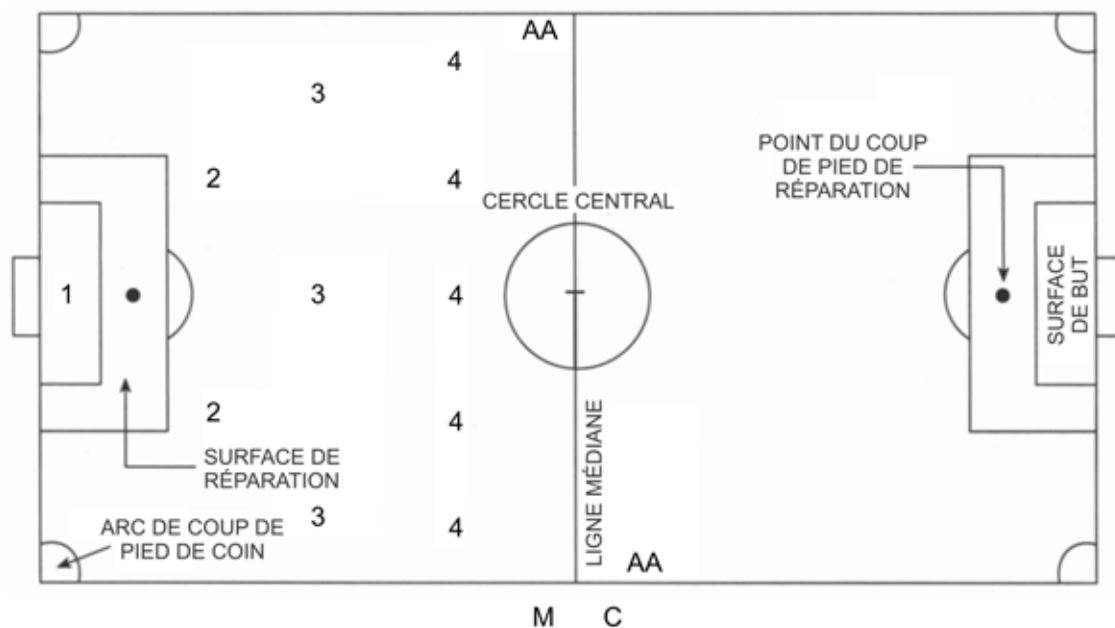
Une partie est composée de deux mi-temps de 45 minutes. Les équipes sont composées d'un gardien de but, de défenseurs, de milieux de terrain et d'avants ou attaquants. Une partie commence par un coup d'envoi au centre du terrain de jeu, où le ballon est placé immobile au point central. Tous les joueurs doivent se trouver dans leur propre moitié de terrain de jeu avant que le coup d'envoi ait lieu. Le joueur qui effectue le coup d'envoi ne peut pas toucher de nouveau au ballon tant qu'un autre joueur n'y a pas touché. Les joueurs doivent déplacer le ballon avec leurs pieds, leur tête ou leur poitrine. Ils ne peuvent toucher au ballon avec leurs mains. La partie se poursuit de cette façon avec les joueurs qui driblent le ballon et le déplacent en direction du but de l'équipe adverse afin de marquer un but.

Lorsqu'un but est marqué, le jeu recommence par un coup d'envoi effectué par l'équipe qui n'a pas marqué.

Un but ne peut pas être marqué directement après un coup d'envoi, un coup de pied de but ou une rentrée de touche.



On trouvera d'autres renseignements sur le soccer dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 237 à 245.



LÉGENDE

- 1. Gardien
- 2. Défenseur
- 3. Milieu de terrain
- 4. Avant
- M Marqueur
- C Chronomètreur
- AA Arbitre-adjoint

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 241), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure W-1 Terrain de soccer

FEUILLE DE POINTAGE DE SOCCER

Équipe A

NOMS

[illegible]

Équipe B

NOMS

[illegible]

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque mi-temps.

Première demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

BALLON CANADIEN OU KICK-BALL

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (dans le sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts. Une partie dure cinq manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans ce cas, des manches supplémentaires sont disputées jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point et brise l'égalité.

DÉFINITIONS

Double. Un coup à la suite duquel le botteur atteint le deuxième but et qu'il est sauf.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Balle en jeu. La balle est en jeu de façon réglementaire.

Jeu forcé. Cette situation survient lorsqu'un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le botteur devient un coureur.

Fausse balle. Toute balle frappée dans le territoire des fausses balles.

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles.

Coup de circuit. Un botteur envoie le ballon en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts après avoir frappé le ballon à l'intérieur de la clôture.

S'éloigner du but. Lorsqu'un coureur s'éloigne d'un but avant que le ballon ait quitté la main du lanceur.

Retrait en course. Un joueur défensif touche un coureur avec le ballon lorsque ce dernier n'est pas sur un coussin. Le coureur est alors retiré.

Retrait. Il existe plusieurs types de retraits, dont :

- **Retrait sur un ballon attrapé.** Lorsqu'une balle montant à la verticale est attrapée avant qu'elle ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche au but en étant en possession de la balle avant que le coureur ne l'atteigne.
- **Retrait au bâton.** Lorsqu'un frappeur accumule trois prises.
- **Toucher.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle pendant que le coureur n'est pas sur un coussin. Ce retrait s'appelle aussi toucher légal.

Vol de but. Lorsqu'un coureur tente de voler un but pendant le lancer au botteur.

Règle de l'attrapé au vol. Si le ballon est attrapé au vol après le botté du botteur, le botteur est retiré. Les autres joueurs qui sont sur les buts doivent toucher au but où ils se trouvent après que le ballon ait été capté avant de pouvoir courir vers le but suivant.

NOMBRE DE JOUEURS

Neuf joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de soccer,
- un terrain de base-ball ou de balle molle, ou un gymnase ou un terrain, et
- des buts ou des cônes (quatre).

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de cinq manches de trois retraits (pour chaque équipe).

Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : un lanceur, un receveur, un premier-but, un deuxième-but, un troisième-but, un arrêt-court, un voltigeur de gauche, un voltigeur de centre et un voltigeur de droite, et d'autres joueurs de champ extérieur selon le nombre de joueurs.

Le ballon lancé par le lanceur doit toucher le sol au moins une fois et ne peut pas se retrouver à plus d'un pied (30 cm) de hauteur au-dessus du marbre lorsqu'il arrive à la hauteur du botteur. Le ballon doit être lancé de manière à rouler le plus en douceur possible.

Un ballon est en jeu une fois que le lanceur fait rouler le ballon en direction du marbre et que le botteur tente de botter le ballon.

Le botteur doit attendre que le ballon soit à moins d'un mètre du marbre avant de tenter de botter le ballon.

Il n'est pas permis de s'éloigner du but ni de voler un but. Les amortis ne sont pas permis.

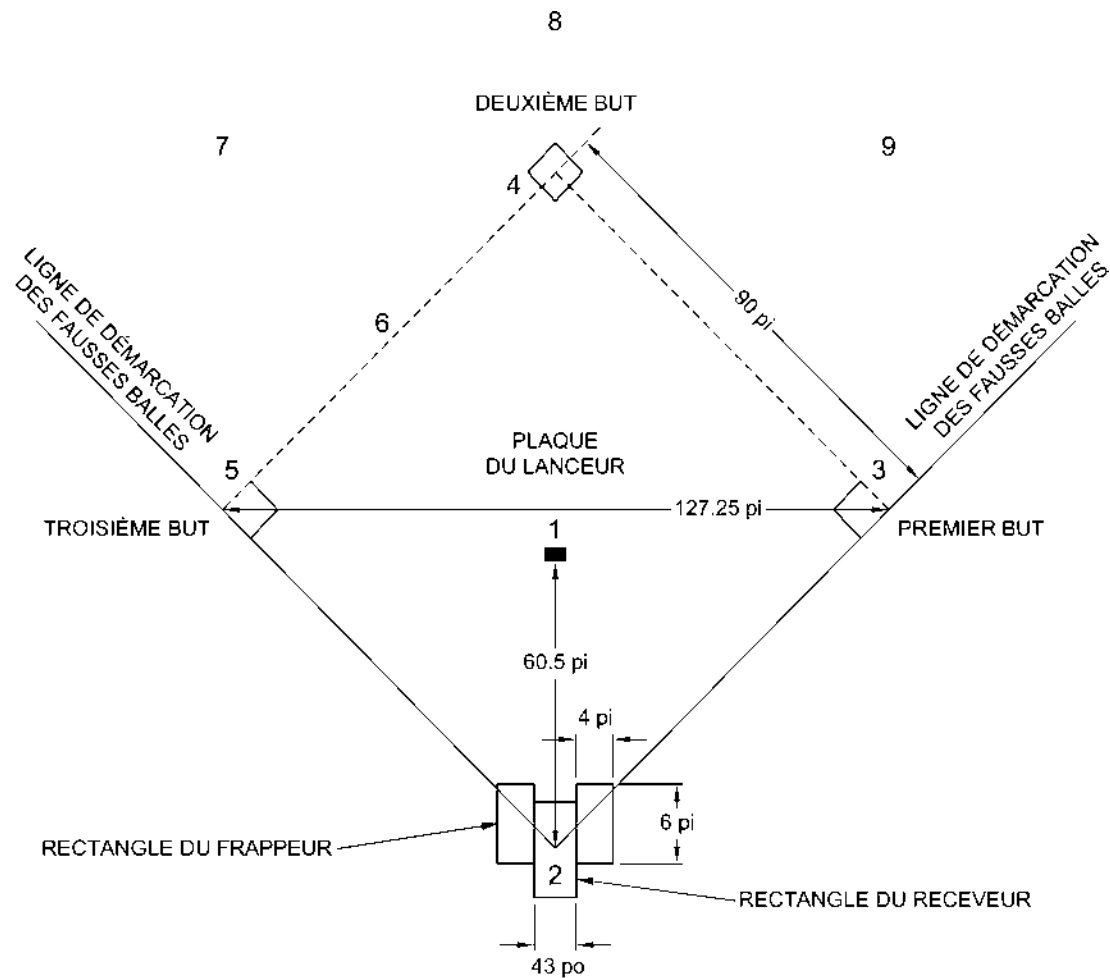
Le botteur qui se trouve au marbre doit botter le ballon avec la jambe (au-dessous du genou) ou le pied.

Les joueurs de champ peuvent retirer le coureur en transportant le ballon et en touchant le coureur ou en lançant le ballon vers le coureur et en l'atteignant. Les ballons doivent être lancés de façon à atteindre le coureur en bas de la taille.

Un coureur qui quitte son but avant que le ballon ait atteint le marbre ou avant que le lancer soit frappé est retiré et le ballon est considéré comme mort.



On trouvera plus de renseignements sur le ballon canadien / kick-ball sur le site www.kickball.com



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 31), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure X-1 Champ intérieur de base-ball (utilisé pour le ballon canadien)

FEUILLE DE POINTAGE DE BALLON CANADIEN OU KICK-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1 ^{re} manche	2 ^e manche	3 ^e manche	4 ^e manche	5 ^e manche	TOTAL
Équipe A						
Équipe B						

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

BALLE MOLLE

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (dans le sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts. Une partie dure sept manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans ce cas, des manches supplémentaires sont disputées jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point et brise l'égalité.

DÉFINITIONS

Balle. Lancer à l'extérieur de la zone des prises.

Amorti. Un frappeur frappe la balle en la laissant entrer en contact avec le bâton pour qu'elle tombe au sol dans le champ intérieur.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Balle en jeu. La balle est en jeu de façon réglementaire.

Feinte de retrait en course. Forme d'obstruction envers un coureur par un joueur de champ qui n'a pas la balle ou qui n'est pas sur le point de la recevoir. L'arbitre accorde au coureur le but où il se serait rendu si aucune obstruction n'avait été faite.

Chandelle. Une balle frappée très haut dans les airs.

Retrait sur un ballon attrapé. Balle attrapée avant qu'elle touche au sol ou à la clôture.

Jeu forcé. Un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le frappeur devient un coureur.

Fausse balle. Toute balle frappée dans le territoire des fausses balles.

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure Y-1).

Coup de circuit. Un frappeur frappe la balle en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts après que la balle frappée reste à l'intérieur de la clôture.

Manche. Une manche est composée d'une première moitié et d'une seconde moitié. Chaque équipe aura l'occasion de se présenter au bâton et de jouer au champ.

Interférence. Se produit lorsqu'un joueur offensif gêne un joueur défensif ou provoque la confusion chez un joueur défensif au moment où il tente de faire un jeu. L'interférence peut être d'ordre physique ou verbal.

S'éloigner du but. Un coureur ne peut pas s'éloigner du but tant que la balle n'a pas été frappée, n'a pas touché au sol ou n'a pas atteint la hauteur du marbre, et il doit retourner au but si la balle n'est pas frappée.

Retrait. Il existe plusieurs types de retraits, dont :

- **Retrait sur un ballon attrapé.** Lorsqu'une balle montant à la verticale est attrapée avant qu'elle ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche au but en étant en possession de la balle avant que le coureur ne l'atteigne.
- **Retrait au bâton.** Lorsqu'un frappeur accumule trois prises.
- **Toucher.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle pendant que le coureur n'est pas sur un coussin. Ce retrait s'appelle aussi toucher légal.

Glissade et dépassement du but. Lorsqu'un joueur glisse et dépasse le premier but lorsqu'il est en course. C'est permis au premier but, mais pas au deuxième ou au troisième but, où le coureur pourrait être retiré en course.

Vol de but. À la balle rapide, un coureur peut tenter de voler un but pendant le lancer au frappeur.

Zone des prises. L'espace au-dessus du marbre, entre le côté arrière du haut de l'épaule du frappeur et son genou avant.

But sur balles. Le premier but est accordé à un frappeur qui reçoit quatre « balles » lors de son passage au bâton.

NOMBRE DE JOUEURS

Dix joueurs par équipe en même temps sur le terrain lorsque l'équipe n'est pas à l'offensive.

ÉQUIPEMENT

- Des buts (quatre),
- un bâton,
- des casques de frappeur,
- une balle molle,
- suffisamment de gants pour le nombre de joueurs, et
- un terrain de base-ball ou de balle molle.

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de sept manches de trois retraits (pour chaque équipe).

Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : lanceur, receveur, premier-but, deuxième-but, troisième-but, arrêt-court, voltigeur de gauche, voltigeur de centre, voltigeur de droite et un voltigeur supplémentaire.

Les joueurs de l'autre équipe se présentent au bâton lors de la première moitié de la manche dans l'ordre indiqué sur le rôle des frappeurs.

Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier but et les buts subséquents.

Le lanceur doit effectuer un lancer par-dessous.

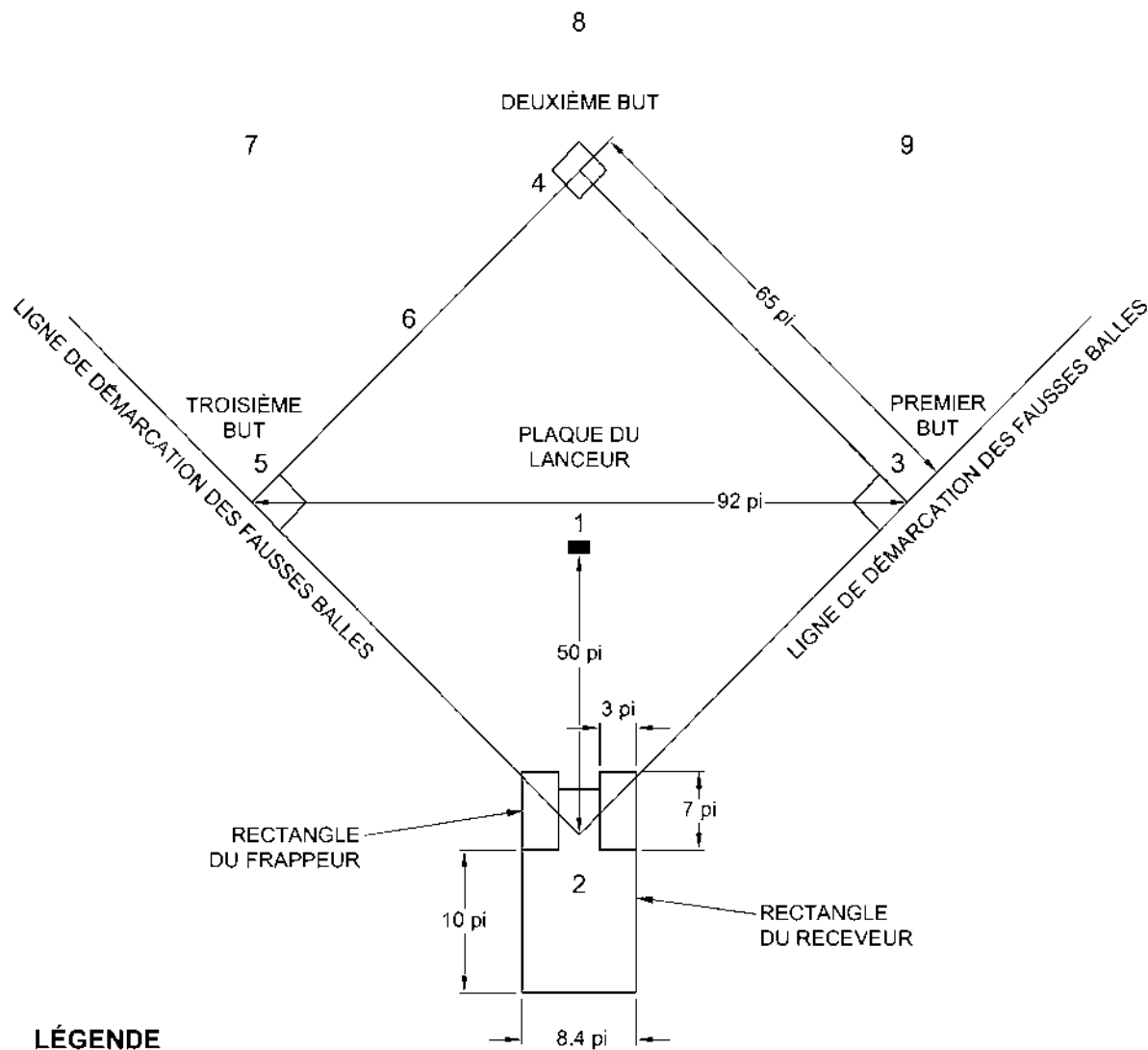
Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait sur un ballon attrapé, d'un retrait forcé ou d'un toucher.

L'objectif du frappeur est d'atteindre les buts pour en faire le tour sans être retiré en course et avant que la balle n'atteigne le but.

Une équipe marque un point lorsqu'un joueur est sauf au premier, au deuxième et au troisième but et qu'il réussit à se rendre au marbre, ou si ce joueur frappe la balle de l'autre côté de la clôture (en jeu).



On trouvera d'autres renseignements sur la balle molle dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 247 à 259.



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 251), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure Y-1 Terrain de balle molle

FEUILLE DE POINTAGE DE BALLE MOLLE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1 ^{re} manche	2 ^e manche	3 ^e manche	4 ^e manche	5 ^e manche	6 ^e manche	7 ^e manche	TOTAL
Équipe A								
Équipe B								

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DISQUE VOLANT SUPRÊME

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer un maximum de points en attrapant une passe dans la zone de but de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire. Le disque volant suprême peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

POINTAGE

Les points sont accordés à une équipe lorsqu'un joueur attrape une passe dans la zone de but adverse. Le pointage total d'une partie typique est de 15 points.

DÉFINITIONS

Dégager. Sortir de la zone où le lanceur désire passer le disque volant.

Couper. Une tentative pour se libérer d'autres joueurs afin de recevoir une passe.

Contrer. Rendre la vie difficile au lanceur de manière à ce qu'il ne puisse lancer le disque volant dans une certaine direction et le forcer ainsi à le lancer dans une autre direction.

Bombe. Une longue passe en hauteur qui traverse presque tout le terrain.

Plongeon. Lorsqu'un joueur plonge pour attraper ou intercepter le disque volant.

Tentative d'interception. Lorsqu'un défenseur s'éloigne de son marqueur pour tenter d'intercepter une passe faite à un autre joueur.

Latérale. Une passe latérale sur le sens de la largeur du terrain au lieu du sens de la longueur.

Permutation. Lorsque deux défenseurs s'échangent la couverture des joueurs offensifs qu'ils surveillent.

NOMBRE DE JOUEURS

Sept joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Un disque volant, et
- des cônes pour marquer les limites.

RÈGLES DE BASE

Une partie se compose de deux demies. Il n'y a pas de limite de temps imposée pour les demies. La première demie se termine lorsqu'une équipe a obtenu huit points.

Chaque équipe aligne ses joueurs devant sa propre zone de but pour commencer à jouer. L'équipe défensive lance le disque volant à l'équipe offensive.

On peut lancer le disque volant dans toutes les directions en le passant à des coéquipiers. Les joueurs doivent rester en place lorsqu'ils ont le disque volant en main. Ils doivent le lancer à d'autres joueurs sur le terrain qui se trouvent plus près de la zone des buts.

Un joueur ne peut pas tenir le disque volant pendant plus de 10 secondes. Le défenseur qui couvre le joueur qui a le disque volant en main (le couvreur) doit effectuer le décompte.

Lorsqu'une passe n'est pas complétée parce qu'elle est effectuée en dehors du terrain, qu'elle est échappée, bloquée, interceptée, etc., l'équipe défensive prend possession du disque volant et passe à l'offensive.

Pour ramener le disque volant en jeu, il doit être ramené au point de sortie du lancer ou à l'endroit le plus près où un défenseur y a touché.

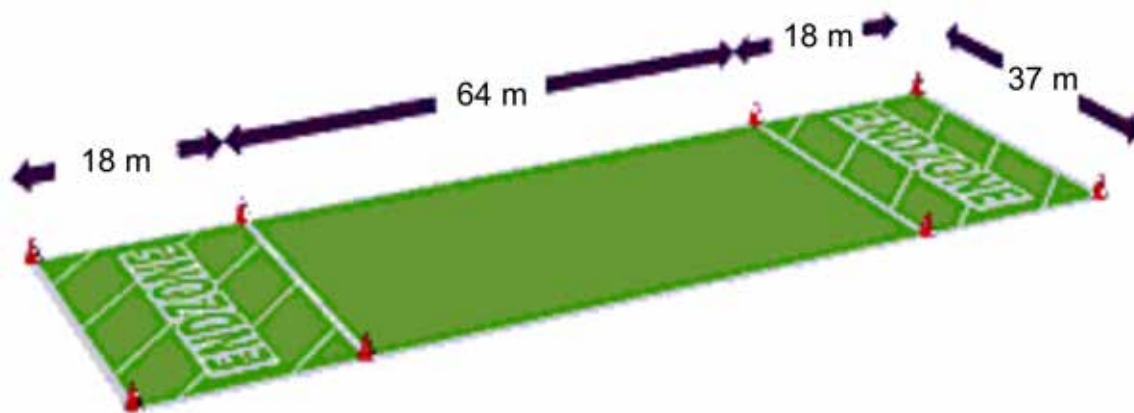
Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs.

Un lancer peut être effectué dans la foulée si pas plus de trois pas sont effectués après la réception. Le lanceur ne peut pas changer de direction ou accélérer après la réception du disque volant.

Après la première demie, les équipes changent de côté sur le terrain.



On trouvera plus de renseignements sur le disque volant suprême sur le site www.whatisultimate.com ou sur le site <http://www.upa.org/ultimate>.



Nota. Tirée de What is Ultimate Frisbee par What is Ultimate, sans date. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html

Figure Z-1 Terrain de disque volant suprême

FEUILLE DE POINTAGE DE DISQUE VOLANT SUPRÊME

Équipe A

NOMS

[illegible]

Équipe B

NOMS

[illegible]

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe à chaque demie jusqu'à un total de 15. Les points sont accordés à une équipe lorsqu'un joueur attrape le disque volant dans la zone de but adverse.

Première demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

VOLLEY-BALL

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en frappant le ballon dans la partie du terrain de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire. Le volley-ball peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

POINTAGE

Un point est accordé chaque fois que le ballon touche le sol à l'intérieur des limites du terrain de l'équipe adverse, lorsque les adversaires sont incapables de retourner le service après trois frappes, lorsque les adversaires retournent le ballon hors limite ou lorsque les adversaires commettent une faute dans le cas où ces adversaires constituent l'équipe au service.

DÉFINITIONS

Frappe d'attaque. Une frappe dirigée dans la partie du terrain des adversaires.

Ligne d'attaque. Ligne séparant chaque côté du terrain d'une équipe en zone d'attaque et zone de défense.

Bloc. Se produit lorsqu'un ou plusieurs joueurs arrêtent le ballon avant qu'il franchisse le filet ou juste après.

Échange de jeu. L'échange des frappes du ballon d'une équipe à l'autre. L'équipe qui gagne l'échange de jeu obtient le service.

Ordre de rotation. Chaque équipe a un ordre de rotation qui doit être respecté lorsqu'elle gagne le service. Chaque fois que l'équipe gagne un service, les joueurs doivent changer de position en sens horaire.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- un ballon de volley-ball,
- un filet de volley-ball, et
- un terrain de volley-ball.

RÈGLES DE BASE

La partie se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe compte 21 points en format d'échange de jeu (on accorde un point à chaque jeu, peu importe qui a servi le ballon) et conserve une avance de deux points.

L'équipe consiste de trois joueurs à l'avant du terrain et trois joueurs à l'arrière.

Les joueurs peuvent frapper le ballon avec leurs mains jointes (manchette) ou avec la main ouverte ou le poing. Ils peuvent frapper le ballon en touche haute ou touche basse.

Une des deux équipes commence par servir alors que l'autre reçoit le ballon. Un joueur conserve le service jusqu'à ce que l'autre équipe gagne le droit de servir.

Tous les joueurs d'une équipe doivent effectuer une rotation de position lorsque leur équipe récupère le service.

Le serveur peut se tenir n'importe où derrière la ligne de fond pour servir.

Une faute de service est commise si le ballon touche un joueur de l'équipe au service, ne traverse pas l'espace de passage au-dessus du filet, touche le filet ou tout autre objet ou atterrit hors limite.

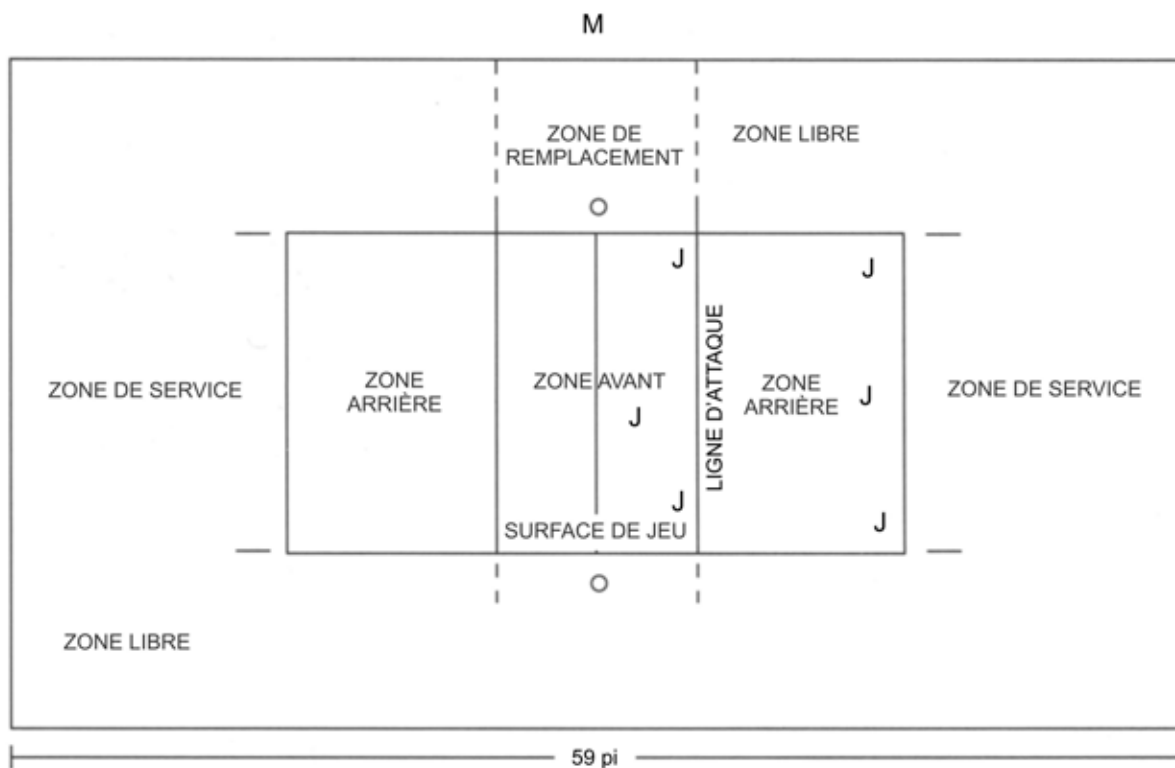
Si l'équipe qui reçoit le service empêche l'équipe adverse de marquer un point, elle se voit accorder le service.

Chaque équipe a droit à trois frappes pour faire passer le ballon par-dessus le filet et dans le camp adverse. Ce compte s'ajoute au blocage.

Sauf lors du service, le ballon est toujours en jeu s'il touche le filet.



On trouvera d'autres renseignements sur le volley-ball dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 325 à 334.



LÉGENDE

J Joueur
M Marqueur

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 327), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure AA-1 Terrain de volley-ball

FEUILLE DE POINTAGE DE VOLLEY-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Cocher chaque point au fur et à mesure qu'il est accordé à une équipe.

Points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Équipe A																					
Équipe B																					

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

JEUX ACTIFS

INTRODUCTION

Les jeux actifs sont une excellente façon d'intégrer de multiples composantes du conditionnement physique. Ces activités physiques rendent le conditionnement physique amusant et peuvent déclencher un intérêt à maintenir une bonne forme physique durant toute la vie. Les jeux actifs aident à améliorer diverses composantes du conditionnement physique selon le jeu choisi.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis pour ces jeux dépend du jeu choisi.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les jeux actifs doivent être bien supervisés.

Les jeux actifs doivent se dérouler sur une grande surface d'entraînement ou un terrain de jeu exempt d'obstacles.

Les cadets doivent porter des chaussures et des vêtements appropriés à cette activité physique.

JEUX ACTIFS SUGGÉRÉS

Bataille navale

C'est un jeu actif portant sur un thème nautique où la surface de jeu est répartie selon les différentes parties d'un navire, y compris :

- **La proue.** L'avant de la surface de jeu.
- **La poupe.** L'arrière de la surface de jeu.
- **Bâbord.** Le côté gauche de la surface de jeu.
- **Tribord.** Le côté droit de la surface de jeu.

Il y a des actions particulières à prendre lorsqu'elles sont appelées durant le jeu telles que :

- **Sous-marins.** Les cadets courent vers le centre de la surface de jeu, s'étendent sur le dos et lèvent un pied en l'air.
- **Radeaux de sauvetage à bâbord.** Les cadets courent vers la gauche de la surface de jeu, forment une ligne, s'assoient et commencent à ramer.
- **Radeaux de sauvetage à tribord.** Les cadets courent vers la droite de la surface de jeu, forment une ligne, s'assoient et commencent à ramer.

1. Commencer le jeu avec les cadets debout au centre de la surface de jeu.
2. Demander au chef d'appeler une des parties du navire ou une des actions particulières mentionnées ci-dessus.
3. Demander aux cadets de courir vers la zone désignée ou d'exécuter l'action particulière.
4. Éliminer le dernier cadet à atteindre l'endroit désigné ou à exécuter l'action particulière et lui demander d'aider le chef.
5. Poursuivre jusqu'à ce qu'un gagnant soit désigné.

Tague cardio

Un jeu rapide utilisant deux nouilles de piscine où les cadets doivent bouger ou être avalés par le « diable de mer ».

1. Désigner un cadet pour jouer le rôle du « diable de mer ».
2. Demander au « diable de mer » de transporter une nouille de piscine et de l'utiliser pour toucher les autres cadets (sous les épaules).
3. Demander au premier cadet touché de se joindre au « diable de mer » par la main et lui remettre l'autre nouille de piscine.
4. S'assurer que les deux cadets qui forment le « diable de mer » demeurent toujours joints par les mains (se tiennent par la main) et se déplacent parmi le groupe en touchant les autres cadets.
5. Demander au cadet nouvellement touché de se joindre au « diable de mer » en prenant la main du cadet qui l'a touché et lui remettre la nouille de piscine.
6. Laisser le « diable de mer » grossir jusqu'à ce que tous les cadets s'y soient joints.

Tague

Il y a plusieurs variations du jeu de « tague » telles la tague cardio, la tague gelée et la tague malade. Ces types de jeux commencent avec un ou plusieurs cadets désignés pour lancer la poursuite. Le poursuivant doit courir et toucher les autres cadets pour en faire d'autres poursuivants, les geler ou les ajouter au « diable de mer ». Il y a plusieurs ressources en ligne et livres qui décrivent les jeux de tague. Choisir des jeux de tague qui maximisent les déplacements et gardent le rythme cardiaque des cadets élevé.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Ultimate camp resource. (sans date). *Camp games*. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://www.ultimatecampresource.com/site/camp-activities/camp-games.html>

ISBN 0-934387-29-X Panicucci, J. (2008). *Achieving fitness: An adventure activity guide*. Beverly, MA, Project Adventure, Inc.

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

INTRODUCTION

L'entraînement en circuit a été conçu à la fin des années 1950 à l'Université de Leeds en Angleterre. L'entraînement en circuit consiste en un certain nombre d'exercices faciles et soigneusement choisis, qui sont exécutés dans un ordre prédéterminé que l'on nomme le « circuit ». Chaque exercice est exécuté à tour de rôle, soit à un nombre déterminé de reprises ou dans un délai établi (d'habitude de 30 à 60 secondes), après une courte période de récupération. Faire une rotation de tous les exercices est un circuit complet. On répète le circuit habituellement trois fois.

L'entraînement en circuit chronométré permet que l'activité soit effectuée dans un délai précis. Le chronométrage empêche également l'attente aux stations d'exercice. L'entraînement est conçu pour permettre à chaque personne de développer son niveau de condition physique à son propre rythme. Les circuits non chronométrés doivent être effectués au nombre maximum possible de répétitions continues sans déterminer un délai précis.

L'entraînement en circuit peut être axé sur une composante particulière de la condition physique ou sur l'exercice et l'amélioration de nombreuses habiletés sportives.

ÉQUIPEMENT

Équipement d'entraînement en circuit selon les stations choisies.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les circuits doivent être conçus selon les activités et les exercices appropriés aux cadets. Plusieurs des activités et exercices énumérés dans le guide pédagogique peuvent servir de stations dans un circuit (p. ex., les exercices de sauts à la corde et avec une barre d'entraînement).

CONCEPTION DU CIRCUIT

Il faut tenir compte des éléments suivants lors de la conception d'un circuit :

- Les exercices d'un circuit peuvent être axés sur l'endurance cardiovasculaire (p. ex., le saut à la corde), la force musculaire (p.ex., les ballons d'entraînement), la flexibilité musculaire (p.ex., les étirements) ou une combinaison de ces éléments.
- Les exercices doivent être planifiés de sorte qu'un groupe musculaire ne soit jamais visé deux fois de suite.
- Il devrait y avoir suffisamment d'équipement à chaque station pour que tous les cadets rendus à cette station puissent y participer simultanément.
- À la station de récupération, les cadets doivent continuer de marcher, courir ou se déplacer. Ils devraient aussi boire de l'eau.
- Le nombre d'activités choisies dépend du temps alloué pour terminer le circuit.

Exemple d'entraînement en circuit général

Chaque station durera 45 secondes.

Station 1 : Endurance cardiovasculaire Exercice : Sauts à la corde Équipement : 6 cordes à sauter	Station 2 : Récupération Exercice : Jogger sur place Équipement : Aucun.	Station 3 : Force musculaire Exercice : Demi-redressements assis Équipement : Tapis d'exercice
Station 12 : Récupération Exercice : Marcher autour du circuit Équipement : Aucun.	INSTRUCTEUR	Station 4 : Récupération Exercice : Marcher autour du circuit Équipement : Aucun.
Station 11 : Force musculaire Exercice : Saut de grenouille avec projection des jambes vers l'arrière Équipement : Aucun.		Station 5 : Flexibilité musculaire Exercice : Étirement avec torsion de la colonne vertébrale Équipement : 2 bancs
Station 10 : Récupération Exercice : Jogger sur place Équipement : Aucun.		Station 6 : Récupération Exercice : Jogger sur place Équipement : Aucun.
Station 9 : Flexibilité musculaire Exercice : Étirement avec flexion des genoux jusqu'à la poitrine Équipement : Tapis d'exercice		Station 7 : Endurance cardiovasculaire Exercice : Sauts avec écart Équipement : Aucun.
	Station 8 : Récupération Exercice : Marcher autour du circuit Équipement : Aucun.	

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 978-0-7360-8118-4 Carpenter, J. et Sinclair, C. éducateurs. (2011). *un guide d'activité physique, Middle and high school levels*, 3^e édition. Windsor, ON, National Association for Sport and Physical Education.

ARTS MARTIAUX

INTRODUCTION

Les arts martiaux combinent de multiples composantes du conditionnement physique, y compris l'aptitude cardiovasculaire, la force musculaire et la flexibilité musculaire, dans une activité physique amusante et disciplinée.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis variera selon le type d'art martial choisi.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les arts martiaux doivent être dirigés par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

TYPES D'ARTS MARTIAUX

Aïkido. Une forme d'autodéfense d'origine japonaise qui utilise des prises aux poignets, aux jointures et aux coudes pour mettre un adversaire hors de combat.

Kickboxing. Un art martial qui ressemble à la boxe, mais qui permet l'utilisation des pieds.

Judo. Une méthode pour se défendre sans l'utilisation d'armes. Cette méthode met l'accent sur la composante athlétique de cet art martial.

Jiu-jitsu. Une méthode développée au Japon pour se défendre en utilisant la force et le poids de l'opposant pour le mettre hors de combat.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Jeanette Jenkins, accréditée par la Thai Boxing Association of Canada. *Crunch: Super-charged kickbox party.* 2007. [DVD]

ISBN 0-8048-3284-6 Westbrook, A. et Ratti, O. (1970). *Aikido and the dynamic sphere: An illustrated introduction.* North Clarendon, VT, Charles E. Tuttle Co., Inc.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

RENCONTRES OMNISPORTIVES

INTRODUCTION

Les rencontres omnisportives sont composées de divers petits jeux ou événements à relais faciles à jouer. Les rencontres omnisportives sont une façon amusante d'être actif et de couvrir plusieurs composantes de conditionnement physique en une activité.

Les rencontres omnisportives ont plusieurs avantages :

- un grand nombre de membres du personnel peuvent participer en même temps;
- une grande variété d'activités peut être effectuée;
- on peut les organiser en visant à utiliser des installations et de l'équipement qui existent déjà;
- on peut mettre l'accent sur l'effort de l'équipe plutôt que sur le rendement de haut niveau par un petit nombre d'individus.

Les rencontres omnisportives visent à permettre aux cadets de travailler en équipe, de communiquer, de collaborer et d'avoir du plaisir.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis pour les rencontres omnisportives dépend des événements choisis.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La taille du groupe, le nombre de membres du personnel, le temps accordé pour la rencontre, les installations et l'équipement sont les facteurs qui auront un effet sur les événements, la taille des groupes, le temps accordé pour chaque événement et la conception générale de la rencontre. Lors de la conception d'une rencontre omnisportive, s'assurer que les événements choisis sont énergiques et font la promotion de l'activité physique.

Lors d'une rencontre omnisportive, les cadets doivent faire la rotation d'un événement à l'autre de manière pré-organisée. Un schéma des stations peut être affiché ou des numéros de stations peuvent identifier chaque station.

Taille du groupe

La taille du groupe déterminera le nombre d'événements requis. Par exemple :

- S'il y a 60 cadets et l'organisateur veut les regrouper en équipes de cinq, il devrait y avoir au moins 12 événements (s'il n'y a qu'une équipe par événement) ou six événements (s'il y a deux équipes par événement).
- S'il y a 30 cadets et l'organisateur veut les regrouper en équipes de trois, il devrait y avoir au moins 10 événements (s'il n'y a qu'une équipe par événement) ou cinq événements (s'il y a deux équipes par événement).

Nombre de membres du personnel

Le nombre de membres du personnel disponibles pour organiser l'événement peut avoir une incidence sur le nombre d'événements. Plusieurs membres du personnel peuvent participer à de nouveaux événements d'une rencontre omnisportive à titre de :

- marqueur principal,
- chronométrateur,
- arbitre pour chaque événement,
- secouriste, et
- coureurs (qui peuvent être des cadets de chaque équipe qui apportent les résultats au marqueur principal après chaque événement).

Chaque événement est supervisé par un arbitre qui demeure à l'événement pendant toute la rencontre. Sa fonction est d'assurer la sécurité et de faire respecter les règlements aux compétiteurs. Lorsque chaque événement est terminé, l'arbitre remplit la feuille de pointage et l'envoie à la table du marqueur principal.

Le marqueur principal transfère l'information de la feuille de pointage de l'équipe sur la feuille de pointage principale.

Temps accordé pour la rencontre

Le temps accordé pour la rencontre doit tenir compte de l'organisation, l'échauffement, de récupération, la clôture et la cérémonie de remise de prix (s'il y a lieu).

Les événements doivent être planifiés de façon à ce qu'ils aient la même durée. Ceci permet de garder une certaine maîtrise sur la rencontre et fait en sorte que toutes les équipes sont au même stade de l'événement.

Installations

Les installations peuvent permettre le déroulement d'une variété d'activités ou imposer des restrictions (p. ex., dans un gymnase d'école, il pourrait être interdit d'apporter de la nourriture ou des articles particuliers qui pourraient endommager le plancher).

Exemples d'événements omnisportifs

Voici des exemples d'événements typiques :

Événements	Description
Le lancer de précision	Chaque membre de l'équipe doit lancer un sac lesté, ou un article semblable, dans un anneau comprenant des cercles concentriques de valeurs différentes. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
La balle par-dessus et en dessous	L'équipe se place en file indienne. La première personne passe la balle par-dessus sa tête et la donne à la personne suivante qui passe la balle entre ses jambes et la donne à la personne suivante. La chaîne continue jusqu'au dernier cadet qui court ensuite jusqu'à l'avant de la file et recommence.
Le lancer du ballon de basket	Chaque membre de l'équipe doit lancer un ballon de basket dans le filet à partir d'un point précis. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
Le saut à la corde	Chaque membre de l'équipe doit sauter à la corde le plus longtemps possible sans s'arrêter.
Frapper le ballon de volley-ball en manchette	Les membres de l'équipe doivent former un cercle et frapper en manchette le ballon de volley-ball d'une personne à l'autre sans qu'il touche le plancher. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

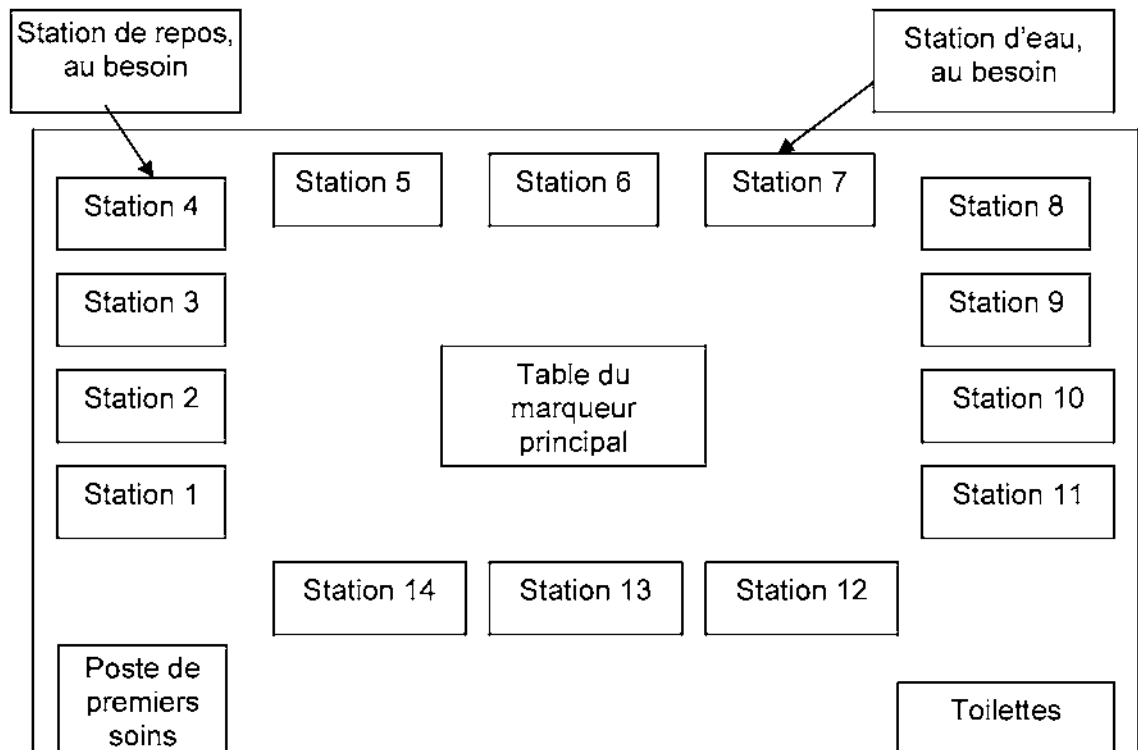


Figure AE-1 Schéma d'une rencontre omnisportive

RESSOURCES SUGGÉRÉES

A-PD-050-015/PT-002 Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités. (1989). *Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2)*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. (1983). *Habiletés de base : Rencontres omnisportives*. Calgary, Alberta, L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse.



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
ACTIVITÉS PHYSIQUES



SECTION 2

OCOM CX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée totale :

9 périodes de 30 minutes

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER AU GUIDE PÉDAGOGIQUE DE L'OCOM MX05.01 (PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
ACTIVITÉS PHYSIQUES



SECTION 3

OCOM CX05.02 – PARTICIPER À UN TOURNOI

Durée totale :

9 périodes de 30 minutes

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Se référer à l'OCOM M105.01 pour obtenir une liste des sports parmi lesquels faire un choix et des règles de jeu connexes à chacun d'eux.

Se référer aux sessions d'échauffement et de récupération situées aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

Choisir un type de tournoi et se référer aux annexes suivantes pour obtenir une vue d'ensemble de la conduite du type de tournoi choisi :

- Annexe A – Tournoi à la ronde,
- Annexe B – Tournoi échelle,
- Annexe C – Tournoi pyramidal,
- Annexe D – Tournoi à simple élimination,
- Annexe E – Tournoi à double élimination.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à un tournoi dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à un tournoi.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à un tournoi, car c'est une activité qui fait la promotion de la camaraderie et favorise un mode de vie sain tout en permettant d'atteindre l'objectif du Programme des cadets.

Point d'enseignement 1**Demander aux cadets de participer à un tournoi.**

Durée : 9 périodes de 30 minutes

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

L'ÉCHAUFFEMENT**Objectif d'un échauffement**

Une session d'échauffement comprend des exercices cardiovasculaires légers et des étirements destinés à :

- augmenter graduellement la respiration et la fréquence cardiaque;
- agrandir les capillaires pour compenser l'augmentation du flux sanguin;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire; et
- étirer les muscles.

Échauffement général

Cette partie de l'échauffement prépare le système cardiovasculaire et le système musculaire à la partie de l'étirement de l'échauffement. Les activités d'échauffement peuvent comprendre de la marche rapide, du jogging lent ou de simples jeux qui font accélérer le rythme cardiaque, comme la tague.

Lignes directrices pour les étirements

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et aider à prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner sautiller pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de se relâcher complètement.
- Répéter chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.

Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les étirements, consulter l'annexe A de l'OCOM M105.01.

LA RÉCUPÉRATION

Objectif d'une récupération

Une récupération comprend des exercices cardiovasculaires légers et des étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal; et
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.

Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité de flexibilité musculaire. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les étirements, consulter l'annexe A de l'OCOM M105.01.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de donner l'occasion aux cadets de participer à un tournoi.

RESSOURCES

- L'équipement de sport et de sécurité requis pour le sport choisi,
- une trousse de premiers soins,
- des sifflets,
- un chronomètre, et
- un horaire de la compétition.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Préparer le secteur d'entraînement pour le sport choisi.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance d'information préliminaire, y compris :
 - (a) un aperçu du ou des sports qui seront pratiqués durant le tournoi,
 - (b) le type de tournoi,
 - (c) les règles de jeu du tournoi,
 - (d) l'organisation du tableau, et
 - (e) l'emplacement du poste de premiers soins.
2. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.
3. Demander aux cadets de participer au tournoi choisi.
4. Demander aux cadets de participer à une session de récupération comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que les cadets connaissent les règlements.
- Assurer une supervision constante pendant l'activité.
- S'assurer qu'un poste de premiers soins ou une trousse de premiers soins sont facilement accessibles.
- S'assurer qu'un secouriste est désigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets au tournoi servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les tournois sont des activités amusantes qui font la promotion du conditionnement physique, lequel s'inscrit parmi les objectifs du Programme des cadets. La participation aux activités physiques peut aider à :

- améliorer sa santé;
- avoir un meilleur rendement à l'école;
- améliorer sa condition physique;
- devenir plus fort;
- s'amuser en étant actif avec des amis;
- se sentir plus heureux;
- maintenir un poids normal;
- améliorer sa confiance en soi; et
- développer de nouvelles habiletés.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les activités choisies pour cette instruction ne sont pas limitées à la liste mais doivent être appropriées au groupe d'âge.

Les activités devraient être choisies en fonction de l'équipement et des installations auxquels peut accéder le corps de cadets ou l'escadron.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-050 A-PD-050-015/PT-002 Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités. (1989). *Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2)*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

C0-187 San Diego County Office of Education. *After school physical activity: Types of tournaments*. Extrait le 3 octobre 2008 du site <http://www.afterschoolpa.com/print/typesoftournaments.html>

TOURNOI À LA RONDE

Utilisation recommandée pour un tournoi à la ronde

Les tournois à la ronde conviennent aux ligues organisées ou aux tournois d'une journée qui nécessitent un certain nombre de parties. Tous les participants ou toutes les équipes s'affrontent au moins une fois. S'il y a un grand nombre de participants ou d'équipes, on peut former une deuxième, une troisième ou même une quatrième poule.



Poule. Un groupe de concurrents qui s'affronte afin d'avancer dans un tournoi.

Le nombre de terrains ou d'aires de jeux détermine généralement le nombre de poules. Ceci facilite les choses pour les participants ou les équipes parce que toutes les parties sont jouées au même endroit. Les participants ou les équipes peuvent servir d'arbitres, de marqueurs et de juges de ligne lors du tournoi à la ronde.

Moins il y a de participants ou d'équipes dans une poule, moins on prendra de temps pour compléter les parties de cette poule. Le mieux est d'avoir de quatre à six participants ou équipes par poule.

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau) et placés sur le tableau.

Lorsqu'un tournoi à la ronde est utilisé pour un tournoi d'une journée, il peut être combiné à un tournoi à simple élimination. Les gagnants et les finalistes de la poule peuvent former un tableau à simple élimination. Ces participants ou ces équipes joueront pour le championnat.

Un système de bris d'égalité peut être mis en place avant le début du tournoi (p. ex., les points pour par rapport aux points contre).

Tableaux de tournoi

Pour organiser les rondes et l'horaire des parties pour un nombre pair d'inscriptions à un événement, répéter la première inscription et faire une rotation avec les autres de la façon suivante :

1 ^{re} ronde	2 ^e ronde	3 ^e ronde	4 ^e ronde	5 ^e ronde	6 ^e ronde	7 ^e ronde
1 contre 8	1 contre 2	1 contre 3	1 contre 4	1 contre 5	1 contre 6	1 contre 7
2 contre 7	3 contre 8	4 contre 2	5 contre 3	6 contre 4	7 contre 5	8 contre 6
3 contre 6	4 contre 7	5 contre 8	6 contre 2	7 contre 3	8 contre 4	2 contre 5
4 contre 5	5 contre 6	6 contre 7	7 contre 8	8 contre 2	2 contre 3	3 contre 4

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure A-1 Tableau de tournoi à la ronde avec un nombre pair de participants



Exemption. Il s'agit d'un terme utilisé lorsqu'un participant ou une équipe avance à la ronde suivante de la compétition sans avoir participé à la ronde précédente en raison d'un nombre impair de participants ou d'équipes.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TOURNOI ÉCHELLE

Utilisation recommandée pour un tournoi échelle

Le tournoi échelle est la forme la plus populaire de tournoi prolongé (p. ex., les clubs de sports de raquette, les ligues organisées). Il est préférable d'organiser un tournoi pyramidal avec des équipes de deux ou des participants individuels, comme dans les sports de raquette. Des échelles peuvent être créées en regroupant les participants selon leurs habiletés (p. ex., débutant, intermédiaire, avancé). Les joueurs ou les équipes défient le joueur ou l'équipe au-dessus d'eux sur l'échelle.

Si l'aspirant gagne, il change de place avec le perdant sur l'échelle. Si l'aspirant perd la compétition, il reste où il est sur l'échelle.

Même si le coordonnateur du tournoi peut modifier les règles pour les adapter à la nature de la compétition, les règles possibles pour planifier un tournoi échelle sont les suivantes :

- Chaque concurrent peut défier le joueur qui se trouve immédiatement au-dessus de lui ou d'elle, ou jusqu'à deux ou trois échelons au-dessus.
- Si la personne mise au défi n'est pas déjà engagée dans un défi antérieur, elle doit accepter l'invitation à l'intérieur d'une période donnée.
- Si l'aspirant gagne, ou que le défi n'est pas accepté, les positions sur le tableau sont inversées.

Les défis doivent être acceptés et relevés dans un délai d'exécution donné, soit habituellement une semaine. Si aucun défi n'est lancé à l'intérieur de la limite de temps, le participant ou l'équipe qui n'a défié personne descend sur l'échelle. Habituellement, les participants ou les équipes ne peuvent pas lancer de défi au même participant ou à la même équipe deux fois de suite.

Tableau d'un tournoi

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau).

Si le nombre d'inscriptions à un tournoi échelle est élevé, on peut utiliser plus d'une échelle. Un joueur qui souhaite s'inscrire à la compétition de façon tardive doit mettre au défi le joueur au bas de l'échelle la plus basse.

Une fois qu'il atteint le haut de l'échelle, un concurrent peut lancer un défi au joueur au bas de l'échelle de niveau immédiatement supérieur.

Le gagnant d'un tournoi échelle peut être déclaré à une date fixée à l'avance, ou le tournoi peut continuer jusqu'à ce que les participants ou les équipes décident que le tournoi est terminé (p. ex., l'équipe ou le participant en haut de l'échelle ne peut pas être battu).

Exemptions

Il n'y a pas d'exemption dans un tournoi échelle.

ÉCHELLE DE LA DIVISION A

K
B
A
D
E
C
J
F
H
G

ÉCHELLE DE LA DIVISION B

c
d
b
a
f
j
e
h
k
g

(NOUVELLE INSCRIPTION)

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure B-1 Tableau d'un tournoi échelle

TOURNOI PYRAMIDAL

Utilisation recommandée pour un tournoi pyramidal

Le tournoi pyramidal est un type de tournoi prolongé très répandu (p. ex., les clubs de sports de raquette, ligues organisées). Un tournoi pyramidal ressemble à un tournoi échelle, mais le tableau a la forme d'une pyramide, avec un participant ou une équipe au sommet, deux à la rangée suivante, trois à la suivante et ainsi de suite. Il est préférable d'organiser un tournoi pyramidal avec des équipes de deux ou des participants individuels, comme dans les sports de raquette. Les joueurs ou les équipes défient le joueur ou l'équipe au-dessus d'eux dans la pyramide. Un tournoi pyramidal offre plus d'occasions aux participants ou aux équipes de lancer des défis à leurs adversaires parce que l'étage au-dessus d'eux compte plus de participants ou d'équipes inscrites.

Si l'aspirant gagne, il change de place avec le perdant dans la pyramide. Si l'aspirant perd la compétition, il reste où il est dans la pyramide.

Les défis doivent être acceptés et relevés dans un délai d'exécution donné, soit habituellement une semaine. Si aucun défi n'est lancé à l'intérieur de la limite de temps, le participant ou l'équipe qui n'a défié personne descend d'un échelon de la pyramide. Habituellement, les participants ou les équipes ne peuvent pas lancer de défi au même participant ou à la même équipe deux fois de suite.

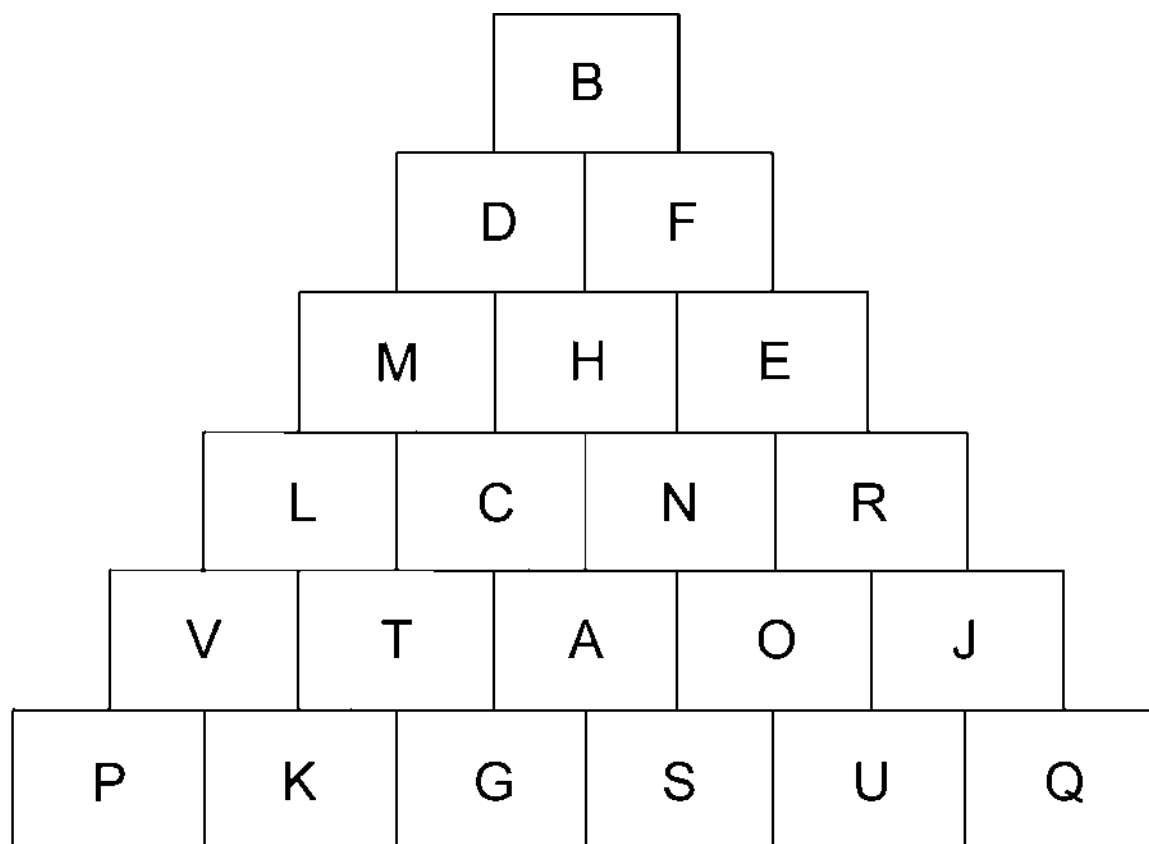
Tableau d'un tournoi

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau).

Le gagnant d'un tournoi pyramidal peut être déclaré à une date fixée à l'avance et choisie par l'organisateur, ou le tournoi peut continuer jusqu'à ce que les participants ou les équipes décident que le tournoi est terminé (p. ex., l'équipe ou le participant au haut de la pyramide ne peut pas être battu).

Exemptions

Il n'y a pas d'exemption dans un tournoi pyramidal.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure C-1 Tableau de tournoi pyramidal

TOURNOI À SIMPLE ÉLIMINATION

Utilisation recommandée pour un tournoi à simple élimination

Il est préférable d'utiliser le tournoi à simple élimination lorsqu'il y a un nombre élevé d'inscriptions, une courte période de temps et un nombre limité de courts ou de terrains. C'est le tournoi le plus facile à diriger parmi tous les tournois. Lorsque les équipes ou les participants gagnent, ils continuent de jouer. Lorsque les équipes ou les participants perdent, ils sont éliminés du tournoi.

S'il y a un nombre élevé de participants ou d'équipes, plusieurs tournois à simple élimination peuvent être utilisés. Les équipes ou les participants peuvent être divisés en trois tournois différents par niveaux de compétence (p. ex., débutant, intermédiaire, avancé). Le tournoi à simple élimination est une bonne forme de tournoi à utiliser à la fin d'un tournoi à la ronde comprenant plus d'une poule, pour déterminer un grand gagnant.

Tableaux de tournoi

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau).

Le nombre maximum de parties qui doivent être jouées est égal au nombre d'inscriptions moins un. S'il y a 12 joueurs ou 12 équipes, 11 parties devront être jouées pour déterminer le gagnant.

Compte tenu des exemptions lors de la première ronde, le nombre de concurrents en deuxième ronde et dans les rondes subséquentes est toujours un multiple de 2.

Favoris

Ce terme désigne les équipes ou les joueurs exceptionnels qui sont inscrits au tableau et qui occupent des positions à partir desquelles ils devraient atteindre les quarts de finale ou les demi-finales, en presumant qu'ils gagnent tous leurs matchs. Le but est d'éviter que les meilleurs compétiteurs se rencontrent aux premières rondes. Il ne devrait pas y avoir plus de 2 favoris par tranche de 16 inscriptions.

Lorsque plusieurs favoris sont présents (p. ex., lorsqu'on utilise un tournoi à la ronde combiné à un tournoi à simple élimination), les favoris devraient être inscrits au tableau à des positions qui les empêchent de se rencontrer avant les quarts de finale ou les demi-finales.

Exemptions

Il y a une exemption dans un tournoi à simple élimination ou un tournoi à double élimination lorsque le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple de 2 (p. ex., 2, 4, 8, 16, 32).

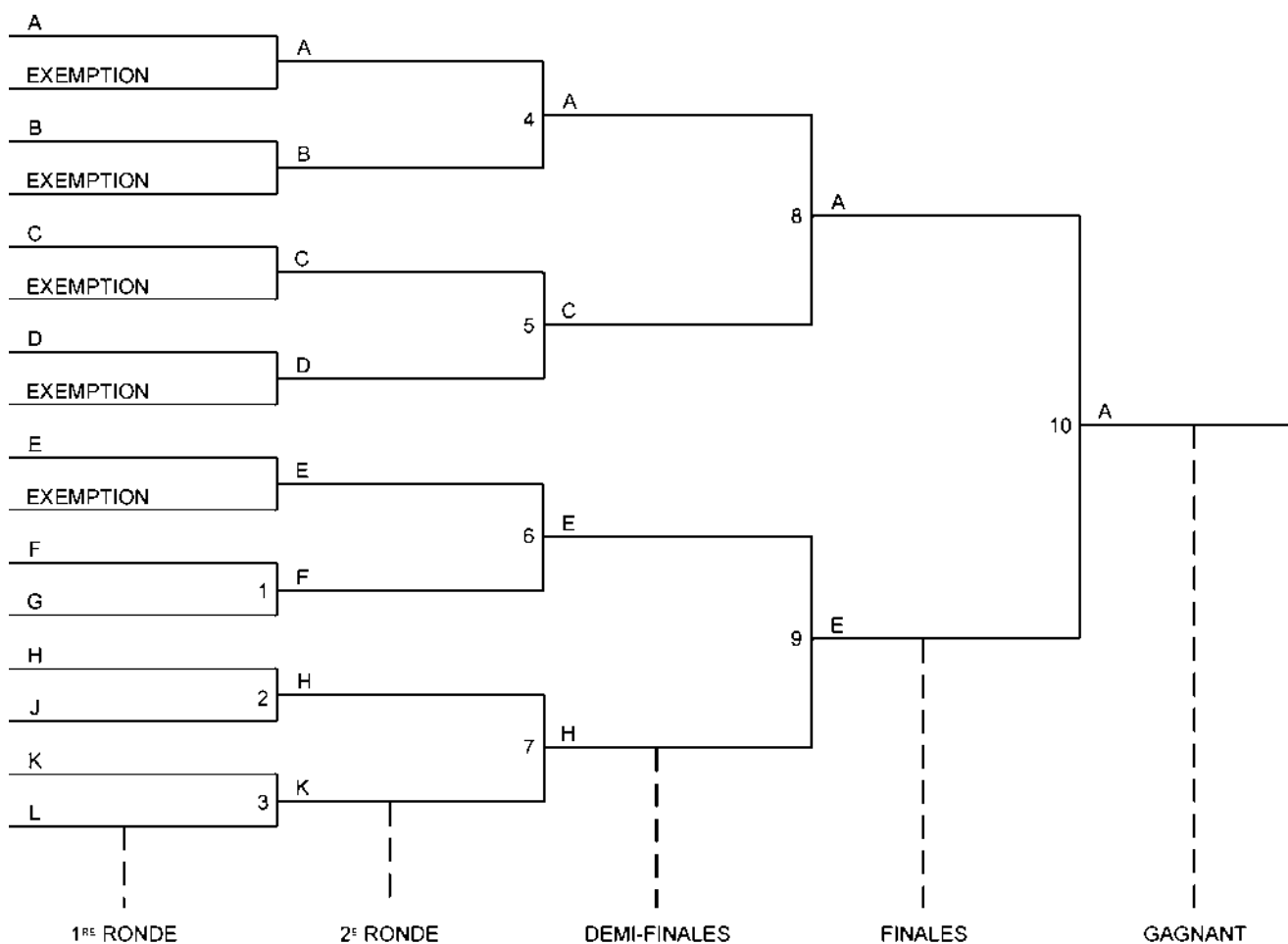
Lorsque le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple de deux, il est nécessaire d'avoir un certain nombre d'exemptions. Toutes les exemptions doivent être attribuées lors du premier tour de façon à ce que le nombre de concurrents restants au tour suivant soit toujours un multiple de 2.

Lors du calcul du nombre d'exemptions, on soustrait le nombre d'inscriptions du multiple de 2 immédiatement supérieur.

Nombre de participants ou d'équipes	Multiple de 2 immédiatement supérieur	Calcul	Nombre d'exemptions
2		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
3	4	$4 - 3 = 1$	1
4		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
5	8	$8 - 5 = 3$	3
6	8	$8 - 6 = 2$	2
7	8	$8 - 7 = 1$	1
8		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
9	16	$16 - 9 = 7$	7
10	16	$16 - 10 = 6$	6
11	16	$16 - 11 = 5$	5
12	16	$16 - 12 = 4$	4
13	16	$16 - 13 = 3$	3
14	16	$16 - 14 = 2$	2
15	16	$16 - 15 = 1$	1
16		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
17	32	$32 - 17 = 15$	15
18	32	$32 - 18 = 14$	14
19	32	$32 - 19 = 13$	13
20	32	$32 - 20 = 12$	12
21	32	$32 - 21 = 11$	11
22	32	$32 - 22 = 10$	10
23	32	$32 - 23 = 9$	9
24	32	$32 - 24 = 8$	8
25	32	$32 - 25 = 7$	7
26	32	$32 - 26 = 6$	6
27	32	$32 - 27 = 5$	5
28	32	$32 - 28 = 4$	4
29	32	$32 - 29 = 3$	3
30	32	$32 - 30 = 2$	2
31	32	$32 - 31 = 1$	1
32		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure D-1 Exemption requise dans un tournoi à simple élimination ou à double élimination



NOTA

1. Pour onze inscriptions, il y a dix parties (11-1) et cinq exemptions (16-11).
2. Les lettres indiquent les équipes qui avancent à l'étape suivante.
3. Les chiffres indiquent l'ordre dans lequel les parties sont jouées.

Nota. Extrait de Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2) (p. 4 à 40) par la Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités, 1989, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure D-2 Tableau de tournoi à élimination directe

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TOURNOI À DOUBLE ÉLIMINATION

Utilisation recommandée pour un tournoi à double élimination

Le tournoi à double élimination ressemble beaucoup au tournoi à simple élimination. La principale différence est que chaque équipe ou participant doit perdre deux parties avant d'être éliminé. Cela signifie que le tournoi dure plus longtemps.

Après sa première défaite, l'équipe ou le participant est transféré au côté gauche du tableau, où il est éliminé après sa deuxième défaite. En finale, le gagnant du côté gauche (tableau des perdants) rencontre le gagnant du côté droit (tableau des gagnants). Si le gagnant du tableau des perdants bat le gagnant du tableau des gagnants, une partie supplémentaire est nécessaire. À la fin de la deuxième partie, l'équipe ou le participant qui a subi deux défaites est éliminé et l'autre participant ou équipe est déclaré gagnant.

Tableaux de tournoi

Le nombre maximum de parties à jouer est égal au double du nombre d'inscriptions moins un. S'il y a 12 équipes ou participants, 23 serait le nombre maximum de parties qui doivent être disputées ($12 \times 2 - 1 = 24 - 1 = 23$).

Il n'est pas conseillé d'utiliser un tournoi à double élimination lorsque plus de 10 équipes prennent part à l'événement. Le gagnant du côté des perdants participerait à trop de parties avant qu'on puisse déterminer le vainqueur du championnat.

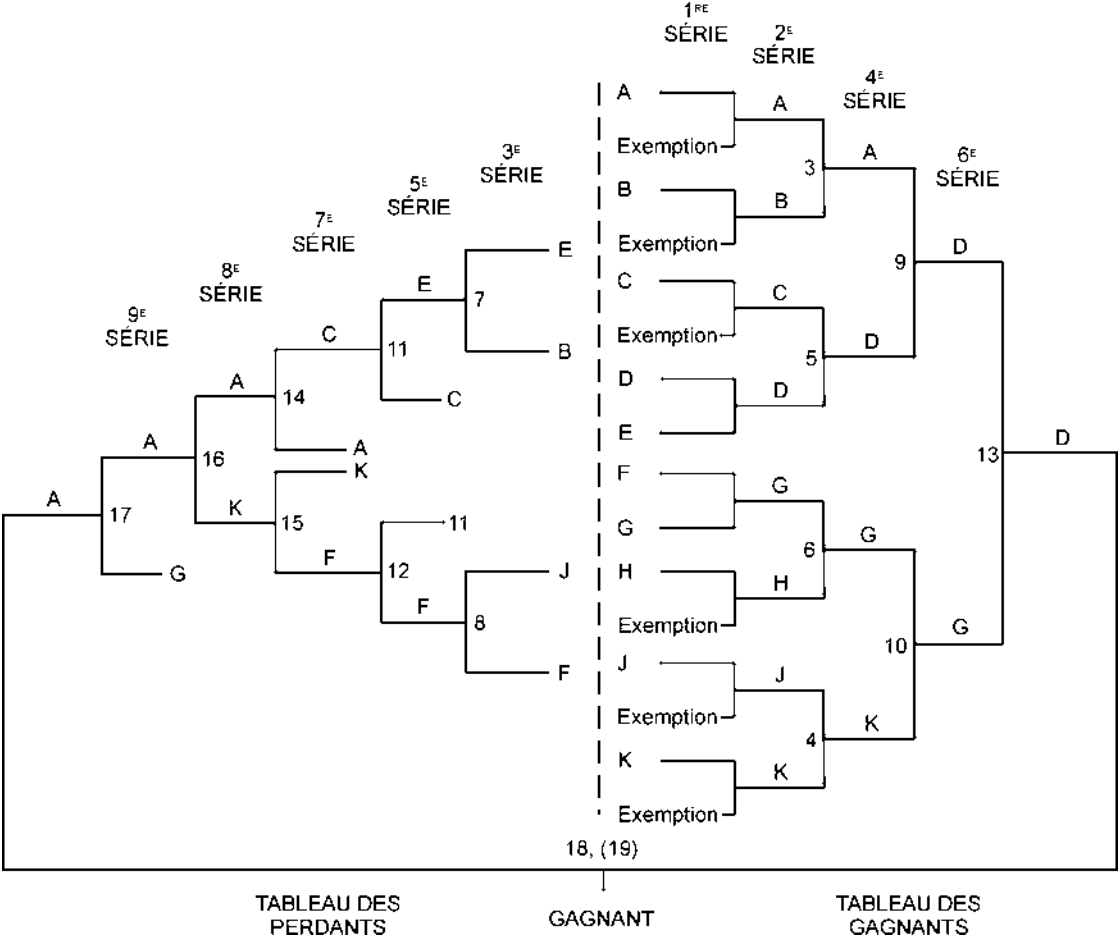
Favoris

Si des favoris participent, ils doivent être placés dans chaque section du tableau de façon à pouvoir atteindre les quarts de finale ou les demi-finales sans rencontrer un autre favori. Les autres positions peuvent être tirées au hasard dans un chapeau.

Exemptions

Si le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple exact de 2, des exemptions seront nécessaires.

Toutes les exemptions doivent être attribuées lors du premier tour de façon à ce que le nombre de concurrents restants au tour suivant soit toujours un multiple de 2. Les exemptions devraient être séparées également entre la moitié supérieure et la moitié inférieure.



Nota. Extrait de Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2) (p. 4 à 40) par la Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités, 1989, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure E-1 Tableau de tournoi à élimination double

CHAPITRE 6

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



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cet OCOM est présentée dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d'enseignement pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- effectuer une vérification de sécurité de toutes les carabines qui seront utilisées pendant la leçon;
- dire aux cadets que les carabines ont été inspectées et qu'elles peuvent être maniées de façon sécuritaire.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure d'identifier les parties et d'énumérer les caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANCE

Les cadets doivent avoir une connaissance de base de la carabine à air comprimé des cadets pour comprendre la façon dont elle fonctionne et pour suivre, de façon sécuritaire, les indications données sur le champ de tir.

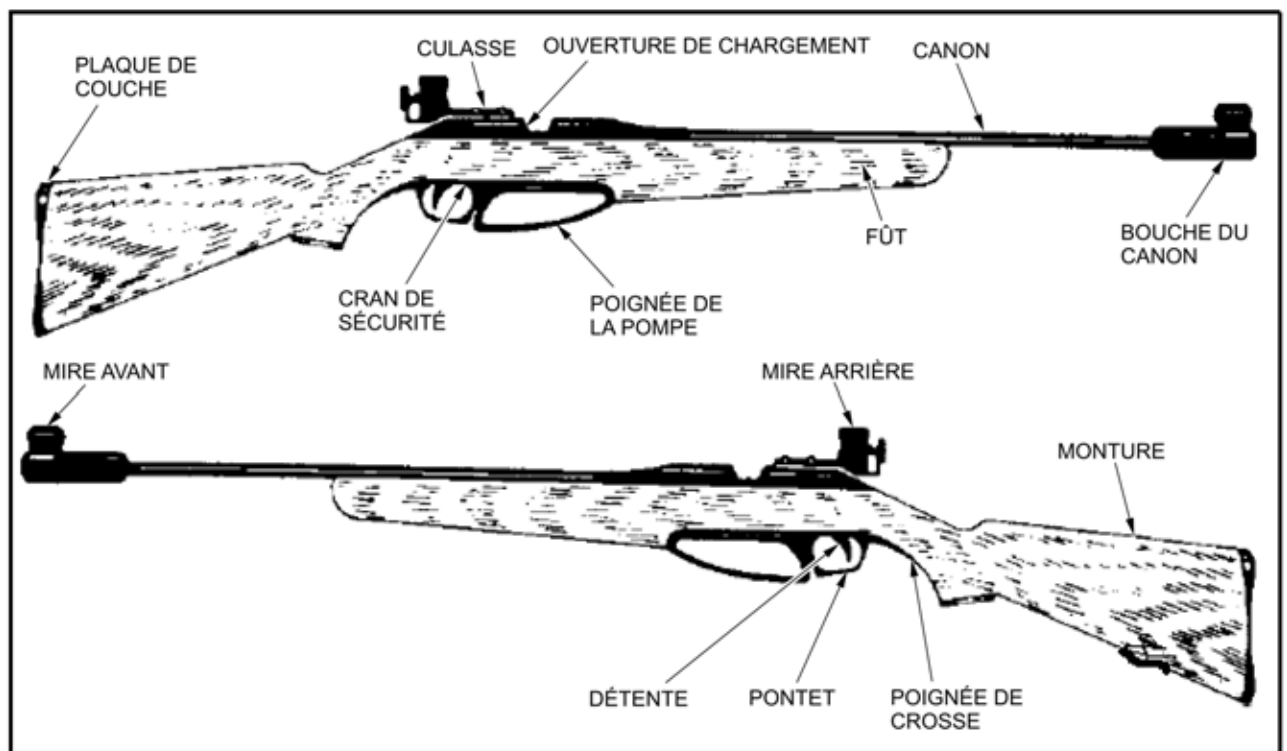
Point d'enseignement 1**Identifier les parties de la carabine à air comprimé
Daisy 853C**

Durée : 13 min

Méthode : Exposé interactif

PARTIES

- Selon le nombre de carabines disponibles, en distribuer au maximum une pour deux cadets.
- Dans la mesure du possible, demander l'aide d'un deuxième instructeur.
- **Pour des raisons de sécurité, maintenir une discipline rigoureuse dans la classe en tout temps.**



A-CR-CCP-177/PT-002

Figure 1 Parties de la carabine à air comprimé des cadets

Plaque de couche (extrémité de la crosse). La plaque de couche est la partie de la carabine qui est en contact direct avec l'épaule du tireur. Quand elle est bien ajustée, la plaque de couche permet d'obtenir un ajustement adéquat et de placer confortablement la carabine dans le creux de l'épaule. L'ajout de plaques intercalaires permet un ajustement en longueur.

Plaques intercalaires. Les plaques intercalaires sont des plaques de plastique permettant d'allonger ou de raccourcir la plaque de couche. Pour ajouter ou enlever une plaque intercalaire, se servir d'un tournevis à tête cruciforme pour dévisser la plaque de couche et faire les modifications qui s'imposent.

Poignée de la crosse. La poignée de la crosse est la partie courbée, située directement derrière le pontet, où la main contrôlant la détente agrippe la carabine.

Crosse. La crosse est la partie de la carabine qui est faite complètement en bois (de la plaque de couche vers l'avant).

Fût (de crosse). Le fût est la partie en bois de la crosse (du pontet vers l'avant) où le canon et le mécanisme de la carabine sont enchâssés.

Bretelle. La bretelle est une sangle de nylon. Elle relie la carabine au bras du tireur afin de soutenir le poids de la carabine. Une extrémité est attachée au battant de bretelle et l'autre, au bras.

Battant de bretelle (cale-main). Le battant de bretelle est la partie métallique réglable fixée au fût avant qui sert à fixer la bretelle à la carabine. Il peut également être utilisé comme cale-main, servant à reposer la main gauche et à l'empêcher de bouger.

Détente. La détente est la partie mobile qui déclenche un ressort et le mécanisme de la carabine. Cette carabine est munie d'une détente simple qui ne peut pas être ajustée selon le poids.

Pontet. Le pontet est la bande métallique qui entoure et protège la détente.

Cran de sécurité. Le mécanisme de sécurité qui, une fois mis, empêche la carabine de tirer en verrouillant la détente. Il s'agit d'un dispositif à verrou transversal situé sur le pontet. Le côté noir indique que la carabine ne peut pas tirer; le côté rouge indique que la carabine est prête à tirer. Le cran de sécurité doit être mis (aucun rouge) en tout temps, jusqu'au moment de tirer.

Culasse. La culasse est la poignée de métal qui sert à armer et à désarmer le mécanisme de la carabine. Elle doit être en position fermée pour tirer. Pour une sécurité maximale, elle doit demeurer ouverte lorsque la carabine n'est pas dans son étui et n'est pas utilisée sur le pas de tir.

Poignée de la pompe. La poignée de la pompe est un levier de métal qui sert à comprimer l'air requis pour propulser le plomb au moment du tir. Lorsque la carabine est à l'« état sécuritaire », la poignée de la pompe doit être partiellement ouverte.

Mire avant. La mire avant est une mire ouverte qui permet d'utiliser des œilletons interchangeables.

Mire arrière. La mire arrière est une mire micrométrique réglable selon la dérive et la hausse. Elle se fixe facilement à la glissière de métal qui se trouve au-dessus du mécanisme. Cette glissière permet d'avancer ou de reculer la mire de façon à obtenir la distance adéquate entre l'œil et la mire. Pour fixer la mire, on se sert d'un petit tournevis à tête plate.

Bouche du canon. La bouche du canon est l'extrémité avant du canon qui est munie d'un contrepoids amovible.

Canon avec contrepoids. Le canon avec contrepoids est le tube en acier à travers lequel le plomb circule, de la bouche du canon jusqu'à la chambre. Le contrepoids permet de s'assurer que le poids de la carabine est réparti également et que l'équilibre est maintenu.

Âme. L'âme est la partie intérieure du canon qui contient des rainures en forme de spirale. Les cloisons sont les parties saillantes de métal qui se trouvent entre les rainures. Ensemble, les rainures et les cloisons s'appellent des rayures.

Ouverture de chargement. L'ouverture de chargement est l'endroit où on insère manuellement le plomb dans l'adaptateur à chargement individuel ou à l'aide du chargeur à cinq plombs.

Adaptateur à chargement individuel. L'adaptateur à chargement individuel est une pièce de plastique qui facilite le chargement du plomb dans la chambre.

Chargeur de cinq plombs (cinq coups). Le chargeur de cinq plombs est une pièce de plastique qui peut contenir un maximum de cinq plombs et qui sert à insérer les plombs dans la chambre.

Chambre. La chambre est l'endroit où le plomb est maintenu, juste avant le tir.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'instructeur doit s'assurer que le cadet peut identifier les parties d'une carabine à air comprimé des cadets en lui demandant de montrer du doigt la pièce en question sur la carabine ou de nommer correctement la pièce.

Point d'enseignement 2

Identifier les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C.

Durée : 12 min

Méthode : Exposé interactif

CARACTÉRISTIQUES



Identifier les principales caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets. Se concentrer sur ces points dans la section de confirmation de ce point d'enseignement.

Les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C sont les suivantes :

- **Mécanisme.** Pompe simple à air comprimé, culasse à manœuvre rectiligne.
- **Longueur totale.** 97.8 cm.
- **Poids total.** 2.5 kg.
- **Calibre.** Calibre 0.177 (4.5 mm).
- **Mire avant.** Mire ouverte avec œillets interchangeables.
- **Mire arrière.** Mire arrière à œillette entièrement réglable avec réglage micrométrique à cliquet.
- **Vitesse initiale.** 150.8 mètres par seconde.
- **Chargement.** Coup par coup ou chargeur de cinq plombs à indexage automatique.
- **Crosse.** Crosse normale, faite de bois, réglable en longueur.
- **Cran de sécurité.** Mécanisme manuel de la détente à verrou transversal avec indicateur rouge.



Il est « bon de connaître » ces caractéristiques, mais l'enseignement de celles-ci ne doit être fait que si le temps le permet.

- **Canon.** Canon rayé à forte teneur d'acier Lothar Walther avec contrepoids : 12 cloisons et rainures bombées, torsion vers la droite. Alésage de précision pour correspondre aux plombs. Longueur approximative de 53.1 cm.
- **Portée maximale.** 235.4 mètres.
- **Bretelle.** Bretelle de compétition réglable.
- **Poids de la détente.** Minimum de 3.5 lb
- **Chambre.** Faite d'acier avec ouverture de chargement.
- **Force d'armement.** 20 lbf.



Avec une vitesse initiale de 150.8 mètres par seconde, la carabine à air comprimé des cadets n'est pas une « arme à feu » selon la législation fédérale sur les armes à feu en vigueur, mais elle est considérée comme telle selon la définition utilisée au sein de la police militaire.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Quel type de mécanisme trouve-t-on sur la carabine à air comprimé des cadets?
- Q2. Quel est le calibre de la carabine à air comprimé des cadets?
- Q3. Quel type de mesure de sécurité est effectué sur la carabine à air comprimé des cadets?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Pompe simple à air comprimé, culasse à manœuvre rectiligne.
- R2. Calibre 0.177 (4.5 mm).
- R3. Mécanisme manuel de la détente à verrou transversal avec indicateur rouge.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Le document de cours qui se trouve à l'annexe A peut être utilisé pour confirmer l'apprentissage de cet OCOM. Accorder quelques minutes aux cadets pour qu'ils remplissent l'annexe, puis leur demander d'échanger leurs feuilles pour la correction.



Un schéma où sont correctement identifiées les parties de troupe à la page M106.01A-2.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent emporter le document de cours corrigé pour étudier les parties de la carabine à air comprimé des cadets.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La connaissance des parties et des caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets est importante pour comprendre la façon dont la carabine fonctionne. Ces connaissances permettent aux cadets de suivre les indications données au champ de tir et de réussir un test de maniement d'une carabine à air comprimé.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

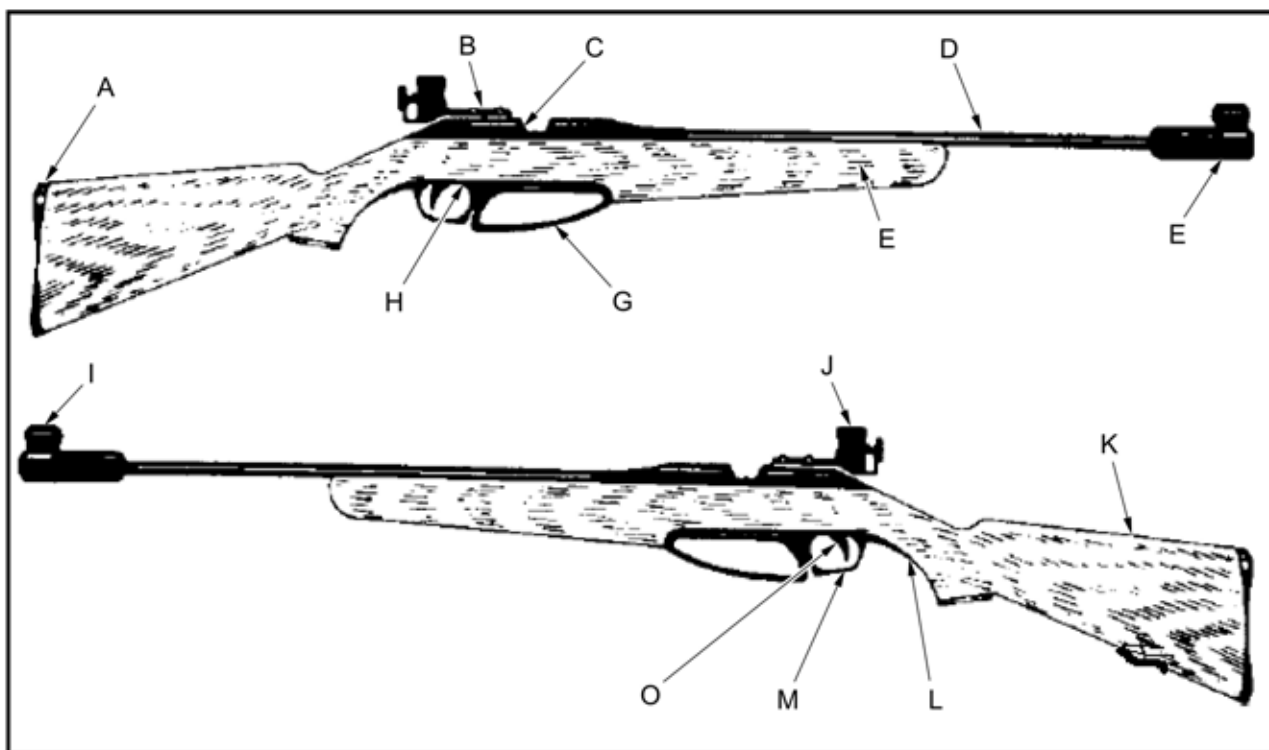
L'accent doit être mis sur les aspects de sécurité de cette leçon.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

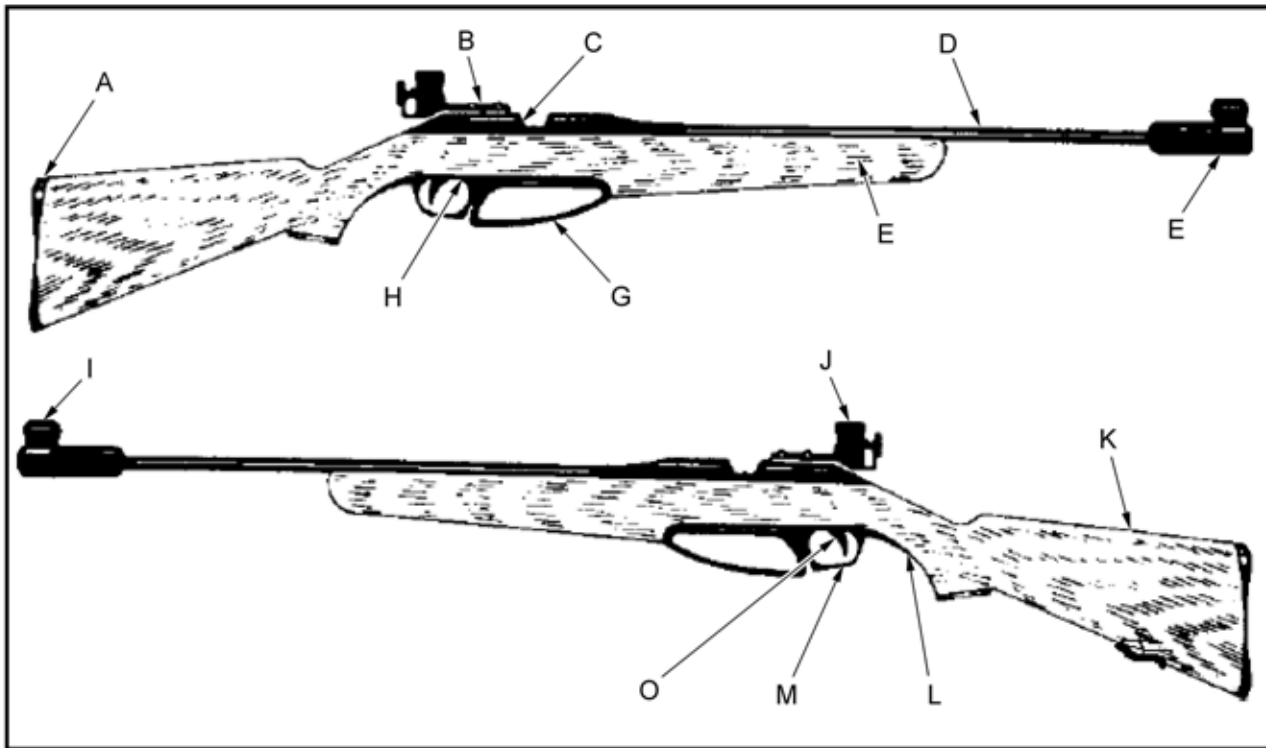
PARTIES ET CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS



Faire correspondre les lettres aux noms des parties de la carabine à air comprimé des cadets.

1.	Ouverture de chargement	_____
2.	Poignée de la crosse	_____
3.	Canon	_____
4.	Fût	_____
5.	Mire arrière	_____
6.	Détente	_____
7.	Culasse	_____
8.	Cran de sécurité	_____
9.	Bouche du canon	_____
10.	Levier de la pompe	_____
11.	Mire avant	_____
12.	Pontet	_____
13.	Plaque de couche	_____
14.	Plaquette de poignée	_____

CLÉ DE CORRECTION



Faire correspondre les lettres aux noms des parties de la carabine à air comprimé des cadets.

1.	Ouverture de chargement	<u>C</u>
2.	Poignée de la crosse	<u>L</u>
3.	Canon	<u>D</u>
4.	Fût	<u>E</u>
5.	Mire arrière	<u>J</u>
6.	Détente	<u>O</u>
7.	Culasse	<u>B</u>
8.	Cran de sécurité	<u>H</u>
9.	Bouche du canon	<u>E</u>
10.	Levier de la pompe	<u>G</u>
11.	Mire avant	<u>I</u>
12.	Pontet	<u>M</u>
13.	Plaque de couche	<u>A</u>
14.	Plaquette de poignée	<u>K</u>



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cet OCOM est présentée dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d'enseignement pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- effectuer une vérification de sécurité de toutes les carabines qui seront utilisées pendant la leçon. Dire aux cadets que les carabines ont été inspectées et qu'elles peuvent être maniées de façon sécuritaire.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision relative à cette leçon, tirée de l'OCOM M106.01, doit comprendre :

- Demander aux cadets d'identifier les caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets Daisy 853C, y compris :
 - **Mécanisme.** Pompe simple à air comprimé, culasse à manœuvre rectiligne.
 - **Calibre.** Calibre 0.177 (4.5 mm).
 - **Cran de sécurité.** Mécanisme manuel de la détente à verrou transversal avec indicateur rouge.
 - **Chargement.** Coup par coup ou chargeur de cinq plombs à indexage automatique (cinq coups)
 - **Vitesse initiale.** 150.8 mètres par seconde.
- Demander aux cadets d'identifier les parties de la carabine à air comprimé des cadets Daisy 853C en les pointant et en les nommant, y compris :
 - la plaque de couche,
 - la poignée de la crosse,
 - le battant de bretelle (cale-main),
 - la détente,
 - le pontet de la détente,
 - le cran de sécurité,
 - la culasse,
 - le levier de pompe,
 - la bouche du canon,
 - le canon avec contrepoids,
 - l'ouverture de chargement.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure d'effectuer la vérification de sécurité individuelle de la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANCE

La vérification de sécurité est essentielle pour s'assurer que toutes les personnes sont en sécurité sur le champ de tir. Chaque fois qu'un cadet prend une carabine ou entre dans un champ de tir, il doit garder la sécurité en tête et s'assurer que la carabine ne présente aucun danger (effectuer une vérification de sécurité individuel lorsqu'il reçoit, remet ou rapporte une carabine). Même si l'on est certain que la carabine est sécuritaire, on doit effectuer une vérification de sécurité à nouveau.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer l'état sécuritaire de la carabine à air comprimé des cadets.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

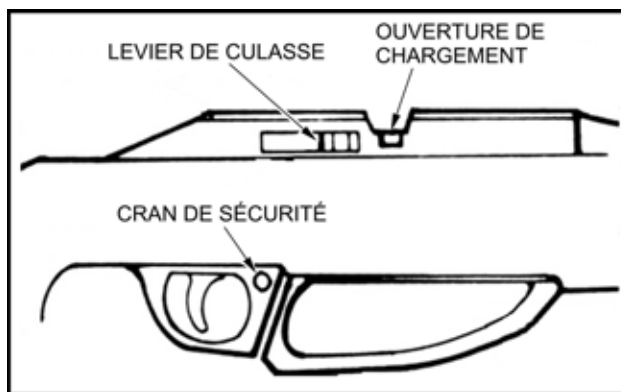
SORTIR LA CARABINE DE SON ÉTUI

Sur l'étui de la carabine, une flèche clairement identifiée devrait indiquer vers quelle extrémité pointe le canon à l'intérieur de l'étui. Il est alors primordial de pointer cette flèche vers un endroit sécuritaire avant d'ouvrir l'étui. Les étapes suivantes sont essentielles lorsque l'on sort une carabine de son étui :

1. Déposer l'étui sur une surface plane et s'assurer que la flèche pointe vers un endroit sécuritaire.
2. Ouvrir l'étui.
3. Reculer la culasse.
4. S'assurer que le cran de sécurité est mis.
5. S'assurer que la pompe est partiellement ouverte.
6. Glisser la tige de sécurité dans le canon, jusqu'à ce qu'elle soit visible dans la chambre.
7. Retirer la carabine de son étui.
8. Enlever la tige de sécurité une fois que la carabine est sur le pas de tir.

CRAN DE SÉCURITÉ ET VÉRIFICATION DE SÉCURITÉ

Le cran de sécurité est un mécanisme qui, une fois mis, empêche une carabine de tirer en verrouillant la détente. Il est situé juste devant la détente sur le pontet. Pour mettre le cran de sécurité, il faut pousser vers la droite (**on ne doit pas voir de rouge**). Pour tirer, il faut pousser le cran de sécurité vers la gauche (cran de sécurité enlevé), de sorte que le rouge soit visible. Pour un maximum de sécurité, il est recommandé de garder le cran de sécurité mis jusqu'à ce qu'on soit prêt à tirer.



Manuel de l'utilisateur de la carabine Daisy 853C

Figure 1 Cran de sécurité

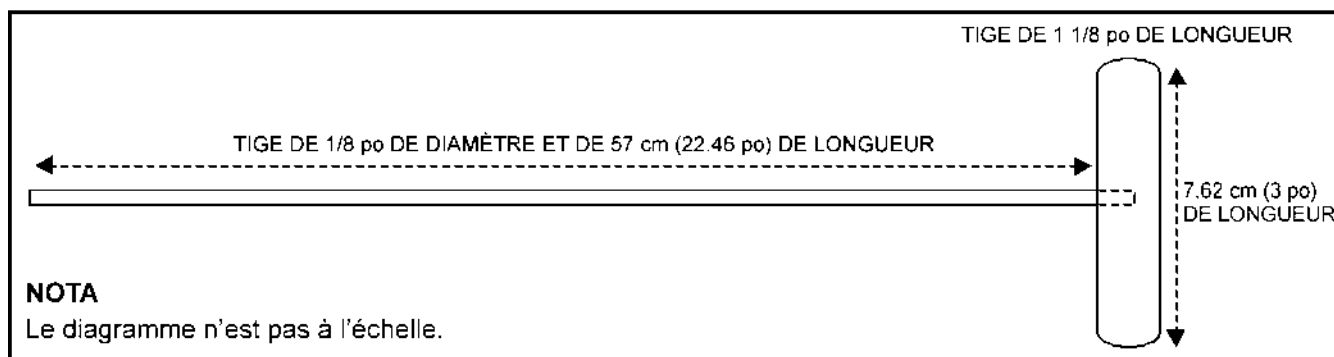


Manuel de l'utilisateur de la carabine Daisy 853C

Figure 2 Vue détaillée du cran de sécurité

TIGE DE SÉCURITÉ

Pour s'assurer que la carabine n'est pas déplacée du champ de tir ou entreposée avec du plomb dans la chambre ou le canon, une tige de sécurité est insérée dans le canon, par la bouche de celui-ci. Il s'agit de deux (2) tiges qui se rejoignent et forment un « T »; elles peuvent être fabriquées de divers matériaux. Les dimensions sont indiquées à la figure 6-2-3. Le bout de la tige de sécurité doit être de couleur rouge pour être visible à l'intérieur de l'ouverture de chargement, lorsque la culasse est complètement poussée vers l'arrière.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 3 Tige de sécurité

ÉTAT SÉCURITAIRE DE LA CARABINE



L'instructeur doit présenter et expliquer les points 1, 2 et 3 du contrôle de l'état sécuritaire de la carabine au moyen de démonstrations et d'explications complètes avant d'enseigner chaque nouvelle compétence, puis donner l'occasion aux cadets de pratiquer la compétence sous supervision.

Quand la carabine à air comprimé n'est pas utilisée au champ de tir ou dans un environnement d'instruction, il faut s'assurer qu'elle est dans un état sécuritaire. Les éléments suivants représentent l'« état sécuritaire de la carabine » :

1. **Dans l'étui de la carabine :**

- (a) Le cran de sécurité est mis.
- (b) La culasse se trouve vers l'avant.
- (c) Le mécanisme n'est pas armé.
- (d) La tige de sécurité est dans l'étui et non dans le canon.
- (e) La poignée de la pompe est partiellement ouverte (5 à 8 cm).

2. **Sur la ligne de tir :**

- (a) Le cran de sécurité est mis.
- (b) La culasse est à l'arrière.
- (c) La poignée de la pompe est partiellement ouverte.

3. **Pas sur la ligne de tir :**

- (a) Le cran de sécurité est mis.
- (b) La culasse est à l'arrière.
- (c) La tige de sécurité est insérée dans le canon (visible dans l'ouverture de chargement).
- (d) La poignée de la pompe est partiellement ouverte.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

Demander aux cadets d'effectuer sous supervision les étapes de l'« état sécuritaire de la cabine » pour les endroits suivants :

- a. sur la ligne de tir;
- b. pas sur la ligne de tir.

Point d'enseignement 2

Effectuer les mesures de sécurité individuelle.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

VÉRIFICATION DE SÉCURITÉ INDIVIDUELLE



L'instructeur doit enseigner l'ensemble de la compétence par la méthode de l'EXPLICATION et la DÉMONSTRATION.

Il doit aussi fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de chaque étape nécessaire à la bonne exécution de la compétence.

Lorsqu'on reçoit une carabine ou qu'on n'est pas certain de l'« état sécuritaire » de celle-ci, on doit effectuer une vérification de sécurité individuelle afin de s'assurer que la carabine est bel et bien sécuritaire. On doit s'assurer que :

1. la culasse est ouverte;
2. le cran de sécurité est mis;
3. la poignée de la pompe est partiellement ouverte;
4. la tige de sécurité a été insérée dans le canon.



Les cadets doivent RÉPÉTER les gestes faits par l'instructeur durant la démonstration pour chaque étape de la compétence. Le ou les instructeurs doivent SUPERVISER les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

Demander aux cadets d'effectuer la vérification de sécurité individuelle. Les cadets devront aussi exécuter cette compétence durant leur test de maniement de la carabine à air comprimé.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les règles de sécurité de la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Les règles de sécurité sont toutes des concepts de bon sens et sont faciles à respecter lorsque les gens comprennent qu'elles sont nécessaires pour prévenir les accidents liés à la carabine à air comprimé. Voici les règlements :

1. manipuler la carabine à air comprimé comme si elle était chargée;
2. ne jamais pointer la carabine vers quelqu'un;
3. tenir la carabine à la verticale lorsqu'on la transporte du point de mise à feu et vers le point de mise à feu;
4. éviter de poser les doigts sur la détente, sauf si on est prêt à tirer;
5. porter des lunettes de sécurité;
6. appliquer les règles d'hygiène sur le champ de tir en se lavant les mains après chaque exercice de tir.



La formation sur le maniement sécuritaire des armes à feu offert au Centre des armes à feu Canada porte sur les quatre règles vitales (**TPTO**) du maniement sécuritaire des armes à feu. L'acronyme « **TPTO** » signifie :

- **T**raiter toute arme à feu comme si elle est chargée.
- **P**ointer toujours toute arme à feu dans une direction sécuritaire.
- **T**enir le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu.
- **O**uvrir le mécanisme et s'assurer que l'arme à feu ne contient aucune munition.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Pourquoi doit-on suivre les règles de sécurité?
- Q2. Nommer quelques-unes des règles de sécurité de bon sens.
- Q3. Que signifie l'acronyme « TPTO »?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Pour prévenir les accidents liés à la carabine à air comprimé.
- R2. N'importe quelle règle abordée parmi la liste :
- (a) Manipuler la carabine à air comprimé comme si elle était chargée.
 - (b) Ne jamais pointer la carabine vers quelqu'un.
 - (c) Tenir la carabine à la verticale lorsqu'on la transporte du point de mise à feu et vers le point de mise à feu.
 - (d) Éviter de poser le doigt sur la détente, sauf si on est prêt à tirer.
 - (e) Porter des lunettes de sécurité.
 - (f) Appliquer les règles d'hygiène sur le champ de tir en se lavant les mains après chaque exercice de tir.
- R3. L'acronyme **TPTO** signifie : **T**raiter toute arme à feu comme si elle est chargée, **P**ointer toujours votre arme à feu dans une direction sécuritaire, **T**enir le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu, **O**uvrir le mécanisme et s'assurer que l'arme à feu ne contient aucune munition.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Qu'indique la flèche sur l'étui de la carabine?
- Q2. Comment sait-on si le cran de sécurité est mis?
- Q3. Quelles sont les quatre règles vitales (« **TPTO** ») du maniement sécuritaire des armes à feu?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Elle indique vers quelle extrémité pointe le canon à l'intérieur de l'étui.
- R2. On ne voit pas de rouge.
- R3. L'acronyme **TPTO** signifie : **T**raiter toute arme à feu comme si elle est chargée, **P**ointer toujours votre arme à feu dans une direction sécuritaire, **T**enir le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu, **O**uvrir le mécanisme et s'assurer que l'arme à feu ne contient aucune munition.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de cet 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); pendant laquelle les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant d'exécuter le tir.

OBSERVATIONS FINALES

Il est essentiel d'être en mesure d'effectuer une vérification de sécurité sur la carabine à air comprimé des cadets afin de pouvoir manœuvrer de façon sécuritaire sur le champ de tir, suivre les directives données au champ de tir et exécuter avec succès un test de maniement.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'accent doit être mis sur les aspects de sécurité de cette leçon.

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.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

**OCOM M106.03 – APPLIQUER LES TECHNIQUES
D'INSTRUCTION ÉLÉMENTAIRE DU TIR DE PRÉCISION**

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cet OCOM se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase 1*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d'enseignement pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- préparer un champ de tir simulé avant de commencer la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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 la compétence en application sous supervision.



Cette leçon est enseignée de préférence suivant la méthode chacun son tour pour les unités comportant de grands groupes de première année.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision relative à cette leçon, tirée de l'OCOM M106.02, doit comprendre :

QUESTIONS

Q1. Pourquoi les contrôles de sécurité individuels sont-ils effectués?

Q2. À quoi sert le cran de sécurité?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. Pour confirmer qu'une carabine est sécuritaire.

R2. Il empêche la carabine de tirer en verrouillant la détente.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devrait être en mesure d'appliquer les techniques d'instruction du tir de précision, y compris :

- la position couchée;
- la prise de base;
- la visée de base;
- le chargement;
- le tir;
- le déchargement.

Les cadets mettront en pratique les connaissances acquises pendant cette leçon lorsqu'ils participeront à un exercice de tir.

IMPORTANCE

Ces techniques doivent toutes être appliquées harmonieusement. Si l'on travaille à améliorer une technique, pendant qu'on en néglige une autre, il sera impossible d'obtenir de bons résultats à long terme. Parfaire ces techniques prend du temps et de la concentration. Les cadets doivent se rappeler que LA PRATIQUE REND PARFAIT!

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer la position couchée.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

Le premier principe du tir de précision est de trouver une position couchée confortable. Une position de tir confortable permettra aux cadets de tirer la carabine de façon sécuritaire et d'obtenir de meilleurs résultats. La position couchée est la position de tir la plus stable.

OBJECTIFS D'UNE BONNE POSITION

Demander aux cadets de s'allonger sur le tapis et d'adopter la position couchée. Une fois la position prise, l'instructeur est alors mieux placé pour observer les cadets pratiquer les compétences enseignées.

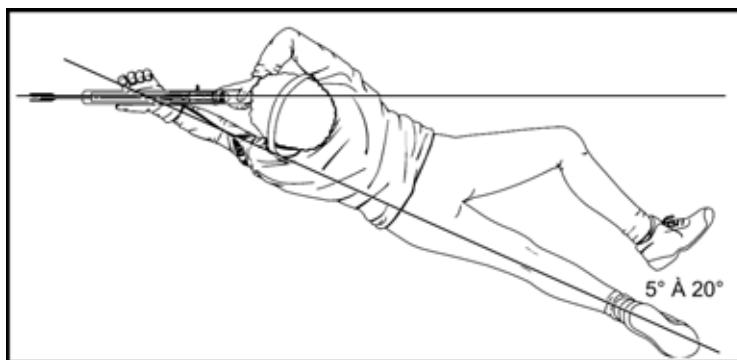


L'instructeur doit enseigner l'ensemble de la compétence par la méthode de l'EXPLICATION et la DÉMONSTRATION.

Il doit aussi fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de chaque étape nécessaire à la bonne exécution de la compétence.

Obtenir une bonne position couchée est un des principes les plus importants du tir de précision, sinon le plus important. Une bonne position couchée permet de maintenir le confort et la stabilité lors du tir. Le tireur adopte une bonne position couchée en s'allongeant à plat au sol, directement derrière la carabine, en laissant un angle très léger entre son corps et la carabine, et en se mettant en ligne avec la cible. La position doit être :

- naturelle;
- sans tension;
- confortable;
- stable, de façon à ce que :
 - le corps forme un angle avec la ligne de visée;
 - la colonne vertébrale reste droite;
 - la jambe gauche est parallèle à la colonne vertébrale;
 - le pied droit est tourné vers l'extérieur et pointe vers la droite;
 - le pied gauche est droit ou pointe vers la droite;
 - le genou droit forme un angle avec la jambe gauche.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 1 Position couchée



Les cadets doivent **EXÉCUTER** les mouvements, faits par l'instructeur durant la démonstration, pour chaque étape de la compétence. Le ou les instructeurs doivent **SUPERVISER** les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1



L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles.

Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements, faits durant la démonstration, pendant que les autres groupes observent. Il doit leur demander ensuite de changer de rôle, et de répéter l'étape précédente.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer la façon de tenir une carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

TENIR LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS



L'instructeur doit enseigner l'ensemble de la compétence par la méthode de l'**EXPLICATION** et la **DÉMONSTRATION**.

Il doit aussi fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire à la bonne exécution de la compétence.

La position couchée permet de tenir adéquatement la carabine avec peu de mouvements et peu de tension musculaire, de la façon suivante :

- le coude gauche doit être placé légèrement à la gauche de la carabine;
- la main gauche doit être placée fermement sur la bretelle et les doigts doivent être relâchés et ne pas saisir le fût;
- la main droite doit saisir légèrement la poignée de la crosse avec une pression constante;

- le pouce droit doit être placé sur la crosse directement derrière la mire arrière ou autour de la poignée de la crosse;
- le coude droit doit être placé là où il tombe naturellement, pas trop près ou trop loin de la carabine;
- les épaules doivent être droites et former des angles droits avec la colonne vertébrale;
- la plaque de coude doit être fermement appuyée dans le creux de l'épaule droite. Le coude droit se place naturellement au même endroit tout au long de la relève de tir;
- la tête s'appuie confortablement sur la crosse et reste droite.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 2 Position couchée (avant)



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 3 Position couchée (côté)



Les cadets doivent **EXÉCUTER** les mouvements, faits par l'instructeur durant la démonstration, pour chaque étape de la compétence. Le ou les instructeurs doivent **SUPERVISER** les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2



L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements, faits durant la démonstration, pendant que les autres observent. Le groupe doit ensuite changer de place avec un autre groupe, lequel doit refaire les mêmes mouvements.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer la façon de viser avec la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

VISER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

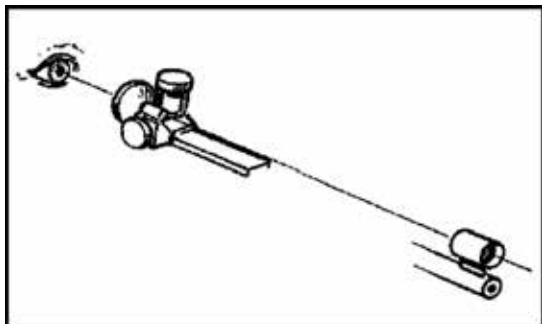
Les cadets doivent s'efforcer constamment à maintenir un alignement de mire approprié, tout en obtenant une image de visée. Il s'agit de l'élément le plus important du processus de visée.

Le **processus de visée** consiste à :

- adopter une position confortable;
- s'assurer que le corps est aligné adéquatement avec la cible.

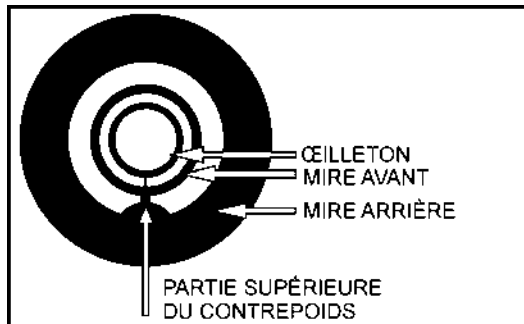
Alignement des mires. Il s'agit de l'alignement de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant. Lorsque les cadets placent leur œil entre 5 et 15 cm de la mire arrière, ils constateront que le petit orifice est assez grand pour regarder au travers et voir toute la mire avant. L'alignement approprié des mires consiste à centrer la mire

avant dans la mire arrière. La mire avant ne remplit pas complètement la mire arrière et les cadets pourront voir la lumière autour de la partie extérieure de la mire avant; cela s'appelle un « cercle blanc ».



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

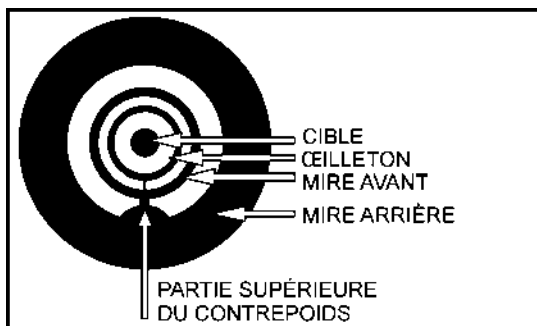
Figure 4 Alignement des mires



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 5 Cercle blanc

Image de visée. Pour obtenir une image de visée adéquate, une mouche est simplement ajoutée au cercle concentrique. L'objectif durant le processus de visée est de maintenir l'alignement approprié des mires, tout en maintenant la mouche centrée dans la mire avant.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 6 Image de visée

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les deux éléments importants du processus de visée?
- Q2. Quels sont les trois éléments qui composent l'alignement des mires?
- Q3. Qu'est-il ajouté au cercle concentrique pour obtenir une image de visée adéquate?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Adopter une position confortable et s'assurer que le corps est aligné adéquatement avec la cible.
- R2. Il s'agit de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant.
- R3. Une mouche.



Les habiletés en visée des cadets seront évaluées davantage durant les exercices de tir éventuels. Le ou les instructeurs observeront les cadets durant les exercices et évalueront les cibles afin de confirmer l'acquisition de la compétence en visée.

Point d'enseignement 4

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les mouvements à exécuter (tir fictif) au commandement « Relève, chargez, commencez le tir ».

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

CHARGEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ



L'instructeur doit fournir une explication et faire une démonstration de la compétence entière.

Il doit aussi fournir une explication et faire une démonstration de chaque étape nécessaire à la bonne exécution de la compétence.

Les cadets auront ensuite l'occasion d'exécuter chaque étape sous la supervision de l'instructeur.

Cette pratique doit être un EXERCICE DE TIR SIMULÉ SEULEMENT.

Au commandement « Relève, chargez », effectuer la séquence de mouvements suivante :

Procédure de chargement :

1. prendre la carabine avec la main gauche;
2. s'assurer que le cran de sécurité est mis;
3. pomper la carabine à air comprimé, en faisant des arrêts de trois secondes avec la poignée de la pompe complètement ouverte;
4. ramener la poignée de la pompe à la position fermée;
5. simuler le chargement d'un plomb ou bien placer un chargeur de cinq plombs à indexage automatique dans l'ouverture de chargement;
6. fermer la culasse.



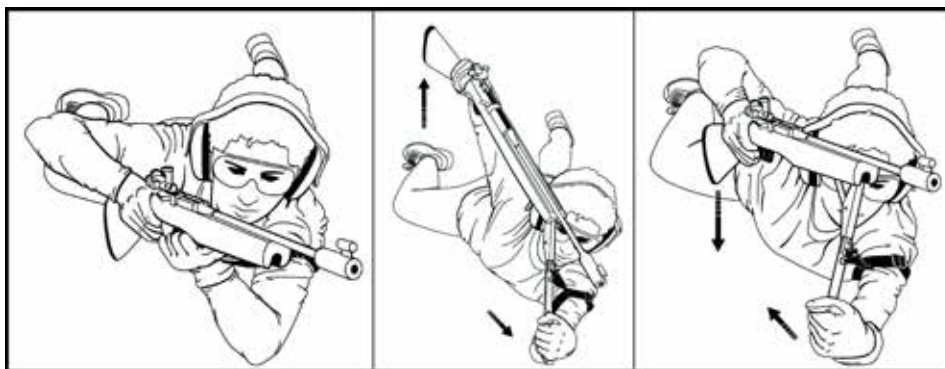
Les méthodes suivantes peuvent être utilisées pour pomper la carabine à air comprimé :

- **Méthode 1.** Saisir la poignée de la crosse avec la main droite. Saisir la poignée de la pompe avec la main gauche. Pousser vers le bas avec la main gauche jusqu'à ce que la poignée de la pompe soit complètement ouverte. Attendre quelques secondes. Avec la main gauche, ramener la poignée de la pompe sur la monture de la carabine. La carabine doit rester immobile pendant le pompage et toujours pointer en direction des cibles.
- **Méthode 2.** Saisir la poignée de la crosse avec la main droite. Saisir la poignée de la pompe avec la main gauche. Placer la crosse de la carabine sous le bras droit ou l'épaule droite. Pousser vers le bas avec la main gauche jusqu'à ce que la poignée de la pompe soit complètement ouverte. Attendre quelques secondes. Avec la main gauche, ramener la poignée de la pompe sur la monture de la carabine en stabilisant la carabine avec l'aisselle et l'épaule en fermant la poignée de la pompe. Se souvenir de toujours pointer la carabine en direction des cibles.
- **Méthode 3. Avec l'assistance d'un entraîneur.** Pointer la carabine dans une direction sécuritaire et demander l'aide d'un entraîneur. L'entraîneur doit s'avancer et pomper la carabine avec les deux mains. Utiliser cette méthode en dernier recours, car les cadets peuvent facilement suivre les deux méthodes précédentes.

TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

Au commandement « Tirez », effectuer la séquence de mouvements suivante :

1. une fois que l'OSCT donne le commandement, pousser le cran de sécurité vers la gauche;
2. viser la cible avec la carabine à air comprimé;
3. appuyer sur la détente;
4. ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer;
5. répéter la dernière étape jusqu'à ce que la séance de tir soit terminée;
6. une fois l'exercice de tir terminé, pousser le cran de sécurité vers la droite, ouvrir la culasse et ouvrir partiellement la pompe;
7. déposer la carabine à air comprimé.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 7 Pomper la carabine à air comprimé



La carabine ne doit pas être pompée plus d'une fois par coup. Cette carabine à air comprimé est conçue pour résister à la pression générée par une seule course de la pompe.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements, faits durant la démonstration, pendant que les autres groupes observent. Il doit leur demander ensuite de changer de rôle, et de répéter l'étape précédente.

Point d'enseignement 5

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de s'exercer à exécuter les mouvements au commandement « Relève, déchargez et préparez-vous pour l'inspection ».

Durée : 20 min

Méthode : Démonstration et exécution



L'instructeur doit fournir une explication et faire une démonstration de la compétence entière.

Il doit aussi fournir une explication et faire une démonstration de chaque étape nécessaire à la bonne exécution de la compétence.

Les cadets auront ensuite l'occasion d'exécuter chaque étape sous la supervision de l'instructeur.

Cette pratique doit être un EXERCICE DE TIR SIMULÉ SEULEMENT.

DÉCHARGEMENT ET PRÉPARATION À LA PROCÉDURE D'INSPECTION

Suivre l'ordre de déchargement de la carabine à air comprimé des cadets, y compris ce qui suit :

1. prendre la carabine à air comprimé;
2. retirer le chargeur de cinq plombs (s'il a été utilisé);
3. pomper la carabine à air comprimé (faire un arrêt de trois secondes et fermer);
4. déplacer la culasse vers l'avant (ne pas insérer de plomb);
5. enlever le cran de sécurité;
6. viser la cible avec la carabine à air comprimé;
7. appuyer sur la détente;
8. ouvrir la culasse;
9. mettre le cran de sécurité;
10. ouvrir la poignée de la pompe de 5 à 8 cm;
11. placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible;
12. attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT;
13. déposer la carabine.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements, faits durant la démonstration, pendant que les autres groupes observent. Il doit leur demander ensuite de changer de rôle, et de répéter l'étape précédente.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'instructeur doit diviser le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements, faits durant tous les points d'enseignement, pendant que les autres observent. Le groupe doit ensuite changer de place avec un autre groupe, lequel doit refaire les mêmes mouvements.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de cet 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); pendant laquelle les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant d'exécuter le tir.

OBSERVATIONS FINALES

Le premier principe du tir de précision est de trouver une position couchée confortable. Une position de tir confortable permettra aux cadets de tirer la carabine de façon sécuritaire et d'obtenir de meilleurs résultats. La position couchée est la position de tir la plus stable.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

1. L'accent doit être mis sur les aspects de sécurité de cette leçon.
2. S'assurer de confirmer l'apprentissage par étapes.

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.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cet OCOM est présentée dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d'enseignement pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- préparer un champ de tir simulé pour carabine à air comprimé à utiliser pour enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision relative à cette leçon, tirée de l'OCOM M106.03, doit comprendre :

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les deux éléments qui aident à maintenir une bonne position couchée?
- Q2. Quels sont les trois éléments qui composent l'alignement des mires?
- Q3. Qu'est-ce qui est ajouté au cercle concentrique pour obtenir une image de visée adéquate?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Le confort et la stabilité.
- R2. Il s'agit de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant.
- R3. Une mouche.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de manier les carabines de façon sécuritaire et d'exécuter adéquatement les commandements du champ de tir.

IMPORTANCE

La sécurité dans le maniement des armes à feu est la principale priorité dans le champ de tir ou à l'extérieur de celui-ci; il faut donc tous contribuer à la prévention des accidents. Dans le cas du tir de précision, la majorité des incidents sont causés par le non-respect des procédures de maniement de la carabine ou de l'usage incorrect de la carabine.

Point d'enseignement 1**Expliquer les règles à suivre au champ de tir.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

RÈGLEMENTS À SUIVRE AU CHAMP DE TIR

Au début de cette période, l'instructeur doit faire la lecture des ordres permanents du champ de tir local.

Des ordres permanents sont rédigés localement pour chaque champ de tir. Ils énoncent en détail les règlements à suivre à ce champ de tir. Voici les règlements généraux à respecter à tous les champs de tir sont :

1. S'assurer de faire une vérification de sécurité de la carabine chaque fois qu'on la prend, qu'on la remet à une personne ou qu'on la reçoit.
2. Ne jamais pointer la carabine vers une personne.
3. La tige de sécurité doit être insérée dans le canon de la carabine lorsque celle-ci n'est pas utilisée sur le champ de tir.
4. La bousculade est interdite sur le champ de tir.
5. La carabine, qu'elle soit chargée ou pas, doit toujours être pointée en direction de la cible.
6. Il est interdit de manger sur le champ de tir et dans ses environs ou près des plombs.
7. Tout le personnel doit lire les ordres permanents du champ de tir ou en être informé.
8. Les cadets doivent obéir aux directives et aux commandements de l'OSCT en tout temps.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. À quels moments doit-on s'assurer de faire une vérification de sécurité d'une carabine?
- Q2. Quand peut-on pointer la carabine vers une autre personne?
- Q3. Quand doit-on suivre les directives et les commandements de l'OSCT?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Quand on la prend, on la passe à une personne ou on la reçoit.
- R2. Ne jamais pointer la carabine vers une personne.
- R3. Les cadets doivent obéir aux directives et aux commandements de l'OSCT en tout temps.

Point d'enseignement 2**Expliquer les commandements du champ de tir.**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque commandement et du mouvement pertinent à exécuter.

Le chargement et le tir doivent être simulés. Aucun plomb ne doit être tiré.

COMMANDEMENTS DU CHAMP DE TIR QUE LES CADETS DOIVENT SUIVRE

COMMANDEMENT	MOUVEMENTS À FAIRE
« Avancez au pas de tir »	Se lever et avancer au pas de tir et attendre le commandement suivant.
« Déposez votre équipement et reculez »	Déposer l'équipement sur le tapis et reprendre la position derrière le pas de tir.
« Adoptez la position couchée »	Adopter la position couchée, prendre la carabine, préparer l'équipement puis mettre des protecteurs auditifs (s'il y a lieu) et les lunettes de sécurité.
Type de tir	Ce commandement comprend de l'information au sujet de la distance et du tir, p. ex., Relève n°__, dix (10) mètres, cinq (5) coups, groupement, commencer le tir maintenant...
« Relève, chargez, commencez le tir »	prendre la carabine avec la main gauche; s'assurer que le cran de sécurité est enclenché; pomper la carabine en faisant des arrêts de trois secondes avec la poignée de la pompe complètement ouverte; ramener le levier de la pompe à la position fermée; insérer un plomb; fermer la culasse; enlever le cran de sécurité et pointer la carabine vers la cible; appuyer sur la détente; ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer; répéter la dernière étape jusqu'à ce que la séance de tir soit terminée; une fois l'exercice de tir terminé, pousser le cran de sécurité vers la droite, ouvrir la culasse et ouvrir partiellement le levier de la pompe; déposer le fusil au sol.
PEUVENT ÊTRE DONNÉS	
« Relève, cessez le feu »	Arrêter immédiatement de tirer, mettre le cran de sécurité et déposer la carabine.
« Relève, recommencez le tir »	Enlever le cran de sécurité et recommencer le tir.

COMMANDEMENT	MOUVEMENTS À FAIRE
« Relève, déchargez, préparez pour l'inspection »	prendre la carabine; retirer le chargeur de cinq (5) plombs (s'il y a lieu); pomper la carabine (faire un arrêt de trois secondes et fermer); fermer la culasse; enlever le cran de sécurité; viser la cible avec la carabine; appuyer sur la détente; ouvrir la culasse; mettre le cran de sécurité; ouvrir la poignée de la pompe de 5 à 8 cm; placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible; attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT; déposer la carabine; enlever les protecteurs auditifs (s'il y a lieu) et les lunettes de sécurité.
« Relève, relevez-vous »	Se relever et laisser l'équipement sur le sol.
« Relève, changez les cibles »	Aller vers l'avant, enlever les cibles tirées et les remplacer par de nouvelles. Retourner au pas de tir.
« Relève, dirigez-vous vers l'aire d'attente »	Les cadets qui viennent de tirer quittent le pas de tir en emportant leur équipement personnel. La nouvelle relève peut entrer sur le pas de tir.



Les cadets doivent EXÉCUTER les mouvements, faits par l'instructeur durant la démonstration, pour chaque étape de la compétence. Le ou les instructeurs doivent SUPERVISER les cadets pendant qu'ils exécutent la compétence.



Les renseignements contenus dans ce point d'enseignement sont développés à l'annexe A et doivent être passés en revue avant leur participation à un exercice de tir de précision.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La confirmation de ce point d'enseignement doit se faire au moyen de l'observation durant les étapes d'exécution et de supervision mentionnées ci-dessus.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. À quel moment la bousculade est-elle permise sur le champ de tir?
- Q2. À qui doit-on lire le contenu des ordres permanents du champ de tir?
- Q3. Dans quelle direction doit-on pointer les carabines sur le champ de tir?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Jamais; il est interdit de se bousculer.
- R2. À tous.
- R3. Toujours pointer en direction de la cible.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Étudier le tableau des « commandements et des mouvements du champ de tir » avant de participer à un exercice de tir.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de cet 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); pendant laquelle les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant d'exécuter le tir.

OBSERVATIONS FINALES

La sécurité dans le maniement des armes à feu est la principale priorité dans le champ de tir ou à l'extérieur de celui-ci; il faut donc tous contribuer à la prévention des accidents. Dans le cas du tir de précision, la majorité des incidents sont causés par le non-respect des procédures de maniement de la carabine ou de l'usage incorrect de la carabine.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

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.

COMMANDEMENTS DU CHAMP DE TIR

COMMANDEMENT	MOUVEMENTS À FAIRE
« Avancez au pas de tir »	Se lever et avancer au pas de tir et attendre le commandement suivant.
« Déposez votre équipement et reculez »	Déposer l'équipement sur le tapis et reprendre la position derrière le pas de tir.
« Adoptez la position couchée »	Adopter la position couchée, prendre la carabine, préparer l'équipement puis mettre les protecteurs auditifs (s'il y a lieu) et les lunettes de sécurité.
Type de tir	Ce commandement comprend de l'information au sujet de la distance et du tir, p. ex., Relève n°__, dix (10) mètres, cinq (5) coups, groupement, commencer le tir maintenant...
« Relève, chargez, commencez le tir »	prendre la carabine avec la main gauche; s'assurer que le cran de sécurité est mis; pomper la carabine à air comprimé, en faisant des arrêts de trois secondes avec la poignée de la pompe complètement ouverte; ramener le levier de la pompe à la position fermée; insérer un plomb; fermer la culasse; enlever le cran de sécurité et pointer la carabine vers la cible; appuyer sur la détente; ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer; répéter la dernière étape jusqu'à ce que la séance de tir soit terminée; une fois l'exercice de tir terminé, pousser le cran de sécurité vers la droite, ouvrir la culasse et ouvrir partiellement le levier de la pompe; déposer le fusil au sol.
PEUVENT ÊTRE DONNÉS	
« Relève, cessez le feu »	Arrêter immédiatement de tirer, mettre le cran de sécurité et déposer la carabine.
« Relève, recommencez le tir »	Enlever le cran de sécurité et recommencer le tir.
« Relève, déchargez, préparez pour l'inspection »	prendre la carabine; retirer le chargeur de cinq (5) plombs (s'il y a lieu); pomper la carabine (faire un arrêt de trois secondes et fermer); fermer la culasse; enlever le cran de sécurité; viser la cible avec la carabine; appuyer sur la détente, ouvrir la culasse; mettre le cran de sécurité; ouvrir la poignée de la pompe de 5 à 8 cm; placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible; attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT; déposer la carabine; enlever les protecteurs auditifs (s'il y a lieu) et les lunettes de sécurité.
« Relève, relevez-vous »	Se relever et laisser l'équipement sur le sol.
« Relève, changez les cibles »	Aller vers l'avant, enlever les cibles tirées et les remplacer par de nouvelles cibles. Retourner au pas de tir.

COMMANDEMENT	MOUVEMENTS À FAIRE
« Relève, dirigez-vous vers l'aire d'attente »	Les cadets qui viennent de tirer quittent le pas de tir en emportant leur équipement personnel. La nouvelle relève peut entrer sur le pas de tir.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

**OCOM M106.05 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE FAMILIARISATION SUR
LE TIR DE PRÉCISION AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS**

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon, les ordres permanents du champ de tir de l'unité et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Construire un champ de tir conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

Photocopier le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets et en distribuer un exemplaire à chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive permettant aux cadets de faire l'expérience d'une activité de familiarisation du tir de précision dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives au tir de précision dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon fera partie de l'OCOM M106.02 (Effectuer la vérification de sécurité de la carabine à air comprimé des cadets).

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi doit-on suivre les règles de sécurité?
- Q2. Comment vérifie-t-on que le cran de sécurité est enclenché?
- Q3. Quelles sont les quatre règles vitales « TPTO » du maniement sécuritaire des armes à feu?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Il faut suivre les règles de sécurité pour prévenir les accidents liés à la carabine à air comprimé des cadets.
- R2. Lorsque le cran de sécurité est enclenché, la marque rouge n'est plus visible.
- R3. L'acronyme « TPTO » signifie :
- Traiter chaque arme à feu comme si elle était chargée.
 - Pointer toujours toute arme à feu dans une direction sécuritaire.
 - Tenir le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu.
 - Ouvrir le mécanisme et s'assurer que l'arme à feu ne contient aucune munition.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une activité de familiarisation sur le tir de précision à l'aide de la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité de familiarisation sur le tir de précision parce qu'elle leur permet de faire l'expérience du tir de précision de façon amusante, dynamique et sécuritaire.

Point d'enseignement 1**Superviser la participation des cadets à l'activité de familiarisation sur le tir de précision.**

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique



Une séance d'information tenue au champ de tir est nécessaire pour communiquer des renseignements essentiels et répondre aux questions que les cadets pourraient avoir avant qu'ils participent à une activité de tir de précision. La séance d'information au champ de tir est nécessaire pour s'assurer que le déroulement de l'activité de tir de précision sera sécuritaire.



La séance d'information sur la sécurité du champ de tir est généralement dirigée par un officier de sécurité de champ de tir (OSCT) puisque la sécurité du champ de tir relève de leur responsabilité.

DONNER UNE SÉANCE D'INFORMATION AU CHAMP DE TIR

Les éléments suivants peuvent être compris dans une séance d'information au champ de tir. Ils seront ajustés selon les exigences de l'activité.

1. Mot de bienvenue et présentation du personnel.
2. Un aperçu de la disposition du champ de tir. La description des zones hors limite et de danger, l'emplacement des installations du champ de tir, l'emplacement des activités simultanées ainsi que les chemins d'accès.
3. Les règles de sécurité générale.
4. Une explication de l'activité et de l'exercice de tir : le type d'activité ou d'instruction effectuée, la distance, les cibles utilisées, l'indication (du nombre de coups tirés et la séquence à laquelle ils seront tirés) et le pointage.
5. L'équipement utilisé; p. ex., les carabines, les munitions et l'équipement de sécurité.
6. Les mesures de sécurité : les mesures de sécurité personnelles, les principes de sécurité relatifs à la carabine et l'état sécuritaire de la carabine.
7. Les commandements du champ de tir que l'on pourra entendre pendant l'activité.
8. Le commandement de « cessez le feu » : Quand s'en servir, qui peut s'en servir et la mesure à prendre lorsque le commandement est donné.
9. Actions immédiates (AI) et enrayages : Les types d'enrayage qui peuvent survenir et les actions immédiates qui doivent être prises.
10. L'hygiène personnelle; p. ex., se laver les mains après avoir manipulé des munitions ou des carabines.
11. Urgences et premiers soins : l'emplacement du poste de premiers soins, la présentation du secouriste désigné, les mesures à prendre en cas d'urgence, les chemins d'accès d'urgence et le plan d'intervention d'urgence.
12. Désignation des relèves : le nombre de relèves, la désignation de la relève et la durée de la relève.
13. Activités simultanées : le type, la durée, le personnel de supervision ou le BPR.

14. Éléments additionnels, p. ex., s'assurer de la réussite des examens de manutention; le chronométrage de l'activité (début de l'activité); les exigences de déclaration; les pauses; la distribution des repas et des collations; monter et démonter le champ de tir.
15. Donner l'occasion aux cadets de poser des questions.

FAIRE PASSER LE TEST DE MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

Faire passer le test de maniement de la carabine à air comprimé conformément aux instructions énoncées dans la norme de qualification et plan, chapitre 3, annexe C.



Les cadets doivent avoir passé le test de maniement de la carabine à air comprimé avant de tirer des plombs ou des tampons de nettoyage en feutre au champ de tir.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des plombs pour carabine à air comprimé (selon l'activité choisie),
- des cadres de cible (un par couloir de tir),
- des cibles (selon l'activité choisie),
- des matelas de tir (un par couloir de tir),
- une grille de pointage,
- une loupe de pointage de calibre .177 ou .22 (loupe de pointage),
- une jauge de correction,
- des lunettes de sécurité (un par corridor de tir et pour le personnel de champ de tir),
- des stylos et des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Une fois que la séance d'information est donnée et que les cadets ont réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé, superviser la participation des cadets à une activité de familiarisation sur le tir de précision.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir auront lieu conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le tir de précision est une activité amusante et excitante qui requiert l'autodiscipline et les compétences du travail d'équipe. Cette activité a également évolué pour atteindre des niveaux très compétitifs aux échelons provincial, régional et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Des postes pour se laver les mains doivent être disponibles pour permettre le nettoyage une fois que l'activité est terminée.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur Cadets 3. (2005). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

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

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon, les ordres permanents du champ de tir et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Photocopier, au besoin, les cibles qui se trouvent aux annexes B à R.

Construire un champ de tir conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience du tir de précision récréatif dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives au tir de précision dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon comprend les procédures évaluées pendant le test de maniement de la carabine à air comprimé.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une activité récréative de tir de précision.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité récréative de tir de précision parce qu'elle leur permet de faire l'expérience du tir de précision de façon amusante, dynamique et sécuritaire.

Point d'enseignement 1**Superviser la participation des cadets à une activité récréative de tir de précision.**

Durée : 80 min

Méthode : Activité pratique



Une séance d'information au champ de tir est nécessaire pour communiquer des renseignements essentiels et répondre aux questions éventuelles que les cadets pourraient avoir avant qu'ils participent à une activité de tir de précision. La séance d'information au champ de tir est nécessaire pour s'assurer que le déroulement de l'activité de tir de précision sera sécuritaire.



La séance d'information sur la sécurité du champ de tir est généralement dirigée par un officier de sécurité de champ de tir (OSCT) puisque la sécurité du champ de tir relève de leur responsabilité.

DONNER UNE SÉANCE D'INFORMATION AU CHAMP DE TIR

Les éléments suivants peuvent être compris dans une séance d'information au champ de tir. Ils seront ajustés selon les exigences de l'activité.

1. Mot de bienvenue et présentation du personnel.
2. Un aperçu de la disposition du champ de tir. Une description des zones interdites ou dangereuses, de l'emplacement des installations du champ de tir, du lieu des activités qui se déroulent simultanément et des chemins d'accès.
3. Les règles de sécurité générale.
4. Une explication de l'activité et de l'exercice de tir : Le type d'activité ou d'entraînement, la distance, les cibles utilisées, l'indication (le nombre de coups et la façon dont ils seront tirés) et le pointage.
5. L'équipement utilisé; p. ex., les carabines, les munitions et l'équipement de sécurité.
6. Les mesures de sécurité : les mesures de sécurité personnelles, les principes de sécurité relatifs à la carabine et l'état sécuritaire de la carabine.
7. Les commandements du champ de tir que l'on pourra entendre pendant l'activité.
8. Le commandement « cessez le feu » : Quand s'en servir, qui peut s'en servir et la mesure à prendre lorsque le commandement est donné.
9. Les actions immédiates (AI) et les enrayages : Les types d'enrayage qui peuvent survenir et les actions immédiates qui doivent être prises.
10. L'hygiène personnelle; p. ex., se laver les mains après avoir manipulé des munitions ou des carabines.
11. Les premiers soins et les urgences : L'emplacement du poste de premiers soins, la présentation du secouriste désigné, les mesures à prendre en cas d'urgence, les chemins d'accès d'urgence et le plan d'intervention d'urgence.
12. La désignation des relèves : Le nombre de relèves, la désignation de la relève et la durée de la relève.
13. Les activités simultanées : Le type, l'horaire, le personnel de supervision ou le BPR.

14. Les éléments supplémentaires; p. ex., s'assurer de la réussite des tests de manutention; la durée de l'activité (début de l'activité); les exigences de déclaration; les pauses; la distribution des repas et des collations; le montage et le démontage du champ de tir.
15. Donner l'occasion aux cadets de poser des questions.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de tir de précision.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des bretelles de carabine à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des plombs pour carabine à air comprimé (selon l'activité choisie),
- des cadres de cible (un par couloir de tir),
- des cibles (selon l'activité choisie),
- des matelas de tir (un par couloir de tir),
- des lunettes de sécurité (une paire par personne dans la salle),
- une loupe de pointage de calibre .177 / .22,
- un vérificateur de pointage,
- une grille de pointage,
- un chronomètre,
- un stylo ou un crayon.



D'autres ressources requises pour les activités de tir de précision spécifiques se trouvent aux annexes.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ



S'assurer que tous les cadets ont réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé avant la réalisation de cette activité. Les cadets qui n'ont pas réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé doivent le réussir avant de tirer avec la carabine sur le champ de tir.

1. Informer les cadets des règles de sécurité à suivre ou de toutes autres directives relatives à l'activité.
2. Répartir les cadets en relèves d'après le nombre de couloirs de tir.

3. Diriger une activité récréative de tir de précision en choisissant l'une des catégories suivantes :

- (a) le classement,
- (b) les activités amusantes,
- (c) les activités chronométrées,
- (d) les activités compétitives en équipe ou individuelles.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir auront lieu conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le tir de précision est une activité amusante et excitante qui requiert de la discipline personnelle et les compétences du travail d'équipe. Cette activité a également évolué pour atteindre des niveaux très compétitifs aux échelons local, régional et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Des postes pour se laver les mains doivent être disponibles pour permettre le nettoyage une fois que l'activité est terminée.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur Cadets 3. (2005). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE TIR DE PRÉCISION

CLASSIFICATION

- Classification (Annexe B)

ACTIVITÉS AMUSANTES

- Cible en forme de pyramide (Annexe C)
- Cible en forme de ballon de plage (Annexe D)
- Cible formée de ballons (Annexe E)
- Cible « Billes de billard » (Annexe F)
- Cible « Éteindre la lumière » (Annexe G)
- Cible « Héro du jour » (Annexe H)
- Cible « Pot de fleurs » (Annexe I)

ACTIVITÉS CHRONOMÉTRÉES

- Cible « Viser les points » (Annexe J)
- Cible « Grille de vitesse » (Annexe K)
- Cible « Course contre la montre » (Annexe L)
- Cible de fléchettes (Annexe M)
- Cible « Couper les mèches » (Annexe N)
- Cible « Tuer les mouches » (Annexe O)
- Cible « Bonne casse! » (Annexe P)

ACTIVITÉS DE COMPÉTITION EN ÉQUIPE OU INDIVIDUELLES

- Simulation de championnat – étape 1 (Annexe Q)
- Simulation de championnat – étape 2 (Annexe R)

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CLASSIFICATION

ACTIVITÉ DE CLASSIFICATION

Objectif : Donner l'occasion aux cadets d'obtenir des classifications de tir de précision.

Pointage : Les normes des niveaux de classification sont les suivantes :

1. Tireur de précision : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 3 cm de diamètre.
2. Tireur d'élite première classe : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 2,5 cm de diamètre.
3. Tireur expert : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 2 cm de diamètre.
4. Tireur émérite : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 1,5 cm de diamètre.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- cible de tir de groupement pour carabine à air comprimé du Mouvement des cadets du Canada CCT2000GRTD (deux par cadet),
- un gabarit de groupement pour carabine à air comprimé de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 (p. B1-1),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

L'équipement facultatif pour le tir se limite à ce qui suit :

- une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
- une veste de tir,
- un gant de tir,
- un chapeau.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer deux cibles à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur les cibles et de les fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève; chaque cadet devra en tirer 5 au centre de chaque cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points à l'aide du gabarit de groupement pour carabine à air comprimé.
9. Inscrire les points et permettre aux cadets de conserver leurs cibles.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- de l'encadrement.

PYRAMIDE

Objectif : Tirer un plomb dans chaque pointe de la pyramide.

Pointage : Marquer les points comme suit :

- a. accorder trois points chaque fois qu'un plomb touche un coin de la pyramide,
- b. accorder deux points chaque fois qu'un plomb touche le coin à un bloc près,
- c. accorder un point chaque fois qu'un plomb touche le coin à deux blocs près.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (6 par participant),
- une cible en forme de pyramide (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

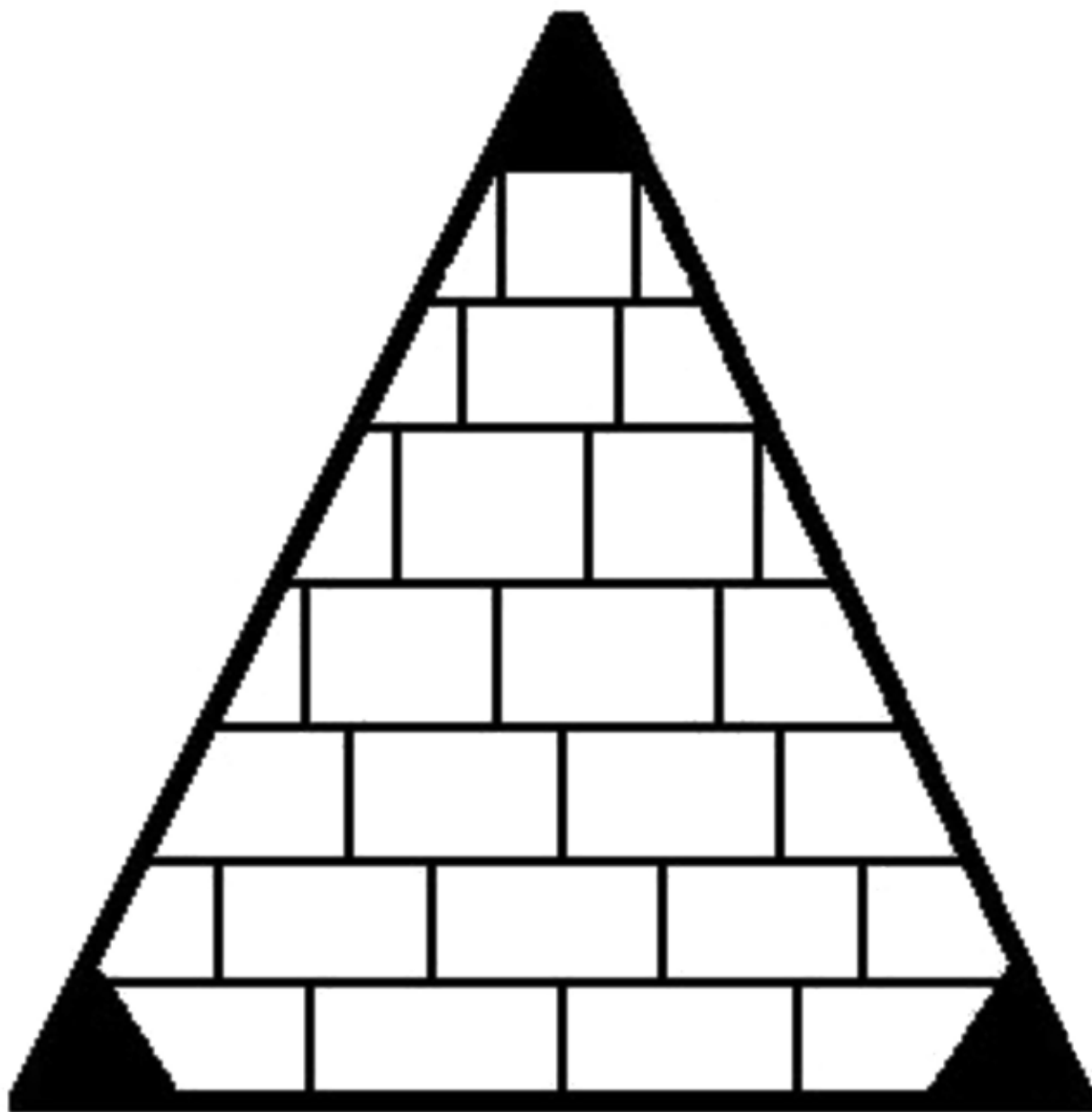
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner six plombs à chaque cadet de la relève; chaque cadet devra en tirer deux dans chaque coin de la pyramide.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder trois minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points comme suit :
 - accorder trois points chaque fois qu'un plomb touche un coin de la pyramide,
 - accorder deux points chaque fois qu'un plomb touche le coin à un bloc près,
 - accorder un point chaque fois qu'un plomb touche le coin à deux blocs près.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE EN FORME DE PYRAMIDE



Nom : _____

Date : _____

Témoin : _____

Résultat : _____

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

BALLON DE PLAGE

Objectif : Tirer 10 plombs dans le cercle noir du ballon de plage.

Pointage : Un point sera accordé pour chaque coup qui atteint le cercle noir.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible en forme de ballon de plage (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent dans le cercle noir du ballon de plage.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 10 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points en accordant un point par plomb tiré dans le cercle noir.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE EN FORME DE BALLON DE PLAGE



Nom : _____

Date : _____

Témoin : _____

Résultat : _____

BALLONS

Objectif : Tirer des plombs sur les ballons.

Pointage : Un point sera accordé chaque fois qu'un plomb touche un ballon.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (20 par participant),
- une cible formée de ballons (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité:

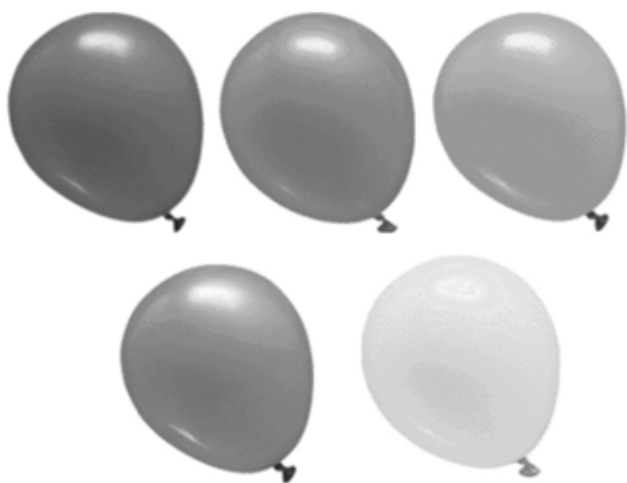
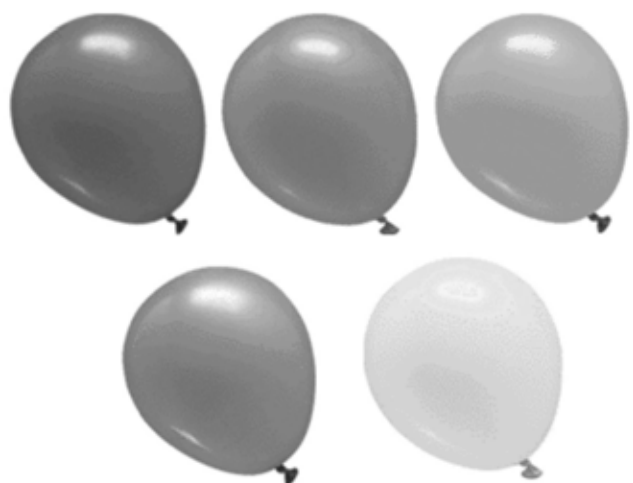
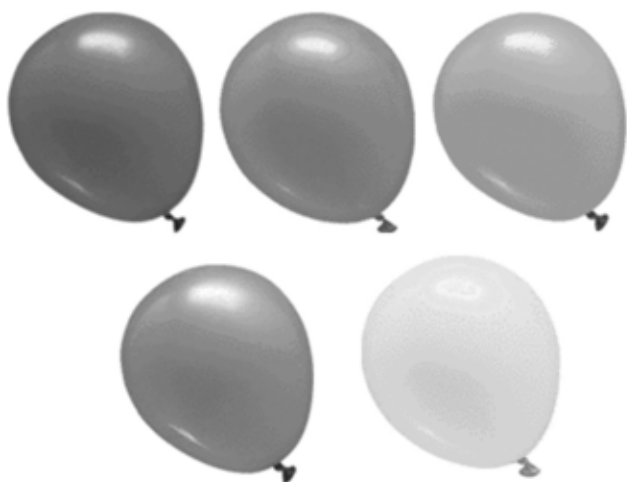
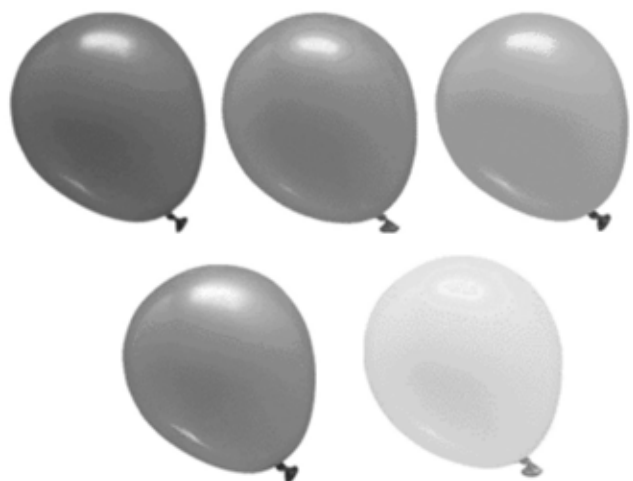
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 20 plombs à chaque cadet de la relève; le cadet devra en tirer un dans chaque ballon.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points en accordant un point par ballon touché.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets.

Nota : On peut utiliser de réels ballons au lieu de cibles en papier.

CIBLE FORMÉE DE BALLONS



Nom : _____

Date : _____

Témoin : _____

Résultat : _____

BILLES DE BILLARD

Objectif : Les cadets recevront 15 plombs et auront 15 minutes pour tirer un plomb au centre de chaque bille de billard.

Pointage : Le pointage des cibles sera calculé en totalisant la valeur de chaque bille de billard dont le cercle central est troué d'un plomb. La valeur de chaque bille se trouve sur la feuille de pointage de l'activité « Billes de billard ».

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (15 par participant),
- une cible « Billes de billard » (une par participant),
- une feuille de pointage de l'activité « Billes de billard »,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

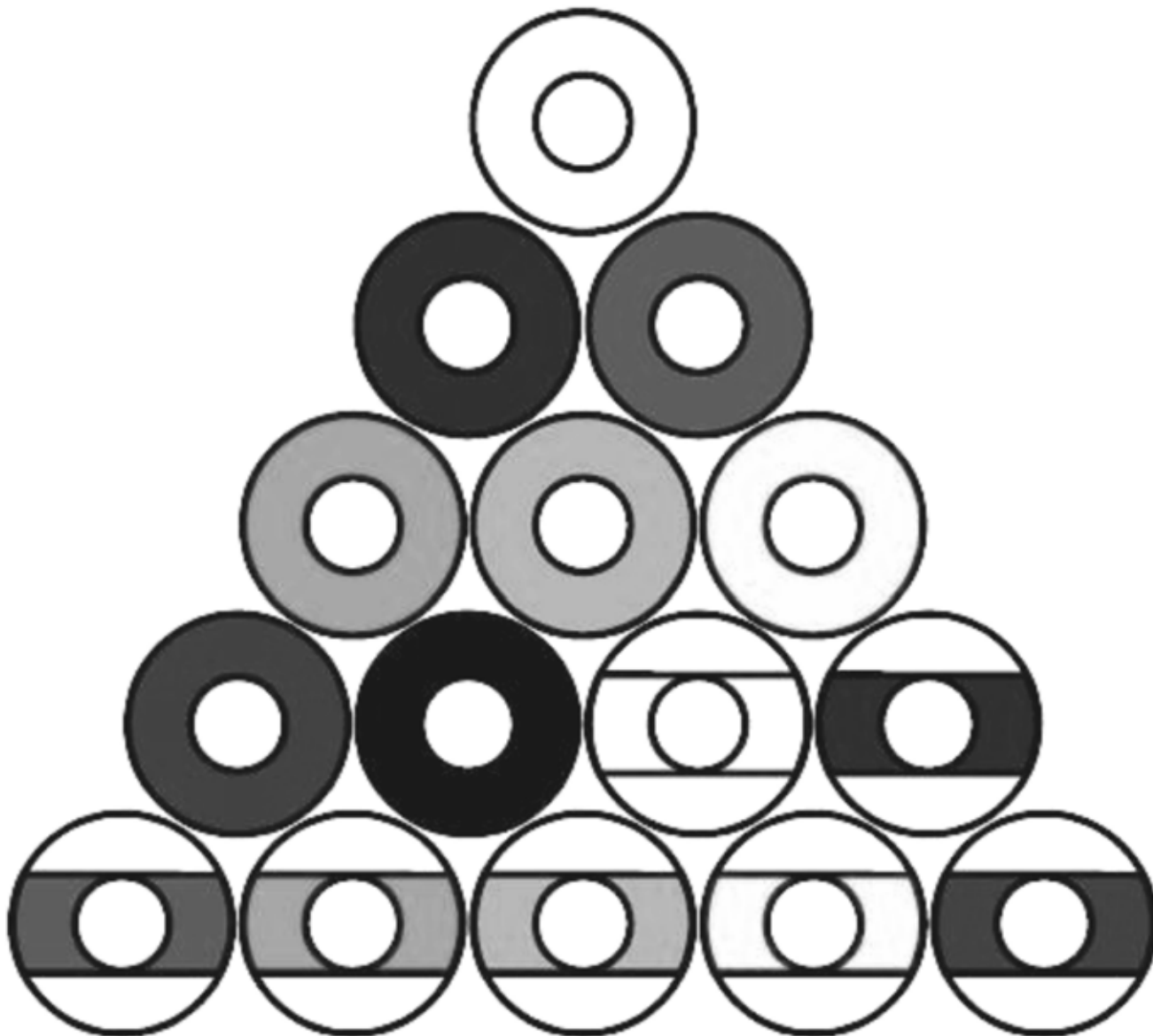
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 15 plombs à chaque cadet de la relève; chaque cadet devra en tirer un dans chaque bille de billard.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points en accordant un point par ballon touché.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « BILLES DE BILLARD »



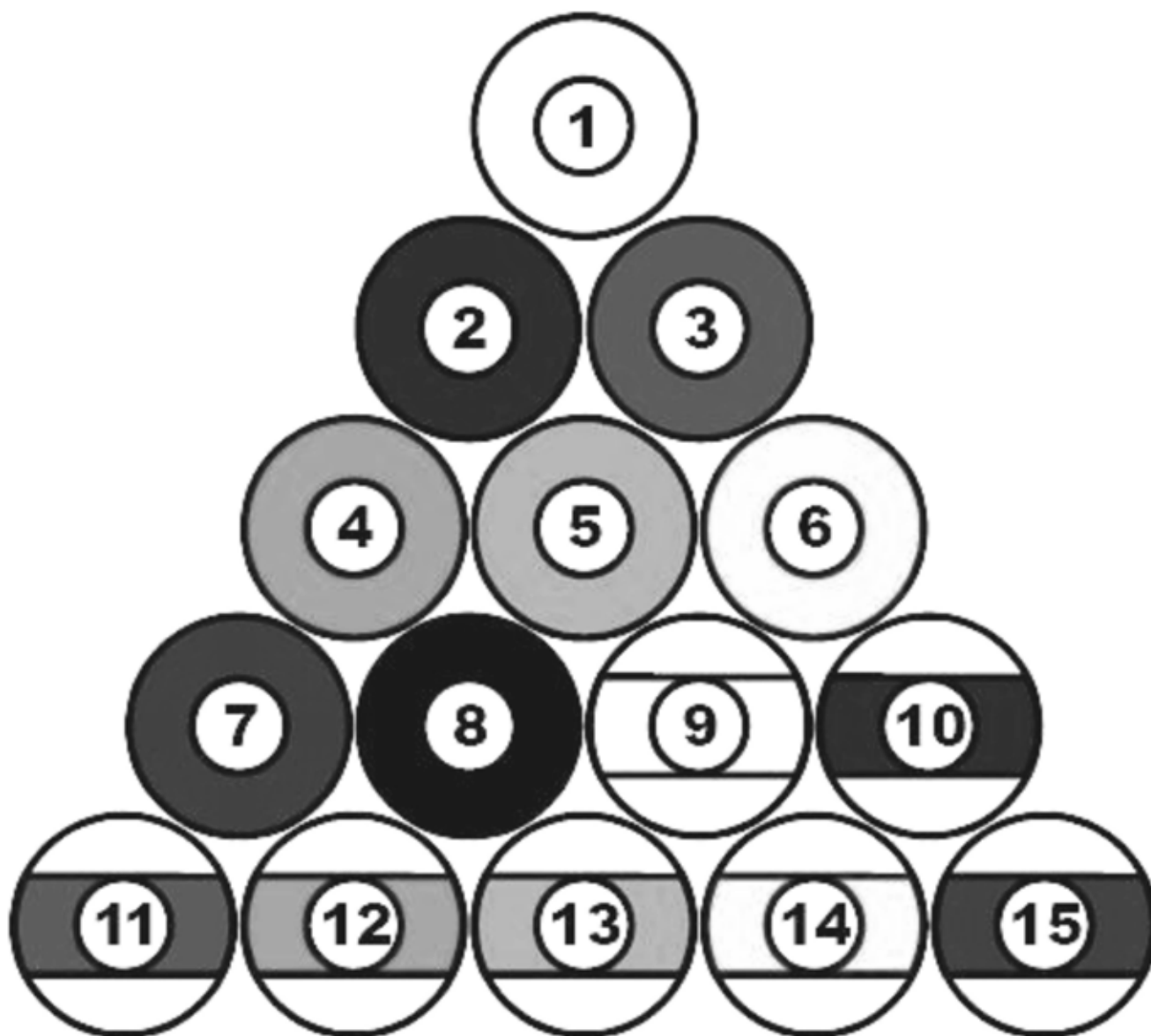
Nom : _____

Date : _____

Témoin : _____

Résultat : _____

FEUILLE DE POINTAGE DE L'ACTIVITÉ « BILLES DE BILLARD »



ÉTEINDRE LA LUMIÈRE

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 15 minutes pour briser les 6 ampoules.

Pointage : Un point est accordé pour chaque ampoule brisée et deux points, pour chaque élément brisé. Aucun point ne sera accordé pour un tir sur le culot à vis.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible « Éteindre la lumière » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tels que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « ÉTEINDRE LA LUMIÈRE »



Nom : _____

Date : _____

Témoin : _____

Résultat : _____

HÉRO DU JOUR

Objectif : Les cadets recevront 5 plombs et auront 10 minutes pour tirer sur (couper) la mèche de la dynamite.

Pointage : Pour désamorcer la dynamite, le cadet doit atteindre la mèche au-dessus de la séparation sans frapper la dynamite. Si la mèche est atteinte en dessous de la séparation, les trois morceaux doivent être atteints pour désamorcer la dynamite. Un tir sur la dynamite la fera exploser.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs pour carabine à air comprimé (cinq par cadet),
- des cibles « Héro du jour » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

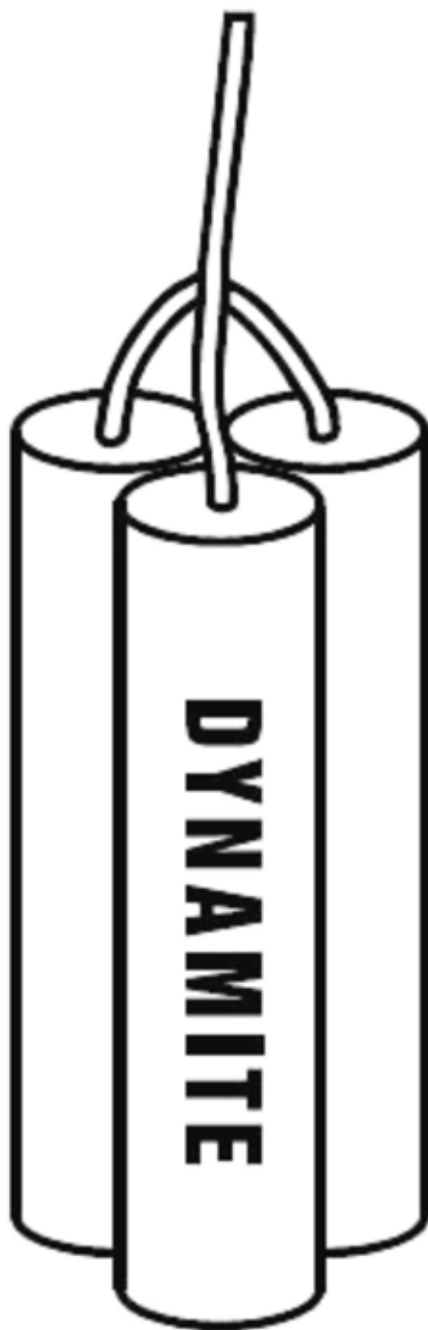
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner cinq plombs à chaque cadet de la relève afin que celui-ci tire sur la mèche.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 10 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tels que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « HÉRO DU JOUR »



Nom : _____ Date : _____

Témoïn : _____ Résultat : _____

POT DE FLEURS

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 15 minutes pour atteindre n'importe quelle partie de la fleur.

Pointage : Un point est accordé chaque fois qu'un pétale, une feuille ou la tige est touché, et deux points chaque fois que le centre de la fleur est touché. Un point sera soustrait pour chaque tir sur le pot de fleurs.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- une cible « Pot de fleurs » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

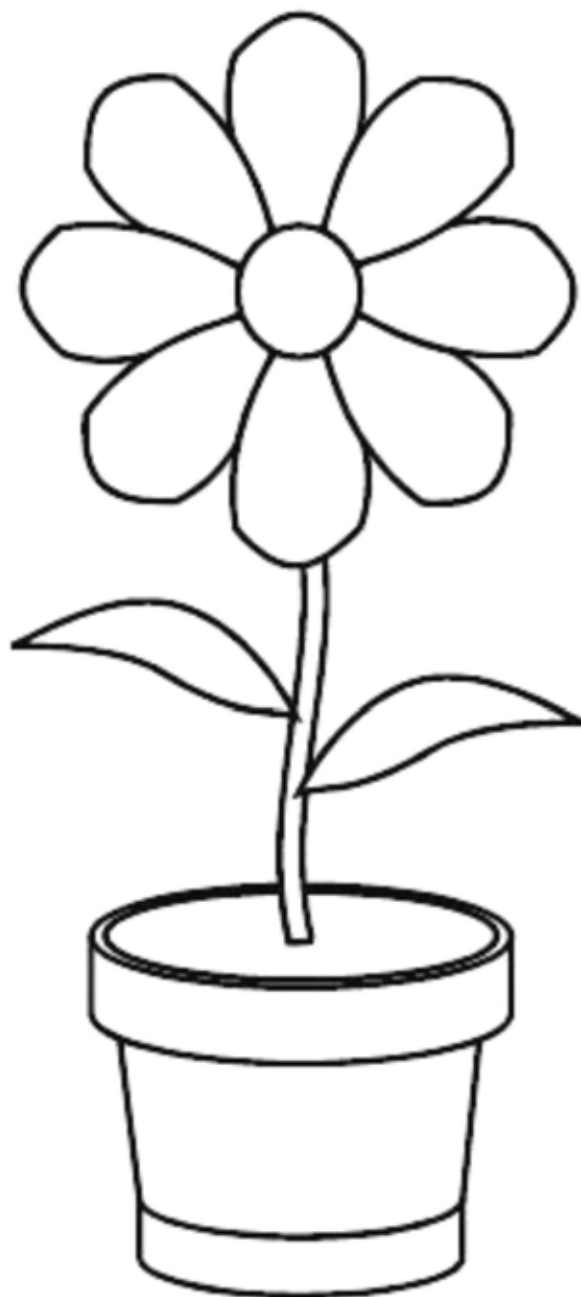
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tels que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « POT DE FLEURS »



Nom : _____ Date : _____

Témoin : _____ Résultat : _____

VISER LES POINTS

Objectif : Tirer des plombs dans les cercles de la cible dans un délai fixé.

Pointage : Accorder un point par point noir touché d'un plomb dans le délai fixé.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- Cible « Viser les points » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

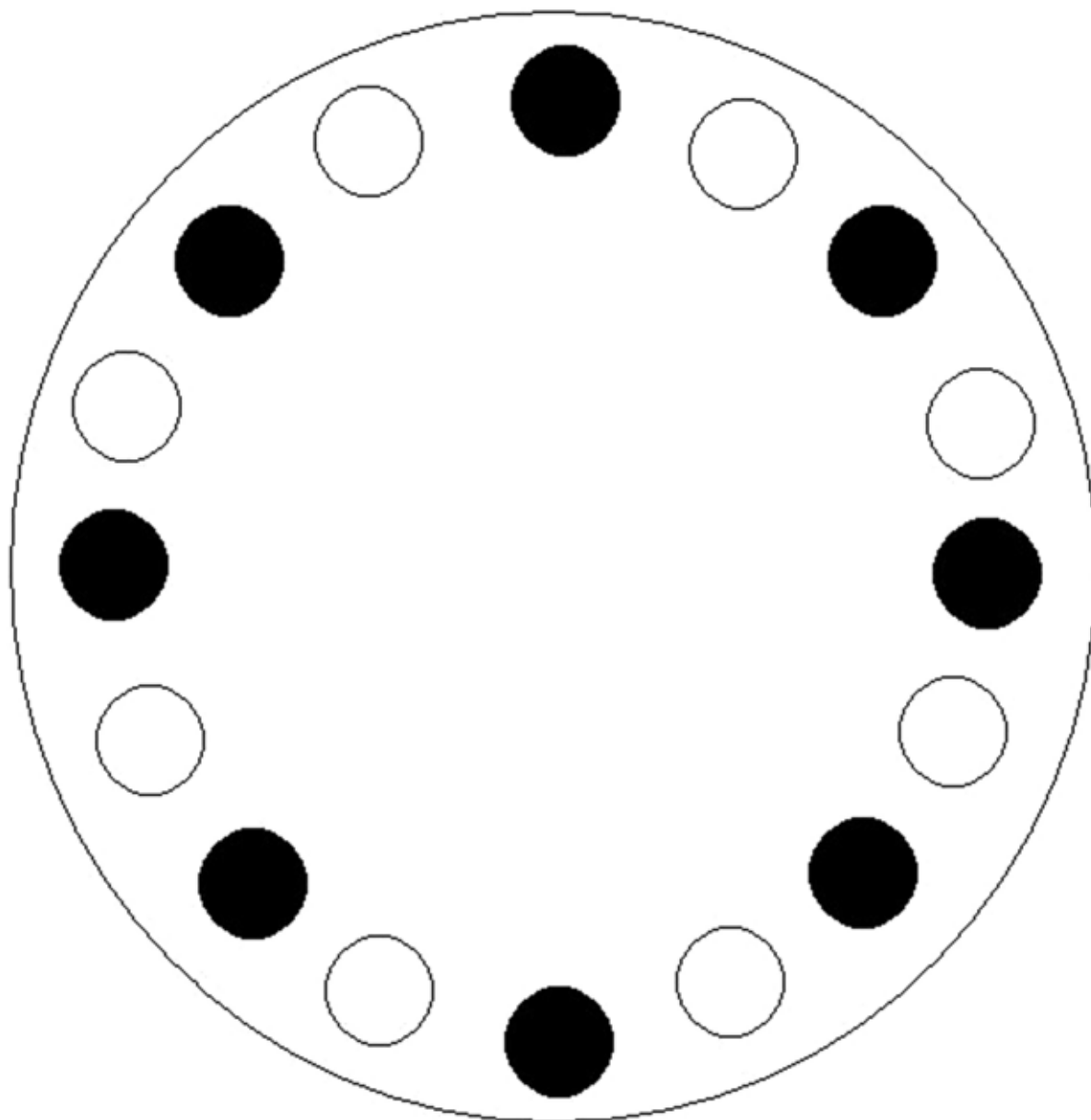
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner huit plombs aux cadets pour qu'ils en tirent un dans chaque point noir, dans le sens horaire.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder quatre minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
8. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
9. Marquer les points en accordant un point par point noir touché.
10. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- de l'encadrement.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, réduire le délai fixé.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « VISER LES POINTS »



Nom : _____

Date : _____

Témoin : _____

Résultat : _____

GRILLE DE VITESSE

Objectif : Tirer des plombs dans les cercles de la cible dans un délai fixé.

Pointage : Accorder un point pour chaque cercle touché d'un plomb dans le délai fixé.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- un chargeur de cinq plombs pour carabine à air comprimé des cadets (trois par couloir de tir),
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- une cible « Grille de vitesse » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

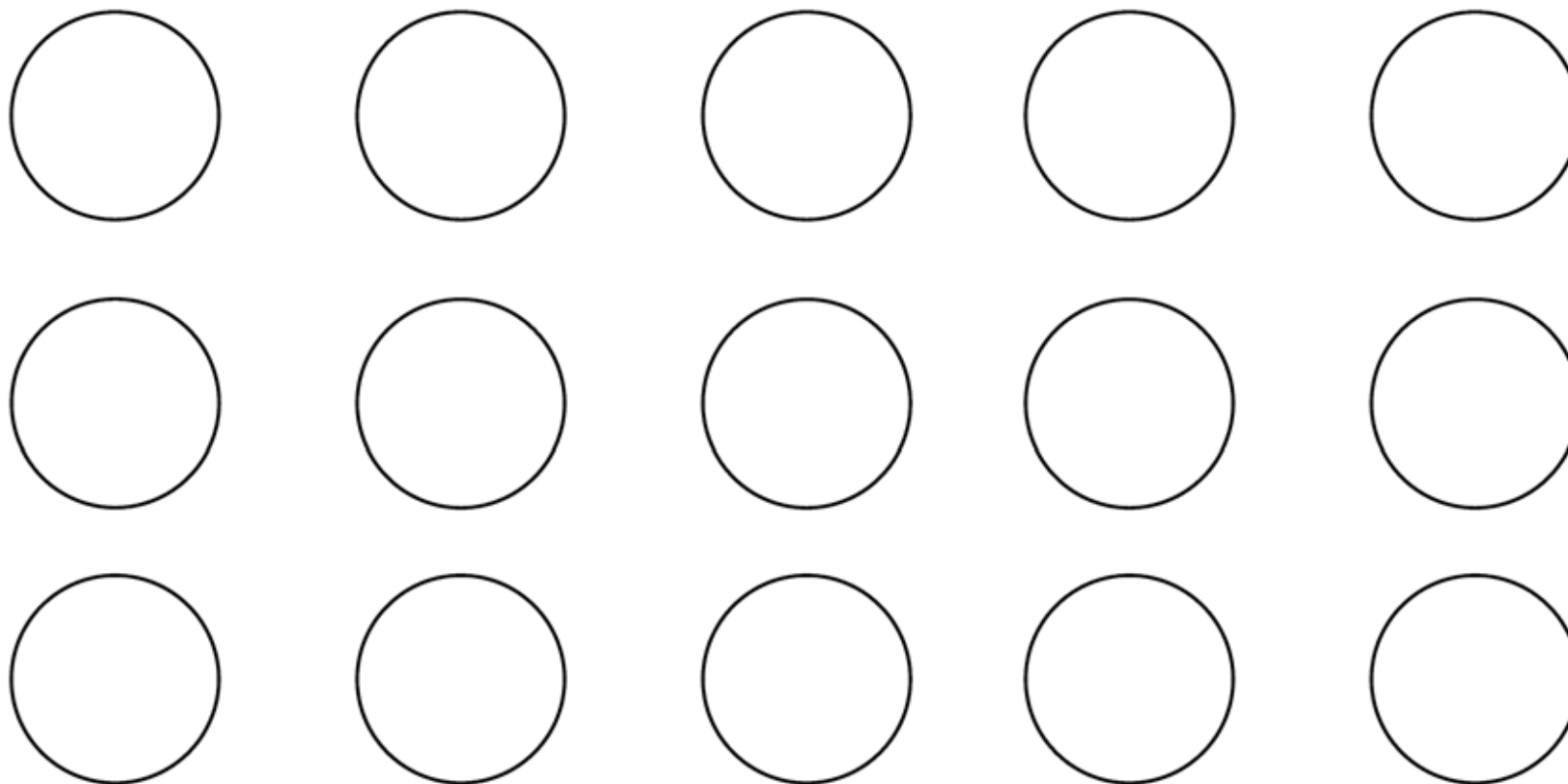
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 15 plombs aux cadets, préchargés dans trois chargeurs à cinq plombs.
5. Demander aux cadets de tirer un plomb dans chaque cercle de la cible.
6. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
7. Accorder huit minutes aux cadets pour terminer le tir.
8. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
9. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
10. Marquer les points en accordant un point par cercle touché.
11. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- de l'encadrement.

Nota :Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, réduire le délai fixé.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « GRILLE DE VITESSE »



Nom : _____ Date : _____

Témoin : _____ Résultat : _____

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

COURSE CONTRE LA MONTRE

Objectif : Tirer des plombs sur les heures désignées (chiffres) dans un délai fixé.

Pointage : Accorder un point pour chaque heure (chiffre) correctement touchée d'un plomb dans le délai fixé.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- un chargeur de cinq plombs pour carabine à air comprimé des cadets (trois par couloir de tir),
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- une cible « Course contre la montre » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

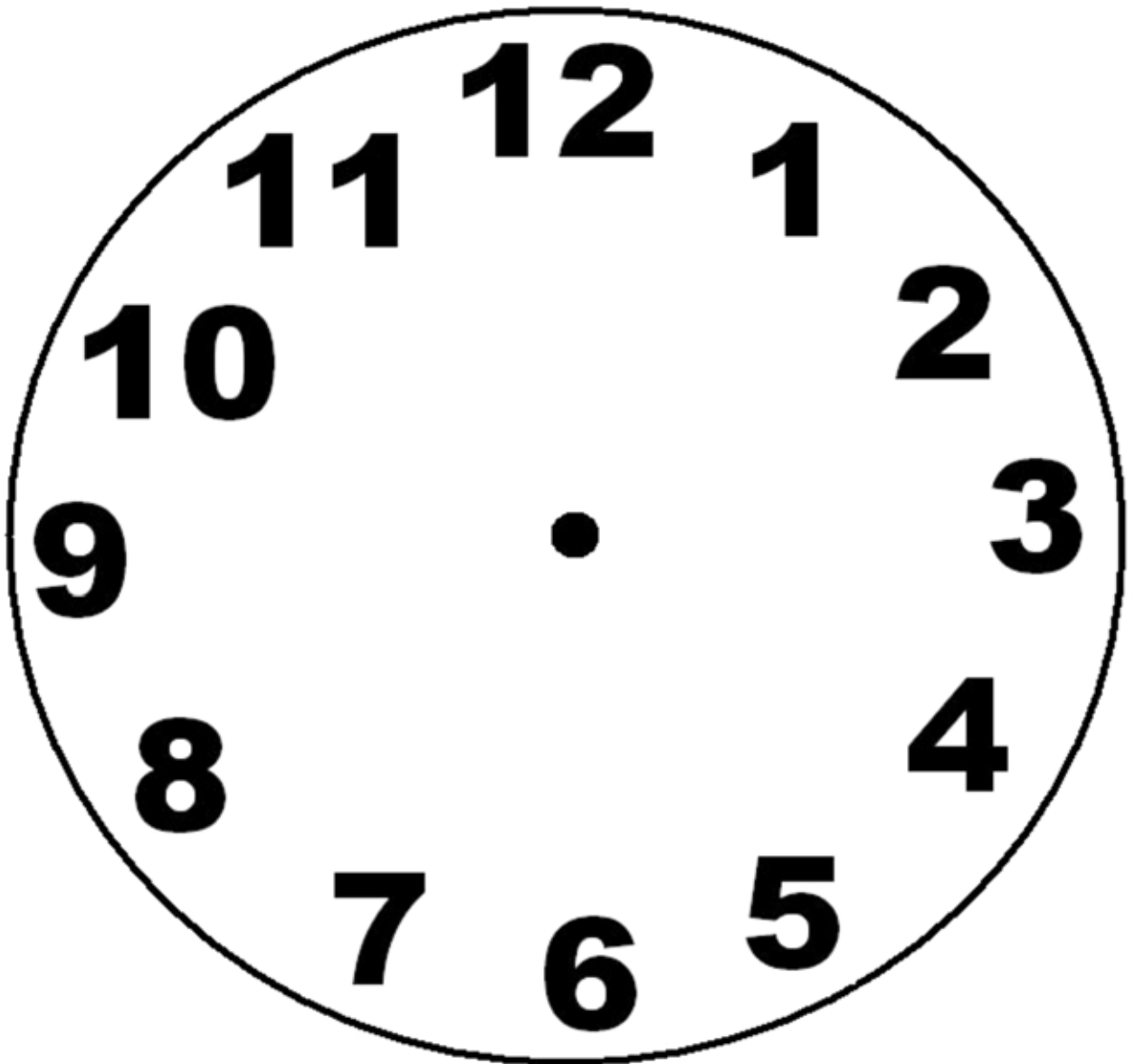
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner six plombs aux cadets pour qu'ils en tirent un sur chaque heure (numéro) désignée.
5. Demander aux cadets de tirer en relèvement aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Demander à l'OSCT d'appeler un numéro aux 10 secondes, soit six numéros au total, en utilisant l'horloge.
7. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
8. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
9. Marquer les points en accordant un point pour chaque numéro correctement touché d'un plomb dans le délai fixé.
10. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- de l'encadrement.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, réduire le délai fixé.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « COURSE CONTRE LA MONTRE »



Nom : _____

Date : _____

Témoign : _____

Résultat : _____

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CIBLE DE FLÉCHETTES

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 30 secondes pour tirer sur les plus hauts pointages de la cible.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant la valeur de l'endroit où se trouve chaque plomb dans les quartiers de la cible. La mouche vaut 25 points et la partie autour de la cible, où se trouvent les nombres, n'a aucune valeur.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible de fléchettes (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

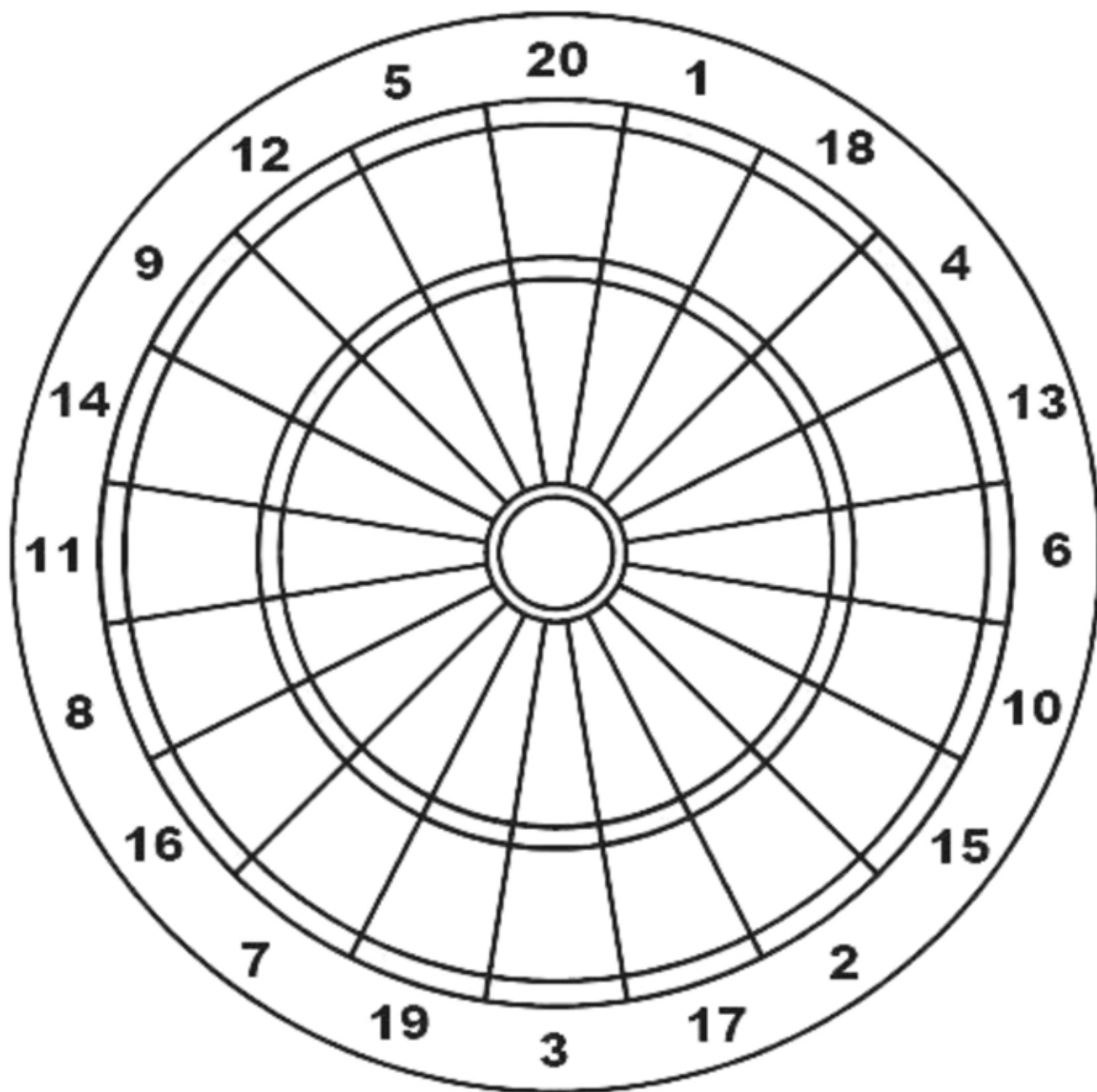
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève, aux 30 secondes, aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tels que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- de l'encadrement.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, réduire le délai fixé.

CIBLE DE FLÉCHETTES



Nom : _____ Date : _____

Témoin : _____ Résultat : _____

COUPER LES MÈCHES

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 30 secondes pour tirer sur les mèches des 4 ensembles de bâtons de dynamite.

Pointage : Les cadets doivent atteindre n'importe quelle partie de la mèche sans atteindre la dynamite. Les quatre tiges de la mèche doivent être atteintes pour désamorcer la dynamite.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible de l'activité « Couper les mèches » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

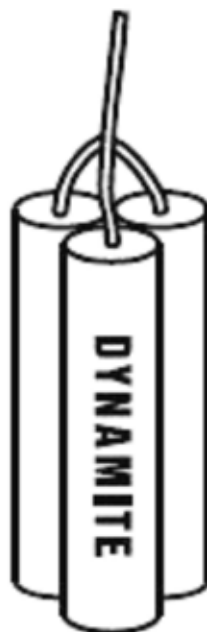
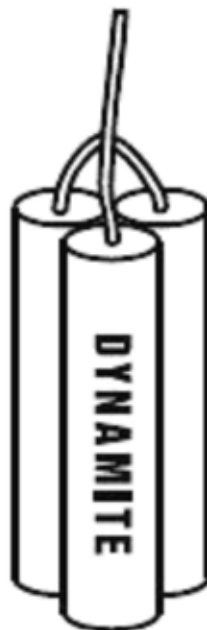
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relèvement, aux 30 secondes, aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tels que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- de l'encadrement.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, réduire le délai fixé.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « COUPER LA MÈCHE »



Nom : _____

Date : _____

Témoin : _____

Résultat : _____

TUER LES MOUCHES

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de diriger une activité chronométrée de tir de précision avec la carabine à air comprimé.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant le nombre de mouches atteintes. Chaque mouche peut seulement être atteinte une fois.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (20 par participant),
- une cible de l'activité « Tuer les mouches » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

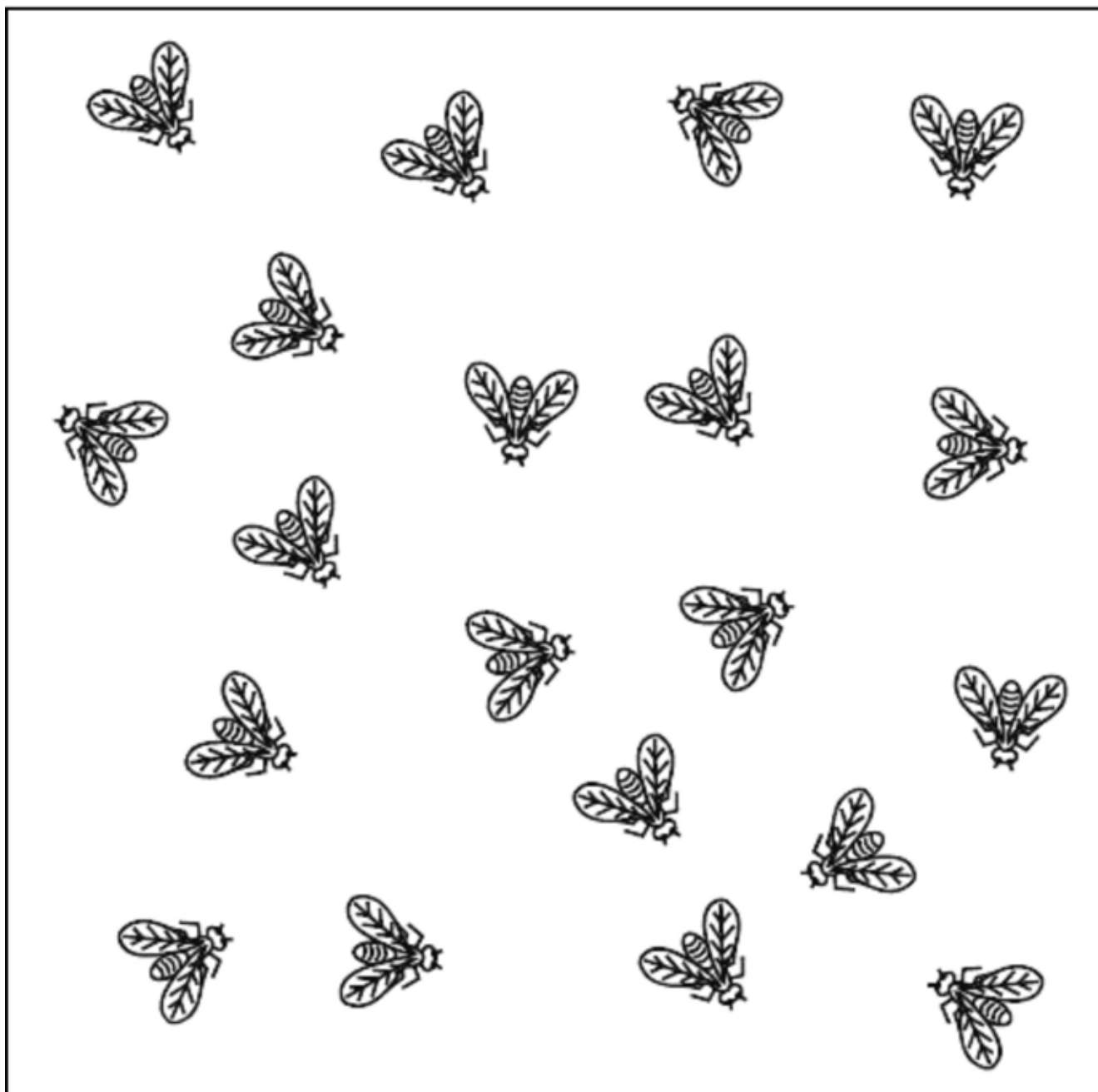
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 20 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève, aux cinq minutes, aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tels que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- de l'encadrement.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, réduire le délai fixé.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « TUER LES MOUCHES »



Nom : _____

Date : _____

Témoin : _____

Résultat : _____

BONNE CASSE!

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de diriger une activité chronométrée de tir de précision avec la carabine à air comprimé.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant la valeur de chaque bille de billard dont le cercle central est troué d'un seul plomb. Aucun point n'est accordé pour les trous de plomb supplémentaires.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible « Bonne casse! » (une par participant),
- une feuille de pointage « Bonne casse! »,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

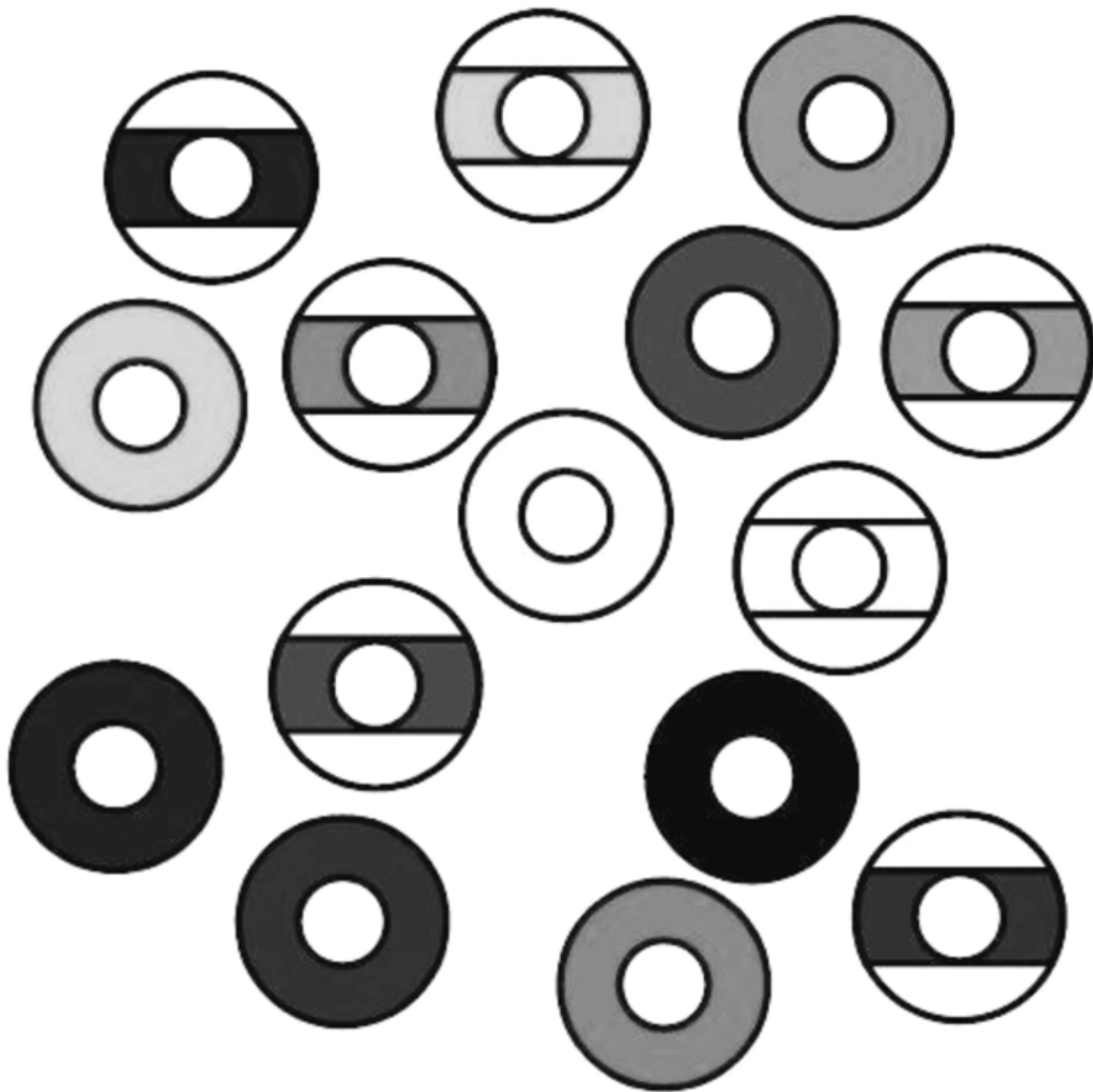
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève, aux cinq minutes, aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tels que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- de l'encadrement.

CIBLE DE L'ACTIVITÉ « BONNE CASSE! »



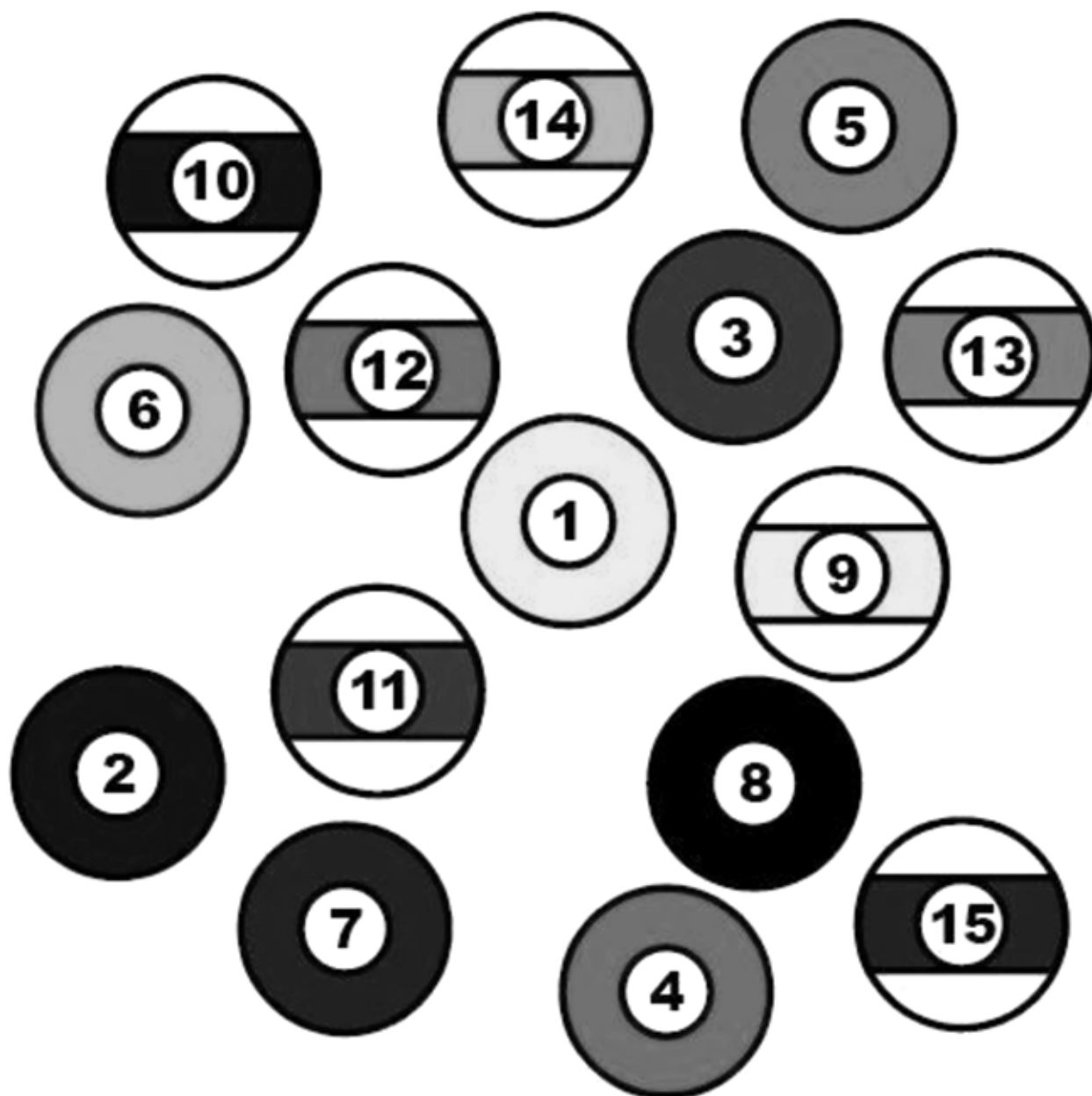
Nom : _____

Date : _____

Témoin : _____

Résultat : _____

FEUILLE DE POINTAGE DE L'ACTIVITÉ « BONNE CASSE! »



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 1

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de participer à une compétition dans le cadre d'une simulation de championnat d'étape 1 de la SCTMCC (concours de tir 1.1) prévue pour la sélection d'équipe :

- participer à des concours individuels contre d'autres tireurs;
- tirer à une distance de 10 m;
- tirer en position couchée non soutenue;
- tirer une cible par relève;
- charger un plomb à la fois;
- jouer le rôle d'instructeur au pas de tir dans la mesure permise.

Nota : Cette activité doit se dérouler conformément à la partie 4, section 3 de la publication ACRCCP177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

Pointage : Marquer les points conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*, y compris :

- chaque cible de compétition du MCC représente un maximum de 100 points possibles (10 diagrammes d'une valeur de 10 points chacun).
- Tous les trous de plomb sont marqués d'après la plus haute valeur du cercle de pointage touché par le plomb.
- Les trous de plomb situés à l'extérieur des cercles de pointage sont de valeur nulle.
- Si plusieurs plombs sont tirés sur un diagramme, le trou de plomb ayant la plus haute valeur sera éliminé jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un trou de plomb sur le diagramme. Deux points seront soustraits pour chaque trou de plomb en trop.
- Seul le nombre prévu de trous de plomb peut être tiré sur chaque diagramme (p. ex., si deux coups sont tirés sur le premier diagramme, l'un des autres diagrammes de la cible devra rester sans trou de plomb).

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- une cible de compétition CCT2001AR853 du MCC,
- une loupe de pointage de calibre .177 ou .22 (loupe de pointage),
- un vérificateur de pointage,
- une grille de pointage,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

L'équipement facultatif pour le tir se limite à ce qui suit :

- une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
- une veste de tir,
- un gant de tir,
- un chapeau.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Remettre une cible de compétition du MCC à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relèvement aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points sur les cibles à l'aide de la loupe ou du gabarit de pointage.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- de l'encadrement.

SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 2

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de participer à une compétition dans le cadre d'une simulation de championnat d'étape 2 du SCTMCC (concours de tir 1.2 A) prévue pour la compétition d'équipe :

- participer à une compétition en équipe de cinq concurrents;
- tirer à une distance de 10 m;
- tirer en position couchée non soutenue;
- tirer deux cibles par relève;
- tirer à deux relèves;
- charger un plomb à la fois;
- jouer le rôle d'instructeur au pas de tir dans la mesure permise.

Nota : Cette activité doit se dérouler conformément à la partie 4, section 3 de la publication ACRCCP177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

Pointage : Marquer les points conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*, y compris :

- chaque membre peut accumuler un maximum de points possibles de 400 points (40 diagrammes d'une valeur de 10 points chacun).
- Les quatre meilleurs concurrents pourront accumuler un maximum de points possibles de 1600 points pour l'équipe.
- Tous les trous de balle sont marqués d'après la plus haute valeur du cercle de pointage touché par le plomb.
- Les coups situés à l'extérieur des cercles de pointage n'ont aucune valeur.
- Si plusieurs plombs sont tirés sur un diagramme, les coups ayant la plus haute valeur seront éliminés jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un coup sur la cible. Deux points seront soustraits pour chaque trou de plomb en trop.
- Seul le nombre prévu de coups peut être tiré sur chaque diagramme (p. ex., si deux coups sont tirés sur le premier diagramme, l'un des autres diagrammes de la cible devra être exempt de plomb).

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (40 plombs par participant),
- une cible de compétition CCT2001AR853 pour carabine à air comprimé,
- une loupe de pointage de calibre .177 ou .22 (loupe de pointage),
- un vérificateur de pointage,
- une grille de pointage,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer deux cibles de compétition du MCC à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur les cibles et de les fixer au cadre de cible.
4. Donner 20 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 30 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points sur les cibles à l'aide de la loupe ou du gabarit de pointage.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.
10. Répéter les étapes 2 à 9.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises à la publication A-CR-CCP-177/PT-002, partie 4, section 4, paragraphe 5.3,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- de l'encadrement.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cet OCOM se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d'enseignement pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- préparer un champ de tir simulé pour carabine à air comprimé à utiliser pendant la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Cette leçon sera enseignée suivant la méthode d'instruction par démonstration et exécution. Cette méthode a été choisie parce qu'elle permet aux cadets de participer à une étude supervisée du matériel d'enseignement pratique. Cette méthode donne l'occasion à l'instructeur de présenter la matière, de démontrer et d'expliquer les procédures ainsi que de superviser les cadets pendant leur mise en pratique de la compétence. Cette méthode se prête à tous les styles d'apprentissage.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de nettoyer et d'entreposer la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANCE

On peut attribuer beaucoup de problèmes d'imprécision à un canon mal entretenu. Une carabine devrait donc être nettoyée et entretenue régulièrement afin de conserver son bon fonctionnement et sa précision.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer la procédure de nettoyage d'une carabine à air comprimé des cadets**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

L'IMPORTANCE DU NETTOYAGE DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

Ne jamais procéder au nettoyage d'une carabine avant d'avoir effectué les mesures de sécurité individuelle et de s'être assuré que le canon n'est pas obstrué.

Il est important de garder la carabine à air comprimé propre parce qu'une âme de canon mal entretenue finit par causer des problèmes de précision. Même si les carabines à air comprimé n'accumulent pas de résidus de poudre comme le font les carabines de petit calibre et de gros calibre, elles accumulent quand même des résidus à l'intérieur du canon.

QUAND FAUT-IL NETTOYER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ?

Il y a quatre moments importants où il faut nettoyer une carabine à air comprimé :

1. avant le tir,
2. après le tir,
3. périodiquement,
4. avant l'entreposage.



Les cadets ne nettoieront pas réellement les carabines pendant cette période d'instruction. Le nettoyage peut se faire après la participation à un exercice de tir.

PROCÉDURE DE NETTOYAGE DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

Quand	Mesure
Avant le tir	Tirer deux ou trois tampons de nettoyage en feutre.
Entretien après le tir	Tirer deux ou trois tampons de nettoyage en feutre.
Périodiquement	1. Tirer un tampon de nettoyage en feutre imbibé d'huile moteur SAE 30. 2. Attendre cinq minutes. 3. Tirer trois tampons de nettoyage en feutre.
Avant un entreposage de trois mois ou plus.	1. Tirer deux ou trois tampons de nettoyage en feutre. 2. Tirer un tampon de nettoyage en feutre imbibé d'huile moteur SAE 30. 3. Tirer trois tampons de nettoyage une fois l'entreposage de la carabine terminé.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Que faut-il faire avant de procéder au nettoyage d'une carabine à air comprimé?
- Q2. Quels sont les quatre moments où une carabine à air comprimé doit être nettoyée?
- Q3. Combien de tampons de nettoyage en feutre doit-on tirer avant de participer à un exercice de tir?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Les mesures de sécurité individuelles.
- R2. Avant le tir, après le tir, périodiquement et avant un entreposage de trois mois ou plus.
- R3. Deux ou trois tampons de nettoyage en feutre doivent être tirés avant de participer à un exercice au champ de tir.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer la séquence d'entreposage d'une carabine à air comprimé

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

ENTREPOSER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DANS SON ÉTUI

L'ordre d'entreposage de la carabine à air comprimé des cadets consiste à inverser l'ordre de retrait de la carabine de son étui :

1. S'assurer que l'étui ouvert est orienté dans une direction sécuritaire.
2. Fermer le mécanisme (la culasse avancée et fermée).
3. Sortir la tige de sécurité du canon.
4. Placer la carabine dans son étui en l'orientant dans la même direction que la flèche sur l'étui.
5. S'assurer que la poignée de la pompe est partiellement ouverte.
6. S'assurer que le cran de sécurité est enclenché.
7. Fermer l'étui.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Dans quelle position faut-il mettre la culasse lors de l'entreposage?
- Q2. Dans quelle direction faut-il orienter la carabine dans son étui?
- Q3. Dans quelle position faut-il mettre le cran de sécurité pour l'entreposage?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. En position avant et fermée.
- R2. Dans la même direction que celle de la flèche sur l'étui.
- R3. En position enclenchée, sans rouge visible.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Que faut-il faire avant de procéder au nettoyage d'une carabine à air comprimé?
- Q2. Quels genres de problèmes un canon mal entretenu peut-il causer?
- Q3. L'entretien avant l'entreposage est réalisé lorsque la carabine doit être entreposée pour combien de temps?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Effectuer les mesures de sécurité individuelles.
- R2. Il est important de garder une carabine à air comprimé propre parce qu'un canon mal entretenu causera des problèmes de précision.
- R3. Trois mois ou plus.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'instructeur doit confirmer si les cadets sont capables de nettoyer et d'entreposer la carabine à air comprimé des cadets à la fin d'un exercice de tir.

OBSERVATIONS FINALES

Une carabine à air comprimé et un canon mal entretenus causeront des problèmes de précision et de fonctionnement. Une carabine devrait donc être nettoyée et entretenue régulièrement afin de préserver son bon état de fonctionnement et sa précision.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'accent doit être mis sur les aspects de sécurité de cette leçon.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 7

OREN 107 – SERVIR DANS UN CORPS DE CADETS DE LA MARINE



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M107.01 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION SUR LA PHASE UN DE L'INSTRUCTION

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Préparer un jeu de fiches sur l'objectif de rendement (OREN) qui seront mises sous les chaises, ou déposées le côté recto vers le bas sur les pupitres de la salle de classe ou du secteur d'entraînement.

Dresser une liste des instructions facultatives offertes par le corps de cadets, y compris leur durée, les exigences et les restrictions à la participation.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets au contenu de l'instruction de la phase un et aux occasions offertes au corps de cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une discussion sur l'instruction de la phase un.

IMPORTANCE

Offrir un aperçu des occasions d'instruction offertes à la phase un aide à préparer les nouveaux cadets à l'année d'instruction. Ils sont ainsi en mesure de voir la façon dont l'instruction est coordonnée et d'identifier les domaines qui les intéressent tout particulièrement. L'aperçu devrait stimuler l'intérêt et l'enthousiasme des cadets pour l'année à venir.

Point d'enseignement 1**Diriger une activité qui vise à présenter le contenu de la phase un.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

OBJECTIFS DE RENDEMENT

Il existe de l'instruction commune de cadets qui s'applique aux cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air. Les OREN des sujets communs de cadets sont décrits ci-dessous :

Numéro et sujet de l'OREN	Énoncé de l'OREN
100 Relations sociales positives pour les jeunes	Participer à l'instruction sur les <i>relations sociales positives pour les jeunes</i>
101 Civisme	Poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité
102 Service communautaire	Effectuer un service communautaire
103 Leadership	Participer à titre de membre d'une équipe
104 Bonne forme physique et mode de vie sain	Suivre la participation aux activités physiques
105 Activités physiques	Participer à des activités physiques
106 Tir de précision	Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets
107 Connaissances générales des cadets	Servir dans un corps de cadets de la Marine
108 Exercice militaire	Exécuter les mouvements d'exercice militaire pendant une cérémonie de revue annuelle
111 Biathlon	Participer à des activités récréatives de biathlon d'été

INSTRUCTION DES CADETS DE LA MARINE

Numéro et sujet de l'OREN	Énoncé de l'OREN
OREN120 – Marine royale canadienne et le milieu maritime	Se familiariser avec l'élément maritime des Forces canadiennes et du milieu maritime
OREN 121 – Travail de câbles et de cordages	Exécuter le travail de base de matelotage
OREN 122 – Opérations à bord de petites embarcations	Participer à une fin de semaine d'opérations à bord de petites embarcations
OREN 123 – Opérations à bord d'un navire	Répondre aux formes élémentaires de communications navales
OREN 125 – Instruction nautique	Participer à une fin de semaine d'instruction nautique
Compétition interdivisions en matelotage	

ACTIVITÉ

Durée : 10 min

OBJECTIF

Cette activité vise à familiariser le cadet avec les OREN enseignés à la phase un.

RESSOURCES

- Des fiches comportant des numéros et des sujets des OREN tels qu'indiqués à l'annexe A.
- Des fiches comportant des objectifs et des énoncés tels qu'indiqués à l'annexe A.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de consulter leurs fiches et choisir un cadet pour lire l'inscription de sa fiche à haute voix.
 - Si la fiche porte un sujet d'OREN, le cadet qui pense détenir la fiche qui comporte l'objectif ou l'énoncé correspondant doit lire sa réponse à haute voix.
 - Si la fiche porte un objectif ou un énoncé, demander au cadet qui pense détenir la fiche qui comporte le sujet d'OREN correspondant de lire sa réponse à haute voix.
2. Le reste de la classe doit indiquer s'il est d'accord ou n'est pas d'accord avec l'exactitude de la réponse.
3. Si la réponse ne correspond pas, demander à un autre cadet qui pense détenir la réponse exacte de la lire à la classe.
4. Si la réponse correspond, confirmer et donner quelques détails sur l'OREN, y compris les périodes allouées ainsi que les activités connexes. Les fiches doivent être affichées au mur par la suite.
5. Choisir un autre cadet pour lire l'inscription de sa fiche à haute voix.
6. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les sujets, les objectifs et les énoncés des OREN soient abordés.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION :

- Q. Quel est l'OREN qui vous intéresse le plus? Faire le tour de la salle en demandant aux cadets de citer l'OREN qui les intéressent le plus et de dire pourquoi.

RÉPONSES PRÉVUES

R. Faire en sorte que chaque cadet cite l'OREN qui l'intéresse le plus. Leurs réponses peuvent être n'importe lequel des OREN suivants :

- les relations sociales positives pour les jeunes,
- le civisme,
- le service communautaire,
- le leadership,
- la bonne forme physique et le mode de vie sain,
- les sports récréatifs,
- le tir de précision,
- la connaissance générale des cadets,
- l'exercice militaire,
- le biathlon,
- la Marine royale canadienne et le milieu maritime,
- le travail de câbles et de cordages,
- les opérations à bord de petites embarcations,
- les opérations à bord d'un navire,
- l'instruction nautique.

Point d'enseignement 2

Expliquer l'instruction facultative offerte au corps de cadets.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

OCCASIONS D'INSTRUCTION FACULTATIVE OFFERTES AU CORPS DE CADETS

L'instruction facultative offerte au corps de cadets varie selon un certain nombre de facteurs. Certaines de ces occasions dépendent de la disponibilité et des qualifications du personnel et des ressources disponibles au corps de cadets. Le corps de cadets peut offrir des activités telles que :

- l'éducation culturelle et les voyages,
- la musique (de musique militaire et de cornemuses et de tambours),
- le biathlon d'hiver,
- les premiers soins,
- les pelotons de précision,
- d'autre instruction facultative que le corps de cadets et le répondant choisissent de poursuivre.



L'accent devrait être mis sur les activités auxquelles participe le corps de cadets. Les jours d'instruction, les durées cumulatives, le niveau de participation et d'autres détails importants doivent être compris.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont quelques-unes des activités d'instruction facultatives auxquelles le corps de cadets participe?
- Q2. À quelles activités aimeriez-vous participer? (Circuler dans la salle et chaque cadet révélera les activités auxquelles il aimerait participer.)

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Les réponses varieront et comprendront, mais ne sont pas limitées à l'éducation culturelle et aux voyages, à la musique, aux biathlons d'été et d'hiver, aux premiers soins, aux pelotons de précision et à toute autre activité à laquelle un corps de cadets particulier peut choisir de participer.
- R2. Les réponses varieront selon le cadet.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La phase un comporte une grande variété d'instruction. Les cadets doivent chercher les activités qui les intéressent en dehors de l'instruction obligatoire offerte par le corps de cadets. Le cadet tirera plus de plaisir et d'avantages de ce programme en participant à ces activités.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

La présente leçon doit être donnée au début de l'année d'instruction.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1 019 Directeur - Cadets. (2003). OAIC 31-03 *Aperçu du Programme des cadets de la Marine*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

101 – Civisme	120 – Marine royale canadienne et le milieu maritime	105 – Activités physiques
123 – Opérations à bord d'un navire	102 – Service communautaire	107 – Connaissance générale des cadets
104 – Bonne forme physique et mode de vie sain	106 – Tir de précision avec la carabine à air comprimé	121 – Travail de câbles et de cordages
108 – Exercice militaire	122 – Opérations à bord de petites embarcations	103 – Leadership
125 – Instruction nautique	100 – Relations sociales positives pour les jeunes	111 – Biathlon

Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets	Participer à une fin de semaine d'opérations à bord de petites embarcations	Suivre la participation aux activités physiques
Se familiariser avec l'élément maritime des Forces canadiennes et du milieu maritime	Effectuer un service communautaire	Participer à l'instruction sur les relations sociales positives pour les jeunes
Répondre aux formes élémentaires de communications navales	Poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité	Exécuter le travail de base de câbles et de cordages
Participer à des activités physiques	Exécuter les mouvements de l'exercice militaire dans le cadre d'une cérémonie de revue annuelle	Participer à titre de membre d'équipe
Participer à titre de membre du corps de cadets	Participer à des activités récréatives de biathlon d'été	Participer à une fin de semaine d'instruction nautique



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M107.02 – IDENTIFIER LES GRADES DES CADETS ET DES OFFICIERS DE LA MARINE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM M107.02 (Identifier les grades des cadets et des officiers de la Marine) présenté dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne - Norme de qualification et plan du niveau de compétence un*, chapitre 4.

Se procurer un ensemble de grades ou d'épaulettes amovibles de cadets auprès de l'approvisionnement du corps de cadets.

Photocopier l'annexe A et découper chaque grade.

Préparer des fiches avec des photos des grades des cadets et des officiers, situés aux annexes A et B, jusqu'au niveau du Ltv (une fiche par cadet).

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon pour initier les cadets à la structure des grades des cadets de la Marine royale canadienne (CMRC) et de la Marine royale canadienne (MRC).

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de reconnaître les grades des cadets et des officiers de la Marine.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets soient capables de reconnaître les grades des cadets et des officiers afin de pouvoir les saluer correctement et se conformer à la chaîne de commandement. Cela fait également partie des règles de courtoisie de s'adresser à une personne par son grade.

Point d'enseignement 1**Identifier la structure et les insignes de grade des CMRC.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Les critères de promotion des cadets de la Marine se trouvent aux OAIC 13-02, *Promotions des cadets*.



Voir les OAIC 35-01, *Instructions sur la tenue des cadets de la Marine royale canadienne* concernant le placement des insignes de grade sur la veste.

GRADES DES CADETS

Chaque cadet membre du corps de cadets a un grade. Les grades sont une indication de l'expérience et de la responsabilité de chaque cadet.

MATELOT DE 3^E CLASSE (MAT 3)

Le cadet commence par le grade de matelot de 3^e classe dès son inscription au sein des cadets de la Marine.

Il n'existe pas d'insigne pour le grade de matelot de 3^e classe.

MATELOT DE 2^E CLASSE (MAT 2)

L'insigne du grade de matelot de 2^e classe comporte un chevron.



Figure 1 Insigne du grade de matelot de 2^e classe

MATELOT DE 1^{RE} CLASSE (MAT 1)

L'insigne du grade de matelot de 1^{re} classe comporte deux chevrons.



Figure 2 Insigne du grade de matelot de 1^{re} classe

MATELOT-CHEF (MATC)

L'insigne du grade de matelot-chef comporte deux chevrons surmontés d'une ancre.



Figure 3 Insigne du grade de matelot-chef

MAÎTRE DE 2^E CLASSE (M 2)

L'insigne du grade de maître de 2^e classe comporte deux chevrons surmontés de deux ancres croisées.



Figure 4 Insigne du grade de maître de 2^e classe

MAÎTRE DE 1^{RE} CLASSE (M 1)

L'insigne du grade de maître de 1^{re} classe est une couronne.



Figure 5 Insigne du grade de maître de 1^{re} classe

PREMIER MAÎTRE DE 2^E CLASSE (PM 2)

L'insigne du grade de premier maître de 2^e classe est une couronne entourée de feuilles de laurier.



Figure 6 Insigne du grade de premier maître de 2^e classe

PREMIER MAÎTRE DE 1^{RE} CLASSE (PM 1)

Le PM1 est le grade le plus élevé qu'un cadet peut atteindre et l'insigne est les armoiries du Canada.



Figure 7 Insigne du grade de premier maître de 1^{re} classe



Les insignes de grade se portent également sur le gilet de marin, la veste toutes saisons, la chemise bleu postier. Voir les OAIC 35-01, *Instructions sur la tenue des cadets de la Marine royale canadienne* concernant le placement des insignes de grade sur ces articles.



Montrer aux cadets la veste, le gilet de marin et les insignes amovibles pour chaque grade.

ACTIVITÉ – QUI SUIS-JE?

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec les grades des cadets de la Marine.

RESSOURCES

- Copies papier de chaque grade, et
- du ruban.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Coller une copie de grade dans le dos de chaque cadet (le cadet ne doit pas voir le grade collé dans son dos).
2. Demander aux cadets de circuler en posant aux autres cadets des questions à répondre par « oui » ou « non » pour déterminer le grade qu'ils portent au dos. Par exemple, « Est-ce que je porte deux chevrons? ». À partir des réponses, le cadet doit déterminer le grade qu'il porte.
3. Le cadet ne peut poser qu'une seule question à chacun des autres cadets pour déterminer le grade qu'il porte dans le dos.

4. Après trois minutes, les cadets, répartis en groupe, doivent présenter le grade qu'ils pensent porter, en se fondant sur les réponses qu'ils ont reçues. Par exemple, si un groupe ou une personne a déterminé qu'il porte deux chevrons dans le dos, il se présente comme étant le détenteur du grade de matelot de 1^{re} classe.
5. S'assurer que les cadets se sont regroupés correctement.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce point d'enseignement.

Point d'enseignement 2

Expliquer la structure des grades des officiers de la Marine.

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

OFFICIERS SUBALTERNES

Lorsqu'une personne se joint à la MRC en tant qu'officier, elle détient le grade d'aspirant de marine (Aspm). Une fois que l'officier est promu au grade d'enseigne de vaisseau de 2^e classe (Ens 2), il devient un membre commissionné des Forces armées canadiennes. Lorsqu'un membre devient commissionné, cela veut dire qu'il est reconnu par la monarchie (le roi ou la reine) pour servir à titre d'officier.

Les officiers subalternes sont des officiers qui détiennent d'Aspm à lieutenant de vaisseau (Marine). Les officiers supérieurs sont ceux du grade de capitaine de corvette au capitaine (marine) et les officiers généraux détiennent le grade de commodore et des échelons supérieurs. Les officiers subalternes, supérieurs et du drapeau ont différentes tresses sur leur coiffure.



Figure 8 Coiffure des officiers subalternes féminins et masculins

Aspirant de marine (Aspm)



Figure 9 Grade d'aspirant de marine

Enseigne de vaisseau de 2^e classe (Ens 2)



Figure 10 Grade d'enseigne de vaisseau de 2^e classe

Enseigne de vaisseau de 1^{re} classe (Ens 1)



Figure 11 Grade d'enseigne de vaisseau de 1^{re} classe

Lieutenant de vaisseau (Ltv)



Figure 12 Grade de lieutenant de vaisseau

OFFICIERS SUPÉRIEURS



Figure 13 Coiffure des officiers supérieurs féminins et masculins

Capitaine de corvette (Capc)



Figure 14 Grade de capitaine de corvette

Capitaine de frégate (Capf)



Figure 15 Grade de capitaine de frégate

Capitaine de vaisseau (Capv)

Figure 16 Grade de capitaine de vaisseau

OFFICIERS GÉNÉRAUX

Figure 17 Coiffure des officiers généraux féminins et masculins

Commodore (Cmdre)

Figure 18 Grade de commodore

Contre-amiral (Cam)

Figure 19 Grade de contre-amiral

Vice-amiral (Vam)

Figure 20 Grade de vice-amiral

Amiral (Am)

Figure 21 Grade d'amiral



S'ils sont disponibles, montrer les insignes des grades des officiers. S'ils ne sont pas disponibles, il faut prévoir des images de ces insignes que les cadets peuvent regarder.

ACTIVITÉ – ÉCHANGE DE GRADES

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec les grades des officiers de la Marine.

RESSOURCES

- Un jeu de fiches de grade de cadets de la Marine, une fiche pour chaque cadet.
- Un jeu de fiches de grade d'officiers de la Marine, une fiche pour chaque cadet.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Distribuer les fiches, une fiche par cadet.
2. Demander aux cadets de présenter chacun son grade à un autre cadet. Une fois que deux cadets viennent de présenter l'un à l'autre leurs grades, ils échangent leurs fiches. Ils doivent répéter le processus avec trois autres cadets.
3. Demander aux cadets de former des groupes en fonction des grades qu'ils possèdent.
4. Demander aux groupes de former un rang pour représenter les grades, à partir du grade d'Aspm jusqu'au grade de Ltv.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets doivent toujours être capables de reconnaître les grades des cadets et des officiers de la Marine tout au long de leur service à titre de cadet.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Directeur – Cadets. (2012). OAIC 35-01 *Instructions sur la tenue des Cadets de la Marine royale canadienne*. Ottawa, Ontario,

Ministère de la Défense nationale, Forces canadiennes. Extrait le 4 avril 2006 du site www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/nava_e.asp

Réserve navale. Extrait le 10 avril 2006, du site <http://www.forces.gc.ca/fr/honneurs-histoire-insignes/grade-marine.page>.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



AUCUN INSIGNE DE GRADE

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

GRADES DES OFFICIERS SUBALTERNES



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M107.03 – SUIVRE LES RÈGLES ET LES PROCÉDURES DE SALUT

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 et 2 parce que c'est 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.

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 3 et 4 afin d'initier les cadets aux règlements pour saluer à l'intérieur d'un édifice et aux autres occasions où il faut saluer.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devrait savoir quand et où saluer.

IMPORTANCE

Les connaissances acquises durant cette leçon s'appliqueront lorsqu'il y aura contact et interaction avec des officiers et des cadets sous-officiers au corps de cadets et au centre d'instruction d'été des cadets.

Point d'enseignement 1

Expliquer et diriger une activité sur les procédures utilisées pour adresser la parole à un cadet sous-officier ou à un officier subordonné.

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ADRESSER LA PAROLE AUX CADETS SOUS-OFFICIERS ET AUX OFFICIERS SUBORDONNÉS

Il est important de saluer de la bonne façon et les personnes appropriées.

Lorsque le cadet adresse la parole à un cadet sous-officier ou à un cadet officier subordonné, il demeure au garde-à-vous. Puisque les cadets sous-officiers et les officiers subordonnés ne sont pas détenteurs d'une commission de la Reine, ils n'ont pas à être salués. Pendant la conversation, le cadet doit adresser la parole au sous-officier ou à l'officier subordonné en mentionnant le grade et le nom de famille de ce dernier et en demeurant au garde-à-vous. Lorsque le cadet a terminé d'adresser la parole au cadet sous-officier ou à l'officier, il doit rompre de lui-même de façon appropriée en se tournant vers la droite.



L'instructeur doit faire la démonstration de ce processus avant de passer à l'activité.

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

Permettre aux cadets de pratiquer les procédures pour adresser la parole aux cadets sous-officiers et aux officiers subordonnés.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de trois ou moins.
2. Demander aux cadets de pratiquer les procédures pour adresser la parole aux cadets sous-officiers et aux officiers subordonnés, y compris :
 - approcher le cadet sous-officier ou l'officier subordonné en se mettant au garde-à-vous;
 - adresser la parole au cadet sous-officier ou à l'officier subordonné en mentionnant le grade et le nom de famille de ce dernier; et
 - rompre.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Les cadets sous-officiers et les officiers subordonnés de cadet sont-ils détenteurs d'une commission de la Reine?
- Q2. S'ils ne sont pas détenteurs d'une commission, sont-ils salués?
- Q3. Indiquer une action que le cadet doit exécuter lorsqu'il adresse la parole à un cadet sous-officier ou un officier subordonné.

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Non, ils ne sont pas détenteurs d'une commission.
- R2. Non, ils ne sont pas salués.
- R3. Prendre la position du garde-à-vous, lui adresser la parole en mentionnant son grade et son nom de famille et rompre de façon appropriée.

Point d'enseignement 2

Expliquer quelles sont les procédures pour adresser la parole à un officier commissionné.

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ADRESSER LA PAROLE AUX OFFICIERS COMMISSIONNÉS

Les mêmes procédures que celles utilisées pour adresser la parole à un sous-officier ou un officier subordonné doivent être suivies lorsqu'il s'agit d'adresser la parole à un officier commissionné, sauf qu'il faut aussi le saluer.

Le cadet doit demeurer au garde-à-vous après avoir approché l'officier commissionné. Le cadet fera ensuite le salut approprié tel que décrit dans la publication A-PD-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Pendant la conversation, le cadet doit adresser la parole à l'officier commissionné en mentionnant le grade et le nom de famille de ce dernier tout en demeurant au garde-à-vous, à moins d'un ordre contraire donné par l'officier commissionné. Lorsque le cadet a terminé d'adresser la parole à l'officier, il doit encore le saluer et rompre de lui-même de façon appropriée.



Faire la démonstration de ce processus avant de passer à l'activité.

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

Permettre aux cadets de pratiquer les procédures pour adresser la parole aux officiers commissionnés.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de trois ou moins.
2. Demander aux cadets de pratiquer les procédures pour adresser la parole aux officiers commissionnés, y compris :
 - approcher l'officier commissionné en se mettant au garde-à-vous;
 - saluer;
 - adresser la parole à l'officier commissionné en mentionnant le grade et le nom de famille de ce dernier;
 - saluer avant de rompre;
3. rompre.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Êtes-vous tenus de saluer les officiers commissionnés? Pourquoi?
- Q2. Quand l'officier commissionné doit-il être salué?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Oui. Ils détiennent une commission de la Reine.
- R2. Après que l'officier a été approché et avant de rompre.

Point d'enseignement 3

Expliquer quels sont les règlements pour saluer à l'intérieur d'un édifice.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

SALUER À L'INTÉRIEUR D'UN ÉDIFICE

Les saluts ne sont pas exécutés à l'intérieur des édifices, sauf lors d'un rassemblement, pendant les cérémonies ou lorsqu'on entre ou on sort d'un bureau. Cependant, les cadets doivent tourner la tête et offrir une salutation appropriée lorsqu'ils rencontrent un officier dans une aire commune. Il n'est pas obligatoire de porter une coiffure à l'intérieur d'un édifice.

ENTRER DANS LE BUREAU D'UN NAVIRE

En entrant dans un bureau, le cadet doit :

- demeurer au garde-à-vous dans l'entrée de la porte;
- saluer si l'occupant du bureau porte une coiffure et s'il est commissionné;
- demander poliment la permission d'entrer dans le bureau.

QUITTER LE BUREAU D'UN NAVIRE

En quittant un bureau, le cadet doit :

- demeurer au garde-à-vous dans l'entrée de la porte;
- saluer si l'occupant du bureau porte une coiffure et s'il est commissionné;
- partir.



Faire la démonstration de ce processus avant de passer à l'activité.

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de donner l'occasion aux cadets de pratiquer les procédures pour entrer et quitter des bureaux.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de trois ou moins.
2. Demander aux cadets de pratiquer les procédures pour entrer et quitter des bureaux, y compris :
 - Entrer :
 - Demeurer au garde-à-vous dans l'entrée de la porte avant d'entrer;
 - Saluer si l'occupant du bureau porte une coiffure et s'il est commissionné;
 - Demander poliment la permission d'entrer dans le bureau.

- Quitter :
 - Demeurer au garde-à-vous dans l'entrée de la porte avant de quitter le bureau;
 - Saluer si l'occupant du bureau porte une coiffure et s'il est commissionné;

3. Partir.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

Q1. Nommez les deux moments ou les deux endroits où des salutations doivent être faites à l'intérieur d'un édifice.

RÉPONSES PRÉVUES

R1. Le terrain de parade, les cérémonies, entrer et quitter les bureaux.

Point d'enseignement 4

Expliquer quelles sont les autres occasions de saluer.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

AUTRES OCCASIONS POUR SALUER

Les cadets doivent saluer lors des occasions suivantes :

- a. pendant l'hymne national canadien ou tout autre hymne national;
- b. lorsque l'hymne royal est joué;
- c. si on reconnaît un officier commissionné qui n'est pas en uniforme;
- d. lorsqu'on hisse ou abaisse le drapeau national;
- e. lorsque le pavillon est hissé ou abaissé;
- 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;

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

Q1. Doit-on saluer un officier commissionné que l'on reconnaît même s'il ne porte pas son uniforme?

Q2. Doit-on saluer lorsque l'hymne national américain est joué?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. Oui, on doit le saluer.

R2. Oui, on doit saluer lorsque les hymnes nationaux sont joués.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation du cadet dans les activités servira de confirmation de fin de leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets ont appris comment adresser la parole aux cadets sous-officiers, aux officiers subordonnés ainsi qu'aux officiers commissionnés. Ils ont aussi appris comment saluer à l'intérieur d'un édifice et quels sont les autres occasions où il faut saluer. Les connaissances acquises durant cette leçon s'appliqueront lorsqu'il y aura contact et interaction avec des officiers et des cadets sous-officiers au corps de cadets et au centre d'instruction d'été des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-000, Défense nationale. (2001). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, Ottawa, ON, Défense nationale.

A0-003 Site Web national des cadets. www.cadets.ca/support/cato-oaic/intro_e.asp?vol=1. OAIC, volume 3.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M107.04 – ÉNONCER LES OBJECTIFS ET LA DEVISE DU PROGRAMME DES CADETS DE LA MARINE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Découper chaque casse-tête qui se trouve à l'annexe A et placer ses morceaux dans une enveloppe distincte.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 et 2 parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets envers la mission et la vision du Programme des cadets de la Marine.

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 3 et 4 afin d'initier les cadets aux objectifs et à la devise du Programme des cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure :

- se familiariser avec la mission et la vision du Programme des cadets;
- énoncer les objectifs et la devise du Programme des cadets de la Marine.

IMPORTANCE

La connaissance de l'objectif et de la devise du Programme des cadets de la Marine est primordiale pour tout cadet de la Marine. Cette information donnera aux cadets une meilleure compréhension sur la façon dont le Programme des cadets peut les aider à se développer à la fois comme cadet et comme personne.

Point d'enseignement 1**Diriger une activité sur la mission du Programme des cadets.**

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe



Diriger l'activité de remue-méninges avant d'énoncer la mission.

LA MISSION DU PROGRAMME DES CADETS

La mission du Programme des cadets est de contribuer au développement et à la préparation des jeunes à devenir adulte en les rendant aptes à relever les défis de la société moderne par l'entremise d'un programme dynamique ancré dans la communauté.

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de faire un remue-méninges des idées sur ce qu'est la mission du Programme des cadets.

RESSOURCES

- Feuilles pour tableau de papier.
- Marqueurs pour tableau de papier.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes.
2. Donner une feuille de tableau de papier et un marqueur à chaque groupe.
3. Diriger chaque groupe dans le remue-méninges d'idées sur ce qu'ils pensent être la mission (ou l'objectif) du Programme des cadets.
4. Accorder deux minutes aux groupes pour terminer cette activité.
5. Après les deux minutes, demander à chaque groupe de présenter leurs idées.
6. Terminer l'activité en présentant la définition incluse dans ce point d'enseignement.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Quelle est la mission du Programme des cadets?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. 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.

Point d'enseignement 2

Diriger une activité sur la vision du Programme des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe



Diriger l'activité de remue-méninges avant d'énoncer la vision.

LA VISION DU PROGRAMME DES CADETS

La vision du Programme des cadets est celle d'une organisation axée sur le développement des jeunes qui se veut pertinente, crédible et proactive, en offrant un programme de choix aux jeunes du Canada, et qui les prépare à devenir les chefs de demain grâce à des activités amusantes, stimulantes, bien organisées et sécuritaires.

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de faire un remue-méninges des idées sur ce qu'est la mission du Programme des cadets.

RESSOURCES

- Feuilles pour tableau de papier.
- Marqueurs pour tableau de papier.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes.
2. Donner une feuille de tableau de papier et un marqueur à chaque groupe.

3. Diriger chaque groupe dans le remue-méninges d'idées sur ce qu'ils pensent être la vision du Programme des cadets.
4. Accorder deux minutes aux groupes pour terminer cette activité.
5. Après les deux minutes, demander à chaque groupe de présenter leurs idées.
6. Terminer l'activité en présentant la définition incluse dans ce point d'enseignement.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Quelle est la vision du Programme des cadets?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. La vision du Programme des cadets est celle d'une organisation axée sur le développement des jeunes qui se veut pertinente, crédible et proactive, en offrant un programme de choix aux jeunes du Canada, et qui les prépare à devenir les chefs de demain grâce à des activités amusantes, stimulantes, bien organisées et sécuritaires.

Point d'enseignement 3

Décrire l'objectif du Programme des cadets.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

DÉVELOPPER CHEZ LES JEUNES LES QUALITÉS DE CIVISME ET DE LEADERSHIP

Le Programme des cadets vise à aider au développement des cadets pour qu'ils deviennent de bons citoyens et de bons chefs.

Par l'entremise d'activités liées au civisme et au service communautaire, le cadet développe une compréhension et une appréciation de l'appartenance à la communauté et de la participation au sein des cadets et des communautés locales, régionales, provinciales, nationales et globales. La participation active des cadets aura des répercussions positives sur les communautés locales, ce qui contribuera à la force et à la vitalité de la communauté.

Par l'entremise d'activités de leadership, les cadets développent des compétences interpersonnelles et assument des responsabilités en tant que membres efficaces d'une équipe, chefs et entraîneurs dynamiques. Ils développeront la capacité de se conduire de façon éthique et socialement responsable.

PROMOUVOIR UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE

Le Programme des cadets vise à promouvoir le bien-être physique. Les cadets développent une compréhension des bienfaits d'une bonne forme physique et d'un mode de vie sain. Cette compréhension, combinée à la participation continue à des activités physiques, aide au développement d'attitudes et de comportements positifs qui fortifient la résilience chez les cadets et leur permet de relever des défis.

STIMULER L'INTÉRÊT DES JEUNES POUR LES ACTIVITÉS DES FORCES CANADIENNES EN MER, SUR TERRE ET DANS LES AIRS.

Le Programme des cadets vise à exposer les jeunes aux activités en mer, sur terre et dans les airs des Forces canadiennes. Les cadets acquièrent des compétences propres à l'élément en interagissant avec leurs collectivités respectives des FC. Le Programme des cadets éduque et favorise l'entretien de rapports avec les collectivités civiles de la Marine, de l'Armée et de l'Air. Ces expériences et ces interactions combinées sont essentielles à l'identité particulière des organisations de cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air. De plus, elles se distinguent avec le Programme des cadets dans son ensemble des autres programmes de développement des jeunes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Quel est l'objectif du Programme des cadets?
- Q2. Comment le Programme des cadets aide-t-il au développement des cadets pour qu'ils deviennent de bons citoyens et de bons chefs?
- Q3. Comment le Programme des cadets favorise-t-il une bonne condition physique?
- Q4. Comment le Programme des cadets stimule-t-il l'intérêt pour les activités des FC en mer, sur terre et dans les airs?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. L'objectif est de développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership, de promouvoir la bonne condition physique et de stimuler l'intérêt des jeunes pour les activités des FC en mer.
- R2. Le Programme des cadets vise à aider au développement des cadets pour qu'ils deviennent de bons citoyens et de bons chefs en leur inculquant les notions du civisme et du leadership. Par l'entremise d'activités liées au civisme et au service communautaire, le cadet développe une compréhension et une appréciation de l'appartenance à la communauté et de la participation au sein des cadets et des communautés locales, régionales, provinciales, nationales et globales. La participation active des cadets aura des répercussions positives sur les communautés locales, ce qui contribuera à la force et à la vitalité de la communauté. Par l'entremise d'activités de leadership, les cadets développent des compétences interpersonnelles et assument des responsabilités en tant que membres efficaces d'une équipe, en tant que chefs et en tant qu'entraîneurs dynamiques. Ils se donneront la capacité de se conduire de façon morale et socialement responsable.
- R3. Le Programme des cadets vise à promouvoir le bien-être physique. Les cadets développent une compréhension des bienfaits d'une bonne forme physique et d'un mode de vie sain. Cette compréhension, combinée à la participation continue à des activités physiques, aide au développement d'attitudes et de comportements positifs qui fortifient la résilience chez les cadets et leur permet de relever des défis.
- R4. Le Programme des cadets vise à exposer les jeunes aux activités en mer, sur terre et dans les airs des Forces canadiennes. Les cadets acquièrent des compétences propres à l'élément en interagissant avec leurs collectivités respectives des FC. Le Programme des cadets éduque et favorise l'entretien de rapports avec les collectivités civiles de la Marine, de l'Armée et de l'Air. Ces expériences et ces interactions combinées sont essentielles à l'identité particulière des organisations de cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air. De plus, elles se distinguent avec le Programme des cadets dans son ensemble des autres programmes de développement des jeunes.

Point d'enseignement 4**Énoncer la devise du Programme des cadets de la Marine.**

Durée : 3 min

Méthode : Exposé interactif

LA DEVISE DU PROGRAMME DES CADETS DE LA MARINE

Énoncer la devise du Programme des cadets de la Marine, soit « Toujours là, toujours prêts ».

ACTIVITÉDurée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de confirmer la mission, la vision, et les objectifs du Programme des cadets ainsi que la devise du Programme des cadets de la Marine.

RESSOURCES

- Casse-têtes se trouvant à l'annexe A;
- Enveloppes.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser la classe en quatre groupes.
2. Donner une enveloppe contenant un casse-tête à chaque groupe.
3. Demander à chaque groupe de faire le casse-tête qui se trouve dans l'enveloppe.
4. Une fois les casse-tête terminés, demander à un membre de chaque groupe de lire à haute voix ce qu'il y a d'écrit sur le casse-tête de leur groupe.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les objectifs et la devise du Programme des cadets de la Marine donnent aux cadets une meilleure compréhension de ce que signifie être un cadet de la Marine. L'objectif et la devise contribuent à un sens de la fierté d'appartenir au Programme des cadets de la Marine.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-003 Directeur - Cadets. (1999). *OAIC 11-03 , Mandat du Programme des cadets*. Ottawa, ON.

CASSE-TÊTES

LE PROGRAMME DES CADETS A
POUR MISSION DE CONTRIBUER AU
DÉVELOPPEMENT ET À LA
PRÉPARATION DES JEUNES À
DEVENIR ADULTE EN LES RENDANT
APTÉS À RELEVÉR LES DÉFIS DE LA
SOCIÉTÉ MODERNE PAR L'ENTREMISE
D'UN PROGRAMME DYNAMIQUE
ANCRÉ DANS LA COMMUNAUTÉ.

UN ORGANISME DE DÉVELOPPEMENT
DE LA JEUNESSE PERTINENT,
CRÉDIBLE ET PROACTIF QUI OFFRE
UN PROGRAMME DE CHOIX AUX
JEUNES DU CANADA AFIN DE LES
PRÉPARER À DEVENIR LES CHEFS DE
DEMAIN GRÂCE À DES ACTIVITÉS
AMUSANTES, STIMULANTES, BIEN
ORGANISÉES ET SÉCURITAIRES.

DÉVELOPPER CHEZ LES JEUNES
LES QUALITÉS DE CIVISME ET
DE LEADERSHIP.

PROMOUVOIR LE
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE.

STIMULER L'INTÉRÊT DE LA
JEUNESSE POUR LES ACTIVITÉS
MARITIMES, TERRESTRES ET
AÉRIENNES DES
FORCES CANADIENNES.

~~Toujours là,
toujours
prêts~~



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM M107.05 – PORTER L'UNIFORME DES CADETS DE LA MARINE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM M107.05 (Porter l'uniforme des cadets de la Marine) situé dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne - Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4.

Rassembler une planche à repasser, un fer à repasser, une pattemouille, du cirage à chaussures, un chiffon à chaussures, une vieille brosse à dents et une brosse antipeluche.

Rassembler les pièces d'uniforme suivantes :

- le bonnet de marin,
- le chapeau d'été beige à large bord,
- la casquette de baseball,
- la tuque,
- le manteau,
- l'écusson du corps de cadets,
- l'insigne du nom du corps de cadets,
- les épaulettes de grade,
- le gilet de marin,
- le manteau toutes saisons,
- le cordon,
- les gants noirs,
- le tee-shirt noir,
- la chemise de tenue d'instruction (en mer),
- l'insigne d'identité,
- le pantalon,
- les shorts de sport,
- la ceinture noire,

- les chaussettes.
- les bottes,
- les chaussures de sport.

Découper les noms des pièces d'uniforme situées à l'annexe A et les placer dans un contenant.

Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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 bonne façon de porter l'uniforme des cadets de la Marine tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit porter l'uniforme de cadet de la Marine selon la norme établie dans l'OAIC 35-01 *Instructions sur la tenue des Cadets de la Marine royale canadienne*.

IMPORTANCE

Puisque l'uniforme de cadet est facilement reconnaissable, la tenue et l'apparence personnelle des cadets doivent leur faire honneur ainsi qu'à l'Organisation des cadets du Canada (OCC).



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer la façon de porter et d'entretenir le bonnet de marin.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

Démontrer la bonne façon de porter et d'entretenir le bonnet de marin, y compris :

- les occasions de porter et d'enlever le bonnet,
- l'endroit sur la tête,
- la jugulaire,
- le ruban d'identification,
- le nettoyage.



Se reporter à l'OAIC 35-01 *Instructions sur la tenue des cadets de la Marine royale canadienne* pour connaître la bonne façon de porter le bonnet de marin, les occasions de porter la jugulaire, l'endroit où porter le ruban d'identification et la façon de nettoyer le ruban.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**QUESTIONS :**

- Q1. À une distance de combien de doigts au-dessus du sourcil le bonnet de marin doit-il être porté?
- Q2. Où le ruban d'identification des cadets de la Marine royale canadienne est-il positionné sur le bonnet de marin?
- Q3. Comment doit-on nettoyer la partie blanche du bonnet?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Conformément à l'OAIC 35-01.
- R2. Conformément à l'OAIC 35-01.
- R3. Conformément à l'OAIC 35-01.

Point d'enseignement 2**Décrire d'autres types de coiffures autorisées et leur port adéquat.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

D'autres types de coiffures autorisées pour les cadets de la Marine, y compris :

- le chapeau d'été beige à large bord,
- la casquette de baseball,
- la tuque, et
- le turban (pour les corps de cadets avec des cadets de la religion Sikh).



À mesure que la coiffure est présentée, l'instructeur doit démontrer comment le porter adéquatement.



Se reporter à l'OAIC 35-01, *Instructions sur la tenue des cadets de la Marine royale canadienne* pour obtenir plus de détails sur l'apparence personnelle.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

Q1. Quand le chapeau d'été beige à large bord peut-il être porté?

Q2. Quand la tuque peut-elle être portée?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Conformément à l'OAIC 35-01.

R2. Conformément à l'OAIC 35-01.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer la bonne façon de porter et d'entretenir correctement les vêtements du haut du corps.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

Démontrer la bonne façon d'entretenir et de porter les pièces d'uniforme suivantes :

- le manteau, y compris :
 - l'insigne du nom du corps de cadets,
 - l'écusson du corps de cadets,
- le cordon,
- les épaulettes de grade,
- le gilet de marin,
- le manteau toutes saisons,
- le cordon,
- les gants noirs,
- le tee-shirt noir,
- la chemise de tenue d'instruction (en mer), et
- les insignes d'identité et les rubans.



À mesure que chaque article est présenté, démontrer comment le porter adéquatement.



Se reporter à l'OAIC 35-01, *Instructions sur la tenue des cadets de la Marine royale canadienne* pour obtenir plus de détails sur la façon de porter et d'entretenir les articles portés sur le haut du corps.



Tous les insignes doivent être cousus à la veste en utilisant un fil de couleur qui s'harmonise avec la couleur de l'insigne.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quand doit-on porter les épaulettes de grade?
- Q2. Où doivent se situer les plis sur le gilet de marin?
- Q3. Comment les manches de la veste doivent-elles être repassées?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Conformément à l'OAIC 35-01.
- R2. Conformément à l'OAIC 35-01.
- R3. Conformément à l'OAIC 35-01.

Point d'enseignement 4

Expliquer et démontrer la façon de porter et d'entretenir correctement les articles de vêtements du bas du corps.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

Démontrer la bonne façon d'entretenir et de porter les pièces d'uniforme suivantes :

- le pantalon,
- les shorts de sport,
- la ceinture noire.



À mesure que chaque article est présenté, démontrer comment le porter adéquatement.



Se reporter à l'OAIC 35-01, *Instructions sur la tenue des cadets de la Marine royale canadienne* pour obtenir plus de détails sur la façon de porter et d'entretenir les articles portés sur le bas du corps.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

Q1. Comment le pantalon doit-il être repassé?

Q2. Quand les shorts de sport sont-ils portés?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Conformément à l'OAIC 35-01.

R2. Conformément à l'OAIC 35-01.

Point d'enseignement 5

Expliquer et démontrer la bonne façon de porter les chaussures.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

Démontrer la bonne façon d'entretenir et de porter les pièces d'uniforme suivantes :

- les chaussettes grises,
- les bottes, y compris :
 - le laçage,
 - le cirage, et
- les chaussures de course.



À mesure que chaque article est présenté, démontrer comment le porter adéquatement.



Se reporter à l'OAIC 35-01, *Instructions sur la tenue des cadets de la Marine royale canadienne* pour obtenir plus de détails sur la façon de porter et d'entretenir les articles portés sur le bas du corps.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

QUESTIONS :

- Q1. Quand peut-on porter les chaussettes grises?
- Q2. Comment les bottes noires devraient-elles être lacées?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Conformément à l'OAIC 35-01.
- R2. Conformément à l'OAIC 35-01.

Point d'enseignement 6**Discuter des cheveux et autres aspects relatifs à l'apparence personnelle.**

Durée : 20 min

Méthode : Démonstration

Discuter des cheveux et autres aspects relatifs à l'apparence personnelle, y compris :

- les cheveux des hommes, y compris :
 - les favoris,
 - la barbe et la moustache,
- les cheveux des femmes,
- le maquillage,
- les bijoux,
- les tatouages et le perçage corporel,
- les sous-vêtements,
- les lunettes, dont les lunettes de soleil, et
- les sacs à dos.



À mesure que chaque article est présenté, démontrer comment le porter adéquatement.

Se reporter à l'OAIC 35-01, *Instructions sur la tenue des cadets de la Marine royale canadienne* pour obtenir plus de détails sur l'apparence personnelle.

ACTIVITÉ

Durée : 10 min

OBJECTIF :

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets d'identifier les pièces d'uniforme et de démontrer la bonne façon de les porter.

RESSOURCES :

- le bonnet de marin,
- le chapeau d'été beige à large bord,
- la casquette de baseball,
- la tuque,
- le manteau,
- les épaulettes de grade,
- le gilet de marin,
- le manteau toutes saisons,
- le cordon,
- les gants noirs,
- la chemise de tenue d'instruction (en mer),
- le tee-shirt noir,
- les insignes d'identité,
- le cordon,
- l'écusson du corps de cadets,
- l'insigne du nom du corps de cadets,
- le pantalon,
- les shorts de sport,
- la ceinture noire,
- les chaussettes grises,
- les bottes,
- les chaussures de course,
- un contenant, et
- des feuillets de papier avec des pièces d'uniforme écrites sur eux.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de piger un morceau de papier qui désigne une pièce d'uniforme.
2. Demander aux cadets de trouver la pièce d'uniforme désignée sur le morceau de papier.
3. Demander aux cadets de montrer à la classe comment la porter.
4. Répéter ces étapes jusqu'à ce que chaque cadet ait montré à la classe comment porter la pièce d'uniforme. Dans les cas où il y a plus de cadets que d'articles d'uniforme, remettre les morceaux de papier dans le contenant et recommencer l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'uniforme des cadets de la Marine doit être porté convenablement en tout temps. Puisque l'uniforme de cadet est facile à reconnaître, la tenue et l'apparence personnelle des cadets doivent leur faire honneur et faire honneur à l'OCC. Le but est de s'assurer que les cadets ont une apparence personnelle qui convienne à ce qu'on s'attend d'eux.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être donnée au début de l'année d'instruction, avant que les cadets doivent porter leur uniforme.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Directeur des cadets. OAIC 35-01 *Instructions sur la tenue des Cadets de la Marine royale canadienne*. Ottawa, Ontario.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

BONNET DE MARIN	PANTALON	CEINTURE	CORDON
CHAPEAU D'ÉTÉ BEIGE	INSIGNE D'IDENTITÉ ET RUBAN	SHORTS DE SPORT GRIS	INSIGNE DU NOM DU CORPS DE CADETS
GILET DE MARIN	GANTS	BOTTES	ÉCUSSON DU CORPS DE CADETS
CASQUETTE DE BASEBALL	TEE-SHIRT NOIR	SOULIERS DE COURSE	BIJOUX
MANTEAU TOUTES SAISONS	ÉPAULETTES DE GRADE	CHAUSSETTES	TATOUAGE
SAC À DOS	TUQUE	INSIGNE D'ÉPAULE	VESTE
MAQUILLAGE	CHEMISE DE TENUE D'INSTRUCTION (EN MER)	CHEVEUX DES HOMMES	CHEVEUX DES FEMMES

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM M107.06 – IDENTIFIER LES OCCASIONS D'INSTRUCTION ESTIVALE DE PREMIÈRE ANNÉE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon est présentée dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Demander aux cadets seniors ayant vécu l'expérience de l'instruction du CIEC de partager leurs expériences pendant cette leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Un exposé interactif a été choisi pour la présente leçon afin de présenter aux cadets les occasions d'instruction estivale de première année et de susciter leur intérêt.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, les cadets doivent connaître les occasions d'instruction estivale offertes lors de la première année.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets comprennent quelles sont les occasions d'instruction disponibles pendant leur premier été au programme de sorte qu'ils puissent identifier les cours auxquels ils sont éligibles. Il est aussi important qu'ils connaissent quelles seront les occasions d'instructions disponibles lors des étés suivants de sorte qu'ils puissent commencer à réfléchir à aux cours qu'ils pourraient désirer suivre à l'avenir.

Point d'enseignement 1**Discuter du cours d'instruction générale.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

BUT

L'objectif du cours d'instruction générale est d'offrir une connaissance de base de l'environnement du CIEC et des occasions d'instruction disponibles. Cette instruction offre aux cadets l'occasion d'identifier les domaines de spécialité qui les motive à poursuivre leur instruction au CIEC.

EMPLACEMENTS

Figure 1 Carte de tous les Centres d'instruction estivale au Canada

Le cours d'instruction générale se donne à plusieurs endroits au Canada, y compris :

- NCSM Acadia – Cornwallis, Nouvelle-Écosse,
- NCSM Québec – Saint-Angèle-de-Laval, Québec,
- NCSM Ontario – Kingston, Ontario,
- NCSM Quadra – Comox, Colombie-Britannique.

INSTRUCTION SPÉCIALISÉE

L'instruction élémentaire à laquelle un cadet doit participer comprend :

- **Leadership.** OREN S103 – Participer à titre de membre d'une équipe
 - L'objectif du cours d'instruction générale au leadership de base est de permettre aux cadets de participer à des activités en tant que membre d'une équipe.

- **Conditionnement physique et sports.** OREN S105 – Participer aux activités de conditionnement physiques et sportives
 - L'objectif du cours d'instruction générale en conditionnement physique et en sports est d'encourager les cadets à participer activement à des sports récréatifs et à leur présenter les occasions d'instruction offertes au CIEC dans les domaines spécialisés.
- **Tir de précision avec la carabine à air comprimé.** OREN S106 – Participer aux volets de l'instruction spécialisée en tir de précision
 - L'objectif du cours d'instruction générale au tir de précision avec la carabine à air comprimé est de renforcer les compétences en tir de précision lors de la phase un et d'améliorer ces compétences durant la participation au tir récréatif à la carabine à air comprimé. De plus, le but de cet OREN est de présenter aux cadets la discipline du biathlon d'été et les occasions ultérieures disponibles dans les domaines du tir de précision et du biathlon.
- **Connaissances générales des cadets.** OREN S107 – Adaptation à l'environnement du CIEC
 - L'objectif du cours d'instruction générale aux connaissances générales des cadets est de permettre aux cadets de se familiariser avec la structure et l'environnement d'un CIEC et d'offrir aux cadets suffisamment de connaissances et d'expérience pour leur permettre de choisir le cours qu'ils poursuivront lors de leur deuxième été au CIEC.
- **Exercice militaire.** OREN S108 – Participer aux volets de l'instruction spécialisée en exercice militaire et cérémonial
 - Le but de l'exercice militaire du cours d'instruction générale est de développer davantage les compétences en exercice militaire acquises lors de la phase un et de présenter aux cadets les occasions disponibles dans le domaine spécialisé de l'exercice militaire et du cérémonial.
- **Musique.** OREN S114 – Participer aux volets de l'instruction spécialisée en musique
 - Le but de la musique du cours d'instruction générale est de présenter aux cadets les occasions disponibles dans le domaine spécialisé de la musique.
- **Voile.** OREN S124 – Participer aux volets de l'instruction spécialisée en voile
 - Le but de l'instruction sur la voile du cours d'instruction générale est de présenter aux cadets les occasions disponibles dans le domaine spécialisé de la voile.
- **Matelotage.** OREN S130 – Participer aux volets de l'instruction spécialisée en matelotage
 - Le but du matelotage du cours d'instruction générale est de présenter aux cadets les occasions disponibles dans le domaine spécialisé du matelotage.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Combien de temps dure le cours d'instruction générale?
- Q2. À quels endroits se donne le cours d'instruction générale?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Deux semaines.
- R2. NCSM Acadia – Cornwallis, Nouvelle-Écosse, NCSM Québec – Saint-Angèle-de-Laval, Québec, NCSM Ontario – Kingston, Ontario et NCSM Quadra – Comox, Colombie-Britannique.

Point d'enseignement 2**Présenter les occasions d'instruction au CIEC et d'échange international.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

INSTRUCTION DE VOILE

- **Voile élémentaire** – cours d'une durée de trois semaines, offert dès la deuxième année, axé sur le développement des compétences de base en voile jusqu'à l'obtention de VoileCAN 1 et 2 de l'ACY.
- **Voile intermédiaire** – cours d'une durée de six semaines, offert dès la troisième année, axé sur le développement intermédiaire (VoileCAN 3) et la présentation des compétences de voile plus avancées (VoileCAN 4 de l'ACY) et une introduction à Spi et trapèze 1.
- **Voile avancée** – cours d'une durée de six semaines, offert dès la quatrième année, axé sur le développement des compétences avancées de voile (VoileCAN 5, Spi et trapèze 1).

INSTRUCTION DE MATELOTAGE

- **Matelotage élémentaire** – cours de trois semaines, offert dès la deuxième année, qui présente aux cadets tous les volets de l'instruction de matelotage.
- **Opérateur d'embarcations légères** – cours d'une durée de six semaines, offert dès la troisième année, axé sur le développement des compétences à conduire une petite embarcation et à obtenir le certificat d'opérateur d'embarcations légères.
- **Maître de manœuvre** – cours de six semaines, offert dès la quatrième année, axé sur les opérations d'un grand navire et la navigation côtière.

INSTRUCTION EN MUSIQUE

- **Musique militaire – Musicien élémentaire** cours de trois semaines, offert dès la deuxième année, axé sur le développement des compétences de base en musique.
- **Musique militaire – Musicien intermédiaire** – cours de six semaines, offert dès la troisième année, axé sur le développement des compétences en musique jusqu'au niveau 2.
- **Musique militaire – Musicien avancé** – cours de six semaines, offert dès la quatrième année, axé sur le développement des compétences en musique jusqu'au niveau 3 et supérieur.

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE SPORTS

- **Conditionnement physique et sports élémentaire** – cours de trois semaines, offert dès la deuxième année, axé sur l'amélioration de la condition physique personnelle et l'acquisition de connaissances et de compétences dans une variété de sports.
- **Instructeur de conditionnement physique et de sports** – cours de six semaines, offert dès la troisième année, axé sur l'amélioration de la condition physique personnelle et le développement des compétences et des connaissances nécessaires pour organiser et diriger des activités de conditionnement physique et de sports connexes dans tous les domaines du Programme des cadets.

AUTRES COURS SPÉCIALISÉS

- **Exercice militaire et cérémonial élémentaire** – cours de trois semaines, offert dès la deuxième année, axé sur les occasions d'instruction des cadets pour continuer à développer des connaissances et des compétences en leadership obtenues dans le programme du corps de cadets tout en étant initiés dans une variété de domaines d'activités. Les activités principales comprennent le tir de précision avec la carabine à air comprimé, l'exercice militaire et le cérémonial.
- **Instructeur d'exercice militaire et du cérémonial** – cours de six semaines disponible la troisième année axé sur le développement d'experts dans tous les domaines de l'exercice militaire et du cérémonial pour

agir à titre d'instructeur dans tous les domaines de l'exercice militaire et du cérémonial en cours au Programme des cadets de la Marine.

- **Instructeur de tir de précision avec la carabine à air comprimé** – cours de six semaines, offert dès la troisième année, axé sur le développement des compétences personnelles dans les domaines du tir de précision avec la carabine à air et du biathlon. Ce cours donne aux cadets les connaissances et les compétences requises pour aider à la conduite des programmes de tir de précision et de biathlon.

COURS NATIONAUX

- **Mécanicien naval** – cours de huit semaines offert dès la quatrième année. L'objectif de ce cours est d'enseigner aux cadets les rudiments de base des systèmes mécaniques utilisés sur les navires-écoles d'instruction estivale des cadets de la Marine afin de permettre aux cadets de servir à titre d'officier de quart dans la salle des machines et pour gérer ces compartiments de façon ordonnée et efficace.
- **Charpentier de marine** – cours de six semaines offert dès la quatrième année. Son objectif est de développer chez les cadets les connaissances et les compétences requises pour effectuer la maintenance et les réparations à bord des navires-écoles d'instruction estivale des cadets de la Marine et aux centres de voile.
- **Voile de niveau avancé** cours de six semaines offert dès la quatrième année. L'objectif de ce cours est la certification des cadets aux qualifications VoileCAN 5 et 6, et Spi et trapèze 1 de l'ACY. Le cadet sera en mesure de participer aux courses grâce à une compréhension approfondie des règles qui régissent les courses de voiliers.

ÉCHANGES INTERNATIONAUX

Les échanges offrent l'occasion de sélectionner des cadets pour découvrir une culture différente et d'autres programmes d'instruction. Un nombre limité de cadets auront l'occasion de vivre ces échanges; ce sont des programmes de récompenses pour les cadets qui atteignent les plus hauts standards et qui satisfont à tous les préalables. Les échanges durent habituellement de deux à trois semaines.

Les échanges internationaux ont lieu dans les pays hôtes suivants :

- Australie,
- Bermudes,
- Japon,
- Pays-Bas,
- Corée du Sud,
- Suède,
- Royaume-Uni,
- États-Unis.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Combien de temps dure le cours d'instructeur de voile?
- Q2. Quels sont les cours nationaux offerts aux cadets?
- Q3. Quels sont les pays qui accueillent les cadets canadiens lors d'échanges internationaux?

RÉPONSES PRÉVUES :

R1. Six semaines.

R2. Mécanicien naval, charpentier de marine et voile de niveau avancé.

R3. Australie, Bermudes, Japon, Pays-Bas, Corée du Sud, Suède, Royaume-Uni et États-Unis.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Plusieurs cadets auront l'occasion de participer à des cours donnés dans un centre d'instruction d'été après avoir terminé l'instruction de la phase un au corps de cadets. Il est important pour eux de connaître quelles sont les options offertes lors de leur premier été. Il est également important qu'ils connaissent les occasions d'instruction offertes pendant les étés suivants.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-006 Directeur - Cadets. (1992). OAIC 34-02 : *Échanges internationaux des Cadets de la Marine royale canadienne*. Dans les Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets. Ottawa, ON.

A1-019 OAIC 31-03 D Cad. (2008). Aperçu du Programme des cadets de la Marine. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

C0-043 Software (1995-2004). *Quick Maps*. (2006). Extrait le 10 avril 2006 du site www.theodora.com/maps.



**CADETS DE LA MARINE
ROYALE CANADIENNE**

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C107.01 – ENTRETENIR L'UNIFORME DES CADETS DE LA MARINE

Durée totale :

60 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN*.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

OCOM C107.02 – VISITER LE CORPS DE CADETS

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Coordonner une visite avec tous les départements du corps de cadets. Réviser les protocoles concernant les bureaux, les terrains de parade, les salles de classe, les aires de pause, les zones interdites et les zones de salut.

Tenir une séance d'information auprès des instructeurs adjoints. Prévoir un instructeur adjoint par groupe de quatre cadets.

Préparer les passeports du corps de cadets.

Préparer les cartes des installations du corps de cadets en numérotant les lieux d'intérêts.

Poser des autocollants de station à chaque lieu d'intérêt.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce que c'est une façon interactive pour les cadets de découvrir les installations de leur corps de cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon doit inclure :

- les grades des officiers (le PE 2 de l'OCOM M107.02);
- les règlements pour saluer à l'intérieur d'un édifice (le PE 3 de l'OCOM M107.03).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure :

- d'identifier les emplacements suivants :
 - le terrain de parade;
 - les salles de classe;
 - les aires de pause;
 - la cantine;
 - les toilettes;
 - les zones de communication;
 - le bureau du commandant (cmdt);
 - le bureau de l'administration;
 - le bureau de l'instruction;
 - le bureau des approvisionnements;
 - les zones interdites;
- d'observer les protocoles appropriés associés à chaque emplacement.

IMPORTANCE

Bien connaître l'emplacement de toutes les installations du corps de cadets peut aider les cadets à suivre les instructions, à trouver l'information et à participer aux activités du corps de cadets.

Point d'enseignement 1**Participer à une visite du corps de cadets**

Durée : 30 min

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

Ces renseignements sont fournis à titre indicatif seulement. Les renseignements présentés doivent être adaptés aux particularités du corps de cadets. Chaque corps de cadets peut détenir des renseignements lui étant propre et pouvant varier de ceux donnés dans le présent guide.

TERRAIN DE PARADE

Le terrain de parade est l'endroit où les cadets exécutent leurs rassemblements. C'est là où les inspections et l'exercice militaire ont lieu, et où le corps de cadets tient ses rassemblements et ses autres cérémonies. Les protocoles appropriés du corps de cadets concernant le terrain de parade doivent être respectés.

SALLES DE CLASSE

Les salles de classe sont des lieux où les cadets reçoivent la majorité de leur instruction. L'espace de la salle de classe doit être respecté, particulièrement les installations partagées avec d'autres groupes. Tout ce qui n'appartient pas au corps de cadets ne doit pas être touché. Le protocole pour entrer et sortir de la salle de classe doit être respecté.

AIRES DE PAUSE

Les aires de pause sont les lieux où les cadets doivent se trouver lorsqu'ils n'ont pas de tâches à accomplir. Les directives du corps de cadets concernant l'utilisation de cette aire doivent faire l'objet d'une discussion.

CANTINE

La cantine est le magasin où l'on peut acheter des collations ou d'autres articles. L'argent recueilli par les ventes dans la cantine peut servir au profit du corps de cadets. Les heures d'ouverture, le personnel responsable et la façon d'utiliser l'argent doivent faire l'objet d'une discussion.

TOILETTES

Le lieu de ces installations doit être mentionné.

ZONES DE COMMUNICATION

Les zones de communication peuvent inclure les babillards, les feuilles d'activités à remplir, et l'endroit où sont affichés les ordres permanents et les ordres courants. Les ordres permanents contiennent les politiques du corps de cadets. Les ordres courants contiennent les renseignements portant sur les obligations, les événements, les activités et les changements de personnel. L'autorisation d'affichage d'information doit faire l'objet d'une discussion.

BUREAU DU COMMANDANT

Si le cmdt est disponible, il doit se présenter et expliquer brièvement ce qu'il fait. Si le cmdt n'est pas disponible, c'est au guide de la visite de fournir ce renseignement. Le cmdt est au sommet de la voie hiérarchique du corps de cadets. Le cmdt est responsable de l'instruction et de l'administration des cadets, des instructeurs civils et des officiers qui travaillent pour le corps de cadets. Normalement, les cadets ne visitent le bureau du

cmdt qu'à la demande de celui-ci, ou à la demande d'un autre officier. Le protocole pour entrer dans un bureau et en sortir doit être révisé.

BUREAU D'ADMINISTRATION

Si le personnel d'administration est disponible, il doit se présenter et expliquer brièvement ce qu'il fait. Si le personnel n'est pas disponible, c'est au guide de la visite de fournir ce renseignement. L'officier d'administration (O Admin) est responsable de la gestion des tâches administratives. Il doit s'assurer que les formulaires, tels que les demandes d'inscription et les demandes d'instruction d'été des cadets, sont complètement remplis et sont retournés à temps. Il doit également s'assurer de leur participation à toutes les activités au sein du corps de cadets. Le personnel d'administration peut comprendre entre autres des officiers d'administration adjoints. Les cadets peuvent avoir besoin de se rendre au bureau d'administration pour remplir la paperasse, signaler des absences ou prendre des formulaires. Le protocole pour entrer dans un bureau et en sortir doit être révisé.

BUREAU D'INSTRUCTION

Si le personnel d'instruction est disponible, il doit se présenter et expliquer brièvement ce qu'il fait. Si le personnel n'est pas disponible, c'est au guide de la visite de fournir ce renseignement. L'officier de l'instruction (O Instr) est responsable de la coordination et de la mise en œuvre du programme d'instruction du corps de cadets. Il doit s'assurer que l'instruction est planifiée de façon logique, que les instructeurs sont préparés pour les cours, et que le matériel d'instruction est prêt pour les cours. Le personnel est également responsable de tous les formulaires administratifs relatifs à l'instruction, tels que les dossiers d'instruction. Le personnel d'instruction peut être composé entre autres de l'O Instr adjoint, de l'officier des normes et de l'O Instr de niveau. Normalement, les cadets ne visitent le bureau d'instruction qu'à la demande de l'officier d'instruction, ou à la demande d'un autre membre du personnel d'instruction ou d'un cadet s/off. Le protocole pour entrer dans un bureau et en sortir doit être révisé s'il y a lieu.

BUREAU DES APPROVISIONNEMENTS

Si le personnel d'approvisionnement est disponible, il doit se présenter et expliquer brièvement ce qu'il fait. Si le personnel n'est pas disponible, c'est au guide de la visite de fournir ce renseignement. L'officier d'approvisionnement (O Appro) est responsable de commander les pièces d'uniforme, de fournir les pièces d'uniforme au besoin et de distribuer d'autres équipements. Le personnel est également responsable de tous les formulaires administratifs directement liés à l'approvisionnement. Le personnel d'approvisionnement peut comprendre aussi des O Appro adjoints. Les cadets visitent normalement le bureau des approvisionnements pour recevoir leur uniforme et pour échanger les articles qui ne sont plus de leurs tailles ou qui sont endommagés. Il peut être nécessaire d'établir des rendez-vous. Si la section de l'approvisionnement a établi certaines heures d'ouverture pour les cadets, ces heures doivent être indiquées. Le protocole pour entrer dans un bureau et en sortir doit être révisé s'il y a lieu.

ZONES INTERDITES

Toutes les zones interdites aux cadets doivent être indiquées. Les conséquences découlant du non respect de cette politique doivent être expliquées.

ACTIVITÉ

Durée : 20 min

OBJECTIF

Cette activité vise à faire connaître au cadet les installations et le personnel de leur corps de cadets.

RESSOURCES

- Cartes du corps de cadets comportant des lieux d'intérêts numérotés, si disponibles (un exemple de carte est fourni à l'annexe G).
- Passeports du corps de cadets.
- Autocollants.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de quatre et désigner un guide pour chaque groupe. Chaque cadet reçoit un passeport, fourni à l'annexe H, qu'il doit remplir pendant la visite.



La taille du groupe peut être modifiée selon le nombre de guides disponibles et le nombre de cadets de la classe.

2. Donner une carte à chaque groupe et lui indiquer un lieu d'intérêt qui doit être le point de départ. Dans la mesure du possible, laisser un lieu d'intérêt entre les points de départ pour éviter que des groupes se retrouvent à un lieu en même temps pendant la visite.
3. Chaque groupe doit visiter tous les lieux d'intérêt. Les guides de la visite doivent fournir les renseignements appropriés à chaque lieu d'intérêt. Consacrer seulement une ou deux minutes à chaque arrêt.
4. Chaque cadet doit répondre aux questions relatives à chaque lieu d'intérêt sur son passeport du corps de cadets. Le guide de la visite doit vérifier les réponses pour chaque lieu d'intérêt et remettre un autocollant en récompense pour compléter le passeport.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Tenir une séance d'information auprès des guides de la visite sur le déroulement de l'activité et leurs rôles respectifs.
- Faire le tour des installations du corps de cadets pour vérifier s'il y a des délais et déplacer les groupes vers d'autres lieux d'intérêts au besoin.
- Répondre aux questions.
- S'assurer que le protocole est respecté.

RÉFLEXION

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

DISCUSSION DE GROUPE



Les instructeurs doivent s'assurer que tous les objectifs de la leçon sont atteints après l'étape de réflexion.

QUESTIONS DE DISCUSSION



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU DIRIGER UNE DISCUSSION

- Poser des questions qui facilitent la discussion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Préparer les questions à l'avance.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? »
- Essayer de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Pourquoi est-il important de savoir où se trouvent toutes les installations du corps de cadets?
- Q2. Comment vous sentez-vous maintenant que vous savez où sont situées ces installations?
- Q3. Quelle autre information concernant les installations du corps de cadets peut vous aider à vous sentir plus à l'aise chez les cadets?

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le fait de bien connaître l'emplacement de toutes les installations du corps de cadets aidera les cadets à suivre les instructions, à trouver les renseignements, et à participer efficacement aux activités du corps de cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

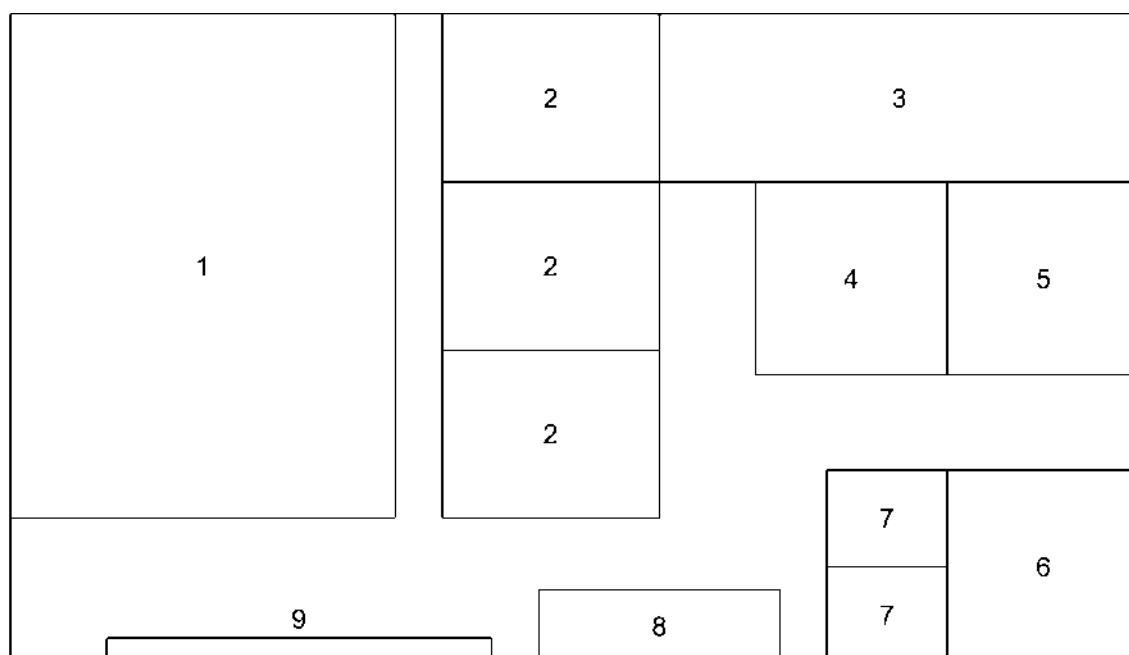
Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Aucun.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLE DE CARTE



LIEUX D'INTÉRÊT :

1. Terrain de parade
2. Salles de classe
3. Bureau d'approvisionnement ou magasin
4. Bureau d'administration
5. Bureau d'instruction
6. Bureau du commandant
7. Toiletttes
8. Cantine
9. Zone de communication

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PASSEPORTS DU CORPS DE CADETS

TERRAIN DE PARADE Quels sont les règlements du terrain de parade? Autocollant	SALLES DE CLASSE Quelles salles utilise-t-on pour l'instruction en classe? Autocollant
AIRES DE PAUSES Où se trouve l'aire de pause? Autocollant	CANTINE Quand la cantine est-elle disponible? Autocollant
TOILETTES Où se trouvent les toilettes? Autocollant	AIRES DE COMMUNICATION À quel endroit les cadets s'inscrivent-ils aux activités? Qui a la permission d'afficher des renseignements? Autocollant

BUREAU DU COMMANDANT Quel est le nom du commandant? Autocollant	BUREAU DE L'ADMINISTRATION Quel est le nom de l'officier d'administration? Qui d'autre travaille dans ce bureau? Autocollant
BUREAU DE L'INSTRUCTION Quel est le nom de l'officier de l'instruction? Qui d'autre travaille dans ce bureau? Autocollant	BUREAU D'APPROVISIONNEMENT Quel est le nom de l'officier d'approvisionnement? Qui d'autre travaille dans ce bureau? Autocollant
ZONES INTERDITES Quelles sont les zones interdites aux cadets? Autocollant	Autocollant



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 9

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

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets devraient connaître :

- la fondation de leur corps de cadets;
- les faits saillants du corps de cadets depuis ses débuts;
- les prix et les réalisations du corps de cadets.

IMPORTANCE

L'histoire d'un corps de cadets est une source de fierté pour ceux qui en font partie. La connaissance de l'histoire du corps de cadets permet aux cadets de connaître les événements qui ont marqué l'unité depuis ses débuts, et de reconnaître l'amélioration qu'elle a réalisée dans plusieurs domaines.

Point d'enseignement 1**Diriger une activité relative à l'histoire du corps de cadets**

Durée : 40 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES**FONDATION DU CORPS DE CADETS**

De nombreux événements marquent l'histoire de la création d'un corps de cadets. En voici quelques-uns :

- la date de la charte du corps de cadets;
- la composition initiale du corps de cadets, du personnel et des cadets;
- le premier répons du corps de cadets.

FAITS SAILLANTS DU CORPS DE CADETS

Les corps de cadets participent à de nombreux événements de service communautaire. Certains événements ont lieu annuellement, tandis que d'autres ont lieu lors d'occasions spéciales. Ces événements comprennent, mais sans s'y limiter :

- les cérémonies militaires;
- les campagnes de financement pour les organismes de bienfaisance;
- les événements communautaires.

De plus, le personnel du corps de cadets participe à plusieurs activités au sein de leur unité, celles-ci représentent un rôle important à l'histoire de l'unité. Ces activités peuvent comprendre, mais sans s'y limiter :

- la création de diverses activités au sein du corps de cadets (comme un peloton de précision, une fanfare, une équipe de premiers soins, une équipe de tir de précision, etc.);
- la participation aux échanges;
- les voyages du corps de cadets à divers endroits.

D'autres faits saillants dans l'histoire d'un corps de cadets incluent :

- la création d'un insigne du corps de cadets;
- l'affiliation d'un corps de cadets à une unité militaire des Forces canadiennes (FC).

RÉALISATIONS ET PRIX DU CORPS DE CADETS

Un corps de cadets peut être reconnu de diverses façons. La reconnaissance peut s'obtenir après avoir gagné une compétition ou en faisant preuve d'excellence dans un domaine particulier. Ces prix peuvent se mériter aux niveaux régional, provincial, national et, dans certains cas, international.

Un grand nombre d'occasions se présentent pour que les cadets gagnent des prix à tous les niveaux de l'Organisation des cadets du Canada (OCC). De tels prix gagnés par les cadets font honneur au corps de cadets.

Des bourses commémoratives sont des prix donnés en la mémoire d'une personne qui a fait d'importantes contributions au corps de cadets local ou à l'OCC. Les bourses commémoratives qui sont offertes représentent une source importante de données historiques au sein du corps de cadets.

En plus des prix, plusieurs autres réalisations jouent un rôle important à l'histoire du corps de cadets. Elles comprennent, mais sans s'y limiter :

- les carrières civiles des anciens cadets;
- les carrières militaires des anciens cadets.

ACTIVITÉ

Durée : 40 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de faire connaître aux cadets l'histoire de leur corps de cadets.

RESSOURCES

- Photos du corps de cadets.
- Vidéo du corps de cadets.
- Prix offerts au corps de cadets.
- Feuilles pour tableau de papier.
- Marqueurs pour tableau de papier.
- Papier de bricolage.
- Trois tables.
- Carton bristol.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Avant l'activité :

- Préparer les stations d'apprentissage en fonction des trois sujets suivants :
 - la fondation du corps de cadets;
 - les faits saillants du corps de cadets;
 - les réalisations du corps de cadets.
- Identifier chaque station par une couleur.
- S'assurer que chaque station d'apprentissage est dynamique en utilisant des photos, des coupures de journaux, des vidéoclips, des calendriers, des souvenirs, des sommaires sur un carton bristol ou tout autre article.
- Préparer quatre cartes de recherche pour chaque station d'apprentissage.
- Chaque carte de recherche doit être de couleur différente et correspondre à la station d'apprentissage de la même couleur.
- Un mot clé doit être inscrit sur chaque carte pour indiquer au cadet l'information à chercher.

Pendant l'activité, les cadets :

- sont répartis en groupes de quatre pour un maximum de six groupes. S'il y a plus de 16 cadets, faire des groupes plus nombreux. Plus d'un groupe peut s'installer à une station d'apprentissage à la fois;

- doivent recevoir plusieurs cartes de recherche qui correspondent à chacune des trois stations d'apprentissage;
- disposeront de huit minutes pour trouver l'information;
- disposeront de sept minutes pour préparer leur information sur une feuille de tableau de papier.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Pendant l'activité, l'instructeur doit s'assurer que les cadets recueillent les renseignements dont ils ont besoin et se déplacent entre les stations d'apprentissage de façon efficace.

Point d'enseignement 2

Diriger une discussion de groupe sur l'activité

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

RÉFLEXION

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

DISCUSSION DE GROUPE



Une fois l'activité terminée, l'instructeur doit demander aux groupes de présenter les renseignements qu'ils ont recueillis à la classe. L'instructeur doit appeler les groupes selon l'ordre des sujets énumérés dans la section connaissances préalables. L'instructeur doit s'assurer, après la présentation de chaque sujet, qu'il met l'accent sur l'information omise.

QUESTIONS DE DISCUSSION



- À cette étape, l'instructeur doit rapidement poser certaines questions aux cadets pour confirmer leur compréhension de la matière présentée dans cette leçon.
- Il se peut que quelques-unes des questions ci-dessous n'aient pas obtenu de réponse à la station d'apprentissage. Il incombe à l'instructeur de planifier une brève discussion sur ces questions, tout en mettant l'accent sur les points importants relevés par les cadets.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Pourquoi est-il important pour les membres du corps de cadets de connaître comment il a été fondé?
- Q2. Pourquoi les bourses commémoratives sont-elles importantes à l'histoire d'un corps de cadets?
- Q3. Pourquoi est-il important pour les cadets de comprendre l'histoire de la participation du corps de cadets dans leur communauté?
- Q4. Quel rôle les activités (telles que le peloton de précision, la fanfare, l'équipe de premiers soins, etc.) jouent-elles dans le développement d'un corps de cadets?

CONCLUSION

RÉVISION

À la fin de la discussion de groupe, l'instructeur termine par un résumé, pour s'assurer que tous les points d'enseignement ont été abordés. L'instructeur doit également saisir cette occasion pour expliquer la façon dont le cadet appliquera désormais ces connaissances en pratique.

POINTS D'ENSEIGNEMENT PRINCIPAUX

PE1. Discuter de la fondation du corps de cadets.

PE2. Discuter des faits saillants du corps de cadets depuis ses débuts.

PE3. Discuter des prix et des réalisations du corps de cadets.

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le fait de bien connaître l'histoire du corps de cadets leur donnera une raison d'être fiers d'en faire partie. Avoir une bonne compréhension de ces renseignements peut donner aux cadets une plus grande appréciation du corps de cadets et leur permettre de transmettre ces renseignements aux autres.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les renseignements utilisés par l'instructeur aux stations d'apprentissage dépendront du matériel disponible dans chaque unité.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Aucun.

RÉCOMPENSES COMMÉMORATIVES

(Papier de bricolage vert)

Formation du corps/escadron

CHARTRE

(Papier de bricolage rouge)

Développement du corps ou de l'escadron

CAMPAGNE DE LA FONDATION DES MALADIES DU CŒUR

(Papier de bricolage bleu)

Réalisations du corps/escadron

PRIX DE CIVISME LCOL SHEA

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 8

OREN 108 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE PENDANT UNE CÉRÉMONIE DE REVUE ANNUELLE



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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 les cadets doivent acquérir tout en leur donnant l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir adopté les positions garde à vous, en place repos et repos.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements de l'exercice militaire à un niveau compétent, tout en développant de l'adresse, de l'esprit de corps, de la coordination physique et de la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés avec facilité et sans hésitation pour s'assurer que les cadets se déplacent efficacement en un groupe pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser du temps aux cadets pour s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique utilisé pour un groupe de cadets lors de l'enseignement des mouvements de l'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position du garde à vous.

Durée : 5 min

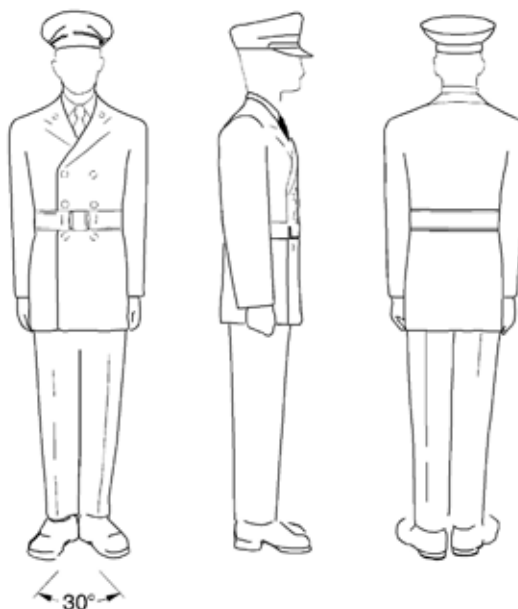
Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION DU GARDE À VOUS

Le cadet doit adopter la position du garde à vous, en s'assurant que :

1. les talons sont rapprochés et en ligne;
2. la pointe des pieds est tournée vers l'extérieur pour former un angle 30 degrés;
3. le corps est bien équilibré et le poids est réparti également sur les deux pieds;
4. les épaules sont droites et perpendiculaires à l'avant;
5. les bras sont aussi droits que possible, les coudes et les poignets sont collés au corps;

6. les poignets sont droits, le dos de la main fait face à l'extérieur, les doigts sont alignés et touchent la paume de la main, les pouces sont collés sur l'index à la deuxième jointure, les pouces et le dos des doigts touchent légèrement la cuisse, et les pouces sont en ligne avec la couture du pantalon;
7. la tête est droite, le cou s'appuie sur l'arrière du col, les yeux sont immobiles et le regard est dirigé droit vers l'avant;
8. aucune partie du corps n'est tendue.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Position du garde à vous



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Poignets en position du garde à vous



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le dos cambré ou les hanches trop avancées;
- les épaules et le corps tendus;
- le corps penché vers l'avant ou vers l'arrière;
- les pouces non alignés sur les coutures du pantalon;
- les pieds ne forment pas le bon angle.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'adoption par les cadets de la position du garde à vous servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position en place repos.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS

La position en place repos est une position intermédiaire entre le garde à vous et le repos. Elle ne permet aucune détente, mais peut être maintenue sans effort plus longtemps que la position du garde à vous.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, EN PLACE REPOS, ESCOUADE—UN », le cadet fléchit le genou gauche.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-4), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2005, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Première partie du mouvement – « En place repos »



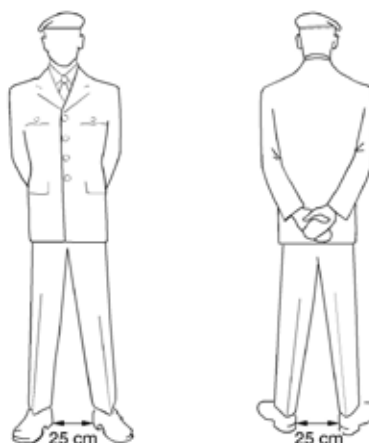
Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit :

1. coller et aligner les talons;
2. déplacer le pied gauche vers la gauche, le redresser au pas de gymnastique et le placer fièrement à plat sur le sol en laissant un écart de 25 cm entre l'intérieur du talon gauche et du talon droit;
3. en même temps, placer rapidement les bras derrière le dos, en les tendant le plus possible et en plaçant le dos de la main droite dans la paume de la main gauche, le pouce droit croisé par-dessus le pouce gauche, et les doigts collés et tendus;
4. répartir également le poids du corps sur les deux pieds.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-4), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 4 Position en place, repos



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- déplacer le pied à une distance inadéquate;
- ne pas mettre le dos de la main droite entièrement dans la paume de la main gauche;
- les pouces sont entrelacés;
- tendre les bras de façon à bloquer les coudes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'adoption par les cadets de la position en place, repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position du garde à vous à partir de la position en place, repos.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, GARDE À VOUS, ESCOUADE—UN », fléchir le genou gauche et ramener le poids du corps sur le pied droit.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit :

1. tendre la jambe gauche au pas de gymnastique, placer le pied au sol, le bout du pied en premier, puis le talon, en gardant les talons alignés;
2. en même temps, d'un mouvement rapide, ramener les bras et les mains à la position du garde à vous.

Au commandement « GARDE À -- VOUS », combiner les deux mouvements. La cadence est marquée au compte de « UN ».



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des positions garde à vous et en place, repos.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'adoption par les cadets de la position du garde à vous à partir de celle de en place, repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 4

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position repos.

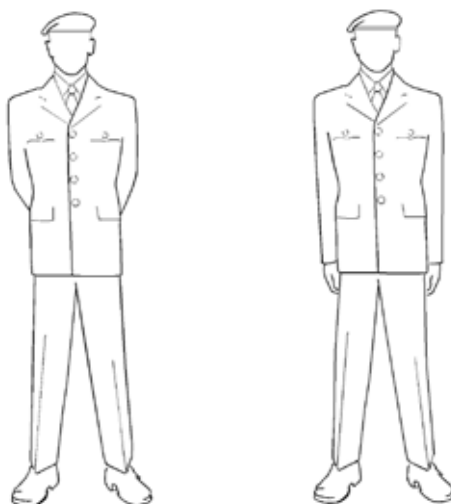
Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION REPOS

On ordonne la position repos pour permettre aux cadets de se détendre. Ce commandement ne se donne que lorsque l'escouade est en position en place, repos.

Au commandement « RE—POS », le cadet doit fermer les mains et ramener les bras le long du corps, à la position du garde à vous, puis se détendre.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-5), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 5 Position repos



En position repos, s'ils en ont obtenu la permission, les cadets peuvent ajuster leurs vêtements ou leur équipement sans bouger les pieds ni parler.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres : bouger, s'agiter ou parler sans permission.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

L'adoption par les cadets de la position de repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 5

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position en place, repos à partir de la position repos.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE, REPOS À PARTIR DE LA POSITION REPOS

Au commandement préparatoire « ESCOUADE », le cadet doit adopter la position en place, repos.



Il est préférable d'enseigner ce PE sous forme d'exercice collectif pour assurer le synchronisme et l'unité de l'escouade.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

L'une des erreurs communes est le manque d'attention.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

L'adoption par les cadets de la position en, place repos à partir de la position repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'adoption par les cadets des positions garde à vous, en place, repos et repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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 les cadets doivent acquérir tout en leur donnant l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.01 (Adopter les positions garde à vous, en place, repos et repos).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté un salut à la halte sans armes.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés avec facilité et sans hésitation pour s'assurer que les cadets se déplacent efficacement en un groupe pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un salut vers l'avant.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN SALUT VERS L'AVANT

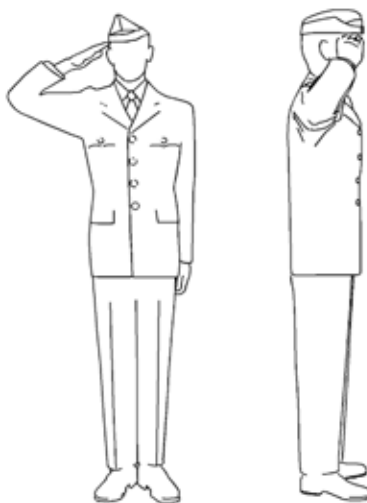


Le salut se fait de la main droite. S'il est impossible de saluer de la main droite à cause d'une incapacité physique ou parce que l'on transporte un objet, le salut se fait en tournant la tête et les yeux vers la droite ou vers la gauche ou en se tenant au garde à vous.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, SALUT VERS L'AVANT, SALUEZ, ESCOUADE—UN », le cadet doit :

1. fléchir le coude droit et ouvrir la paume de la main droite au moment où elle passe au niveau de l'épaule;

2. faire passer la main droite par le plus court chemin jusqu'au devant de la coiffure, de telle sorte que :
 - (a) la paume de la main soit dirigée vers le sol,
 - (b) le pouce et les doigts soient bien tendus et collés,
 - (c) le bout de l'index soit aligné sur l'extérieur du sourcil droit et se situe à 2 cm au-dessus de celui-ci et qu'il touche la bordure inférieure de la coiffure,
 - (d) la main, le poignet et l'avant-bras forment une ligne droite et à un angle de 45 degrés avec le bras,
 - (e) le coude soit aligné sur les épaules,
 - (f) le bras soit parallèle au sol.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Saluer vers l'avant sans armes



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- l'index ne touche pas à la coiffure;
- le poignet et les doigts ne forment pas une ligne droite;
- le pouce ne s'aligne pas sur les doigts;
- les paumes tournées vers l'avant ou vers l'arrière;
- l'index touche la monture des lunettes, le cas échéant.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », la main est ramenée rapidement à la position du garde à vous et, au même moment, la tête et les yeux sont tournés vers l'avant.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Au commandement « SALUT VERS L'AVANT, SALU—EZ », combiner les deux mouvements. Observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements au pas cadencé.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du salut vers l'avant servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un salut vers la droite et vers la gauche.

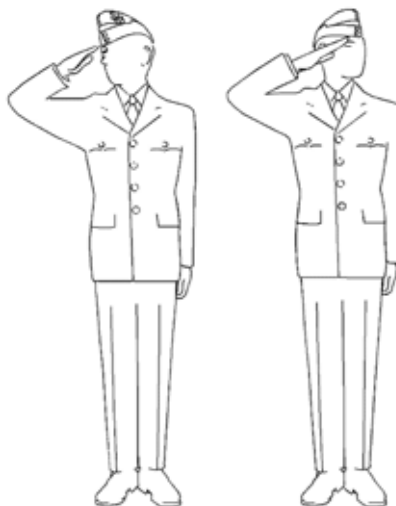
Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN SALUT VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU—EZ, ESCOUADE UN », le salut se fait de la façon décrite au PE1, sauf que l'on tourne rapidement la tête et les yeux vers la droite (gauche) aussi loin que possible sans effort excessif, tout en s'assurant que :

1. lorsque le salut se fait vers la gauche, la main, le poignet et le bras droits sont portés vers la gauche de façon à atteindre la bonne position, alignés sur l'extrémité du sourcil droit et 2 cm au-dessus de celui-ci de façon à toucher la coiffure;
2. lorsque le salut se fait vers la droite, le bras est ramené vers l'arrière. Le bout de l'index demeure aligné sur l'extrémité du sourcil droit et se place à 2 cm au-dessus de celui-ci, tout en touchant la coiffure.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-11), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON : Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Saluer vers la droite et vers la gauche



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du salut vers l'avant.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », la main est ramenée rapidement à la position du garde à vous et, au même moment, la tête et les yeux sont tournés vivement vers l'avant.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

Au commandement « SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU—EZ », combiner les deux mouvements. Il faut observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du salut vers la droite et vers la gauche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du salut à la halte sans armes servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent en un groupe, pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé de donner une rétroaction continue aux cadets durant les répétitions de l'exercice militaire, les soirées d'instruction et les cérémonies militaires. On doit faire des corrections sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M108.03 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR TOURNER À LA HALTE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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 les cadets doivent acquérir tout en leur donnant l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.02 (Exécuter un salut à la halte sans armes).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les mouvements pour tourner à la halte.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements de l'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de tourner à droite.

Durée : 10 min

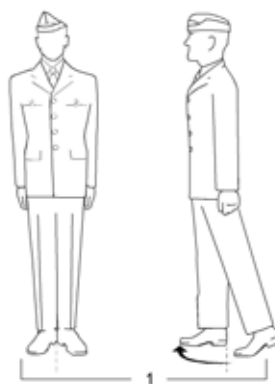
Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN VIRAGE À DROITE



Les virages servent à changer de direction. Les virages à droite ou à gauche impliquent un changement de direction de 90 degrés et les demi-tours, un changement de direction de 180 degrés.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, À DROITE TOURN—EZ, ESCOUADE UN », les cadets doivent tourner vers la droite à un angle de 90 degrés en pivotant sur le talon droit et la pointe du pied gauche, tout en soulevant le talon gauche et la pointe du pied droit. Garder les genoux raides, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied droit et la jambe gauche est tendue, le talon soulevé.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-13), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Première partie du mouvement—À la halte, à droite, tournez



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

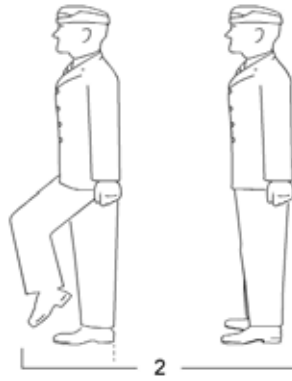


Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le poids est transféré au pied gauche;
- la jambe droite est pliée au lieu d'être droite;
- les bras ne sont pas maintenus fermement de chaque côté.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », les cadets doivent fléchir le genou gauche, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied gauche à côté du pied droit de façon à prendre la position du garde à vous.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-13), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Deuxième partie du mouvement—À la halte, à droite, tournez



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de lever le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « À DROITE—TOURNEZ », combiner les deux mouvements. Observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements au pas cadencé.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets d'un virage à droite servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de tourner à gauche.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN VIRAGE À GAUCHE

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, À GAUCHE TOURNEZ, ESCOUADE–UN », les cadets doivent tourner vers la gauche à un angle de 90 degrés en pivotant sur le talon gauche et la pointe du pied droit, tout en soulevant le talon droit et la pointe du pied gauche. Il faut garder les genoux raides, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied gauche et la jambe droite est tendue, le talon légèrement soulevé.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées au virage à droite; mais s'appliquent ici à la gauche.

Au commandement « ESCOUADE–DEUX », la main est ramenée rapidement à la position du garde à vous et, au même moment, la tête est tournée vivement vers l'avant.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Au commandement « À GAUCHE – TOURNEZ », combiner les deux mouvements. Il faut observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets d'un virage à gauche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

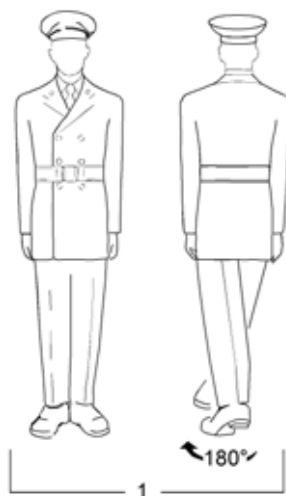
Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un demi-tour.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN DEMI-TOUR

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, À DROITE TOURNEZ, ESCOUADE – UN », le cadet doit tourner vers la droite à un angle de 180 degrés en pivotant sur le talon droit et la pointe du pied gauche, tout en soulevant le talon gauche et la pointe du pied droit. Il faut garder les genoux raides, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied droit et la jambe gauche est tendue, le talon légèrement soulevé.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-14), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Première partie du mouvement–Demi-tour à la halte



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

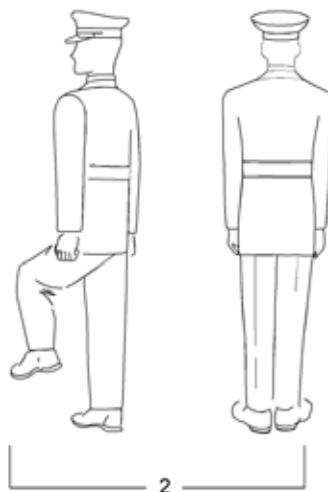


Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes comprennent celles associées aux virages à droite et les suivantes :

- tourner vers la gauche au lieu de vers la droite;
- effectuer un virage de plus ou de moins de 180 degrés;
- perdre l'équilibre.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou gauche, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied gauche à côté du pied droit de façon à prendre la position du garde à vous.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-14), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 4 Deuxième partie du mouvement—Demi-tour à la halte

Au commandement « DEMI-TOUR », combiner les deux mouvements. Il faut observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du virage à droite.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'exécution par les cadets d'un demi-tour servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des virages à la halte servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé de donner une rétroaction continue aux cadets durant les répétitions de l'exercice militaire, les soirées d'instruction et les cérémonies militaires. On doit faire des corrections sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

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.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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 les cadets doivent acquérir tout en leur donnant l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.03 (Exécuter un virage à la halte).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir resserré les rangs vers la droite et vers la gauche.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements de l'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de resserrer les rangs vers la droite.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE



Resserrer les rangs vers la droite sert à déplacer les rangs vers la droite. Le commandement de resserrer les rangs vers la droite ne doit pas être donné lorsque la distance à couvrir est de plus de huit pas. Si la distance à couvrir est plus grande, l'escouade doit tourner et effectuer le nombre de pas nécessaires.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS LA DROITE, MARCHE, ESCOUADE—UN », le cadet doit :

1. fléchir le genou droit, déplacer le pied vers la droite et le poser au sol en laissant un espace de 25 cm entre les talons;
2. répartir le poids du corps également sur les deux pieds;
3. garder les bras le long du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit transférer le poids de son corps sur son pied droit, puis fléchir le genou gauche et placer le pied gauche à côté du pied droit de façon à adopter la position du garde à vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du premier mouvement.

Au commandement « UN PAS VERS LA DROITE—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la cadence suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-un »;
2. déplacement de deux pas, « un-un, pause, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un-un, pause, un-deux, pause, un-trois ».



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements au pas cadencé.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du resserrement des rangs vers la droite servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de resserrer les rangs vers la gauche.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

RESSERRER LES RANGS VERS LA GAUCHE

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS LA GAUCHE, MARCHE, ESCOUADE—UN », le cadet doit :

1. fléchir le genou gauche, déplacer le pied vers la gauche et le poser au sol en laissant un espace de 25 cm entre les talons;
2. répartir le poids du corps également sur les deux pieds;
3. garder les bras immobiles le long du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à la droite, mais s'appliquent ici à la gauche.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit transférer le poids de son corps sur son pied gauche, puis fléchir le genou droit et placer le pied droit à côté du pied gauche de façon à adopter la position du garde à vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du premier mouvement.

Au commandement « UN PAS VERS LA GAUCHE—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la cadence suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-un »;
2. déplacement de deux pas, « un-un, pause, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un-un, pause, un-deux, pause, un-trois ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du resserrement des rangs vers la gauche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du resserrement des rangs vers la gauche et vers la droite servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent en un groupe, pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé de donner une rétroaction continue aux cadets durant les répétitions de l'exercice militaire, les soirées d'instruction et les cérémonies militaires. On doit faire des corrections sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

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.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon est présentée dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4 Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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 les cadets doivent acquérir tout en leur donnant l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.04 (Exécuter les mouvements pour resserrer les rangs vers la droite et vers la gauche).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les pas vers l'avant et vers l'arrière.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements de l'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter des pas vers l'avant.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

PAS VERS L'AVANT



Les pas vers l'avant sont exécutés en vue de déplacer les rangs vers l'avant; cette manœuvre ne doit pas excéder trois pas. Si la distance à couvrir est plus grande, l'escouade doit se déplacer au pas de marche.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS EN AVANT MARCHÉ, ESCOUADE—UN », le cadet doit avancer le pied gauche et faire un demi-pas en transférant le poids du corps vers l'avant sur le pied gauche et en soulevant le talon droit, tout en gardant les bras immobiles de chaque côté du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- une longueur de pas incorrecte;
- partir du mauvais pied;
- ne pas tenir les bras fermement de chaque côté.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied droit au sol à côté du pied gauche de façon à revenir adopter la position du garde à vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- le mauvais pied est déplacé;
- le pied est levé au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « UN PAS VERS L'AVANT—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la cadence suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-deux »;
2. déplacement de deux pas, « un, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un, un, un-deux ».



Lors de l'exécution de pas vers l'avant :

1. le mouvement se fait au pas cadencé;
2. chaque déplacement doit correspondre à la longueur d'un demi-pas (35 cm);
3. les bras doivent demeurer immobiles le long du corps;
4. lorsque deux pas sont exécutés, le pied gauche est ramené à côté du droit pour adopter la position du garde à vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de pas vers l'avant servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter des pas vers l'arrière.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

PAS VERS L'ARRIÈRE



Les pas vers l'arrière sont exécutés en vue de déplacer les rangs vers l'arrière; cette manœuvre ne doit pas excéder trois pas. Si la distance à couvrir est plus grande, l'escouade doit se déplacer au pas de marche.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS EN ARRIÈRE MARCHÉ, ESCOUADE—UN », le cadet doit reculer le pied gauche et faire un demi-pas en transférant le poids du corps sur le pied droit et en soulevant le talon gauche, tout en gardant les bras immobiles de chaque côté du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des pas vers l'avant.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied droit au sol à côté du pied gauche de façon à revenir adopter la position du garde à vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des pas vers l'avant.

Au commandement « UN PAS VERS ARRIÈRE—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la cadence suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-deux »;
2. déplacement de deux pas, « un, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un, un, un-deux ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets de pas vers l'arrière servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent en un groupe, pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé de donner une rétroaction continue aux cadets durant les répétitions de l'exercice militaire, les soirées d'instruction et les cérémonies militaires. On doit faire des corrections sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

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.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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 les cadets doivent acquérir tout en leur donnant l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.04 (Exécuter des pas vers l'avant et vers l'arrière).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les mouvements requis pour l'alignement par la droite.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés avec facilité et sans hésitation pour s'assurer que les cadets se déplacent efficacement en un groupe pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements de l'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements de l'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un alignement par la droite.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



Guide de droite. Représente la personne située à l'extrême droite du rang avant.

ALIGNEMENT PAR LA DROITE

L'alignement d'une escouade est requis pour assurer une apparence uniforme et organisée lorsque l'escouade est en formation. Le mouvement le plus commun pour aligner une escouade est l'alignement par la droite.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, PAR LA DROITE, ALIGNEZ, ESCOUADE—UN », le guide de droite reste immobile alors que les autres avancent le pied gauche d'un demi-pas et plient le genou droit pour adopter la position du garde à vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- la longueur des pas est incorrecte;
- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- le mauvais pied est déplacé;
- le pied est levé au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », la file de droite reste immobile alors que les autres tournent la tête et les yeux vers la droite, aussi loin que possible, sans faire d'effort excessif; Simultanément, les personnes occupant le rang avant, sauf la personne à l'extrême droite, tendent pleinement le bras droit derrière l'épaule du voisin de droite. La main est fermée, comme à la position du garde à vous, le dos de la main est vers le haut et le bras est parallèle au sol.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



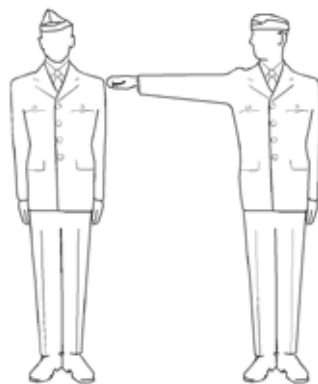
Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le bras n'est pas parallèle au sol;
- le rang du centre ou de l'arrière lève les bras;
- le corps est tordu;
- le regard n'est pas orienté dans la bonne direction.

Au commandement « ESCOUADE—TROIS », le guide de droite reste immobile alors que les autres s'alignent adéquatement, se placent à la bonne distance et à la bonne position en faisant des petits pas rapides.

Commencer les mouvements du pied gauche.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-19), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Alignement par la droite à intervalle d'un bras



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le bras frappe la personne d'à côté;
- la main tape le côté de la jambe.

Au commandement « PAR LA DROITE—ALIGNÉZ », combiner les trois mouvements en observant la pause réglementaire entre les mouvements. On compte la cadence suivante : « un-deux, pause, bras, pause, déplacement ».



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements au pas cadencé.



Lorsque l'alignement se fait par la gauche, l'exercice militaire est le même que pour l'alignement par la droite, sauf que la tête et les yeux sont tournés vers la gauche et que le bras gauche est levé. Le guide de gauche reste immobile, les yeux fixés vers l'avant, et les personnes en file derrière laissent la distance appropriée entre les rangs.



L'alignement peut se faire à partir du centre, lorsque plusieurs escouades sont rassemblées en formation en ligne ou en masse. Le commandement donné est « PAR LE CENTRE—ALIGNÉZ » et les escouades de flanc doivent s'aligner par la gauche ou par la droite, selon le cas.



Quand une escouade est formée et que la file creuse ne comprend qu'une seule personne, celle-ci s'aligne sur le rang avant lorsque l'escouade se déplace vers l'avant et sur le rang arrière lorsqu'elle se déplace vers l'arrière. Lorsque l'escouade se déplace sur un flanc, la personne doit s'aligner sur le flanc de direction.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de l'alignement par la droite servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement « fixe ».

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER LE MOUVEMENT « FIXE »

Au commandement « FIXE », les cadets doivent ramener vivement la tête et les yeux vers l'avant, puis ramener le bras droit vers l'arrière, par la droite, puis à la position du garde à vous sans frapper la cuisse.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du mouvement « fixe » servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un alignement épaule à épaule.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

Au commandement « PAR LA DROITE, ÉPAULE À ÉPAULE—ALIGNEZ », procéder comme l'alignement par la droite, sans toutefois lever les bras, ni laisser d'intervalle de bras lors de l'alignement. Laisser suffisamment d'espace entre les épaules de chaque personne dans le rang pour permettre l'exécution des mouvements qui suivent l'alignement.



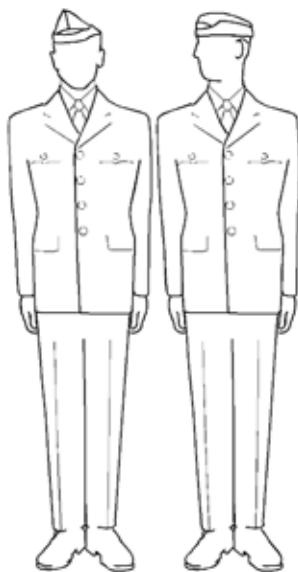
Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à l'alignement par la droite, sauf que le bras n'est pas levé.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-19), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Alignement épaule à épaule

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'exécution par les cadets d'un alignement épaule à épaule servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

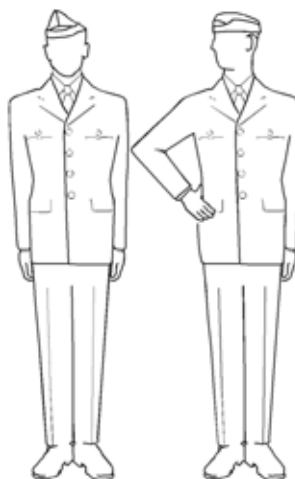
Point d'enseignement 4

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un alignement coude à coude.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

Au commandement « PAR LA DROITE, COUDE À COUDE—ALIGNEZ », procéder comme l'alignement par la droite, sauf que la main droite est placée sur la hanche ou la ceinture de la veste, selon le cas. Les poings sont fermés, pointés vers le sol et tendus, les pouces vers l'arrière, et le coude touche le bras du cadet de droite de la pointe du coude.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-19), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Alignement coude à coude



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à l'alignement d'intervalle de bras auxquelles s'ajoutent le poignet plié et la main qui ne s'appuie pas sur la hanche.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements requis pour l'alignement par la droite servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent en un groupe, pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé de donner une rétroaction continue aux cadets durant les répétitions de l'exercice militaire, les soirées d'instruction et les cérémonies militaires. On doit faire des corrections sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

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.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.06 (Exécuter un alignement par la droite).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les mouvements requis pour ouvrir et fermer les rangs.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés avec facilité et sans hésitation pour s'assurer que les cadets se déplacent efficacement en un groupe pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements de l'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements de l'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'ouvrir les rangs.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



La longueur normale d'un demi-pas est de 35 cm.

OUVRIR LES RANGS

Pendant la formation de groupe, les cadets sont inspectés lorsque les rangs sont ouverts. Pour adopter cette formation, les cadets doivent exécuter les mouvements pour ouvrir les rangs.

Le cadet doit ouvrir les rangs de la façon suivante :

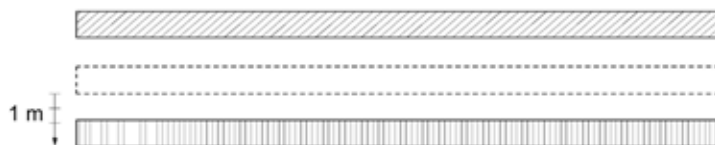
1. le rang avant avance de trois demi-pas;
2. le rang arrière recule de trois demi-pas;
3. le rang du centre reste immobile.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-22), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Ouvrir les rangs, escouade sur trois rangs

Lorsque l'escouade est sur deux rangs, le rang avant reste immobile et le rang arrière recule de trois demi-pas.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-23), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Ouvrir les rangs, escouade sur deux rangs

Au commandement « OUVREZ LES RANGS–MARCHE », les mouvements doivent être exécutés en faisant trois demi-pas vers l'avant et vers l'arrière, le mouvement final consistant à :

1. fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique, ramenant le pied droit rapidement sur le sol à côté du pied gauche;
2. revenir à la position du garde à vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- faire de trop grands pas vers l'avant;
- faire de trop petits pas vers l'arrière;
- lever le genou en faisant des pas vers l'avant ou vers l'arrière;
- se déplacer en faisant partie du rang du centre.

Le mouvement se fait au pas cadencé et les bras doivent demeurer immobiles de chaque côté.

La cadence de ce mouvement est « UN, UN, UN-DEUX ».

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets des mouvements pour ouvrir les rangs servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de fermer les rangs.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

FERMER LES RANGS

Le cadet doit fermer les rangs de la façon suivante :

1. le rang avant recule de trois demi-pas;
2. le rang arrière avance de trois demi-pas;
3. le rang du centre reste immobile.

Au commandement « FERMEZ LES RANGS–MARCHE », les mouvements doivent être exécutés en faisant trois demi-pas vers l'avant et vers l'arrière, le mouvement final consistant à :

1. fléchir le genou droit, puis le redresser en double temps, et ramener le pied droit vivement au sol près du pied gauche; et
2. revenir à la position du garde à vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Il faut corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des mouvements pour ouvrir les rangs.

La cadence observée est celle du pas cadencé et les bras restent immobiles le long du corps.

Les mouvements sont exécutés en comptant la mesure « UN, UN, UN-DEUX ».



Lorsque l'escouade est sur deux rangs, le rang avant reste immobile et le rang arrière avance de trois demi-pas.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Demander aux cadets de s'exercer dans les rangs avant, arrière et du centre.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets des mouvements pour fermer les rangs servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements pour ouvrir et pour fermer les rangs servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent en un groupe, pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé de donner une rétroaction continue aux cadets durant les répétitions de l'exercice militaire, les soirées d'instruction et les cérémonies militaires.

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.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

OCOM M108.08 – MARCHÉ ET HALTE AU PAS CADENCÉ

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.07 (Exécuter les mouvements pour ouvrir et fermer les rangs).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté la marche et la halte au pas cadencé.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés avec facilité et sans hésitation pour s'assurer que les cadets se déplacent efficacement en un groupe pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements de l'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements de l'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter la marche au pas cadencé.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



La longueur normale d'un pas est de 75 cm.

MARCHE AU PAS CADENCÉ

Les corps de cadets/escadrons exécutent les mouvements et les exercices à pied au pas cadencé, au pas ralenti et au pas de gymnastique. À la marche au pas cadencé, la cadence est établie à 120 pas par minute.



Le pas cadencé peut être maintenu pendant de longues périodes et convient à l'exécution des tâches courantes.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, PAS CADENCÉ, MARCHE, ESCOUADE—UN », le cadet doit avancer le pied gauche et faire un demi-pas, la pointe du pied soulevée, et poser d'abord le talon directement au sol en orientant la pointe du pied directement vers l'avant, tout en balançant le bras droit directement vers l'avant et le bras gauche directement vers l'arrière, à la hauteur de la taille.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- faire un pas plus grand que 35 cm (demi-pas);
- poser ou frapper le pied gauche à plat au sol au lieu de poser le talon d'abord;
- balancer les bras à une hauteur inappropriée.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », les cadets doivent poursuivre la marche en effectuant des pas de longueur réglementaire, en avançant les jambes successivement en les déplaçant en ligne droite, en balançant les bras alternativement en ligne droite, à partir de l'épaule, de l'avant vers l'arrière, en gardant les poings fermés, comme en position du garde à vous, et en gardant l'alignement sur le flanc de direction.



Le flanc de direction est le rang, ou la file, désigné par le commandant et à partir duquel l'alignement doit s'établir, lors de la formation en escouade.



Exécuter les mouvements lorsque :

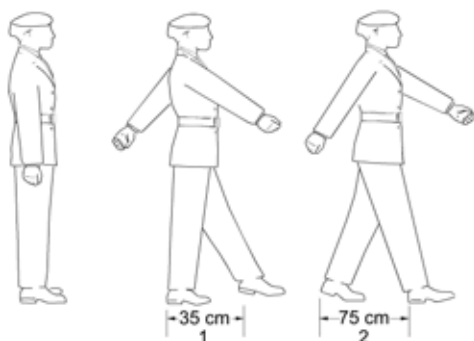
- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées au pas initial, sauf qu'ici, le pas est supérieur ou inférieur à 75 cm.

Au commandement « PAS CADENCÉ—MARCHÉ », combiner les deux mouvements. La cadence est marquée par « GAUCHE—DROITE—GAUCHE ».



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-6), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Marche au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de la marche au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter la halte au pas cadencé.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

HALTE AU PAS CADENCÉ

Au commandement, « EN DÉCOMPOSANT, HALTE, ESCOUADE—UN », donné lorsque le pied gauche est en avant et au sol, le cadet doit retenir le mouvement vers l'avant en plaçant le pied droit à plat au sol et en utilisant le talon pour s'arrêter, puis ramener le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière,



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres : faire un pas plus grand ou plus petit que 75 cm et ne pas balancer les bras vers l'avant et l'arrière.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit faire un demi-pas du pied gauche et le placer à plat au sol, puis ramener le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées au pas initial, sauf qu'ici, le pas est supérieur ou inférieur à 35 cm (un demi-pas).

Au commandement « ESCOUADE—TROIS », le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique tout en ramenant les bras le long du corps le plus rapidement possible, en adoptant la position du garde à vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

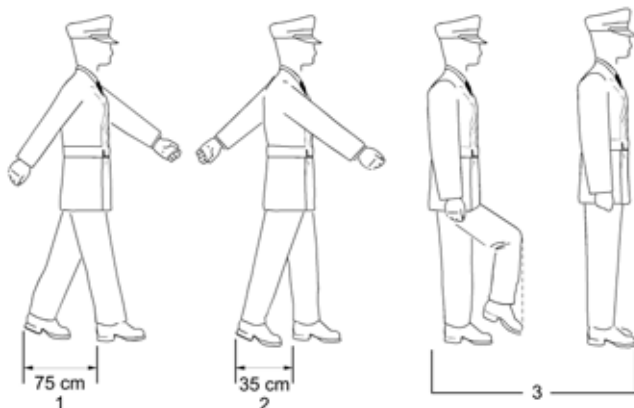
Les erreurs communes sont entre autres : ne pas ramener les bras le long du corps et ne pas plier le genou droit et le tendre au pas de gymnastique.

Au commandement « ESCOUADE—HALTE », combiner les deux mouvements au pas cadencé. La cadence de ce mouvement est « UN, UN, UN-DEUX ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-3), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Halte au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets de la halte au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets de la marche et de la halte au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent en un groupe, pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé de donner une rétroaction continue aux cadets durant les répétitions de l'exercice militaire, les soirées d'instruction et les cérémonies militaires.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 9

**OCOM M108.09 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR AVANCER
ET S'ARRÊTER AU PAS CADENCÉ EN MARQUANT LE PAS**

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.08 (Exécuter la marche et la halte au pas cadencé).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir marqué le pas, et s'être avancé et arrêté au pas cadencé.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements de l'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de s'exercer à marquer le pas.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

MARQUER LE PAS



Les mouvements pour marquer le pas sont exécutés pour cesser le déplacement vers l'avant pendant une courte période, lors de la marche. La cadence est la même lorsqu'on marque le pas que lorsqu'on marche. Seules les jambes bougent; la partie supérieure du corps demeure à la position du garde à vous, les bras immobiles le long du corps.



Le commandement pour marquer le pas est donné lorsque le pied droit est en avant et au sol.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, MARQUEZ LE PAS, ESCOUADE—UN » le cadet doit faire un demi-pas du pied gauche et poser le pied à plat sur le sol de façon naturelle. Maintenir la cadence, ramener le pied droit vers le pied gauche sans fléchir la jambe ni toucher le sol tout en ramenant les bras le long du corps le plus rapidement possible, et adopter la position du garde à vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- faire un pas plus grand que 35 cm (demi-pas);
- toucher le sol du pied droit lorsqu'il est déplacé vers le pied gauche.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou gauche de façon à permettre à la partie inférieure de la jambe et au pied de former un angle naturel, tenir la pointe du pied à 15 cm au-dessus du sol, déposer la pointe du pied au sol avant le talon à mesure que la jambe redescend, puis continuer de marquer le pas jusqu'au commandement « VERS—L'AVANT » ou « HALTE » soit donné.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

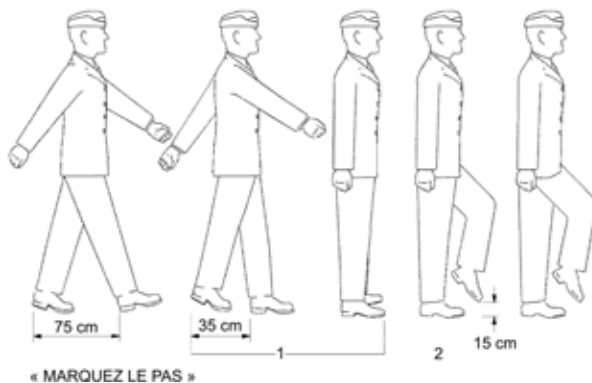
- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- se balancer d'un côté à l'autre;
- augmenter la cadence des pas;
- ne pas maintenir l'alignement.

Au commandement « MARQUEZ – LE PAS », combiner les deux mouvements. La cadence est marquée par « GAUCHE—RAMENÉ—GAUCHE—DROITE—GAUCHE ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-16), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2005, Ottawa, ON : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Marquer le pas au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets des mouvements pour marquer le pas servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'avancer en marquant le pas.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

AVANCER EN MARQUANT LE PAS



Le commandement pour avancer est donné lorsque le pied gauche est au sol.

Ce mouvement n'est pas divisé en étapes puisqu'il est plus facile de l'apprendre en un mouvement complet.

Au commandement « VERS L'A—VANT », le cadet doit tendre la jambe droite et adopter la position du garde à vous, avancer le pied gauche vers l'avant en faisant un demi-pas et continuer de marcher au pas cadencé en balançant le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.

Au commandement « MARQUEZ – LE PAS », les deux mouvements sont combinés. Observer la cadence suivante : « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- ne pas se déplacer en même temps que l'escouade;
- commencer les mouvements du mauvais pied;
- faire un pas initial plus grand qu'un demi-pas.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets des mouvements pour avancer en marquant le pas servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

HALTE AU PAS CADENCÉ EN MARQUANT LE PAS



Le commandement est donné lorsque le pied gauche est au sol.

Ce mouvement n'est pas divisé en étapes puisqu'il est plus facile de l'apprendre en un mouvement complet.

Au commandement « ESCOUADE – HALTE », le cadet doit :

1. marquer le pas une fois de plus avec le pied droit;
2. marquer le pas une fois de plus avec le pied gauche;
3. tendre la jambe droite au pas de gymnastique et adopter la position du garde à vous.

La cadence est marquée en comptant « un, un-deux ».

Au commandement « MAR – QUEZ LE PAS », combiner les deux mouvements. Les mouvements sont exécutés en comptant la mesure suivante : « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

L'une des erreurs communes est de ne pas s'arrêter en même temps que le reste de l'escouade.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements pour avancer et s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent en un groupe, pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé de donner une rétroaction continue aux cadets durant les répétitions de l'exercice militaire, les soirées d'instruction et les cérémonies militaires.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 10

OCOM M108.10 – EXÉCUTER UN SALUT À LA MARCHÉ

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.02 (Exécuter un salut à la halte sans armes).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté un salut à la marche.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements de l'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements de l'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Exécuter un salut à la marche.

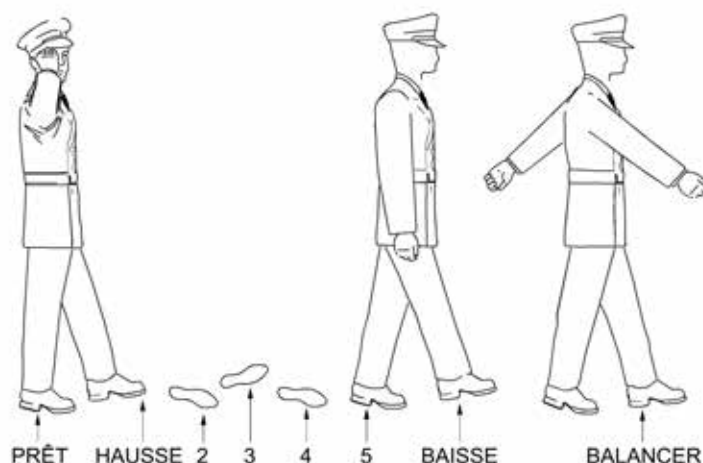
Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN SALUT À LA MARCHÉ



On rappelle aux instructeurs qu'ils doivent donner le bon exemple pendant l'exercice militaire dès qu'ils se trouvent sur le terrain de parade. Des mouvements d'exercice militaire appropriés, combinés à un comportement professionnel, sont d'une importance considérable et doivent servir d'exemple tout au long de la période d'instruction.



A-PD-201-000/PT-000 Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes, 2001

Figure 1 Salut à la marche

Au commandement, « EN DÉCOMPOSANT, SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALUEZ ESCOUADE-UN », donné au moment où le pied gauche est en avant et au sol, le cadet doit exécuter la première partie du mouvement en faisant le pas suivant avec le pied droit; et balancer le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière de façon normale.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

Au commandement « ESCOUADE – DEUX », le cadet doit exécuter la deuxième partie du mouvement en faisant le pas suivant avec le pied gauche, ramener le bras gauche le long du corps; et ramener le bras droit le long du corps et vers l'avant, puis saluer d'un seul mouvement continu.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Au commandement « ESCOUADE – TROIS », le cadet doit faire quatre pas au pas cadencé, en terminant avec le pied gauche en avant.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Au commandement « ESCOUADE – QUATRE », le cadet doit faire une pas avec le pied droit; et ramener le bras droit le long du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Au commandement « ESCOUADE – CINQ », le cadet doit continuer à marcher.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Au commandement « SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU – EZ », les mouvements sont combinés en comptant la mesure « prêt – hausse – deux – trois – quatre – cinq – baisse – balance ».

Le ou les instructeurs doivent exécuter une démonstration complète et permettre aux cadets de s'exercer.

Point d'enseignement 2

S'exercer à saluer à la marche.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pendant le salut, la tête est tournée vers la droite (gauche) autant que possible, sans effort excessif.

Au commandement « SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU – EZ », les mouvements sont combinés, et on compte la mesure suivante : « prêt – hausse – deux – trois – quatre – cinq – baisse – balance ».



Nota : Ce mouvement nécessite beaucoup de répétitions en groupe. On incite donc l'instructeur à consacrer entièrement ce temps à la répétition.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exercice des mouvements par les cadets du salut à la marche servira de confirmation de l'apprentissage de PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exercice des mouvements du salut à la marche par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de PE.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent en un groupe, pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé de donner une rétroaction continue aux cadets durant les répétitions de l'exercice militaire, les soirées d'instruction et les cérémonies militaires.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 11

OCOM M108.11 – EXÉCUTER UN SALUT D'UNE ESCOUADE EN MARCHÉ

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.10 (Exécuter un salut à la marche).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté le salut d'une escouade en marche.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée du niveau d'énergie et de précision requis. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements de l'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements de l'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement de la tête à droite (gauche) pour exécuter le salut d'une escouade en marche.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

TÊTE À DROITE (GAUCHE) DE L'ESCOUADE EN MARCHÉ



Pendant la marche en tant que membre d'une escouade, les cadets ne doivent pas saluer dans les rangs. Ils doivent plutôt tourner la tête en direction de la personne ou de l'objet à saluer.



Le commandement du salut de l'escouade en marche est donné au moment où le pied gauche est en avant et au sol.

Au commandement « TÊTE À—DROITE (GAUCHE), le cadet doit :

1. faire le pas suivant du pied droit;
2. au moment où le pied gauche se pose à nouveau sur le sol, tourner la tête et les yeux vers la droite (gauche) aussi loin que possible, sans faire d'effort excessif, et regarder la personne à qui s'adresse le salut droit dans les yeux;
3. continuer à balancer les bras;
4. maintenir l'alignement, la direction et la cadence tout en continuant la marche.



Le guide du flanc de direction garde les yeux et la tête droit devant afin de garder la bonne direction.



Le chef de l'escouade salue.

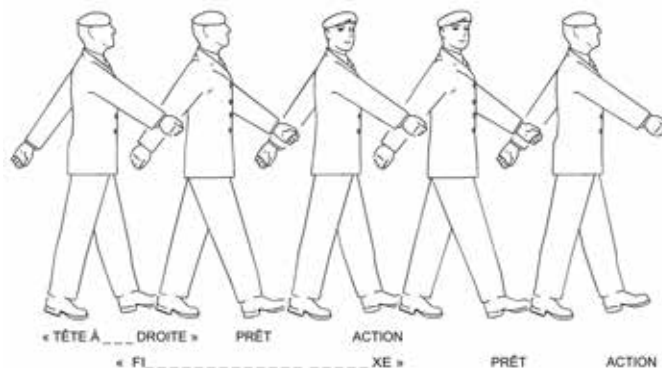


Pratiquer les mouvements complets lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs communes incluent tourner la tête et les yeux immédiatement au lieu de tourner la tête et les yeux après le pas suivant.



Remarque. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-25), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Tête à droite en marche

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du mouvement de la tête à droite (gauche) pour exécuter un salut d'une escouade en marche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement du « fixe » pour salut d'une escouade en marche.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

MOUVEMENT « FIXE » D'UNE ESCOUADE EN MARCHÉ



Le commandement du salut par une escouade en marche est donné au moment où le pied gauche est en avant et au sol.

Au commandement « FIXE », les cadets doivent faire le pas suivant du pied droit et, en même temps que le pied gauche est ramené vers l'avant et touche le sol, tourner vivement la tête vers l'avant.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs communes incluent tourner la tête et les yeux immédiatement au lieu de tourner la tête et les yeux après le pas suivant.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du mouvement « fixe » pour exécuter le salut d'une escouade en marche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du salut à la marche servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent en un groupe, pour encourager la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aider à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé de donner une rétroaction continue aux cadets durant les répétitions de l'exercice militaire, les soirées d'instruction et les cérémonies militaires.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 12

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

Durée totale :

90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 13

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

Durée totale :

180 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR CET OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 14

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

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de participer à une compétition d'exercice militaire.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire des OCOM M108.01 à M108.11

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à une compétition d'exercice militaire.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

ACTIVITÉ

Durée : 90 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une compétition d'exercice militaire.

RESSOURCES

- des tables,
- des chaises,
- du ruban à masquer,
- un chronomètre,
- des compteurs d'entrée manuels portatifs,
- la séquence d'exercice militaire,
- des stylos,
- des repères de défilé,
- des juges.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Installer la salle d'exercices sur le terrain de parade en y plaçant des tables et des chaises. Délimiter la zone d'exercice militaire et y inclure une zone à accès restreint assez grande pour qu'on puisse y exécuter les exercices de marche et de conversion, puis placer une table destinée aux juges au centre d'un des côtés de la salle d'exercices.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets de la phase un en escouades d'au plus 10 cadets.
2. Désigner un capitaine de peloton (le capitaine du peloton de précision) qui est, au moins, un cadet de la phase trois en formation pour diriger l'équipe pendant la séquence d'exercice militaire.
3. Laisser à chaque équipe le temps de s'exercer en formation d'escouade avant la compétition. Le capitaine de l'équipe profitera de cette période pour revoir tous les mouvements répétés dans le cadre de l'OREN 108.
4. Demander au capitaine de l'équipe de peloton de précision de diriger tout au long de la séquence de l'exercice militaire.
5. Sans aide et à titre de peloton de précision dans un environnement compétitif, la division exécutera les commandements et sera évaluée sur sa performance de la séquence d'exercice militaire spécifiée. Lorsqu'ils ne s'exécutent pas, les cadets observeront de façon respectueuse la performance des autres pelotons de précision.
6. Les juges évalueront l'uniforme des cadets à un moment opportun avant ou après la compétition, à l'aide du guide de pointage qui se trouve à l'annexe C et de la feuille de pointage qui se trouve à l'annexe D. Lorsque de nombreuses divisions sont en compétition, il faut utiliser le temps le plus efficacement possible. Pendant que les divisions participent tour à tour à la compétition, celles qui attendent leur tour ou

celles qui ont déjà participé peuvent prendre part à d'autres activités simultanées (par exemple, pendant qu'une division attend son tour, une autre division passe l'inspection des uniformes).

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement.
Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes escadrille, peloton ou division, ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la compétition d'exercice militaire servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet aux cadets de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent à l'unisson, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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.

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.

LIGNES DIRECTRICES RELATIVES À LA TENUE D'UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE DE PREMIÈRE ANNÉE

OFFICIELS

1. L'équipe d'officiels est composée des personnes suivantes :
 - a. Le juge en chef est tenu :
 - (1) d'évaluer le capitaine d'équipe et de marquer les points;
 - (2) d'octroyer les pénalités;
 - (3) d'interpréter les règlements;
 - b. Le ou les juges d'exercice militaire dont la responsabilité est d'évaluer la performance de l'équipe et de marquer les points pendant la séquence d'exercice militaire.

TENUE

2. La tenue de compétition est laissée à la discrétion de l'O Instr de l'escadron et doit se conformer aux OAIC 35-01. L'uniforme C-1 est à préconiser, mais les conditions météorologiques seront le facteur déterminant.

SÉQUENCE D'EXERCICE MILITAIRE

3. Lors de l'appel à la compétition, l'équipe (accompagnée et dirigée par le capitaine) fait son arrivée sur le terrain, alignée en rangs serrés; le marqueur doit se tenir dans la position désignée, à l'opposée de la table des juges. Lorsque le capitaine du peloton de précision se présente pour l'inspection, il doit approcher le juge en chef, lui donner le nom de l'équipe et demander la permission de poursuivre la compétition.
4. Une fois que le juge en chef accorde la permission, le capitaine de l'équipe dirige son équipe à exécuter les mouvements de l'exercice militaire conformément à l'annexe B de la présente annexe. L'escouade retourne à sa position originale une fois qu'elle a fini d'exécuter les mouvements d'exercice militaire. Le capitaine de l'équipe se présente ensuite au juge en chef et demande la permission de quitter le terrain de parade.

CHRONOMÉTRAGE

5. Un maximum de 15 minutes est accordé à chaque équipe en compétition. Le chronométrage commence dès que le capitaine d'équipe reçoit la permission de commencer la compétition et se termine lorsque le capitaine d'équipe se présente au juge en chef à la fin de la séquence d'exercice militaire.

AUTORITÉ DE L'EXERCICE MILITAIRE

6. Tous les mouvements de l'exercice militaire doivent être exécutés conformément aux instructions de la publication A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes.

POINTAGE

7. Le pointage sera donné par les juges, en utilisant le guide qui se trouve à l'annexe C et la feuille de pointage qui se trouve à l'annexe D. Un point sera enlevé pour chaque erreur individuelle ou infraction jusqu'à un maximum de 80 points enlevés. Un maximum de 5 points sera enlevé pour un mouvement (p. ex., si toute une équipe fait un mouvement inadéquatement, un total de cinq points sera enlevé.)

PÉNALITÉS

8. Des pénalités seront imposées pour certaines infractions. Des points supplémentaires ne peuvent être soustraits si l'infraction a déjà fait l'objet d'une pénalité.

9. Le juge en chef imposera les pénalités suivantes pour toute infraction et soustraira des points de la note finale :
- a. Omission d'un mouvement d'exercice militaire 5 points.
 - b. Exécution de mouvements d'exercice militaire qui ne respectent pas la séquence 1 point.
 - c. Retard lors de l'appel 2 points.
 - d. Dépassement de la limite de temps permise pour l'exécution de la séquence 2 points.

INTERPRÉTATION DES RÈGLEMENTS

10. Dans les situations où on ne trouve aucune solution équitable dans les règlements, le juge en chef a l'autorité de rendre une décision que tous les participants doivent respecter.

SÉQUENCE D'EXERCICE MILITAIRE

EXERCICE MILITAIRE SUR PLACE

1. Repos
2. En place repos
3. Garde-à-vous
4. Saluer vers l'avant
5. Tourner à gauche
6. Tourner à droite
7. Demi-tour
8. Obliquer à droite
9. Demi-tour
10. Ouvrir les rangs
11. Aligner par la droite
12. Fixe
13. Fermer les rangs
14. Tourner à droite

EXERCICE MILITAIRE EN MARCHANT

1. Pas cadencé
2. Marquer le pas
3. Pas vers l'avant
4. Marquer le pas
5. Halte
6. Marcher au pas cadencé
7. Vers la gauche-gauche
8. Vers la gauche-gauche
9. Saluer à droite en marchant
10. Vers la gauche-gauche
11. Vers la droite-droite
12. Vers la droite-droite
13. Vers la droite-droite
14. Marquer le pas
15. Halte

EXERCICE MILITAIRE SUR PLACE

1. Tourner à gauche
2. Aligner par la droite
3. Fixe

GUIDE DE NOTATION DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE

INSPECTION

Un maximum de cinq points est accordé pour l'inspection conformément aux OAIC 35-01 Instructions sur la tenue des cadets de la Marine royale canadienne, y compris les éléments suivants :

1. le bonnet de marin,
2. les cheveux,
3. les cheveux des femmes,
4. l'apparence générale,
5. le pantalon,
6. le gilet de marin,
7. les bottes.

Présentation. Le capitaine de l'équipe d'exercice de précision se présente aux juges avec confiance et de la bonne façon.

Commandements. Les commandements doivent être donnés correctement, sur le bon pied et à des intervalles appropriés. Ils doivent être suffisamment clairs et audibles pour que l'ensemble de l'équipe les entende et y obéisse.

Capacité à maîtriser l'équipe. Capacité de commander et de maîtriser le peloton de précision et de lui donner les bons ordres.

SÉQUENCE OBLIGATOIRE

Tous les points accordés pour l'exercice militaire à la halte et au pas de marche de la séquence obligatoire le sont sur un total de cinq points. Un point sera soustrait pour les erreurs commises dans les éléments suivants :

Mouvement du corps. Effort investi dans les mouvements.

Exactitude des mouvements. Cet élément comprend la réponse immédiate et correcte au commandement en observant la pause réglementaire (deux battements au pas cadencé) au besoin.

L'exactitude de l'alignement. L'alignement des rangs et des flancs à la halte et en marche.

La stabilité. Aucun mouvement excessif, peu importe la partie de la séquence d'exercice militaire exécutée, p. ex., agitation, ajustement de l'uniforme, etc.

La précision. Les mouvements sont exécutés à l'unisson.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE DE POINTAGE DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE

Équipe : _____ Date: _____

Capitaine du peloton de précision : _____

Inspection – maximum de 30 points			
1.	Casquette		/5
2.	Cheveux		/5
3.	Apparence		/5
4.	Pantalon		/5
5.	Gilet de marin		/5
6.	Bottes		/5
Sous-total			/30
Capitaine de l'équipe d'exercice militaire – maximum de 40 points			
1.	Présentation		/10
2.	Commandements		/20
3.	Capacité à maîtriser l'équipe		/10
Sous-total			/40
Mouvements d'exercice militaire – maximum de points			
Exercice militaire sur place			
1.	Repos		/5
2.	En place repos		/5
3.	Garde-à-vous		/5
4.	Saluer vers l'avant		/5
5.	Tourner à gauche		/5
6.	Tourner à droite		/5
7.	Demi-tour		/5
8.	Obliquer vers la droite		/5
9.	Demi-tour		/5
10.	Ouvrir les rangs		/5
11.	Alignement par la droite		/5
12.	Fixe		/5
13.	Fermer les rangs		/5
14.	Tourner à droite		/5
Exercice militaire au pas de marche			/5
1.	Marche au pas cadencé		/5
2.	Marquer le pas		/5
3.	Vers l'avant		/5
4.	Marquer le pas		/5
5.	Halte		/5
6.	Marche au pas cadencé		/5
7.	Vers la gauche-gauche		/5
8.	Vers la gauche-gauche		/5
9.	Saluer à droite en marchant		/5
10.	Vers la gauche-gauche		/5
11.	Vers la droite-droite		/5
12.	Vers la droite-droite		/5
13.	Vers la droite-droite		/5
14.	Marquer le pas		/5

15.	Halte		/5
	Exercice militaire à la halte		
1.	Tourner à gauche		/5
2.	Alignement par la droite		/5
3.	Fixe		/5
	Sous-total		/
	Sous-total		/
Commentaires			
Pénalités			
	Pénalités - Sous-total		
	Inspection		/
	DTC		/
	Obligatoire		/
	Moins le total des pénalités		
	Total global		/
Nom du juge :			
Date:		Signature du juge :	

CHAPITRE 9

OREN 111 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE BIATHLON D'ÉTÉ



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Confirmer le nombre de zones dans votre région.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter le biathlon et de donner un aperçu du sport.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à une séance d'information sur le biathlon.

IMPORTANCE

Il est primordial pour les cadets de participer à une séance d'information sur le biathlon, parce qu'elle présente l'histoire et les composantes du biathlon et aide à se préparer à une activité de biathlon.

Point d'enseignement 1**Présenter le biathlon.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

BIATHLON

Traditionnellement, le biathlon comporte deux activités— le tir de précision à la carabine de petit calibre et le ski de fond de style libre. Il existe d'autres formes de compétitions de biathlon— ces compétitions doivent inclure une activité cardiovasculaire et une composante de tir de précision. La composante tir de précision d'un biathlon exige un contrôle de la motricité fine, une grande stabilité et beaucoup de précision. On utilise traditionnellement une carabine de petit calibre 22. La combinaison de ces deux activités très contradictoires constitue le sport du biathlon.

Le biathlon est considéré comme un sport de la vie de tous les jours. La première compétition homologuée de biathlon s'est déroulée près de la frontière entre la Suède et la Norvège en 1767 et opposait les douaniers de ces deux pays. Le biathlon s'est développé à travers la chasse et la guerre, jusqu'à ce qu'il soit présenté à titre de sport de démonstration aux premiers Jeux olympiques d'hiver de 1924 à Chamonix, en France. Il a fallu attendre l'adoption de carabines de petit calibre et l'année 1960, à Squaw Valley en Californie, pour que le biathlon devienne un sport olympique sanctionné pour hommes. En 1992, à Albertville, en France, le biathlon est aussi devenu un sport olympique pour femmes.



Des dessins découverts dans des cavernes en Norvège, représentant des hommes en ski de fond et portant des armes, font remonter le biathlon à plus de 5 000 ans.

TYPES DE COURSES

Il existe six types différents de courses dans les compétitions de biathlon du MCC.

INDIVIDUELLE

Dans une course individuelle, les compétiteurs s'élancent un par un. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course individuelle est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

Une pénalité de 40 secondes est imposée au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

SPRINT

Dans un sprint, les compétiteurs s'élancent un par un ou en masse. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Un sprint est constitué de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski et
6. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le compétiteur doit faire un circuit de ski supplémentaire.

DÉPART EN MASSE

Dans une course avec départ en masse, tous les compétiteurs s'élancent en même temps. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course avec départ en masse est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. un tir de cinq coups;
9. une randonnée à ski et
10. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

Un tour de pénalité est ajouté au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

POURSUITE

La poursuite consiste en une course où les compétiteurs s'élancent un à un, selon un tirage ou les résultats précédents d'une épreuve qui s'est déroulée pendant le même championnat. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes

géographiques du lieu de l'épreuve. Une poursuite est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. un tir de cinq coups;
9. une randonnée à ski;
10. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

Un tour de pénalité est ajouté au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

RELAIS

Dans une course à relais, tous les compétiteurs s'élancent en même temps. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course à relais est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups (trois cartouches de réserve);
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups (trois cartouches de réserve);
5. une randonnée à ski;
6. toucher soit le torse, les bras, les mains, les jambes, les pieds, la tête ou la carabine du membre de l'équipe qui sort de la zone de relais;
7. le dernier skieur qui termine la séquence mentionnée ci-dessus sans toucher. La course se termine lorsque la ligne d'arrivée est franchie.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur de la dernière équipe franchit la ligne d'arrivée.

Un tour de pénalité est ajouté au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

PATROUILLE

La course de patrouille consiste en un départ simultané et une séance de tir au champ de tir. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. L'équipe doit skier ensemble en maintenant une distance maximale de 30 m entre le premier et le dernier skieur. Cette distance est calculée lorsqu'ils entrent au champ de tir et franchissent la ligne d'arrivée. Elle peut également être mesurée lors d'une séquence en ski. Les membres de la patrouille doivent transporter le matériel de patrouille dans un sac à dos. Le matériel peut varier,

mais il est habituellement constitué de quatre à six couvertures de laine. On transporte les couvertures dans des sacs à dos et la répartition de celles-ci est laissée à la discrétion de l'équipe. Une course de patrouille est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
2. une randonnée à ski;
3. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
4. une randonnée à ski;
5. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
6. une randonnée à ski;
7. un tir illimité de coups; et terminer lorsque la dernière pale de la cible présente un tir réussi.

Un tour de pénalité est ajouté au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

Règles spéciales pour une course de patrouille

- Chaque compétiteur doit tirer au moins deux fois.
- Les équipes ne peuvent quitter le champ de tir qu'avant d'avoir atteint toutes les cibles ou avant d'avoir tiré 20 coups.
- Le tir croisé est autorisé en vertu de la règle 1.9.2 du *Guide de Biathlon Canada*. Lorsqu'un membre de l'équipe a atteint ses cinq cibles, il peut tirer sur les cibles d'un membre de son équipe. Ceci peut se faire uniquement lorsque le feu croisé a été annoncé et que le compétiteur qui ne tirera pas décharge sa carabine et la dépose sur le matelas de tir.
- Une pénalité de cinq minutes sera ajoutée au temps final de l'équipe si deux compétiteurs tirent sur la même cible en même temps.
- Chaque équipe doit demeurer groupée conformément à la règle 1.9.3 du *Guide de Biathlon Canada*.
- La carabine peut être supportée par le sac à dos sur le pas de tir uniquement lors d'une course de patrouille.
- Un membre de la patrouille doit porter ou transporter le sac à dos lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée ou qu'il entre au champ de tir.
- Un membre de la patrouille doit terminer la course avec le sac à dos.

Fin de la course de patrouille

Il existe une limite de temps pour la course de patrouille. Après 45 minutes, le champ de tir est fermé aux équipes qui arrivent et des pénalités sont ajoutées au temps final de l'équipe. Une pénalité de 15 minutes sera ajoutée au temps final de l'équipe, pour chaque séquence de ski qui n'est pas complétée.

RÉSULTATS FINAUX POUR TOUS LES TYPES DE COURSES

Les résultats sont basés sur les temps en ski combinés avec les crédits de temps ou les pénalités attribués pour produire un temps final. La première place revient à l'équipe qui a le temps de course le plus court.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont les deux activités qui composent le biathlon?
- Q2. Quels sont les six types différents de courses dans les compétitions de biathlon du MCC?
- Q3. Dans quelle course permet-on le tir croisé?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Une activité de tir de précision et une activité cardiovasculaire.
- R2. Les courses individuelles, le sprint, la course à départ en masse, la poursuite, le relais et les courses de patrouille.
- R3. Uniquement dans la course de patrouille, conformément à la règle 1.9.3 du *Guide de Biathlon Canada*.

Point d'enseignement 2**Décrire les événements compétitifs au sein du MCC.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

CORPS DE CADETS LOCAL (ÉTAPE 1)

À l'étape 1, le commandant du corps de cadets (Cmdt) est le bureau de première responsabilité (BPR) et recommande la personne qui participera à la compétition de la zone selon le programme de biathlon du corps de cadets. S'il n'existe pas de programme de biathlon au sein du corps de cadets, les cadets peuvent participer à la compétition à la discrétion du Cmdt. Les équipes de biathlon sont composées de trois compétiteurs de même sexe, dont au moins un doit être junior (un cadet qui n'a pas encore eu son 15^e anniversaire le ou avant le 15 mars de l'année d'instruction).

ZONE (ÉTAPE 2)

À l'étape 2, les cadets participent à une compétition de la zone avec les corps de cadets situés dans le même secteur géographique. Les corps de cadets qui ne peuvent participer à la compétition de zone en raison des limitations géographiques peuvent tenir une compétition locale et faire parvenir les résultats au coordonnateur de biathlon de zone ou régional qui est le BPR à cette étape. Le coordonnateur régional du biathlon est responsable d'afficher les noms des compétiteurs qui participeront à la compétition de niveau provincial ou territorial, selon les résultats des compétiteurs et le nombre total de compétiteurs admissibles de la région.

PROVINCIALE/TERRITORIALE (ÉTAPE 3)

À l'étape 3, le nombre de compétiteurs dans chaque catégorie dépend du nombre de zones dans la région, et est décidé par le coordonnateur régional du biathlon qui est le BPR à cette étape. Ces catégories comprennent les équipes féminines, les équipes composées féminines, les équipes masculines, et les équipes composées masculines. Les équipes composées sont constituées des meilleurs compétiteurs individuels d'une zone, sans provenir nécessairement du même corps de cadets. Les équipes de corps de cadets sont sélectionnées à partir du pointage total des trois compétiteurs les plus rapides du corps de cadets. Il n'est pas nécessaire de dévoiler les membres individuels des équipes de corps de cadets avant que les résultats finaux de la course ne soient affichés.

NATIONAL (ÉTAPE 4)

L'étape 4 du processus de sélection est basée sur le nombre d'équipes qui peuvent compétitionner par région. Le BPR pour cette étape est le coordonnateur du biathlon national. Les équipes de corps de cadets doivent

aligner le compétiteur junior et senior le plus rapide, en plus du skieur du même corps de cadets ayant le meilleur temps en vertu de son résultat final de la course de qualification.

Les équipes composées sont sélectionnées selon les résultats finaux de la course, parmi les compétiteurs qui ne sont pas déjà sélectionnés pour une équipe de corps de cadets. Chaque équipe composée comprend le prochain skieur senior le plus rapide, le prochain skieur junior le plus rapide, et le prochain compétiteur le plus rapide.



Discuter de la distribution de l'équipe régionale (figure 1).

Équipes	Atlantique				Est	Centre	Prairies			Pacifique	Nord
	T.-N.	N.-É.	N.-B.	I.-P.-É.	Qc	Ont.	Man.	Sask.	Alb.	C.-B.	
Équipe féminine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe composée féminine	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
Équipe masculine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe composée masculine	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1

Remarque. Créé par le D Cad 4, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Distribution des équipes au niveau régional

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quel est le nombre minimum de compétiteurs juniors par équipe?
- Q2. Combien y a-t-il de niveaux de compétition au sein du MCC?
- Q3. Comment sélectionne-t-on l'équipe composée?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Il y a un minimum d'un compétiteur junior par équipe.
- R2. Il y a quatre niveaux de compétition :
- le niveau du corps de cadets,
 - le niveau de la zone,

- le niveau provincial ou territorial,
- le niveau national.

R3. Les équipes composées sont sélectionnées selon les résultats finaux de la course, parmi les compétiteurs qui ne sont pas déjà sélectionnés pour une équipe de corps de cadets. Chaque équipe composée comprend le skieur senior le plus rapide, le skieur junior le plus rapide, et le compétiteur le plus rapide.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la séance d'information sur le biathlon servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le biathlon est un sport individuel et d'équipe stimulant et excitant qui encourage la bonne condition physique, qui est l'un des objectifs du Programme des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-036 Cadets Canada. (aucune date). *Mouvement des cadets du Canada, Série de championnats de biathlon*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

C0-084 Biathlon Canada. (2003). *Guide de Biathlon Canada*. Ottawa, ON, Biathlon Canada.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

S'assurer de l'installation d'un poste de premiers soins pendant les activités pratiques.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les méthodes de préparation pour une activité de biathlon et les techniques de course.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 parce que c'est une façon interactive d'initier les cadets aux techniques de course dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives aux techniques de course dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent avoir couru des sprints courts.

IMPORTANCE

Il est primordial pour les cadets de courir des sprints courts parce que c'est une méthode permettant d'augmenter l'endurance, ce qui sera très utile au moment de participer aux activités du biathlon d'été.

Point d'enseignement 1**Expliquer comment se préparer pour les activités du biathlon d'été.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

VÊTEMENTS

Les vêtements portés pendant la course sont importants pour réguler la température corporelle et permettre une bonne liberté de mouvement. La superposition de couches de vêtements est importante parce qu'elle conserve la chaleur du corps et assure le confort en plein air.



Fournir des exemples de vêtements utilisés pour les différentes couches au moment de les décrire.

La couche de base ou couche principale

La couche qui se retrouve sur la peau s'appelle couche de base. Il peut s'agir d'une camisole synthétique bien ajustée, mais pas serrée. Elle doit être composée d'un tissu qui absorbe la transpiration et l'élimine de la peau, comme le polyester.



Les vêtements humides absorbent la chaleur du corps, même dans les températures au-dessus du niveau de gel. Cette perte de chaleur rapide peut entraîner une chute dangereuse de la température du corps.

La couche intermédiaire

La deuxième couche, appelée couche intermédiaire, fournit une isolation et élimine l'humidité de la couche de base. Cette couche doit être ajustée, mais pas serrée. Il peut s'agir d'une chemise à fermeture à glissière munie d'un col haut, ou d'une chemise avec un col. Par temps chaud, cette couche peut être utilisée comme couche extérieure.

La couche externe

La dernière couche, appelée couche extérieure, fournit une protection contre les intempéries. Elle doit permettre à l'air de circuler et à l'excédent d'humidité de s'échapper. Il peut s'agir d'un tissu résistant au vent ou d'une veste imperméable.

Il est plus facile de rester au chaud que d'essayer de se réchauffer après avoir eu froid. Des couches d'isolation supplémentaires peuvent être requises pour se garder au chaud, lorsqu'on demeure immobile par temps froid. La plus grande partie de la chaleur du corps d'une personne se perd par la tête et le visage. Il est toujours préférable de porter quelque chose sur la tête, peu importe les conditions météorologiques. L'été, un chapeau protège la tête du soleil et fournit de l'ombre, alors qu'en hiver, un chapeau empêche la chaleur de s'échapper.

CHAUSSURES

Les espadrilles doivent être confortables une fois lacées. Il faut toujours porter des chaussettes propres et sèches lorsqu'on porte des espadrilles.

HYDRATATION

Le corps est constitué de 60 % d'eau et, par conséquent, l'hydratation est primordiale, particulièrement lorsqu'on participe à des activités physiques. Le corps perd continuellement de l'eau par la respiration, la transpiration et la miction. Il est recommandé de boire de l'eau environ deux heures avant la séance d'exercice, à plusieurs reprises pendant l'exercice, et après celle-ci. Les boissons énergétiques peuvent remplacer l'eau pour les personnes qui courent plus de 4 km lors d'une séance, ou pour celles qui s'adonnent à plus d'une heure d'activité physique modérée.

NUTRITION

Il est important de suivre les directives d'une saine alimentation énumérées dans le manuel *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, particulièrement pour ceux qui sont physiquement actifs. Il faut prendre les repas au moins 30 minutes avant l'activité physique, afin de permettre suffisamment de temps pour la digestion.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi est-il important de porter plusieurs couches de vêtements?
- Q2. Quel pourcentage du corps est constitué d'eau?
- Q3. Où peut-on trouver les directives d'une saine alimentation?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Il est important de porter plusieurs couches de vêtements pour conserver la chaleur du corps et assurer le confort en plein air.
- R2. Le corps est constitué de plus de 60 % d'eau.
- R3. On peut les retrouver dans le manuel *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Point d'enseignement 2

Décrire les techniques de course.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

RYTHME

Il s'agit de la vitesse à laquelle le coureur devrait courir pour parcourir la distance. Le rythme est essentiel pour chaque coureur et est important pour maintenir le niveau d'énergie et d'endurance. Les personnes doivent déterminer leur rythme en fonction de ce qu'elles ressentent dans leur corps et des conditions environnementales. Si une personne est incapable de parler pendant qu'elle court, c'est signe qu'elle se déplace trop rapidement ou sur une trop longue distance. Cette situation peut l'empêcher de courir aussi longtemps que ceux qui suivent un rythme qui leur convient.

Au début, le rythme devrait être la vitesse moyenne prévue pour la course. On peut augmenter le rythme à la mi-course, si ce rythme peut être maintenu pour le reste de la course. Vers la fin de la course, il faut évaluer la réserve d'énergie et déterminer si l'on peut augmenter la vitesse pour la portion finale de la course.



Une bonne façon de déterminer un rythme approprié est de faire le « test de la parole ». Un coureur doit être capable de parler facilement lorsqu'il court, sinon, il doit ralentir son rythme.

POSTURE ET ALIGNEMENT DU CORPS

Avoir une bonne posture et un bon alignement du corps pour la course peut permettre au corps de mieux supporter la course et au coureur d'améliorer sa performance. Les techniques de base pour la posture et l'alignement du corps comprennent : garder les mains à la hauteur de la taille afin de prévenir la tension dans les bras et les épaules; rester bien droit, avec la tête dans les airs, le dos droit, les épaules au même niveau, afin de prévenir les contractions douloureuses du tibia et les douleurs lombaires; et atterrir doucement sur les pieds pour éviter de rebondir et d'éviter les pertes d'énergie et prévenir des blessures aux pieds et aux jambes.

SPRINTS COURTS

Les sprints courts sont des brèves périodes d'exercice à haute intensité exécutées pendant un exercice d'aérobic régulier, qui visent à rendre une personne momentanément essoufflée. Pour des résultats optimaux, il faut poursuivre l'activité physique après avoir complété les sprints courts. On peut effectuer les sprints courts pendant n'importe quel type d'exercice d'aérobic (p. ex., la course, le cyclisme, ou la natation). L'entraînement régulier combiné aux sprints courts peut augmenter le rendement athlétique global.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi le rythme est-il important pour la course?
- Q2. Quelle est une bonne méthode pour déterminer un rythme approprié pour la course?
- Q3. Décrire une technique pour la posture et l'alignement du corps pendant la course.

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Le rythme est important pour les coureurs pour maintenir le niveau d'énergie et d'endurance.
- R2. Le test de la parole est une bonne méthode pour déterminer un rythme approprié pour la course.
- R3. Les techniques de base pour une bonne posture et un bon alignement du corps comprennent :
- garder les mains à la hauteur de la taille afin de prévenir la tension dans les bras et les épaules;
 - rester bien droit, avec la tête dans les airs, le dos droit, les épaules au même niveau, afin de prévenir les contractions douloureuses du tibia et les douleurs lombaires;
 - atterrir doucement sur les pieds pour éviter de rebondir et d'éviter les pertes d'énergie et prévenir des blessures aux pieds et aux jambes.

Point d'enseignement 3

Diriger une activité d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement consiste d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et la fréquence cardiaque;
- dilater les capillaires des muscles pour les adapter à l'augmentation de la circulation sanguine se produit pendant une activité physique;
- accroître la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire.

DIRECTIVES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les directives suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et aider à prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner d'à-coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et de faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et prévenir les blessures.

RESSOURCES

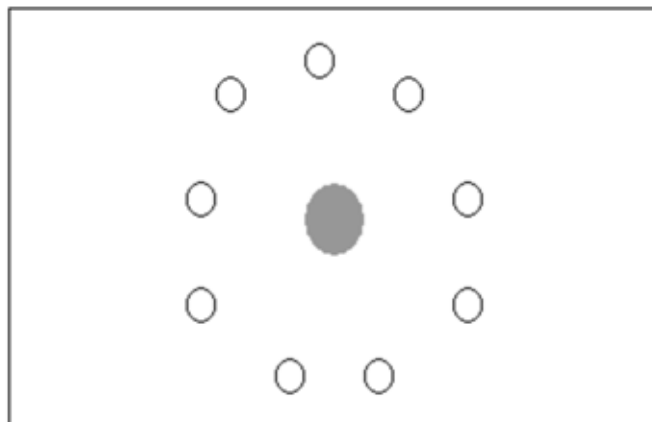
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

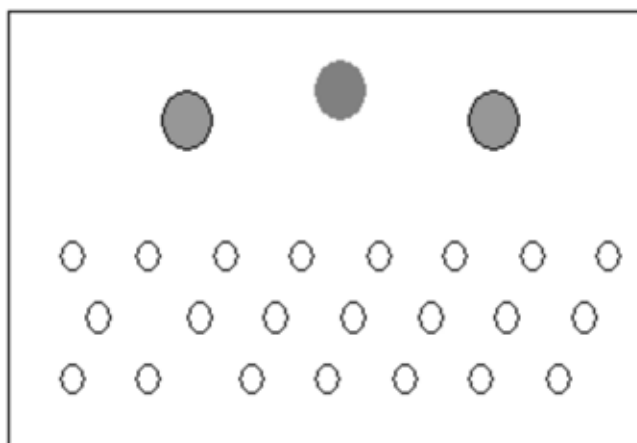
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).



Remarque. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 L'instructeur doit se placer au centre d'un cercle d'échauffement



Remarque. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 L'instructeur doit se placer à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Superviser les cadets pendant qu'ils effectuent des sprints courts.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de se pratiquer à effectuer des sprints courts.

RESSOURCES

- Un endroit avec un terrain plat suffisamment grand pour qu'on puisse y courir; et
- un sifflet.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucune.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Faire courir les cadets à une vitesse confortable.
- Pendant la course, demander aux cadets d'effectuer un minimum de deux sprints courts. Pour effectuer un sprint court :
 - donner un signal aux cadets avant qu'ils effectuent leur sprint court;
 - donner le signal de départ;
 - demander aux cadets de courir le plus rapidement possible pendant environ 30 secondes;
 - donner le signal de la fin du sprint;
 - indiquer aux cadets de reprendre leur rythme régulier.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets une fois qu'ils ont terminé la course.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

La participation des cadets aux sprints courts servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 5

Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et d'effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 3).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.

- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 3.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les sprints courts représentent une activité amusante et stimulante qui peut améliorer le rendement athlétique global d'une personne, ce qui sera utile au moment de participer aux activités de biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Des images de vêtements, des types d'hydratation, et des choix d'aliments peuvent remplacer ces éléments si ces derniers ne sont pas disponibles.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (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.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Les échauffements*. Extrait le 16 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Exercices programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

C0-078 Mountain Equipment Co-op. (2007). *Info-conseils : Vêtements. Système multicouche*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.mec.ca/Main/content_text.jsp?bmLocale=fr_CA&bmForm=setLanguageCookie&bmFormID=jEKGbdo&bmSubmit=SetLanguageCookie

C0-079 REI. (2007). *Outdoor fitness expert advice*. Extrait le 12 février 2007 du site <http://www.rei.com/online/store/LearnShareArticlesList?categoryId=Crosstrain>

C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness & performance*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_1index.shtml

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Étirements : 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.

C0-100 ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

C0-147 The HealthCentral Network. (2007). *MyDietExercise.com: Winds sprint your way to fitness*. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.healthcentral.com/diet-exercise/fitness-survival-guides-81076-137.html>

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES D'ÉTIREMENT

a. Cou :

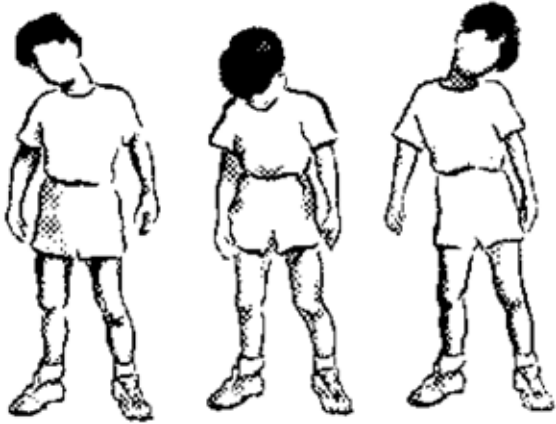
 <i>Remarque. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, ON, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</i>	Faites rouler lentement votre tête vers l'avant d'une épaule à l'autre. Ne pas faire rouler la tête vers l'arrière.

Figure A-1 Étirement du cou

b. Épaules :

 Remarque. Tiré de <i>Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions</i>, par B. Hanson, 1999, Toronto, ON, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1 Figure A-2 Poussée des épaules	En position debout, allongez vos bras vers l'arrière, puis entrelacez vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 Remarque. Tiré de <i>Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions</i>, par B. Hanson, 1999, Toronto, ON, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1 Figure A-3 Haussement des épaules	En position debout, levez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les en étirant le cou vers le haut. Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant. Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.
 Remarque. Tiré de <i>Warm Ups</i>, par Martha Jefferson Hospital, Droits d'auteur, 2001, par Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php Figure A-4 Cercles avec les bras	Écartez vos bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites de petits cercles avec les bras, en augmentant graduellement la grandeur des cercles. Inversez la direction des cercles.
 Remarque. Tiré de <i>Smart Start: A Flexible Way to Get Fit</i>. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/ Figure A-5 Étirement des épaules	En position debout ou assise, prenez votre bras droit dans votre main gauche et placez-le devant votre poitrine; saisissez le bras à l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Tirez légèrement votre coude vers votre poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

c. Bras :

 Remarque. Tiré de <i>Exercices</i>. Droit d'auteur, 1998, par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/home.htm Figure A-6 Rotations des poignets	Faites tourner vos mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet. Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.
 Remarque. Tiré de <i>Smart Start: A Flexible Way to Get Fit</i>. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/ Figure A-7 Étirement des triceps	En position debout, passez votre bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.
 Remarque. Tiré de <i>Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball</i>. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49 Figure A-8 Étirement des avant-bras	En position à genoux, placez vos mains au sol devant vous, les doigts pointant vers les genoux et les pouces, vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous vers l'arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

d. Poitrine et abdominaux :



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

Figure A-9 Étirement de la poitrine

Tenez-vous debout devant un mur. Avec le bras droit plié et le coude à la hauteur de l'épaule, placez votre paume de la main contre le mur. Tournez le corps dans le sens opposé au bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.



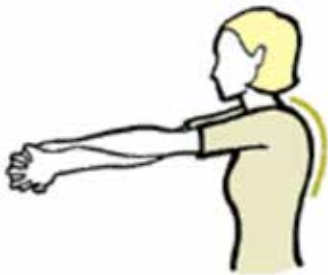
Remarque. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, ON, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Figure A-10 Étirement des côtes

Tenez-vous debout avec le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous au niveau des hanches du côté droit de votre corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

e. Dos :

 Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/ Figure A-11 Étirement du bas du dos	Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisir l'arrière des genoux. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/ Figure A-12 Étirement du haut du dos	Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras par-dessus l'autre. En plaçant les paumes de la main face à face, entrelacez vos doigts et exercez une pression vers l'extérieur avec vos bras. Abaissez tranquillement le menton sur votre poitrine en expirant. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

f. Jambes :



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

Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier

Couchez-vous à plat sur le sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Soulevez et redressez lentement une jambe, en la saisissant derrière la cuisse avec les deux mains.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



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

Figure A-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous au sol avec les jambes repliées et les plantes des pieds collées. Tenez vos orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

Tenez vos chevilles et, avec vos coudes, poussez vos genoux vers le sol.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



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

Figure A-15 Fléchisseur de hanches

Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant votre main gauche sur cette jambe pour garder l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant le plus de poids de votre corps vers la jambe avant. Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Au besoin, posez la rotule du genou sur une serviette pliée pour plus de confort.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

f. Jambes (suite) :

 <i>Remarque. Tiré de Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46</i> Figure A-16 Rotations des chevilles	En position assise, faites une rotation du pied dans le sens horaire, puis dans le sens antihoraire. Changer et faire la même chose du côté opposé.
 <i>Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/</i> Figure A-17 Étirement des mollets	Placez-vous en face à trois pas d'un mur. Avancez votre jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant votre jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur. Gardez les orteils devant et les talons au sol. Appuyez-vous contre le mur en gardant votre jambe gauche droite. Vous devriez sentir l'étirement dans votre mollet gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.
 <i>Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/</i> Figure A-18 Étirement des quadriceps	Tenez-vous debout, une main appuyée contre le mur pour garder l'équilibre. Soulever le pied gauche en pliant le genou, comme pour tenter de donner un coup de talon au derrière. Évitez de trop vous pencher vers l'avant au niveau des hanches. Saisissez votre cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans votre cuisse gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

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

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Photocopier l'annexe A de l'OCOM C111.02 pour les PE 3 et 5.

Aménager un champ de tir conformément au chapitre 1, section 8 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Un exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 2 pour présenter les techniques pour faire descendre la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé utilisée par les cadets à la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de pratiquer le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique, dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de pratiquer le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets pratiquent le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique parce que ces techniques leur seront utiles pour les activités du biathlon d'été.

Point d'enseignement 1

Déterminer les techniques pour diminuer le rythme cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

TECHNIQUES POUR FAIRE DIMINUER LE RYTHME CARDIAQUE**Santé cardiovasculaire**

Une des meilleures méthodes pour conserver un rythme cardiaque moins élevé est d'être en bonne forme physique. Être en bonne forme physique permet également au rythme cardiaque de revenir à la normale plus rapidement que pour une personne qui n'est pas en forme. Plus rapidement la fréquence cardiaque descend, plus rapidement, et probablement avec plus de précision, peut-on commencer le tir. Un ralentissement de la fréquence cardiaque permet également de réduire le risque de mouvement et d'améliorer les habiletés motrices au moment de tirer.

VISUALISATION

La visualisation permet de voir ce que l'on souhaite accomplir. Il s'agit d'un savoir-faire étudié. Avoir confiance en soi est directement lié au rendement et au résultat. Pour visualiser, trouvez un endroit calme, fermez vos yeux et créez une image mentale de ce que vous souhaitez accomplir. Comme dans toute autre chose, plus une personne pratique, plus claires seront les images. La visualisation doit être positive et réaliste. Le but de la visualisation pour le biathlon d'été à ce stade est de visualiser le ralentissement de la fréquence cardiaque et le retour à la fréquence cardiaque au repos.

ACTIVITÉ

Durée : 2 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de visualiser une meilleure performance.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se disperser dans la pièce.
2. Demander aux cadets de tendre leur bras droit, de se tourner le plus loin vers la droite sans bouger leurs pieds, et de pointer vers un point sur le mur.
3. Indiquer aux cadets de reprendre leur position initiale.
4. Demander aux cadets de fermer les yeux et de se visualiser en train de pointer un point sur le mur qui est plus loin que leur point original.

5. Avec les yeux fermés, demander aux cadets d'indiquer ce point sur le mur en utilisant la même méthode qu'à l'étape deux.
6. Demander aux cadets d'ouvrir les yeux et de regarder à quelle distance ils ont pointé.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

Décrire la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART).

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CIBLES

La BART comprend les caractéristiques suivantes :

- cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
- des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
- un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.

Cette cible comprend cinq cibles circulaires noires sur un fond blanc. Lorsqu'une cible est atteinte, une pale blanche apparaît et recouvre le cercle noir. Lorsqu'un parcours de tir est terminé et que le marqueur de couloir a noté le pointage, la corde est tirée et la cible est remise à l'état initial.



Remarque. Tiré de « Biathlon Style Airgun Target », par Devin Mfg., Inc., 2005, Devin Manufacturing Incorporated, Droit d'auteur 2005 par Devin Mfg., Inc. Extrait le 15 février 2007 du site <http://www.devinmfg.com/targets1.html>

Figure 1 Cible de carabine à air comprimé pour le biathlon

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Que signifient les lettres BART?
- Q2. Quelle est l'une des caractéristiques de la cible BART?
- Q3. Combien y a-t-il de cibles sur la cible BART?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.
- R2. La cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART) possède les caractéristiques suivantes :
- cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
 - des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
 - un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.
- R3. Il y a cinq cibles sur la cible BART.

Point d'enseignement 3

Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement consiste d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- dilater les capillaires des muscles pour les adapter à l'augmentation de la circulation sanguine se produit pendant une activité physique;
- accroître la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire.

DIRECTIVES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les directives suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et aider à prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner d'à-coups pendant les étirements.

- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Répéter chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et de faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et prévenir les blessures.

RESSOURCES

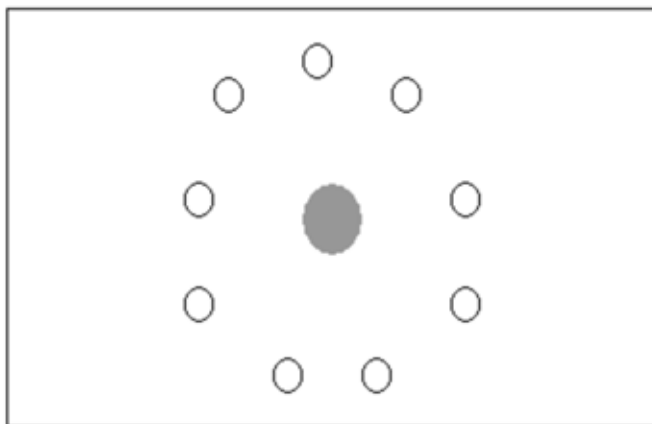
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

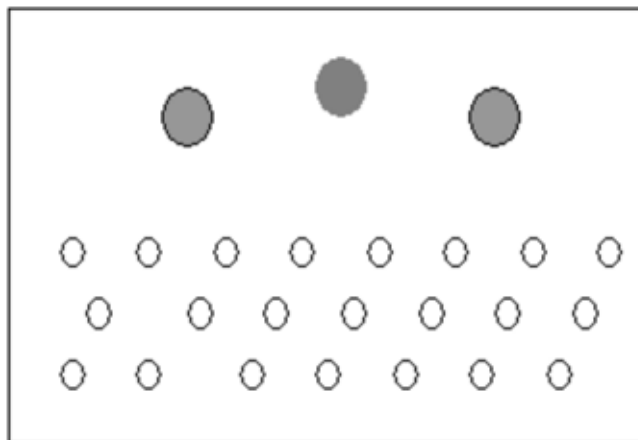
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 2 et 3).



Remarque. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 L'instructeur doit se placer au centre d'un cercle d'échauffement



Remarque. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A de l'OCOM C111.02 .

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Diriger une activité où les cadets doivent simuler le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (deux par couloir de tir),
- des matelas de tir (deux par couloir de tir),
- une cible BART et un cadre de cible (un par couloir de tir), et
- des lunettes de sécurité.



Si les ressources sont suffisantes, on pourra augmenter le nombre de couloirs de tir.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Construire un champ de tir conformément à la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets*.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Il faut faire accroître la fréquence cardiaque des cadets en les faisant participer à l'activité d'échauffement du PE 3.
2. Demander aux cadets de s'approcher du pas de tir et de se préparer à tirer en utilisant la technique décrite au PE 1.
3. Demander aux cadets d'adopter la position couchée et de simuler le tir sur la cible BART.
4. Répéter les étapes un à trois pour chaque relève, jusqu'à ce que tous les cadets aient participé.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir auront lieu conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

Point d'enseignement 5

Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et d'effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 2 et 3 du PE 3).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 3.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE 4 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Être capable d'utiliser des techniques, telles que la visualisation, pour faire descendre la fréquence cardiaque sera utile au moment de participer aux activités du biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les cadets doivent avoir complété l'OREN 106 (Tirer à la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Programme de tir de précision des cadets : Manuel de référence*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (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.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Les échauffements*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Exercise programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *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://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Étirements : 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.

C0-150 ISBN 0-88011-463-0 Nideffer, R. PhD. (1992). *Psyched to win: How to master mental skills to improve your physical performance*. Champaign, Illinois, Leisure Press.

C0-151 Devin Manufacturing Incorporated. (2005). *Biathlon style airgun target*. Extrait le 15 février 2007 du site <http://www.devinmfg.com/targets1.html>

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1>



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

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

Durée totale :

180 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

S'assurer que tous les membres qui prennent part à la direction de cette activité connaissent très bien les directives relatives à la compétition qui se trouvent à l'annexe A.

Photocopier l'annexe A de l'OCOM C111.02 pour les PE 3 et 5.

Photocopier l'annexe B, au besoin.

S'assurer de l'installation d'un poste de premiers soins.

Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat, et un champ de tir conformément à la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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 du biathlon d'été et la décrivent d'un point de vue personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, senti et pensé lors de la participation à une activité de biathlon d'été et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'il a déjà appris et aux expériences futures.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir participé à une activité récréative de biathlon d'été.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité récréative de biathlon d'été parce qu'elle requiert de la discipline personnelle, permet de développer des compétences en tir de précision et promouvoir la bonne forme physique.

Point d'enseignement 1**Diriger la séance d'information sur l'activité.**

Durée : 30 min

Méthode : Exposé interactif



Dans les installations, le cadet devrait être mis au courant de la zone de départ, du parcours, du champ de tir et de la zone d'arrivée.

DISPOSITION DU PARCOURS

Chaque cadet doit :

- courir un circuit de 250 à 500 m;
- tirer de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 m;
- tirer de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 m; et
- terminer la course.



Le parcours de 250 à 500 mètres devrait être clairement marqué avant le début de la leçon.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les suivants :

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups de feu avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

POINTAGE

Le pointage de cette activité de biathlon sera établi en fonction du temps et des pénalités.

PÉNALITÉS

Des pénalités seront ajoutées au temps des participants, de la façon suivante :

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute, y compris :
 - ne pas céder dans une zone congestionnée;
 - pousser ou bousculer;
 - utiliser des paroles obscènes;
 - gêner les autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité d'une minute sera imposée.
- Pour chaque infraction à la sécurité au pas de tir, une pénalité d'une minute sera imposée, y compris :
 - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des cadets;
 - passer à l'avant du pas de tir;
 - tirer intentionnellement des plombs sur des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour biathlon.

ZONES INTERDITES

Faire connaître aux cadets toutes les zones interdites et les questions de sécurité liées au secteur d'entraînement.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Nommez deux règlements liés à cette activité de biathlon?
- Q2. De quelle façon les points de l'activité récréative de biathlon d'été seront-ils attribués?
- Q3. Nommez une infraction très mineure aux principes de l'esprit sportif et de sportivité?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les suivants :
- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
 - Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
 - Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
 - Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
 - La bretelle de la carabine à air comprimé des cadets est le seul matériel d'aide de tir autorisé.
 - La carabine doit être sécurisée après les tirs.
 - Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups de feu avec la nouvelle carabine.
 - Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
 - Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

R2. Les points de l'activité seront comptés en fonction du temps et des pénalités.

R3. Voici des infractions très mineures aux principes de l'esprit sportif et de sportivité :

- ne pas céder dans une zone congestionnée;
- pousser ou bousculer;
- utiliser des paroles obscènes;
- gêner les autres compétiteurs.

Point d'enseignement 2

Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement comprend des exercices cardiovasculaires légers et des étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et la fréquence cardiaque;
- dilater les capillaires des muscles pour les adapter à l'augmentation de la circulation sanguine se produit pendant une activité physique;
- accroître la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire.

DIRECTIVES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les directives suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et aider à prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner d'à-coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement de 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Répéter chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et aider à prévenir les blessures.

RESSOURCES

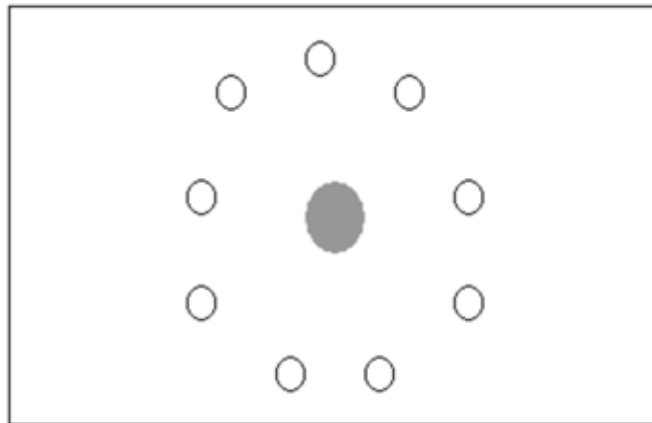
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

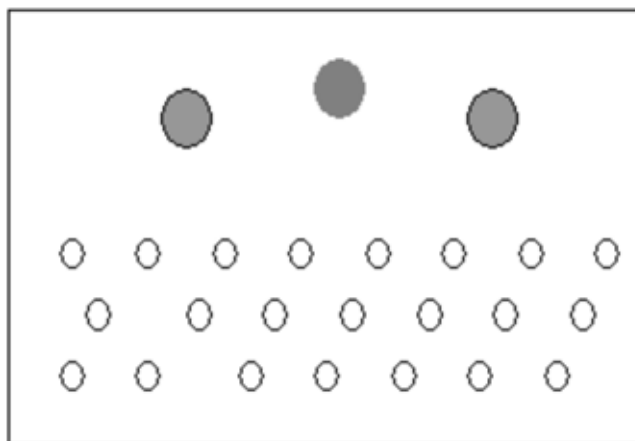
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).



Remarque. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 L'instructeur doit se placer au centre d'un cercle d'échauffement



Remarque. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 L'instructeur doit se placer à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A de l'OCOM C111.03.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Diriger une activité récréative de biathlon d'été.

Durée : 100 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

RESSOURCES

Pour un nombre de 20 cadets par groupe, les ressources suivantes sont requises pour chaque événement :

- des carabines à air comprimé des cadets (5),
- des matelas de tir (10),
- des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs),
- des chronomètres (5),
- une cible de carabine à air comprimé pour biathlon et un cadre de cible (5),
- des lunettes de sécurité (8),
- des crayons et des stylos,
- un tableau d'affichage,
- des feuilles de pointage de biathlon qui se trouvent à l'annexe B,
- des feuilles de contrôle du parcours qui se trouvent à l'annexe B,
- des feuilles de notation du champ de tir qui se trouvent à l'annexe B.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat.
- Aménager un champ de tir pour carabine à air comprimé conformément à l'annexe A.
- Monter les cibles et les cadres de cibles.
- Placer deux tapis par couloir de tir.
- Placer une carabine à air comprimé des cadets à chaque pas de tir.
- Placer une paire de lunettes de sécurité à chaque pas de tir.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Les instructions sur l'activité se trouvent à l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que toutes les procédures réglementaires de sécurité du champ de tir sont suivies.
- S'assurer que les cadets boivent beaucoup d'eau et qu'ils s'appliquent de l'écran solaire.
- S'assurer que le parcours de course est clairement indiqué et que les points d'intersection sont surveillés partout où il faut traverser une route.
- S'assurer qu'un secouriste est assigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets pendant et après l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité.

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et d'effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

Un endroit assez grand pour permettre à tous les cadets d'exercer une activité de récupération.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour la récupération (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 2).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Des exemples d'étirements se trouvent à l'annexe A de l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts).

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 2.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

Point d'enseignement 5

Diriger une séance de rétroaction

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe



Le but de la discussion de groupe est de permettre aux cadets de partager ce qu'ils ont appris de l'expérience.



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre les autres; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; il est possible d'être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Faire asseoir le groupe en cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir les uns les autres.
- 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 veillant à ce que les cadets ne débordent 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 aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Qu'avez-vous aimé le plus au sujet de l'activité?
- Q2. Quelles difficultés avez-vous rencontrées pendant l'activité?
- Q3. Qu'avez-vous appris au sujet de vous-même en participant à cette activité? Au sujet de vos compétences en tir de précision? Au sujet de votre condition physique?

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à une activité récréative de biathlon d'été doit servir de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le biathlon d'été est une activité récréative qui exige de la discipline personnelle, permet le développement des compétences en tir de précision et favorise la bonne forme physique. Des occasions de pratiquer le biathlon compétitif sont offertes aux échelons local, régional et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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.

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.

La ligne de départ et la ligne d'arrivée doivent se trouver au même endroit, près du pas de tir.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

A0-032 Cadets Canada. (2002). *Règlements des compétitions de biathlon et règlements disciplinaires de l'UIB concernant les cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

A0-036 Cadets Canada. (aucune date). *Mouvement des cadets du Canada, Série de championnats de biathlon*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (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.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Les échauffements*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Exercise programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Étirements : 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1>

LIGNES DIRECTRICES POUR DIRIGER UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

OBJECTIFS

Les objectifs de l'activité récréative de biathlon d'été sont les suivants :

- pratiquer et améliorer les compétences en tir de précision;
- améliorer le niveau de condition physique;
- initier les cadets au biathlon d'été.

COMPOSITION

Chaque cadet de la phase un sera inscrit individuellement.

INSTALLATIONS

Les installations nécessaires à l'activité récréative de biathlon d'été sont les suivantes :

- un parcours sur un terrain plat d'environ 250 à 500 mètres, avec les lignes de départ et d'arrivée situées près du champ de tir. Le parcours doit être suffisamment large pour permettre qu'un maximum de 10 cadets à la fois puisse courir. Les points d'intersection où il faut traverser une route doivent être clairement indiqués, un point d'intersection central doit être établi et le contrôle de la circulation doit être assuré,
- un champ de tir à la carabine à air comprimé doit être aménagé conformément aux instructions de la section 8 de la partie 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, avec un minimum d'un couloir de tir par cadet par groupe.

DOTATION EN PERSONNEL

Il faut beaucoup de personnel pour diriger une activité récréative de biathlon d'été. Ces postes peuvent être pourvus par le personnel du corps de cadets, dont les postes suivants :

- **Le délégué technique (DT).** Responsable du déroulement général de la compétition, y compris l'imposition des pénalités et l'interprétation des règlements.
- **Officier de sécurité du champ de tir (OSCT).** Responsable du déroulement général des activités au champ de tir.
- **OSCT adjoint.** Responsable des cibles et de la distribution des munitions; il doit assister l'OSCT, au besoin.
- **Marqueur de couloir.** Responsable du marquage des points et de noter les résultats sur la feuille de notation du champ de tir (qui se trouve à l'annexe B).
- **Chef des statistiques.** Responsable de compiler toutes les données de l'événement (par exemple, les résultats du champ de tir, les heures de départ et d'arrivée et les pénalités imposées).
- **Coureur.** Responsable de ramasser les feuilles de pointage et de les porter au chef des statistiques.
- **Responsable des lignes de départ et d'arrivée.** Responsable du départ de la course et de noter les heures d'arrivée sur la feuille de pointage (qui se trouve à l'annexe B).
- **Contrôle du parcours.** Responsable de noter chaque fois qu'un cadet fait un circuit sur la feuille de contrôle du parcours (qui se trouve à l'annexe B).
- **Secouriste.** Responsable des cas de blessures pouvant survenir pendant la compétition.

FORMAT

Réunion du capitaine d'équipe

Tous les cadets doivent participer à la réunion du capitaine d'équipe. Pendant cette réunion, le capitaine présentera tous les renseignements dont les cadets ont besoin pour participer à l'activité récréative de biathlon d'été. Les renseignements suivants sont donnés aux cadets :

- les heures de départ;
- les tâches relatives aux couloirs de tir;
- les dernières prévisions météorologiques;
- la présentation du personnel de la compétition.

Le circuit de course

Chaque cadet doit courir trois circuits distincts de 250 à 500 m. À chaque circuit, il faudra :

- s'assembler pour un départ individuel (les cadets partiront à 10 secondes d'intervalle pour courir le premier circuit);
- franchir la ligne d'arrivée.

Le champ de tir

Chaque cadet tire de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la BART. Après chaque session de tir, le marqueur responsable du couloir notera les résultats du cadet et réinitialisera la cible BART.

SÉQUENCE

Cette activité récréative de biathlon d'été se déroulera dans la séquence suivante :

1. courir un circuit de 250 à 500 m;
2. tirer de cinq à huit plombs sur la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
3. courir un circuit de 250 à 500 m;
4. tirer de cinq à huit plombs sur la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
5. courir un troisième circuit de 250 à 500 m; et
6. franchir la ligne d'arrivée.

ÉQUIPEMENT

Pour un nombre de 20 cadets par groupe, l'équipement requis pour diriger l'activité récréative de biathlon d'été devra comprendre, mais sans s'y limiter, les éléments suivants :

- des carabines à air comprimé des cadets (5),
- des matelas de tir (10),
- des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs),
- des chronomètres (5),
- une cible de carabine à air comprimé pour biathlon et un cadre de cible (5),
- des lunettes de sécurité (8),
- des crayons et des stylos,

- un tableau d'affichage,
- des feuilles de pointage de biathlon qui se trouvent à l'annexe B,
- des feuilles de contrôle du parcours qui se trouvent à l'annexe B, et
- des feuilles de notation du champ de tir qui se trouvent à l'annexe B.

TENUE

Des vêtements appropriés aux prévisions météorologiques.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups de feu avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

POINTAGE

Le pointage doit se faire de la façon suivante :

- **Heure.** Le temps final du cadet est le temps écoulé entre le début et la fin, plus les pénalités imposées s'il y a lieu.
- **Tir.** Pour chaque séance de tir, le nombre de cibles ratées sera noté sur la feuille de notation par le marqueur du couloir (qui se trouve à l'annexe B). Pour chaque cible ratée, une pénalité d'une minute sera ajoutée au temps total du cadet.

PÉNALITÉS

Des pénalités seront ajoutées au temps des concurrents, de la façon suivante :

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
 - ne pas céder dans une zone congestionnée;
 - pousser ou bousculer;
 - utiliser des paroles obscènes;
 - gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité d'une minute sera imposée.

- Une pénalité d'une minute sera imposée pour chaque infraction à la sécurité, y compris :
 - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des cadets;
 - passer à l'avant du pas de tir;
 - tirer intentionnellement des plombs sur des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour biathlon.

ZONES INTERDITES

Les zones interdites doivent être clairement identifiées avant le début de l'activité récréative de biathlon d'été.

REMARQUES

- Le personnel de contrôle du cours notera chaque fois qu'un cadet a couru un circuit. Voir la feuille de contrôle du parcours à l'annexe B.
- Le responsable des lignes de départ et d'arrivée prendra des notes pour chaque cadet. Lorsque la feuille sera entièrement remplie (ou presque), le coureur la portera au chef des statistiques. Voir la feuille de pointage à l'annexe B.
- Si des dossards sont disponibles, on pourra les utiliser pour identifier les cadets.

FEUILLE DE CONTRÔLE DU PARCOURS

[illegible]

Remarque. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure B-1 Feuille de contrôle du parcours

FEUILLE DE POINTAGE

Nom du cadet	Heure de départ	Circuit un	Circuit deux	Circuit trois	Heure d'arrivée	Pénalités de course et de sécurité	Pénalités de tir	Temps total

REMARQUE :

Le responsable des lignes de départ et d'arrivée doit noter les heures de départ et d'arrivée de la course et remettre les feuilles de pointage au marqueur.

FEUILLE DE NOTATION DU CHAMP DE TIR

Nom du marqueur : _____

Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	Commentaires / pénalités
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 10

OREN X20 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 1

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN.*

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 2

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN.*

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 3

OCOM MX20.01C – TIRER AVEC LE FUSIL C7

Durée totale :

320 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Photocopier le test de maniement du fusil C7 qui se trouve à l'annexe A, et en donner une copie à chaque cadet.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 3 afin de présenter les renseignements de base et d'expliquer les procédures.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 4 et 7 à 12 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer une vérification de sécurité et les actions à prendre en réponse aux commandements de champ de tir tout en donnant une occasion au cadet de pratiquer sous supervision.

La méthode d'exécution a été choisie pour le PE 5 puisqu'elle permet au cadet de pratiquer le maniement du fusil C7 dans un environnement contrôlé.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 6 et 14 à 16 puisqu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment viser avec un fusil C7, de même que les procédures requises pour le démonter, le nettoyer et le remonter.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 13 et 17 parce qu'il s'agit d'une façon interactive qui permet au cadet de pratiquer et de faire l'expérience des procédures de champ de tir et de perfectionner ses connaissances et compétences en tir de précision dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir tiré avec le fusil C7.

IMPORTANCE

Il est important pour les cadets d'effectuer différentes activités d'instruction avec le fusil C7 avant d'effectuer un tir. Les mesures de sécurité sont essentielles pour s'assurer que tous les participants sont en sécurité au champ de tir. Agir de façon sécuritaire est la priorité absolue lors du tir avec un fusil C7. Apprendre et pratiquer les commandements du champ de tir augmentera la sécurité au champ de tir et aidera à s'assurer que tous les cadets ont une expérience de tir positive. Chaque cadet qui effectue un tir avec un fusil C7 doit comprendre les étapes pour chaque commandement du champ de tir, de même que ce qu'il doit faire sur le pas de tir si le fusil ne tire pas. Savoir comment nettoyer le fusil C7 fera en sorte qu'il pourra continuer à fonctionner efficacement. Avant de nettoyer le fusil, il doit être démonté pour avoir accès à toutes les pièces. Après le nettoyage du fusil, il doit être monté et vérifié pour s'assurer qu'il fonctionne bien. Ces connaissances permettront que le tir de familiarisation se déroule de façon sécuritaire et efficace.



L'accent doit être mis sur la sécurité tout au long de l'instruction avec le fusil C7. Tout cadet qui ne respecte pas les règles et règlements se verra refuser la permission d'utiliser le fusil C7.

Point d'enseignement 1

Expliquer les règles et les règlements de sécurité qui s'appliquent au fusil C7.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

Les règles et les règlements de sécurité suivants s'appliquent au fusil C7 :

- Toujours faire une vérification de sécurité lorsqu'on ramasse ou qu'on reçoit un fusil.
- Toujours contrôler le fusil lorsqu'on le tient.
- Toujours manipuler le fusil comme s'il était chargé.
- Toujours s'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté) lorsque le fusil est armé.
- Ne jamais toucher la détente sauf pour tirer au champ de tir.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quand les contrôles de sécurité sont-ils effectués?
- Q2. Où se trouve le sélecteur de contrôle de tir lorsque le fusil est armé?
- Q3. Quand faut-il toucher à la détente?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Lorsqu'on ramasse ou qu'on reçoit un fusil.
- R2. À la position « S » (sûreté).
- R3. Seulement lorsqu'on se trouve sur un champ de tir.

Point d'enseignement 2

Identifier les parties du fusil C7.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Pendant l'identification des parties du fusil C7, soutenir l'intérêt des cadets en montrant chacune d'entre elles du doigt au fur et à mesure qu'on en discute.



Les groupes de la carcasse supérieure et de la carcasse inférieure peuvent être séparés en retirant la goupille des carcasses.

PARTIES DU FUSIL C7

Le fusil C7 peut être séparé en deux parties. Il y a deux goupilles qui maintiennent le fusil ensemble : la goupille des carcasses et la goupille de pivot de la carcasse. Les deux goupilles séparent le groupe de la carcasse supérieure du groupe de la carcasse inférieure. Lors du démontage du fusil, la goupille des carcasses sera utilisée. Les cadets auront rarement besoin d'utiliser la goupille de pivot de la carcasse.

Groupe de la carcasse supérieure

Le groupe de la carcasse supérieure comprend les pièces suivantes :

- **Carcasse supérieure**
 - **Poignée de transport.** Une poignée de transport qui intègre la hausse et qui est fixée sur le haut de la carcasse supérieure.
 - **Fenêtre d'éjection.** Les cartouches sont expulsées du fusil par la fenêtre d'éjection qui se trouve du côté droit de la carcasse supérieure.
 - **Volet de la fenêtre d'éjection.** La fenêtre d'éjection est protégée par un volet qui s'ouvre par un mouvement vers l'avant / vers l'arrière de la culasse.
 - **Déflexeur de douilles.** À l'arrière du volet de la fenêtre d'éjection, il y a un déflexeur de douilles pour les tireurs gauchers.
 - **Pousse-culasse.** Un pousse-culasse à commande manuelle fixé sur le côté arrière droit de la carcasse supérieure est toujours utilisé pour pousser la culasse complètement vers l'avant.
 - **Guidon et hausse.** Le guidon et la hausse, lorsqu'ils sont utilisés ensemble, aident le tireur à viser la cible.
- **Canon**
 - **Cache-flammes.** Le fusil est muni d'un cache-flammes qui dirige le gaz chaud de la bouche du canon. Il réduit également la visibilité de la lueur de départ lors du tir.
 - **Garde-main.** Entouré de deux garde-mains interchangeables en nylon rempli de fibre de verre et recouvert d'aluminium munis d'encoches pour permettre à l'air de circuler.
- **Culasse et poignée d'armement.** La culasse est actionnée par la poignée d'armement située sur l'extrémité supérieure arrière du groupe de la carcasse supérieure. La culasse a une tête rotative qui s'enclenche dans le canon lorsqu'un tir est effectué.

Groupe de la carcasse inférieure

Le groupe de la carcasse inférieure comprend les pièces suivantes :

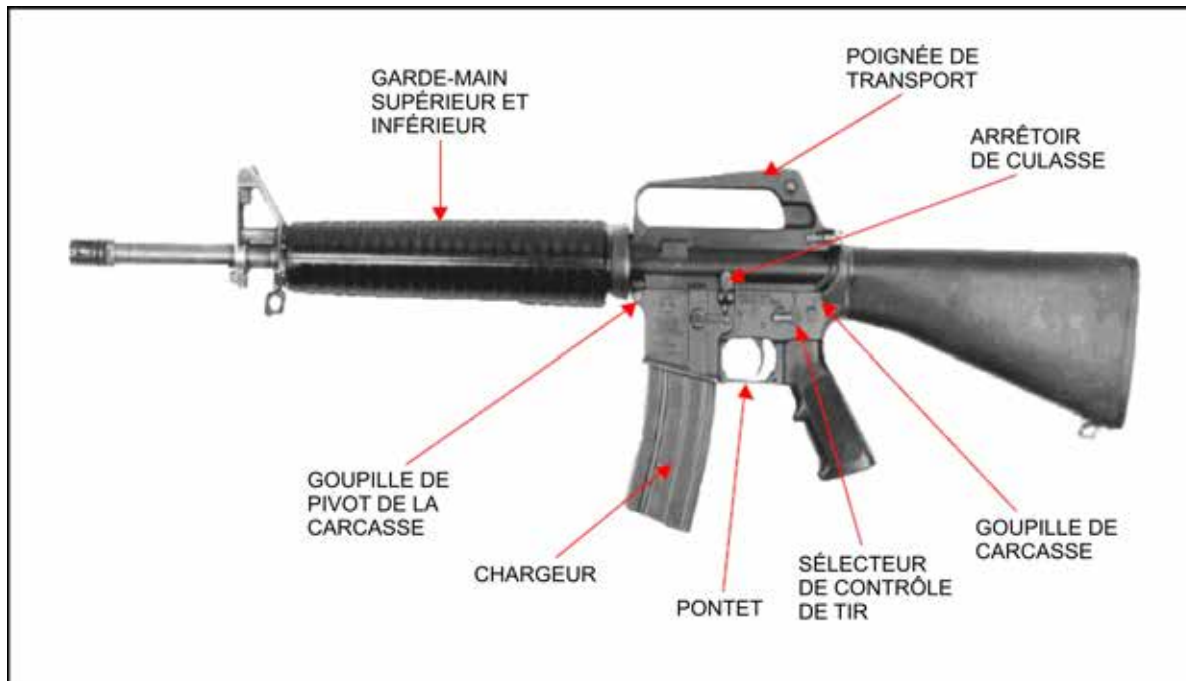
- **Carcasse inférieure**
 - **Détente.** Souvent appelée gâchette, la détente est utilisée pour tirer avec le fusil. Le doigt ne doit jamais être placé sur la détente à moins de vouloir tirer.
 - **Pontet.** Un dispositif de sécurité pour empêcher un tir accidentel qui rend l'accès à la détente plus difficile.
 - **Poignée de crosse.** La main qui tient le fusil tiendra la poignée de crosse. La poignée de crosse fournit de la stabilité lors de l'utilisation du fusil.
 - **Sélecteur de contrôle du tir.** Un levier à trois positions du sélecteur de contrôle du tir est situé du côté gauche. Les trois positions sont « S » (sûreté), « R » (répétition) et « AUTO » (automatique). Le levier du sélecteur ne peut pas être placé à la position « S » jusqu'à ce que le fusil soit armé.
 - **Arrêtoir de la culasse.** Un arrêtoir de la culasse situé sur le côté gauche permet à la culasse d'être maintenue en position ouverte ou d'être libérée de la position ouverte.

- **Chargeur.** Le chargeur contient les cartouches à tirer. Lorsque le chargeur n'est pas installé sur le fusil, la zone est appelée logement du chargeur ou fenêtre du chargeur.
- **Loquet du chargeur.** Le bouton du loquet du chargeur permet d'enlever le chargeur du fusil lorsqu'il est activé. Il est situé du côté droit.
- **Crosse et plaque de couche.** La crosse est faite de nylon renforcé à l'aide de fibre de verre et comprend un compartiment de rangement pour une trousse de nettoyage. L'accès à ce compartiment est possible par la plaque de couche. La crosse est offerte en deux longueurs : normale et courte.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Côté droit du fusil C7



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Côté gauche du fusil C7

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les deux groupes de la carcasse du fusil C7?
- Q2. Quelles sont les parties situées sur la carcasse supérieure?
- Q3. Quelles sont les parties situées sur la carcasse inférieure?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les groupes de la carcasse supérieure et de la carcasse inférieure.
- R2. La poignée de transport, la hausse, la fenêtre d'éjection, le volet de la fenêtre d'éjection, le déflecteur de douilles, le pousse-culasse ainsi que le guidon et la hausse.
- R3. La détente, la poignée de crosse, la fenêtre du chargeur, le sélecteur de contrôle du tir, l'arrêt de la culasse et le loquet du chargeur.

Point d'enseignement 3

Expliquer les caractéristiques du fusil C7.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CARACTÉRISTIQUES DU FUSIL C7

Calibre. 5.56 mm.

Poids. Le fusil pèse 3.34 kg (7.36 livres). Lorsqu'il est pleinement chargé, il pèse 3.89 kg (8.58 livres).

Longueur. Le fusil complet mesure 1 m de longueur.

Types de tir. Il peut être tiré à répétition ou en mode automatique.

Fonctionnement. Il est actionné par le gaz, refroidi à l'air et alimenté par chargeur.

Portée efficace de l'arme. Il est efficace jusqu'à 400 m.

Mires. Il y a le guidon à l'avant et la hausse à l'arrière. La hausse a un petit et un grand œilletons. Le grand œilleton est utilisé pour les distances de moins de 300 m. Le petit œilleton est utilisé pour les distances supérieures à 300 m.

Capacité du chargeur. Un chargeur peut contenir jusqu'à 30 cartouches.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quel est le calibre du fusil C7?
- Q2. Quelle est la longueur du fusil C7?
- Q3. Combien de cartouches est-ce qu'un chargeur peut contenir?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. 5.56 mm.
- R2. 1 m.
- R3. 30 cartouches.

Point d'enseignement 4

Expliquer, démontrer et demander au cadet de pratiquer une vérification de sécurité individuelle.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre pour effectuer une vérification de sécurité.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.



Souligner l'importance d'effectuer régulièrement des contrôles de sécurité sur le fusil C7.
Chaque cadet doit effectuer une vérification de sécurité pendant ce PE.

VÉRIFICATION DE SÉCURITÉ INDIVIDUELLE

Les vérifications de sécurité doivent être effectués dans les circonstances suivantes :

- lors du ramassage ou de la réception d'un fusil;
- avant ou après l'instruction;
- avant de démonter un fusil;
- pendant la distribution et le retour à l'approvisionnement;
- avant ou après les exercices de tir; et
- lorsqu'il y a un doute concernant l'état sécuritaire du fusil.

Pour effectuer une vérification de sécurité individuelle :



Lors de l'exécution d'une vérification de sécurité sur un fusil équipé d'un chargeur, retirer le chargeur avant d'adopter la position de chargement debout.



Si l'exécution de la vérification de sécurité se fait dans la position couchée, sauter l'étape 1.

1. Adopter la position de chargement debout (voir la figure 3) comme suit :
 - (a) tenir le fusil du côté droit (gauche) du corps par la poignée de crosse avec l'index de la main droite (gauche) sur la partie extérieure du pontet;
 - (b) saisir l'extrémité inférieure du garde-main avec la main gauche (droite);
 - (c) placer le pied gauche (droit) un pas en avant de l'autre pied; et
 - (d) pointer le fusil vers le haut à environ 55 degrés.
2. Tirer la poignée d'armement vers l'arrière.
3. Pousser l'arrêtoir de la culasse.
4. Incliner le fusil.
5. Inspecter la chambre.
6. S'assurer que le fusil n'est pas obstrué.
7. Tirer la poignée d'armement complètement vers l'arrière.
8. Laisser le mécanisme s'avancer en contrôlant sa course.
9. Pousser le pousse-culasse.
10. Tirer avec le fusil.
11. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.
12. Déposer le fusil au sol, le volet de la fenêtre d'éjection vers le haut.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Position de chargement debout – Exemple 1



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 4 Position de chargement debout – Exemple 2

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS :

- Q1. Quand les contrôles de sécurité doivent-ils être effectués?
- Q2. Quelle est la prochaine étape après avoir inspecté la chambre et laissé le mécanisme s'avancer?
- Q3. Quel côté sera orienté vers le haut lorsque le fusil est déposé?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Les contrôles de sécurité doivent être effectués dans les circonstances suivantes :

- lors du ramassage ou de la réception d'un fusil;
- avant ou après l'instruction;
- avant de démonter un fusil;
- pendant la distribution et le retour à l'approvisionnement;
- avant ou après les exercices de tir; et
- lorsqu'il y a un doute concernant l'état sécuritaire du fusil.

R2. Pousser le pousse-culasse.

R3. Le côté avec la fenêtre d'éjection.

Point d'enseignement 5

Demander au cadet de se pratiquer à tenir le fusil C7 dans la position couchée.

Durée : 5 min

Méthode : Rendement



Les cadets ont déjà reçu l'instruction sur la façon d'adopter la position couchée. L'accent devrait porter sur la façon de tenir le fusil C7.

L'information sur la position couchée se trouve dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Norme et plan de qualification de l'étoile verte*, OCOM M106.03 (Appliquer les techniques élémentaires de tir de précision).

TENIR LE FUSIL C7 DANS LA POSITION COUCHÉE

Demander à chaque cadet de tenir le fusil C7 dans la position couchée.

Pour tenir le fusil C7 dans la position couchée :

1. Adopter la position couchée.
2. Ramasser le fusil.

3. Placer la crosse du fusil dans l'épaule droite (gauche).
4. Placer la main gauche (droite) sur le garde-main.
5. Saisir la poignée de crosse avec la main droite (gauche).
6. Placer la joue droite (gauche) de façon naturelle sur la crosse.
7. Regarder dans le guidon et la hausse avec l'œil de visée.



Lorsque vous tenez le fusil dans la position couchée, le doigt devrait toujours être contre la partie extérieure du pontet, à moins de tirer.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 5 Tenir le fusil C7 dans la position couchée (vue du côté droit)



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 6 Tenir le fusil C7 dans la position couchée (vue du côté gauche)



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 7 Tenir le fusil C7 dans la position couchée

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

La participation des cadets à l'activité sur la façon de tenir un fusil C7 dans la position couchée servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 6

Expliquer et démontrer comment viser avec le fusil C7 en regardant dans le guidon et la hausse.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



Pendant le PE 8, les cadets regarderont dans les mires et s'assureront qu'elles sont bien réglées.

VISER AVEC LE FUSIL C7

Il y a deux mires sur le fusil C7 (guidon et hausse). La hausse a deux œilletons (petit et grand) qui basculent facilement de l'un à l'autre.



Lors du tir avec un fusil C7, la cible sera à une distance de 100 m. Par conséquent, le grand œilleton devrait être utilisé.

Lors de l'alignement des mires, il est important que le guidon et la hausse soient visibles en direction de la cible.



Nota. Tiré de Armes : Le fusil de 5.56 mm et la carabine C8 de 5.56 mm (vol. 18) (p. 57), par les Forces canadiennes, 1987, Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale. Droit d'auteur 1994 par le ministère de la Défense nationale.

Figure 8 Image de visée appropriée

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 6

QUESTIONS :

- Q1. Combien de mires y a-t-il sur le fusil C7?
- Q2. Combien d'œilletons est-ce que la hausse possède?
- Q3. Quel œilleton devrait être utilisé lors d'un tir à une distance de 100 m?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Deux – guidon et hausse.

R2. Deux – petit et grand.

R3. Le grand œilleton.

Point d'enseignement 7

Expliquer et démontrer les actions à prendre au commandement CHARGEZ et demander aux cadets de s'y exercer.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement CHARGEZ.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.



S'assurer que les cadets connaissent les différences entre une cartouche réelle et une cartouche leurre. Les cartouches leurre seront utilisées pendant l'instruction sur le fusil C7.

CHARGEZ

Au commandement CHARGEZ, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Prendre un chargeur.
2. Vérifier que les cartouches sont placées correctement.



Lors de la vérification pour savoir si les cartouches sont placées correctement, s'assurer simplement qu'elles sont droites et que la partie postérieure de chaque cartouche qui est visible est droite et appuyée contre l'arrière du chargeur. Lorsque les cartouches ne sont pas placées correctement, elles causent des enrayages fréquents.

3. Pousser le chargeur à fond dans son logement.
4. Vérifier que le chargeur est bien assujéti en tirant en descendant.
5. Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 7

La participation des cadets à la pratique des actions à effectuer au commandement CHARGEZ servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 8

Expliquer et démontrer les actions à prendre au commandement PRÊT ou DISTANCE et demander aux cadets de s'y exercer.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement PRÊT ou DISTANCE.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

PRÊT OU DISTANCE

Au commandement PRÊT ou DISTANCE, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Vérifier le guidon et la hausse pour s'assurer qu'ils sont bien réglés.
2. Armer le fusil.



Lors de l'armement du fusil, s'assurer que les cadets tirent la poignée d'armement complètement vers l'arrière et ensuite, qu'ils la laissent aller. Ne pas faire cela est appelé « forcer la poignée d'armement » puisqu'elle est ramenée manuellement à sa place. Forcer la poignée d'armement peut causer des enrayages.

3. Pousser le pousse-culasse.
 4. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.
 5. S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté).
 6. Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.
-

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 8

La participation des cadets à la pratique des actions à effectuer au commandement PRÊT ou DISTANCE servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 9

Expliquer et démontrer les actions à prendre au commandement TIREZ et demander aux cadets de s'y exercer.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement TIREZ.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

TIREZ

Au commandement TIREZ, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition).



Conformément à l'OAIC 14-41, *Utilisation du C7/8 au sein des OCC*, qui se trouve à l'appendice 3 de l'annexe A, les cadets NE doivent PAS tirer en mode automatique.

2. Tirer toutes les cartouches du chargeur.
3. Remplacer les chargeurs selon les besoins.



Lorsque toutes les cartouches ont été tirées, la culasse restera à l'arrière du fusil. Pour changer un chargeur :

1. Retirer le chargeur vide à l'aide du loquet du chargeur.
2. Prendre un nouveau chargeur.
3. Vérifier que les cartouches sont placées correctement.
4. Pousser le chargeur à fond dans son logement.
5. Vérifier que le chargeur est bien assujéti en tirant en descendant.
6. Relâcher l'arrêtoir de la culasse.
7. Pousser le pousse-culasse.
8. Continuer le tir.



S'assurer que les cadets savent que lorsqu'ils sont au champ de tir, ils peuvent déposer le fusil lorsqu'ils ont fini de tirer et attendre d'autres commandements.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 9

La participation des cadets à la pratique des actions à effectuer au commandement TIREZ servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 10

Expliquer et démontrer les actions à prendre au commandement DÉCHARGEZ et demander aux cadets de s'y exercer.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement DÉCHARGEZ.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

DÉCHARGEZ

Au commandement DÉCHARGEZ, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « S » (sûreté).
2. Retirer le chargeur.
3. Armer le fusil deux fois.
4. Tirer la poignée d'armement vers l'arrière.
5. Pousser l'arrêtoir de la culasse.
6. Incliner le fusil vers la gauche.
7. Attendre que le fusil soit vérifié par l'officier de sécurité de champ de tir (OSCT).
8. Attendre de recevoir le commandement DÉGAGEZ de l'OSCT.
9. Relâcher l'arrêtoir de la culasse.
10. Pousser le pousse-culasse.
11. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition).

12. Tirer avec le fusil.
13. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.
14. Déposer le fusil au sol.



Certains OSCT peuvent utiliser le commandement **PRÉPAREZ-VOUS POUR L'INSPECTION** en tant que commandement distinct après le commandement **DÉCHARGEZ**.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 10

La participation des cadets à pratiquer les actions à effectuer au commandement **DÉCHARGEZ** servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 11

Expliquer et démontrer les actions à prendre au commandement **CESSEZ LE FEU et demander aux cadets de s'y exercer.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre au commandement **CESSEZ LE FEU**.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

CESSEZ LE FEU

Au commandement **CESSEZ LE FEU**, les cadets doivent effectuer ce qui suit :

1. Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « S » (sûreté).
2. Attendre un autre commandement.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 11

La participation des cadets à la pratique des actions à effectuer au commandement **CESSEZ LE FEU** servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 12**Expliquer et démontrer les actions immédiates et demander aux cadets de s'y exercer.**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer la première action immédiate.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.
4. Répéter les étapes 1 à 3 pour les deux prochaines actions immédiates.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.

ACTIONS IMMÉDIATES

Les actions immédiates sont les enrayages qui surviennent lorsque le fusil arrête soudainement de tirer. Les actions à effectuer dépendent totalement de la position de la culasse. La première étape à effectuer lorsque le fusil arrête de tirer est d'incliner le fusil et de regarder dans la fenêtre d'éjection. La culasse sera à l'une des positions suivantes :

- à l'arrière,
- complètement à l'avant, ou
- partiellement vers l'avant.



Lorsque le fusil arrête de tirer, la première étape est d'incliner le fusil et d'examiner la position de la culasse.

La culasse est à l'arrière

Lorsque le fusil arrête de tirer et que la culasse est à l'arrière, c'est probablement parce que le chargeur est vide.

Lorsque la culasse est à l'arrière, le cadet doit effectuer ce qui suit :

1. S'assurer que le chargeur est bien vide et s'il y a lieu, le changer.
2. Relâcher l'arrêtoir de la culasse.
3. Pousser le pousse-culasse.
4. Continuer le tir.

La culasse est complètement à l'avant

Lorsque le fusil arrête de tirer et que la culasse est complètement à l'avant, c'est probablement parce que la culasse n'a pas ramassé une cartouche. Ceci pourrait être causé par un chargeur qui n'a pas été correctement logé.

Lorsque la culasse est complètement à l'avant, le cadet doit effectuer ce qui suit :

1. S'assurer que le chargeur est bien dans son logement et verrouillé en place.
2. Armer le fusil tout en observant si une cartouche ou une douille est éjectée.
3. Si une cartouche est éjectée :
 - (a) pousser le pousse-culasse; et
 - (b) continuer le tir.
4. Si aucune cartouche n'est éjectée :
 - (a) essayer de continuer le tir; et
 - (b) au besoin, demander de l'aide.

La culasse est partiellement vers l'avant

Lorsque le fusil arrête de tirer et que la culasse est partiellement vers l'avant, c'est probablement parce qu'il y a une obstruction.

Lorsque la culasse est partiellement vers l'avant, le cadet doit effectuer ce qui suit :

1. Armer le fusil.
2. Pousser l'arrêtoir de la culasse.
3. Examiner la chambre du fusil.
4. Retirer le chargeur si une cartouche ou une douille est coincée dans la chambre.
5. Éliminer la cause de l'obstruction.
6. Replacer le chargeur.
7. Relâcher l'arrêtoir de la culasse.
8. Pousser le pousse-culasse.
9. Continuer le tir.



Lorsqu'il y a un doute, lever votre main et demander de l'aide.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 12

La participation des cadets à la pratique des actions immédiates servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 13**Demander aux cadets de participer à une activité de champ de tir simulé.**

Durée : 30 min

Méthode : Activité pratique



Commencer le test de maniement qui se trouve à l'annexe A pendant ce PE. Lorsque du temps supplémentaire est nécessaire, effectuer ce test au début du PE 17.

Chaque cadet doit avoir réussi le test de maniement afin de pouvoir tirer avec le fusil C7.

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est que les cadets pratiquent des exercices de tir et qu'ils exécutent des commandements de champ de tir.

RESSOURCES

- des fusils C7 (un par pas de tir),
- des chargeurs (au moins deux par pas de tir),
- des cartouches leurres de 5.56 mm (10 par cadet),
- des protecteurs d'oreilles (une paire par pas de tir),
- des tapis de tir (un par pas de tir), et
- le test de maniement du fusil C7 qui se trouve à l'annexe A (un par cadet).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Trouver un lieu sûr où huit cadets avec des fusils peuvent pointer en direction de la cible.
2. Placer huit tapis de tir sur le pas de tir simulé.
3. Déposer un fusil sur chaque tapis de tir.
4. Déposer une paire de protecteurs d'oreilles et un chargeur contenant cinq cartouches leurres sur chaque tapis de tir.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en relèves d'au plus huit cadets.
2. Guider la première relève de cadets dans l'activité de champ de tir simulé à l'aide des commandements de champ de tir suivants :
 - (a) AVANCEZ AU PAS DE TIR.
 - (b) ADOPTEZ LA POSITION COUCHÉE.
 - (c) METTEZ LES PROTECTEURS D'OREILLES.
 - (d) RAMASSEZ LE FUSIL.
 - (e) CHARGEZ.

(f) DISTANCE OU PRÊT.

(g) TIREZ.



Bien qu'il n'existe pas de commandements de champ de tir pour les actions immédiates, demander aux cadets d'effectuer les actions.

Une façon d'effectuer ceci est la suivante :

- Donner le commandement CESSEZ LE FEU.
- Demander aux cadets de pousser l'arrêtoir de la culasse.
- Dire aux cadets qu'ils tiraient en direction de la cible lorsque le fusil a soudainement arrêté.
- Demander aux cadets d'exécuter l'action immédiate.

(h) Décharger.

(i) Se préparer à l'inspection.

(j) Déposer le fusil au sol.

(k) Retirer les protecteurs d'oreilles.

(l) Se lever.

(m) Quitter le pas de tir.

3. Répéter l'étape 2 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de relève.

4. Effectuer le test de maniement du fusil, qui se trouve à l'annexe A, pendant que les cadets effectuent l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Les fusils doivent toujours pointer en direction de la cible.
- Les cadets doivent respecter les règles et les règlements du champ de tir pendant la durée de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 13

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

Point d'enseignement 14

Expliquer et démontrer le démontage sommaire du fusil C7.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



Il y a deux niveaux auxquels le fusil C7 peut être démonté : détaillé et sommaire. Pendant cette instruction, les cadets devront uniquement démonter le fusil de façon sommaire.

Expliquer et démontrer le processus pour le démontage sommaire d'un fusil C7. S'assurer que tous les cadets peuvent voir la démonstration.

DÉMONTAGE SOMMAIRE DU FUSIL C7

Pour nettoyer le fusil, il doit premièrement être démonté sommairement. Pour démonter sommairement le fusil C7 :

1. Effectuer une vérification de sécurité individuelle (sans actionner la détente).
2. S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté).
3. Déverrouiller la carcasse supérieure en poussant ou en tirant la goupille des carcasses.
4. Tirer la poignée d'armement partiellement vers l'arrière.
5. Retirer la culasse.
6. Pousser la poignée d'armement complètement vers l'avant.
7. Déposer le fusil au sol.
8. Retirer la culasse de la glissière.
9. Déposer la culasse et la glissière.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 14

La participation des cadets au démontage sommaire du fusil C7 servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 15

Expliquer et démontrer le nettoyage du fusil C7 après un exercice au champ de tir.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



La trousse de nettoyage devrait contenir les articles suivants :

- un étui,
- une baguette en quatre tronçons,
- un laveur de canon,
- un écouvillon de canon,
- un écouvillon de chambre,
- un écouvillon de culasse et de clavette de glissière,
- une bouteille contenant un mélange de produit de nettoyage, de lubrifiant et d'agent de préservation (CLP),
- des cure-pipes, et
- des tampons (38 mm sur 50 mm).



Il y a trois types de nettoyage : régulier, avant le tir et après le tir. Les cadets devront nettoyer le fusil après avoir tiré au champ de tir.

Expliquer et démontrer le processus pour nettoyer un fusil C7. S'assurer que tous les cadets peuvent voir la démonstration.

NETTOYER LE FUSIL C7

Pour que le fusil soit fonctionnel, un entretien régulier du fusil doit être effectué régulièrement.

CHAMBRE

Le nettoyer avec un écouvillon de chambre fixé à la baguette de nettoyage.

Cache-flammes

Le nettoyer à l'aide d'un écouvillon de canon.

CANON

1. Insérer la baguette en quatre tronçons (à deux tours d'être serrée) avec un écouvillon humide (CLP) dans le canon (une partie devrait sortir de la bouche du canon).
2. Remplacer le lavoir de canon avec l'écouvillon de canon et l'insérer dans le canon.
3. Répéter plusieurs fois (la baguette peut devoir être desserrée).
4. Faire passer un écouvillon sec et ensuite un écouvillon légèrement imbibé de CLP.

Culasse et glissière

1. Nettoyer l'intérieur de la culasse et de la clavette de glissière à l'aide d'un écouvillon de culasse et de clavette de glissière et ensuite l'essuyer à l'aide d'un nettoie-pipe.
2. À l'aide d'un écouvillon imbibé de CLP, nettoyer toutes les pièces de la culasse.
3. Lubrifier la culasse et la glissière.
4. Sécher la culasse et la clavette de glissière et déposer une goutte de CLP à l'intérieur du tube.

Carcasse supérieure

1. Nettoyer la surface extérieure avec un écouvillon imbibé de CLP et une brosse de nettoyage et sécher.
2. Nettoyer l'extérieur du tube à gaz qui dépasse de la carcasse supérieure à l'aide d'une baguette en deux tronçons et d'un écouvillon de canon.
3. Utiliser un nettoie-pipe pour nettoyer aussi loin que possible dans le tube à gaz.
4. Nettoyer les surfaces intérieures.
5. Lubrifier légèrement l'intérieur de la carcasse supérieure, la surface extérieure du canon, le guidon et la surface sous le garde-main.
6. Pousser et tirer sur le guidon et placer deux ou trois gouttes de CLP autour de la zone en la faisant pénétrer.

Carcasse inférieure

1. Nettoyer la surface extérieure avec un écouvillon imbibé de CLP et une brosse de nettoyage et sécher.
2. Nettoyer l'intérieur en portant une attention particulière au logement du chargeur et au groupe de détente.
3. Appliquer du CLP généreusement au groupe de détente, la goupille des carcasses et la goupille de pivot.

Crosse et garde-mains

1. Essuyer les surfaces externes.
2. Ne pas mettre d'huile sur les surfaces en nylon.



Lors du nettoyage avant le tir, inspecter le fusil pour déterminer s'il doit être nettoyé. Dans la majorité des cas, essuyer les surfaces exposées serait suffisant. S'il s'avère nécessaire de nettoyer le fusil, ce nettoyage doit être effectué de la même façon que le nettoyage régulier, à l'exception que l'âme, la tête de culasse et la chambre doivent être exempts de lubrifiant.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 15

La participation des cadets au nettoyage du fusil C7 servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 16**Expliquer et démontrer le montage du fusil C7.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



Expliquer et démontrer le processus de montage d'un fusil C7. S'assurer que tous les cadets peuvent voir la démonstration.

MONTER LE FUSIL C7

Pour monter le fusil C7 :

1. Remettre la culasse dans la glissière.
2. Tirer la poignée d'armement partiellement vers l'arrière.
3. Placer la culasse dans le fusil.
4. Pousser la poignée d'armement complètement vers l'avant.
5. S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté).
6. Verrouiller la carcasse supérieure au moyen de la goupille des carcasses.
7. Effectuer le test de fonctionnement :
 - (a) armer le fusil;
 - (b) tenter de tirer lorsque le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté);
 - (c) mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition);

- (d) appuyer sur la détente;
- (e) armer le fusil tout en retenant la détente vers l'arrière;
- (f) relâcher la détente (après avoir entendu le chien tomber);
- (g) appuyer sur la détente;
- (h) régler le sélecteur de contrôle de tir à la position « AUTO » (automatique);
- (i) appuyer sur la détente;
- (j) armer le fusil tout en retenant la détente vers l'arrière;
- (k) relâcher la détente (après avoir entendu le chien tomber);
- (l) remettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition); et
- (m) fermer le volet de la fenêtre d'éjection.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 16

La participation des cadets au montage du fusil C7 servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 17

Demander au cadet d'effectuer 25 tirs avec le fusil C7.

Durée : 170 min

Méthode : Activité pratique



Tous les tirs de familiarisation doivent être dirigés par un officier de sécurité de champ de tir pour gros calibre (OSCT(GC)). Consulter et respecter les politiques indiquées dans les OAIC 14-41, *Utilisation du C7/8 au sein des OCC*, qui se trouvent à l'appendice 3, annexe A.

Toutes les activités du champ de tir doivent être effectuées conformément aux Ordres permanents du champ de tir propres à l'endroit utilisé.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de tirer 25 cartouches en utilisant le fusil C7.

RESSOURCES

- des fusils C7 (un par pas de tir),
- des cartouches de 5.56 mm (25 cartouches par cadet),
- des chargeurs (au moins trois par cadet),
- des cibles de tir de précision (une par pas de tir),
- un cadre de cible (une paire par pas de tir),
- des protecteurs d'oreilles (une paire par pas de tir),
- des tapis de tir (un par pas de tir),

- une trousse de premiers soins (une),
- une civière (une),
- un téléphone cellulaire ou une radio (une),
- des tables pliantes (trois),
- des sacs de sable vides (cinq),
- des drapeaux verts et rouges (deux ensembles),
- des marqueurs de cible (5 rouleaux),
- Lorsque des tranchées des cibles sont utilisées :
 - des casques (un par personne),
 - des indicateurs (un par personne),
 - des dispositifs de communication (deux : un pour l'OSCT et un pour le groupe des cibleurs);
- des ordres permanents du champ de tir (un),
- des trousse de nettoyage (une pour quatre cadets),
- le test de maniement du fusil C7 qui se trouve à l'annexe A, au besoin (un par cadet), et
- des stylos et des crayons (cinq).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aménager les pas de tir, les cibles et les tranchées des cibles (s'il y a lieu).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner une séance d'information sur l'activité au champ de tir.



Si les cadets doivent effectuer des signaux dans les tranchées des cibles, une séance d'information doit avoir lieu avant le début de l'activité.

2. Demander à chaque cadet d'effectuer le test de maniement du fusil C7, au besoin.
3. Diviser les cadets en relèves.
4. Guider la première relève de cadets dans l'activité de champ de tir à l'aide des commandements de champ de tir.



S'assurer que les cadets ont l'occasion de voir leurs cibles au moins une fois pendant le tir de familiarisation. Ils peuvent effectuer des ajustements, s'ils le souhaitent, afin de tenter de s'améliorer.

5. Répéter l'étape 4 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de relève.
6. Demander aux cadets de démonter sommairement, de nettoyer et de monter le fusil C7, en groupes de quatre.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Les fusils doivent toujours pointer en direction de la cible.
- Les cadets doivent respecter toutes les règles et les règlements du champ de tir pendant la durée de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 17

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets au tir avec un fusil C7 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important pour les cadets de participer aux activités de familiarisation des Forces canadiennes (FC). Tirer avec un fusil C7 est l'une des nombreuses activités de familiarisation des FC pendant laquelle les cadets peuvent tisser des liens et acquérir des connaissances au sujet des FC.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Chaque cadet doit réussir le test de maniement du fusil C7 (qui se trouve à l'annexe A) avant de pouvoir tirer au fusil.

La trousse de nettoyage comprend :

- un étui,
- une baguette en quatre tronçons,
- un lavoir de canon,
- un écouvillon de canon,
- un écouvillon de chambre,
- un écouvillon de culasse et de clavette de glissière,
- une bouteille contenant un mélange de produit de nettoyage, de lubrifiant et d'agent de préservation (CLP),
- des cure-pipes, et
- des tampons (38 mm sur 50 mm).

Tous les tirs de familiarisation doivent être dirigés par un officier de sécurité de champ de tir (gros calibre - C7). Consulter et respecter les politiques indiquées dans les OAIC 14-41, *Utilisation du C7/8 au sein des OCC*, qui se trouvent à l'appendice 3, annexe A.

Le tir sera un tir de familiarisation et devra comprendre une inspection des cibles au moins une fois au cours du tir de 25 cartouches pour permettre aux cadets d'effectuer des réglages, s'ils le désirent.

Lorsque des tranchées des cibles sont utilisées, on prendra le temps d'enseigner leur fonctionnement aux cadets.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-062 B-GL-317-018/PT-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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TEST DE MANIEMENT DU FUSIL C7

Nom du cadet : _____

Division : _____

MESURES DE SÉCURITÉ

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1. Adopter la position de chargement debout (s'il y a lieu).	Oui	Non
2. Tirer la poignée d'armement vers l'arrière et pousser l'arrêt de la culasse.	Oui	Non
3. Incliner le fusil et inspecter la chambre.	Oui	Non
4. S'assurer que le fusil n'est pas obstrué.	Oui	Non
5. Tirer la poignée d'armement complètement vers l'arrière.	Oui	Non
6. Laisser le mécanisme s'avancer en contrôlant sa course et pousser le pousse-culasse.	Oui	Non
7. Tirer avec le fusil.	Oui	Non
8. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.	Oui	Non
9. Déposer le fusil au sol, le volet de la fenêtre d'éjection vers le haut.	Oui	Non

CHARGEZ

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1. Prendre un chargeur.	Oui	Non
2. Vérifier si les cartouches sont placées correctement.	Oui	Non
3. Pousser le chargeur à fond dans son logement.	Oui	Non
4. Vérifier que le chargeur est bien assujéti en tirant en descendant.	Oui	Non
5. Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.	Oui	Non

PRÊT OU DISTANCE

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET	ACTION EFFECTUÉE	
1. Vérifier le guidon et la hausse pour s'assurer qu'ils sont bien réglés.	Oui	Non
2. Armer le fusil.	Oui	Non
3. Pousser le pousse-culasse.	Oui	Non
4. Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.	Oui	Non
5. S'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté).	Oui	Non
6. Ramener la main au garde-main pour tenir le fusil.	Oui	Non

ACTION IMMÉDIATE – CULASSE À L'ARRIÈRE

« Le fusil tire bien et s'arrête soudainement. »

Le cadet doit incliner le fusil et examiner la position de la culasse.

« La culasse est complètement à l'arrière. »

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET		ACTION EFFECTUÉE	
1.	S'assurer que le chargeur est bien vide et le changer.	Oui	Non
2.	Relâcher l'arrêtoir de la culasse.	Oui	Non
3.	Pousser le pousse-culasse et continuer le tir.	Oui	Non

ACTION IMMÉDIATE – CULASSE COMPLÈTEMENT VERS L'AVANT

« Le fusil tire bien et s'arrête soudainement. »

Le cadet doit incliner le fusil et examiner la position de la culasse.

« La culasse est complètement à l'avant. »

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET		ACTION EFFECTUÉE	
1.	S'assurer que le chargeur est bien dans son logement et verrouillé en place.	Oui	Non
2.	Armer le fusil et vérifier si une cartouche ou une douille est éjectée.	Oui	Non
3.	Pousser le pousse-culasse et continuer le tir.	Oui	Non

ACTION IMMÉDIATE – CULASSE PARTIELLEMENT VERS L'AVANT

« Le fusil tire bien et s'arrête soudainement. »

Le cadet doit incliner le fusil et examiner la position de la culasse.

« La culasse est partiellement vers l'avant et il y a une obstruction. »

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET		ACTION EFFECTUÉE	
1.	Armer le fusil et pousser l'arrêtoir de la culasse.	Oui	Non
2.	Examiner la chambre.	Oui	Non
3.	Retirer le chargeur si une cartouche ou une douille est coincée dans la chambre.	Oui	Non
4.	Éliminer la cause de l'obstruction.	Oui	Non
5.	Replacer le chargeur.	Oui	Non
6.	Relâcher l'arrêtoir de la culasse.	Oui	Non
7.	Pousser le pousse-culasse et continuer le tir.	Oui	Non

DÉCHARGEZ

ACTION À EFFECTUER PAR LE CADET		ACTION EFFECTUÉE	
1.	Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « S » (sûreté).	Oui	Non
2.	Retirer le chargeur.	Oui	Non
3.	Armer le fusil deux fois.	Oui	Non
4.	Tirer la poignée d'armement vers l'arrière et pousser l'arrêt de la culasse.	Oui	Non
5.	Incliner le fusil vers la gauche et attendre que le fusil soit vérifié par l'OSCT.	Oui	Non
6.	Relâcher l'arrêt de la culasse.	Oui	Non
7.	Pousser le pousse-culasse.	Oui	Non
8.	Mettre le sélecteur de contrôle de tir à la position « R » (répétition).	Oui	Non
9.	Tirer avec le fusil.	Oui	Non
10.	Fermer le volet de la fenêtre d'éjection.	Oui	Non
11.	Déposer le fusil au sol.	Oui	Non

Commentaires :

Signature de l'OSCT (GC) : _____

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 4

OCOM MX20.01D – PARTICIPER À UN DÎNER RÉGIMENTAIRE

Durée totale :

Une séance = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX20.01D (Participer à un dîner régimentaire) présenté dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne - Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4.

Une semaine avant le dîner régimentaire, photocopier la brochure Dîner régimentaire de cadets pour l'élément approprié présenté aux annexes A à C, et en remettre une copie à chaque cadet.

Une semaine avant le dîner régimentaire, photocopier le document de cours Rôle du président du comité du mess (PCM) présenté à l'annexe D et le remettre au cadet qui jouera le rôle de PCM.

Une semaine avant le dîner régimentaire, photocopier le document de cours Rôle du vice-président du comité du mess (VPCM) présenté à l'annexe E et le remettre au cadet qui jouera le rôle de VPCM.

Se reporter à l'aide-mémoire concernant la préparation d'un dîner régimentaire présenté à l'annexe F pour orienter la préparation du dîner régimentaire.

Informers les cadets du code vestimentaire lors d'un dîner régimentaire.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Demander aux cadets de lire la brochure Dîner régimentaire de cadets pour l'élément approprié en préparation au dîner régimentaire.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de faire l'expérience d'un dîner régimentaire dans un cadre sécuritaire et contrôlé. Cette activité est une façon interactive de mettre à profit les connaissances des FAC des cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette séance, les cadets doivent avoir participé à un dîner régimentaire.

IMPORTANCE

Le dîner régimentaire est un événement protocolaire où des militaires partagent un repas dans un cadre formel et représente l'une des plus importantes traditions des FAC. De tout temps, la vie et la routine des organisations militaires ont reposé sur l'ordre et la discipline, et sur des traditions qui diffèrent de celles que l'on retrouve dans la société civile. Cela favorise un bon moral et développe l'esprit de corps.

ACTIVITÉ



Les procédures et les protocoles du dîner régimentaire doivent être adaptés pour respecter les règles du Programme des cadets. Bien que le service de boissons alcoolisées s'inscrive dans les traditions des FAC, on ne doit pas, conformément à l'OAIC 13-23, *Politique sur l'utilisation de drogues et d'alcool*, en servir aux cadets. Le porto peut être remplacé par du jus de raisin lors d'un dîner régimentaire de cadets.

1. Conduire un dîner régimentaire, y compris :
 - (a) le rassemblement avant le dîner,
 - (b) les appels de mess,
 - (c) l'arrivée de la table d'honneur,
 - (d) le dîner,
 - (e) le service du porto,
 - (f) le toast à Sa Majesté,
 - (g) les marches,
 - (h) les discours, et
 - (i) le départ de la table d'honneur.
2. Demander aux cadets de signer un livre des visiteurs où ils pourront témoigner de leur expérience.

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La participation à un dîner régimentaire vous a permis de faire l'expérience de coutumes, de traditions et de rituels des FAC. Les dîners régimentaires sont des événements joyeux dans le cadre desquels tous les membres, sans égard à leur grade, peuvent se réunir dans un cadre où les bonnes manières sont de mise.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les cadets ont plusieurs occasions d'exercer leur leadership dans le cadre d'un dîner régimentaire :

- Les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent planifier, préparer et diriger le dîner régimentaire sous forme d'un projet de leadership conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets); et
- Les cadets de phase trois, de l'étoile d'argent et de niveau de compétence trois, les cadets de phase quatre, de l'étoile d'or et de niveau de compétence quatre et les cadets de phase cinq, de niveau cadet-maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles qu'exercer les fonctions de président et vice-président du comité du mess conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets).

L'organisation du dîner régimentaire doit être selon les ressources humaines et matérielles à la portée du corps de cadets / escadron.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A-CR-050-801/PH-002 Direction - Cadets 6. (2009). *Plan d'instruction EP1 - Cadres des instructeurs de cadets (CIC) : Cours élémentaire de formation d'officier*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A-AD-200-000/AG-000 Directeur – Distinctions honorifiques et reconnaissances. (1999). *Les décorations, les drapeaux et la structure du patrimoine des Forces canadiennes*. Ottawa, 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.

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

HMCS Queen Regina's Naval Reserve Division. (2009). *Chief Petty Officers & Petty Officers mess dinner naval customs*. Extrait le 28 avril 2009 du site <http://www.hmcsqueen.ca/cpomessdinner.pdf>.

Love, D.W. (1990). *Manual of Canadian naval etiquette*. Victoria, Colombie-Britannique, VENTURE, le Centre d'instruction des officiers de marine.

ReadyAyeReady (2009). *Naval Toasts of the day – customs and traditions: Naval toasts of the day*. Extrait le 1^{er} avril 2009 du site <http://www.readyayeready.com/tradition/naval-toasts-of-theday.htm>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Règles

Le coup de maillet pour le bénédicité marque le début officiel du dîner. Entre ce moment et le toast du jour, les règles suivantes s'appliquent :

Personne ne peut arriver en retard et s'asseoir à la table, quitter la table, lire (si ce n'est le menu et le programme musical) ou transmettre ou recevoir des messages.

Lorsque le PCM ou le VPCM frappe sur la table, tout le monde doit se taire et garder le silence jusqu'à ce qu'il ait fini de parler.

Les demandes sont formulées par l'entremise du VPCM. La permission du PCM doit être accordée lorsqu'un convive arrive en retard à la table ou y revient.

Il n'y a pas de grade ni de titre dans le mess. Tous les membres présents s'adressent l'un à l'autre en employant la formule : « Monsieur » ou « Madame ». Les seules personnes auxquelles on doit s'adresser par leur titre sont le PCM et le VPCM.

Aucun membre ne doit engager une conversation avec les membres de la table d'honneur ou de la table opposée. Les membres doivent entretenir avec les personnes se trouvant en face, à côté ou en diagonale d'eux seulement.

Aucun convive ne peut entamer un plat avant le président, employer un langage grossier, discuter de questions politiques ou d'autres sujets controversés, parler de travail, parler une langue étrangère (sauf si des invités de pays étrangers sont présents) ou faire des plaisanteries vulgaires ou insultantes.

Les membres ne doivent pas applaudir. Les convives doivent plutôt frapper doucement sur la table pour exprimer leurs opinions et leurs demandes.

Les membres ne doivent pas porter un toast (p. ex. dire « À votre santé » ou d'autres expressions similaires ou encore lever leur verre en guise de bienvenue).

Programme du dîner régimentaire

Rassemblement avant le dîner

Appel de mess

Arrivée de la table d'honneur

Service du repas

Service du porto

Toasts

Marches

~ Pause ~

Café et dessert

Discours

Départ de la table d'honneur



Dîner régimentaire des cadets de la Marine

Le dîner régimentaire est un événement protocolaire où des militaires partagent un repas dans un cadre formel et représente l'une des plus importantes traditions des Forces armées canadiennes (FAC). En plus de permettre aux cadets de se familiariser avec une importante tradition des FAC, le dîner régimentaire est un événement pertinent puisqu'on doit y suivre les mêmes règles de conduite qu'en société.

Rassemblement avant le dîner

Les cadets et les invités sont conviés une demi-heure avant l'heure de dîner prévue. Au cours de cette période, les membres consultent le plan de table et rencontrent l'invité d'honneur. Durant le rassemblement, tous les membres prêtent leurs respects à l'invité d'honneur, à condition de ne pas interrompre indûment des conversations en cours avec des invités supérieurs.

Présentations

Tous les invités doivent être présentés à autant de membres présents que possible. Lorsqu'on se présente, il est d'usage de dire : « M. Bloggins, permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ». Si l'on ne sait pas à qui l'on s'adresse, il est d'usage de dire : « Permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ».

Appels de mess

Un clairon lance un appel 15 minutes avant le dîner. Cet appel signale aux invités qu'ils devront bientôt se rendre à la salle à manger et les avise de passer aux toilettes avant le début du dîner régimentaire. En l'absence d'un clairon ou d'un cornemuseur, l'appel de mess peut être lancé verbalement.

Plans de table

Les places sont réparties, puis un plan de table officiel est élaboré et affiché. Les places individuelles sont identifiées à l'aide d'un marque-place. Les membres doivent s'asseoir à la place qui leur a été assignée; il n'est pas permis de changer de place.

Marche d'entrée

Cinq minutes avant le repas, le premier maître d'hôtel entre dans l'antichambre et annonce au PCM : « Monsieur/Madame, le dîner est servi ». Les membres se rendent à la place qui leur a été assignée et se tiennent debout derrière leur chaise. Lorsque tous les membres ont gagné leur place, le PCM et l'invité d'honneur entrent dans la salle à manger. Si une fanfare est présente, elle peut jouer « The Roast Beef of Olde England ». Personne ne doit s'asseoir avant le PCM.

Bénédicité

Lorsque tous les convives sont assis, le PCM réclame le silence en frappant sur la table avec un maillet. Le PCM demande à un membre du mess de dire la bénédicité. Si un aumônier est présent, c'est lui qui dit la bénédicité.

Service du porto

Dans un mess de la Marine, les carafes doivent être glissées vers la gauche et ne jamais quitter la table. On se passe le porto en le glissant sur la table pour des raisons pratiques car si une carafe lourde est soulevée dans un navire en marche, les mouvements du navire pourraient ramener rapidement la table vers la carafe, ce qui risquerait de faire renverser le porto.

Toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le VPCM annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ». Les convives disent chacun « La Reine / The Queen » et portent un toast en son honneur. Dans la Marine, les membres restent assis lors du toast à Sa Majesté.

Les membres de la Marine ne font **jamais** tinter leur verre lorsqu'ils portent un toast ou font des salutations. Cette coutume provient d'une vieille superstition selon laquelle « un verre qui tinte sonne le glas pour la mort d'un marin ». Les marins trinquent plutôt avec le dos de la main qui tient le verre.

Toast du jour

Après le toast à Sa Majesté, le président demande à un membre de porter le toast du jour.

Lundi - Nos navires	Vendredi - Notre pays
Mardi - Nos marins	Samedi - Nos familles
Mercredi - Nous-mêmes	Dimanche - Nos amis absents
Jeudi - Notre Marine	

Marches

Après les toasts, on joue « Heart of Oak ». Si d'autres éléments sont présents, on joue la marche appropriée. Un membre se met au garde-à-vous pendant l'interprétation de sa propre marche seulement.

Discours

Après les toasts et les marches, le PCM peut laisser la place aux invités spéciaux qui souhaitent prononcer un discours.

Départ de la salle à manger

Une fois toutes les fonctions du mess accomplies, le PCM clôture le dîner régimentaire en frappant sur la table avec le maillet. Tous les membres doivent se lever pour le départ de la table d'honneur.

Étiquette du dîner

Garder les coudes près du corps en tout temps et ne jamais les déposer sur la table.

Ne pas jouer avec l'argenterie ou la verrerie.

L'argenterie est disposée dans l'ordre où elle doit être utilisée; les couteaux à droite de l'assiette et les fourchettes à gauche.

Le pain doit être rompu avec les doigts.

Ne jamais parler la bouche pleine ou gesticuler avec des ustensiles dans les mains.

Ne jamais demander ce qui n'est pas offert, comme le beurre, le vinaigre ou le ketchup.

Le thé ou le café doit être siroté et la tasse doit être remplacée dans la soucoupe entre chaque gorgée.

Président du comité du mess (PCM)

Le président est entièrement responsable, peu importe son grade ou son ancienneté. Le PCM accueille l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la salle à manger, demande qu'on dise la bénédicité, impose des amendes aux membres dissipés, débute le service du porto, porte le toast à Sa Majesté, permet le retrait des convives pour prendre une pause, présente l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la sortie de la salle à manger.

Vice-président du comité du mess (VPCM)

Le vice-président aide le président à maintenir l'ordre durant le dîner régimentaire. Il dirige les membres vers la salle à manger, transmet les messages des membres au président, attire l'attention du président sur toute mauvaise conduite à d'autres tables, débute le service du porto et aide à porter le toast à Sa Majesté.

Règles

Le coup de maillet pour le bénédicité marque le début officiel du dîner. Entre ce moment et le toast du jour, les règles suivantes doivent être respectées :

Personne ne peut arriver en retard et s'asseoir à la table, quitter la table, lire (si ce n'est le menu et le programme musical) ou transmettre ou recevoir des messages.

Lorsque le PCM ou le VPCM frappe sur la table, tout le monde doit se taire et garder le silence jusqu'à ce qu'il ait fini de parler.

Les demandes sont formulées par l'entremise du VPCM. La permission du PCM doit être accordée lorsqu'un convive arrive en retard à la table ou y revient.

Il n'y a pas de grade ni de titre dans le mess. Tous les membres présents s'adressent l'un à l'autre en employant la formule : « Monsieur » ou « Madame ». Les seules personnes auxquelles on doit s'adresser par leur titre sont le PCM et le VPCM.

Aucun membre ne doit engager une conversation avec les membres de la table d'honneur ou de la table opposée. Les membres doivent s'entretenir avec les personnes se trouvant en face, à côté ou en diagonale d'eux seulement.

Aucun convive ne peut entamer un plat avant le président, employer un langage grossier, discuter de questions politiques ou d'autres sujets controversés, parler de travail, parler une langue étrangère (sauf si des invités de pays étrangers sont présents) ou faire des plaisanteries vulgaires ou insultantes.

Les membres ne doivent pas applaudir. Les convives doivent plutôt frapper doucement sur la table pour exprimer leurs opinions et leurs demandes.

Les membres ne doivent pas porter un toast (p. ex. dire « À votre santé » ou d'autres expressions similaires ou encore lever leur verre en guise de bienvenue).

Programme du dîner régimentaire

Rassemblement avant le dîner

Appel de mess

Arrivée de la table d'honneur

Service du repas

Service du porto

Toasts

Marches

~ Pause ~

Café et dessert

Discours

Départ de la table d'honneur



Dîner régimentaire des cadets de l'Armée

Le dîner régimentaire est un événement protocolaire où des militaires partagent un repas dans un cadre formel et représente l'une des plus importantes traditions des Forces armées canadiennes (FAC). En plus de permettre aux cadets de se familiariser avec une importante tradition des FAC, le dîner régimentaire est un événement pertinent puisqu'on doit y suivre les mêmes règles de conduite qu'en société.

Rassemblement avant le dîner

Les cadets et les invités sont conviés une demi-heure avant l'heure de dîner prévue. Au cours de cette période, les membres consultent le plan de table et rencontrent l'invité d'honneur. Durant le rassemblement, tous les membres prêtent leurs respects à l'invité d'honneur, à condition de ne pas interrompre indûment des conversations en cours avec des invités supérieurs.

Présentations

Tous les invités doivent être présentés à autant de membres présents que possible. Lorsqu'on se présente, il est d'usage de dire : « M. Bloggins, permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ». Si l'on ne sait pas à qui l'on s'adresse, il est d'usage de dire : « Permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ».

Appels de mess

Un clairon ou un cornemuseur lance un appel 15 minutes avant le dîner. Cet appel signale aux invités qu'ils devront bientôt se rendre à la salle à manger et les avise de passer aux toilettes avant le début du dîner régimentaire. En l'absence d'un clairon ou d'un cornemuseur, l'appel de mess peut être lancé verbalement.

Plans de table

Les places sont réparties, puis un plan de table officiel est élaboré et affiché. Les places individuelles sont identifiées à l'aide d'un marque-place. Les membres doivent s'asseoir à la place qui leur a été assignée; il n'est pas permis de changer de place.

Marche d'entrée

Cinq minutes avant le repas, le premier maître d'hôtel entre dans l'antichambre et annonce au PCM : « Monsieur/Madame, le dîner est servi ». Les membres se rendent à la place qui leur a été assignée et se tiennent debout derrière leur chaise. Lorsque tous les membres ont gagné leur place, le PCM et l'invité d'honneur entrent dans la salle à manger. Si une fanfare est présente, elle peut jouer « *The Roast Beef of Olde England* ». Personne ne doit s'asseoir avant le PCM.

Bénédicité

Lorsque tous les convives sont assis, le PCM réclame le silence en frappant sur la table avec un maillet. Le PCM demande à un membre du mess de dire la bénédicité. Si un aumônier est présent, c'est lui qui dit la bénédicité.

Service du porto

Dans le cadre d'un dîner régimentaire de l'Armée, les carafes doivent être passées vers la gauche et déposées fermement sur la table par chaque membre. La carafe ne doit pas être déposée à ce point fermement qu'elle déplacera d'autres objets se trouvant sur la table ou causera des dommages.

Toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le VPCM annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ». Les convives disent chacun « La Reine / The Queen » et portent un toast en son honneur. Le toast à Sa Majesté est porté debout.

Marches

Après les toasts, on joue la marche régimentaire. Si d'autres éléments sont présents, on joue la marche appropriée. Un membre se met au garde-à-vous pendant l'interprétation de sa propre marche seulement.

Discours

Après les toasts et les marches, le PCM peut laisser la place aux invités spéciaux qui souhaitent prononcer un discours.

Départ de la salle à manger

Une fois toutes les fonctions du mess accomplies, le PCM clôture le dîner régimentaire en frappant sur la table avec le maillet. Tous les membres doivent se lever pour le départ de la table d'honneur.

Étiquette du dîner

Garder les coudes près du corps en tout temps et ne jamais les déposer sur la table.

Ne pas jouer avec l'argenterie ou la verrerie.

L'argenterie est disposée dans l'ordre où elle doit être utilisée; les couteaux à droite de l'assiette et les fourchettes à gauche.

Le pain doit être rompu avec les doigts.

Ne jamais parler la bouche pleine ou gesticuler avec des ustensiles dans les mains.

Ne jamais demander ce qui n'est pas offert, comme le beurre, le vinaigre ou le ketchup.

Le thé ou le café doit être siroté et la tasse doit être remplacée dans la soucoupe entre chaque gorgée.

Président du comité du mess (PCM)

Le président est entièrement responsable, peu importe son grade ou son ancienneté. Le PCM accueille l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la salle à manger, demande qu'on dise la bénédicité, impose des amendes aux membres dissipés, commence le service du porto, porte le toast à Sa Majesté, permet le retrait des convives pour prendre une pause, présente l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la sortie de la salle à manger.

Vice-président du comité du mess (VPCM)

Le vice-président aide le président à maintenir l'ordre durant le dîner régimentaire. Il dirige les membres vers la salle à manger, transmet les messages des membres au président, attire l'attention du président sur toute mauvaise conduite à d'autres tables, commence le service du porto et aide à porter le toast à Sa Majesté.

Règles

Le coup de maillet pour le bénédicité marque le début officiel du dîner. Entre ce moment et le toast du jour, les règles suivantes s'appliquent :

Personne ne peut arriver en retard et s'asseoir à la table, quitter la table, lire (si ce n'est le menu et le programme musical) ou transmettre ou recevoir des messages.

Lorsque le président ou le vice-président frappe sur la table, tout le monde doit se taire et garder le silence jusqu'à ce qu'il ait fini de parler.

Les demandes sont formulées par le biais du VPCM. La permission du président doit être accordée lorsqu'un convive arrive en retard à la table ou y revient.

Il n'y a pas de grade ni de titre dans le mess. Tous les membres présents s'adressent l'un à l'autre en employant la formule : « Monsieur » ou « Madame ». Les seules personnes auxquelles on doit s'adresser par leur titre sont le président et le vice-président.

Aucun membre ne doit engager une conversation avec les membres de la table d'honneur ou de la table opposée. Les membres doivent entretenir avec les personnes se trouvant en face, à côté ou en diagonale d'eux seulement.

Aucun convive ne peut entamer un plat avant le PCM, employer un langage grossier, discuter de questions politiques ou d'autres sujets controversés, parler de travail, parler une langue étrangère (sauf si des invités de pays étrangers sont présents) ou faire des plaisanteries vulgaires ou insultantes.

Les membres ne doivent pas applaudir. Les convives doivent plutôt frapper doucement sur la table pour exprimer leurs opinions et leurs demandes.

Les membres ne doivent pas porter un toast (p. ex. dire « À votre santé » ou d'autres expressions similaires ou encore lever leur verre en guise de bienvenue).

Programme du dîner régimentaire

Rassemblement avant le dîner

Appel de mess

Arrivée de la table d'honneur

Service du repas

Service du porto

Toasts

Marches

~ Pause ~

Café et dessert

Discours

Départ de la table d'honneur



Dîner régimentaire des cadets de l'Air

Le dîner régimentaire est un événement protocolaire au cours duquel des militaires partagent un repas dans un cadre formel et représente l'une des plus importantes traditions des Forces canadiennes (FAC). En plus de permettre aux cadets de se familiariser avec une importante tradition des FAC, le dîner régimentaire est un événement pertinent puisqu'on doit y suivre les mêmes règles de conduite qu'en société.

Rassemblement avant le dîner

Les cadets et les invités sont conviés une demi-heure avant l'heure de dîner prévue. Au cours de cette période, les membres consultent le plan de table et rencontrent l'invité d'honneur. Durant le rassemblement, tous les membres prêtent leurs respects à l'invité d'honneur, à condition de ne pas interrompre indûment des conversations en cours avec des invités supérieurs.

Présentations

Tous les invités doivent être présentés par leurs escortes à autant de membres présents que possible. Lorsqu'on se présente, il est d'usage de dire : « M. Bloggins, permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ». Si l'on ne sait pas à qui l'on s'adresse, il est d'usage de dire : « Permettez-moi de me présenter. Je m'appelle _____ ».

Appels de mess

Un clairon ou un cornemuseur lance un appel 15 minutes avant le dîner. Cet appel signale aux invités qu'ils devront bientôt se rendre à la salle à manger et les avise de passer aux toilettes avant le début du dîner régimentaire. En l'absence d'un clairon ou d'un cornemuseur, l'appel de mess peut être lancé verbalement.

Plans de table

Les places sont réparties, puis un plan de table officiel est élaboré et affiché. Les places individuelles sont identifiées à l'aide d'un marque-place. Les membres doivent s'asseoir à la place qui leur a été assignée; il n'est pas permis de changer de place.

Marche d'entrée

Cinq minutes avant le repas, le premier maître d'hôtel entre dans l'antichambre et annonce au PCM : « Monsieur/Madame, le dîner est servi ». Les membres se rendent à la place qui leur a été assignée et se tiennent debout derrière leur chaise. Lorsque tous les membres ont gagné leur place, le PCM et l'invité d'honneur entrent dans la salle à manger. Si une fanfare est présente, elle peut jouer « *The Roast Beef of Olde England* ». Personne ne doit s'asseoir avant le PCM.

Bénédictité

Lorsque tous les convives sont assis, le PCM réclame le silence en frappant sur la table avec un maillet. Le PCM demande à un membre du mess de dire le bénédicité. Si un aumônier est présent, c'est lui qui dit le bénédicité.

Service du porto

Dans un mess de l'Air, les carafes doivent être déplacées vers la gauche et ne jamais être déposées sur la table. La carafe doit être déposée sur la table uniquement lorsqu'elle est vide et qu'elle doit être remplie ou remplacée, ou lorsqu'elle revient au PCM ou au VPCM.

Toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le vice-président annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ». Les convives disent chacun « La Reine / The Queen » et portent un toast en son honneur. Le toast à Sa Majesté est porté debout.

Marches

Après les toasts, on joue « *Royal Canadian Air Force* ». Si d'autres éléments sont présents, la fanfare joue la marche appropriée. Un membre se met au garde-à-vous pendant l'interprétation de sa propre marche seulement.

Discours

Après les toasts et les marches, le PCM peut laisser la place aux invités spéciaux qui souhaitent prononcer un discours.

Départ de la salle à manger

Une fois toutes les fonctions du mess accomplies, le PCM clôture le dîner régimentaire en frappant sur la table avec le maillet. Tous les membres doivent se lever pour le départ de la table d'honneur.

Étiquette du dîner

Garder les coudes près du corps en tout temps et ne jamais les déposer sur la table.

Ne pas jouer avec l'argenterie ou la verrerie.

L'argenterie est disposée dans l'ordre où elle doit être utilisée; les couteaux à droite de l'assiette et les fourchettes à gauche.

Le pain doit être rompu avec les doigts.

Ne jamais parler la bouche pleine ou gesticuler avec des ustensiles dans les mains.

Ne jamais demander ce qui n'est pas offert, comme le beurre, le vinaigre ou le ketchup.

Le thé ou le café doit être siroté et la tasse doit être remplacée dans la soucoupe entre chaque gorgée.

Président du comité du mess (PCM)

Le président est entièrement responsable, peu importe son grade ou son ancienneté. Le PCM accueille l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la salle à manger, demande qu'on dise le bénédicité, impose des amendes aux membres dissipés, commence le service du porto, porte le toast à Sa Majesté, permet le retrait des convives pour prendre une pause, présente l'invité d'honneur et l'escorte jusqu'à la sortie de la salle à manger.

Vice-président du comité du mess (VPCM)

Le VPCM aide le PCM à maintenir l'ordre durant le dîner régimentaire. Il dirige les membres vers la salle à manger, transmet les messages des membres au PCM, appelle l'attention du PCM sur toute mauvaise conduite à d'autres tables, commence le service du porto et aide à porter le toast à Sa Majesté.

RÔLE DU PRÉSIDENT DU COMITÉ DU MESS (PCM)

Accueillir l'invité d'honneur

Le PCM doit accueillir l'invité d'honneur dans le foyer du mess, l'escorter au rassemblement qui précède le dîner et le présenter aux personnes présentes et aux invités.

Escorter l'hôte officiel ou l'invité d'honneur

Un clairon ou un cornemuseur, si disponible, doit lancer les appels appropriés pour annoncer le dîner. Après le deuxième appel, le PCM doit escorter l'invité d'honneur à la table d'honneur. En l'absence d'un clairon ou d'un cornemuseur, l'appel de mess peut être lancé verbalement.

Bénédicité

Lorsque le premier maître d'hôtel a signalé au vice-président du comité du mess (VPCM) que tous les convives sont présents, le PCM donne un coup de maillet et demande à l'aumônier, ou à un membre désigné d'avance (souvent le membre au grade le plus bas présent) de dire le bénédicité.

Service du porto

Le PCM indique que le porto est prêt à être passé en versant une petite quantité de porto dans un verre, en y goûtant et en passant la carafe à sa gauche.

Porter un toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le vice-président annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ». Les convives disent chacun « La Reine / The Queen » et portent un toast en son honneur.

Permettre le retrait des convives pour prendre une pause

Le PCM peut choisir de prendre une courte pause si de longues présentations ou de longs discours sont prévus après le dîner. Cette pause peut se faire avant ou après le service du porto. Le PCM doit annoncer que les membres de la table d'honneur quitteront les premiers la salle à manger pour prendre la pause et préciser la durée de la pause. À la fin de la pause, le PCM doit frapper sur la table avec le maillet pour attirer l'attention.

Présenter l'invité d'honneur

Le PCM doit présenter l'invité d'honneur et d'autres invités prenant place à la table d'honneur à un moment approprié pendant le dîner. Tous les discours sont prononcés après les toasts, après quoi le PCM fera les annonces appropriées pour l'occasion.

Mauvaise conduite et amendes

Si une personne dans le mess a une mauvaise conduite ou enfreint une règle, le PCM peut :

1. lui donner un avertissement;
2. lui ordonner de s'excuser;
3. lui ordonner de donner une performance;
4. lui imposer une amende;
5. lui ordonner de quitter le mess; ou
6. lui imposer toute autre amende jugée acceptable.

Si un membre arrive en retard au dîner, son excuse peut être acceptée, mais on peut lui refuser la permission de dîner. On peut également lui imposer une amende.

Les directives suivantes s'appliquent aux amendes :

- Les amendes imposées à un invité doivent être payées par leur hôte.
- Les amendes sont payées après les toasts.
- Un convive peut attirer l'attention du PCM sur une infraction, mais il doit demander la permission de répéter ou de démontrer l'infraction aux règles de façon judicieuse afin d'éviter de se voir lui-même imposer une amende.

Lorsque le dîner est terminé et que la table est débarrassée, le premier maître d'hôtel annonce au président : « Monsieur/Madame, la table est desservie ».

Départ de la salle à manger

Une fois les discours terminés, le PCM signale la fin du dîner et escorte la table d'honneur jusqu'à la sortie de la salle à manger.

RÔLE DU VICE-PRÉSIDENT DU COMITÉ DU MESS (VPCM)

Le VPCM aide le président du comité du mess (PCM) à maintenir l'ordre et, selon le corps de cadets ou l'escadron auquel il appartient, doit :

Maintenir l'ordre

Le VPCM peut aider le PCM en contrôlant la conduite dans le bras de table dont il est responsable et en attirant son attention sur une conduite inappropriée à d'autres bras de table. Le VPCM peut également suggérer des amendes appropriées pour punir les conduites inopportunes.

Diriger les invités vers la salle à manger

Le VPCM doit s'assurer que tous les membres du personnel se rendent rapidement à la salle à manger et prennent place dès que tous sont entrés dans la salle. Le premier maître d'hôtel doit informer discrètement le VPCM que tous les convives sont présents.

Transmettre les messages des membres au Président

Si un convive souhaite s'adresser au président, il doit d'abord le faire savoir à un vice-président qui réclame alors le silence en frappant sur la table avec le maillet, se lève, fait face au PCM et lui demande s'il donne la permission au membre de s'adresser à lui.

Attirer l'attention du PCM sur une mauvaise conduite à d'autres tables

Il incombe au VPCM d'aider le PCM à maintenir l'ordre et la discipline. Le VPCM doit donc être conscient de la conduite de tous les membres du mess et non seulement de ceux dont il a la responsabilité. Si le VPCM observe une conduite qui lui semble contraire à l'ordre et à l'étiquette, il doit attirer l'attention du PCM sur celle-ci.

Commencer le service du porto

S'il y a plusieurs carafes de porto, le VPCM peut contrôler le passage du porto aux membres sous sa responsabilité. Le VPCM passe le porto vers la gauche et remet le bouchon sur la carafe lorsque celle-ci a fait le tour de la table. Le VPCM est le dernier à remplir son verre.

Porter le toast à Sa Majesté

Le PCM invite le VPCM à porter un toast à la Reine du Canada. Par exemple, il peut dire « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le vice-président annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada ».

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

AIDE-MÉMOIRE POUR L'ORGANISATION D'UN DÎNER RÉGIMENTAIRE

TENUE. Le dîner régimentaire est généralement un dîner officiel. Les membres qui assistent au dîner régimentaire doivent donc revêtir une tenue de soirée. Les militaires doivent porter la tenue réglementaire numéro 2 ou « veste de soirée de militaire », et les cadets doivent également respecter ce code vestimentaire. Consulter l'OAIC pertinent pour en savoir davantage sur les tenues.

HÔTE OFFICIEL. L'hôte officiel du dîner régimentaire est normalement le commandant du corps de cadets ou de l'escadron de cadets, ou son représentant.

INVITÉ D'HONNEUR. L'invité d'honneur, le cas échéant, doit être escorté jusqu'au mess par le président du comité du mess (PCM). En l'absence d'un invité d'honneur, l'hôte officiel peut jouer ce rôle.

ACCUEIL DU PCM. Le PCM doit accueillir l'hôte officiel et l'invité senior dans le foyer du mess, puis les escorter au rassemblement qui précède le dîner et les présenter aux membres du mess.

APPEL DE MESS. Un signal (clairon, cornemuse, musique enregistrée ou consigne verbale) appelle les convives à se rendre à la salle à manger. Le premier appel est lancé 15 minutes avant le début du dîner. Le deuxième appel est lancé 5 minutes avant le début du dîner. Après le deuxième appel, le PCM escorte l'hôte officiel et l'invité d'honneur à la table d'honneur. Le vice-président du comité du mess (VPCM) doit s'assurer que tous les membres du personnel se rendent rapidement à la salle à manger et prendre place dès que tous sont entrés dans la salle à manger. Lorsque les membres du personnel ont pris place derrière leur chaise, le VPCM avise le PCM que tous les convives sont présents. À ce moment, le PCM donne un coup de maillet et demande au membre désigné au préalable (sous le membre au grade le plus bas présent) de dire le bénédicité. À la fin du bénédicité, tous les convives s'assoient.

PRÉSENTATIONS PAR LE PCM. Au début du dîner, lorsque tous les convives sont assis, le PCM présente la table d'honneur.

ÉTIQUETTE DU DÎNER. Le dîner régimentaire est un moment pour apprécier la camaraderie et la conversation avec des collègues et des invités, savourer un bon repas et s'amuser dans une ambiance détendue d'un cadre formel. Les convives ne doivent pas adopter une conduite immature ou vulgaire.

AMENDES. Les membres qui affichent une conduite immature ou vulgaire peuvent se voir imposer une amende. Si cette conséquence n'est pas poussée à l'extrême, elle peut être une source de divertissement lors d'un dîner régimentaire. Des amendes sont imposées aux membres qui enfreignent les règlements du mess ou les contournent, ou qui dissimulent sciemment une violation des règlements par un autre membre.

Si une personne enfreint le règlement, on peut :

- lui ordonner de quitter le mess;
- lui ordonner de s'excuser;
- lui ordonner de donner une performance;
- lui donner un avertissement; ou
- lui imposer toute autre amende jugée acceptable par le président.

PAUSE. Lorsqu'il arrive que de longues formalités, comme des discours ou des présentations, sont prévues après le dîner, le PCM peut accorder une courte pause avant ou après le service du porto, à sa discrétion, selon le nombre de discours et leur longueur, et le nombre de convives présents. À la fin de la pause, le PCM doit frapper sur la table avec le maillet pour attirer l'attention.

SERVICE DU PORTO. Lorsque le dernier service est terminé et que les tables ont été débarrassées, les carafes de porto sont déposées sur les tables. Le gestionnaire de l'accueil ou le premier maître d'hôtel indiquera au PCM que le porto est prêt à être passé. Les bouchons doivent alors être enlevés et le président indiquera

que le porto est prêt à être passé en versant une petite quantité de porto dans son verre, en y goûtant et en passant la carafe vers sa gauche. Le service du porto doit être effectué conformément à la tradition de l'élément. Une fois versé, le porto ne doit pas être touché jusqu'au toast à Sa Majesté.

BOISSONS ALCOOLISÉES. Conformément aux règles, aucune boisson alcoolisée ne sera servie lors du dîner régimentaire. On utilisera du jus de raisin pour maintenir la tradition du service du porto. Toutes les références au porto mentionnées dans le présent document renvoient à du jus de raisin.

TOAST À SA MAJESTÉ. Lorsque le gestionnaire de l'accueil ou le premier maître d'hôtel indique au PCM que tout le monde a été servi, le PCM donne un coup de maillet pour attirer l'attention et toutes les conversations cessent; le PCM se lève et annonce « Mr. Vice, The Queen of Canada » ou « Monsieur le vice-président, la Reine du Canada ». Le VPCM se lève à son tour et annonce dans l'autre langue officielle « Ladies and gentlemen, The Queen of Canada » ou « Mesdames et messieurs, la Reine du Canada », selon le cas. À ce moment, les membres du personnel et les invités se lèvent tous, tiennent leur verre à hauteur de la taille et disent chacun, en anglais ou en français, « La Reine / The Queen », puis portent un toast en son honneur. Les convives déposent leurs verres sur la table et s'assoient. Il est important de noter que, dans la Marine, la tradition veut que les membres restent assis pendant le toast à Sa Majesté.

AUTRES TOASTS - Toasts du jour. Le toast du jour est une tradition de la marine qui consiste à lier le service à bord du navire à tous les aspects de la vie d'un membre. Chaque jour de la semaine, un toast différent est porté. Voici les toasts du jour :

Lundi – nos navires,
Mardi – nos marins,
Mercredi – nous-mêmes,
Jeudi – notre Marine,
Vendredi – notre nation,
Samedi – nos familles, et
Dimanche – amis absents.

Le PCM fera alors les annonces appropriées pour l'occasion et présentera l'hôte officiel si ce dernier souhaite prendre la parole. L'hôte officiel présentera l'invité d'honneur. Le PCM, l'hôte officiel et l'invité d'honneur ne doivent pas être interrompus pendant leurs discours.

DÉPART DE LA SALLE À MANGER. Lorsque les discours sont terminés et que l'hôte officiel a signalé au PCM qu'il est temps de quitter la salle à manger, tous les membres se lèvent et restent debout jusqu'à ce que l'hôte officiel, l'invité supérieur, le PCM et les autres membres de la table d'honneur aient quitté la salle à manger.

PLAN DE TABLE. Il existe de nombreuses façons de disposer les tables lors d'un dîner régimentaire. Celles-ci peuvent être placées de manière à former une seule table en longueur ou une table d'honneur assortie de plusieurs bras. La place assignée au PCM et au VPCM peut également varier. Des exemples de plans de table sont présentés ci-dessous.

Lors de l'élaboration du plan de table, il est important de mélanger les grades à chaque table. Dans la mesure du possible, mélanger les membres de sexe masculin et féminin. Les places devraient être comblées depuis la table d'honneur vers l'extrémité du bras et il ne devrait jamais y avoir de places vides. Si un membre ne peut assister au dîner, il faut enlever son couvert et les autres membres doivent s'écarter pour remplir l'espace laissé libre.

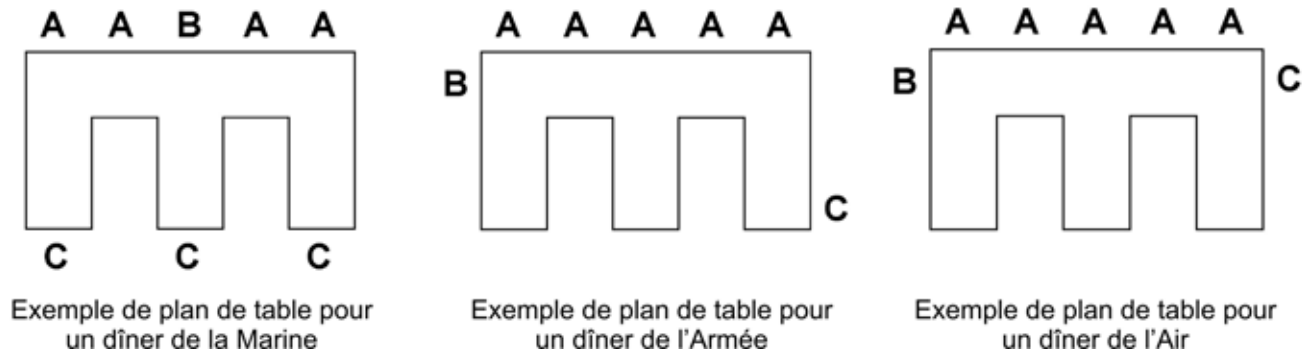


Figure F-1 Exemple de plan de table pour le dîner d'un élément

Symbole	Signification
A	Invités
B	Président du comité du mess
C	Vice-président du comité du mess

COUVERTS. Selon la tradition, les dîners régimentaires sont des événements formels et des couverts formels sont de mise. Une panoplie d'ustensiles peut être utilisée. Les ustensiles doivent être utilisés en partant de l'extérieur. Les ustensiles utilisés sont débarrassés après chaque service.

Une panoplie de verres peut également être utilisée. Chaque verre a une fonction spécifique. Étant donné qu'aucune boisson alcoolisée ne sera servie lors du dîner, il est acceptable d'utiliser un seul verre.

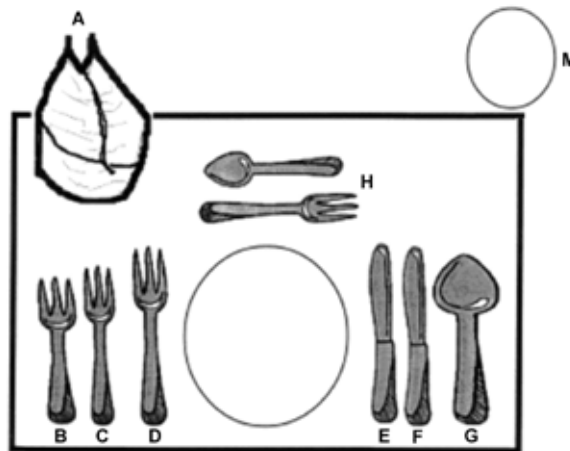


Figure F-2 Couvert

Serviette de table et petit pain (article A)

La serviette de table et le petit pain sont placés sur le napperon avant que les convives prennent place.

Fourchette à salade (article B)

Le premier plat est soit une salade verte ou une salade de fruits. Utiliser la fourchette à salade qui se trouve à l'extrême gauche de l'assiette à dîner pour manger la salade. Ne pas se servir du couteau pour couper la salade. Si la salade ne peut être prise avec la fourchette, la laisser dans l'assiette. Ne pas pousser la nourriture sur la fourchette avec les doigts.

Pendant qu'on mange le hors-d'œuvre, déposer la fourchette à 45 degrés par rapport au milieu de l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Une fois le plat terminé, déposer la fourchette à six heures sur l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette.

Cuillère à soupe (article G)

Utiliser la cuillère à soupe qui se trouve à l'extrême droite de l'assiette à dîner pour manger la soupe. La soupe est toujours prise du côté de la cuillère. On doit toujours ramener la cuillère vers soi; c'est-à-dire avec un mouvement de l'arrière vers l'avant du bol. Ne jamais incliner le bol pour le vider ni souffler sur la soupe pour la faire refroidir.

Pendant qu'on mange la soupe, déposer la cuillère à 45 degrés par rapport au milieu du bol pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Une fois le plat terminé, déposer la cuillère à six heures dans le bol pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre le bol.

Fourchette et couteau à poisson (articles C et F)

Utiliser le couteau à poisson qui se trouve à l'extrême droite et la fourchette du milieu pour manger le plat de poisson. Tenir le couteau de la main droite et la fourchette de la main gauche. Un gaucher peut faire l'inverse. Pendant qu'on mange le plat de poisson, déposer la fourchette et le couteau à 45 degrés de chaque côté du milieu de l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Une fois le plat terminé, déposer la fourchette et le couteau à 45 degrés du milieu de l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette.

Fourchette et couteau de table (article D et E)

Utiliser les ustensiles qui restent de chaque côté de l'assiette pour manger le plat principal. Tenir les ustensiles de la même façon que pour manger le plat de poisson. Ne jamais prendre la viande avec les mains. Ne manger que ce qui peut être coupé avec le couteau et la fourchette.

Pendant qu'on mange le plat principal, déposer la fourchette et le couteau à 45 degrés de chaque côté du milieu de l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Lorsqu'on a terminé le plat, déposer la fourchette et le couteau à 45 degrés pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette.

Service à dessert (article H)

Le dernier plat est le dessert. Deux ustensiles servant au dessert se trouvent dans le haut du napperon. Seul un des deux est nécessaire. Le dessert marque la fin du repas, mais non du dîner. Pendant qu'on mange le dessert, déposer la cuillère ou la fourchette à 45 degrés pour indiquer au maître d'hôtel que le plat n'est pas terminé. Une fois le plat terminé, déposer la cuillère ou la fourchette à six heures sur l'assiette pour indiquer au maître d'hôtel qu'il peut reprendre l'assiette.

Verre à eau (article M)

L'eau est servie à tous les membres avant le début du dîner.



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 5

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN*.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 6

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN.*

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 7

OCOM MX20.01G – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RELATIVES AUX VIDÉOS SUR LES FAC

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX20.01G (Regarder une vidéo sur la familiarisation des FAC) présenté dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne - Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4.

Les instructeurs peuvent présenter la vidéo de leur choix sur la familiarisation des FAC et créer leurs propres activités amusantes et interactives ou choisir une vidéo de la liste suivante :

- *Une guerre singulière – les Canadiens en Sicile et en Italie – 1^{re} partie* (60 minutes),
- *Une guerre singulière – les Canadiens en Sicile et en Italie – 2^e partie* (60 minutes),
- *Opération Apollo – l'âge d'or de la Marine canadienne dans la guerre au terrorisme, 2001-2003* (30 minutes),
- *The Boys of Kelvin High – Canadians in Bomber Command – 1^{re} partie* (60 minutes),
- *The Boys of Kelvin High – Canadians in Bomber Command – 2^e partie* (60 minutes),
- *Le 22^e Régiment en Afghanistan* (45 minutes),
- *The International Fleet Reviews of The Canadian Navy Centennial 2010* (22 minutes).

Photocopier la page de questions sur la vidéo pertinente qui est présentée à l'annexe A et en remettre une copie à chaque cadet ou préparer sa propre page de questions. Les pages de réponses sont présentées à l'annexe B.

Rassembler les ressources nécessaires :

- le matériel vidéo (p. ex., un téléviseur, un lecteur DVD, une tablette, un ordinateur portable, des haut-parleurs),
- les vidéos, et
- les autres ressources nécessaires selon l'activité choisie, le cas échéant.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette séance, les cadets doivent avoir visionné une vidéo sur la familiarisation des FAC.

IMPORTANCE

Il est important de présenter une vidéo sur la familiarisation des FAC aux cadets pour leur permettre de développer un intérêt à l'égard des activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.

ACTIVITÉ

1. Tenir une activité d'introduction pour évaluer les connaissances des cadets en regard du thème de la vidéo. Consulter le tableau ci-dessous qui contient des suggestions d'activités à l'intention de l'instructeur. Les activités d'introduction devraient aborder :
 - (a) l'importance de la vidéo ou des vidéos présentée(s), ou
 - (b) le rôle des FAC dans la vidéo.
2. Distribuer la page de questions sur la vidéo, présentée à l'annexe A, et fournir des précisions supplémentaires aux cadets, le cas échéant.
3. Demander aux cadets de visionner la vidéo.
4. Diriger une séance de rétroaction et demander aux cadets de réfléchir sur ce qu'ils ont vu et sur la manière dont cette vidéo influencera leur perception des FAC. Consulter le tableau ci-dessous pour obtenir des suggestions d'activités de suivi.



ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES GÉNÉRALES

Remue-méninges. Former un seul groupe ou répartir les cadets en plus petits groupes et leur demander de nommer ce qu'ils savent au sujet du thème de la vidéo (p. ex., les bombardiers de la Seconde Guerre mondiale). Si le thème de la vidéo est plutôt méconnu, préparer des questions susceptibles de stimuler la réflexion chez les cadets (p. ex., Quel était le rôle du Bomber Command? Où les bombardiers se trouvaient-ils? Combien de membres d'équipage un bombardier comptait-il?). Si l'activité est dirigée en un seul groupe, noter des mots clés dans un réseau de pensées à mesure que la séance de remue-méninges progresse.

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

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

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



ACTIVITÉS DE SUIVI SUGGÉRÉES

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

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

Questions du responsable de l'activité. Demander aux cadets de répondre à des questions invitant à la réflexion en ce qui concerne le thème de la vidéo. Par exemple, si la vidéo portait sur l'opération Apollo, les questions pourraient comprendre : Quelles conséquences la décision du gouvernement canadien de ne pas participer aux offensives menées contre l'Irak a-t-elle eu sur les navires canadiens qui se trouvaient dans le golfe Persique? Êtes-vous d'accord avec la décision du gouvernement? Pourquoi?

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets connaissent les activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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

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

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

DVD vidéo Chadderton, H. C. (réalisateur) (2000). *Une guerre singulière : Les Canadiens en Sicile et en Italie*. Ontario, Les Amputés de guerre du Canada.

DVD vidéo Gimblett, R. H. (auteur) (2004). *Opération Apollo: L'âge d'or de la Marine canadienne dans la guerre au terrorisme – 2001-2003*. Canada, Magic Light Publishing.

DVD vidéo Chadderton, H. C. (réalisateur) (2005). *The boys of Kelvin High: Canadians in Bomber Command*. Ontario, Les Amputés de guerre du Canada.

DVD vidéo Guilmain, C. (réalisateur) (2012). *Le 22e Régiment en Afghanistan*. Office national du film du Canada.

DVD vidéo (2010). *The international fleet reviews of The Canadian navy centennial 2010*. Canada, Ministère de la Défense nationale.

***The Boys of Kelvin High:
The End of the Beginning
Questions - 1^{re} partie***

Durée : 57 min 30 s

Aperçu : C'est l'histoire remarquable de ces aviateurs qui, nuit après nuit, ont combattu à bord de puissants bombardiers. Malgré de grandes difficultés, ils ont inexorablement livré bataille pour vaincre le régime nazi d'Hitler. *The End of the Beginning* montre ces hommes à l'entraînement, lors de l'armement en équipage et pendant la bataille de la Rhur et le raid des Dambusters.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 8:00 – L'équipage d'un Lancaster qui « tentait d'infliger le coup de grâce à l'ennemi » a été _____.
2. 14:00 – Dans la liste suivante, encrer cinq des occupations que les recrues pourraient avoir choisies à l'école d'entraînement aérien par excellence en 1940 :

Pilote	Navigateur	Mécanicien	Stewart
Viseur de lance-bombes	Radiotélégraphiste	Mitrailleur	
3. 20:25 – Les équipages des bombardiers britanniques étaient composés à ____ % de Canadiens.
4. 29:10 – On appelait souvent le mécanicien en chef _____.
5. 33:35 – Quel repas les équipages avaient-ils l'habitude de prendre avant de s'envoler pour une mission?
_____ et _____.
6. 40:00 – Les équipages des bombardiers Pathfinders étaient :

7. 49:45 – L'escadron du Bomber Command qui a attaqué des barrages hydroélectriques allemands en mai 1943 était connu sous le nom de _____.

***The Boys of Kelvin High:
Press on Regardless
Questions - 2^e partie***

Durée : 57 min 30 s

Aperçu : C'est l'histoire remarquable de ces aviateurs qui, nuit après nuit, ont combattu à bord de puissants bombardiers. Malgré de grandes difficultés, ils ont inexorablement livré bataille pour vaincre le régime nazi d'Hitler. *Press on Regardless* passe en revue les expériences vécues par les équipages et les dangers auxquels ils ont été exposés dans le cadre d'événements tels le raid de Peenemunde et la bataille de Berlin.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 08:50 – Un système à impulsion radar fort précis du nom de « Oboe » a surtout été utilisé à bord du _____.
2. 10:00 – Les bandes de feuilles de métal ou d'aluminium lâchées d'un avion se nomment _____.
3. 12:20 – Les canons « pour la défense aérienne » allemands inquiétaient vivement les équipages des bombardiers car ils pouvaient, dans bien des cas, atteindre des cibles se trouvant jusqu'à _____ pieds dans les airs.
4. 17:00 – En mars 1943, les services secrets britanniques ont appris l'existence de _____ allemandes sans pilote à longue portée nommées V1 et V2.
5. 27:55 – Plus de 50 % de tous ceux qui ont volé au sein du _____ ont été tués, blessés ou faits prisonniers.
6. 28:05 – L'espérance de vie moyenne d'un membre d'équipage était d'environ _____ sorties.

**Une guerre singulière :
Questions - 1^{re} partie**

Durée : 60 min

Aperçu : Un récit qui montre comment les Canadiens débarqués en Sicile et en Italie se sont heurtés à des obstacles considérables, jusqu'alors jamais rencontrés par l'Armée canadienne, et ont dû concevoir des techniques leur permettant de combattre en terre inhospitalière une force ennemie expérimentée et ce, sans répit pendant presque deux ans.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 06:00 – Pour quelle raison la remise d'une médaille au caporal Huron Brant revêt-elle tant d'importance?

Première bataille en Sicile	Statut d'autochtone
Origines allemandes	Entrée à Rome
2. 16:00 – Les forces militaires internationales ont salué la créativité des ingénieurs des FAC qui ont appris à _____ les mines terrestres.
3. 21:00 – À quel endroit a-t-on vu de nombreux corps de métier et secteurs (armée, marine, aviation) des FAC travailler de concert et remporter une victoire décisive?

Victoria	Naples
Île Bell	Messine
4. 24:00 – Quelle tactique de combat bien connue, qui a remplacé le système de « barrage roulant » britannique, attribue-t-on au colonel canadien Cy Neroutsos?
5. 50:00 – Nommer la stratégie mise au point par les Canadiens lors de la bataille d'Ortona, qui a permis d'éviter que les membres des FAC soient exposés aux dangers le long des routes?

***Une guerre singulière :
Questions - 2^e partie***

Durée : 60 min

Aperçu : Un récit qui rend hommage à la 1^{re} division canadienne, à la 5^e division canadienne et à la 1^{re} brigade blindée canadienne, qui ont livré la bataille au cœur de l'Europe et empêché l'expansion de quelque vingt divisions allemandes qui, autrement, auraient pu défendre le nord de l'Italie. Dans le cadre d'une mauvaise plaisanterie, les Canadiens combattant en Italie furent surnommés les « D-Day Dodgers ».

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 04:00 – Comment s'appelait le commando secret qui a franchi la ligne Hitler, située en terrain montagneux, pour se rendre à Rome?

1er détachement du Service spécial	Force aéroportée
Force opérationnelle interarmées 2	Régiment d'opérations spéciales du Canada
2. 13:00 – Encercler les régiments qui ont contribué à rompre la ligne Gustav?

48 th Highlanders of Canada	Régiment de Trois-Rivières
Royal Canadian Regiment	Royal 22 ^e Régiment
3. 20:00 – Les _____ canadiennes ont joué un rôle important en tant que femmes désirant apporter leur soutien aux troupes de combat.
4. 30:00 – Les troupes engagées dans la campagne d'Italie se sont fait connaître sous le nom de « D-Day dodgers ». Dans quel pays n'ont-elles pas combattu?
5. 44:00 – Quel cavalier des FAC, membre des Seaforth Highlanders, a reçu la Croix de Victoria au cours de la bataille de Savio pour avoir détruit deux chars et fait fuir l'infanterie qui les accompagnait?

Le 22e Régiment en Afghanistan
Questions

Durée : 45 min

Aperçu : Dans ce documentaire, nous entendons les propos de soldats qui servent dans le Royal 22^e Régiment. Les membres du régiment ont été filmés sur le terrain, en mars 2011, alors qu'ils étaient déployés en Afghanistan. Ils parlent facilement et avec une rare franchise d'eux-mêmes et de leur travail, alors qu'ils effectuent des patrouilles ou qu'ils exécutent leurs fonctions sur la base. Les images captées et les entretiens réalisés nous rappellent la complexité des enjeux en présence sur le terrain et font la lumière sur les expériences peu comprises vécues par les hommes et les femmes qui ont servi en Afghanistan.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 01:00 – Dans quel district afghan les membres du Royal 22^e Régiment ont-ils mené leurs opérations?

Kandahar Kaboul Panjwai Helmand

2. 12:00 – Les FAC exécutent souvent des missions qui visent à assurer la sécurité de projets de
_____.

3. 20:00 – À quel corps de métier appartenait le membre des FAC blessé qui a donné ordre d'accomplir la tâche requise?

Infanterie Corps médical

Logistique Marine

4. 28:00 – Quelle devise les militaires du Royal 22^e Régiment utilisent-ils pour décrire l'approche employée en Afghanistan?

5. 34:00 – Quel métier exerçait le soldat Stéphane Perreault avant de s'enrôler dans les FAC?

***The International Fleet Reviews of the
Canadian Navy Centennial
Questions***

Durée : 22 min

Aperçu : Dans ce documentaire, la Marine royale du Canada analyse son premier siècle en tant qu'institution nationale; elle commémore et célèbre 100 ans de service naval et réaffirme son engagement vis-à-vis du deuxième siècle qui vient de s'amorcer.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 3:45 – Les 18 navires de la flotte du Pacifique ont été passés en revue par Son Excellence, la _____ du Canada, Michaëlle Jean.
2. 5:40 – La gouverneure générale a voyagé à bord du NCSM _____ pendant la revue de la flotte du Pacifique.
3. 8:50 – Le point culminant de la revue fut la démonstration offerte par le 413e escadron de la Force aérienne, mieux connu sous le nom de _____.
4. 10:40 – Sa Majesté la reine Elizabeth II du _____ a fait son arrivée le 29 juin en après-midi.
5. 12:40 – Lors de la revue de la flotte de l'Atlantique, des membres d'équipage du NCSM Halifax et des _____ locaux ont tiré une salve d'honneur.
6. 14:40 – Près de _____ navires canadiens et alliés ont pris part à la revue de la flotte, à Halifax.
7. 20:50 – La Marine royale du Canada a présenté un sabre royal à Sa Majesté la reine. Le sabre restera au _____ et sera porté par le commandant de la garde du drapeau lors de chaque défilé avec le drapeau royal.

Opération Apollo Questions

Durée : 30 min

Aperçu : Operation Apollo explique la participation navale du Canada à la campagne internationale contre le terrorisme menée au lendemain des attaques terroristes du 11 septembre 2001 aux États-Unis. Ce documentaire montre la mobilisation de la Marine canadienne qui a déployé d'abord un navire, puis jusqu'à six navires et 1 500 marins au plus fort des opérations. Pendant le déploiement, les navires ont pris part à des opérations de protection de la force, à des opérations de soutien de la flotte, à des opérations d'interdiction de leadership et à des opérations d'interdiction maritime. Les membres des équipes d'arraisonnement de la Marine canadienne ont interpellé plus de 10 000 navires et procédé à plus de 260 arraisonnements - près de 60 % de l'ensemble des arraisonnements effectués par la flotte de la coalition.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 1:20 – Le vice-amiral _____, commandant de la Marine canadienne, a ordonné la mise sur pied d'un groupe opérationnel canadien peu après les attaques du 11 septembre 2001.
2. 5:05 – Les petits navires à coque de bois du nom de _____ sont difficilement repérables à l'aide de radars et sont considérés comme étant bourrés d'explosifs.
3. 10:35 – Le NCSM Algonquin a capturé deux terroristes d'Al-Qaïda qui se déplaçaient à bord de ce type de bateau :

berlineultra rapidedestroyer
4. 17:42 – Le NCSM _____ a dû rebrousser chemin et rentrer à Halifax parce que son _____ était endommagé.
5. 21:10 – Il ne faisait aucun doute dans l'esprit du commodore Girard que le détroit d'Hormuz était _____ dû à la présence de la flotte canadienne.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

***The Boys of Kelvin High:
The End of the Beginning
Réponses - 1^{re} partie***

Durée : 57min 30 s

Aperçu : C'est l'histoire remarquable de ces aviateurs qui, nuit après nuit, ont combattu à bord de puissants bombardiers. Malgré de grandes difficultés, ils ont inexorablement livré bataille pour vaincre le régime nazi d'Hitler. *The End of the Beginning* montre ces hommes à l'entraînement, lors de l'armement en équipage et pendant la bataille de la Rhur et le raid des Dambusters.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 8:00 – L'équipage d'un Lancaster qui « tentait d'infliger le coup de grâce à l'ennemi » a été ABATTU.

2. 14:00 – Dans la liste suivante, sélectionner quelques-unes des occupations que les recrues pourraient avoir choisies à l'école d'entraînement aérien par excellence en 1940 :

Pilote	Navigateur	Mécanicien	Stewart
Viseur de lance-bombes	Radiotélégraphiste	Mitrailleur	

3. 20:25 – Les équipages des bombardiers britanniques étaient composés à 25 % de Canadiens.

4. 29:10 – On appelait souvent le mécanicien en chef : CHEF.

5. 33:35 – Quel repas les équipages avaient-ils l'habitude de prendre avant de s'envoler pour une mission? DU BACON et DES OEUFS.

6. 40:00 – Les équipages des bombardiers Pathfinders étaient :

Promus d'un grade	Hautement qualifiés en navigation
À leur deuxième tour	Porteurs d'une aile en or sur leur poche gauche

7. 49:45 – L'escadron du Bomber Command qui a attaqué des barrages hydroélectriques allemands en mai 1943 était connu sous le nom de DAMBUSTERS.

***The Boys of Kelvin High:
Press on Regardless
Réponses - 2^e partie***

Durée : 57min 30 s

Aperçu : C'est l'histoire remarquable de ces aviateurs qui, nuit après nuit, ont combattu à bord de puissants bombardiers. Malgré de grandes difficultés, ils ont inexorablement livré bataille pour vaincre le régime nazi d'Hitler. *Press on Regardless* passe en revue les expériences vécues par les équipages et les dangers auxquels ils ont été exposés dans le cadre d'événements tels le raid de Peenemunde et la bataille de Berlin.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 08:50 – Un système à impulsion radar fort précis du nom de « Oboe » a surtout été utilisé à bord du **MOSQUITO**.
2. 10:00 – Les bandes de feuilles de métal ou d'aluminium lâchées d'un avion se nomment **FENÊTRE**.
3. 12:20 – Les canons « pour la défense aérienne » allemands inquiétaient vivement les équipages des bombardiers car ils pouvaient, dans bien des cas, atteindre des cibles se trouvant jusqu'à **10 000 – 11 000** pieds dans les airs.
4. 17:00 – En mars 1943, les services secrets britanniques ont appris l'existence de **BOMBES OU ROQUETTES** allemandes sans pilote à longue portée nommées V1 et V2.
5. 27:55 – Plus de 50 % de tous ceux qui ont volé au sein du **BOMBER COMMAND** ont été tués, blessés ou faits prisonniers.
6. 28:05 – L'espérance de vie moyenne d'un membre d'équipage était d'environ **14** sorties.

***Une guerre singulière :
Réponses - 1^{re} partie***

Durée : 60 min

Aperçu : Un récit qui montre comment les Canadiens débarqués en Sicile et en Italie se sont heurtés à des obstacles considérables, jusqu'alors jamais rencontrés par l'Armée canadienne, et ont dû concevoir des techniques leur permettant de combattre en terre inhospitalière une force ennemie expérimentée et ce, sans répit pendant presque deux ans.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 06:00 – Pour quelle raison la remise d'une médaille au caporal Huron Brant revêt-elle tant d'importance?

Première bataille en Sicile

Origines allemandes

Statut d'autochtone

Entrée à Rome

2. 16:00 – Les forces militaires internationales ont salué la créativité des ingénieurs des FAC qui ont appris à **DÉSAMORCER** les mines terrestres.

3. 21:00 – À quel endroit a-t-on vu de nombreux corps de métier et secteurs (armée, marine, aviation) des FAC travailler de concert et remporter une victoire décisive?

Victoria

Naples

Île Bell

Messine

4. 24:00 – Quelle tactique de combat bien connue, qui a remplacé le système de « barrage roulant » britannique, attribue-t-on au colonel canadien Cy Neroutsos?

LA COLONNE MOBILE

5. 50:00 – Nommer la stratégie mise au point par les Canadiens lors de la bataille d'Ortona, qui a permis d'éviter que les membres des FAC soient exposés aux dangers le long des routes?

PERCEMENT DE TROU DE COMMUNICATION

***Une guerre singulière :
Réponses - 2^e partie***

Durée : 60 min

Aperçu : Un récit qui rend hommage à la 1^{re} division canadienne, à la 5^e division canadienne et à la 1^{re} brigade blindée canadienne, qui ont livré la bataille au cœur de l'Europe et empêché l'expansion de quelque vingt divisions allemandes qui, autrement, auraient pu défendre le nord de l'Italie. Dans le cadre d'une mauvaise plaisanterie, les Canadiens combattant en Italie furent surnommés les « D-Day Dodgers ».

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film. Chacune comporte une référence temporelle à la réponse.

1. 04:00 – Comment s'appelait le commando secret qui a franchi la ligne Hitler, située en terrain montagneux, pour se rendre à Rome?

1^{er} détachement du Service spécial

Aéroporté

Force opérationnelle interarmées 2

Régiment d'opérations spéciales du Canada

2. 13:00 – Encercler les régiments qui ont contribué à rompre la ligne Gustav?

48th Highlanders of Canada

Régiment de Trois-Rivières

Royal Canadian Regiment

Royal 22^e Régiment

3. 20:00 – Les **infirmières militaires** canadiennes ont joué un rôle important en tant que femmes désirant apporter leur soutien aux troupes de combat.

4. 30:00 – Les troupes engagées dans la campagne d'Italie se sont fait connaître sous le nom de « D-Day dodgers ». Dans quel pays n'ont-elles pas combattu?

LA FRANCE

5. 44:00 – Quel cavalier des FAC, membre des Seaforth Highlanders, a reçu la Croix de Victoria au cours de la bataille de Savio pour avoir détruit deux chars et fait fuir l'infanterie qui les accompagnait?

LE SOLDAT EARNEST « SMOKEY » SMITH

Le 22e Régiment en Afghanistan
Réponses

Durée : 45 min

Aperçu : Dans ce documentaire, nous entendons les propos de soldats qui servent dans le Royal 22^e Régiment. Les membres du régiment ont été filmés sur le terrain, en mars 2011, alors qu'ils étaient déployés en Afghanistan. Ils parlent facilement et avec une rare franchise d'eux-mêmes et de leur travail, alors qu'ils effectuent des patrouilles ou qu'ils exécutent leurs fonctions sur la base. Les images captées et les entretiens réalisés nous rappellent la complexité des enjeux en présence sur le terrain et font la lumière sur les expériences peu comprises vécues par les hommes et les femmes qui ont servi en Afghanistan.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 01:00 – Dans quel district afghan les membres du Royal 22^e Régiment ont-ils mené leurs opérations?

Kandahar Kaboul **Panjwai** Helmand

2. 12:00 – Les FAC exécutent souvent des missions qui visent à assurer la sécurité de projets de **CONSTRUCTION**.

3. 20:00 – À quel corps de métier appartenait le membre des FAC blessé qui a donné ordre d'accomplir la tâche requise?

Infanterie **Corps médical**
Logistique Marine

4. 28:00 – Quelle devise les militaires du Royal 22^e Régiment utilisent-ils pour décrire l'approche employée en Afghanistan?

COMBATTRE **CONVAINCRE** **CONSTRUIRE**

5. 34:00 – Quel métier exerçait le soldat Stéphane Perreault avant de s'enrôler dans les FAC?

MACHINISTE EN INFORMATIQUE

*The International Fleet Reviews of the
Canadian Navy Centennial
Réponses*

Durée : 22 min

Aperçu : Dans ce documentaire, la Marine royale canadienne analyse son premier siècle en tant qu'institution nationale; elle commémore et célèbre 100 ans de service naval et réaffirme son engagement vis-à-vis du deuxième siècle qui vient de s'amorcer.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 3:45 – Les 18 navires de la flotte du Pacifique ont été passés en revue par Son Excellence, la GOVERNEURE GÉNÉRALE du Canada, Michaëlle Jean.
2. 5:40 – La gouverneure générale a voyagé à bord du NCSM ALGONQUIN pendant la revue de la flotte du Pacifique.
3. 8:50 – Le point culminant de la revue fut la démonstration offerte par le 413^e escadron de la Force aérienne, mieux connu sous le nom de SNOWBIRDS.
4. 10:40 – Sa Majesté la reine Elizabeth II du CANADA a fait son arrivée le 29 juin en après-midi.
5. 12:40 – Lors de la revue de la flotte de l'Atlantique, des membres d'équipage du NCSM Halifax et des CADETS DE LA MARINE locaux ont tiré une salve d'honneur.
6. 14:40 – Près de 30 navires canadiens et alliés ont pris part à la revue de la flotte, à Halifax.
7. 20:50 – La Marine royale canadienne a présenté un sabre royal à Sa Majesté la reine. Le sabre restera au CANADA et sera porté par le commandant de la garde du drapeau lors de chaque défilé avec le drapeau royal.

Operation Apollo
Réponses

Durée : 30 min

Aperçu : Operation Apollo explique la participation navale du Canada à la campagne internationale contre le terrorisme menée au lendemain des attaques terroristes du 11 septembre 2001 aux États-Unis. Ce bref documentaire montre la mobilisation de la Marine canadienne qui a déployé d'abord un navire, puis jusqu'à six navires et 1 500 marins au plus fort des opérations. Pendant le déploiement, les navires ont pris part à des opérations de protection de la force, à des opérations de soutien de la flotte, à des opérations d'interdiction de leadership et à des opérations d'interdiction maritime. Les membres des équipes d'arraisonnement de la Marine canadienne ont interpellé plus de 10 000 navires et procédé à plus de 260 arraisonnements - près de 60 % de l'ensemble des arraisonnements effectués par la flotte de la coalition.

Répondre aux questions suivantes pendant le visionnement du film. Les questions sont directement tirées du film et comportent une référence temporelle à la réponse.

1. 1:20 – Le vice-amiral RON BUCK, commandant de la Marine canadienne, a ordonné la mise sur pied d'un groupe opérationnel canadien peu après les attaques du 11 septembre 2001.
2. 5:05 – Les petits navires à coque de bois du nom de DUOES sont difficilement repérables à l'aide de radars et sont considérés comme étant bourrés d'explosifs.
3. 10:35 – Le NCSM Algonquin a capturé deux terroristes d'Al-Qaïda qui se déplaçaient à bord de ce type de bateau :

berline **ultra rapides** destroyer
4. 17:42 – Le NCSM IROQUOIS a dû rebrousser chemin et rentrer à Halifax parce que son HÉLICOPTÈRE était endommagé.
5. 21:10 – Il ne faisait aucun doute dans l'esprit du commodore Girard que le détroit d'Hormuz était PLUS SÛR dû à la présence de la flotte canadienne.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 8

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

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX20.01H (Participer à des ateliers d'apprentissage sur la familiarisation des FAC) présenté dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne – Norme de qualification et plan du niveau de phase un*, chapitre 4.

Sélectionner des ateliers d'apprentissage en se reportant au tableau.

Sujet	Atelier d'apprentissage	Autodirigé par les cadets	Dirigé par un instructeur	15 min	30 min	60 min
L'histoire des FAC	Annexe A Histoire des FAC – chronologie des événements		X		X	
	Annexe B Histoire des FAC – le Canada se souvient		X		X	
	Annexe C Histoire des FAC – activité de réflexion		X	X		
	Annexe D Bataille de l'Atlantique – jeu de bataille navale	X			X	
	Annexe E La bataille de la crête de Vimy – jeu de bataille terrestre	X			X	
	Annexe F La bataille d'Angleterre – jeu de bataille aérienne	X			X	
	Annexe G La bataille de l'Atlantique		X		X	
	Annexe H La bataille de la crête de Vimy		X		X	
	Annexe I La bataille d'Angleterre		X		X	
	Annexe J Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth		X		X	
Les rôles des FAC	Annexe K Les rôles des FAC		X		X	
	Annexe L Les rôles des FAC – La défense du Canada		X		X	
	Annexe M Les rôles des FAC – Défense de l'Amérique du Nord	X	X	X		

Sujet	Atelier d'apprentissage		Autodirigé par les cadets	Dirigé par un instructeur	15 min	30 min	60 min
	Annexe N	Les rôles des FAC – La contribution à la paix et à la sécurité internationales	X	X	X		
Les FAC de nos jours	Annexe O	Les six missions principales des FAC		X			X
	Annexe P	Les FAC de nos jours		X			X
	Annexe Q	EICC et LDAT	X	X		X	
Faire carrière dans les FAC	Annexe R	Faire carrière dans les FAC	X	X	X		
	Annexe S	La vie dans la Marine royale canadienne, l'Aviation royale canadienne ou l'Armée canadienne		X	X		
Communiquer avec un membre des FAC en déploiement	Annexe T	Communiquer avec un membre des FAC en déploiement	X	X		X	

Planifier et préparer les activités conformément aux annexes A à T.

Outre les activités suggérées aux annexes A à T, les responsables des activités peuvent créer leurs propres activités interactives, stimulantes et amusantes.

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

INTRODUCTION

APPROCHE

Des ateliers d'apprentissage ont été choisis pour la présente leçon, car ils constituent une façon amusante et interactive de donner corps aux connaissances des cadets sur les FAC.

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente séance, les cadets doivent posséder une meilleure compréhension des FAC acquise par le biais des thèmes abordés dans les ateliers d'apprentissage sélectionnés.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des ateliers d'apprentissage sur la familiarisation des FAC pour acquérir une meilleure compréhension des FAC et de son histoire, de son rôle et de ses contributions au sein du Canada et de la communauté internationale. Ces ateliers d'apprentissage sont en lien direct avec l'objectif du Programme des cadets qui consiste à stimuler l'intérêt des cadets pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.

ACTIVITÉ

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

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les ateliers d'apprentissage permettent d'acquérir une meilleure compréhension des FAC et de son histoire, de son rôle et de ses contributions au sein du Canada et de la communauté internationale. En participant à ces ateliers d'apprentissage, les cadets ont pris conscience des activités maritimes, terrestres et aériennes des FAC.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il existe de nombreuses ressources qui permettent de rendre la familiarisation des FAC intéressante et interactive. En voici quelques exemples :

- À l'assaut est une aventure interactive qui permet aux participants de faire l'expérience de la vie dans les tranchées pendant la Première Guerre mondiale.
http://www.warmuseum.ca/cwm/games/overtop/index_f.shtml
- Guerrier blindé est une aventure interactive qui repose sur les expériences de la Première Armée canadienne au combat lors de la Deuxième Guerre mondiale.
<http://www.museedelaguerre.ca/cwm/games/armwar/indexwarfra.shtml>
- La Passerelle pour l'histoire militaire canadienne est un service en ligne qui donne accès aux sites Web et ressources numérisées reliés à l'histoire militaire du Canada.
<http://www.cmhg.gc.ca/flash/index-fra.asp?t=1>
- Centre Juno Beach, pour les éducateurs – une liste de ressources de provenances diverses, y compris des activités, des ressources sur support audio ou vidéo, des sites Web, etc.
<http://www.junobeach.org/fr/pour-les-enseignants/>
- Galerie d'imagerie des Forces armées canadiennes et Caméra de combat des Forces canadiennes – Caméra de combat est un lien direct entre les opérations et les manchettes, et la galerie d'imagerie contient des photos sur les opérations depuis 1990.
<http://www.combatcamera.forces.gc.ca/site/combat-camera-fra.asp>

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

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

maître et de niveau de compétence cinq peuvent effectuer des tâches de leadership telles que diriger un atelier d'apprentissage sur la familiarisation des FAC conformément aux OREN 303 (Exercer le rôle d'un chef d'équipe), 403 (Agir comme chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Canadaatwar.ca. (2013). *WW I: The Battle of Vimy Ridge – Canada At War*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.canadaatwar.ca/page9.html>

Forces canadiennes. (2012). *Rôles des Forces canadiennes*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.forces.gc.ca/site/pri/first-premier/defstra/role-fra.asp>

Canadian Geographic. (2011). *Canada's Worst Natural Disaster of all Time*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.canadiangeographic.ca/blog/posting.asp?ID=439>

Canadianbusiness.com. (2012). *Q&A with fighter pilot Kirk 'Rambo' Soroka*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.canadianbusiness.com/wp-content/uploads/2012/02/50b9b9914147a66f1c0f53a4066a.jpg>

Passerelle pour l'histoire militaire canadienne. (2013). *L'expansion de l'ARC et le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth*. Extrait le 7 août 2013 du site <http://www.cmhg.gc.ca/cmh/page-663-fra.asp?flash=1>

Canadian Wings. (2012). *The Battle of Britain*. Extrait le 7 août 2013 du site http://www.canadianwings.com/Battle%20of%20Britain/bob_canadians.php

CBC Learning. (2001). *The Battle of Britain*. Extrait le 8 août 2013 du site <http://www.cbc.ca/history/EPISCONTENTSE1EP14CH1PA1LE.html>

CBC News. (2010) *Disaster Relief: Canada's Rapid Response Team*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.cbc.ca/news/canada/story/2010/01/13/f-disasters-military-dart.html>

Commonwealth Air Training Plan Museum (2010) *Virtual Tour*. Extrait le 7 août 2013 du site <http://www.airmuseum.ca/tourtext.html>

The Globe and Mail. (2013) *Domestic Terrorism becoming a Greater Concern for Canadian Spy Agency*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.theglobeandmail.com/news/politics/domestic-terrorism-becoming-a-greater-concern-for-canadian-spy-agency/article8478299/>

The Globe and Mail. (2013) *MacKay Orders Revamp of Canadian Forces Command*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.theglobeandmail.com/news/politics/mackay-orders-revamp-of-canadian-forces-command/article4104781/>

History Learning Site (2000-2013) *Battle of Britain*. Extrait le 17 septembre 2013 du site http://www.historylearningsite.co.uk/battle_of_britain.htm

The Huffington Post. (2013) *Second Canadian Confirmed Killed in Algeria Attack*. Extrait le 25 mars 2013 du site http://www.huffingtonpost.ca/2013/03/23/canadian-algeria-dead-attack_n_2941532.html

Défense nationale et les Forces canadiennes. (2013) *Stratégie de défense Le Canada d'abord*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.forces.gc.ca/site/pri/first-premier/missions-fra.asp>

National Geographic. (2012) 9:11 25 *Indelible Pictures*. Extrait le 25 mars 2013 du site http://news.nationalgeographic.com/news/2011/09/pictures/110908-about-911-september-9-11-twin-world-trade-center-towers-indelible/#/september-9-11-attacks-anniversary-ground-zero-world-trade-center-pentagon-flight-93-second-airplane-wtc_39997_600x450.jpg

Site Web de l'OTAN. (sans date). *Renseignements de base sur l'OTAN*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.nato.int/cps/fr/natolive/index.htm>

Site Web du NORAD. (sans date). *Renseignements de base sur le NORAD*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.norad.mil/about/index.html>

NORAD News. (2013) *CONR to Protect the Skies during Super Bowl XLVII*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.norad.mil/News/2013/020113.html>

Sécurité publique Canada. (2010) *Air India Flight 182 – Background*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.publicsafety.gc.ca/prg/ns/ai182/ai-bk-eng.aspx>

School History. (2012) *Battle of Britain*. Extrait le 17 septembre 2013 du site <http://www.schoolhistory.co.uk/year9links/wwii/battleofbritain.pdf>

Show Canada. (2010) *Vancouver 2010 Winter Olympics – Totem*. Extrait le 25 mars 2013 du site <http://www.show-canada.com/portfolio/2010-vancouver-olympics-totem/>

Site Web de l'ONU. (sans date). *Renseignements de base sur l'ONU*. Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.un.org/fr/>

Veterans.gc.ca. (2013). *La capture de la crête de Vimy – Anciens Combattants Canada* Extrait le 26 mars 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/eng/history/firstwar/vimy/vimy5>

Veterans.gc.ca. (2013). *Programme d'entraînement aérien du Commonwealth*. Extrait le 12 septembre 2013 du site <http://www.veterans.gc.ca/eng/remembrance/history/second-world-war/bcatp/page1>

WarMuseum.ca. (2013). WarMuseum.ca – *La bataille de la crête de Vimy, 9-12 avril 1917 – la Première Guerre mondiale*. Extrait le 26 mars 2013 du site http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/vimy/index_f.shtml

WarMuseum.ca (2004). *Cartes de la crête de Vimy*. Extrait le 13 mars 2013 du site http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/vimy/vimy_maps_f.shtml

WarMuseum.ca. (2013). Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique. Extrait le 13 mars 2013 du site http://www.warmuseum.ca/cwm/exhibitions/newspapers/canadawar/britishairplan_f.shtml

Wikipedia.com. (2013). Bataille de la crête de Vimy. Extrait le 26 mars 2013 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Bataille_de_la_cr%C3%AAtede_Vimy

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec certains aspects de l'histoire des FAC.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Photocopier les feuilles représentant la guerre des Boers, la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée présentées à l'appendice 2 et les énoncés pour la chronologie des événements de l'histoire des FAC présentés à l'appendice 3.
3. Découper les énoncés.
4. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) un tableau blanc ou un tableau de papier,
 - (b) des marqueurs, et
 - (c) des tampons adhésifs ou du ruban.
5. Dessiner la chronologie des événements sur un tableau blanc ou un tableau de papier en se rapportant à l'appendice 1.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

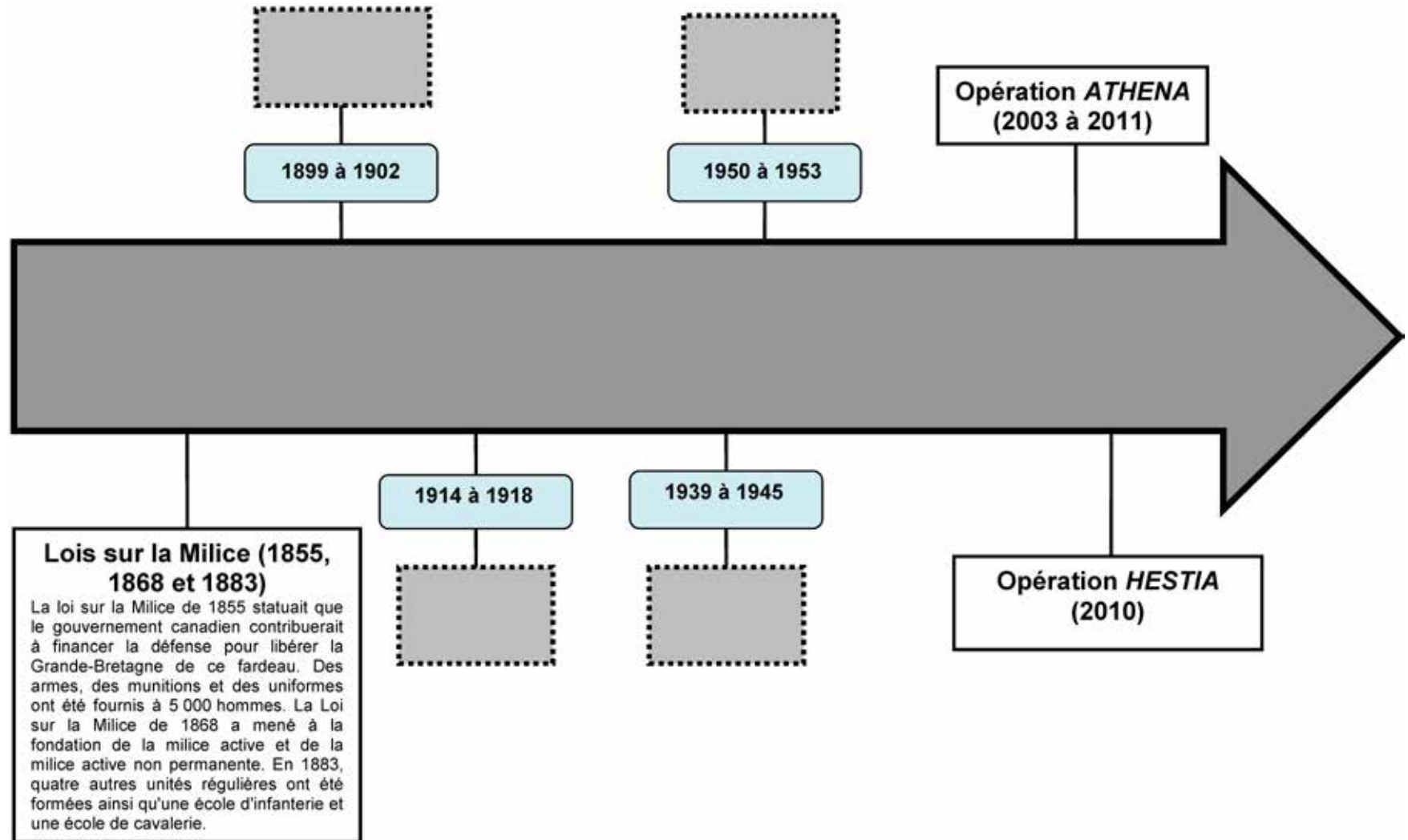
1. Demander aux cadets de dresser la liste de ce qu'ils savent à propos de l'histoire des FAC sur un tableau blanc ou un tableau de papier. Préparer des questions susceptibles de stimuler la réflexion chez les cadets (p. ex., à quelles guerres le Canada a-t-il participé? Combien de guerres mondiales y a-t-il eu?).
2. Demander aux cadets de placer les feuilles qui représentent la guerre des Boers, la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée sur les dates correspondantes de la chronologie. La clé de correction est présentée à l'appendice 4.
3. Remettre un énoncé à chaque cadet.
4. Demander aux cadets d'associer leur énoncé à l'événement et à l'élément pertinents. La clé de correction est présentée à l'appendice 5.
5. Demander à chaque cadet de préciser un fait qu'il a appris en ce qui concerne l'histoire des FAC.



Pour en savoir davantage sur la guerre des Boers, la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS et ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La guerre des Boers



Elle marque la première participation du Canada à une guerre outremer. Des 7 500 Canadiens qui ont servi, 242 sont morts en service. La maladie a fait plus de morts que les opérations militaires. Le Royal Canadian Regiment (RCR) a reçu ses premiers honneurs de guerre à Paarderburg, en Afrique du Sud.

La Première Guerre mondiale



Lors de la Première Guerre mondiale, le Canada a décidé de recourir à la circonscription. Des 600 000 hommes qui ont servi lors de la Première Guerre mondiale, 60 000 sont morts au combat et 172 000 ont été blessés.

La Seconde Guerre mondiale



La famille royale néerlandaise s'est réfugiée au Canada pendant l'occupation des Pays-Bas par les Allemands. La princesse héritière des Pays-Bas, Juliana, a donné naissance à son troisième enfant, la princesse Margriet, à l'Hôpital Civic d'Ottawa. Pour assurer la citoyenneté néerlandaise au bébé, le Parlement du Canada a voté une loi spéciale qui donnait à la chambre d'hôpital le privilège d'« extraterritorialité ». Le jour suivant la naissance de la princesse, le drapeau néerlandais a été hissé sur la Tour de la Paix; c'est la seule fois dans l'histoire où un drapeau étranger a flotté au-dessus des édifices du Parlement.

C'est à la Première Armée canadienne qu'on doit la libération d'une bonne partie des Pays-Bas de l'occupation allemande. Pour remercier les Canadiens, le peuple néerlandais a donné au Canada 100 000 bulbes de tulipes triés sur le volet, qui ont été plantés sur la Colline du Parlement et le long de la promenade Reine-Élisabeth. L'année suivante, la princesse Juliana a fait cadeau de 20 000 bulbes de tulipe. Tous les ans, Ottawa reçoit, de la famille royale néerlandaise, 10 000 bulbes de tulipe qu'elle plante pour symboliser la paix, la liberté et l'amitié internationale.

La guerre de Corée



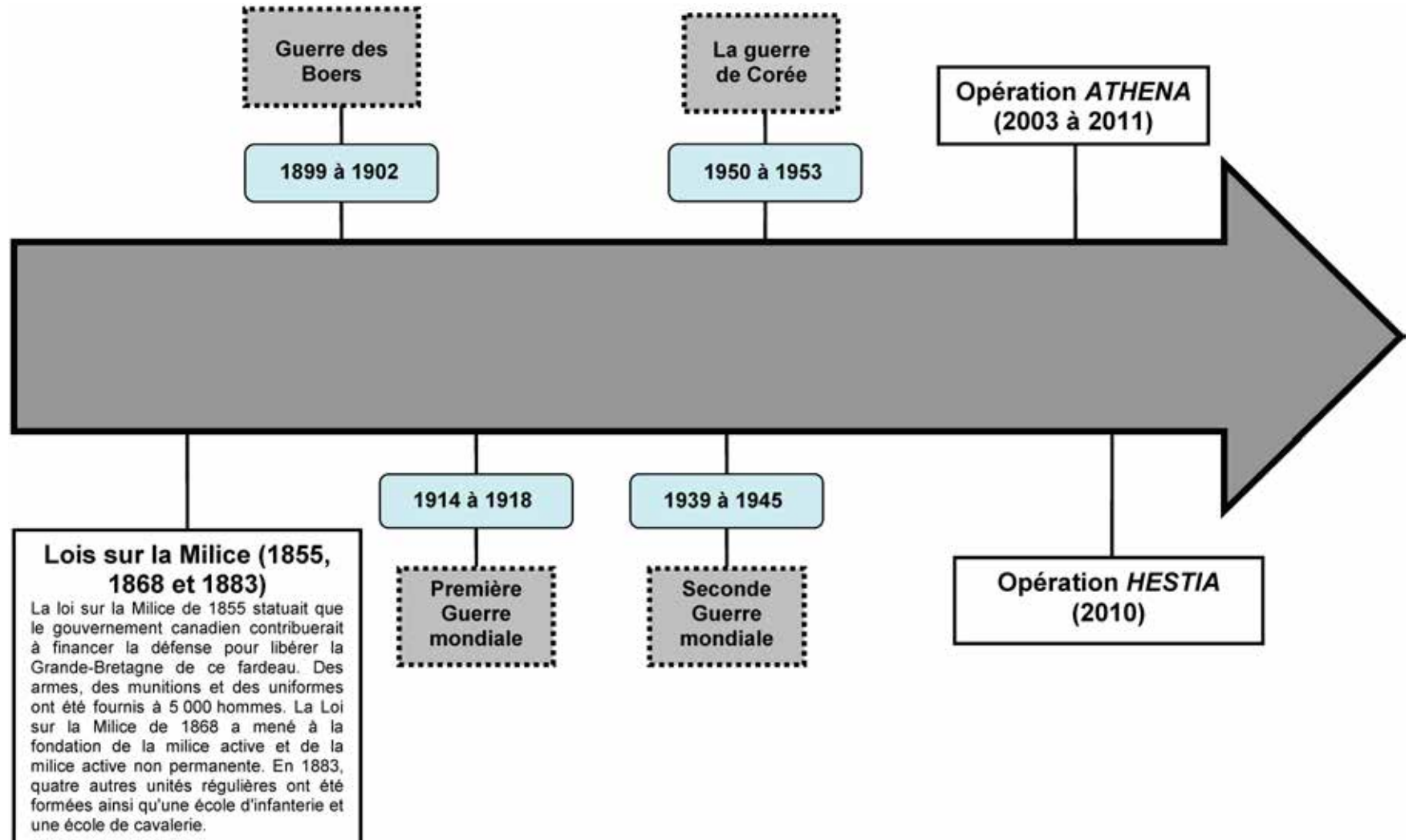
En comparaison de sa population totale, le Canada a envoyé un plus grand nombre de soldats à la guerre de Corée que la plupart des pays des Nations Unies (ONU). Plus de 22 000 Canadiens ont servi; 300 sont morts au combat et 1 200 ont été blessés.

ÉNONCÉS POUR LA CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC

À cette époque, la Marine royale canadienne (MRC) n'avait pas encore été fondée.
À cette époque, l'Aviation royale canadienne (ARC) n'avait pas encore été fondée.
Répondant à une demande impériale, le premier ministre Wilfrid Laurier envoya un contingent canadien de 1 000 soldats de la Marine royale canadienne (MRC) outremer.
La Marine royale canadienne a joué un rôle mineur pendant les combats en mer et n'a pas réussi à contrer la menace allemande, surtout lorsque les sous-marins allemands sont entrés en scène.
Au début de cette guerre, le Canada ne possédait ni pilotes, ni avions. À la fin de cette guerre, les aviateurs canadiens obtinrent plus de 800 décorations. Trois aviateurs, le major W.A. Bishop, le major R. Collishaw et le major W.G. Baker obtinrent la croix de Victoria (VC).
Les Allemands ont introduit les gaz toxiques et les ont utilisés à grande échelle lors de cette guerre.
La bataille de l'Atlantique a été livrée pendant cette guerre. Chaque année, on commémore cette bataille lors du premier dimanche de mai.
Durant cette guerre, les équipages ont peint des oeuvres d'art sur le nez des avions. Source de fierté, d'inspiration, d'esprit de corps et de chance pour l'équipage. À l'époque, les cadets de l'Air reçurent une instruction préliminaire et bon nombre d'eux servirent avec distinction dans les escadrons opérationnels.
Des soldats canadiens ont pris part au raid sur Dieppe. Plus de 900 Canadiens ont été tués et près de 2 000 ont été faits prisonniers. Lors de cette guerre, l'armée canadienne fut la seule à atteindre son objectif au jour J.
Durant ce conflit, la Marine royale du Canada fut le premier élément des Forces armées canadiennes à prêter assistance.
Pendant ce combat, les pilotes ont officiellement détruit au moins neuf avions ennemis et en ont endommagé huit autres. Ils ont également détruit plusieurs locomotives, wagons et camions.
Au cours de ce conflit, le 2 ^e Bataillon de la Princess Patricia's Canadian Light Infantry (2PPCLI) s'est vu décerner la décoration United States Presidential Unit Citation et la décoration Republic of Korea Presidential Unit Citation pour avoir défendu la vallée de Kapyong.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FAC – CLÉ DE CORRECTION



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ÉNONCÉS POUR LA CHRONOLOGIE DES ÉVÉNEMENTS DE L'HISTOIRE DES FORCES CANADIENNES – CLÉ DE CORRECTION

À cette époque, la Marine royale canadienne (MRC) n'avait pas encore été fondée.	Guerre des Boers Marine
À cette époque, l'Aviation royale canadienne (ARC) n'avait pas encore été fondée.	Guerre des Boers Air
Répondant à une demande impériale, le premier ministre Wilfrid Laurier envoya un contingent canadien de 1 000 soldats de la Marine royale canadienne (MRC) outremer.	Guerre des Boers Armée
La Marine royale canadienne a joué un rôle mineur pendant les combats en mer et n'a pas réussi à contrer la menace allemande, surtout lorsque les sous-marins allemands sont entrés en scène.	Première Guerre mondiale Marine
Au début de cette guerre, le Canada ne possédait ni pilotes, ni avions. À la fin de cette guerre, les aviateurs canadiens obtinrent plus de 800 décorations. Trois aviateurs, le major W.A. Bishop, le major R. Collishaw et le major W.G. Baker obtinrent la croix de Victoria (VC).	Première Guerre mondiale Air
Les Allemands ont introduit les gaz toxiques et les ont utilisés à grande échelle lors de cette guerre.	Première Guerre mondiale Armée
La bataille de l'Atlantique a été livrée pendant cette guerre. Chaque année, on commémore cette bataille lors du premier dimanche de mai.	Seconde Guerre mondiale Marine
Durant cette guerre, les équipages ont peint des oeuvres d'art sur le nez des avions. Source de fierté, d'inspiration, d'esprit de corps et de chance pour l'équipage. À l'époque, les cadets de l'Air reçurent une instruction préliminaire et bon nombre d'eux servirent avec distinction dans les escadrons opérationnels.	Seconde Guerre mondiale Air
Des soldats canadiens ont pris part au raid sur Dieppe. Plus de 900 Canadiens ont été tués et près de 2 000 ont été faits prisonniers. Lors de cette guerre, l'armée canadienne fut la seule à atteindre son objectif au jour J.	Seconde Guerre mondiale Armée
Durant ce conflit, la MRC fut le premier élément des FAC à prêter assistance.	Guerre de Corée Marine
Pendant cette guerre, les pilotes ont détruit neuf avions ennemis et en ont endommagé huit autres. Ils ont également détruit plusieurs locomotives, wagons et camions.	Guerre de Corée Air
Au cours de ce conflit, le 2 ^e Bataillon de la Princess Patricia's Canadian Light Infantry (2PPCLI) s'est vu décerner la décoration United States Presidential Unit Citation et la décoration Republic of Korea Presidential Unit Citation pour avoir défendu la vallée de Kapyong.	Guerre de Corée Armée

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec certains aspects de l'histoire des FAC.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Imprimer une copie du journal *Le Canada se souvient* (2011) à l'adresse : <http://www.veterans.gc.ca> > FRANÇAIS > JEUNES ET ENSEIGNANTS > LE CANADA SE SOUVIENT > JOURNAUX PRÉCÉDENTS > 2011 > VERSION PDF (<http://www.veterans.gc.ca/pdf/remembrance/information-for/students/crtimes/CRTimes-2011-FRA.pdf>) pour chaque cadet.
3. Photocopier le document de cours Questions présenté à l'appendice 1 et la Feuille du mot clé présentée à l'appendice 2, et en remettre une copie à chaque cadet.
4. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des crayons et des stylos,
 - (b) des surligneurs, et
 - (c) un tableau blanc ou un tableau de papier.



Une autre édition du journal *Le Canada se souvient* peut être choisie. Créer une feuille du mot clé et des questions.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de dresser la liste de ce qu'ils savent à propos de l'histoire des FAC, de ses décorations et citations, et de ses principaux engagements et ses principales opérations. Préparer des questions susceptibles de stimuler la réflexion chez les cadets (p. ex., à quelles guerres le Canada a-t-il participé? Combien de guerres mondiales y a-t-il eu? À quelles opérations de maintien de la paix de l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN) ou des Nations Unies (ONU) le Canada a-t-il participé?).
2. Remettre au cadet le journal *Le Canada se souvient* (2011), le document de cours Questions, la feuille du mot clé, un stylo et un surligneur.
3. Demander aux cadets de lire le journal *Le Canada se souvient* (2011) et de noter leurs réponses aux questions sur la feuille du mot clé. La feuille du mot clé - clé de correction est présentée à l'appendice 3.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE CANADA SE SOUVIENT (2011)

QUESTIONS

1. Lors de la Seconde Guerre mondiale, les Canadiens ont réduit leur consommation de nourriture et de biens. La viande, les oeufs, le sucre, le chocolat et _____ constituaient des denrées de luxe.
2. Qui est décédé en 1950 et s'est vu décerner à titre posthume le « Médaillon des Forces canadiennes pour service distingué » en 2010?
3. Quel est le nom du premier navire-hôpital canadien qui fut torpillé par un sous-marin allemand, au large de la côte de l'Irlande?
4. Qui a débuté comme cadet de l'Air pour ensuite devenir la première femme membre de la célèbre équipe de vol de précision des Forces canadiennes, les Snowbirds?
5. Quelle journaliste fut tuée par une bombe en bordure de route au sud de la ville de Kandahar en 2009?
6. Qui est devenu le premier veuf à recevoir la Croix du Souvenir?
7. Quelle décoration Lorne Green s'est-il vu décerner?
8. Que célèbre-t-on le 1^{er} juillet de chaque année?
9. Où l'« agent 50 » est-il né?
10. Quel édifice a été dédié aux Canadiens morts au combat durant la Première Guerre mondiale?
11. Quel groupe terroriste a détourné quatre avions de ligne américains et attaqué le World Trade Center et le Pentagone le 11 septembre 2001?
12. Qui fut la première Canadienne à recevoir la médaille de la Croix-Rouge royale?
13. Lors de la guerre de Corée, où Léo Major a-t-il dirigé un peloton qui a réussi à repousser une attaque ennemie massive?
14. Quel type d'opérations les membres des FAC effectuaient-ils au Cambodge?
15. Quel rôle René Lévesque a-t-il joué pour l'armée américaine au cours de la Seconde Guerre mondiale?
16. Quel fut l'un des épisodes les plus sanglants de la Première Guerre mondiale?
17. Qui était surnommée « Ronnie la femme à la mitrailleuse Bren » durant la Seconde Guerre mondiale?
18. Dans quel sport la Coupe Memorial est-elle décernée chaque année?
19. Sous quel nom la côte 355 était-elle connue?
20. Dans quelle guerre les Canadiens ont-ils servi entre 1899 et 1902?
21. Quel nom donnait-on aux sous-marins allemands pendant la Seconde Guerre mondiale?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE DU MOT CLÉ

1											F								
2											O								
3											R								
4											C								
5											E								
6											S								
7											C								
8											A								
9											N								
10											A								
11											D								
12											I								
13											E								
14											N								
15											N								
16											E								
17											S								
18											H								
19											I								
20											S								
21											T								

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE DU MOT CLÉ – CLÉ DE CORRECTION

1										C	A	F	É						
2			J	E	R	I	M	I	A	H	J	O	N	E	S				
3				L	I	A	N	D	O	V	E	R	Y	C	A	S	T	L	E
4	M	A	R	Y	S	E	C	A	R	M	I	C	H	A	E	L			
5					M	I	C	H	E	L	L	E	L	A	N	G			
6										J	A	S	O	N	B	E	A	N	
7					O	R	D	R	E	D	U	C	A	N	A	D	A		
8					F	E	T	E	D	U	C	A	N	A	D	A			
9										V	A	N	C	O	U	V	E	R	
10			T	O	U	R	D	E	L	A	P	A	I	X					
11							A	L	Q	A	I	D	A						
12							G	E	O	R	G	I	N	A	P	O	P	E	
13									C	O	T	E	3	5	5				
14								D	E	M	I	N	A	G	E				
15				C	O	R	R	E	S	P	O	N	D	A	N	T			
16								S	O	M	M	E							
17		V	E	R	O	N	I	C	A	F	O	S	T						
18												H	O	C	K	E	Y		
19						P	E	T	I	T	G	I	B	R	A	L	T	O	R
20			A	F	R	I	Q	U	E	D	U	S	U	D					
21								U	B	O	O	T							

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

L'HISTOIRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec certains aspects de l'histoire des FAC.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cet atelier d'apprentissage.
2. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des copies des images présentées aux appendices 1 à 3,
 - (b) du papier, et
 - (c) des stylos et des crayons.



Des images autres que celles fournies peuvent être utilisées.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Distribuer l'image de la Première Guerre mondiale présentée à l'appendice 1 aux cadets.
2. Demander aux cadets d'examiner l'image et d'y réfléchir en silence pendant environ 30 secondes.
3. Demander aux cadets de répondre individuellement, par écrit, à deux questions ou plus :
 - (a) Quelles sont les premières réflexions que cette image a suscitées chez vous?
 - (b) Quel état d'esprit cette image véhicule-t-elle?
 - (c) Que connaissez-vous de cette guerre?
 - (d) Qu'est-ce que cette image raconte au sujet de cette guerre?
 - (e) Imaginez que vous êtes le photographe - que se passe-t-il d'autre autour de vous?
4. Demander aux cadets d'échanger leurs réponses aux questions avec un partenaire.
5. Répéter les étapes 1 à 4 pour les images présentées aux appendices 2 et 3.



Pour en savoir davantage sur la guerre des Boers, la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS et ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

.....
L'Armée canadienne avance derrière un char anglais lors de la bataille de la crête de Vimy en 1917. La bataille a eu lieu en France au cours de la Première Guerre mondiale.
.....



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Des véhicules amphibies Buffalo transportent des Canadiens à travers l'Escaut, en Zélande, Belgique, au cours de la Seconde Guerre mondiale.



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Les Canadiens attendent l'ordre d'intervenir contre les forces communistes lors de la guerre de Corée en 1951.



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE

OBJECTIF : L'objectif de cet atelier d'apprentissage est de familiariser les cadets avec la bataille de l'Atlantique.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
2. Photocopier le jeu de bataille navale présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Afficher les règles du jeu de bataille navale présentées à l'appendice 2 à chaque atelier.
4. Photocopier la feuille de questions A du jeu de bataille navale, présentée à l'appendice 3, pour la moitié du groupe et la feuille de questions B, présentée à l'appendice 4, pour l'autre moitié.
5. Photocopier le document de cours La bataille de l'Atlantique présenté à l'appendice 5 et en remettre une copie à chaque cadet.
6. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des crayons et des stylos, et
 - (b) des surligneurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Répartir les cadets en équipes de deux.
2. Distribuer le document de cours La bataille de l'Atlantique à chaque cadet.
3. Distribuer la feuille de questions A du jeu de bataille navale à un cadet et la feuille de questions B à l'autre cadet.
4. Demander aux cadets de lire les règles du jeu de bataille navale et de commencer la partie.



Pour en savoir davantage sur la bataille de l'Atlantique, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS ET ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE > LA SECONDE GUERRE MONDIALE > LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

JEU DE BATAILLE NAVALE

La bataille de l'Atlantique



	ATTAQUES DE L'ENNEMI												VOS ATTAQUES										
10																							
9																							
8																							
7																							
6																							
5																							
4																							
3																							
2																							
1																							
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Règles du jeu

- 1** Réviser le document de cours La bataille de l'Atlantique pour être en mesure de répondre aux questions.
- 2** Vous aurez besoin de deux grilles de jeu : L'une pour les attaques ennemies et l'autre pour vos attaques. Sur la grille des attaques ennemies, disposez vos navires et notez les tirs ennemis. Sur la grille de vos attaques, notez vos propres tirs.
- 3** Avant de commencer la partie, disposez vos navires sur la grille des attaques ennemies avec un surligneur. Assurez-vous que chaque navire occupe le nombre prévu de cases sur la grille conformément au tableau ci-dessous. Les navires peuvent être disposés à l'horizontale ou à la verticale, et un seul navire peut occuper une même case.

Type de navire	Taille
Porte-avions	5 cases
Cuirassé	4 cases
Sous-marin	3 cases
Destroyer	3 cases
Patrouilleur	2 cases

- 4** Une fois les navires positionnés, la partie peut commencer! Lors de chaque tour, annoncez la case que vous attaquez et remplissez-la sur la grille de vos attaques avec un stylo ou un crayon. Les cases sont identifiées par une lettre et un chiffre. Par exemple : « J'attaque D3! »
- 5** Votre partenaire vous indique si un navire occupe cette case et remplit celle-ci sur sa grille des attaques ennemies.
- 6** Votre partenaire choisit une case; vous lui indiquez si un navire occupe cette case et remplissez celle-ci sur votre grille des attaques ennemies.
- 7** Une fois toutes les cases abritant un navire remplies, le cadet dont le navire a été « touché » pose à l'autre joueur la question associée à ce navire. Si le cadet donne la bonne réponse, on lui concède la destruction de la cible. La partie se poursuit jusqu'à ce que toutes les cases abritant des navires aient été remplies.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions A du jeu de bataille navale

Type de navire	Questions et réponses
Porte-avions (5 cases)	De combien de navires la Marine royale canadienne (MRC) disposait-elle au début de la guerre? 13 navires
Cuirassé (4 cases)	Combien de secondes fallait-il à un U-boot pour plonger? 30 secondes
Sous-marin (3 cases)	Combien de membres de la MRC ont trouvé la mort pendant la bataille de l'Atlantique? Environ 2 000
Destroyer (3 cases)	En juin 1941, combien de tonnes de marchandises alliées furent perdues aux mains des U-boot? Plus de 500 000 tonnes
Patrouilleur (2 cases)	Au cours de quelle guerre la bataille de l'Atlantique a-t-elle été livrée? La Seconde Guerre mondiale



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions B du jeu de bataille navale

Type de navire	Questions et réponses
Porte-avions (5 cases)	À la fin du conflit, combien de navires de guerre restait-il à la Marine royale canadienne (MRC)? 373 navires de guerre
Cuirassé (4 cases)	Combien de mois les U-boot pouvaient-ils rester en mer sans retourner à leur port? Au moins trois mois
Sous-marin (3 cases)	Combien de navires de la MRC furent coulés lors de la bataille de l'Atlantique? 24 navires
Destroyer (3 cases)	Combien de U-boot les avions et les navires canadiens ont-ils coulés? 50 U-boot
Patrouilleur (2 cases)	Combien de temps la bataille de l'Atlantique a-t-elle duré? Plus de 6 ans



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La bataille de l'Atlantique



Sous-marins allemands

- Connus sous le nom de U-boot.
- Temps de plongée de 30 secondes.
- Capables de rester en mer pendant au moins 3 mois.



Pertes tragiques

Lors de la bataille de l'Atlantique, environ 2 000 membres de la MRC ont perdu la vie.



Marine royale canadienne (MRC)

- La bataille de l'Atlantique a débuté en septembre 1939.
- À la fin de la guerre, il restait 373 navires de guerre à la MRC.
- En juin 1941, plus de 500 000 tonnes de marchandises alliées furent perdues aux mains des U-boot.
- Lors de la bataille de l'Atlantique, 24 navires de la MRC ont été coulés.
- Les avions et les navires canadiens ont coulé 50 U-boot lors de la bataille de l'Atlantique.



1939 1945

Guerre des Boers

Première Guerre mondiale

Seconde Guerre mondiale

Guerre de Corée



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille de la crête de Vimy.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
2. Photocopier le jeu de bataille terrestre présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Afficher les règles du jeu de bataille terrestre présentées à l'appendice 2 à chaque atelier.
4. Photocopier la feuille de questions A du jeu de bataille terrestre, présentée à l'appendice 3, pour la moitié du groupe et la feuille de questions B, présentée à l'appendice 4, pour l'autre moitié.
5. Photocopier le document de cours La bataille de la crête de Vimy présenté à l'appendice 5 et en remettre une copie à chaque cadet.
6. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des crayons et des stylos, et
 - (b) des surligneurs.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Répartir les cadets en équipes de deux.
2. Distribuer le document de cours La bataille de la crête de Vimy à chaque cadet.
3. Distribuer la feuille de questions A du jeu de bataille terrestre à un cadet et la feuille de questions B à l'autre cadet.
4. Demander aux cadets de lire les règles du jeu de bataille terrestre et de commencer la partie.



Pour en savoir davantage sur la bataille de la crête de Vimy, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS ET ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE > LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE > LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

JEU DE BATAILLE TERRESTRE

La bataille de la crête de Vimy



	ATTAQUES DE L'ENNEMI												VOS ATTAQUES										
10																							
9																							
8																							
7																							
6																							
5																							
4																							
3																							
2																							
1																							
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Règles du jeu

- 1 Réviser l'affiche pour être en mesure de répondre aux questions.
- 2 Vous aurez besoin de deux grilles de jeu : L'une pour les attaques ennemies et l'autre pour vos attaques. Sur la grille des attaques ennemies, disposez vos véhicules et notez les tirs ennemis. Sur la grille de vos attaques, notez vos propres tirs.
- 3 Avant de commencer la partie, disposez vos véhicules sur la grille des attaques ennemies avec un surligneur. Assurez-vous que chaque véhicule occupe le nombre prévu de cases sur la grille conformément au tableau ci-dessous. Les véhicules peuvent être disposés à l'horizontale ou à la verticale, et un seul véhicule peut occuper une même case.

Type de véhicule	Taille
Char d'assaut	5 cases
Véhicule blindé léger (VBL)	4 cases
Véhicule logistique lourd à roues (VLLR)	3 cases
Véhicule logistique moyen à roues (VLMR)	3 cases
G-Wagen	2 cases

- 4 Une fois les véhicules positionnés, la partie peut commencer! Lors de chaque tour, annoncez la case que vous attaquez et remplissez-la sur la grille de vos attaques avec un stylo ou un crayon. Les cases sont identifiées par une lettre et un chiffre. Par exemple : « J'attaque D3! »
- 5 Votre partenaire vous indique si un véhicule occupe cette case et remplit celle-ci sur sa grille des attaques ennemies.
- 6 Votre partenaire choisit une case; vous lui indiquez si un véhicule occupe cette case et remplissez celle-ci sur votre grille des attaques ennemies.
- 7 Une fois toutes les cases abritant un véhicule remplies, le cadet dont le véhicule a été « touché » pose à l'autre joueur la question associée à ce véhicule. Si le cadet donne la bonne réponse, on lui concède la destruction de la cible. La partie se poursuit jusqu'à ce que toutes les cases abritant des véhicules aient été remplies.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions A du jeu de bataille terrestre

Type de véhicule	Questions et réponses
Char d'assaut (5 cases)	Après la bataille de la crête de Vimy, quel traité le Canada a-t-il signé pour marquer la fin de la guerre? Le Traité de Versailles
VBL (4 cases)	Combien de temps la bataille de la crête de Vimy a-t-elle duré? 3 jours
VLLR (3 cases)	Combien de Canadiens ont perdu la vie lors de la bataille de la crête de Vimy? 3 600 Canadiens
VLMR (3 cases)	Qui a tenté, sans succès, de s'emparer de Vimy en 1915? Les Français
G-Wagen (2 cases)	Pendant quelle guerre la bataille de la crête de Vimy a-t-elle été livrée? La Première Guerre mondiale



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions B du jeu de bataille terrestre

Type de véhicule	Questions et réponses
Char d'assaut (5 cases)	Comment s'appelle le monument commémoratif qui a été aménagé au sommet de la côte 145? Le Monument commémoratif du Canada à Vimy
VBL (4 cases)	Combien de temps a-t-il fallu aux Alliés pour se préparer à la bataille de la crête de Vimy? Tout l'hiver
VLLR (3 cases)	Combien de Canadiens ont combattu lors de la bataille de la crête de Vimy? 100 000 Canadiens
VLMR (3 cases)	La crête de Vimy est l'une des principales composantes du système de défense de quel pays? L'Allemagne
G-Wagen (2 cases)	Dans quel pays la crête de Vimy est-elle située? La France



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La bataille de la crête de Vimy



Défense allemande

La crête de Vimy est une composante très importante du système de défense allemand.



Pertes tragiques

Lors de la bataille de la crête de Vimy, environ 3 600 membres des Forces canadiennes ont perdu la vie.



Armée canadienne

- 100 000 Canadiens ont combattu lors de la bataille de la crête de Vimy.
- La bataille a duré 3 jours, mais il a fallu tout l'hiver pour s'y préparer.
- Le Canada a signé le Traité de Versailles en 1918 pour marquer la fin de la guerre.



Armée française

En 1915, les Français ont tenté, sans succès, de s'emparer de la crête de Vimy.



1914 1918

Guerre des Boers

Première Guerre mondiale

Seconde Guerre mondiale

Guerre de Corée



Carte de la crête de Vimy



Le Monument commémoratif du Canada à Vimy

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE D'ANGLETERRE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille d'Angleterre.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Cette activité peut être dirigée par un instructeur ou être autodirigée par les cadets eux-mêmes.
2. Photocopier le jeu de bataille aérienne présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Afficher les règles du jeu de bataille aérienne présentées à l'appendice 2 à chaque atelier.
4. Photocopier la feuille de questions A du jeu de bataille aérienne, présentée à l'appendice 3, pour la moitié du groupe et la feuille de questions B, présentée à l'appendice 4, pour l'autre moitié.
5. Photocopier le document de cours La bataille d'Angleterre présenté à l'appendice 5 et en remettre une copie à chaque cadet.
6. Rassembler les ressources nécessaires :
 - (a) des stylos et des crayons, et
 - (b) un surligneur.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Répartir les cadets en équipes de deux.
2. Distribuer le document de cours La bataille d'Angleterre à chaque cadet.
3. Distribuer la feuille de questions A du jeu de bataille aérienne à un cadet et la feuille de questions B à l'autre cadet.
4. Demander aux cadets de lire les règles du jeu de bataille aérienne et de commencer la partie.



Pour en savoir davantage sur la bataille d'Angleterre, visiter le site Web des Anciens combattants à l'adresse suivante : <http://www.veterans.gc.ca/fra/> > ÉTUDIANTS ET ENSEIGNANTS > HISTOIRE MILITAIRE CANADIENNE > LA SECONDE GUERRE MONDIALE > LA BATAILLE D'ANGLETERRE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

JEU DE BATAILLE AÉRIENNE

La bataille d'Angleterre



	ATTAQUES DE L'ENNEMI												VOS ATTAQUES										
10																							
9																							
8																							
7																							
6																							
5																							
4																							
3																							
2																							
1																							
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Règles du jeu

- 1** Réviser l'affiche pour être en mesure de répondre aux questions.
- 2** Vous aurez besoin de deux grilles de jeu : L'une pour les attaques ennemies et l'autre pour vos attaques. Sur la grille des attaques ennemies, disposez vos avions et notez les tirs ennemis. Sur la grille de vos attaques, notez vos propres tirs.
- 3** Avant de commencer la partie, disposez vos avions sur la grille des attaques ennemies avec un surligneur. Assurez-vous que chaque avion occupe le nombre prévu de cases sur la grille conformément au tableau ci-dessous. Les avions peuvent être disposés à l'horizontale ou à la verticale, et un seul avion peut occuper une même case.

Type d'avion	Taille
Forteresse volante B17	5 cases
AVRO Lancaster	4 cases
Hawker Hurricane	3 cases
Mustang	3 cases
Spitfire	2 cases
- 4** Une fois les avions positionnés, la partie peut commencer! Lors de chaque tour, annoncez la case que vous attaquez et remplissez-la sur la grille de vos attaques avec un stylo ou un crayon. Les cases sont identifiées par une lettre et un chiffre. Par exemple : « J'attaque D3! »
- 5** Votre partenaire vous indique si un avion occupe cette case et remplit celle-ci sur sa grille des attaques ennemies.
- 6** Votre partenaire choisit une case; vous lui indiquez si un avion occupe cette case et remplissez celle-ci sur votre grille des attaques ennemies.

7

Une fois toutes les cases correspondant à la position occupée par un avion remplies, le cadet dont l'avion a été « touché » pose à l'autre joueur la question associée à cet avion. Si le cadet donne la bonne réponse, on lui concède la destruction de la cible. La partie se poursuit jusqu'à ce que toutes les cases abritant des avions aient été remplies.



Questions A du jeu de bataille aérienne

Type d'avion	Questions et réponses
Forteresse volante B17 (5 cases)	Quel genre de tactique les Allemands ont-ils mis en oeuvre pour tenter d'acquérir la supériorité aérienne sur l'Aviation royale canadienne (ARC)? Les tactiques Blitzkrieg
AVRO Lancaster (4 cases)	Au début de la bataille d'Angleterre, quelles cibles l'aviation allemande attaquait-elle? Elle attaquait les stations radars et bombardait les aérodromes
Hawker Hurricane (3 cases)	Qui a remporté la bataille d'Angleterre? Les forces alliées
Mustang (3 cases)	Qui se livraient bataille? Les forces alliées et les pouvoirs de l'axe
Spitfire (2 cases)	Au cours de quelle guerre la bataille d'Angleterre a-t-elle été livrée? La Seconde Guerre mondiale



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Questions B du jeu de bataille aérienne

Type d'avion	Questions et réponses
Forteresse volante B17 (5 cases)	Au cours de la guerre qui a été le théâtre de la bataille d'Angleterre, le Canada a accepté de fournir des installations et de l'entraînement pour les aviateurs de tous les pays du Commonwealth. Quel était le nom de cet accord? Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth
AVRO Lancaster (4 cases)	Vers la fin de la bataille d'Angleterre, quelles cibles l'aviation allemande attaquait-elle? Les grandes villes
Hawker Hurricane (3 cases)	Combien de pilotes canadiens ont perdu la vie pendant cette bataille? 23 pilotes canadiens
Mustang (3 cases)	Comment se nommait l'aviation allemande? La Luftwaffe
Spitfire (2 cases)	Qui voulait envahir l'Angleterre? Les Allemands



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La bataille d'Angleterre



Aviation allemande

- Fait partie des pouvoirs de l'axe.
- Connue sous le nom de la « Luftwaffe ».
- Emploie les tactiques Blitzkrieg pour acquérir la suprématie aérienne.
- Au début de la bataille, elle attaque les stations radars et bombarde les aérodromes.
- Vers la fin de la bataille, elle attaque les grandes villes.



L'Aviation royale canadienne (ARC)

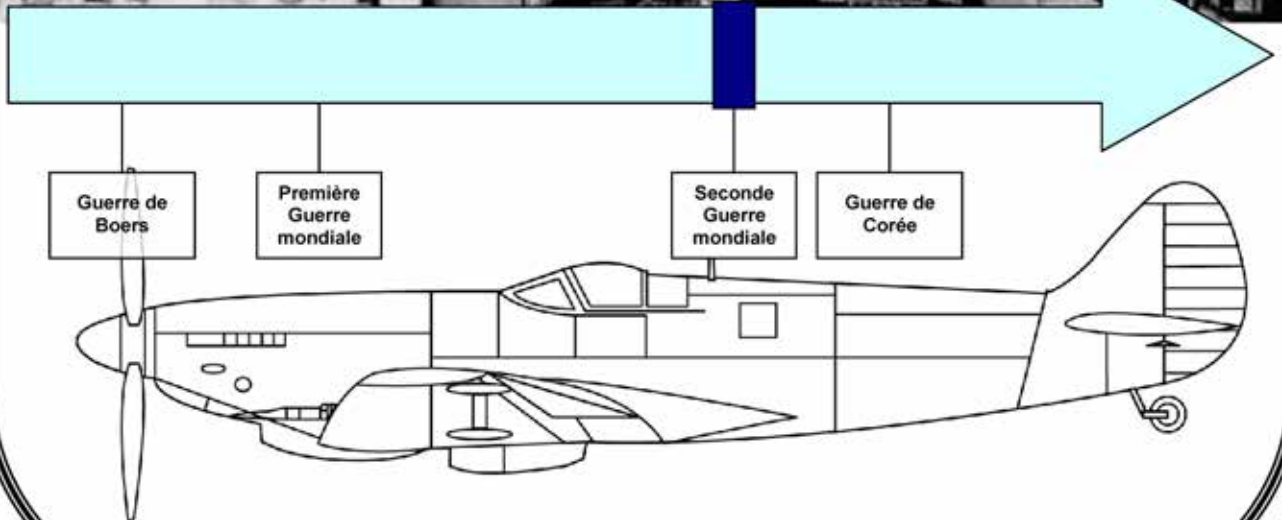
- Fait partie des forces alliées.
- Le Canada a signé le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth pendant la guerre. Le Canada a accepté de fournir des installations, de l'entraînement et du personnel pour la formation des aviateurs de tous les pays du Commonwealth.



Pertes tragiques

Lors de la bataille d'Angleterre, environ 23 pilotes canadiens ont perdu la vie.

LES FORCES ALLIÉES
VS
LES POUVOIRS DE L'AXE



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE

OBJECTIF : L'objectif de cet atelier d'apprentissage est de familiariser les cadets avec la bataille de l'Atlantique.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Photocopier le document de cours Le Canada se souvient de la bataille de l'Atlantique présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Rassembler les ressources nécessaires : 2 objets qui font du bruit (p. ex. une clochette, une sonnette de vélo, un mirliton).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :



Cette activité doit prendre la forme d'un « jeu-questionnaire ». Si possible, prévoir un petit prix qui pourra être remis à l'équipe gagnante.

1. Répartir les cadets en deux équipes.
2. Distribuer le document de cours Le Canada se souvient de la bataille de l'Atlantique et le lire en groupe.
3. Lire une question aux équipes et les inviter à y répondre.
4. Si l'équipe répond correctement, lui accorder 5 points. Si l'équipe répond incorrectement, permettre à l'autre équipe de proposer une réponse.
5. Continuer ainsi jusqu'à ce que les cadets aient répondu à toutes les questions ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE CANADA SE SOUVIENT DE LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE



Introduction

La bataille de l'Atlantique a été la plus longue bataille ininterrompue de la Seconde Guerre mondiale, et le Canada y a joué un rôle central. La bataille a commencé le premier jour des hostilités, en septembre 1939, et s'est terminée presque six années plus tard, lorsque l'Allemagne a capitulé en mai 1945.

La bataille de l'Atlantique

La bataille de l'Atlantique est le combat pour le contrôle de l'océan Atlantique entre les forces alliées et les forces allemandes. Pour les Alliés, c'était une question d'assurer le transport ininterrompu d'hommes et d'approvisionnements cruciaux entre l'Amérique du Nord et l'Europe, où ils étaient destinés au combat, tandis que les Allemands, eux, voulaient couper ces lignes de ravitaillement. Pour y arriver, des sous-marins allemands, appelés U-boot, ainsi que d'autres bâtiments de guerre patrouillaient dans l'océan Atlantique dans le but de couler les navires de transport des Alliés.

La bataille de l'Atlantique a amené la guerre aux portes du Canada alors que les U-boot torpillaient des navires en vue de la côte Est du Canada et même dans le fleuve Saint-Laurent. La Marine marchande du Canada, la Marine royale canadienne (MRC) et l'Aviation royale canadienne (ARC) ont joué un rôle essentiel dans les efforts des Alliés. Les villes de la côte Est se sont bientôt trouvées, elles aussi, à participer à la bataille puisque des convois alliés (des groupes de navires qui traversaient l'Atlantique ensemble sous la protection d'escortes navales) quittaient fréquemment des ports achalandés comme Halifax et Sydney, en Nouvelle-Écosse, et St. John's, à Terre-Neuve, durant la guerre.

Les défis et les succès

Au début de la guerre, la Marine marchande a essuyé de lourdes pertes aux mains des U-boot, les Alliés peinant à trouver des moyens efficaces de refouler la menace ennemie. Entre 1939 et 1942, les Allemands ont multiplié le nombre de U-boot de 30 à 300 et mis au point des techniques de chasse efficaces, comme l'emploi de groupes de sous-marins, appelés wolfpacks ou meutes de loups, pour attaquer les convois. Au début, leurs efforts ont porté des fruits car 454 000 tonnes de pertes en marchandises ont été causées par les U-boot dans le seul mois de juin 1941. Les Allemands ont continué d'accumuler leurs succès entre janvier et juillet 1942, alors que tout près de 400 navires alliés ont été coulés, contre sept U-boot seulement. La situation était très grave pour les Alliés, qui ne pouvaient remplacer leurs navires marchands à la même vitesse qu'ils les perdaient, mettant ainsi en péril la ligne de ravitaillement entre l'Amérique du Nord et l'Europe.

La technologie a joué un rôle important dans la bataille de l'Atlantique. Certes, les avions protégeaient les navires marchands, mais la distance franchissable par les avions utilisés par les Alliés au début de la guerre était insuffisante pour assurer la couverture aérienne des convois à travers l'Atlantique. En fait, la région centrale de l'océan, qui se trouvait hors du rayon d'action des avions, a été baptisée le « trou noir », car c'est là où les convois ont subi les pertes les plus lourdes. Heureusement, la mise en service de nouveaux avions à long rayon d'action a aidé à réduire les risques associés à ce tronçon redoutable de la traversée.

Durant la bataille de l'Atlantique, les deux parties ont constamment tenté de prendre le dessus dans les domaines de la technologie et des tactiques. Les Allemands ont mis au point des torpilles qui étaient attirées par le bruit des hélices des navires. Les scientifiques alliés ont riposté en créant un dispositif générateur de

bruit qui était remorqué derrière les navires pour déjouer les torpilles. De plus, les nouvelles technologies radar et sonar (ASDIC) ont permis aux Alliés de détecter les U-boot, et de nouvelles armes, comme les bombes Hedgehog, les ont aidés à couler les sous-marins plus efficacement. Les Allemands ont aussi connu des avancées technologiques comme les cols d'entrée d'air qui ont permis aux U-boot de faire fonctionner leurs moteurs diesel tout en se déplaçant sous l'eau, et le radar embarqué qui a accru les capacités techniques des sous-marins allemands. Au bout du compte, les tactiques et l'équipement améliorés des Alliés leur ont permis de renverser le cours de la bataille en leur faveur, et la flotte de U-boot a essuyé des pertes importantes au cours des dernières phases de la guerre.

La croissance de la marine du Canada a été remarquable. Au début de la Seconde Guerre mondiale, la MRC ne comptait que six navires océaniques et 3 500 marins. Cependant, à la fin de la guerre, le Canada avait l'une des plus importantes marines au monde grâce à ses 434 navires en service et à ses 95 000 hommes et femmes en uniforme. L'industrie du Canada a aussi joué un rôle de taille dans la croissance de nos forces armées et de notre marine marchande. De 1941 à 1945, les chantiers navals canadiens ont produit quelque 403 navires marchands, 281 navires d'attaque, 206 dragueurs de mines, 254 remorqueurs et 3 302 chalands de débarquement.

Sacrifices

Les Canadiens ont payé cher pour la victoire des Alliés dans la bataille de l'Atlantique. Plus de 1 600 marins marchands du Canada et de Terre-Neuve ont été tués. En matière de pourcentage, leur taux de pertes était supérieur à celui de toutes les autres forces combattantes du Canada durant la Seconde Guerre mondiale – un marin marchand sur sept parmi ceux qui ont servi a été tué ou blessé.

La bataille de l'Atlantique a également coûté cher à la MRC et à l'ARC. La plupart des 2 000 officiers et marins de la MRC qui ont été tués pendant la guerre ont perdu la vie durant la bataille de l'Atlantique, qui a aussi fauché 752 membres de l'ARC. Il n'y a pas eu que des pertes militaires. Le 14 octobre 1942, 136 civils sont morts lorsque le traversier SS *Caribou* a été coulé entre la Nouvelle-Écosse et Terre-Neuve.

Héritage

Sans leurs victoires maritimes, les Alliés n'auraient jamais gagné la Seconde Guerre mondiale. Il a fallu surmonter bien des épreuves, mais, grâce à leur courage, les membres de la MRC, de la Marine marchande et de l'ARC ont permis aux convois alliés de continuer de circuler et aux lignes de ravitaillement de l'Europe de demeurer ouvertes. Ces femmes et ces hommes courageux faisaient partie des plus d'un million de Canadiens qui ont servi la cause de la paix et de la liberté pendant la Seconde Guerre mondiale.

LE CANADA SE SOUVIENT DE LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE

QUESTIONS ET RÉPONSES

1. Vrai ou faux : La bataille de l'Atlantique a été la plus longue bataille ininterrompue de la Seconde Guerre mondiale.
Vrai.
2. Vrai ou faux : La bataille de l'Atlantique a amené la guerre aux portes du Canada alors que les U-boot torpillaient des navires en vue de la côte Est du Canada et même dans le fleuve Saint-Laurent.
Vrai.
3. Vrai ou faux : Entre janvier et juillet 1942, plus de U-boot ont été coulés que de navires marchands.
Faux.
4. Qu'est-ce que les Allemands ont mis au point qui était attiré par le bruit des hélices des navires?
Des torpilles.
5. Combien de membres de la Marine royale canadienne et de l'Aviation royale canadienne ont été tués lors de la bataille de l'Atlantique?
2 000 membres de la MRC et 750 membres de l'ARC.
6. Au cours de quel mois la bataille de l'Atlantique a-t-elle débuté?
Septembre 1939
7. Sous quel nom les sous-marins allemands étaient-ils connus?
U-Boot
8. Quelles trois villes de la côte Est étaient des ports achalandés alliés durant la bataille de l'Atlantique?
Halifax et Sydney (Nouvelle-Écosse) et St. John's (Terre-Neuve).
9. Sous quel nom la zone au milieu de l'océan Atlantique où les plus lourdes pertes des convois alliés sont survenues était-elle connue?
Le trou noir
10. Le 14 octobre 1942, 136 personnes sont mortes quand ce traversier a été torpillé entre la Nouvelle-Écosse et Terre-Neuve.
SS Caribou
11. Pourquoi était-il si important de contrôler l'océan Atlantique lors de la Seconde Guerre mondiale?
C'était une question d'assurer le transport crucial d'hommes et d'approvisionnements entre l'Amérique du Nord et l'Europe.
12. Nommez les trois entités canadiennes qui ont joué un rôle crucial dans les efforts des Alliés pour transporter les approvisionnements vers l'Europe.
la Marine marchande du Canada,
la Marine royale canadienne (MRC), et
l'Aviation royale canadienne (ARC).
13. Combien de marins marchands du Canada et de Terre-Neuve ont été tués lors de la bataille de l'Atlantique?
Plus de 1 600.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille de la crête de Vimy.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 2

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Photocopier le document de cours La Première Guerre mondiale - La bataille de la crête de Vimy présenté à l'appendice 2 et en remettre une copie à chaque cadet.
- Rassembler les ressources nécessaires : 2 objets qui font du bruit (p. ex. une clochette, une sonnette de vélo, un mirliton).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :



Cette activité doit prendre la forme d'un « jeu-questionnaire ». Si possible, prévoir un petit prix qui pourra être remis à l'équipe gagnante.

1. Répartir les cadets en deux équipes.
2. Distribuer le document de cours La Première Guerre mondiale - La bataille de la crête de Vimy et demander aux cadets de le lire.
3. Lire une question aux équipes et les inviter à y répondre.
4. Si l'équipe répond correctement, lui accorder 5 points et lire les renseignements supplémentaires. Si l'équipe répond incorrectement, permettre à l'autre équipe de proposer une réponse.
5. Continuer ainsi jusqu'à ce que les cadets aient répondu à toutes les questions ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE – LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY QUESTIONS ET RÉPONSES

1. Au cours de quelle guerre la bataille de la crête de Vimy a-t-elle été livrée?
La Première Guerre mondiale.



La Première Guerre mondiale a débuté en juillet 1914 et a pris fin le 11 novembre 1918.

2. Dans quel pays la crête de Vimy se situe-t-elle?
La France.



La Première Guerre mondiale a débuté lorsque l'Allemagne a envahi la France et la Belgique.

3. À qui les quatre divisions du Corps d'armée canadien tentaient-elles de prendre la crête de Vimy?
La Sixième Armée allemande.



La Sixième Armée allemande était chargée de défendre la portion du front ouest qui abritait la crête de Vimy.

4. La bataille de la crête de Vimy fut la première bataille au cours de laquelle le Corps expéditionnaire canadien a combattu ensemble :
Les forces canadiennes ont combattu comme une seule unité sous commandement canadien.



Jusqu'à ce stade de la guerre, les divisions canadiennes avaient été sous commandement anglais. Pour livrer la bataille de la crête de Vimy, les quatre divisions canadiennes ont été rassemblées en une seule unité sous commandement canadien.

5. Qui a pris le commandement du Corps canadien en mai 1916?
Sir Julian Byng.



Sir Julian Byng était, à ce stade de la guerre, le lieutenant-général anglais qui a pris le commandement des troupes canadiennes dans la région de la crête de Vimy en juin 1916. Après la guerre, en 1921, Byng a été fait gouverneur-général du Canada. Sa femme, Lady Byng, et lui-même étaient, par ailleurs, de fervents amateurs de hockey et, en 1925, Lady Byng a fait don d'un trophée pour récompenser des qualités de gentilhomme combinées à un haut standard d'habiletés au jeu. Le trophée Lady Byng Memorial est encore décerné à ce jour.

6. Pourquoi des officiers du Corps canadien ont-ils interrogé des officiers français et assisté à des exposés de l'Armée française pendant qu'ils planifiaient l'attaque sur la crête de Vimy?

Pour connaître les tactiques qui fonctionnaient ou non, réduire les pertes et préparer l'assaut.



Pour guider l'élaboration d'un plan d'attaque sur la crête de Vimy, les officiers du Corps canadien ont assisté à des exposés donnés par l'Armée française sur la bataille de Verdun. La raison en était que la bataille de Verdun avait été l'un des quelques succès remportés par les Alliés en 1916. Ils ont également interrogé des officiers français et comparé les divergences existant entre les croyances des officiers supérieurs et les expériences vécues par les officiers subalternes pour tenter de se faire une idée de ce qui s'était réellement produit.

7. Comment se nomme la tactique d'infanterie en vertu laquelle un groupe effectue un tir de suppression sur l'ennemi tandis que le second groupe avance?

La progression par bond.



Au cours de la Première Guerre mondiale, il était de pratique courante que tous les membres de l'infanterie se dirigent vers les positions ennemies selon une ligne de marche accidentée. Dans le cadre de cette tactique, les soldats devaient affronter les tirs ennemis et tombaient au combat, ce qui mettait fin à l'avancée. Le plan d'attaque pour la crête de Vimy prévoyait que l'infanterie canadienne avancerait par bond sous un barrage roulant. Cette tactique a permis aux Canadiens de maintenir leur élan lors de l'attaque.

8. Qu'est-ce qu'un « barrage roulant »?

Une tactique en vertu de laquelle les tirs d'artillerie sont lentement dirigés vers une position plus avancée pour assurer une couverture.



Lors du barrage roulant, les tirs d'artillerie sont dirigés juste au-delà de l'infanterie en marche. Les tirs d'artillerie se déplacent lentement vers l'avant de manière à couvrir l'infanterie. À Vimy, les Canadiens avaient été longuement entraînés pour apprendre une tactique qui s'est ensuite fait connaître sous le nom de « descente sur Vimy » où l'infanterie avançait de 100 mètres aux 3 minutes, ce qui lui permettait de rester directement derrière les tirs d'artillerie. Le barrage roulant était une tactique qui n'avait connu qu'un succès mitigé jusqu'à Vimy. Le général Sir Arthur Currie, convaincu des mérites de l'utilisation d'un écrasant tir d'artillerie sur un front étroit, a aidé à perfectionner la tactique du barrage roulant.

9. Une nouvelle tactique utilisée par les Canadiens à Vimy consistait à entraîner chaque soldat de sorte que chacun sache quoi faire et où aller, et connaisse l'objectif visé. Pourquoi cette tactique était-elle efficace?

Cette tactique donnait aux soldats les connaissances nécessaires pour prendre le commandement advenant que le chef du peloton soit tué ou blessé, et pour atteindre leur objectif même s'ils étaient séparés de leurs chefs.

10. Pourquoi les Canadiens creusaient-ils des tunnels avant d'attaquer?

Pour poser des mines et permettre aux soldats canadiens de s'approcher le plus près possible des lignes allemandes avant de lancer l'assaut.



Le sol dans le secteur de Vimy était propice au creusage de tunnels, ce qui a entraîné une importante guerre souterraine. Les deux parties se sont mises à creuser des tunnels et à faire exploser des mines sous les tranchées ennemies. En préparation pour Vimy, les ingénieurs miniers ont creusé 12 passages souterrains pouvant atteindre 1.2 km de longueur et ont déposé des engins explosifs à leur extrémité qui, déclenchés, créaient des tranchées à travers le no man's land que l'infanterie pouvait ensuite emprunter pour se rendre en toute sécurité aux lignes allemandes.

11. Pourquoi les Canadiens ont-ils mené des raids de tranchées avant la bataille?
Pour harceler l'ennemi et recueillir des renseignements.



Dans la période qui a précédé la bataille de la crête de Vimy, le Corps canadien a mené des raids de tranchée. Les raids de tranchées étaient des attaques de faible envergure contre les positions ennemies habituellement menées de nuit.

12. Du 2 avril 1917 jusqu'au début de l'offensive, le 9 avril, tous les canons de l'arsenal canadien bombardaient les lignes allemandes. Pourquoi les Allemands qualifient-ils cette période de « semaine de souffrances »?
Le barrage a presque anéanti les tranchées et les ouvrages de défense allemands et a maintenu les troupes allemandes en état d'alerte pendant 18 jours. Elles ne pouvaient pas être réapprovisionnées.



La phase 1 du bombardement d'artillerie a débuté le 20 mars 1917 avec la moitié des 983 canons qui bombardaient systématiquement les points renforcés, les tranchées et les batteries des Allemands en prenant surtout soin de débarrasser la crête des barbelés. On a délibérément varié les cibles et l'intensité du barrage pour tromper les Allemands. Le 2 avril 1917, l'artillerie est passée à la phase 2, qui prévoyait le bombardement quasi constant des positions ennemies par tous les canons de l'arsenal canadien.

13. Que s'était-il produit à la tombée de la nuit du deuxième jour de la bataille?
Le Corps canadien avait capturé tous les objectifs, mis à part le « Bourgeon ».



Ayant capturé les trois lignes de tranchées allemandes à la fin de la journée du 9 avril 1917, l'avancée a débuté le jour suivant avec des renforts britanniques. Soutenues par deux sections de chars d'assaut et des brigades anglaises fraîches, les divisions canadiennes avaient, à la tombée de la nuit, capturé toute la crête mis à part le « Bourgeon », le point de plus élevé de la crête, qui était bien fortifié.

14. En 1922, la France a conféré au Canada le droit d'utilisation à perpétuité d'une partie de la crête de Vimy. Qu'est-ce que le Canada a inauguré sur ce site en 1936?
Le Monument commémoratif du Canada à Vimy.



Il a fallu 11 ans et 1.5 million de dollars pour aménager le monument commémoratif, qui a été dévoilé par le roi Edward VIII. Il s'agit du plus imposant monument commémoratif outremer du Canada.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE – LA BATAILLE DE LA CRÊTE DE VIMY

Juillet 1914 - les Allemands envahissent la France. La crête de Vimy est capturée en octobre.

Une guerre de tranchées s'ensuit de 1914 à 1918.

La crête de Vimy est un escarpement d'environ 7 km de longueur, qui s'élève à 60 mètres autour des plaines avoisinantes. La pente est graduelle sur le versant ouest (canadien) et plus abrupte sur le versant est.

Mai 1916 - Sir Julian Byng prend le commandement du Corps canadien.



Le général Sir Arthur Currie, commandant de la 1^{re} Division canadienne.

Pour tenter de franchir les lignes allemandes, les Anglais ont lancé une offensive près de la ville d'Arras en avril 1917. La crête de Vimy, qui se trouvait à l'extrémité nord de la ligne, était aux mains de la Sixième Armée allemande.

En préparation pour la bataille, les officiers du Corps canadien ont interrogé des officiers français pour connaître les tactiques qui avaient fonctionné ou non lors de batailles précédentes.

Dans les moments qui ont précédé la bataille, les Canadiens ont mené des « raids de tranchées » pour harceler l'ennemi et recueillir des renseignements.



Reproduction à l'échelle des tranchées sur la crête de Vimy.

L'attaque contre la crête de Vimy a fait l'objet d'une planification exhaustive, qui comprenait :

- la progression par bonds des pelotons derrière un barrage roulant (où les tirs d'artillerie sont lentement dirigés vers une position plus avancée pour assurer une couverture) pour maintenir l'avancée;
- l'entraînement de chaque soldat à savoir exactement quoi faire et où aller, et à connaître l'objectif pour être en mesure de prendre le commandement advenant que le chef du peloton soit tué;
- le recours à de nouvelles techniques de contrebatterie comme le repérage par éclats et le repérage acoustique pour localiser le feu ennemi; et
- le creusage de tunnels sous les lignes allemandes pour poser des mines et protéger les soldats.

Du 2 avril 1917 jusqu'au début de l'offensive, le 9 avril, tous les canons de l'arsenal canadien ont bombardé les lignes allemandes. Les Allemands qualifient cette période de « semaine des souffrances » parce que leurs tranchées et leurs ouvrages de défense ont presque été anéantis, ils n'ont pu être réapprovisionnés et ils ont été maintenus dans un état d'alerte pendant toute la durée de cette période.

La bataille a débuté à 5 h 30 le 9 avril 1917 et à 7 h 30, trois des quatre divisions canadiennes avaient atteint leur deuxième objectif.



Soldats canadiens marchant derrière un char d'assaut sur la crête de Vimy.

3 598 Canadiens ont été tués et 7 004 ont été blessés. Quatre Canadiens ont reçu la Croix de Victoria.

À la fin de la journée du 9 avril 1917, le Corps canadien avait capturé trois lignes de tranchées allemandes. L'avancée s'est poursuivie le jour suivant et, à la tombée de la nuit, les Canadiens avaient capturé tous les objectifs mis à part le « Bourgeon ».

En 1922, la France a accordé au Canada les droits d'utilisation à perpétuité du site qui abrite le Monument commémoratif du Canada à Vimy. Une partie du parc de 100 hectares, qui est semée de tunnels, de tranchées, de cratères et de munitions non explosées, est fermée au public.

LA BATAILLE D'ANGLETERRE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la bataille d'Angleterre.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Photocopier le document de cours La bataille d'Angleterre présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
3. Rassembler les ressources nécessaires : 2 objets qui font du bruit (p. ex. une clochette, une sonnette de vélo, un mirliton).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :



Cette activité doit prendre la forme d'un « jeu-questionnaire ». Si possible, prévoir un petit prix qui pourra être remis à l'équipe gagnante.

1. Distribuer le document de cours La bataille d'Angleterre et demander aux cadets d'en faire la lecture. Au cours de leur lecture, demander aux cadets d'inscrire un astérisque (*) à côté de l'information qu'ils jugent importante et un point d'interrogation à côté des éléments au sujet desquels ils aimeraient en apprendre davantage.
2. Répartir les cadets en deux équipes.
3. Distribuer le document de cours La bataille d'Angleterre et demander aux cadets d'en faire la lecture.
4. Lire une question aux équipes et les inviter à y répondre.
5. Si l'équipe répond correctement, lui accorder 5 points. Si l'équipe répond incorrectement, permettre à l'autre équipe de proposer une réponse.
6. Continuer ainsi jusqu'à ce que les cadets aient répondu à toutes les questions ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

La bataille d'Angleterre fut un rude combat aérien que se sont livré les forces allemandes et anglaises de juillet 1940 à mai 1941 pour le contrôle de l'espace aérien de la Grande-Bretagne, et dont les plus violents ont eu lieu entre juillet et octobre 1940.

Elle fut l'une des batailles les plus notoires de la Seconde Guerre mondiale.

Les Allemands y ont subi la défaite pour la première fois dans la Seconde Guerre mondiale et c'est la première bataille de toute l'histoire à avoir été livrée exclusivement par voie aérienne.

L'Allemagne s'attendait à conquérir rapidement la Grande-Bretagne, d'abord en dominant son espace aérien, puis en dépêchant des soldats le long de la Manche (Opération Sealion).

Les troupes allemandes ont d'abord ciblé les aérodromes, mais elles se sont rapidement mises à bombarder des cibles stratégiques générales dans l'espoir de saper le moral des forces britanniques.

La très vaste majorité des défenseurs étaient des Britanniques, mais des pilotes de chasse de bon nombre d'autres nations, en outre des Canadiens, se sont joints à eux.

Le 11 juillet, au deuxième jour de la bataille, un premier chasseur canadien fut abattu. Le sous-lieutenant d'aviation D. A. Hewitt de Saint-Jean, N.-B. s'est rué sur un bombardier Dornier avec son Hurricane du 501 Squadron et a lui-même été touché. Sous un épais panache de fumée, son avion a plongé dans l'océan.

LA BATAILLE D'ANGLETERRE



À l'été 1940, quelques centaines de pilotes de chasse ont mis un frein à l'attaque aérienne massive contre l'Angleterre menée par Hitler. Cent pilotes canadiens comptaient parmi ceux-ci.

« Il va sans dire que la vue de ces affreux bombardiers noirs qui déferlaient par vagues successives constitue une scène horrible » se rappelle le pilote canadien Ernest McNab. « Vous venez la bouche sèche comme de la laine de coton. Vous perdez tout sens de l'espace et du temps. Nous avons combattu bien au-delà des nuages, dans notre propre univers - un vaste univers où règne un froid intense, un univers strié par les traces de plumage blanc découlant du manège des aéronefs. Cela donnait l'impression d'un furieux exercice de dessin dans le ciel. »

Winston Churchill, le premier ministre britannique, a déclaré « La bataille de France est terminée. Je crois que la bataille d'Angleterre va bientôt commencer. L'ennemi déchaînera bientôt sur nous la somme de sa furie et de sa puissance. Sachons assumer notre devoir de sorte que si l'Empire britannique devait survivre mille ans, l'humanité dira : « Ce fut leur plus noble moment. » (18 juin 1940)

L'utilisation du radar fut la clé de la victoire britannique. Les stations aménagées à proximité de la côte détectaient et suivaient les avions allemands, puis on traçait leurs trajectoires dans les salles des opérateurs du Fighter Command pendant que des chasseurs Hurricane et Spitfire prenaient leur envol pour les intercepter.

Plus de 400 membres d'équipage et du personnel de piste canadiens ont participé à la bataille lors de l'été et de l'automne fatidiques de 1940, et des plus de 100 pilotes qui ont combattu, 23 ont été tués et 30 ont péri à un moment ultérieur, toujours pendant la guerre.

À la fin de la guerre, 232 632 hommes et 17 030 femmes avaient servi dans la RCAF; 17 101 d'entre eux avaient perdu la vie.

Parmi les autres pays qui ont combattu, nommons :

l'Australie
la Nouvelle-Zélande
l'Afrique du Sud
la Rhodésie du Sud
l'Irlande
les États-Unis d'Amérique
la Pologne
la République tchèque
la Belgique
la France
Israël

Le 15 septembre 1940, l'Allemagne a lancé une attaque aérienne en bonne et due forme. Les sirènes annonçant un raid aérien ont retenti sur Londres. Des vagues d'avions allemands avançant sur Londres ont fait des milliers de morts et ont laissé la ville en ruines. Les pilotes britanniques, canadiens et autres pilotes alliés se sont précipités à leurs chasseurs Hurricane et Spitfire.

« Ce fut un spectacle épouvantable », se rappelle McNab.
« Plus de mille avions sillonnaient le ciel juste au sud de Londres. Ils étaient tellement nombreux qu'ils couraient autant le risque d'entrer en collision avec un allié que d'être abattus. »

Le premier ministre britannique, Winston Churchill, se trouvait dans le poste de commandement, profondément enfoui sous les rues de Londres. « J'ai demandé au vice-maréchal de l'air quelles étaient nos réserves, écrit-il.
« Nous n'en avons pas », a-t-il répliqué. Les risques étaient élevés, nos marges de manoeuvre étaient faibles et les possibilités étaient infinies. »

À la fin de la journée, les Allemands avaient perdu au-delà de 60 avions et n'étaient pas parvenus à anéantir les défenses aériennes des forces alliées. Même si certaines villes britanniques allaient être bombardées chaque nuit pendant les six prochains mois, la menace d'invasion avait été évitée et les Alliés avaient remporté la bataille d'Angleterre.

LA BATAILLE D'ANGLETERRE QUESTIONS ET RÉPONSES

1. Qui fut le premier Canadien à trouver la mort lors de la bataille d'Angleterre?
Le sous-lieutenant d'aviation D. A. Hewitt
2. Qu'est-ce qui a donné l'avantage à la RAF sur la Luftwaffe?
La vitesse des chasseurs Spitfire et Hurricane.
3. Vrai ou faux : La bataille d'Angleterre fut la première bataille de toute l'histoire à être livrée exclusivement par voie aérienne.
Vrai.
4. Vrai ou faux : La bataille d'Angleterre marque la première fois où les Allemands ont subi la défaite lors de la Seconde Guerre mondiale.
Vrai.
5. Tout le crédit de la victoire remportée lors de la bataille d'Angleterre revient-il aux pilotes de chasse britanniques?
Non. Plus de 11 pays ont participé.
6. À quel point la technologie a-t-elle aidé la RAF à remporter la bataille d'Angleterre?
Elle a beaucoup aidé en raison des avions et du radar.
7. Combien de membres d'équipage et du personnel de piste canadiens ont participé à la bataille d'Angleterre?
Plus de 400.
8. Combien de Canadiens ont été tués pendant la bataille?
23.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE (PEACB)

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser le cadet avec le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

1. Demander à un instructeur de diriger cette activité.
2. Faire des recherches sur les aéroports locaux et déterminer si certains sont en mesure de retracer leurs origines à l'époque du programme. Le cas échéant, partager cette information avec les cadets.
3. Photocopier le document de cours Le Canada se souvient du Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique présenté à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
4. Rassembler les ressources nécessaires : 2 objets qui font du bruit (p. ex. une clochette, une sonnette de vélo, un mirliton).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :



Cette activité doit prendre la forme d'un « jeu-questionnaire ». Si possible, prévoir un petit prix qui pourra être remis à l'équipe gagnante.

1. Distribuer le document de cours Le Canada se souvient du Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique et demander aux cadets de le lire. Au cours de leur lecture, demander aux cadets d'inscrire un astérisque (*) à côté de l'information qu'ils jugent importante et un point d'interrogation à côté des éléments au sujet desquels ils aimeraient en apprendre davantage.
2. Répartir les cadets en deux équipes.
3. Lire une question aux équipes et les inviter à y répondre.
4. Si l'équipe répond correctement, lui accorder 5 points. Si l'équipe répond incorrectement, permettre à l'autre équipe de proposer une réponse.
5. Continuer ainsi jusqu'à ce que les cadets aient répondu à toutes les questions ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



LE CANADA SE SOUVIENT

LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE

INTRODUCTION

Lorsque la Seconde Guerre mondiale a éclaté en 1939, un océan séparait le Canada du théâtre des combats en Europe. Mais la distance géographique n'a pas empêché le pays de jouer un rôle important dans la lutte pour recouvrer la paix.

L'une des plus importantes contributions de notre pays à l'effort de guerre fut le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique (PEACB). En vertu d'une entente signée en 1939, le Canada devait fournir des installations et de l'entraînement aux aviateurs de tous les pays du Commonwealth. Le Canada était l'endroit idéal pour la mise en œuvre d'un tel programme, car il était loin des champs de bataille, et on y disposait de grands espaces libres et d'excellentes conditions de vol.

L'« AÉRODROME DE LA DÉMOCRATIE »

Le PEACB était une entreprise d'une énorme envergure. En 1939, l'Aviation royale du Canada (ARC) ne comptait que 4 000 personnes et possédait moins de 12 aéroports et des installations d'entraînement pour seulement 400 membres du personnel de piste par an. L'ARC devait maintenant former des milliers de personnes. Elle devait recruter des instructeurs, construire des bases aériennes, acquérir des avions et mettre sur pied des écoles de formation pour diverses spécialités. À la fin de la guerre, on comptait 151 écoles de formation, et chaque province avait des installations du PEACB. Le Canada était devenu, selon l'expression du président Roosevelt des É.-U., l'« aérodrome de la démocratie ».

- Durant sa période de fonctionnement, le PEACB disposait de 3 540 appareils et employait 33 000 membres des forces aériennes et 6 000 civils.
- Le gouvernement a construit 7 000 hangars, casernes et salles d'exercices pour les bases aériennes et les écoles de formation.

- La plupart des écoles de formation disposaient de trois pistes, de 100 pieds de largeur et de 2 500 pieds de longueur. Pour la construction de toutes ces pistes, on a coulé autant de béton qu'il en faudrait pour construire une route de 20 pieds de largeur reliant Ottawa à Vancouver.
- Selon l'entente initiale sur l'établissement du PEACB, la Grande-Bretagne devait payer 218 millions de dollars, le Canada 313 millions, l'Australie 97 millions et la Nouvelle-Zélande 21 millions. Toutefois, les coûts ont largement dépassé les prévisions de 1939. En fin de compte, le Canada a payé 1,6 milliard, et le coût total s'est élevé à 2,2 milliards. En devises d'aujourd'hui, cela signifie que chaque contribuable canadien a payé plus de 3 000 dollars, uniquement pour le PEACB.

UNE FORMATION RIGOUREUSE

Dans le cadre du PEACB, la formation était rigoureuse et très exigeante. La formation des pilotes, des radiotélégraphistes, des mitrailleurs de bord, des observateurs aériens et des mécaniciens de bord dispensée dans les écoles spécialisées durait des mois.

- La formation des futurs pilotes était la plus longue et la plus difficile. Ils devaient passer de l'École préparatoire d'aviation à l'École élémentaire de pilotage, où ils effectuaient leur premier vol, puis aux écoles de pilotage militaires, où ils étaient séparés en deux groupes : les pilotes de chasseurs et les pilotes de bombardiers. Ensuite, ils rejoignaient les unités d'entraînement supérieur au pilotage et d'entraînement opérationnel avant de se rendre outre-mer.
- Parmi les Canadiens formés dans le cadre du PEACB, on comptait 25 747 pilotes, 12 855 navigateurs, 6 659 bombardiers d'aviation, 12 744 radiotélégraphistes, 12 917 mitrailleurs de bord et 1 913 mécaniciens de bord.

Photo : DND/RCAF PL 3770



Veterans Affairs
Canada

Anciens Combattants
Canada

Canada

- Les risques et les sacrifices consentis par ceux et celles qui ont servi notre pays durant la Seconde Guerre mondiale ne furent pas uniquement le lot des personnes engagées dans la défense active. La formation aussi pouvait être dangereuse - 856 stagiaires sont morts dans des écrasements au cours des cinq années de fonctionnement du PEACB. Si ce chiffre semble élevé, le fait qu'en 1944, il n'y ait eu qu'un seul accident mortel pour 22 388 heures de vol est tout à l'honneur du PEACB.

CHACUN Y MET DU SIEN

Les civils ont joué un rôle important au sein du PEACB, en fournissant des instructeurs pour les écoles de formation et en offrant du soutien communautaire aux pilotes qui se trouvaient loin de chez eux.

- Des pilotes professionnels et des pilotes de brousse participaient au Programme à titre d'instructeurs et travaillaient avec le personnel militaire.
- Au début, le gouvernement confia aux aéroclubs canadiens l'organisation et la direction des écoles élémentaires de pilotage. Beaucoup de membres d'aéroclubs avaient servi durant la Première Guerre mondiale et ils constituaient une source immédiate de main-d'oeuvre qualifiée.
- Les instructeurs civils des écoles élémentaires de pilotage insistaient sur la sécurité, et leur maxime était la suivante : « Il y a des vieux pilotes et des pilotes téméraires. Il n'y a pas de vieux pilotes téméraires ».
- Certains aéroclubs payaient le coût total d'une école de formation à l'aide de fonds privés ou de dons des collectivités. À Vancouver, des citoyens ont payé de leur poche le coût de 14 avions d'entraînement.
- Les associations féminines organisaient des cantines, les organismes sportifs fournissaient du matériel d'athlétisme et les clubs philanthropiques, des articles tels que des pianos pour les salles à manger des casernes.

- Beaucoup de gens invitaient les stagiaires à prendre des repas chez eux, soit comme un geste patriotique ou dans le cadre de leur contribution à l'effort de guerre.

Un succès retentissant

Le succès du Programme fut remarquable. À la fin de la guerre, 131 533 pilotes, observateurs, mécaniciens de bord et autres membres du personnel navigant avaient obtenu leurs diplômes dans le cadre du Programme pour les forces aériennes du Canada, de la Grande-Bretagne, de l'Australie et de la Nouvelle-Zélande. Même si plus de la moitié des diplômés du PEACB provenaient du continent nord-américain, des ressortissants de divers pays du monde furent aussi formés dans le cadre du Programme (2 000 Français, 900 Tchécoslovaques, 680 Norvégiens, 450 Polonais et à peu près autant de Belges et de Hollandais).

- 72 835 diplômés ont rejoint l'Aviation royale du Canada.
- 42 110 diplômés ont rejoint la Royal Air Force (britannique).
- 9 606 diplômés ont rejoint la Royal Australian Air Force.
- 7 002 diplômés ont rejoint la Royal New Zealand Air Force.

LE LEG

Quand on connaît l'histoire militaire de notre pays, on comprend mieux le Canada dans lequel on vit aujourd'hui et comment on peut construire l'avenir ensemble. Le Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique a aidé à créer au Canada un legs qui se perpétue aujourd'hui et qui démontre que notre avenir est en fait construit sur le passé. Pour en savoir davantage sur le rôle que le Canada a joué durant la Seconde Guerre mondiale, veuillez consulter le site Web des Anciens Combattants Canada à l'adresse suivante : www.vac-acc.gc.ca ou composer le 1-877-604-8469 pour en savoir davantage sur les publications disponibles.

Photo: Canadian Forces PL 907



LE CANADA SE SOUVIENT LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN DU COMMONWEALTH BRITANNIQUE (PEACB) QUESTIONS ET RÉPONSES

1. Pourquoi le Canada était-il l'endroit idéal pour la mise en oeuvre du PEACB?
Il était loin de la plupart des champs de bataille, et on y disposait de grands espaces libres et d'excellentes conditions de vol.
2. Quel fut le coût total du programme pour les Canadiens?
Le coût total a été de 2.2 milliards de dollars.
3. Quel type de formation était offert dans les écoles spécialisées?
La formation des pilotes, des radiotélégraphistes, des mitrailleurs de bord, des observateurs aériens et des mécaniciens de bord.
4. Combien de pilotes, d'observateurs, de mécaniciens de bord et d'autres membres d'équipage ont obtenu leurs diplômes dans le cadre du PEACB?
131 533.
5. À votre avis, quels bienfaits les communautés ont-elles tirés du PEACB?
Des emplois pour les membres de la communauté, des retombées économiques et les installations aménagées pour les élèves de ces écoles dont les membres de la communauté pourraient se servir après la guerre.
6. Quelles ont été les retombées durables du PEACB?
L'aménagement de nouveaux aéroports ou la modernisation des aéroports existants et le développement de communautés autour des nouveaux aéroports.
7. En vos propres mots, pourquoi croyez-vous qu'il est important de connaître l'histoire militaire du Canada?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les rôles des FAC.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Photocopier les fiches de renseignements présentées aux appendices 1 à 3 et en remettre une copie à chaque cadet.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - du papier, et
 - des marqueurs et des crayons.



Pour les besoins de cette activité, deux ensembles de groupes seront formés (comme le décrivent les instructions relatives à l'activité) :

- des groupes d'experts, et
- des groupes casse-tête.

Se référer à la figure 1 pour obtenir une représentation visuelle du format de ces groupes, où chaque groupe casse-tête compte cinq cadets.

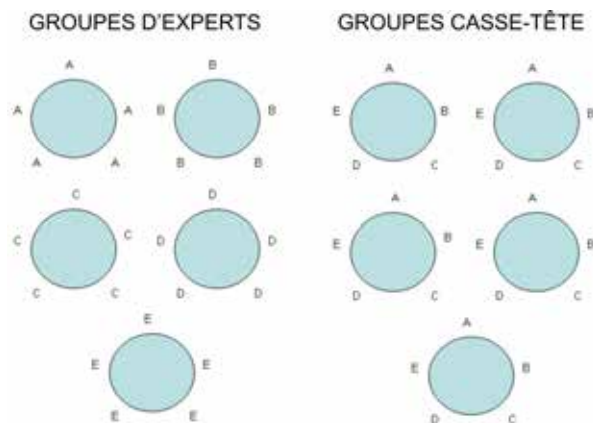


Figure 1 Format des groupes pour l'activité casse-tête

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) Ils prendront part à une activité casse-tête sur les rôles des FAC.
 - (b) Une structure casse-tête permet à chaque cadet, en tant que membre d'une équipe, de devenir un « expert » dans sa partie du travail. Les cadets interpréteront, aussi bien seuls qu'en tant que membres à part entière d'une équipe, l'information reçue, puis la présenteront.

- (c) Les cadets seront répartis en trois équipes d'experts, et chacune d'elles recevra une fiche de renseignements qu'elle devra réviser. Les cadets deviendront des experts dans leur fiche de renseignements.
 - (d) Après avoir révisé leur fiche de renseignements et préparé une présentation de 3 à 5 minutes, les cadets devront former de nouvelles équipes casse-tête en se regroupant avec les cadets des autres équipes d'experts de sorte qu'un cadet de chaque équipe d'experts fasse partie des nouvelles équipes casse-tête.
 - (e) Ils présenteront alors tour à tour leurs fiches de renseignements.
2. Répartir les cadets en trois équipes d'experts égales (ou six équipes casse-tête égales si les cadets sont nombreux).
 3. Distribuer du papier, des marqueurs et des crayons ainsi qu'une fiche de renseignements différente à chaque équipe d'experts.
 4. Demander aux cadets de réviser les fiches de renseignements et d'en discuter, puis de préparer une présentation de 3 à 5 minutes faisant ressortir 2 à 3 points clés de leur fiche de renseignements. Encourager les cadets à utiliser les marqueurs et les crayons ainsi que les feuilles de papier pour créer des aides visuelles pour leur présentation.
 5. Demander aux cadets de former des équipes casse-tête en plaçant un membre de chaque équipe d'experts dans un nouveau groupe. Chaque équipe casse-tête devrait compter trois membres. S'il faut regrouper deux cadets ayant les mêmes renseignements dans une même équipe casse-tête, ceux-ci devront présenter les renseignements ensemble.
 6. Demander aux cadets de donner leur présentation de 3 à 5 minutes à leur équipe casse-tête.
 7. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en offrant des suggestions et des conseils pour qu'ils s'améliorent.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS – LA DÉFENSE DU CANADA

Les FAC assurent la sécurité des Canadiens et aident à exercer la souveraineté du Canada.

Elles travaillent en étroite collaboration avec les partenaires du gouvernement fédéral pour assurer la surveillance ininterrompue du territoire canadien et de ses voies d'approche aériennes et maritimes, y compris en Arctique. La présence des FAC dans l'Arctique aide à assurer la souveraineté du Canada dans cette région.

Elles doivent identifier les menaces et avoir la capacité de les contrer rapidement et efficacement.

L'atteinte de l'excellence au pays exige des FAC qu'elles :

- **surveillent le territoire canadien ainsi que ses voies d'approche aériennes et maritimes;**
- **maintiennent des capacités de recherche et sauvetage leur permettant de se rendre auprès des victimes de sinistres ou de catastrophes n'importe où au Canada, 24 heures sur 24, sept jours sur sept; et**
- **aident les autorités civiles à faire face à une vaste gamme de menaces allant du désastre naturel aux attaques terroristes.**

Les FAC aident les autres ministères dans les domaines suivants :

- **la surpêche,**
- **le crime organisé,**
- **le transport clandestin de drogue et de personnes,**
- **les activités qui nuisent à l'environnement, et**
- **la sécurité lors d'événements internationaux tels que les Jeux olympiques de Vancouver de 2010.**



Les rôles des FAC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FICHE DE RENSEIGNEMENTS – LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD

Un partenaire solide et fiable

Les FAC collaborent avec les États-Unis pour le Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD). Ce commandement a été mis sur pied en 1958 et sa principale mission consiste à défendre les voies d'approche aériennes et maritimes de l'Amérique du Nord.

Les deux commandements consacrent des efforts à l'appui des services d'urgence civils dans l'éventualité d'une crise.

Les FAC et l'armée américaine utilisent les mêmes équipements, prennent part à des exercices conjoints et s'échangent du personnel.

À titre d'exemple de la contribution des FAC à la défense de l'Amérique du Nord, mentionnons :

L'OPÉRATION NOBLE EAGLE. Lors de l'opération Noble Eagle, on a d'abord mobilisé des milliers de membres de la Garde nationale et de la Réserve pour mener des missions visant à protéger des installations militaires, des aéroports et d'autres cibles possibles comme des ponts, des centrales électriques et des installations portuaires. La région canadienne du NORAD (RC NORAD) a mené des missions de défense aérienne dans le cadre de l'opération Noble Eagle (ONE) dans la région de Windsor, en Ontario et Détroit, au Michigan, à l'occasion du 40^e Super Bowl qui a eu lieu le 5 février 2006 au stade Ford Field.

L'OPÉRATION UNISON. Dans le cadre de l'opération « Unison », le gouvernement fédéral a déployé un groupe de travail composé de trois navires de guerre — les NCSM ATHABASKAN, NCSM TORONTO et NCSM VILLE DE QUÉBEC — du navire de la Garde côtière, le NGCC SIR WILLIAM ALEXANDER, de trois hélicoptères Sea King et d'un hélicoptère BO-105 aux États-Unis après le passage de l'ouragan Katrina. À la demande de la United States Coast Guard, les FAC ont mis plusieurs hélicoptères Griffon et leurs équipages à la disposition des États de la Nouvelle-Angleterre.



Les rôles des FAC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FICHE DE RENSEIGNEMENTS – LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES

Il est essentiel pour le Canada d'assurer un leadership à l'échelle internationale s'il veut être considéré comme un acteur crédible sur la scène mondiale. Les FAC doivent donc avoir les capacités nécessaires pour apporter une contribution significative dans les domaines suivants :

- **les opérations internationales,**
- **l'aide humanitaire,**
- **les opérations de stabilisation, ou**
- **les opérations de combat.**

Les opérations sont souvent menées de pair avec l'Organisation des Nations Unies (ONU) et l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN). De plus, les FAC participent, là où les circonstances l'exigent, à des missions avec d'autres membres de la communauté internationale.

Le Canada doit être prêt à intervenir et à fournir les ressources appropriées en appui des intérêts nationaux et les objectifs internationaux.

Faire preuve de leadership à l'étranger : Leçons retenues de la mission en Afghanistan

Les FAC ont retenu de nombreuses leçons de leur mission en Afghanistan. Cette mission a renforcé le besoin de :

- **maintenir des unités aptes au combat;**
- **fournir des équipements qui conviennent aux combattants déployés de façon à ce qu'ils puissent prendre part, seuls ou avec des alliés, aux opérations, qu'il s'agisse de contrer des dispositifs explosifs de circonstance ou de contribuer aux efforts de reconstruction; et**
- **travailler en étroite collaboration avec des partenaires et développer de bonnes relations de travail avec ceux-ci.**



Les rôles des FAC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA DÉFENSE DU CANADA

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec l'un des rôles des FAC – la défense du Canada.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Afficher la fiche de renseignements — La défense du Canada présentée à l'annexe K, appendice 1 bien en vue dans l'atelier d'apprentissage. On peut également imprimer la fiche de renseignements sur une feuille de papier plus grande pour s'assurer que tous les cadets puissent la lire.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de lire la fiche de renseignements et d'en discuter.
2. Demander aux cadets de préparer un sketch illustrant le rôle des FAC dans la défense du Canada. Le sketch devrait aborder plusieurs aspects de ce rôle. Il pourrait prendre la forme, par exemple, d'une entrevue menée par un journaliste auprès de membres des FAC prêtant assistance à des civils à la suite d'un désastre naturel.
3. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en leur faisant des suggestions et en leur donnant des conseils.
4. Demander aux cadets de présenter leur sketch.
5. Demander aux cadets de réfléchir à un fait intéressant qu'ils ont appris au sujet du rôle des FAC dans la défense du Canada et de partager leurs réflexions avec leur équipe.



Les cadets voudront peut-être présenter leur sketch aux autres cadets ou le présenter lors de la revue annuelle.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec l'un des rôles des FAC – la défense de l'Amérique du Nord.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cet atelier d'apprentissage peut être dirigé par un instructeur ou être autodirigé par les cadets eux-mêmes.
- Photocopier la fiche de renseignements — La défense de l'Amérique du Nord, présentée à l'annexe K, appendice 2, et la feuille de travail La défense de l'Amérique du Nord, présentée à l'appendice 1 du présent annexe, et en remettre une copie à chaque cadet.
- Passer en revue la clé de correction de la feuille de travail La défense de l'Amérique du Nord présentée à l'appendice 2 du présent annexe.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de lire la fiche de renseignements La défense de l'Amérique du Nord.
2. Distribuer la feuille de travail La défense de l'Amérique du Nord à chaque cadet.
3. Répartir les cadets en équipes de deux.
4. Demander au premier cadet de poser une question tirée de la feuille de travail au deuxième cadet. Le deuxième cadet répondra alors à la question. Le premier cadet apportera des rectifications, au besoin, puis félicitera le deuxième cadet. Les deux cadets copieront la réponse sur leur feuille de travail.
5. Demander au deuxième cadet de poser une question tirée de la feuille de travail au premier cadet. Le premier cadet répondra alors à la question. Le deuxième cadet apportera des rectifications, au besoin, puis félicitera le premier cadet. Les deux cadets copieront la réponse sur leur feuille de travail.
6. Répéter les étapes 4 et 5 jusqu'à ce que la feuille de travail soit remplie.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD – UN PARTENAIRE SOLIDE ET FIABLE

FEUILLE DE TRAVAIL

- A. Posez la première question à votre partenaire. Lorsque votre partenaire y aura répondu, indiquez-lui s'il a donné la bonne réponse. Copiez la réponse sur la feuille de travail.
- B. Demandez à votre partenaire de vous poser la question suivante. Lorsque vous y aurez répondu, demandez à votre partenaire d'indiquer si vous avez donné la bonne réponse. Copiez la réponse sur la feuille de travail.
- C. Répétez les étapes A et B jusqu'à ce que la feuille de travail soit remplie.

- 1. Avec qui les FAC collaborent-elles à la défense de l'Amérique du Nord?**

- 2. Qu'est-ce que le NORAD et quelles sont ses responsabilités?**

- 3. Comment se nommait l'opération menée en appui du 40^e Super Bowl?**

- 4. Comment se nommait l'opération déployée à la suite de l'ouragan Katrina?**

- 5. Comment les FAC et les forces américaines peuvent-elles collaborer?**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA DÉFENSE DE L'AMÉRIQUE DU NORD – UN PARTENAIRE SOLIDE ET FIABLE

Feuille de travail

CLÉ DE CORRECTION

1. **Avec qui les FAC collaborent-elles à la défense de l'Amérique du Nord?**
Les forces armées des États-Unis d'Amérique.
2. **Qu'est-ce que le NORAD et quelles sont ses responsabilités?**
Le Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD) est chargé de défendre les voies d'approche aériennes et maritimes de l'Amérique du Nord.
3. **Comment se nommait l'opération menée en appui du 40^e Super Bowl?**
L'opération Noble Eagle.
4. **Comment se nommait l'opération déployée à la suite de l'ouragan Katrina?**
L'opération Unison.
5. **Comment les FAC et les forces américaines peuvent-elles collaborer?**
Ils utilisent les mêmes équipements, prennent part à des exercices conjoints et s'échangent du personnel.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES RÔLES DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) – LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES

OBJECTIF : Cette activité vise à familiariser les cadets avec l'un des rôles des FAC – la défense de l'Amérique du Nord.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cet atelier d'apprentissage peut être dirigé par un instructeur ou être autodirigé par les cadets eux-mêmes.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - la fiche de renseignements — La contribution à la paix et à la sécurité internationales présentée à l'annexe K, appendice 3,
 - la feuille d'instruction La contribution à la paix et à la sécurité internationales présentée à l'appendice 1 du présent annexe,
 - des feuilles de papier vierge, et
 - des crayons de couleur et des marqueurs.
- Afficher la fiche de renseignements — La contribution à la paix et à la sécurité internationales présentée à l'annexe K, appendice 3, bien en vue dans l'atelier d'apprentissage. On peut également imprimer la fiche de renseignements sur une feuille de papier plus grande pour s'assurer que tous les cadets puissent la lire.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de lire la feuille d'instruction pour l'activité La contribution à la paix et à la sécurité internationales.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LA CONTRIBUTION À LA PAIX ET À LA SÉCURITÉ INTERNATIONALES

FEUILLE D'INSTRUCTION

- 1. Réviser la fiche de renseignements — La contribution à la paix et à la sécurité internationales.**
- 2. Dessiner une image qui reproduit les points clés de la fiche de renseignements. L'image devrait correspondre à une représentation visuelle du rôle des FAC dans la contribution à la paix et à la sécurité internationales.**
- 3. En équipe, afficher vos images à l'intention des autres cadets.**



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec les six missions principales des FAC.

DURÉE : 60 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Photocopier les fiches de renseignements présentées aux appendices 1 à 4 et en remettre une copie à chaque cadet.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - du papier, et
 - des marqueurs et des crayons.



Pour les besoins de cette activité, deux ensembles de groupes seront formés (comme le décrivent les instructions relatives à l'activité) :

- des groupes d'experts, et
- des groupes casse-tête.

Se référer à la figure 1 pour obtenir une représentation visuelle du format de ces groupes lorsque chaque groupe casse-tête compte cinq cadets.

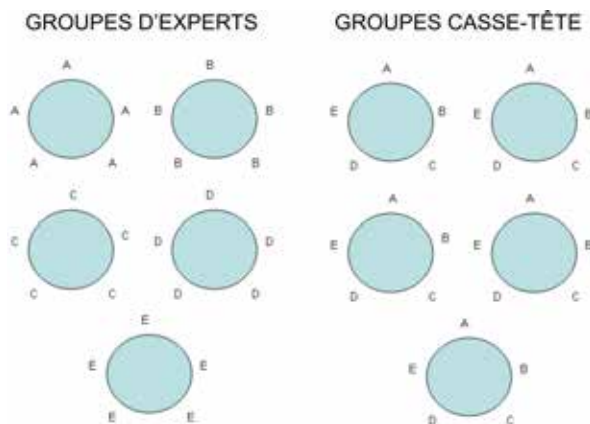


Figure 1 Format des groupes pour l'activité casse-tête

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) Ils prendront part à une activité casse-tête au sujet des six missions principales des FAC. Leurs missions sont les suivantes :
 - (1) défendre les territoires arctiques du Canada et protéger l'espace aérien canadien,
 - (2) soutenir les événements internationaux ayant lieu au Canada,

- (3) réagir à une attaque terroriste majeure,
 - (4) soutenir les autorités civiles,
 - (5) diriger des opérations internationales majeures,
 - (6) fournir un déploiement international rapide.
- (b) Une structure casse-tête permet à chaque cadet, en tant que membre d'une équipe, de devenir un « expert » dans sa partie du travail. Les cadets interpréteront, aussi bien seuls qu'en tant que membres à part entière d'une équipe, l'information reçue, puis la présenteront.
- (c) Même s'il y a six missions, certaines d'entre elles ont été réunies de façon à ce que les cadets soient divisés en quatre équipes d'experts, et chaque équipe recevra une fiche de renseignements à réviser. Les cadets deviendront des experts dans leur fiche de renseignements.
- (d) Après avoir révisé leur fiche de renseignements et préparé une présentation de 3 à 5 minutes, les cadets devront former de nouvelles équipes casse-tête en se regroupant avec les cadets des autres équipes d'experts de sorte qu'un cadet de chaque équipe d'experts fasse partie des nouvelles équipes casse-tête.
- (e) Ils présenteront alors tour à tour leurs fiches de renseignements.
2. Répartir les cadets en quatre équipes égales d'experts.
 3. Distribuer du papier, des marqueurs et des crayons ainsi qu'une fiche de renseignements différente à chaque équipe d'experts.
 4. Demander aux cadets de réviser les fiches de renseignements et d'en discuter, puis de préparer une présentation de 3 à 5 minutes faisant ressortir 2 à 3 points clés de leur fiche de renseignements. Encourager les cadets à utiliser les marqueurs et les crayons ainsi que les feuilles de papier pour créer des aides visuelles pour leur présentation.
 5. Demander aux cadets de former des équipes casse-tête en plaçant un membre de chaque équipe d'experts dans un nouveau groupe. Il devrait y avoir quatre membres par équipe. S'il faut regrouper deux cadets ayant les mêmes renseignements dans une même équipe casse-tête, ceux-ci devront présenter les renseignements ensemble.
 6. Demander à chaque cadet de donner leur présentation de 3 à 5 minutes à leur équipe casse-tête.
 7. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en offrant des suggestions et des conseils pour qu'ils s'améliorent.

DÉFENDRE LES TERRITOIRES ARCTIQUES DU CANADA ET PROTÉGER L'ESPACE AÉRIEN CANADIEN



La station des Forces canadiennes (SFC) Alert est le lieu habité en permanence le plus septentrional du monde, situé à seulement 817 kilomètres du pôle Nord géographique.

Le Canada est une nation arctique : 40 % de sa masse terrestre est située dans les territoires, le pays comprend 162 000 kilomètres de côtes arctiques et 25 % de la masse terrestre totale de l'Arctique. Notre gouvernement exerce fermement sa souveraineté à l'égard de ses terres et de ses eaux dans l'Arctique. Cette souveraineté existe depuis longtemps, est bien établie et se fonde sur des titres historiques, le droit international et la présence des Inuits et d'autres peuples autochtones dans la région depuis des milliers d'années.

Menée depuis 2007, l'opération NANOOK est un exercice conjoint de la Marine royale canadienne, de l'Armée canadienne, de l'Aviation royale canadienne et des Forces spéciales, qui travaillent avec d'autres ministères fédéraux ainsi qu'avec des partenaires provinciaux, territoriaux, régionaux et internationaux afin d'assurer une présence visible dans l'Arctique et de faire la démonstration de la capacité du Canada de réagir à des situations d'urgence dans la région.



La Force opérationnelle interarmées (Nord) (FOIN) est l'une des six forces opérationnelles interarmées du Canada qui dirigent des opérations sur le continent auxquelles participent les FAC. Elle dirige trois opérations principales de souveraineté : NANOOK, NUNAKPUT et NUNALIVUT. Ces opérations, qui combinent des patrouilles et des exercices de sécurité à grande échelle, sont l'occasion pour les FAC de travailler étroitement avec les partenaires aux échelles municipale, territoriale et fédérale partout dans la région arctique.

Commandement de la défense aérospatiale de
l'Amérique du Nord (NORAD)



Le NORAD est un organisme américano-canadien. Il assure la surveillance aérospatiale au-dessus de l'Amérique du Nord. La plupart des enfants de l'Amérique du Nord ont grandi en connaissant le nom NORAD, car c'est l'organisation qui guette le trajet du père Noël autour du monde.



Missions du NORAD

Les missions du NORAD se font en étroite collaboration avec les partenaires de Homeland Defense, de la sécurité et de la police pour empêcher une attaque aérienne contre l'Amérique du Nord, pour protéger la souveraineté des espaces aériens des États-Unis et du Canada en réagissant aux approches inconnues, indésirables et non autorisées d'aéronefs et en effectuant des opérations dans ces espaces aériens et pour fournir des alertes aérospatiales et maritimes pour l'Amérique du Nord.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SOUTENIR LES ÉVÉNEMENTS INTERNATIONAUX AYANT LIEU AU CANADA / RÉAGIR À UNE ATTAQUE TERRORISTE MAJEURE



La GRC a mis au point le GIS V2010 en 2003, réunissant la police et les FAC. Ensemble, ils étaient chargés de planifier et de diriger les opérations de sécurité durant les Jeux olympiques et paralympiques d'hiver en 2010. Leurs tâches comprenaient, sans toutefois s'y limiter : la sécurité des installations sportives, la sécurité de la marine et de l'aviation, la gestion des transports et des incidents de circulation, la sécurité des lieux, le triage et la vérification en matière d'accréditation et les services de protection.

4500 membres des FAC ont prêté leur aide lors des Jeux olympiques de Vancouver. Leur participation s'appelait l'*Op Podium*.



En 2010, les FAC ont prêté main-forte à la GRC et leurs partenaires policiers pour assurer la sécurité des participants aux sommets du Groupe des huit et du Groupe des vingt et de toute la population canadienne. Il s'agissait d'un des événements de sécurité les plus importants à avoir lieu au Canada. Le personnel des FAC effectuait des patrouilles, observait ce qui se passait et remplissait des fonctions de sécurité à l'Aéroport international Lester B. Pearson-Toronto et dans la région de Huntsville. L'aviation du Canada effectuait des missions de surveillance, fournissait des alertes lointaines et assurait un transport aérien en plus de s'acquitter de ses tâches habituelles dans le cadre des directives de NORAD. La Marine royale canadienne fournissait une protection portuaire et des équipes de plongée tandis que l'Armée canadienne assurait la surveillance, effectuait des patrouilles et établissait des postes d'observation à l'aéroport et dans la région de Huntsville.



L'*opération APOLLO* était la contribution militaire du Canada durant la campagne internationale d'antiterrorisme qui a eu lieu en octobre 2001 jusqu'en octobre 2003.

Les Forces maritimes combinées ont été fondées en 2002 et elles sont responsables de coordonner et diriger la participation navale dans la lutte internationale contre le terrorisme. En 2008, leur mandat s'est élargi pour inclure des mesures contre la piraterie, car la marine marchande subissait de plus en plus d'attaques.

Les Forces maritimes combinées possèdent trois flottilles d'opérations :

- La force opérationnelle 150, responsable de la sécurité maritime et de la lutte contre le terrorisme;
- La force opérationnelle 151, responsable de la lutte contre la piraterie;
- La force opérationnelle 152, responsable de la sécurité et de la collaboration dans le golfe Persique.

Une force opérationnelle est un groupe d'unités qui évolue temporairement sous les ordres d'un commandant dans le but de mener à bien une mission ou une opération précise.

Le Canada dispose aussi de Forces d'opérations spéciales qui peuvent rapidement envoyer des troupes partout dans le monde.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SOUTENIR LES AUTORITÉS CIVILES



Les membres des FAC viennent en aide à la population canadienne lorsqu'elle est menacée par des incendies, des inondations et des tempêtes.

Les FAC ont réagi aux inondations dans la région de Montérégie au Québec en lançant l'Op LOTUS (E) 1-11. De graves inondations et des pluies torrentielles ont obligé 1800 personnes à quitter leurs maisons. Plus de 650 membres du personnel des FAC ont été déployés dans cette région.

Les FAC ont également porté assistance lors des inondations suivantes :

1996 – L'inondation de la rivière Saguenay
1997 – L'inondation de la rivière Rouge au Manitoba
2008 – L'inondation de la baie James en Ontario (1001 personnes ont été évacuées)

En juin 2013, des membres du personnel des FAC et des aéronefs ont été déployés dans des installations du sud de l'Alberta. Des aéronefs et des équipages de l'ARC ont été déployés dans des aéroports d'un bout à l'autre de la province et ont aidé les autorités civiles dans leurs opérations de recherche, de sauvetage et d'évacuation, y compris le sauvetage de 31 personnes durant l'évacuation initiale.



Après une tempête de neige durant laquelle 27 cm de neige étaient tombés, il y avait plus d'un mètre de neige dans les rues de la ville. Cette tempête a poussé les conseillers municipaux de Toronto à demander de l'aide aux militaires pour déblayer les routes, ce qui a bien amusé les gens partout au Canada.

Durant ces exemples et d'autres opérations, les FAC utilisent leurs compétences et leurs capacités spéciales pour venir en aide au Canada et à ses citoyens lors des périodes de crise.

La région géographique de la tempête de verglas de 1997 s'étendait sur l'Ontario, le Québec, le Nouveau-Brunswick et la Nouvelle-Écosse.

L'opération LAMA est le nom de code pour désigner le soutien qu'apportent les FAC aux autorités civiles pour les efforts de rétablissement après le passage d'un ouragan n'importe où au Canada. L'Op LAMA permet aux FAC d'apporter du soutien à tous les niveaux de gouvernement – fédéral, provincial et municipal.

L'opération PALACI représente l'aide que les FAC apportent à l'Agence Parcs Canada pour empêcher le déclenchement de grosses avalanches dans le col Rogers, protéger les voyageurs et déblayer la route Transcanadienne 1 et les liaisons ferroviaires du Chemin de fer Canadien Pacifique entre la Colombie-Britannique et le reste du Canada.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DIRIGER DES OPÉRATIONS INTERNATIONALES MAJEURES / FOURNIR UN DÉPLOIEMENT INTERNATIONAL RAPIDE



Lorsqu'une force opérationnelle canadienne est déployée au-delà des frontières et des eaux canadiennes, elle fait d'habitude partie d'une mission multinationale dirigée par l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN) ou l'Organisation des Nations Unies (ONU).

Le rôle de combat en Afghanistan des FAC a pris fin en 2011 et maintenant, l'*OP ATTENTION* est la participation du Canada à la Mission de formation de l'OTAN en Afghanistan (MFO-A) qui fournit le soutien en formation et en développement professionnel aux forces de sécurité nationale de l'Afghanistan : l'Armée nationale afghane (ANA), la Force aérienne afghane (FAA) et la Police nationale afghane (PNA).



L'opération ARTEMIS est la participation continue des FAC aux opérations de sécurité maritime et de contre-terrorisme dans la région de la mer d'Arabie.



Les opérations appartiennent habituellement à une ou plusieurs des catégories suivantes :

Opérations de combat (p. ex., l'*OP APOLLO*)
Opérations de sécurité régionale (**p. ex.**, l'*OP ARTEMIS*)
Opérations de soutien de la paix **et** de stabilisation (*OP JADE*)
Opérations d'instructions et consultatives (*OP ATTENTION*)
Opérations humanitaires (*OP HESTIA*)
Opérations d'évacuation de non-combattants (*OP MOBILE*)

L'opération *HESTIA* était la participation des Forces armées canadiennes aux opérations d'aide humanitaire qui ont suivi le terrible séisme qui a frappé Port-au-Prince, en Haïti, le 12 janvier 2010.

L'opération *JADE* est la contribution canadienne à l'Organisme des Nations Unies chargé de la surveillance de la trêve (ONUST) dans le Moyen-Orient. L'organisme comprend des observateurs militaires rattachés aux forces du maintien de la paix dans une région. Celle-ci comprend le plateau du Golan, le Liban et le Sinaï.

L'opération *MOBILE* était la participation des FAC à l'intervention internationale qui a suivi le soulèvement populaire en Libye contre le régime du Mouammar Kadhafi.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES

OBJECTIF : L'objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec les six missions principales des FAC.

DURÉE : 60 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cet atelier d'apprentissage nécessite un instructeur.
- Photocopier les fiches de renseignements situées à l'annexe O aux appendices 1 à 4.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - le modèle de scénarimage pour une vidéo des FAC situé à l'appendice 1,
 - des crayons et des stylos,
 - des marqueurs, et
 - des appareils d'enregistrement vidéo, si disponibles.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

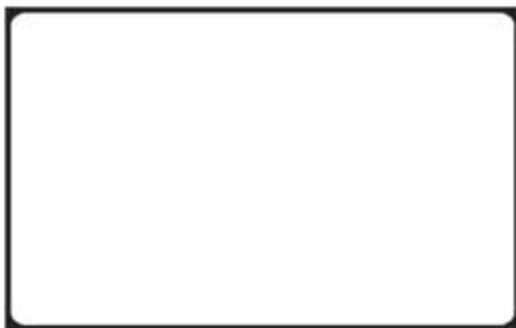
1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) Les cadets seront répartis entre quatre groupes et ils recevront une fiche de renseignements décrivant une des missions principales des FAC. S'il n'y a pas assez de cadets pour former quatre groupes, chaque groupe peut recevoir deux fiches de renseignements ou le nombre de fiches de renseignements portant sur les missions principales peut être réduit.
 - (b) Après avoir étudié leur fiche de renseignements, chaque groupe créera une annonce publicitaire de 30 secondes faisant la promotion d'une des missions principales des FAC, tout en mentionnant le plus d'éléments clés provenant de leur fiche de renseignements possible.
 - (c) On s'attendra à ce que les cadets fassent une représentation de leur annonce devant les autres cadets, ou qu'ils la présentent électroniquement.
2. Répartir les cadets en groupes et distribuer une fiche de renseignements, le modèle de scénarimage pour une vidéo des FAC et des crayons à chaque groupe.
3. Accorder 5 minutes aux groupes pour qu'ils puissent lire leur fiche de renseignements et se familiariser avec ses informations.
4. Accorder 20 minutes aux équipes pour qu'elles puissent réfléchir à un concept pour la réalisation d'une annonce publicitaire de 30 secondes et créer un scénario ou un scénarimage en bonshommes-allumettes à l'aide du modèle qui leur a été remis.
5. Si les ressources le permettent, demander aux équipes d'enregistrer leurs vidéos en plus de créer un scénarimage. Divers appareils peuvent être utilisés tels que des téléphones cellulaires, des appareils photo numériques et des caméras vidéo.
6. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en offrant des suggestions et des conseils pour qu'ils s'améliorent.

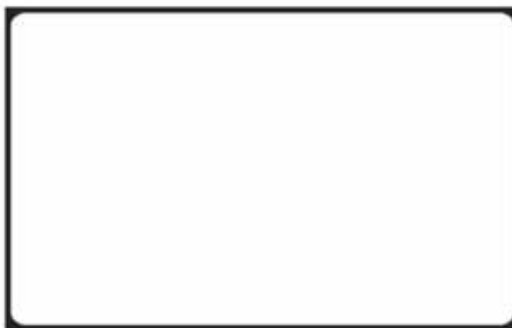
7. Accorder 2 à 3 minutes à chaque équipe pour expliquer son concept et présenter son scénarimage ou sa vidéo aux autres équipes.
8. Le commandant du corps de cadets ou de l'escadron peut autoriser le téléchargement des vidéos sur les sites Web du corps de cadets ou de l'escadron ou sur YouTube, ou leur présentation lors de revues annuelles, de dîners militaires, etc.

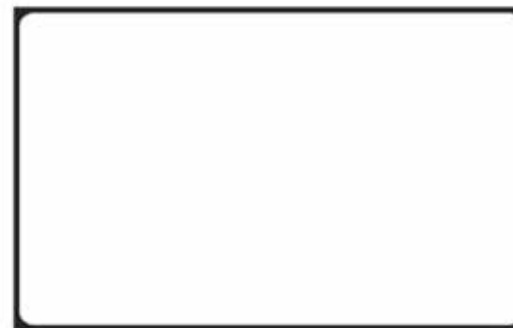
VIDÉO DES FORCES ARMÉES CANADIENNES MODÈLE DE SCÉNARIMAGE

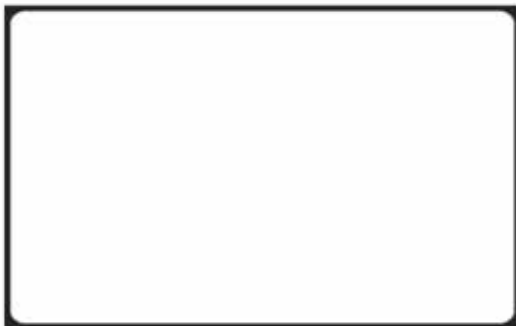
Nom du projet : _____

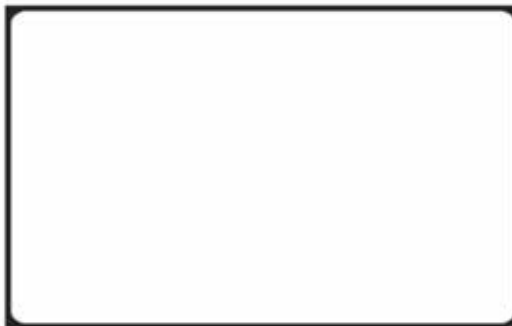
Membres du groupe : _____

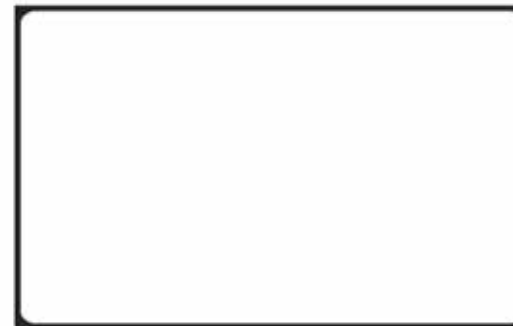












CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) ACTUELLES

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec l'Équipe d'intervention en cas de catastrophe (EICC) des FAC et avec le laboratoire déployable d'analyse technique (LDAT).

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Photocopier le document de cours Fournir du soutien partout dans le monde situé à l'appendice 1 et en remettre une copie à chaque cadet.
- Photocopier la fiche de questions située à l'appendice 2 et en remettre une copie à chaque groupe.
- Photocopier la feuille-réponses située à l'appendice 3.
- Prévisualiser et télécharger la vidéo sur l'EICC.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) En groupes, vous devrez répondre à des questions sur l'EICC ou le LDAT, des unités spéciales des FAC qui répondent à des urgences partout dans le monde.
 - (b) Après avoir répondu aux questions, vous aurez à souligner cinq faits sur votre unité spéciale.
 - (c) Chaque groupe partagera ses faits avec l'autre groupe.
2. Répartir les cadets en deux groupes. Un groupe se lancera dans l'étude de l'EICC et l'autre, du LDAT.
3. Distribuer le document de cours intitulé Fournir de l'aide partout dans le monde et la fiche de questions connexe à chaque groupe.
4. Demander aux groupes de répondre aux questions.
5. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin. Utiliser la feuille-réponses pour vérifier si les cadets ont donné les bonnes réponses.
6. Demander à chaque groupe de partager cinq faits sur leur unité spéciale avec l'autre groupe.
7. Présenter la vidéo de l'EICC aux cadets.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FOURNIR DE L'AIDE PARTOUT DANS LE MONDE

ÉQUIPE D'INTERVENTION EN CAS DE CATASTROPHE (EICC)

L'EICC représente environ 200 membres du personnel des FAC capables d'être rapidement déployés par la voie aérienne dans les zones sinistrées autour du monde.

Son objectif principal est de fournir des services d'urgence tels que de l'eau potable et des services médicaux jusqu'à l'arrivée des secours à long terme. Cependant, ses missions ne durent pas plus de 40 jours.

Le gouvernement du Canada prend la décision d'envoyer l'EICC après avoir reçu une demande d'un pays ou des Nations Unies.

Presque tout ce dont l'EICC a besoin, y compris plus de 40 véhicules, 340 tonnes de provisions et 11 tonnes de fournitures médicales, est entreposé à la BFC Trenton et peut être expédié en moins de 48 heures.

La station de premiers soins de l'EICC peut fournir de l'aide à jusqu'à 250 patients externes et 10 personnes hospitalisées par jour. De plus, son système de purification d'eau peut produire 50 000 litres d'eau potable par jour et peut traiter des puits au chlore et effectuer l'inspection de l'alimentation en eau.

L'EICC a été déployée durant : L'Op CENTRAL (Honduras, 1998), l'Op TORRENT (Turquie, 1999), l'Op STRUCTURE (Sri Lanka, 2004), l'Op PLATEAU (Pakistan, 2005) et l'Op HESTIA (Haïti, 2010).

Lorsque les FAC doivent rapidement déplacer des gens, des fournitures ou de l'équipement partout dans le monde, elles font appel au gigantesque **CC-177 Globemaster**. Son envergure de 174 pieds (53.04 m), sa portée de 4025 milles (6482 km) et sa charge utile de 86 000 livres / 43 tonnes (39 000 kg) en font l'aéronef idéal pour cette tâche.

LABORATOIRE DÉPLOYABLE D'ANALYSE TECHNIQUE (LDAT)

Derrière la porte d'un contenant d'expédition d'apparence bien ordinaire d'un navire de charge se trouve un monde de machines de haute technologie et de techniciens hautement qualifiés cherchant à identifier des terroristes ou quiconque tenterait de faire du mal aux soldats canadiens. Il s'agit du **LDAT**, les techniciens en scène de crime des FAC.

Des lumières fluorescentes bleues illuminent l'équipement de haute technologie, et des images d'empreintes digitales, d'empreintes faciales et d'autres facteurs d'identification décorent les murs.

Deux **LDAT** très avancés et entièrement équipés sont rangés à l'intérieur de onze contenants de vingt pieds qui peuvent être expédiés par camion, par train, par bateau et par aéronef partout dans le monde pour ensuite être installés en moins de 24 heures.

Le **LDAT** analyse des objets tels que des téléphones cellulaires, des narcotiques et des engins explosifs improvisés (EEI) pour trouver des images faciales ou rétinienne et des empreintes digitales. Le **LDAT** peut ensuite vérifier des bases de données et des dossiers autorisés sur les groupes terroristes et clandestins pour voir si ces données correspondent.

Le **LDAT** appartient à l'Armée canadienne, mais des représentants de chaque élément des FAC travaillent dans le laboratoire. Le **LDAT** soutient l'entièreté des FAC et d'autres agences canadiennes et internationales.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

QUESTIONS

1. Que signifie l'acronyme EICC?
2. Que signifie l'acronyme LDAT?
3. Quel est le nom de l'avion utilisé par les FAC pour transporter d'immenses quantités de fournitures et d'équipement?
4. Où l'équipement de l'EICC est-il entreposé?
5. Où est rangé le LDAT?
6. Qui prend la décision d'envoyer l'EICC en mission?
7. Quelle est la durée habituelle d'une mission de l'EICC?
8. En combien de temps l'EICC peut-elle être déployée?
9. Combien de patients externes l'équipe médicale de l'EICC peut-elle aider en une journée?
10. Combien de litres d'eau l'EICC peut-elle produire en une journée?
11. Qu'est-ce qui décore les murs du LDAT?
12. Quelle est la couleur des lumières qui illuminent le LDAT?
13. Que font les membres du LDAT avec les images relevées sur l'équipement qu'ils analysent?
14. À quel élément des FAC le LDAT appartient-il?
15. À qui le LDAT apporte-t-il son soutien?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE-RÉPONSES

1. Que signifie l'acronyme EICC? **Équipe d'intervention en cas de catastrophe**
2. Que signifie l'acronyme LDAT? **Laboratoire déployable d'analyse technique**
3. Quel est le nom de l'avion utilisé par les FAC pour transporter d'immenses quantités de fournitures et d'équipement?
CC-177 Globemaster
4. Où l'équipement de l'EICC est-il entreposé? **À la BFC Trenton**
5. Où est rangé le LDAT?
Dans onze contenants de vingt pieds d'un navire de charge
6. Qui prend la décision d'envoyer l'EICC en mission? **Le gouvernement du Canada**
7. Quelle est la durée habituelle d'une mission de l'EICC? **Pas plus de 40 jours**
8. En combien de temps l'EICC peut-elle être déployée? **48 heures**
9. Combien de patients externes l'équipe médicale de l'EICC peut-elle aider en une journée?
250
10. Combien de litres d'eau l'EICC peut-elle produire en une journée? **50 000 litres**
11. Qu'est-ce qui décore les murs du LDAT?
Des images d'empreintes digitales, d'empreintes faciales et d'autres facteurs d'identification
12. Quelle est la couleur des lumières qui illuminent le LDAT? **Des lumières fluorescentes bleues**
13. Que font les membres du LDAT avec les images relevées sur l'équipement qu'ils analysent?
Ils vérifient si elles correspondent aux informations des bases de données sur les terroristes connus et les groupes clandestins.
14. À quel élément des FAC le LDAT appartient-il? **À l'Armée canadienne**
15. À qui le LDAT apporte-t-il son soutien?
À tous les éléments des Forces armées canadiennes et à d'autres agences canadiennes et internationales

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CARRIÈRES DANS LES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC)

OBJECTIF : L'objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec les types d'emplois que l'on peut exercer au sein des FAC.

DURÉE : 15 minutes

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Cet atelier d'apprentissage peut être dirigé par un instructeur ou être autodirigé par les cadets eux-mêmes.
- Photocopier les cartes du défi de jumelage situées à l'appendice 1.
- Décider quelle stratégie d'activité de jumelage sera utilisée.
- Découper les cartes du défi de jumelage de façon à ce qu'il y ait quatre cartes par page : deux images étiquetées du métier et deux descriptions du métier.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

Demander aux cadets de jumeler les images du métier aux descriptions du métier en participant à l'une des activités suivantes.



Garder un exemplaire du défi de jumelage de cartes qui n'a pas été découpé pour vérifier si les cadets ont bien jumelé les cartes.

Choix A – Jumelage simple (grand groupe). Former un grand groupe, placer les cartes sur la table et demander aux cadets de jumeler les images du métier aux descriptions du métier.

Choix B – Jumelage simple (petits groupes)

1. Déterminer le nombre de petits groupes et répartir les cartes entre ce nombre de groupes en s'assurant que l'image du métier et la description du métier qui correspondent reviennent au même groupe.
2. Demander aux cadets de placer les cartes sur la table et de jumeler les images du métier aux descriptions du métier.

Choix C – Salon de l'emploi

1. Répartir les cadets en deux groupes égaux. Donner les cartes d'images du métier aux cadets du premier groupe et les cartes de descriptions du métier aux cadets du deuxième groupe. S'il y a moins de dix cadets par groupe, certains cadets auront peut-être plus d'une carte. Inversement, s'il y a plus de dix cadets par groupe, certains cadets devront peut-être se mettre en groupes de deux ou plus.
2. Demander aux cadets qui tiennent une carte d'image du métier de trouver un endroit dans la pièce où ils nommeront leur métier (p. ex., « manoeuvrier », ou « je suis manoeuvrier »).
3. Demander aux cadets qui tiennent une carte de description du métier de lire leur carte, puis de se promener dans la pièce « à la recherche » de l'image correspondant à la description de leur métier.
4. Lorsque des cadets sont jumelés, leur demander de vérifier leur choix avec leur partenaire, puis de se donner le bras jusqu'à ce que tous les cadets soient jumelés.

5. Demander aux cadets de montrer leurs cartes jumelées et de lire le nom du métier ainsi qu'une ou deux phrases pour le décrire.

Choix 4 – Jeu « Qui est-ce? »

1. Afficher les images du métier aux murs de la pièce.
2. Répartir les cadets en paires et donner la description du métier à l'un d'eux. Le cadet de chaque paire qui détient la carte ne doit pas montrer ou partager l'information avec son partenaire.
3. Demander au deuxième cadet de commencer en demandant à son partenaire « peux-tu deviner qui je suis? »
4. Demander au premier cadet de répondre en donnant des indices au deuxième cadet pour l'aider à trouver la carte correspondante affichée au mur.
5. Demander au deuxième cadet de commencer en disant « Tu... » suivi d'un bref indice (p. ex., « tu travailles sur le terrain », « tu es vêtu de vert », « tu viens en aide aux gens »).
6. Demander aux cadets de se tenir debout en se donnant le bras près de leur image lorsqu'ils ont terminé.



L'instructeur peut créer des jeux de « Qui est-ce? » semblables à la version originale de Hasbro.

CARTES DU DÉFI DE JUMELAGE



Sapeur de combat

Description du métier :

- Construire et entretenir des routes, des terrains d'aviation, des héliports, des ponts, des chaussées, des radeaux et des bâtiments permanents et temporaires.
- Fournir de l'eau potable en examinant, en purifiant et en filtrant les sources locales et en construisant des systèmes de distribution locaux.
- Détecter et éliminer les mines et les explosifs en vrac.
- Démolir des routes et des ponts et créer des champs de mines pour empêcher l'avance de l'ennemi.



Technicien de munitions

Description du métier :

- Gérer l'entreposage des munitions.
- Préparer les munitions et les expédier.
- Effectuer l'entretien des installations fixes, des installations sur le terrain et des installations déployées.
- Effectuer les procédures d'élimination sûre des explosifs et des munitions.
- Mener des opérations d'élimination des engins explosifs improvisés.



Technicien de coque

Description du métier :

- Effectuer l'entretien et la réparation de la tuyauterie, des systèmes de pompage et de noyage et du matériel de chauffage à vapeur et de dégivrage du navire, ainsi que de ses systèmes de pollution et d'assainissement.
- Effectuer le soudage à l'arc et le soudage oxyacétylénique.
- Effectuer les travaux de charpenterie et de peinture pour entretenir et réparer les appareils de navire.
- Utiliser et entretenir l'équipement anti-incendie et de réparation.
- Calculer la stabilité du navire et trouver des problèmes possibles.



Officier de marine de surface et de fond

Description du métier :

- Agir en tant qu'officier de quart des navires militaires canadiens.
- Apporter une expertise à une grande variété d'activités.
- Diriger et mettre au point des stratégies, des tactiques et des procédures concernant l'utilisation de navires, de sous-marins, d'aéronefs, de capteurs maritimes, de l'information de combat et des systèmes d'armes.
- Offrir son opinion par rapport à la conception, à l'obtention et à l'évaluation des navires ou des systèmes.



Soldat d'infanterie

Description du métier :

- Utiliser et entretenir une grande variété d'armes, y compris une carabine, des grenades, des mitrailleuses légères, semi-lourdes et lourdes et des armes antichar.
- Utiliser de l'équipement sophistiqué pour la communication de campagne, la navigation et la surveillance avec vision nocturne.
- Livrer des combats à mains nues.
- Faire appel à des tactiques de camouflage et de dissimulation, de patrouille, d'assaut, de défense et de fuite et d'évasion.



Officier d'artillerie

Description du métier :

- Utiliser et gérer des canons de campagne, des roquettes, des systèmes de missile et des systèmes d'acquisition d'objectif.
- Devenir expert avec les télémètres laser, les calculateurs de tir et les systèmes de communication.
- Travailler avec les systèmes mondiaux de positionnement (GPS), l'équipement de surveillance et les véhicules aériens sans pilote.



Manœuvrier

Description du métier :

- Utiliser et entretenir l'équipement de bord relié à la manutention des cargaisons, aux ancres et au transfert du matériel en mer.
- Utiliser de petites embarcations pour la navigation.
- Planifier, organiser et diriger les exercices militaires et les cérémonies.
- Surveiller le travail des équipages de pont et leur venir en aide dans leurs travaux d'entretien du navire et de l'équipement de ce dernier, y compris le raclage et la peinture.
- Coordonner les quarts en mer et au port.



Technicien en électricité

Description du métier :

- Utiliser et surveiller l'équipement qui génère et distribue de l'énergie électrique.
- Offrir un soutien d'entretien électrique pour toutes les machines techniques et l'équipement auxiliaire du navire.
- Utiliser des chargeurs de batterie, des tableaux de distribution électriques et des dispositifs de mesure.
- Aider à la vérification, le réglage, la réparation, l'installation et l'inspection des systèmes d'équipement électriques et électroniques.



Pilote



**Officier des systèmes de
combat aérien**

Description du métier :

- Diriger des opérations de vol avec de nombreux aéronefs de l'ARC.
- Planifier, communiquer, coordonner et exécuter des missions tactiques pour appuyer une autorité civile ou pour atteindre des objectifs militaires.
- Prendre part aux missions d'aide humanitaire et de secours aux sinistrés, ainsi qu'aux opérations d'interception aérienne.
- Utiliser de la technologie sophistiquée pour les systèmes de navigation tactique de précision, les systèmes avancés de communication, les systèmes de capteurs, les systèmes de contre-mesures et les systèmes de lancement d'armes.

Description du métier :

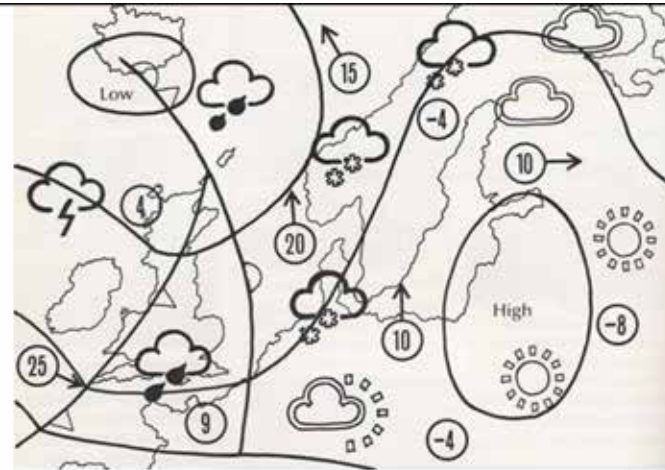
- Diriger des opérations de recherche et sauvetage et des opérations anti-sous-marines.
- Effectuer la surveillance et le guidage de la surface.
- Prendre part à des patrouilles de souveraineté et de surveillance des pêcheries, ainsi qu'à des opérations antidrogues.
- Suivre une formation sur la guerre électronique et l'utilisation des véhicules aériens sans pilote.



**Technicien en structures
d'aéronef**

Description du métier :

- Éliminer ou réparer les défauts avec des dispositifs de fixation spéciaux pour aéronefs, des métaux, des matériaux composites, des produits chimiques, des adhésifs, des peintures et des textiles.
- Fabriquer et installer les composants structurels d'un aéronef pour les projets de prototypes.
- Fabriquer de l'équipement pour aéronefs à partir de métaux de base à l'aide d'outils de coupe spéciaux, d'une tour parallèle et de fraiseuses.
- Fabriquer et réparer des structures d'aéronef en utilisant une variété de matériaux.



Technicien en météorologie

Description du métier :

- Observer et enregistrer les conditions météorologiques de la surface, de l'eau et en altitude.
- Traiter, analyser et interpréter les informations météorologiques.
- Utiliser et entretenir l'équipement et les instruments météorologiques spécialisés.
- Discuter des conditions météorologiques actuelles et prévues avec les membres du personnel des unités de l'air, de la mer et de la terre.
- Prévoir les conditions météorologiques.



Technicien dentaire



Technicien médical

Description du métier :

- Effectuer des procédures dentaires préventives et donner des instructions dentaires préventives.
- Produire des rayons X et des impressions préliminaires pour des modèles d'étude.
- Effectuer des procédures cliniques dentaires en laboratoire.
- Effectuer une maintenance préventive de l'équipement dentaire.
- Utiliser et entretenir l'unité de traitement dentaire aérotransportable.

Description du métier :

- Être le premier dispensateur de soins pour les patients.
- Prescrire des médicaments conformément à leur champ d'exercice.
- Participer à des opérations de sauvetage pour tirer des gens de véhicules accidentés, de chars d'assaut, de navires, d'aéronefs et d'édifices endommagés.
- Amasser des spécimens et effectuer des procédures simples en laboratoire.
- Effectuer des électrocardiogrammes et des audiogrammes.



Commis de soutien à la gestion des ressources

Description du métier :

- S'occuper des documents de paye et de congé.
- Créer et distribuer des lettres aux autres groupes militaires et civils.
- Gérer l'administration et les services des ressources humaines.
- Gérer les services de soutien de la gestion financière.
- Gérer les services de soutien du personnel.
- Gérer l'administration de l'entreprise et l'administration générale.



Cuisinier

Description du métier :

- Utiliser, nettoyer et entretenir l'équipement et les installations des services d'alimentation.
- Contribuer à la manipulation et à la vérification de la nourriture et des fournitures non alimentaires.
- Préparer et servir des repas variés, allant de plats qui pourraient figurer au menu d'une cafétéria jusqu'à un repas cérémonieux à plusieurs services pour des dignitaires militaires et civils.



Technicien de la construction



Forces d'opérations spéciales

Description du métier :

- Construire, réparer et entretenir des édifices servant à la protection du personnel et de l'équipement.
- Réaliser des conceptions et des caractéristiques structurales connexes.
- Réaliser des croquis structuraux connexes.
- Construire des défenses en campagne
- Renforcer les structures en campagne.
- Ériger des structures préfabriquées.

Description du métier :

- S'entraîner aux techniques avancées de défense armée.
- Prendre part à des opérations de contre-terrorisme et d'assistance armée.
- Prêter une assistance armée afin de soutenir la sécurité nationale du Canada.
- Prendre part à une variété d'opérations militaires qui pourraient comprendre sans toutefois s'y limiter : la surveillance, la prestation de conseils de sécurité et la protection individuelle rapprochée.



Technicien en recherche et sauvetage

Description du métier :

- Effectuer des opérations de recherche et sauvetage terrestres, maritimes et aériennes.
- S'entraîner aux soins médicaux d'urgence pour pouvoir les donner.
- S'entraîner à l'utilisation d'un parachute et s'en servir régulièrement.
- Diriger des opérations en montagne.
- Être prêt à répondre à une urgence sur-le-champ.



Police militaire

Description du métier :

- Enquêter sur les incidents impliquant des infractions militaires ou criminelles et faire un rapport sur ceux-ci.
- Mettre au point des mesures de prévention du crime et les mettre en vigueur pour protéger les communautés militaires des actes criminels.
- Offrir des services de sécurité dans certaines ambassades canadiennes autour du monde.
- Effectuer d'autres tâches policières, comme le contrôle de la circulation, l'enquête d'un accident de la route et les interventions d'urgence.

LA VIE DANS LA MARINE ROYALE CANADIENNE (MRC), L'AVIATION ROYALE CANADIENNE (ARC) OU L'ARMÉE CANADIENNE

OBJECTIF : Cet atelier d'apprentissage vise à familiariser les cadets avec la vie dans la MRC, l'ARC ou l'Armée canadienne.

DURÉE : 15 minutes

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Choisir et télécharger une des vidéos du site www.forces.ca/, LA VIE DANS LES FORCES > Marine, Armée, Force aérienne et Force de réserve, telle que :
 - La vie dans la Marine royale canadienne (MRC), 9 min 30 s
 - La vie dans l'Armée canadienne, 7 min 50 s
 - La vie dans l'Aviation royale canadienne, 7 min 53 s
- Rassembler les ressources nécessaires : De l'équipement multimédia (ordinateur portable / projecteur / haut-parleurs).

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de regarder une des vidéos.
2. Après la vidéo, discuter avec les cadets de ce qu'ils ont appris en la regardant. Les questions peuvent comprendre :
 - (a) Pouvez-vous nommer une chose que vous avez apprise sur la vie dans la MRC, l'ARC ou l'Armée canadienne?
 - (b) Avez-vous vu une tâche effectuée par la MRC, l'ARC ou l'Armée canadienne que vous faites en tant que cadets?
 - (c) Quelles sortes de tâches la MRC, l'ARC et l'Armée canadienne effectuent-elles pour assurer votre sécurité?

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

COMMUNIQUER AVEC UN MEMBRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC) DÉPLOYÉ

OBJECTIF : Le but de cette activité est de permettre aux cadets de communiquer avec un membre des FAC déployé.

DURÉE : 30 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Demander à un instructeur de diriger cette activité.
- Consulter le site Web des opérations des Forces armées canadiennes (<http://www.forces.gc.ca/fr/operations.page>) et imprimer les informations concernant les opérations actuelles auxquelles participe le personnel des FAC.
- Afficher les informations sur les opérations dans un endroit bien en évidence dans l'atelier d'apprentissage. On peut également les imprimer sur une feuille de papier plus grande pour assurer que tous les cadets puissent les lire.
- Préparer une enveloppe ou un colis qui contiendra les cartes postales à envoyer au membre déployé. Pour plus de détails, se référer au document de cours Le courrier pour « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes » situé à l'appendice 1.
- Rassembler les ressources nécessaires :
 - le document de cours sur l'information des opérations,
 - des cartes postales,
 - des stylos et des crayons, et
 - des crayons de couleur.



Les cartes postales peuvent être de simples fiches avec l'écusson du corps de cadets ou de l'escadron à l'arrière.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Expliquer ce qui suit aux cadets :
 - (a) Les cadets enverront une carte postale à un membre des FAC actuellement déployé dans le cadre d'une opération.
 - (b) Ils écriront un bref paragraphe au membre des FAC qui contiendra des informations sur le corps de cadets ou l'escadron, le nom du cadet et au moins une question sur l'opération à laquelle participe le membre déployé. Le message ne doit contenir aucune information personnelle.
 - (c) Les cartes postales seront révisées pour assurer qu'aucune information personnelle n'est révélée et que le contenu du message est convenable.
2. Diriger une discussion sur l'opération choisie, durant laquelle seront abordés les sujets suivants :
 - (a) l'emplacement,
 - (b) la culture de la région,

- (c) les difficultés possibles que devront surmonter les membres des FAC, et
 - (d) la façon dont l'opération touche aux valeurs canadiennes.
3. Faire une révision de l'appendice et partager les détails pertinents avec les cadets.
 4. Demander aux cadets d'écrire une carte postale au membre déployé.
 5. Demander à chaque cadet de partager sa question destinée au membre des FAC avec le groupe.
 6. Envoyer les cartes postales au membre déployé en suivant les instructions du document de cours Le courrier pour « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes ».

LE COURRIER « POUR N'IMPORTE QUEL MEMBRE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES »

Les membres des FAC qui servent outremer aiment bien recevoir de la correspondance de la part des Canadiens ainsi que des groupes, des écoles, des corps de cadets ou des escadrons de cadets ou des organismes de partout au pays.

Envois en nombre

Les écoles, les groupes, les entreprises et les associations peuvent envoyer des cartes et des lettres rassemblées dans un colis. Le colis ne doit contenir que de la correspondance. Si un colis contient autre chose que de la correspondance, il sera renvoyé à l'expéditeur aux frais de ce dernier.

Adresse

Le programme de poste-lettres gratuit de Postes Canada n'est pas applicable aux lettres et aux cartes adressées à « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes »; donc, avant de les envoyer, il faudra payer des frais d'affranchissement.

Seuls les colis décrits à la section « envois en nombre » ci-dessus sont acceptables. Les colis adressés à « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes » qui contiennent autre chose que de la correspondance seront renvoyés à l'expéditeur aux frais de ce dernier.

Toutes les lettres et les colis qui contiennent des lettres ou des cartes doivent être adressés à « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes ». Prière de se référer au www.forces.gc.ca > Écrivez aux militaires pour plus d'information sur les adresses postales. Remarquer que les lignes « grade / initiales / nom » et « unité / section » de l'adresse opérationnelle doivent être remplacées par « n'importe quel membre des Forces armées canadiennes ».

Par exemple, une lettre envoyée en Afghanistan devrait avoir l'adresse suivante :

N'importe quel membre des Forces armées canadiennes
Op Attention
Kaboul
CP 5140 Succ Forces
Belleville ON K8N 5W6

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 9

OCOM CX20.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC

Durée totale :

Six séances (18 périodes)

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN.*

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 11

OREN 121 – EXÉCUTER LE TRAVAIL DE BASE DE MATELOTAGE



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M121.01 – FAIRE DES NŒUDS, DES AJUTS ET DES DEMI-CLÉS

Durée totale :

120 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Installer six stations pourvues de cordages.

Photocopier les fiches qui se trouvent à l'annexe A. Découper chaque fiche et en distribuer une par station.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1 à 3 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 cette compétence en application sous supervision.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 4 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets envers les nœuds, les ajuts et les demi-clés.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devrait être en mesure de faire un nœud plat, un nœud en huit, un nœud d'écoute, un nœud de chaise, une demi-clé à capeler, et un tour mort et deux demi-clés, et de savoir quand les utiliser.

IMPORTANCE

La connaissance de l'utilisation efficace de différents types de nœuds, d'ajuts et de demi-clés constitue l'un des fondements du Programme des cadets de la Marine et servira lors d'instructions et d'activités à venir comme le gréement de voiliers et les dispositifs de levage.



Démontrer les actions, puis demander aux cadets de faire les nœuds, les ajuts et les demi-clés.



Mou

Le mou est toute section incurvée, une partie de jeu ou une boucle entre les extrémités d'une corde, ficelle ou fil.

Bout fixe

Le bout fixe est le bout de la corde qui n'est pas inclus dans le nœud.

Dormant

Section de la corde entre le nœud et le bout fixe.

Courant

L'extrémité active d'une corde utilisée dans la fabrication du nœud.

Bout mobile

Section de la corde entre le nœud et le courant.

Point d'enseignement 1

Expliquer l'utilisation du nœud plat et du nœud en huit, en faire la démonstration et demander aux cadets de pratiquer ces nœuds.

Durée : 20 min

Méthode : Démonstration et exécution



Voici quelques suggestions pour rendre la classe plus agréable aux cadets :

- Se servir de cordage de couleur différente pour enseigner les nœuds.
- Apporter de la réglisse avec laquelle les cadets peuvent pratiquer leurs nœuds. Lorsque les nœuds sont effectués correctement, les cadets peuvent manger leur réglisse.
- il pourrait être utile de mettre les schémas d'accompagnement sur des transparents pour que les cadets s'y réfèrent;
- Les instructeurs doivent s'efforcer de faire la démonstration de tous les nœuds de façon réaliste; essayer d'utiliser des extrémités de voile simulées ou des espars et des poteaux pour faire les nœuds de chaise et les demi-clés.
- Demander aux cadets seniors de circuler dans la classe afin de vérifier le progrès des cadets.

DÉFINITION D'UN NŒUD

Un nœud est une chose attachée à l'extrémité d'un cordage, ou qui est réalisée avec le cordage. On utilise souvent ce terme pour désigner tout ce qui n'est pas un ajut, une épissure ou une demi-clé.

NŒUD PLAT

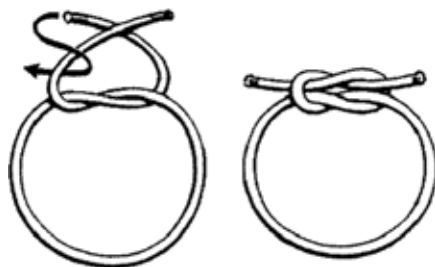
Le nœud plat est couramment utilisé pour attacher ensemble deux cordages de même grosseur ou pour attacher les deux extrémités d'un cordage autour d'un objet (p. ex. les colis ou les voiles). Son nom anglais ("reef knot") vient du nœud qui était utilisé pour attacher ou abaisser les ris ("reefs") ou les panneaux des voiles.



Une bonne façon de ne pas oublier comment faire un nœud plat est de se souvenir que les extrémités doivent être croisées dans des directions opposées chaque fois qu'elles sont nouées (c'est-à-dire, l'extrémité droite par-dessus l'extrémité gauche puis l'extrémité gauche par-dessus l'extrémité droite, ou vice versa).

On réalise ce nœud de la façon suivante :

1. Placer l'extrémité courante de la corde de la main gauche par-dessus l'extrémité courante de la main droite.
2. Faire passer l'extrémité courante de la corde de la main gauche sous l'extrémité courante de la main droite.
3. Placer l'extrémité courante, qui se trouve maintenant à la droite, par-dessus l'extrémité courante qui se trouve maintenant à la gauche.
4. Faire passer l'extrémité courante qui se trouve sur le sommet par-dessus puis en dessous de l'autre extrémité courante, de façon à ce que l'extrémité courante de la main gauche sorte au même endroit où elle est entrée dans le nœud.



DCFC 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual

Figure 1 Nœud plat

NœUD EN HUIT

Le nœud en huit est un nœud d'arrêt qui sert à attacher l'extrémité d'un cordage. Il est couramment utilisé pour empêcher les extrémités des écoute de voile de passer dans les moufles, les œillets ou les chaumards.

On réalise ce nœud de la façon suivante :

1. Tenir l'extrémité dormante d'une main et faire croiser l'extrémité courante en la faisant passer sous le dormant de la corde.
2. Faire passer l'extrémité courante par-dessus le dormant.
3. Faire passer l'extrémité courante vers le haut par derrière la boucle, formant ainsi le chiffre huit.
4. Tirer fermement sur la partie courante.



Guide de l'instructeur du cours d'initiation au milieu marin du CIC 2005

Figure 2 Nœud en huit

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quel type de nœud doit-on utiliser pour empêcher le cordage de glisser hors des chaumards lors du gréement d'un voilier?
- Q2. Quelle est l'utilité courante du nœud plat?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Un nœud en huit.
- R2. Attacher ensemble deux cordages de même grosseur.

Point d'enseignement 2

Expliquer l'utilisation du nœud d'écoute et du nœud de chaise, en faire la démonstration et demander aux cadets de pratiquer ces nœuds.

Durée : 20 min

Méthode : Démonstration et exécution

DÉFINITION D'UN AJUT

Un ajust sert à réunir temporairement deux cordages et se caractérise par un nœud d'écoute fait dans un des cordages.

NOEUD D'ÉCOUTE

Le nœud d'écoute est une des façons les plus simples et faciles de réunir deux cordages de grosseurs différentes; la plus petite corde est toujours amarrée au mou de la plus grosse corde. Il peut servir à attacher le voilier à un autre cordage.

On réalise cet ajust de la façon suivante :

1. Replier une extrémité de la plus grosse corde pour former une boucle.
2. Faire passer l'extrémité courante de la plus petite corde dans la boucle qui a été formée avec la plus grosse corde.
3. Faire passer l'extrémité courante de la plus petite corde derrière les deux parties de la première corde.
4. Faire passer l'extrémité courante de la plus petite corde sous elle-même et tirer fermement.



Guide de l'instructeur du cours d'initiation au milieu marin du CIC 2005

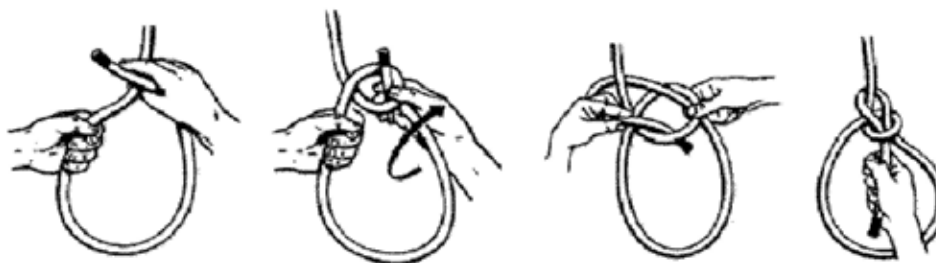
Figure 3 Nœud d'écoute

NœUD DE CHAISE

Le nœud de chaise est le nœud le plus utile pour faire un œil temporaire dans un cordage. Il peut aussi servir de nœud de sauvetage autour de la taille d'une personne.

On réalise ce nœud de la façon suivante :

1. Avec l'extrémité dormante dans une main, former une petite boucle avec l'extrémité courante de la corde, puis la placer par-dessus l'extrémité dormante de la corde.
2. Faire passer l'extrémité courante de la corde vers le haut pour former une boucle vers le bas et faire la boucle résultante de la grosseur requise.
3. Faire passer l'extrémité courante vers le haut dans la boucle et autour de l'extrémité dormante.
4. Faire passer l'extrémité courante vers le bas dans la boucle.
5. Retenir les deux côtés de la boucle et l'extrémité courante avec une main, tandis que l'autre main retient l'extrémité dormante de la corde. Tirer dans les deux sens.



DCFC 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual

Figure 4 Nœud de chaise



La Marine canadienne encourage chaque membre d'équipage d'un navire à savoir-faire, les yeux fermés, un nœud de chaise autour de sa taille et de le faire rapidement dans le noir ou dans des conditions météorologiques défavorables.

ACTIVITÉ – DEVINER LES NŒUDS AVEC LES YEUX BANDÉS

Durée : 10 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de reconnaître un nœud ou un ajut au toucher et de pratiquer à faire les nœuds et les ajuts.

RESSOURCES

- Un morceau de cordage (un par cadet).
- Un morceau de tissu (un par cadet).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Chaque cadet a les yeux bandés.
2. L'instructeur fait ensuite un des nœuds qui a été enseigné.
3. Le nœud est ensuite passé d'un cadet à l'autre. Chacun a dix secondes pour toucher la corde et déterminer de quel nœud il s'agit.
4. Une fois que tous les cadets ont touché le nœud, ils doivent prendre leur corde et faire le nœud qu'ils pensent avoir touché.
5. Le premier cadet qui réussit à faire le nœud correctement explique ensuite à quoi sert ce nœud.
6. Continuer jusqu'à ce que tous les nœuds aient été noués.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Expliquer l'utilisation de la demi-clé à capeler et du tour mort et deux demi-clés, en faire la démonstration et demander aux cadets de pratiquer ces nœuds.

Durée : 20 min

Méthode : Démonstration et exécution

DÉFINITION D'UNE DEMI-CLÉ

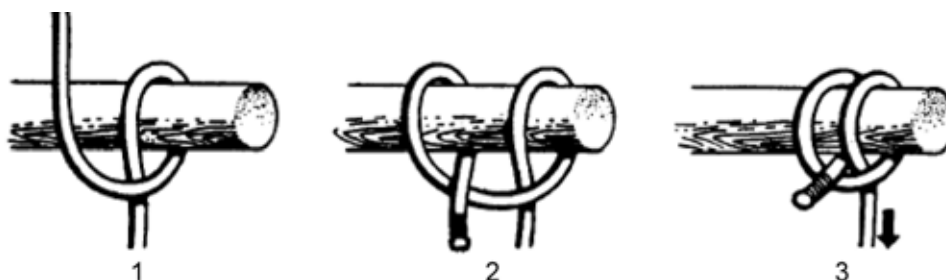
La demi-clé est faite autour d'un objet ou à un objet, comme un anneau, un espar ou un poteau. Elle est généralement rapide à faire et défaire.

DEMI-CLÉ À CAPELER (NOEUD DE CABESTAN)

La demi-clé à capeler peut servir à attacher temporairement un cordage à un poteau ou à un espar, tel que l'arrimage d'un petit voilier.

Suivre les étapes suivantes pour faire ce type de demi-clé à l'extrémité d'un cordage :

1. Avec le bout libre, faire un tour autour d'un espar.
2. À la gauche du premier tour, faire un autre tour.
3. Faire passer le bout libre entre les deux tours afin qu'il sorte dans le sens inverse du dormant.



DCFC 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual

Figure 5 Demi-clé à capeler

TOUR MORT ET DEUX DEMI-CLÉS

Le tour mort et les deux demi-clés sont une autre façon d'arrimer un voilier à un poteau ou à un anneau. Il ne bloque jamais et peut être défait rapidement. Les demi-clés doivent toujours être faites avec le bout libre du cordage et nouées dans le même sens.

On réalise ce nœud de la façon suivante :

1. Faire passer l'extrémité courante du cordage deux fois autour du poteau ou de l'anneau en faisant un tour complet.
2. Faire passer l'extrémité courante autour de l'extrémité dormante et la ranger derrière elle-même.

3. Faire passer une autre fois l'extrémité courante autour de l'extrémité dormante et tirer pour faire une deuxième demi-clé.
4. Tirer fort pour serrer le nœud.



DCFC 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual

Figure 6 Tour mort et deux demi-clés

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. À quoi sert une demi-clé à capeler?
- Q2. Peut-on faire des demi-clés et un tour mort et deux demi-clés dans le sens inverse?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Elle peut servir à attacher un petit voilier.
- R2. Non, elles doivent être faites dans le même sens.

Point d'enseignement 4

S'exercer à faire des nœuds, des ajuts et des demi-clés.

Durée : 50 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ – « APPEL À TOUTES LES STATIONS »

Durée : 50 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'identifier et de faire les nœuds, les ajuts et les demi-clés.

RESSOURCES

- Les fiches sur le matelotage qui se trouvent à l'annexe A.
- Des cordages (trois par poste).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Chacune des six stations est équipée de trois morceaux de cordage et l'une des fiches sur le matelotage.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes, selon la grandeur de la classe.
2. Demander aux cadets d'aller à chaque poste et de suivre les étapes décrites sur la fiche pour faire le nœud, l'ajut ou la demi-clé.
3. Lorsque tous les cadets ont fait le nœud, l'ajut ou la demi-clé, l'instructeur demande aux cadets de passer au poste suivant.
4. Continuer jusqu'à ce que les cadets aient fait tous les nœuds, les ajuts et les demi-clés.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Encourager les cadets à s'exercer à faire des nœuds, des ajuts, et des demi-clés dans leur temps libre.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Ces nœuds, ces ajuts et ces demi-clés serviront à une variété d'activités d'entraînement des cadets. Il est donc important que les cadets deviennent habiles à les faire de façon efficace.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-004 B-GN-181-105/FP-E00 Maddison, G.R., Chef d'état-major de la Force maritime (1997). CFCD 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual. Ottawa, ON.

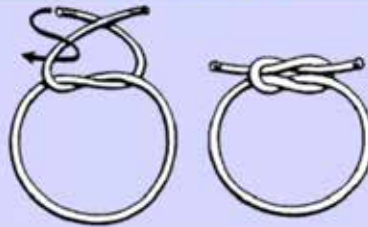
A1-009 A-CR-CCP-004/PT-001 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 1*. Ottawa, ON.

C1-002 ISBN 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket Guide to Knots and Splices*. Edison, NJ, Charwell Books, Inc.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CARTES DES NŒUDS, AJUSTS ET DEMI-CLÉS

NŒUD PLAT



Le nœud plat est couramment utilisé pour attacher deux cordages de même diamètre ou pour attacher les deux extrémités d'un cordage autour d'un objet (p. ex., les limandes et les voiles). Son nom anglais (« reef knot ») vient du nœud qui était utilisé pour attacher ou abaisser les ris (« reefs ») ou les panneaux des voiles.

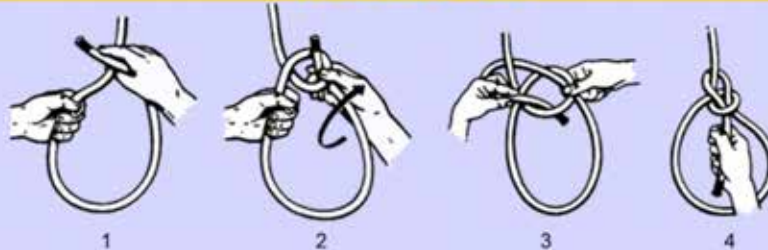
On réalise ce nœud de la façon suivante :

1. Placer l'extrémité libre gauche par-dessus l'extrémité libre droite.
2. Faire passer l'extrémité libre gauche sous l'extrémité libre droite.
3. Placer l'extrémité libre, qui se trouve maintenant à la droite, par-dessus l'extrémité libre qui se trouve maintenant à la gauche.
4. Faire passer l'extrémité libre, qui se trouve maintenant sur le dessus, par-dessus puis en dessous de l'autre extrémité libre de façon à ce que l'extrémité tenue par la main gauche sorte par le même trou du nœud où il est entré.



FAIRE DES NŒUDS, DES AJUSTS ET DES DEMI-CLÉS

NŒUD DE CHAISE



Le nœud de chaise est le nœud le plus utile pour créer un œillet temporaire dans un cordage; il peut aussi servir de corde de sauvetage autour de la taille d'une personne.

On réalise ce nœud de la façon suivante :

1. En tenant le bout fixe d'une main, former une petite boucle avec l'extrémité libre du cordage, puis la déposer par-dessus le bout fixe du cordage.
2. Ramener l'extrémité libre du cordage vers le haut pour former une boucle au bas, en ajustant la boucle à la taille désirée.
3. Ramener l'extrémité libre vers le haut et la faire passer dans la boucle, puis autour du bout fixe.
4. Faire passer l'extrémité libre vers le bas dans la boucle.
5. Tenir les deux côtés de la boucle et l'extrémité libre d'une main, tandis que l'autre main saisit le bout fixe du cordage, puis tirer en directions opposées.



FAIRE DES NŒUDS, DES AJUSTS ET DES DEMI-CLÉS

NŒUD EN HUIT



Le nœud en huit est un nœud d'arrêt utilisé pour attacher l'extrémité d'un cordage. Il est couramment utilisé pour empêcher les extrémités des écoutes de voile de passer dans les poulies, les œilletons ou les guide-câbles.

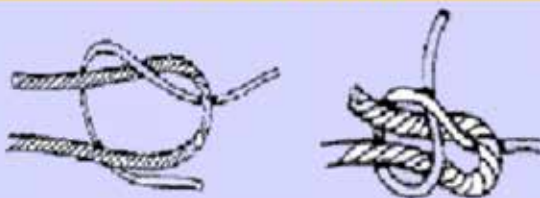
On réalise ce nœud de la façon suivante :

1. Tenir d'une main le bout fixe et faire une boucle avec l'extrémité libre en la passant sous le dormant du cordage.
2. Faire passer l'extrémité libre par-dessus le dormant.
3. Faire passer l'extrémité libre dans la boucle par l'arrière, de façon à former un huit.
4. Tirer fermement sur le bout libre.



FAIRE DES NŒUDS, DES AJUTS ET DES DEMI-CLÉS

NŒUD D'ÉCOUTE



Un nœud d'écoute sert à joindre deux cordages temporairement et se caractérise par la présence d'un ajut dans l'un des cordages.

Le nœud d'écoute est l'une des façons les plus simples et faciles de joindre deux bouts de cordage de diamètres différents; le plus petit cordage est toujours attaché à la boucle du plus gros. Il peut servir à fixer un voilier à un autre cordage.

On réalise ce nœud de la façon suivante :

1. Plier un des bouts du gros cordage sur lui-même de façon à former une boucle.
2. Ramener l'extrémité libre du petit cordage vers le haut dans la boucle formée par le gros cordage.
3. Saisir l'extrémité libre du petit cordage derrière les deux bouts du premier cordage.
4. Faire passer l'extrémité libre du petit cordage sous lui-même et tirer fermement.



FAIRE DES NŒUDS, DES AJUTS ET DES DEMI-CLÉS

TOUR MORT ET DEUX DEMI-CLÉS



Le tour mort et les deux demi-clés sont une autre façon d'attacher un voilier à un poteau ou à un anneau. Il ne se coince jamais et peut facilement être détaché. Les demi-clés doivent toujours être faites avec le bout libre du cordage et nouées dans le même sens.

On réalise ce nœud de la façon suivante :

1. Faire passer l'extrémité libre du cordage autour du poteau ou de l'anneau en faisant un tour complet.
2. Faire passer l'extrémité libre autour du bout fixe, puis la coincer derrière elle-même.
3. Faire passer l'extrémité libre autour du bout fixe à nouveau, puis le coincer de façon à faire une deuxième demi-clé.
4. Tirer fermement pour terminer le nœud.



FAIRE DES NŒUDS, DES AJUTS ET DES DEMI-CLÉS

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M121.02 – SURLIER L'EXTRÉMITÉ D'UN CORDAGE À L'AIDE D'UNE SURLIURE ORDINAIRE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin d'initier les cadets à la surliure de l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure ordinaire.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 3 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre cette compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure ordinaire et connaître ses caractéristiques.

IMPORTANCE

La connaissance de la surliure ordinaire aidera le cadet dans son entraînement futur; elle est également nécessaire pour l'apprentissage des compétences de matelotage plus avancées.

Point d'enseignement 1**Énumérer les types de surliures.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

TYPES DE SURLIURES

Expliquer brièvement qu'il y a d'autres types de surliures, mais que cette leçon porte uniquement sur la surliure ordinaire. Voici les autres types de surliure :

- la surliure bridée;
- la surliure à demi-nœud; et
- la surliure française.



Voici quelques suggestions pour rendre la classe plus agréable aux cadets :

- Se servir de cordage de couleurs différentes pour enseigner les surliures.
- Il peut être utile d'afficher des schémas d'accompagnement à l'aide d'un rétroprojecteur.
- Tenter de faire des simulations, p. ex. surlier l'extrémité d'un cordage d'une voile ou d'un cordage qui sert à hisser le drapeau à la cérémonie des couleurs.
- Demander aux cadets seniors de circuler dans la classe afin de vérifier le progrès des cadets.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**QUESTION :**

Q1. Quels sont les autres types de surliure?

RÉPONSE PRÉVUE :

R1. La surliure bridée, la surliure à demi-noeud et la surliure française.

Point d'enseignement 2**Décrire la fonction des surliures.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

FONCTION DES SURLIURES

Une surliure :

- est un entortillement d'un petit fil à surlier à l'extrémité d'un cordage;
- empêche le cordage de se défaire, de se décommettre ou de s'effiloche; et
- peut également servir à faire des repères le long d'un cordage.



Il peut être utile de présenter plusieurs termes qui ont essentiellement la même définition, p. ex. effiloche, décommettre, défaire, afin de donner aux cadets un choix de mots à retenir.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTION :

Q1. Quelle est la fonction d'une surliure?

RÉPONSE PRÉVUE :

R1. Elle empêche un cordage de se défaire, de se décommettre ou de s'effiloche, et sert également à faire des repères le long d'un cordage.

Point d'enseignement 3

Expliquer la façon de surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure ordinaire, en faire la démonstration et demander aux cadets de s'y exercer.

Durée : 40 min

Méthode : Démonstration et exécution

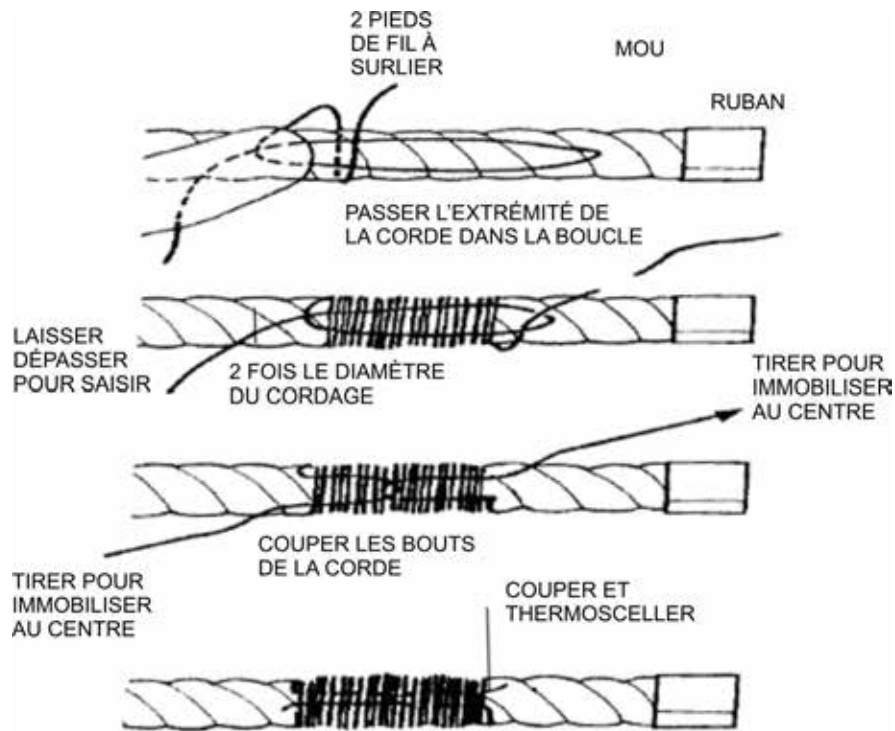


Expliquer la façon de surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure ordinaire, en faire la démonstration et demander aux cadets de la pratiquer. Avoir des exemples de surliures à diverses étapes d'achèvement, ainsi que des exemples de surliures achevées pour les montrer aux cadets.

SURLIURE ORDINAIRE

Suivre les étapes suivantes pour faire une surliure ordinaire :

1. Faire un mou avec le fil à surlier en l'étendant en travers du cordage à surlier.
2. Enrouler le fil fermement autour du cordage et par-dessus les deux extrémités du fil qui se trouvent sur le dessus du cordage.
3. Faire passer l'extrémité courante du fil à surlier dans la boucle.
4. Tirer l'extrémité de façon à immobiliser la partie courante au centre de la surliure.
5. Couper les extrémités du fil à surlier et du cordage.



NQP du corps de cadets / escadron 2002

Figure 1 Étapes pour effectuer une surliure ordinaire

ACTIVITÉ – LA TRAGÉDIE DES CORDAGES NON SURLIÉS

Durée : 10 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets découvrent l'importance des cordages surliés.

RESSOURCES

- Divers types de cordage (p. ex. en polypropylène, en nylon, en manille) avec des extrémités surliées et non surliées.
- Poulies

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de faire les nœuds, les ajuts et les demi-clés avec un cordage non surlié.
2. Demander aux cadets d'insérer un cordage non surlié dans une poulie.
3. Demander aux cadets de faire ces activités en utilisant plusieurs différents types de cordage.

4. Demander aux cadets s'ils ont constaté des problèmes.
5. S'assurer que les cadets sont conscients que les torons du cordage peuvent se séparer (s'effiloche, se décommettre) dans le cas d'un usage continu, et que les torons ou les fibres individuelles peuvent être tirés par des objets tranchants. Il y a également des risques quant à la sécurité, comme l'accrochage des fibres desserrées dans les parties de la poulie et la réduction de résistance des cordages en raison des torons effilochés.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les cadets ne se coincent pas les doigts dans la poulie lorsqu'ils passent le cordage.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Encourager les cadets à continuer de s'exercer à faire des surliures ordinaires pendant leur temps libre afin de maintenir leurs connaissances et leurs compétences.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La surliure ordinaire servira à une variété d'activités d'entraînement des cadets. Il est donc important que les cadets deviennent habiles à faire ces surliures de base.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-004 B-GN-181-105/FP-E00 Maddison, G.R., Chef d'état-major de la Force maritime (1997). DCFC 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual. Ottawa, ON.

C1-002 ISBN 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket Guide to Knots and Splices*. Edison, NJ, Charwell Books, Inc.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M121.03 – LOVER ET LANCER UN CORDAGE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'initier les cadets au lovage et au lancement d'un cordage.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 et 3 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre cette compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de lover et de lancer un cordage.

IMPORTANCE

L'enroulement d'un cordage est une façon traditionnelle d'effectuer des tâches de maniement des cordages, un aspect important du bon entretien de l'équipement. Le lancement d'un cordage est une compétence qui sera utile dans plusieurs activités des Cadets de la Marine.

Point d'enseignement 1

Décrire les caractéristiques et les utilisations d'un lance-amarre.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CARACTÉRISTIQUES ET UTILISATIONS D'UN LANCE-AMARRE

Voici les caractéristiques et les utilisations d'un lance-amarre :

- Il s'agit d'un cordage souple et léger qui facilite le lancement.
 - Il doit être muni d'un nœud de lancement, ou d'un contre-poids, à l'extrémité.
 - Il peut servir à commencer le transfert de matériel ou de personnel entre des navires ou d'un navire à une jetée.
 - Il sert à lancer un cordage à une jetée ou à un autre navire.
-

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont les caractéristiques d'un lance-amarre?
- Q2. Quelles sont quelques-unes des utilisations d'un lance-amarre?
- Q3. Quel est le nom du nœud servant à alourdir l'extrémité d'un cordage?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Réponses possibles pour cette question :
- Il s'agit d'un cordage léger afin de faciliter le lancement.
 - Il doit être muni d'un nœud de lancement ou d'un contre-poids à l'extrémité.
 - Il sert à lancer un cordage à une jetée ou à un autre navire.
- R2. Il peut servir à lancer un cordage à une jetée, à un autre navire ou à transférer du matériel ou du personnel entre des navires.
- R3. Un nœud de lancement.
-

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les actions, puis demander aux cadets de lover un cordage.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

IMPORTANCE DE LOVER UN CORDAGE

Faire la démonstration et demander aux cadets de s'exercer à lover un cordage.

Expliquer l'importance de lover un cordage, y compris :

- que le rangement adéquat du cordage facilite son utilisation par la prochaine personne;
- qu'il permet d'augmenter la distance sur laquelle on peut lancer le cordage;
- qu'il permet d'enfiler facilement le cordage dans une moufle;
- qu'il permet de lancer le cordage sans qu'il ne s'emmêle;
- qu'il empêche le cordage de s'emmêler.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

Q1. Quelle est l'importance de lover un cordage?

RÉPONSES PRÉVUES :

R1. Il est important de lover un cordage parce qu'un rangement adéquat du cordage facilite son utilisation par la prochaine personne qui l'utilise, l'empêche de s'emmêler, augmente la distance sur laquelle on peut le lancer, permet de le lancer sans qu'il ne s'emmêle, et permet de l'enfiler facilement dans une poulie.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les actions, puis demander aux cadets de s'exercer à faire un nœud de lancement et à lancer un lance-amarre.

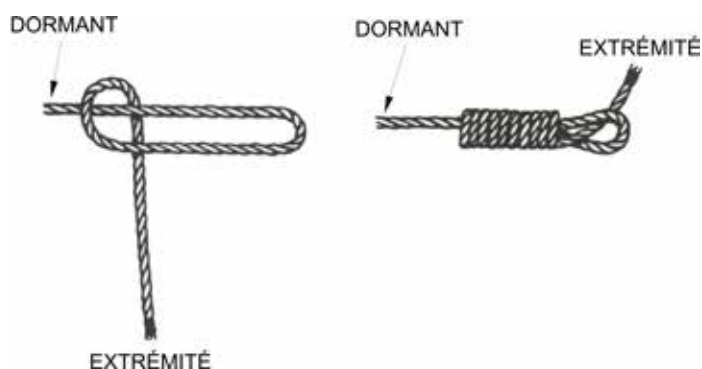
Durée : 30 min

Méthode : Démonstration et exécution

FAIRE UN NOEUD DE LANCEMENT

Faire un nœud de lancement en suivant les étapes suivantes :

1. Former une boucle d'environ 1.5 m de longueur à l'extrémité du cordage.
2. Commencer à lover l'extrémité du cordage autour des deux parties de la boucle jusqu'à environ 20 cm du pli de la boucle et poursuivre jusqu'à ce que le bout libre soit complètement enroulé.
3. Faire passer l'extrémité dans la petite boucle qui reste et tirer sur le dormant.



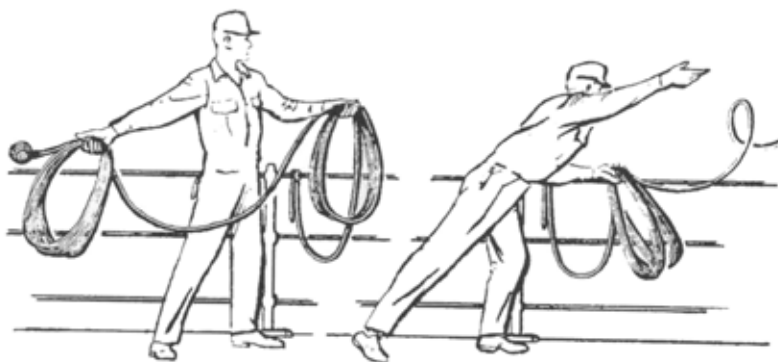
DCFC 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual

Figure 1 Nœud de lancement

LANCER UN CORDAGE

Se servir de la technique suivante pour lancer un lance-amarre :

1. Le cordage est d'abord lové dans la main en boucles ayant une circonférence de trois à quatre pieds.
2. Diviser cet enroulement en deux en gardant la moitié dotée du nœud de lancement dans la main de lancement. Laisser pendre environ cinq pieds de cordage dans l'espace qui se trouve entre les mains.
3. Tourner le corps de côté par rapport à la cible et garder la paume de l'autre main ouverte face à la cible.
4. Lancer l'extrémité lestée, y compris le cordage lové, vers la cible et laisser se dérouler autant de cordage que nécessaire.
5. Garder l'extrémité du cordage dans l'autre main ou l'attacher à une rambarde.



Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2, 1983

Figure 2 Lancer un lance-amarre

ACTIVITÉ – LOVER ET LANCER UN CORDAGE

Durée : 15 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de faire un nœud de lancement, ainsi que de lover et de lancer un cordage vers une cible.

RESSOURCES

- Un lance-amarre pour cinq cadets.
- Des cibles pour lance-amarre (des anneaux suspendus au plafond ou un cercle collé au pont).
- Une figure portant sur la façon d'attacher adéquatement un nœud de lancement.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Répartir la classe selon le diagramme 3.

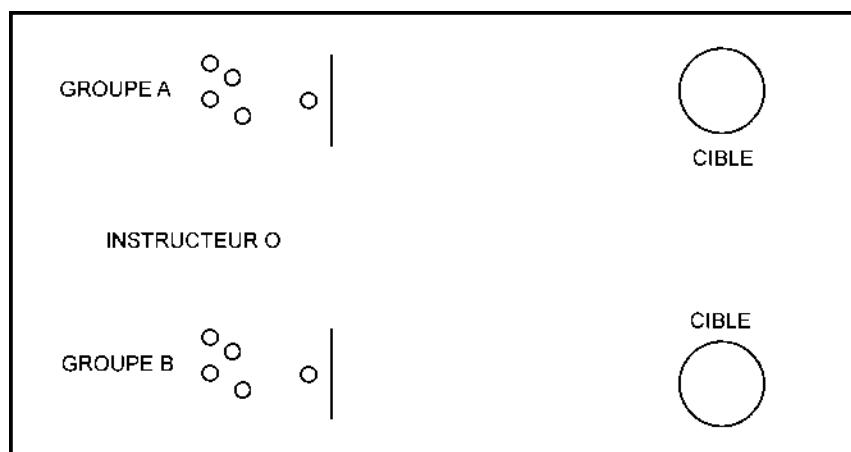


Figure 3 Plan de l'activité

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir la classe en groupes de cinq cadets.
2. Donner à chaque groupe un lance-amarre et une figure et lui attribuer un endroit où il peut effectuer le lancement vers une cible.
3. Demander à chaque cadet de s'exercer à faire un nœud de lancement.
4. Demander à chaque cadet de lancer le lance-amarre vers la cible de leur groupe en se concentrant sur la quantité de cordage dans la main de lancement et la puissance requise pour le lancer.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer qu'une zone sécuritaire est mise en place autour des cibles pour lance-amarre.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Encourager les cadets à s'exercer à lover et à lancer un cordage dans leur temps libre.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le lovage et le lancement d'un cordage serviront à une variété d'activités d'entraînement des cadets. Il est donc important que les cadets deviennent habiles à faire ces techniques.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-004 B-GN-181-105/FP-E00 Maddison, G.R., Chef d'état-major de la Force maritime (1997). DCFC 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual. Ottawa, ON.

C1-002 ISBN 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket Guide to Knots and Splices*. Edison, NJ, Charwell Books, Inc.



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM C121.01 – SURLIER L'EXTRÉMITÉ D'UN CORDAGE À L'AIDE D'UNE SURLIURE À DEMI-CLÉS

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Préparer une surliure à demi-clés pour montrer aux cadets.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir surlié l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure à demi-clés.

IMPORTANCE

La connaissance de la surliure à demi-clés aidera le cadet dans son entraînement futur; elle est également nécessaire pour l'apprentissage des compétences de matelotage plus avancées.

Point d'enseignement 1

Démontrer et expliquer les actions, puis demander aux cadets de surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure à demi-clés.

Durée : 25 min

Méthode : Démonstration et exécution

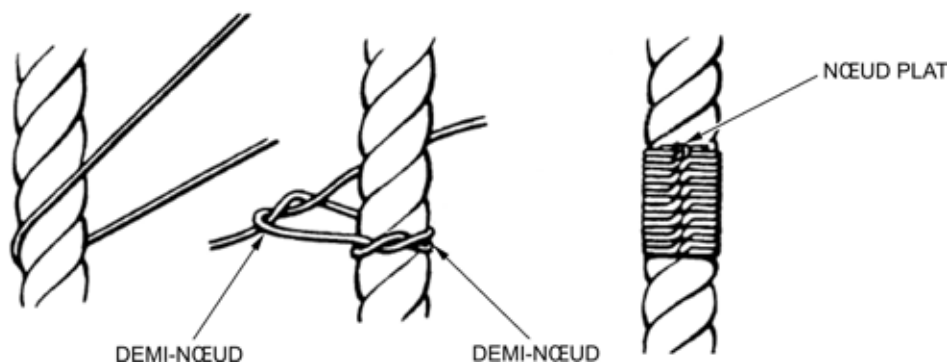
SURLIURE À DEMI-CLÉS

La surliure à demi-clés convient :

- lorsque le cordage se trouve dans l'eau pendant un long moment, car l'eau peut desserrer la surliure;
- pour les cordages en nylon ou en polyester, puisque ce type de cordage se défait plus facilement;
- pour marquer des repères sur un cordage.

Suivre les étapes suivantes pour faire la surliure :

1. Centrer la ficelle à surlier et passer les deux extrémités autour du cordage.
2. Faire un nœud simple chaque fois que les extrémités de la ficelle se croisent.
3. Terminer avec un nœud plat.



Admiralty Manual of Seamanship, Vol 1

Figure 1 Exécution d'une surliure à demi-clés



Montrer aux cadets une surliure à demi-clés complète.

ACTIVITÉ – SURLIER L'EXTRÉMITÉ D'UN CORDAGE

Durée : 15 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent une surliure de l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure à demi-clés.

RESSOURCES

- Un morceau de cordage (un par cadet).
- Un mètre de ficelle à surlier par cadet.
- Des exemples de surliure à diverses étapes d'achèvement.
- Des exemples de la surliure terminée.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner à chaque cadet un morceau de cordage à surlier et une ficelle à surlier.
2. Démontrer chacune des étapes pour effectuer une surliure.
3. Demander aux cadets de compléter chaque étape après sa démonstration.
4. Demander à chaque cadet de s'exercer à faire la surliure.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Encourager les cadets à continuer de s'exercer à faire des surliures à demi-clés pendant leur temps libre afin de maintenir leurs connaissances et leurs compétences.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La surliure à demi-clés servira à une variété d'activités d'entraînement des cadets. Il est donc important que les cadets deviennent habiles à mettre cette technique en pratique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-004 B-GN-181-105/FP-E00 Maddison, G.R., Chef d'état-major de la Force maritime (1997). DCFC 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual. Ottawa, ON.

C1-003 ISBN 11-770973-5 (1972). *Admiralty Manual of Seamanship 1964 Volume 1*. Londres, Angleterre, Service d'édition des publications officielles du Royaume-Uni.

C1-002 ISBN 0- 7858-1446-9, Pawson, Des. (2002). *Pocket Guide to Knots & Splices*. Edison, NJ, Charwell Books.



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM C121.02 – SURLIER L'EXTRÉMITÉ D'UN CORDAGE À L'AIDE D'UNE SURLIURE BRIDÉE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure bridée.

IMPORTANCE

La connaissance de la surliure bridée donnera au cadet plus de polyvalence dans le cadre de l'apprentissage des compétences de matelotage plus avancées.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les actions, puis demander aux cadets de surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure bridée.

Durée : 50 min

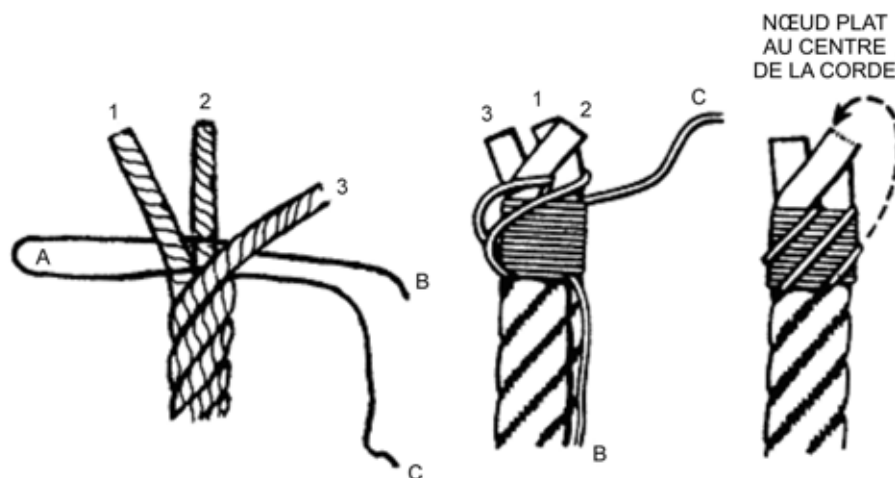
Méthode : Démonstration et exécution

SURLIURE BRIDÉE

La surliure bridée est la plus solide des surliures, mais elle ne peut être faite qu'à l'extrémité d'un cordage à trois torons. Lorsque la ficelle à surlier est enroulée autour du cordage, elle ne se défait pas facilement.

Suivre les étapes suivantes pour faire une surliure bridée :

1. Séparer ou décommettre les torons d'environ deux pouces à l'extrémité du cordage.
2. Faire une boucle d'environ neuf pouces de longueur avec la ficelle à surlier et faire passer la boucle par-dessus un des torons du cordage, en laissant la boucle pendre, et faire passer les deux extrémités de la ficelle vers soi entre les deux autres torons.
3. S'assurer d'avoir une boucle (A) d'un côté du cordage, et l'extrémité courte (B) et la partie courante de la ficelle (C) de l'autre côté, tel que montré à la figure 1.
4. Commettre de nouveau les torons du cordage.
5. Surlier fortement le cordage à l'aide de la partie courante de la ficelle (C) en la déplaçant vers l'extrémité du cordage et à l'inverse du tors. Faire suffisamment de tors pour que la surliure soit aussi longue que le diamètre du cordage.
6. Prendre le mou de la boucle (A) et, en suivant la rainure du toron (1) qui se trouve sous la surliure, faire passer l'extrémité de la boucle par-dessus l'extrémité du toron (1) à l'endroit où il apparaît au sommet de la surliure (voir la figure); il doit suivre le sens de la rainure du cordage.
7. Serrer la boucle en tirant fermement sur l'extrémité courte (B). Les deux parties de la boucle s'insèrent maintenant dans les rainures d'un côté ou de l'autre du toron (1).
8. Prendre l'extrémité courte (B) et, en suivant la rainure restante, la faire passer vers le haut et l'extérieur de la surliure et entre les torons (1) et (3) à l'endroit où ils apparaissent au sommet de la surliure.
9. Prendre l'extrémité de la partie courante (C) et la faire passer entre les torons (1) et (3) au côté opposé de celui où se trouve l'extrémité courte.
10. Terminer la surliure en attachant la partie courante et l'extrémité courte ensemble à l'aide d'un nœud plat au centre du cordage et hors de vue. Couper les extrémités pour terminer la surliure.



Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 1, 1983

Figure 1 Exécution d'une surliure bridée



L'instructeur doit apporter des exemples de surliure achevée ainsi que des exemples de surliure à diverses étapes d'achèvement pour les montrer aux cadets.

ACTIVITÉ – SURLIER L'EXTRÉMITÉ D'UN CORDAGE À L'AIDE D'UNE SURLIURE BRIDÉE

Durée : 35 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets surlient l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure bridée.

RESSOURCES

- Un morceau de cordage (un par cadet).
- Un mètre de ficelle à surlier par cadet.
- Des exemples de surliure à diverses étapes d'achèvement.
- Des exemples de la surliure terminée.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner à chaque cadet un morceau de cordage à surlier et une ficelle à surlier.
2. Démontrer chacune des étapes pour effectuer une surliure.
3. Demander aux cadets de compléter chaque étape après sa démonstration.
4. Demander à chaque cadet de s'exercer à faire la surliure.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Encourager les cadets à continuer de s'exercer à faire la surliure pendant leur temps libre afin de maintenir leurs connaissances et leurs compétences.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La surliure bridée servira à une variété d'activités d'entraînement des cadets. Il est donc important que les cadets deviennent habiles à mettre cette technique en pratique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Enseigner les deux périodes consécutivement.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-004 B-GN-181-105/FP-E00 Maddison, G.R., Chef d'état-major de la Force maritime (1997). CFCD 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual. Ottawa, ON.

A1-009 A-CR-CCP-004/PT-001 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 1*. Ottawa, ON.

C1-002 ISBN 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket Guide to Knots and Splices*. Edison, NJ, Charwell Books, Inc.



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM C121.03 – EFFECTUER UN NOEUD DE FOUET

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir fait un nœud de fouet.

IMPORTANCE

La connaissance du nœud de fouet aidera le cadet dans son entraînement futur; elle est également nécessaire pour l'apprentissage des compétences de matelotage plus avancées.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les actions, puis demander aux cadets de faire un nœud de fouet.

Durée : 25 min

Méthode : Démonstration et exécution

NŒUD DE FOUET

Le nœud de fouet sert à attacher un cordage à un espar ou à un autre cordage. Selon le sens dans lequel le nœud de fouet est attaché, il sert à tirer sans glissement dans ce sens seulement.

Suivre les étapes suivantes pour faire un nœud de fouet :

1. Enrouler un cordage autour d'un poteau ou d'un espar, faire un deuxième tour et croiser le dormant pour l'immobiliser.
2. Faire un autre tour complet autour du poteau, mais de l'autre côté du dormant.
3. Faire passer la partie courante sous lui-même pour faire une demi-clé et tirer fermement.



DCFC 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual

Figure 1 Nœud de fouet



Avoir des exemples de nœud de fouet achevé pour les montrer aux cadets.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION**DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

Encourager les cadets à continuer de s'exercer à faire la surliure pendant leur temps libre afin de maintenir leurs connaissances et leurs compétences.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le nœud de fouet servira à une variété d'activités d'entraînement des cadets. Il est donc important que les cadets deviennent habiles à faire ce nœud.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C1-002 ISBN 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket Guide to Knots and Splices*. Edison, NJ, Charwell Books, Inc.

C1-003 ISBN 11-770973-5 (1972). *Admiralty Manual of Seamanship 1964 Volume 1*. Londres, Angleterre, Service d'édition des publications officielles du Royaume-Uni.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C121.04 – EFFECTUER UNE DEMI-CLÉ À TRANSFILER

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir fait une demi-clé à transfiler.

IMPORTANCE

La connaissance de la demi-clé à transfiler aidera le cadet dans son entraînement futur; elle est également nécessaire pour l'apprentissage des compétences de matelotage plus avancées.



L'affichage des figures à l'aide d'un rétroprojecteur permettra aux cadets de s'y référer pendant la démonstration et la pratique. Démontrer la demi-clé sur une jetée, un poteau ou un autre espar.

Demander aux cadets seniors de se promener dans la classe pour aider les cadets qui ont de la difficulté.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les actions, puis demander aux cadets de faire une demi-clé à transfiler.

Durée : 25 min

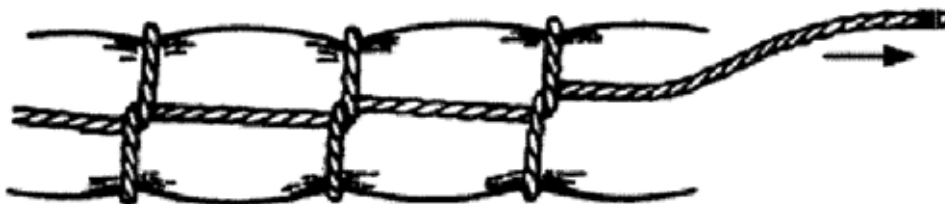
Méthode : Démonstration et exécution

FONCTION DE LA DEMI-CLÉ À TRANSFILER

La demi-clé à transfiler sert à lier de longs objets ou structures, tels que des voiles, des hamacs et des tauds. L'extrémité du cordage est passée au travers de chaque demi-clé, immobilisant cette partie contre l'objet.

Suivre les étapes suivantes pour faire la demi-clé à transfiler :

1. Enrouler l'extrémité courante autour de l'objet à lier à l'aide d'une demi-clé.
2. Déplacer l'extrémité courante sur la longueur de l'objet et faire une autre demi-clé.
3. Répéter ces étapes jusqu'à ce que l'objet soit suffisamment brêlé.



DCFC 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual

Figure 1 Demi-clé à transfiler

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION**DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

Encourager les cadets à continuer de s'exercer à faire des demi-clés à transfiler pendant leur temps libre afin de maintenir leurs connaissances et leurs compétences.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La demi-clé à transfiler servira à une variété d'activités d'entraînement des cadets. Il est donc important que les cadets deviennent habiles à faire cette demi-clé.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-004 B-GN-181-105/FP-E00 Maddison, G.R., Chef d'état-major de la Force maritime (1997). DCFC 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual. Ottawa, ON.

C1-002 ISBN 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket Guide to Knots and Splices*. Edison, NJ, Charwell Books, Inc.

C1-003 ISBN 11-770973-5 (1972). *Admiralty Manual of Seamanship 1964 Volume 1*. Londres, Angleterre, Service d'édition des publications officielles du Royaume-Uni.

CHAPITRE 12

OREN 123 – RÉPONDRE AUX FORMES ÉLÉMENTAIRES DE COMMUNICATIONS NAVALES



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M123.01 – DÉFINIR LA TERMINOLOGIE NAVALE ÉLÉMENTAIRE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PF-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Choisir une des trois activités et préparer les ressources nécessaires.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

INTRODUCTION

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'inciter les cadets à la terminologie navale élémentaire.

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

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure de définir la terminologie de base de la Marine et de reconnaître l'importance de cette terminologie dans la tradition de la Marine.

IMPORTANCE

La terminologie navale élémentaire est régulièrement utilisée au sein du corps de cadets et pendant l'instruction. Il est donc indispensable pour les cadets de connaître la terminologie couramment utilisée.

Point d'enseignement 1**Expliquer l'utilisation de la terminologie navale.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

TRADITION DE LA MARINE

L'une des plus puissantes traditions de la Marine est l'utilisation d'un langage spécial, communément appelé la « terminologie navale ». À bord d'un navire, l'équipage utilise la terminologie navale pour communiquer au sujet de diverses choses qu'il s'agisse d'articles qu'on trouve communément à bord d'un navire ou des tâches que les membres de l'équipage doivent exécuter.

CORPS DE CADETS DE LA MARINE

Au sein du corps de cadets, la terminologie navale est utilisée pour permettre aux cadets de se familiariser avec certains termes et certaines expressions de la Marine qui sont les plus couramment utilisés encore aujourd'hui dans la Marine royale canadienne. Au corps de cadets, les cadets utilisent la terminologie navale en simulant la conduite à bord d'un navire. Par exemple, ils appellent l'édifice où a lieu l'instruction des cadets le « navire » pour renforcer l'idée d'être dans un environnement naval.

Point d'enseignement 2**Définir la terminologie navale.**

Durée : 45 min

Méthode : Activité en classe



Donner cinq minutes aux cadets pour écrire tous les termes navals qu'ils connaissent déjà. Une fois les cinq minutes écoulées, écrire les termes et les définitions au tableau. Ajouter les termes que les cadets ont oubliés à l'aide de la liste des termes fournis ci-dessous.

- **Bidon à ordure** - poubelle ou contenant à poubelle.
- **Repos** – pause.
- **Sécuriser** – arrimer solidement.
- **Poulaines** – toilettes.
- **Bordée de quart** – une division choisie par rotation pour superviser les préparatifs et le nettoyage effectués par le corps de cadets auquel on appartient.
- **Rassemblement** – le début des classes ou la fin de la pause.
- **Caisson des objets trouvés** – endroit où sont déposés les objets perdus.
- **Appel** – son produit par le sifflet du manœuvrier. Chaque note jouée porte une signification ou un message particuliers.
- **Couleurs** – cérémonie au cours de laquelle on hisse le drapeau national et qui a habituellement lieu le matin ou au début d'une journée d'instruction.
- **Permission** – autorisation donnée aux cadets de se rendre à terre pour la journée.
- **Cloison** – mur.
- **Plafond** – plafond d'un navire.
- **Pont** – plancher.
- **Équipage** – constitué de l'ensemble des membres à bord d'un navire (incluant le corps de cadets de la Marine).

- **Crépuscule** – cérémonie par laquelle on abaisse le pavillon national à la fin d'une journée d'instruction.
- **Coupée** – toute ouverture dans le flanc d'un navire qui permet d'y entrer ou d'en sortir.
- **Coquerie** – la cuisine du navire.
- **Magasin des manœuvriers** – un lieu où l'on remise les articles nécessaires au nettoyage.
- **Appel « la retraite »** – ordre exigeant le silence.
- **Cacao (kye)** – boisson de chocolat chaud ou collation.
- **Capitaine d'armes** – premier maître de première classe d'un navire / poste de cadet le plus élevé.
- **Tourner** – tourner une amarre ou annuler un ordre.
- **Oui, madame / monsieur** – « ordre compris et je vais obéir »; c'est la réponse appropriée à un ordre provenant d'un officier.
- **Bâbord** – côté gauche d'un navire.
- **Tribord** – côté droit d'un navire.
- **Bureau du navire** – bureau d'administration.
- **Planche d'embarquement** – entrée et sortie d'un navire où les membres du personnel doivent effectuer le salut quand ils montent à bord ou descendent à terre.
- **Journal de bord** – registre dans lequel sont consignés quotidiennement tous les faits concernant la marche du navire.
- **Quartier-maître** – en mer, le quartier-maître est le matelot-chef, le matelot de 1^{re} classe ou le matelot de 2^e classe qui est le timonier. Au port, le quartier-maître est le plus haut gradé des membres du personnel de la planche d'embarquement et il est responsable de la supervision du second maître de manœuvre et de la sécurité de la planche d'embarquement. Au corps de cadets, le quartier-maître est responsable de saluer les visiteurs et de remplir le journal de bord. Le remue-ménages ne devrait pas prendre plus de 20 minutes afin de laisser suffisamment de temps pour terminer l'activité.

ACTIVITÉ 1 – JEU DE JEOPARDY SUR LE JARGON

Durée : 30 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de définir la terminologie navale élémentaire.

RESSOURCES

- Tableau à craie ou tableau blanc.
- Grandes fiches aide-mémoire.
- Ruban.
- Questions et réponses Jeopardy qui se trouvent à l'annexe A.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Disposer les fiches aide-mémoire sur le tableau à craie ou le tableau blanc. Sur une face de la fiche aide-mémoire, écrire la valeur des points et sur l'autre face, écrire la question et la réponse (soit un terme naval, soit une définition).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser la classe en trois équipes et demander à chaque équipe de désigner son porte-parole et de choisir un nom.
2. En commençant par la première équipe, lui demander de choisir un nombre de points à partir d'une des rangées de sujets.
3. Poser la question inscrite au verso de la fiche.
4. Accorder à chaque équipe le temps de débattre sur sa réponse et de choisir une réponse.
5. Demander au porte-parole de l'équipe de lever la main pour répondre à la question.
6. Choisir l'équipe qui lève la main en premier et lui demander de donner sa réponse. Si la réponse est correcte, l'équipe gagne le nombre de points indiqués sur la face de la fiche et choisit la fiche suivante.
7. Si la réponse est incorrecte, les autres équipes peuvent répondre à la question. Si la question ne trouve pas de réponse, la prochain choix revient alors à l'équipe située à gauche de l'équipe qui a donné la dernière mauvaise réponse.
8. Poursuivre jusqu'à ce que toutes les catégories aient été dévoilées; l'équipe gagnante est celle qui a recueilli le plus de points.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Utiliser davantage de moyens d'encouragement en donnant à l'équipe gagnante de la monnaie sans valeur réelle, qui correspond au nombre de points qu'elle a gagnés. Cette monnaie pourrait ensuite être échangée à la cantine du corps de cadets.

ACTIVITÉ 2 – TERM-INATOR

Durée : 30 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de définir la terminologie navale élémentaire.

RESSOURCES

- Tableau à craie ou tableau blanc.
- Feuilles de papier bleu et blanc.
- Ruban.
- Marqueurs.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Coller les termes et les définitions sur un côté du tableau à craie, de façon aléatoire. Utiliser les feuilles de papier bleu pour les termes et les feuilles de papier blanc pour les définitions. De l'autre côté du tableau, dessiner deux colonnes, une avec le titre « Termes » et l'autre avec le titre « Définitions ».

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser la classe en deux groupes et leur demander de former des lignes.
2. À partir de la liste collée au tableau (feuilles de papier bleu seulement), choisir un terme et demander au premier joueur de donner la bonne définition.
3. Passer d'un groupe à l'autre pour chaque nouveau terme et accorder un point pour chaque bonne réponse.
4. Aucun point n'est retiré à l'équipe qui donne une mauvaise réponse. Par contre, on donne la chance à l'équipe adverse de répondre à la même question.
5. Au fur et à mesure qu'on établit la correspondance entre les termes et les définitions, les placer soit dans la colonne des termes, soit dans la colonne des définitions, pour que les cadets puissent voir chaque terme et la définition correspondante.
6. Accorder à chaque équipe le temps de délibérer pour donner une réponse. Encourager l'équipe à débattre sur sa réponse pour s'assurer que la majorité est d'accord avec le choix, avant de répondre. La personne en tête de ligne donne ensuite la réponse pour le compte de l'équipe.
7. Aussitôt que la personne en tête a fini de répondre, elle se rend à l'arrière de la ligne et laisse le prochain tour à la personne suivante dans la ligne pour répondre.
8. Une fois que tous les termes sont associés aux définitions correspondantes, l'équipe qui a accumulé le plus de points gagne et elle est déclarée comme étant l'équipe des TERM-INATORS.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Une minute est accordée à chaque équipe pour donner la bonne réponse.
- L'équipe obtient un demi-point si elle vole un terme.
- Si l'équipe ne trouve pas la bonne réponse, l'instructeur doit s'assurer de la donner aux cadets.
- Expliquer chaque terme au fur et à mesure que le jeu avance.

ACTIVITÉ 3 – CHASSE AUX TERMES

Durée : 30 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de définir la terminologie navale élémentaire.

RESSOURCES

- Tableau à craie ou tableau blanc.
- Feuilles de papier.
- Ruban.
- Marqueurs.
- RPJ et diapositives.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Écrire les définitions (sans les termes) sur des fiches aide-mémoire et insérer chaque fiche dans une enveloppe. Placer les enveloppes sur un objet identifié par le terme qu'elle contient. Placer les enveloppes comme pour organiser une chasse au trésor. Chaque terme doit conduire le cadet au prochain indice (p. ex., la première enveloppe, qui est donnée aux cadets au début de l'activité, renfermerait la définition d'une poubelle. Cet indice devrait conduire le cadet à la poubelle, dans laquelle serait placée la prochaine définition).

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de quatre personnes.
2. Demander à chaque groupe de se placer à un endroit différent pour commencer la chasse au trésor.
3. Une fois que tous les termes ont été trouvés, passer en revue la liste de termes avec les cadets.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Il peut s'avérer nécessaire d'inclure des renseignements sur l'emplacement du prochain terme dans les définitions.
- Comme certains termes ne représentent pas des objets concrets, il faut faire preuve de créativité pour décider de l'emplacement (p. ex., le terme « équipage » peut être placé sur le pont ou sur un organigramme).

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La terminologie navale élémentaire est utilisée régulièrement au sein des corps de cadets et aux centres d'instruction d'été des cadets. Il est important que les cadets connaissent la terminologie courante, car ils

y seront exposés au cours de leur carrière de cadet et seront aussi appelés à l'utiliser couramment et en permanence.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-007 A-CR-CCP-004/PT-002 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2.* Ottawa, ON.

A1-008 A-CR-CCP-004/PT-001 CCP-1004 D Cad (1977). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne.* Ottawa, ON.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

QUESTIONS ET RÉPONSES JEOPARDY

PERSONNES	ENDROITS	OBJETS	MOTS DE QUATRE LETTRES	SIMPLEMENT S	AMALGAME
Capitaine d'armes Le plus ancien officier marinier d'un bateau ou d'un corps de cadets	Planche d'embarquement Entrée et sortie d'un navire où les membres du personnel doivent saluer quand ils montent à bord ou descendent à terre	Cacao Boisson de chocolat chaud	Bidon à ordures Terme employé par les marins pour désigner la poubelle	Terme utilisé pour ordonner une pause Repos	Réponse qui signifie que l'ordre est compris et qu'il sera exécuté Aye, Aye
Ensemble du personnel à bord d'un navire Équipage d'un navire	Toute entrée, coursive ou sortie reconnue d'un navire Coupée	Le plafond d'un navire Plafond	Pont Le plancher d'un navire	Coucher du soleil Cérémonie de rentrée des couleurs nationales qui a lieu à la fin d'une journée d'instruction	Rassemblement Appel annonçant le commencement des classes ou la fin du repos
Division choisie par rotation pour superviser les préparatifs et le nettoyage Bordée de quart	Cuisine du navire Coquerie	Cloison Mur d'un navire	Appel Son produit par le sifflet de manœuvrier. Chaque note jouée porte une signification ou un message particulier	Endroit où sont déposés les objets perdus Caisson des objets trouvés	Tourner une amarre ou annuler un ordre Tourner
Quartier-maître Au port, poste occupé par le militaire le plus haut gradé du personnel de coupée qui est responsable de la supervision du maître de manœuvre et de la sécurité de la planche d'embarquement	Magasins des manœuvriers Lieu où on entrepose les articles nécessaires au nettoyage	Endroit où sont déposés les objets perdus Caisson des objets trouvés	Poulaines Terme employé par les marins pour désigner les toilettes	Ensemble du personnel à bord d'un navire Équipage d'un navire	Couleurs Cérémonie par laquelle le pavillon national est hissé sur le mât des navires militaires, aux établissements à terre ou au corps de cadets au début d'une journée ou d'une instruction
<u>DOUBLE JEOPARDY</u> Le bosco Le maître de manœuvre	Tribord Côté droit d'un navire	Permission Autorisation donnée au personnel de se rendre à terre pour la journée	<u>DOUBLE JEOPARDY</u> Grog Rhum mélangé avec deux parts d'eau	Arrimer solidement Sécuriser	Appel de la retraite Ordre exigeant le silence

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FICHE AIDE-MÉMOIRE

Recto des fiches aide-mémoire

PERSONNES	ENDROITS	OBJECTS	MOTS DE QUATRES LETTRES	SIMPLEMENTS S	AMALGAME
10	10	10	10	10	10
20	20	20	20	20	20
30	30	30	30	30	30
40	40	40	40	40	40
50	50	50	50	50	50

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M123.02 – IDENTIFIER LES APPELS ET LES RÉPONSES APPROPRIÉES

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Consulter le site Web http://www.navy.forces.gc.ca/cms/5/5-a_eng.asp?id=506 pour entendre le son des appels.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer l'appel général, le continuez et l'appel à l'attention.

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 2 et 3 afin d'initier les cadets aux buts, sonts et réponses appropriées aux appels.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure d'identifier les différents appels et savoir comment y répondre.

IMPORTANCE

Les appels sont utilisés régulièrement au sein du corps de cadets pendant les cérémonies des couleurs et du crépuscule et aussi pour transmettre des ordres. Il est important que les cadets connaissent les appels pour pouvoir y répondre.

Point d'enseignement 1**Démontrer les appels.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



Démontrer l'appel général, l'appel « continuez » et l'appel à l'attention.

S'assurer d'avoir des sifflets de manœuvrier supplémentaires que les cadets peuvent utiliser.

TYPES D'APPELS

L'**appel général** se divise en deux sections de son, séparées d'une très courte pause. L'appel général commence par une note rapide grave qui se poursuit en note aiguë et qui dure environ une seconde. Ensuite, une brève note grave est suivie d'une note aiguë de trois secondes qui se poursuit d'une note grave. Cet appel dure au total quatre secondes.

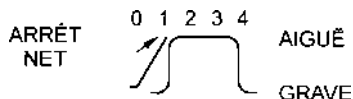
*Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2, 1983*

Figure 1 Notes de l'appel général

L'**appel « continuez »** est formé d'une note aiguë d'une demi-seconde, suivie d'une note grave de deux secondes.

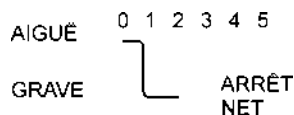
*Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2, 1983*

Figure 2 Notes de l'appel « continuez »

L'**appel à l'attention** est formé d'une note aiguë de huit secondes. Malgré la simplicité de cet appel, il est souvent difficile de garder le souffle pendant les huit secondes entières.

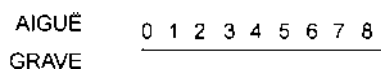
*Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2, 1983*

Figure 3 Notes de l'appel à l'attention

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'instructeur doit démontrer l'appel à l'attention, l'appel général et l'appel « continuez », puis demander aux cadets de les identifier.

Point d'enseignement 2**Expliquer le but de chaque appel.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

SONS D'UN APPEL

Les appels du sifflet de manœuvrier sont formés de notes aiguës et de notes graves. Pour produire une note aiguë, le siffleur entoure le trou du sifflet avec ses doigts et souffle dans l'embouchure. Pour produire une note grave, le siffleur laisse l'air sortir du trou librement.

La combinaison de ces notes graves et aiguës, séparées de différents intervalles et pauses, produit des appels variés, dont chacun a des significations et des réponses différentes.



Démontrer la différence entre une note aiguë et une note grave.

BUT DE CHAQUE APPEL

Depuis plusieurs années, les appels ont toujours été utilisés à bord de navires de guerre. Aujourd'hui, ils sont encore utilisés pour attirer l'attention des membres de l'équipage du navire ou pour leur passer des instructions. Chaque appel est utilisé pour un but particulier et aussi pour une raison particulière. Voici les buts de ces appels, qui sont couramment utilisés à la plupart des unités des cadets de la Marine.

Appel général

But – L'appel général est lancé pour attirer l'attention des membres de l'équipage avant de passer un ordre.

APPEL À L'ATTENTION

But – L'appel à l'attention est lancé pour attirer l'attention de l'équipage et l'enjoindre de se mettre au garde à vous en signe de respect, ou pour ordonner le silence dans certaines circonstances comme les rondes, la cérémonie des couleurs et la cérémonie du crépuscule, ou pour faire arrêter le travail si un accident est imminent.

Appel « continuez »

But - L'appel « continuez » est lancé après que le motif pour lequel on a sifflé l'appel à l'attention est terminé.



Démontrer les appels tout au long de cette section pour mettre en évidence les différents sons.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quel est le but de l'appel général?
- Q2. Quel est l'appel le plus souvent utilisé en signe de respect?
- Q3. Quel est l'appel utilisé pour informer les membres de l'équipage qu'ils peuvent reprendre leur travail?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Attirer l'attention des membres de l'équipage avant de passer un ordre.
- R2. L'appel du silence.
- R3. L'appel « continuez ».

Point d'enseignement 3

Expliquer comment répondre à chaque appel.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

Chaque appel a un but particulier et exige une réponse. Les réponses aux appels sont les suivantes :

Appel général

Réponse – Au moment de l'appel, les cadets doivent arrêter de faire ce qu'ils faisaient, se mettre au garde à vous et attendre les ordres. Les cadets ne doivent pas parler ni bouger avant d'avoir reçu les ordres.

APPEL À L'ATTENTION

Réponse - Au moment de l'appel, les cadets doivent arrêter de faire ce qu'ils faisaient, se mettre au garde à vous et attendre les instructions.

Appel « continuez »

Réponse - L'appel « continuez » est lancé après que le motif pour lequel l'appel à l'attention a été lancé est terminé. Les cadets peuvent reprendre leurs activités entreprises avant d'entendre l'appel ou exécuter les nouveaux ordres.



Si le cadet entend l'appel pendant qu'il est assis, il doit se placer bien droit dans son siège et allonger rapidement les bras le long du corps sur les côtés, regarder droit devant lui et attendre les instructions ou les ordres.

ACTIVITÉ – COMMENT S'APPELLE CET APPEL?

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de se familiariser avec les sons des appels et de leur apprendre à répondre à chaque appel de façon appropriée.

RESSOURCES

Un sifflet de manœuvrier.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se lever et de circuler dans la classe.
2. Lancer un des appels.
3. Demander aux cadets de répondre à l'appel.
4. Poursuivre jusqu'à ce que tous les appels aient été lancés.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.



Améliorer l'activité en ajoutant une histoire ou de la musique et l'interrompre en sifflant un appel auquel les cadets doivent répondre.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les appels sont utilisés au sein du corps de cadets comme moyen de communication. En reconnaissant ces appels et en sachant comment y répondre, il sera plus facile pour les cadets de suivre les activités de routine au sein du corps de cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-007 A-CR-CCP-004/PT-002 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2*. Ottawa, ON.



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M123.03 – PARTICIPER À UNE RÉVISION DES OPÉRATIONS À BORD D'UN NAVIRE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Choisir une activité et préparer les ressources nécessaires.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

INTRODUCTION

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets envers les opérations à bord d'un navire.

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent connaître les opérations à bord d'un navire.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets connaissent les opérations à bord d'un navire, car il s'agit d'un élément essentiel de la conduite d'un cadet de la Marine en plus de permettre aux cadets de mieux s'intégrer au corps de cadets.

Point d'enseignement 1**Passer en revue les opérations à bord d'un navire.**

Durée : 25 min

Méthode : Activité en classe



Il est possible de diriger plusieurs activités durant cette période.

Les stations peuvent être aménagées en fonction des différentes activités et les cadets peuvent passer d'une station à l'autre. Ce choix est idéal si les cadets qui participent sont nombreux.

Les cadets peuvent effectuer ces activités individuellement, à deux ou en groupe.

Diviser la classe en deux groupes égaux et les faire participer au « Jeu-questionnaire d'équipe ». S'il reste encore du temps, il doit être consacré à d'autres activités.

ACTIVITÉ UN – JEU DE MOTS CROISÉS

Durée : 10 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de réviser la terminologie navale.

RESSOURCES

- Mots croisés sur la terminologie navale qui se trouve à l'annexe A.
- Stylos et crayons.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Distribuer le jeu de mots croisés aux cadets et leur permettre de le remplir individuellement.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

ACTIVITÉ DEUX – MOT-MYSTÈRE

Durée : 10 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de réviser la terminologie navale.

RESSOURCES

- Recherche de mots sur la terminologie navale qui se trouve à l'annexe B.
- Stylos et crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Demander aux cadets de réaliser le jeu de mot-mystère.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

ACTIVITÉ TROIS – FICHES DE JEU-QUESTIONNAIRE

Durée : 10-30 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de réviser les opérations à bord d'un navire.

RESSOURCES

Cartes sur la terminologie navale qui se trouvent à l'annexe C.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Voici les différentes façons d'utiliser les fiches de jeu-questionnaire :

- **Jeu de mémoire** : Ce jeu se joue en équipe de deux. Placer les fiches sur la table, le côté recto contre la table. À tour de rôle, les cadets retournent deux fiches, les montrent aux autres cadets et tentent de trouver les fiches correspondantes. Si les fiches correspondent, le cadet prend les deux fiches et les garde avec lui. Si les fiches ne correspondent pas, le cadet les replace sur la table, côté recto vers le bas. Le cadet qui trouve le plus de fiches correspondantes gagne la partie.
- **Jeu-questionnaire d'équipe** : Diviser les cadets en deux équipes. Lire les questions inscrites sur les fiches. Les équipes répondent aux questions à tour de rôle. Les cadets répondent aux questions individuellement ou avec l'aide de son équipe. Chaque bonne réponse fait gagner un point à l'équipe. L'équipe qui accumule le plus de points gagne le jeu.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les opérations à bord d'un navire sont un élément essentiel de la conduite d'un cadet de la Marine. Les cadets doivent comprendre la terminologie et connaître la façon de répondre aux appels.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-002 Patrimoine du CEMFM / de l'OEM (2004). *Manuel du cérémonial des navires canadiens de Sa Majesté, des sous-marins et des divisions de la Réserve navale*. Ottawa, ON.

A1-007 A-CR-CCP-004/PT-002 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2*. Ottawa, ON.

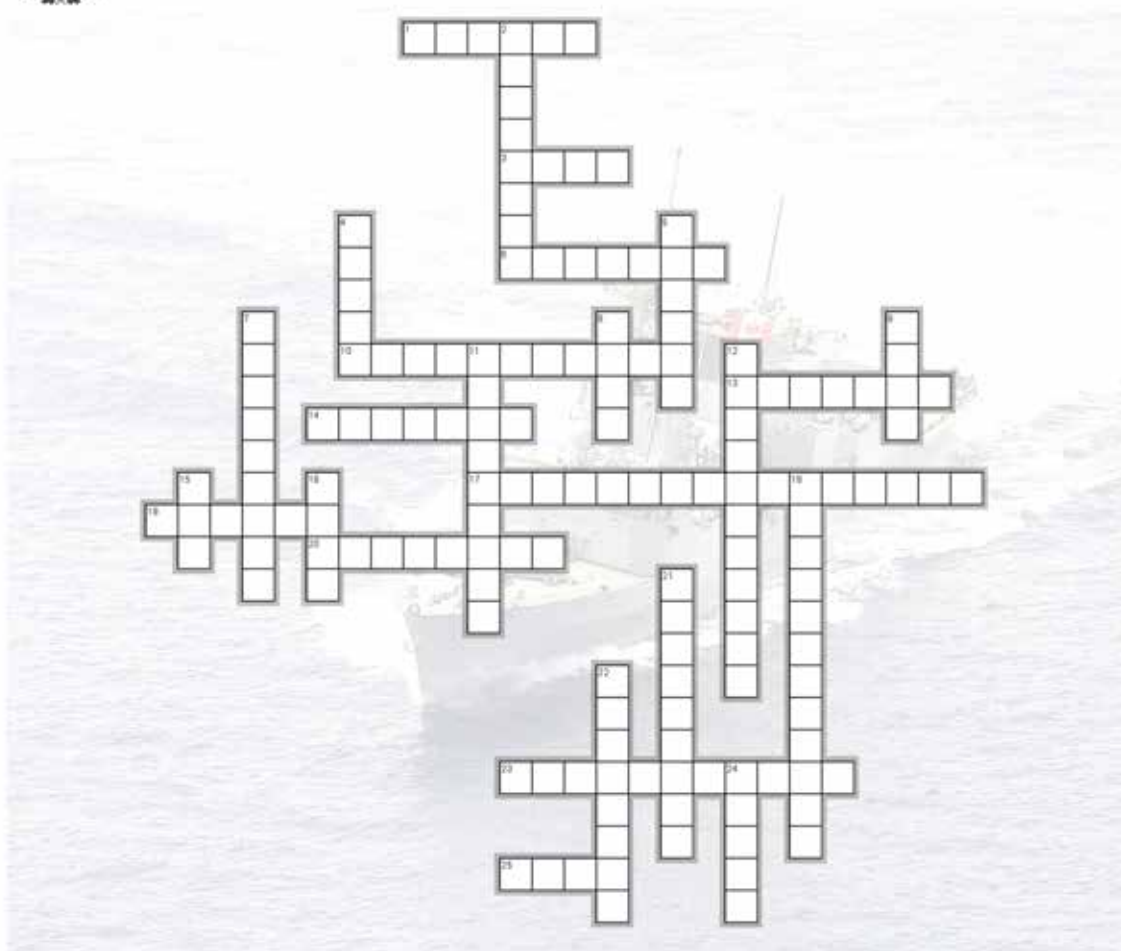
A1-008 A-CR-CCP-004/PT-001 CCP-1004 D Cad (1977). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne*. Ottawa, ON.

C1-003 ISBN 11-770973-5 (1972). *Admiralty Manual of Seamanship 1964 Volume 1*. Londres, Angleterre, Service d'édition des publications officielles du Royaume-Uni.

MOTS CROISÉS SUR LA TERMINOLOGIE NAVALE



MOTS CROISÉS SUR LA TERMINOLOGIE NAVALE



HORIZONTAL

VERTICAL

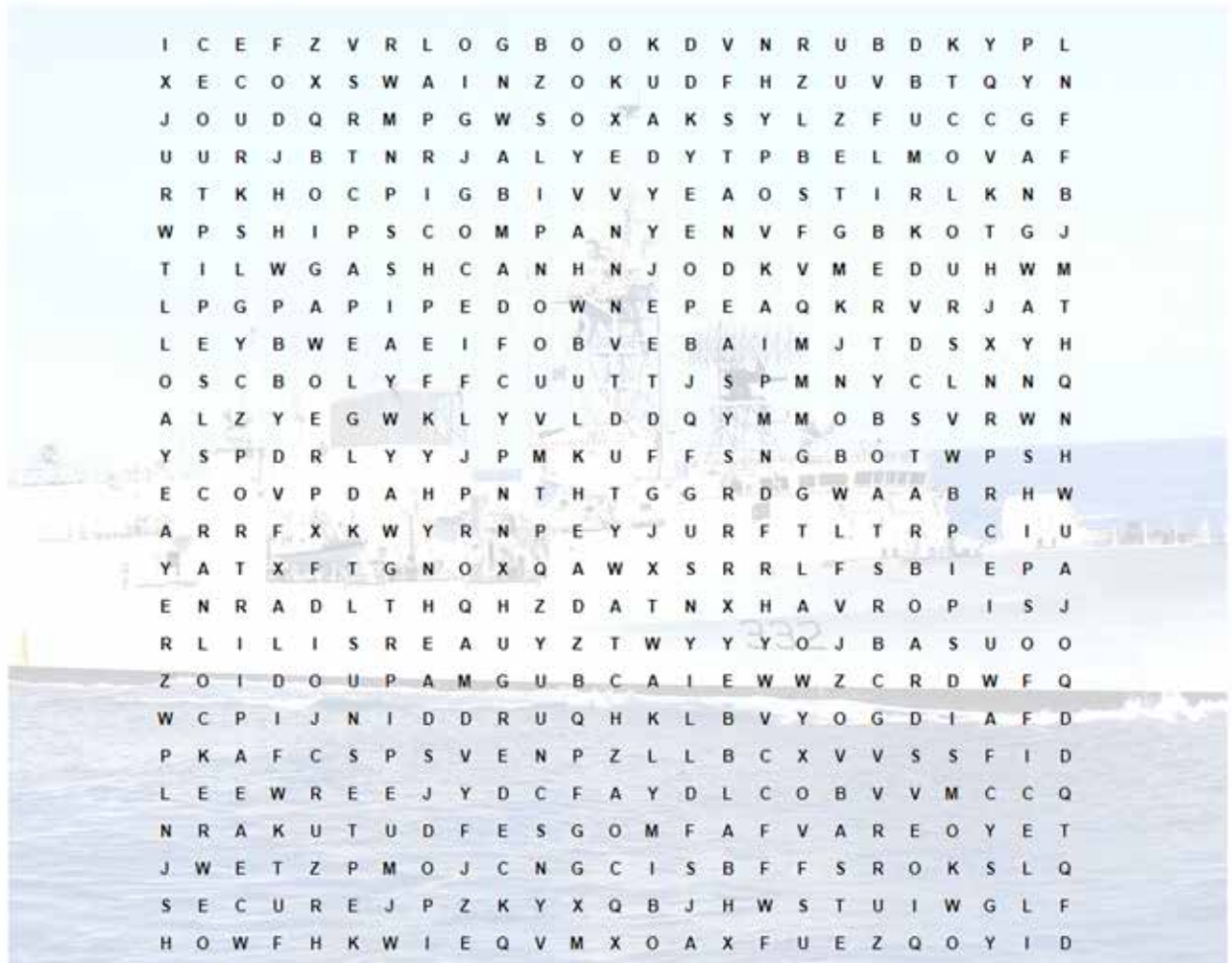
1. Cérémonie de rentrée des couleurs nationales qui a lieu à la fin d'une journée d'instruction.	2. Énonce la routine du navire.
3. Arrimer solidement.	4. Toilettes.
6. Couloir.	5. Cuisine.
10. Le bureau administratif d'un navire.	7. Une pause.
13. Cérémonie de hissage du drapeau national.	8. Son produit par le sifflet de manœuvrier; utilisé pour donner un ordre.
14. Là où l'on jette les déchets.	9. Le côté gauche d'un navire.
17. Lieu où on entrepose les articles nécessaires au nettoyage.	11. Le côté droit d'un navire.
19. Oui, j'ai compris.	12. Objets perdus.
20. Le cadet sénior d'un corps de cadets.	15. Une boisson de chocolat chaud.
23. Lorsque tout le personnel peut se rendre à terre pour la journée.	16. Le plancher d'un navire.
25. L'entrée ou la sortie d'un navire. Un salut est nécessaire.	18. Le personnel d'un navire.
	21. La division responsable du nettoyage.
	22. Ordre exigeant le silence.
	24. Annuler un ordre

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

RECHERCHE DE MOTS DE LA TERMINOLOGIE NAVALE



RECHERCHE DE MOTS DE LA TERMINOLOGIE NAVALE



AYE AYE
 TOURNER
 PLANCHE
 D'EMBARQUEMENT
 CLOISON
 CÉRÉMONIE DES
 COULEURS
 CAPITAINE D'ARMES
 PONT
 BORDÉE DE QUART
 COQUERIE

COUPÉE
 BIDON À ORDURES
 POULAINES
 CACAO
 PERMISSION
 JOURNAL DE BORD
 RASSEMBLEMENT
 APPEL
 APPEL DE LA RETRAITE

BÂBORD
 CAISSON DES OBJETS
 TROUVÉS
 SÉCURISER
 ÉQUIPAGE D'UN NAVIRE
 BUREAU DU NAVIRE
 REPOS
 TRIBORD
 COUCHER DU SOLEIL

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CARTES DE TERMINOLOGIE NAVALE

Je porte le nom du navire et la date de sa mise à flot.	Cloche du navire
Je suis ce qu'un civil appellerait des toilettes	Poulaines
Je suis une cérémonie qui se déroule à bord du navire au cours de laquelle le nom de l'enfant est gravé sur la cloche du navire.	Baptême
Où trouve-t-on un battant?	Sur la cloche du navire.

Cet appel est lancé pour attirer l'attention des membres de l'équipage avant de donner un ordre.	L'appel général
Cet appel est lancé une fois que le motif pour lequel on a sifflé l'appel à l'attention n'est plus en vigueur.	L'appel « continuez »
Cet appel est lancé pour attirer l'attention de l'équipage et l'enjoindre de se mettre au garde à vous en signe de respect, ou pour ordonner le silence dans certaines circonstances comme les rondes, la cérémonie des couleurs et la cérémonie du crépuscule soleil, ou pour faire arrêter le travail si un accident est imminent.	L'appel à l'attention
Si j'étais un article perdu, on me retrouverait ici.	Le caisson des objets trouvés

Je suis la cérémonie au cours de laquelle le drapeau est hissé au mât; je me déroule habituellement le matin ou au début d'une journée d'instruction.	Couleurs
Il s'agit du moment où le personnel est autorisé à se rendre à terre pour la journée.	Permission
Les civils m'appellent habituellement un « mur ».	Cloison
Les civils m'appellent habituellement un « plancher ».	Pont

Je porte le nom du plafond d'un navire.	Plafond
Pause.	Repos
Le personnel d'un navire.	Équipage
Toute ouverture dans le flanc d'un navire qui permet d'y entrer ou d'en sortir.	Coupée

Les civils me nomment habituellement une « cuisine ».	Coquerie
Je sers à consigner les événements de routine du navire.	Journal de bord
Lieu où l'on entrepose les articles nécessaires au nettoyage.	Magasin des manœuvriers
Une boisson de chocolat chaud.	Cacao

Je suis un officier marinier supérieur d'un navire ou j'occupe le poste le plus élevé parmi les cadets.	Capitaine d'armes
Tourner une amarre ou annuler un ordre.	Tourner
Entrée et sortie d'un navire où les membres du personnel doivent effectuer le salut quand ils montent à bord ou débarquent.	La planche d'embarquement
Cela veut dire que je comprends et je vais obéir.	Oui, madame / monsieur

Pour les civils, je signifie « côté gauche ».	Bâbord
Pour les civils, je signifie « côté droit ».	Tribord
En mer, je suis le quartier-maître, le matelot-chef, le matelot de 1^{re} classe ou le matelot de 2^e classe qui est le timonier. Au port, je suis le militaire le plus haut gradé du personnel de coupée et je suis responsable de la supervision du maître de manœuvre et de la sécurité de la coupée.	Le quartier-maître
Je suis attachée au battant.	La corde de la cloche.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM C123.01 – LIRE L'HORLOGE DE 24 HEURES

Durée totale :

30 min

INTRODUCTION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Photocopier l'horloge de 24 heures qui se trouve à l'annexe A et en remettre une copie à chaque cadet.

Photocopier les fiches de temps, qui se trouvent à l'annexe B, et remettre un jeu de fiches à chaque groupe de deux cadets.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

INTRODUCTION

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin d'initier les cadets à l'horloge de 24 heures.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 3 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets envers l'horloge de 24 heures.

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure de convertir l'heure conventionnelle en heure de 24 heures.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets sachent comment convertir l'heure conventionnelle en heure de 24 heures, car elle est couramment utilisée au corps de cadets.

Point d'enseignement 1**Décrire l'horloge de 24 heures.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

POURQUOI UTILISER L'HORLOGE DE 24 HEURES

Le Corps de cadets de la Marine royale canadienne utilise les quarts et les heures du système traditionnel actuellement en vigueur dans la Marine royale canadienne. l'horloge de 24 heures permet de différencier les quarts et d'éliminer l'usage de a.m et de p.m.

COMMENT FONCTIONNE L'HORLOGE DE 24 HEURES

L'horloge de 24 heures utilise les chiffres de 0 à 24. Pour convertir l'heure conventionnelle de l'après-midi en heure du système de 24 heures, il suffit de l'additionner de 12. Par exemple, s'il est 7 h 00 p.m., on y ajoute 12 (7+12), ce qui revient à 19. Il est donc 1900 heures.

- 0000 - 12 h 00 a.m.;
- 0100 - 1 h 00 a.m.;
- 0200 - 2 h 00 a.m.;
- 0300 - 3 h 00 a.m.;
- 0400 - 4 h 00 a.m.;
- 0500 - 5 h 00 a.m.;
- 0600 - 6 h 00 a.m.;
- 0700 - 7 h 00 a.m.;
- 0800 - 8 h 00 a.m.;
- 0900 - 9 h 00 a.m.;
- 1000 - 10 h 00 a.m.;
- 1100 - 11 h 00 a.m.;
- 1200 - 12 h 00 p.m.;
- 1300 - 1 h 00 p.m.;
- 1400 - 2 h 00 p.m.;
- 1500 - 3 h 00 p.m.;
- 1600 - 4 h 00 p.m.;
- 1700 - 5 h 00 p.m.;
- 1800 - 6 h 00 p.m.;
- 1900 - 7 h 00 p.m.;
- 2000 - 8 h 00 p.m.;
- 2100 - 9 h 00 p.m.;
- 2200 - 10 h 00 p.m.;
- 2300 - 11 h 00 p.m.;



<http://www.shoplet.com/office/images/CSET8497.JPG>

Figure 1 L'horloge de 24 heures



Remettre un exemplaire de l'horloge de 24 heures aux cadets.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Comment l'heure conventionnelle de l'après-midi est-elle convertie en heure de 24 heures?
- Q2. Convertir 1 h 00 p.m. en heure de 24 heures.
- Q3. Convertir 9 h 00 p.m. en heure de 24 heures.

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. L'heure conventionnelle de l'après-midi est convertie en heure de 24 heures en y ajoutant 12.
- R2. En heure de 24 heures, 1 h 00 p.m. correspond à 1300.
- R3. En heure de 24 heures, 9 h 00 p.m. correspond à 2100.

Point d'enseignement 2

Diriger une activité sur l'horloge de 24 heures.

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe



L'instructeur a le choix entre deux activités. La première est une activité de groupe à laquelle toute la classe peut participer en même temps, tandis que la seconde est une activité qui se pratique à deux.

ACTIVITÉ UN – LE TEMPS DU DÉFI

Durée : 15 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de convertir l'heure conventionnelle en heure de 24 heures.

RESSOURCES

- Fiches de temps (un jeu de fiches par équipe).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser la classe en deux équipes.
2. En se servant des fiches de temps, poser des questions à chaque équipe, en alternant les équipes.
3. Accorder un point par bonne réponse.
4. L'équipe qui accumule le plus de points gagne la partie.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

ACTIVITÉ DEUX – LE TEMPS DE SE SOUVENIR

Durée : 15 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de convertir l'heure conventionnelle en heure de 24 heures.

RESSOURCES

- Fiches de temps (un jeu de fiches par groupe de deux).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en groupes de deux.
2. Remettre à chaque groupe un jeu de fiches de temps.
3. Demander aux cadets de brasser les fiches et de les placer sur la table, le côté recto vers le bas.
4. À tour de rôle, les cadets retournent deux fiches à la fois à la recherche d'une paire de fiches.
5. Poursuivre jusqu'à ce que toutes les paires de fiches aient été trouvées. Le cadet qui aura trouvé le plus de paires à la fin du jeu est le gagnant.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Pendant leur séjour au corps de cadets, il est important pour les cadets de savoir convertir l'heure conventionnelle en heure de 24 heures pour être en mesure de lire les horaires des cours d'instruction et des rencontres.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-008 A-CR-CCP-004/PT-001 CCP-1004 D Cad (1977). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne*. Ottawa, ON.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

HORLOGE 24 HEURES



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CARTES SUR L'HORLOGE 24 HEURES

0000	12 h 00 a.m.
0100	1 h 00 a.m.
0200	2 h 00 a.m.
0300	3 h 00 a.m.

0400	4 h 00 a.m.
0500	5 h 00 a.m.
0600	6 h 00 a.m.
0700	7 h 00 a.m.

0800	8 h 00 a.m.
0900	9 h 00 a.m.
1000	10 h 00 a.m.
1100	11 h 00 a.m.

1200	12 h 00 p.m.
1300	1 h 00 p.m.
1400	2 h 00 p.m.
1500	3 h 00 p.m.

1600	4 h 00 p.m.
1700	5 h 00 p.m.
1800	6 h 00 p.m.
1900	7 h 00 p.m.

2000	8 h 00 p.m.
2100	9 h 00 p.m.
2200	10 h 00 p.m.
2300	11 h 00 p.m.



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM C123.02 – RÉCITER L'ALPHABET PHONÉTIQUE

Durée totale :

60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Choisir une activité et préparer les ressources nécessaires.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

INTRODUCTION

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin d'initier les cadets à l'alphabet phonétique.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 3 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets envers l'alphabet phonétique.

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure de réciter l'alphabet phonétique.

IMPORTANCE

Les cadets doivent être en mesure de réciter l'alphabet phonétique, car ils auront à l'utiliser pour communiquer au sein du corps de cadets, des centres de voile et des centres d'instruction d'été des cadets (CIEC). Il s'agit également d'un élément important de la vie à bord d'un navire, car il est amplement utilisé dans les transmissions.

Point d'enseignement 1**Discuter de l'utilisation de l'alphabet phonétique.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

L'UTILISATION DE L'ALPHABET PHONÉTIQUE

Pendant les années 1950, l'alphabet phonétique a été conçu pour être compris et prononcé par tous les alliés de l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN) dans le feu de la bataille. Il a remplacé les autres alphabets qui étaient utilisés dans les années précédentes.

L'alphabet phonétique est utilisé à des fins de clarté pendant la communication, surtout au cours des procédures radio. On s'en sert pour épeler les lettres, au lieu de mentionner la lettre seule. En se servant de l'alphabet phonétique, il y a moins de risques de confusion pendant la communication. Par exemple, comme les lettres « D » et « T » ont une prononciation proche, elles peuvent être facilement confondues. Quand on utilise l'alphabet phonétique, « **Delta** » et « **Tango** » sont plus faciles à distinguer. L'alphabet phonétique est utilisé à l'échelle internationale dans le milieu maritime, dans le milieu aéronautique, par les opérateurs radio amateurs et dans l'armée.

Les cadets seront en contact avec l'alphabet phonétique au corps de cadets, aux centres de voile et aux CIEC.

Point d'enseignement 2**Réciter l'alphabet phonétique.**

Durée : 20 min

Méthode : Exposé interactif

RÉCITER L'ALPHABET PHONÉTIQUE

Poser l'affiche de l'alphabet phonétique (annexe A) de sorte que les cadets puissent la consulter pendant qu'ils récitent l'alphabet. L'affiche présente aussi les images des drapeaux qui représentent chaque lettre. Il n'est pas nécessaire que les cadets apprennent les drapeaux.

- Alpha
- Bravo
- Charlie
- Delta
- Echo
- Foxtrot
- Golf
- Hotel
- India
- Juliette
- Kilo
- Lima
- Mike
- Novembre
- Oscar
- Papa

- Québec
- Roméo
- Sierra
- Tango
- Uniforme
- Victor
- Whisky
- X-ray
- Yankee
- Zoulou

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à réciter l'alphabet phonétique servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

Point d'enseignement 3

Diriger une activité sur l'alphabet phonétique.

Durée : 25 min

Méthode : Activité en classe



Choisir une des trois activités suivantes.

ACTIVITÉ 1 – JEU DE MOTS CROISÉS PORTANT SUR L'ALPHABET PHONÉTIQUE

Durée : 25 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets d'apprendre l'alphabet phonétique.

RESSOURCES

- Jeu de mots croisés portant sur l'alphabet phonétique, qui se trouve à l'annexe B,
- stylos et crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Distribuer le jeu de mots croisés aux cadets et leur permettre de le remplir individuellement.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

ACTIVITÉ 2 – RECHERCHE DE MOTS PORTANT SUR L'ALPHABET PHONÉTIQUE

Durée : 25 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets d'apprendre l'alphabet phonétique.

RESSOURCES

- Jeu de recherche de mots portant sur l'alphabet phonétique, qui se trouve à l'annexe C,
- stylos et crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Distribuer le jeu de recherche de mots aux cadets et leur permettre de le remplir individuellement.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

ACTIVITÉ 3 – JEU DE MÉMOIRE

Durée : 25 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets d'apprendre l'alphabet phonétique.

RESSOURCES

- Cartes sur l'alphabet phonétique qui se trouve à l'annexe D.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de deux.
2. Remettre un jeu de fiches à chaque groupe de cadets.
3. Demander aux cadets d'éparpiller les fiches sur la table, côté recto vers le bas.
4. À tour de rôle, un cadet retourne deux fiches à la fois (les partenaires ont le droit de voir les fiches qui sont retournées) pour trouver des fiches correspondantes.
5. Si les fiches correspondent, le cadet prend les deux fiches et les garde avec lui. Si les fiches ne correspondent pas, le cadet les replace sur la table, côté recto vers le bas.
6. Poursuivre jusqu'à ce que toutes les paires de fiches aient été trouvées.
7. Le cadet qui trouve le plus de fiches correspondantes gagne la partie.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Superviser les cadets et les aider au besoin.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets doivent être en mesure de réciter l'alphabet phonétique, car ils auront à l'utiliser pour communiquer au sein du corps de cadets, des centres de voile et des centres d'instruction d'été des cadets (CIEC). Il s'agit également d'un élément important de la vie à bord d'un navire, car il est amplement utilisé dans les transmissions.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-008 A-CR-CCP-004/PT-001 CCP-1004 D Cad (1977). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne*. Ottawa, ON.

C1-014 National Aeronautics and Space Administration. Extrait le 21 avril 2006 du site <http://www.grc.nasa.gov/WWW/MAEL/ag/phonetic.htm>.

AFFICHE SUR L'ALPHABET PHONÉTIQUE



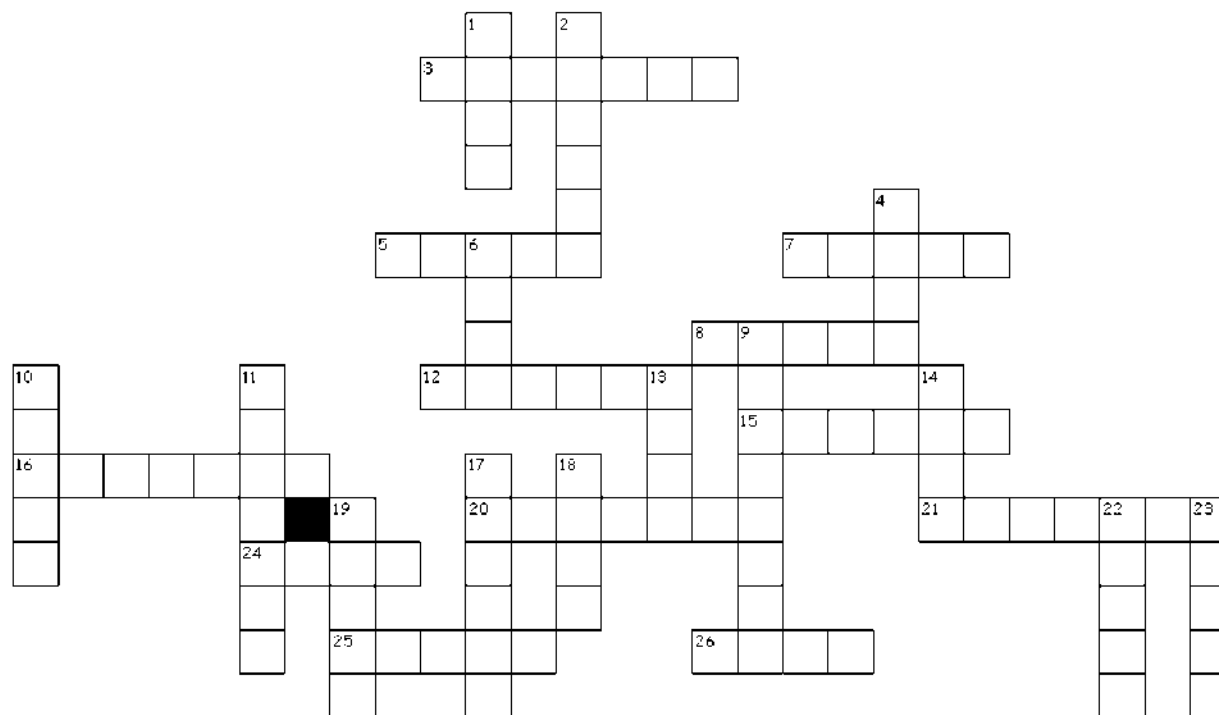
<http://www.boatingandmarineinfo.org/alpha.html>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

JEU DE MOTS CROISÉS PORTANT SUR L'ALPHABET PHONÉTIQUE

HORIZONTALEMENT

- 3. j
- 5. d
- 7. b
- 8. l
- 12. y
- 15. v
- 16. c
- 20. u
- 21. f
- 24. k
- 25. h
- 26. x



VERTICALEMENT

- 1. z
- 2. s
- 4. p
- 6. l
- 9. n
- 10. o
- 11. w
- 13. e
- 14. g
- 17. q
- 18. m
- 19. a
- 22. r
- 23. t

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

JEU DE RECHERCHE DE MOTS PORTANT SUR L'ALPHABET PHONÉTIQUE

O D P I Y J O Y T Q R B M A H
S C Q B V L C F T U O R U H W
C V K U I H O S E E T A A P Y
A N G K A X I K I B C V W L W
R Y C R T E N V L E I O A A R
J Q L R R F T V U C V K I L R
M I O R K O V R J F I I D U F
E T A B W L G S E W L G N I E
M R O F I N U N H B M O I O E
P A P A Y Y L I A I M V G H K
Z U L U G A S I K T R E M C N
F V C R T K R E M G O A V E A
U B S V E Y E X C A M T A O Y
Q V K Y D E L T A T E Q K B N
V K H F K L E T O H O U X G U

ALPHA

BRAVO

CHARLIE

DELTA

ECHO

FOXTROT

GOLF

HOTEL

INDIA

JULIETT

KILO

LIMA

MIKE

NOVEMBER

OSCAR

PAPA

QUEBEC

ROMEO

SIERRA

TANGO

UNIFORM

VICTOR

WHISKEY

XRAY

YANKEE

ZULU

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CLÉ DE CORRECTION DU JEU DE RECHERCHE DE MOTS

O	+	+	+	+	+	O	+	T	Q	R	B	+	A	+
S	+	+	+	+	L	C	F	T	U	O	R	+	H	+
C	+	+	+	I	H	O	S	E	E	T	A	+	P	+
A	+	+	K	A	X	I	+	I	B	C	V	+	L	+
R	+	+	R	T	E	+	+	L	E	I	O	A	A	+
+	+	L	R	R	+	+	+	U	C	V	+	I	+	+
+	I	O	R	+	O	+	R	J	F	+	+	D	+	+
E	T	A	+	+	+	G	+	E	W	L	+	N	+	E
M	R	O	F	I	N	U	N	H	B	M	O	I	O	E
P	A	P	A	Y	+	L	I	A	I	M	+	G	H	K
Z	U	L	U	+	A	S	I	K	T	R	E	+	C	N
+	+	+	+	+	K	R	E	M	+	O	+	V	E	A
+	+	+	+	E	+	+	X	+	A	M	+	+	O	Y
+	+	+	Y	D	E	L	T	A	+	E	+	+	+	N
+	+	+	+	+	L	E	T	O	H	O	+	+	+	+

(Horizontal, vertical, orientation)

ALPHA (14, 5, N)

BRAVO (12, 1, S)

CHARLIE (7, 2, SO)

DELTA (5, 14, E)

ECHO (14, 12, N)

FOXTROT (8, 2, SO)

GOLF (13, 10, NO)

HOTEL (10, 15, O)

INDIA (13, 9, N)

JULIETT (9, 7, N)

KILO (4, 4, NE)

LIMA (7, 10, SE)

MIKE (11, 9, SO)

NOVEMBER (15, 14, NO)

OSCAR (1, 1, S)

PAPA (1, 10, E)

QUEBEC (10, 1, S)

ROMEO (11, 11, S)

SIERRA (8, 3, SO)

TANGO (10, 11, NO)

UNIFORM (7, 9, O)

VICTOR (11, 6, N)

WHISKEY (10, 8, SO)

XRAY (8, 13, NO)

YANKEE (15, 13, N)

ZULU (1, 11, E)

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

A	Alpha
B	Bravo
C	Charlie
D	Delta

E	Echo
F	Foxtrot
G	Golf
H	Hotel

I	India
J	Juliette
K	Kilo
L	Lima

M	Mike
N	Novembre
O	Oscar
P	Papa

Q	Québec
R	Roméo
S	Sierra
T	Tango

U	Uniforme
V	Victor
W	Whisky
X	X-ray

Y	Yankee
Z	Zoulou

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM C123.03 – PARTICIPER À UN EXERCICE DE SÉMAPHORE

Durée totale :

150 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Un exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour initier les cadets à l'alphabet phonétique.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 2 parce que c'est une façon interactive de stimuler la réflexion et l'intérêt au sujet de l'alphabet phonétique.

Une démonstration a été choisie pour le PE 3 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la bonne façon de porter l'uniforme des cadets.

La méthode par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 4 et 5 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les habiletés que les cadets doivent acquérir tout en donnant l'occasion aux cadets de pratiquer les habiletés sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure d'utiliser le sémaphore pour envoyer des messages et d'y répondre.

IMPORTANCE

L'objectif original du sémaphore était de permettre aux communicateurs navals d'envoyer des messages rapidement avec précision et sécurité sur de courtes distances durant la journée. Même si la technologie a éliminé le besoin du sémaphore dans la Marine de nos jours, le sémaphore est encore utilisé lors d'opérations modernes de ravitaillement en mer. L'apprentissage de cette compétence servira à relier les cadets à l'histoire et aux traditions des communications de la Marine royale canadienne.

Point d'enseignement 1**Définir le sémaphore.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

SÉMAPHORE

L'objectif original du sémaphore était de permettre aux communicateurs navals d'envoyer des messages rapidement avec précision et sécurité sur de courtes distances durant la journée. Même si la technologie a éliminé le besoin du sémaphore dans la Marine de nos jours, le sémaphore est encore utilisé lors d'opérations modernes de ravitaillement en mer. L'apprentissage de cette compétence servira à relier les cadets à l'histoire et aux traditions des communications de la Marine royale canadienne.

La signalisation sémaphore permet la transmission rapide de caractères entre les stations. Comme il y a toujours la possibilité que quelqu'un intercepte une transmission électronique, la simplicité d'utilisation des drapeaux pour communiquer est très séduisante.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**QUESTION :**

Q1. Qu'est-ce que le sémaphore?

Q2. Quand le sémaphore est-il utilisé?

RÉPONSES PRÉVUES :

R1. Le sémaphore est une forme de signalisation visuelle.

R2. Pendant le jour.

Point d'enseignement 2**Demander aux cadets de fabriquer des drapeaux de sémaphore.**

Durée : 30 min

Méthode : Activité en classe



Les cadets doivent fabriquer des drapeaux de sémaphore qui seront utilisés plus tard dans la leçon quand ils pratiqueront les appels et réponses aux messages de sémaphore. Les drapeaux sont carrés avec la partie supérieure gauche en rouge et la partie inférieure droite en jaune.



www.seacadetsignals.org.uk/Googie%20and%20Spud/Anim%20Sem%20Lets/Attn300.gif

Figure 1 Cadet avec drapeaux

ACTIVITÉ 2 – FABRIQUER DES DRAPEAUX DE SÉMAPHORE

Durée : 30 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de fabriquer des drapeaux pour les activités de sémaphore.

RESSOURCES

- Papier blanc.
- Schéma de drapeau qui se trouve à l'annexe A.
- Ciseaux.
- Des crayons à dessiner ou des marqueurs.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de découper des carrés de papier.
2. Demander aux cadets de plier le carré de papier en deux en diagonale à partir du coin inférieur gauche jusqu'au coin supérieur droit afin de créer la forme du drapeau.
3. Demander aux cadets de tracer une ligne sur le pli.
4. Demander aux cadets de dessiner la partie supérieure gauche du drapeau en rouge et la partie inférieure droite en jaune.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

Point d'enseignement 3**Faire la démonstration du code sémaphore.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration

CODE SÉMAPHORE

En utilisant l'annexe B comme référence, démontrer le code sémaphore. Pour faire la démonstration, diviser le code en sections suivantes :

- Alpha – Golf.
- Hotel – Novembre.
- Oscar – Sierra.
- Tango – Victor.
- Whisky – Zoulou.



Démontrer le code une fois en faisant face aux cadets et une fois en leur faisant dos, de sorte qu'ils peuvent observer le code des deux directions.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4**Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer le sémaphore.**

Durée : 60 min

Méthode : Démonstration et exécution

DIVISER LE CODE EN SECTIONS

Diviser les cadets en groupes de deux. Les cadets doivent pratiquer chaque section pendant dix minutes.

- Alpha – Golf.
- Hotel – Novembre.
- Oscar – Sierra.
- Tango – Victor.
- Whisky – Zoulou.
- signal de direction, signal d'erreur, signal de pause et signal numéral.



La section jeunesse du site Web officiel de la Marine canadienne contient beaucoup d'activités amusantes sur le sémaphore que les cadets aimeront faire. www.navy.gc.ca/mspa_youth/youth_sc_intor_e.asp.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

La confirmation de l'apprentissage de ce point d'enseignement aura lieu pendant le PE5, où les cadets démontreront la façon d'envoyer des messages de sémaphore et d'y répondre.

Point d'enseignement 5

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de s'exercer à lancer des messages de sémaphore et à y répondre.

Durée : 30 min

Méthode : Démonstration et exécution

ENVOYER DES MESSAGES DE SÉMAPHORE ET Y RÉPONDRE

Répartir les cadets en groupes de deux. Ils doivent commencer par envoyer des messages simples d'un ou deux mots les uns aux autres (bonjour, au revoir, cadet de la marine, le nom d'une émission de télévision, etc.). Au fur et à mesure qu'ils deviennent plus à l'aise, ils peuvent commencer à envoyer des messages plus longs, progressivement jusqu'aux phrases.



Demander aux cadets de mettre par écrit le message qu'ils envoient à leurs partenaires. Cette étape les aidera à envoyer le message avec plus de précision.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'habileté des cadets à envoyer et à recevoir des messages de sémaphore doit avoir été confirmée au PE5.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Encourager les cadets à s'exercer avec les autres le plus souvent possible.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'apprentissage du sémaphore aidera les cadets à se rapprocher de l'histoire et des traditions de communications de la Marine royale canadienne par une activité amusante et pratique. Même si la technologie a éliminé le besoin du sémaphore dans la Marine de nos jours, le sémaphore est encore utilisé lors d'opérations modernes de ravitaillement en mer.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

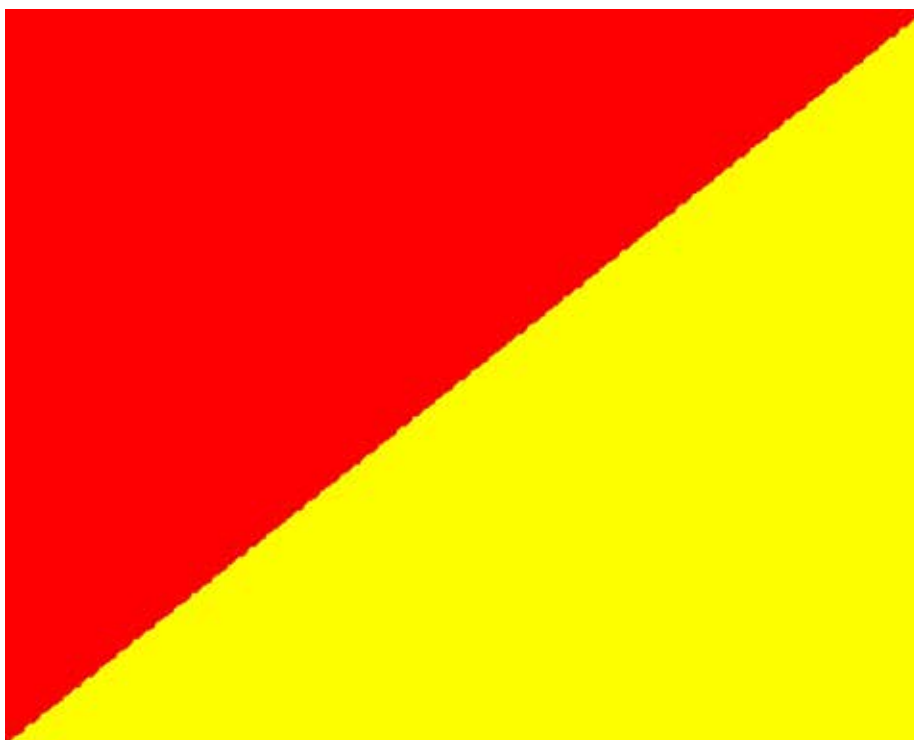
DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-008 A-CR-CCP-004/PT-001 CCP-1004 D Cad (1977). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne*. Ottawa, ON.

C1-003 ISBN 11-770973-5 (1972). *Admiralty Manual of Seamanship 1964 Volume 1*. Londres, Angleterre, Service d'édition des publications officielles du Royaume-Uni.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

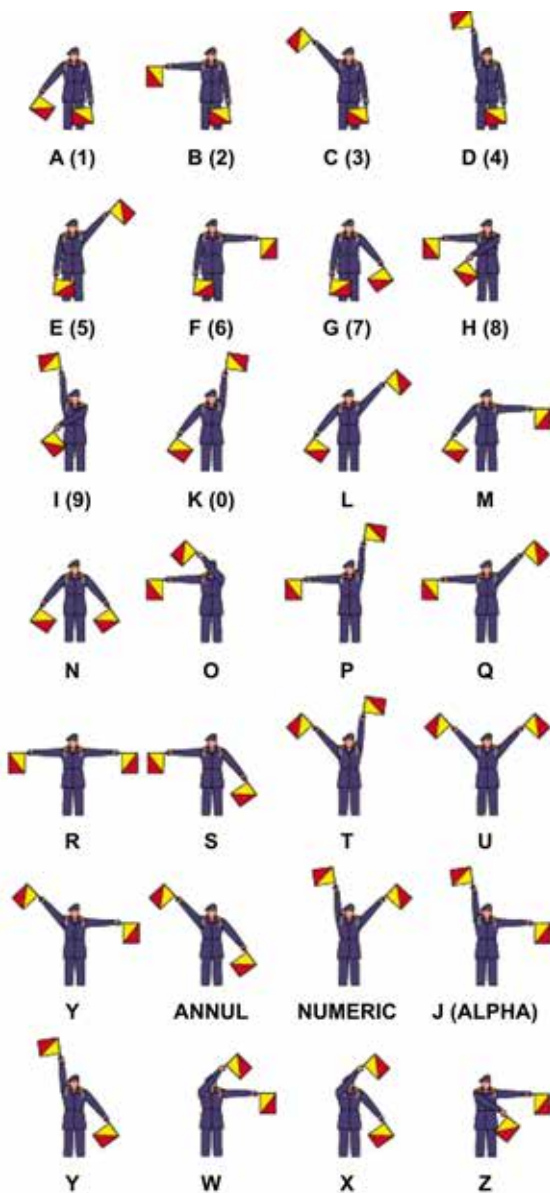
CARTE SUR L'ALPHABET PHONÉTIQUE



<http://www.anbg.gov.au/images/flags/misc/semaphore.gif>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CARTE SUR L'ALPHABET PHONÉTIQUE



http://www.navy.forces.gc.ca/mspa_youth/youth_sc_sema2_e.asp

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C123.04 – SONNER LA CLOCHE DU NAVIRE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

INTRODUCTION

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'initier les cadets à la cloche d'un navire.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre cette compétence en application sous supervision.

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir sonné la cloche du navire.

IMPORTANCE

Pendant des siècles, la cloche du navire a joué un rôle important dans les traditions et les coutumes d'un marin. Elle a été utilisée pour rythmer la vie quotidienne à bord d'un navire. En effet, sa sonnerie marque le passage du temps et signale le changement des quarts. Bien que la cloche du navire soit moins utilisée aujourd'hui dans la Marine canadienne, il est important pour les cadets de la Marine de s'y familiariser, étant donné qu'elle est utilisée pour les cérémonies telles que celles des couleurs et du crépuscule, effectuées au corps de cadets de la Marine.

Point d'enseignement 1**Donner un bref aperçu de l'histoire de la cloche du navire.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

La cloche du navire porte le nom du navire et la date de son lancement. Parce que la cloche d'un navire est un des objets les plus importants, quand un navire est décommissionné, il y a une grande demande de nombreux milieux pour cet artéfact. Les cloches peuvent aller dans des musées navals et civils pour être gardées et exposées. Dans le cas des navires canadiens nommés en l'honneur de villes, la communauté «mère» reçoit parfois la cloche et elle est exposée à l'hôtel de ville. Par exemple, la ville de Miramichi possède maintenant la cloche du NCSM MIRAMICHI. À l'occasion, les cloches peuvent se retrouver dans des endroits inattendus, comme des magasins de détail ou avec des propriétaires privés.

BAPTÊMES

Le baptême d'un enfant à bord d'un navire est effectué dans le carré des officiers. La cloche du navire est installée dans un support spécial, qui doit être recouvert dans le pavillon de beaupré. La cloche est alors utilisée comme fonts baptismaux. À la fin de la cérémonie, l'aumônier verse l'eau dans la mer en se tenant à un poste approprié sur le pont supérieur du navire. Pendant que l'aumônier verse l'eau par-dessus bord, l'officier de service (OS) ordonne au quartier-maître de siffler l'appel du « bord ». Le nom de l'enfant et la date du baptême sont gravés sur la cloche, conformément aux ordres du Commandement maritime (OCOMAR).

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Quelle information trouve-t-on sur toutes les cloches de navire?

Q2. Lors du baptême d'un enfant, que grave-t-on sur la cloche du navire?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. La cloche du navire porte le nom du navire et la date de son lancement.

R2. Le nom de l'enfant et la date du baptême sont gravés sur la cloche du navire.

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer comment sonner la cloche d'un navire, puis demander aux cadets de s'y exercer.**

Durée : 20 min

Méthode : Démonstration et exécution

PARTIES DE LA CLOCHE DU NAVIRE

La cloche du navire se compose de la cloche, de la corde de la cloche et du battant.



www.vac-acc.gc.ca/content/feature/week99/stlawrence/Images/1109_3.jpg

Figure 1 Cloche du navire

DÉMONTRER LA FAÇON DE SONNER LA CLOCHE DU NAVIRE

On sonne la cloche par deux coups rapides et successifs du battant, suivis d'une pause d'une seconde entre les sonneries. Par exemple, cinq sons de cloche donneraient « ding-ding », pause, « ding-ding », pause, « ding ». Cette combinaison vise à faciliter le comptage du nombre de coups.

Chaque heure, le nombre de coups est pair et chaque demi-heure, le nombre de coups est impair :

- sonnerie de huit coups à 0800,
- sonnerie d'un coup à 0830,
- sonnerie de deux coups à 0900,
- sonnerie de trois coups à 0930,
- sonnerie de quatre coups à 1000,
- sonnerie de cinq coups à 1030,
- sonnerie de six coups à 1100,
- sonnerie de sept coups à 1130,
- sonnerie de huit coups à 1200, moment auquel le cycle recommence.



Au moment de démontrer la façon de sonner la cloche pour indiquer les différentes heures de la journée, annoncer l'heure dont on démontre la sonnerie. Cela mettra l'accent sur le but de la sonnerie.

MISE EN PRATIQUE DE LA SONNERIE DE LA CLOCHE DU NAVIRE



Donner à chaque cadet l'occasion de pratiquer la sonnerie de la cloche du navire. À mesure que les cadets sonnent la cloche à tour de rôle, l'instructeur doit leur donner une heure précise qu'ils doivent sonner et leur indiquer le nombre de coups à sonner. À cette étape, il n'est pas nécessaire que les cadets mémorisent le nombre de coups à sonner pour des heures précises.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à sonner la cloche du navire servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à sonner la cloche du navire servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Cette leçon offre aux cadets l'occasion de participer à une tradition navale de longue date et les prépare à participer aux cérémonies des couleurs et du crépuscule au corps de cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Il est important de faire participer les cadets autant que possible et de s'assurer d'accorder à chacun au moins une occasion de sonner la cloche.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-001 – *Anciens combattants Canada*. (2006). Extrait le 24 mars 2006 du site www.vac-acc.gc.ca/content/feature/week99/stlawrence/Images/1109_3.jpg.

A1-002 Patrimoine du CEMFM / de l'OEM (2004). *Manuel du cérémonial des navires canadiens de Sa Majesté, des sous-marins et des divisions de la Réserve navale*. Ottawa, ON.

A1-005 – *CFB Esquimalt Naval & Military Museum*. Extrait le 24 mars 2006 du site www.navalandmilitarymuseum.org/resource_pages/sailor_life/ships_bell.html.

C1-003 ISBN 11-770973-5 (1972). *Admiralty Manual of Seamanship 1964 Volume 1*. Londres, Angleterre, Service d'édition des publications officielles du Royaume-Uni.

CHAPITRE 13

OREN X24 – NAVIGUER EN VOILIER CONFORMÉMENT AU NIVEAU 1 DU PROGRAMME VOILECAN DE VOILE CANADA



**CADETS DE LA MARINE
ROYALE CANADIENNE**

TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION

GUIDE PÉDAGOGIQUE



VOILE

SECTION 1

OCOM MX24.01 – SE PRÉPARER POUR UNE FIN DE SEMAINE DE NAVIGATION À LA VOILE

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM MX24.01 (Se préparer pour une fin de semaine de navigation à la voile) présenté dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne - Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4.

Contactez le centre de voile ou le centre nautique pour obtenir une copie des instructions permanentes d'opération (IPO), de la *Liste de vérification de niveau 1 du programme VoileCAN* et de la *rubrique d'évaluation de VoileCAN niveau 1*.

Si le corps de cadets prépare une lettre au sujet de la fin de semaine de navigation à la voile, en faire une photocopie pour chaque cadet.

Photocopier le document de cours sur les articles vestimentaires et les chaussures recommandés pour la fin de semaine de navigation à la voile qui se trouve à l'annexe A (une copie par cadet) au besoin.

Rassembler le vêtement de flottaison individuel, les vêtements et les chaussures pour les montrer les cadets.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Un exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter les compétences requises pour obtenir le niveau 1 du programme *VoileCAN* de Voile Canada, les attentes d'une fin de semaine de voile et les vêtements et les chaussures à porter pendant la navigation.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devrait avoir identifié les compétences liées à la navigation à la voile nécessaires pour obtenir le niveau 1 du programme *VoileCAN*, et connaître les attentes liées à la fin de semaine de navigation à la voile.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets connaissent les compétences requises pour obtenir le niveau 1 du programme *VoileCAN* et les attentes concernant les activités d'une fin de semaine de voile afin qu'ils aient une expérience de navigation positive.

Point d'enseignement 1**Décrire Voile Canada et le programme de VoileCAN.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

Fondée en 1931, l'Association Canadienne de Yachting (ACY) est l'organisme national qui régit le sport de la voile. L'Association fait la promotion de la voile et du motonautisme en collaboration avec ses partenaires, les associations provinciales de voile, les clubs membres, les écoles et de nombreux acteurs individuels, y compris l'Organisation des cadets du Canada. En octobre 2012, son nom a été remplacé par Voile Canada.

En avril 2012, Voile Canada a présenté le programme *VoileCAN* avec des normes d'instruction à jour pour les personnes s'adonnant à la voile. Il y a six niveaux, soit les niveaux 1 à 6 *VoileCAN*.

Les cadets sont tenus de naviguer au moins une fois chaque année d'instruction et doivent obtenir le niveau 1 du programme *VoileCAN* pour compléter l'OREN 424 à la phase quatre. Les centres de voile ou nautiques offrent l'instruction de voile pour le corps de cadets de la marine.

Point d'enseignement 2**Passer en revue les compétences présentées dans la liste de vérification du niveau 1 du programme VoileCAN de Voile Canada.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Les compétences qui se trouvent sur la liste de vérification seront étudiées plus en profondeur pendant la fin de semaine de navigation à voile.

Distribuer des copies de la liste de vérification du niveau 1 du programme *VoileCAN* à chaque cadet.



Les compétences qui se trouvent dans la liste de contrôle doivent être acquises au cours de plusieurs fins de semaine de voile.

RÉALISATION DU NIVEAU 1 VOILECAN

Pour réussir le niveau 1 du programme *VoileCAN*, les cadets doivent démontrer qu'ils ont acquis les compétences particulières décrites dans la liste de vérification. Les listes de vérification sont destinées à être flexibles et les cadets peuvent compléter les compétences à mesure qu'ils barrent ou qu'ils arment. Certaines cases de la liste de vérification ont été noircies car une compétence ne peut être remplie que comme barre ou comme équipage.

Les cadets bénéficieront de passer du temps à la fois à la barre et au poste d'équipage. Il est important que les cadets qui gravitent vers l'équipage complètent certaines compétences à la barre, et vice versa.

Expliquer que la liste de vérification et les compétences de Voile Canada sont évaluées.

Dans les embarcations à deux mains : 50 % ou plus des compétences acquises le sont à la barre (« J'ai barré »); et dans tout type d'embarcation, chaque compétence énumérée a été maîtrisée sous « J'ai barré ou j'ai armé »

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont les deux positions dans un voilier à deux mains?
- Q2. Dans un bateau à deux mains, quel pourcentage des compétences doivent être maîtrisées sous forme « j'ai barré/j'ai armé ».

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Équipage et barre.
- R2. Cinquante pour cent.

Point d'enseignement 3

Donner un aperçu de l'horaire de la fin de semaine de voile.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Distribuer la lettre sur la fin de semaine de navigation à la voile aux cadets (si elle a été préparée par le corps de cadets). Réviser son contenu et répondre aux questions.

HORAIRE

Chaque corps de cadets et centre de voile ou nautique aura des horaires de départ et d'arrivée des cadets différents des autres. Certains corps de cadets vont utiliser un autobus pour transporter les cadets vers le centre de voile ou nautique et en provenance de ce dernier; il faut donc consulter les heures et les lieux de départ et d'arrivée et l'emplacement du centre de voile ou nautique.

ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque centre de voile ou nautique aura une routine quotidienne différente, selon ses installations et ses ressources. Voici certains éléments à souligner dans l'horaire :

- l'appel du réveil,
- l'heure du coucher,
- l'heure des repas,
- les temps morts,
- le temps sur l'eau.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. À quelle heure et à quel endroit vous laissera-t-on à destination?
- Q2. À quelle heure a lieu l'appel du réveil?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Les réponses varieront en fonction du centre de voile ou nautique.

R2. Les réponses varieront en fonction du centre de voile ou nautique.

Point d'enseignement 4**Passer en revue les instructions permanentes d'opération du centre de voile ou nautique.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Les instructeurs doivent surligner les sections pertinentes des IPO du centre de voile ou nautique local que les cadets doivent connaître pour se préparer à la fin de semaine de navigation à la voile. Les sections suivantes sont des parties communes que l'on retrouve dans toutes les IPO.

EMPLACEMENT

Il est possible que certains cadets n'aient pas encore visité le centre de voile ou nautique. Vérifier l'emplacement et fournir des directives (si nécessaire).

RÈGLEMENTS

Chaque centre de navigation à voile sera doté d'IPO. Voici certaines des sections communes que l'on retrouve dans les IPO :

- les zones interdites,
- l'hébergement,
- la sécurité sur l'eau.



Inclure tous les autres règlements importants qui se rapportent au centre de voile ou nautique. Le personnel du centre de voile ou nautique révisera aussi les règlements, mais il est important que les cadets sachent à quoi s'attendre avant leur arrivée.

ATTENTES RELATIVES À LA FIN DE SEMAINE

On s'attend à ce que les cadets qui participent à la fin de semaine de voile prennent part aux activités d'instruction sur l'eau. Les cadets seront tenus de suivre la routine du centre de voile ou nautique et de participer à toutes les activités.

Les cadets doivent s'attendre à se faire mouiller, puisqu'on leur demandera de faire chavirer leur voilier, conformément à la liste de vérification.

Point d'enseignement 5**Identifier les vêtements et les chaussures à porter selon les prévisions météorologiques.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

Si le centre de voile ou nautique local ne fournit pas de liste de vêtements pour la fin de semaine de navigation à la voile, on peut se servir de l'annexe A comme exemple.

Présenter aux cadets les vêtements à mesure qu'ils sont décrits. Si possible, avoir à la portée des vêtements imperméables, des combinaisons humides ou des vêtements étanches puisque la plupart des cadets n'en auront probablement jamais vus auparavant. Expliquer comment chaque article contribue à maintenir les personnes s'adonnant à la voile au chaud et au sec.

Toutes les activités sur l'eau pour les cadets sont régies par la publication A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique* et les cadets sont tenus de porter un VFI à moins de 3 mètres du rivage.

Les vêtements pour un jour de pluie comprennent un VFI, des bottes en caoutchouc, un manteau et un pantalon imperméables, un chapeau, des lunettes de soleil, de la crème solaire et une combinaison humide ou un vêtement étanche.

Les vêtements pour une journée chaude et ensoleillée comprennent un VFI, des chaussures à semelle souple, des vêtements légers, un chapeau, des lunettes de soleil, de la crème solaire et une combinaison humide ou un vêtement étanche.

Les vêtements pour une journée froide comprennent un VFI, plusieurs couches de vêtements, des bottes ou des chaussures chaudes, un chapeau chaud, de la crème solaire et une combinaison humide ou un vêtement étanche.



Si les conditions météorologiques le permettent, les cadets passeront le plus de temps possible sur l'eau. Plus ils y passeront du temps, plus ils développeront leurs compétences.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5**QUESTIONS :**

- Q1. Quel est l'emplacement général du centre de voile ou nautique?
- Q2. Nommez certaines zones interdites au centre de voile ou nautique.
- Q3. À quoi doivent se préparer les cadets pour la fin de semaine de navigation à voile?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les réponses varieront en fonction du centre de voile ou nautique.
- R2. Les réponses varieront en fonction du centre de voile ou nautique.
- R3. Se mouiller.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la fin de semaine de voile servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La fin de semaine de voile a été conçue pour présenter les compétences associées à la liste de vérification de niveau 1 du programme de Voile Canada. La familiarisation avec les compétences et les attentes aidera les cadets à se préparer en vue des activités de la fin de semaine de voile.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cet OCOM doit être planifié au corps de cadets au cours de l'instruction régulière, avant la fin de semaine d'instruction de voile.

Le corps de cadets doit contacter le centre de voile ou le centre nautique pour obtenir une copie des instructions permanentes d'opération (IPO), de la Liste de vérification de niveau 1 et de la rubrique d'évaluation de niveau 1 du programme de *VoileCAN*.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-101 A-CR-CCP-612/PF-001 Directeur - Cadets 3. (2012). *Cadets de la Marine royale canadienne : trousse technique de VoileCAN 1*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

C1-305 Voile Canada. (2012). *VoileCANS 1 – 2 Trousse de l'instructeur*. Kingston, Ontario, Voile Canada.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ARTICLES VESTIMENTAIRES ET CHAUSSURES RECOMMANDÉS POUR LA FIN DE SEMAINE DE NAVIGATION À LA VOILE

Les prévisions météo et les directives suivantes concernant les vêtements peuvent aider à choisir les articles vestimentaires à porter et apporter pour l'instruction de la navigation à la voile.

Chaussures

Entraînement sur l'eau. Des chaussures à semelle souple (espadrilles) ou des bottes de marin. Les chaussures ouvertes ne sont pas permises. Les chaussures seront mouillées, il est donc recommandé que les cadets portent des chaussures usagées qu'ils peuvent mouiller sans conséquence ou qu'ils achètent des chaussures pour l'eau.

Entraînement sur terre. Le cadet aura besoin d'une autre paire de chaussures en plus de celles pour les activités nautiques. Il est interdit que les cadets portent des chaussures mouillées à moins qu'ils ne participent à l'entraînement sur l'eau. On recommande de porter des chaussures appropriées à la saison pour les activités sur terre.

Articles d'habillement

Entraînement sur l'eau. Tous les membres du personnel devraient avoir au moins deux articles suivants :

- une chemise,
- un chandail,
- des shorts (si le temps le permet),
- un costume de bain,
- des pantalons comme des pantalons de jogging ou en nylon doublés (il est interdit de porter des jeans puisque ces dernières limitent les mouvements et sont lourdes lorsqu'elles sont mouillées),
- les sous-vêtements,
- un chapeau,
- des chaussettes.

Entraînement sur terre. Tous les membres du personnel doivent apporter les vêtements saisonniers appropriés. Ces vêtements doivent être différents de ceux apportés pour l'entraînement sur l'eau.

Vêtements d'extérieur

- Un chapeau chaud (si la prévision annonce des températures froides);
- Une veste;
- Des gants ou des mitaines (si la prévision annonce des températures froides et que les cadets souhaitent porter des gants pendant les activités nautiques, les gants doivent être adaptés pour le travail avec de petits cordages et le déplacement des pièces).

Nota : Des accessoires pour temps pluvieux et des combinaisons humides peuvent être fournis par le centre de voile ou nautique.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS DE LA MARINE
ROYALE CANADIENNE**
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE



VOILE

SECTION 2

OCOM MX24.02 – PARTICIPER À UNE FIN DE SEMAINE DE VOILE

Durée totale :

Une fin de semaine

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN*.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 14

OREN X25 – PARTICIPER À UNE FIN DE SEMAINE D’INSTRUCTION NAUTIQUE



**CADETS DE LA MARINE
ROYALE CANADIENNE**

TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION

GUIDE PÉDAGOGIQUE

INSTRUCTION NAUTIQUE



OREN X25 – PARTICIPER À UNE FIN DE SEMAINE D'INSTRUCTION NAUTIQUE

Durée totale :

Une fin de semaine

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON SITUÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-601/PG-002, *CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN*.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 15
COMPÉTITION INTER-DIVISIONS EN MATELOTAGE



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



COMPÉTITION DE MATELOTAGE INTERDIVISIONS (CMI)

Durée totale :

2 jours

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cet OCOM se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase 1*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d'enseignement pour lequel elles sont requises.

Avant de diriger cette activité de fin de semaine, le BPR de fin de semaine aussi bien que les BPR réguliers doivent :

- réviser le contenu des leçons de fin de semaine pour se familiariser avec la matière avant de donner les leçons;
- choisir l'activité à faire dans le cadre de l'activité 8;
- réviser le document suivant et s'assurer que toutes les ressources indiquées sont préparées et disponibles pour cette activité.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

La compétition interdivisions se déroulera durant une fin de semaine à l'extérieur de l'unité. L'activité pratique évaluera la compréhension des cadets et leur permettra de mettre en application les connaissances acquises dans le cadre de la composante de l'apprentissage direct. Les cadets doivent réaliser l'exercice sous la direction et la supervision de l'instructeur.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

- Donner l'occasion de renforcer les connaissances en matelotage et les compétences acquises au cours de l'instruction au corps de cadets.
- Susciter l'intérêt des cadets.
- Donner l'occasion de développer les compétences en promotion du travail d'équipe.

- Renforcer le système divisionnaire.
- Donner aux cadets des phases trois, quatre et cinq des occasions pratiques d'exercer du leadership.

IMPORTANCE

L'événement permet d'évaluer les connaissances du cadet, de donner l'occasion de développer les compétences en promotion du travail d'équipe, et de renforcer le système divisionnaire en permettant l'interaction et la collaboration entre les membres des divisions et des corps de cadets pour atteindre un but commun.

ACTIVITÉ 1 – LOVER ET LANCER UN CORDAGE

Durée : 30 min

OBJECTIF

Lover et lancer un lance-amarre lesté en visant une cible.

RESSOURCES

- Un lance-amarre.
- Deux cibles.
- Un sifflet.
- Une feuille de pointage.
- Un crayon.
- Un membre du personnel ou un cadet sénior.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

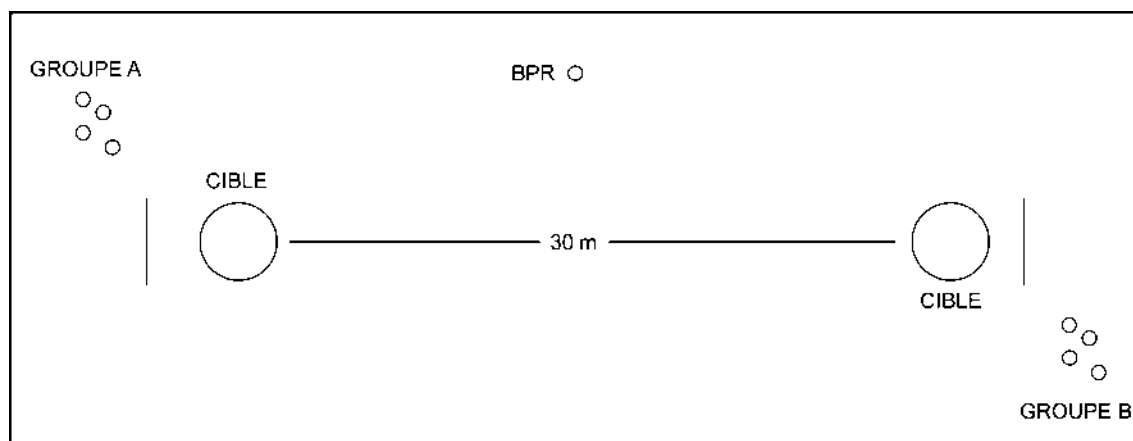
La distance entre les deux cibles doit être approximativement de 30 m. L'instructeur doit répartir les cadets en deux groupes. Donner une station cible et une cible désignée à chaque groupe. Les titres Groupe A et Groupe B assurent la clarté tout au long de ces instructions.

En procédant un à la fois, chaque membre du Groupe A aura l'occasion de lancer le cordage à la cible. Si le membre ne réussit pas, il doit récupérer le cordage et le membre suivant du groupe essaie d'atteindre la cible. Dès que le Groupe A atteint la cible, le Groupe B doit récupérer le cordage et essayer d'atteindre la cible qui lui est assignée. Ce processus se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé ou jusqu'à ce que le BPR annonce la fin de l'activité.



Si on le désire, on peut incorporer un bollard de fabrication artisanale à cette activité, de sorte que dès que la cible est touchée, les cadets doivent assujettir le lance-amarre au bollard avant que le point soit attribué. Ainsi, les cadets feront l'expérience d'une petite partie de l'amarrage d'un navire à un quai ou à une jetée.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ



POINTAGE

Pour chaque cible atteinte, un point sera attribué à l'équipe. Les points seront accumulés jusqu'à l'expiration du temps ou jusqu'à l'obtention du maximum de points prévu.



Voir l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer qu'aucune des deux équipes n'est proche des cibles lorsque le lance-amarre est lancé.

ACTIVITÉ 2 - APPEL DU SIFFLET DU MANŒUVRIER

Durée : 30 min

OBJECTIF

Pour identifier et lancer différents appels.

RESSOURCES

- Des fiches d'appels du sifflet de manœuvrier.
- Un sac ou un chapeau.
- Un sifflet.
- Une feuille de pointage.
- Un membre du personnel ou un cadet sénior.
- Un crayon.



Voir l'annexe C.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les cadets des phases un et deux participeront à l'identification et à l'explication de l'utilisation des différents appels. Les cadets des phases trois et quatre devront lancer les appels.

Les équipes seront réparties en deux groupes. Un groupe sera formé des cadets des phases un et deux, et l'autre groupe sera formé des cadets des phases trois et quatre. Chaque cadet des phases un et deux se mettra ensuite en équipe avec un cadet des phases trois et quatre.

Les cadets des phases trois et quatre devront piger le nom d'un appel du sac. Les appels comprennent :

- l'appel général;
- l'appel à l'attention;
- l'appel « continuez ».



Le cadet ne doit pas révéler l'appel à son partenaire.

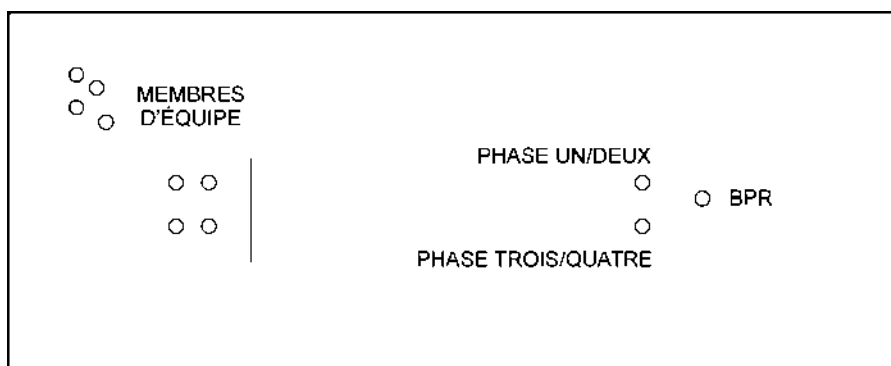
Dès que le cadet a tiré le nom d'un appel du sac, il doit essayer de lancer l'appel en question. Le cadet sénior a droit à trois essais pour lancer l'appel correctement. C'est seulement si l'appel est correctement lancé que le partenaire essaiera d'identifier l'appel, son utilisation, et les occasions où il est généralement utilisé au corps de cadets. Si l'appel est lancé incorrectement, les deux cadets retournent à leur équipe et aucun point ne sera attribué. La prochaine équipe de deux cadets devra répéter ce processus.



Les autres membres du groupe doivent être séparés de leurs partenaires participants pour s'assurer qu'ils n'entendent pas les réponses aux questions.

On peut faire une rotation des membres du groupe et faire plusieurs essais.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ



POINTAGE

Pour chaque appel lancé correctement, cinq points seront attribués à l'équipe. Si le cadet subalterne peut identifier l'appel, son but, et les occasions où il est généralement utilisé au corps de cadets, un point sera attribué à l'équipe pour chaque bonne réponse jusqu'à un maximum de trois points. Les points seront accumulés jusqu'à l'atteinte du délai d'exécution ou jusqu'à l'obtention du maximum de points prévu.



Voir l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que plusieurs appels et qu'une solution nettoyante sont disponibles durant cette activité.

ACTIVITÉ 3 – NŒUDS, DEMI-CLÉS ET AJUTS

Durée : 30 min

OBJECTIF

S'exercer à faire des nœuds, des demi-clés et des ajuts appris lors de l'instruction au corps de cadets.

RESSOURCES

- Un mètre de cordage.
- Un petit espar ou goujon.
- Une table de six pieds.
- Un sac ou un chapeau.
- Des fiches de tâches.
- Un sifflet.
- Une feuille de pointage.
- Un crayon.
- Un membre du personnel ou un cadet sénior.



Voir l'annexe D.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le BPR de l'événement doit se tenir à environ 10 mètres de l'équipe. Au début de l'événement, un membre de chaque équipe doit courir jusqu'au BPR et choisir une tâche dans l'enveloppe. Il doit exécuter la tâche sans aide. Après avoir tenté d'exécuter la tâche, le membre retourne à son équipe respective et touche le prochain membre de l'équipe qui répétera le processus à son tour. Après que tous les membres de l'équipe aient passé leur tour, la fiche de tâche sera remise dans l'enveloppe.

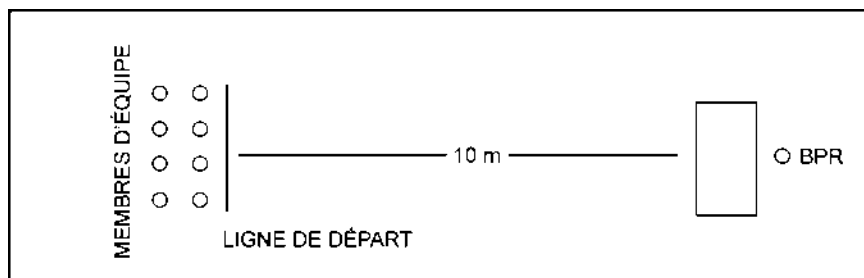
Les nœuds, les demi-clés et les ajuts utilisés dans cette activité sont les suivants :

- Nœud plat.
- Nœud en huit.
- Nœud d'écoute.
- Nœud de chaise.
- Demi-clé à capeler.
- Tour mort et deux demi-clés.



On peut ajouter des nœuds et des demi-clés complémentaires au besoin.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ



POINTAGE

Les points sont attribués aux équipes conformément au nombre de points indiqués sur les fiches de tâches. Les points sont accumulés au fur et à mesure qu'une tâche est exécutée correctement.



Voir l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer qu'il n'y a pas d'obstacles dans la zone de course des cadets.

ACTIVITÉ 4 – SURLIURE ET ÉPISSURE

Durée : 30 min

OBJECTIF

Pratiquer l'épissure et la surliure d'un cordage avec l'aide et sous la direction d'un cadet de phase supérieure.

RESSOURCES

- Un mètre de cordage pour chaque cadet des phases un et deux.
- Une bobine de ficelle à surlier.
- Un couteau.
- Un mètre de cordage à trois brins (un pour chaque cadet des phases un et deux).
- Deux tables de 6 pieds (ou un endroit convenable où s'asseoir).
- Un sifflet.
- Une feuille de pointage.

- Un crayon.
- Un membre du personnel ou un cadet sénior.

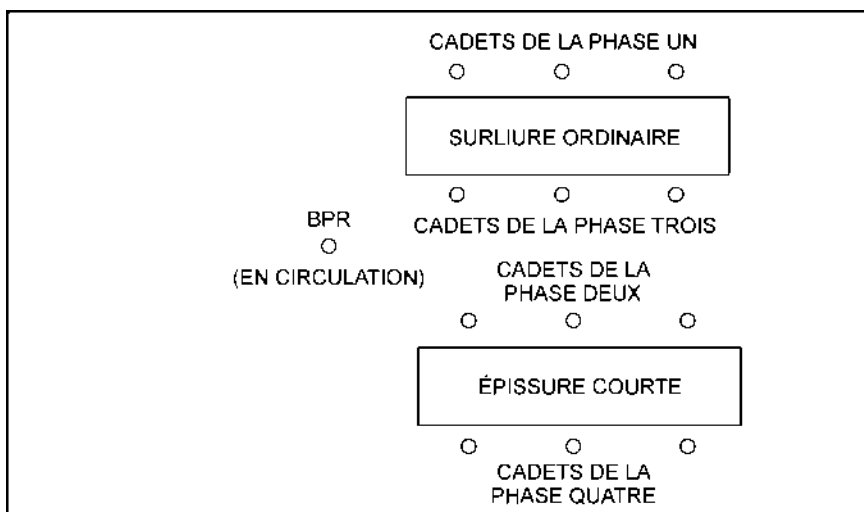
DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Répartir les équipes en groupes en fonction de leur niveau de phase. Former des équipes de deux, en mettant les cadets de la phase un en équipe avec les cadets de la phase trois, et les cadets de la phase deux en équipe avec les cadets de la phase quatre.

Au cours de cette activité, les cadets de la phase un doivent surlier l'extrémité d'un cordage et les cadets de la phase deux doivent réaliser une épissure courte. L'activité doit se dérouler avec l'aide verbale des cadets des phases trois et quatre. Les cadets des phases trois et quatre ne sont autorisés qu'à fournir de l'aide verbale et ne doivent fournir aucune aide physique.

Une fois la surliure ou l'épissure terminée, le BPR vérifie si elle est bien nouée et attribue les points en conséquence.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ



POINTAGE

Pour chaque surliure réalisée correctement, deux points seront attribués à l'équipe. Pour chaque épissure courte réalisée correctement, deux points seront attribués à l'équipe. Le BPR doit également évaluer la capacité des cadets des phases trois et quatre à fournir de l'aide verbale. Le BPR doit considérer des caractéristiques telles que le renforcement positif, la connaissance du sujet, les directives appropriées et la motivation des cadets seniors; un maximum de cinq points est attribué à cet aspect de la compétition.



Voir l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

ACTIVITÉ 5 – JEU-QUESTIONNAIRE

Durée : 30 min

OBJECTIF

Renforcer les compétences et les connaissances théoriques des phases d'instruction respectives des cadets à l'aide de questions et de tâches.

RESSOURCES

Option 1 :

- Une table de 6 pieds (ou un endroit convenable où s'asseoir).
- Des chaises (ou un endroit convenable où s'asseoir).
- Un sifflet.
- Une liste de questions.
- Une feuille de pointage.
- Un crayon.
- Un membre du personnel ou un cadet sénior.

Option 2 :

- Deux tables de 6 pieds (ou un endroit convenable où s'asseoir).
- Des chaises (ou un endroit convenable où s'asseoir).
- Un avertisseur sonore.
- Un tableau de questions.
- Une liste de questions.
- Un sifflet.
- Une feuille de pointage.
- Un membre du personnel ou un cadet sénior.
- Un crayon.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Chaque équipe participe à un jeu-questionnaire où les questions posées aux cadets sont tirées des instructions de leurs phases respectives ou des phases inférieures (c.-à-d., les cadets de la phase un ne reçoivent que les questions tirées de l'instruction de phase un, les cadets de la phase quatre reçoivent les questions tirées de l'instruction des phases un, deux, trois ou quatre, et ainsi de suite). Il y a deux façons possibles d'organiser cette activité :

Option 1. Cet événement peut s'organiser sous forme de station autonome autour de laquelle les équipes font une rotation et à laquelle tous les membres d'équipe doivent répondre à une liste de questions prédéterminée, qui couvre l'instruction de toutes les phases. Le nombre de questions dépendra des contraintes de temps et du nombre de participants. Pour aider les équipes à répondre à certaines questions plus difficiles, elles disposeront de trois chances de rattrapage. Ces chances de rattrapage leur permettront de demander l'aide d'un officier, de consulter leurs manuels et de faire appel au vote de leur équipe. Le recours à ces chances

de rattrapages réduira le nombre de points attribués à la question. Le but est de répondre à un maximum de questions pour obtenir le maximum de points.

Option 2. Cette activité peut être organisée sous forme de compétition en face-à-face entre les équipes. On procède à un tirage au sort pour déterminer le rang de chaque équipe dans le tournoi à la ronde. Les équipes jouent les unes contre les autres pour répondre à un maximum de questions ou pour répondre aux questions dont le nombre de points est plus élevé afin d'obtenir plus de points que l'équipe adverse.



Cette activité peut facilement être adaptée à un jeu télévisé connu (par ex., Jeopardy, La guerre des clans, etc.).

Voir l'annexe B.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Option 1 :

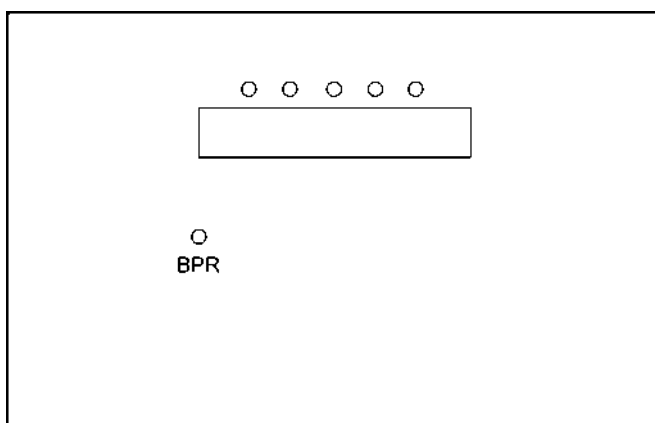


Figure 1 Option d'une seule équipe

Option 2 :

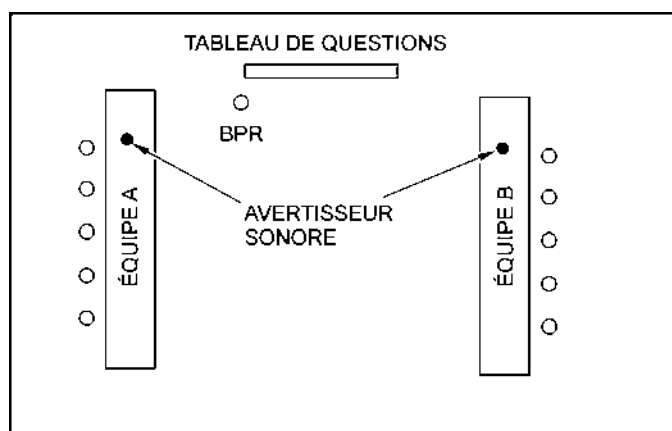


Figure 2 Options d'équipes en face-à-face

POINTAGE

Option 1. Pour chaque bonne réponse, deux points seront attribués. On peut aussi inclure une dernière question de bonification valant cinq points. Chaque fois qu'une équipe a recours à ses chances de rattrapage,

elle se voit retirer un point de son pointage total. On ne peut pas utiliser de chances de rattrapages pour la question de bonification.

Option 2. Des points peuvent être attribués selon le degré de difficulté de la question. Les équipes participent à la compétition suivant le tirage au sort en rotation. Une fois que toutes les équipes ont joué, un deuxième tour commence. Le nombre de tours sera déterminé par le nombre d'équipes. Des points seront attribués aux équipes en fonction de leur rang final (c.-à-d., première place – 20 points, deuxième place – 15 points, etc.).



Voir l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

ACTIVITÉ 6 – LES BIGUES

Durée : 60 min

OBJECTIF

Ériger un mât de charge complet constitué de bigues.

RESSOURCES

- Un casque de protection par cadet.
- Deux espars en bois (4 à 4.5 m).
- Un cordage de Manille de 12 mm (9 m).
- Cinq piquets en acier dotés d'œillets à 5 cm du haut (1 m).
- Une bobine de ficelle à surlier.
- Une charge adéquate (minimum de 18 kg).
- Un piquet d'acier doté de deux œillets (1.2 m).
- Un membre du personnel ou un cadet sénior.

Martinet d'apiquage :

- Deux poulies simples (12.5 cm).
- Un cordage de Manille de 16 mm (68 m).
- Une estrope de cordage de Manille de 12 mm (12 mm).

Palan d'écart :

- Une poulie double (10 cm).
- Une poulie simple avec ringot (10 cm).
- Un cordage de Manille de 12 mm (17 m).
- Deux estropes de cordage de Manille de 12 mm (0.5 m)

Palans de pied :

- Quatre poulies doubles (10 cm).
- Quatre poulies simples (12.5 cm).
- Quatre estropes de cordage de Manille de 12 mm.

Palan de charge :

- Deux poulies doubles (12.5 cm).
- Une poulie simple avec ringot (12.5 cm).
- Un cordage de Manille de 12 mm (30 m).
- Une estrope de cordage de Manille de 12 mm (0.5 m).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Chaque équipe doit ériger un ensemble complet de bigues. Les membres de l'équipe doivent travailler ensemble pour ériger un ensemble de bigues. Les équipes peuvent obtenir des instructions accompagnées d'images pour les aider à accomplir la tâche.

Les équipes peuvent demander au BPR de les aider au besoin, mais elles seront pénalisées conformément au guide de pointage.



Les membres des équipes doivent se concentrer à l'accomplissement des tâches correspondant à leurs phases d'instruction respectives (c.-à-d., les cadets de la phase un confectionnent les estropes, les cadets de la phase deux mouchettent les crocs, etc.).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

POINTAGE

Les points sont attribués aux cadets pour divers aspects de l'ensemble de bigues qu'ils ont érigé.

Chaque fois qu'une équipe commet une infraction à la sécurité, elle est pénalisée de deux points



Voir l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les cadets respectent les règles de sécurité relatives aux bigues.



Dès qu'un problème de sécurité survient, le BPR doit arrêter immédiatement l'activité et régler le problème en question.

ACTIVITÉ 7 – MAQUETTE DE NAVIRE (ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE)

Durée : 240 min

OBJECTIF

Fabriquer une maquette de navire qui met en évidence les caractéristiques spécifiques du navire.

RESSOURCES

- Une feuille de carton bristol noir.
- Une feuille de carton bristol gris.
- Une paire de ciseaux.
- Un rouleau de ruban adhésif.
- Des trombones.
- Des images de navires.
- Un ensemble de marqueurs permanents.
- Un bâton de colle à papier.



Voir l'annexe E.

Chaque équipe doit avoir les ressources énumérées ci-dessus.

Il est recommandé de donner aux équipes d'autres ressources telles que des nettoie-pipes, des bâtonnets de bois, etc. pour stimuler leur créativité.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Au cours de l'activité, les équipes auront l'occasion de fabriquer une maquette de navire. Les équipes doivent confectionner une maquette de navire à trois dimensions. Les équipes ne doivent utiliser que les ressources fournies pour fabriquer la maquette. Le navire peut être de n'importe quelle taille et de n'importe quel type. Chaque maquette de navire doit mettre en évidence les caractéristiques suivantes :

- la passerelle;
- le pont;
- la proue;
- la coque;
- le tableau arrière;
- la poupe;
- la structure;
- la flottabilité;
- la superstructure.

Il est prévu à l'horaire de cette activité que les équipes présentent leurs maquettes à une série de juges. Chaque équipe a l'occasion d'expliquer les caractéristiques de sa maquette.



Pendant cette activité, l'ajout d'autres caractéristiques est fortement recommandé; par exemple, les ancres, le gouvernail, les hélices, les hublots, etc. Les principaux points de cette activité sont la créativité et le travail d'équipe.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

POINTAGE

Chaque équipe fera l'objet d'une évaluation pour l'attribution des points.



Voir l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucun.

ACTIVITÉ DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE (CONTINUE)

Activité 8A – Image qui me ressemble le plus

Durée : 5 min

OBJECTIF

Activité pour briser la glace qui permet aux membres des équipes de se connaître mutuellement.

RESSOURCES

- Feuille de l'activité « Image qui me ressemble le plus » (une par cadet).
- Crayons (un par cadet).



Voir l'annexe F.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Distribuer la feuille de l'activité « Image qui me ressemble le plus » aux cadets. Demander aux cadets de regarder les images figurant sur la feuille et d'inscrire un X dans le coin des images qui leur ressemblent le plus. Une fois qu'ils ont fini de choisir les images, leur demander de les partager avec le reste du groupe et d'expliquer pourquoi ils les ont choisies.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

POINTAGE

Aucun.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

Activité 8B – De l'autre côté de la rivière

Durée : 30 min

OBJECTIF

Donner l'occasion aux équipes de résoudre des problèmes pendant qu'elles participent à des activités physiques.

RESSOURCES

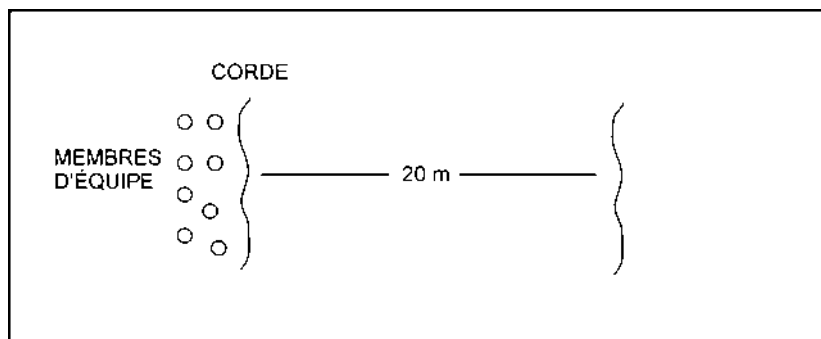
Deux bouts de corde (4 m);

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Étendre chaque bout de corde dans un espace dégagé. Les deux bouts de corde doivent être séparés d'environ 20 m.

L'équipe se met derrière l'une des cordes qui servira de point de départ. L'équipe doit atteindre l'autre corde en ne déposant qu'un nombre déterminé de pas au sol. Après avoir traversé l'espace dégagé, l'équipe se retourne et retraverse en sens inverse. Cette fois-ci, le nombre de pas permis pour traverser l'espace est réduit par un. L'équipe doit imaginer les moyens qui permettront à tous les membres de traverser l'espace dégagé tout en maintenant un contact entre eux (p. ex., se tenir la main, croiser les bras, etc.).

Un moyen souvent utilisé pour décider comment commencer l'activité consiste à diviser le nombre total des pieds du groupe par deux, puis à soustraire un du résultat (par ex., un groupe de dix personnes compte au total vingt pas, divisés par deux = dix, moins un = neuf pas).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**POINTAGE**

Aucun.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la zone est exempte de débris et d'autres dangers.
- Arrêter immédiatement l'activité si un problème de sécurité survient.

Activité 8C – Marche sous la direction des sherpas

Durée : 30 min

OBJECTIF

Activité basée sur la confiance durant laquelle l'équipe doit suivre les directives des coéquipiers.

RESSOURCES

Des bandeaux pour les yeux (un par cadet).

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Avant le début de l'activité, le BPR doit définir un chemin exempt d'obstacles majeurs.

L'objectif de l'équipe pour cette activité consiste à se déplacer sur un chemin les yeux bandés en se tenant par les mains.

Avant le début de l'activité, le BPR doit choisir deux membres de l'équipe. Ceux-ci serviront de guides. Il explique aux autres membres de l'équipe qu'ils doivent se préparer à marcher les yeux bandés.

Le BPR montre le chemin aux deux guides dont les yeux ne sont pas bandés. Il les informe qu'ils doivent maintenant diriger l'équipe, mais qu'ils n'ont pas le droit de toucher ni de parler aux membres de l'équipe. Ils peuvent toutefois faire du bruit, comme taper des mains, siffler, claquer les doigts, etc., pour attirer l'attention des membres du groupe. On peut accorder aux guides quelques instants pour qu'ils discutent de leurs stratégies de communication. L'un des guides se place ensuite devant la ligne, l'autre derrière la ligne.

Tous les membres de l'équipe, sauf les guides, se bandent les yeux et empruntent le chemin en suivant les directives des guides.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

POINTAGE

Aucun.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que le groupe reste ensemble en tout temps.
- S'assurer que le chemin prédéfini est exempt de dangers pendant le défi.

SECTION 9 – ACTIVITÉ FINALE

Durée : 60 min

OBJECTIF

Réviser tous les aspects de la compétition de matelotage.

RESSOURCES

- Un sifflet de manœuvrier (nombre égal à celui des divisions).
- Une corde d'un mètre (nombre égal à celui des divisions).
- Des fiches de tâches (nombre d'ensembles égal à celui des divisions).
- Un lance-amarre (nombre égal à celui des divisions).
- Des poulies simples (nombre égal à celui des divisions).
- Des poulies doubles (nombre égal à celui des divisions).
- Un cordage de Manille de 12 mm d'une longueur de 17 m (nombre égal à celui des divisions).
- Une petite boîte (nombre égal à celui des divisions).
- Une cible (nombre égal à celui des divisions).
- Des fiches de messages secrets (nombre d'ensembles égal à celui des divisions).
- Un membre du personnel ou un cadet sénior par station et par équipe.



Voir les annexes D et G.

Si les ressources sont insuffisantes, on peut réduire la quantité nécessaire en conséquence.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Cette activité consiste à réviser la matière de l'ensemble des activités par l'entremise d'une compétition en face-à-face entre les divisions. L'activité sera composée des stations suivantes :

- d'appels.
- de nœuds, demi-clés et ajuts.
- de lance-amarre.
- de palan double en trois.

Si les ressources sont suffisantes, les équipes devraient s'affronter entre elles pendant cet événement. Dans le cas contraire, les équipes seront chronométrées. Toutes les équipes devront se mettre en ligne et commencer au même endroit. Au signal de départ, les équipes passeront d'une station à l'autre. Chaque fois qu'une équipe finit une station ou termine la tâche de la station, elle reçoit une lettre. Cette lettre servira à déchiffrer le message secret à la fin de l'activité.



Le message secret peut varier d'un corps de cadets à l'autre. Consulter l'annexe G pour voir un exemple de message secret qui pourrait être utilisé pour cet événement.

La première station consiste à lancer des appels au sifflet de manœuvrier. On donne à un membre de l'équipe le nom de l'appel. Celui-ci devra lancer l'appel à l'équipe. Si le membre lance l'appel correctement, l'équipe reçoit une lettre et passe à la station suivante. Si l'appel n'est pas lancé correctement, on demande à un autre membre de l'équipe d'essayer de le faire correctement. Si l'équipe ne parvient pas à lancer l'appel correctement

après les tentatives de tous ses membres, elle doit attendre quinze secondes après que la dernière équipe ait terminé la station d'appels pour passer à la station suivante.

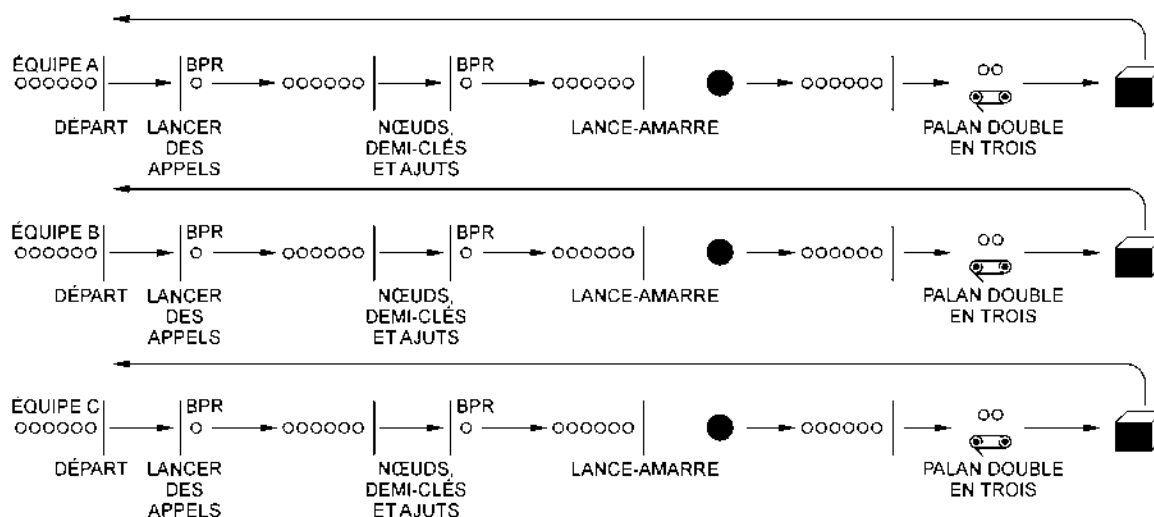
La deuxième station consiste à faire des nœuds, des demi-clés et des ajuts. Les équipes avancent jusqu'à un endroit prédéterminé. En procédant un à la fois, chaque membre de l'équipe doit courir jusqu'au BPR et piger une fiche du sac. Le membre de l'équipe doit expliquer le but du nœud, de la demi-clé ou de l'ajut et doit essayer de faire le nœud correctement. L'équipe continue de nouer des nœuds, des demi-clés et des ajuts jusqu'à ce que trois membres aient réussi, après quoi l'équipe passe à la station suivante. Pour chaque nœud, demi-clé ou ajut noué correctement, l'équipe reçoit une autre lettre secrète.

La troisième station consiste à utiliser le lance-amarre. Les équipes avancent jusqu'à un endroit prédéterminé. En procédant un à la fois, chaque membre de l'équipe retire le lance-amarre, l'enroule et la lance sur la cible. Chaque membre de l'équipe essaie de lancer le lance-amarre sur la cible. Lorsque l'équipe réussit à atteindre la cible trois fois, elle passe à la station suivante et reçoit une autre lettre secrète.

La quatrième station consiste à assembler un palan double en trois. Les équipes avancent jusqu'à un endroit prédéterminé. L'équipe choisit deux membres qui doivent essayer de passer correctement les cordages d'un palan double en trois. S'ils ne réussissent pas, ils retournent à leur équipe et deux autres membres doivent essayer d'assembler un palan double en trois.

Si l'équipe réussit l'assemblage d'un palan double en trois, elle reçoit une autre lettre secrète et passe à la boîte où elle trouve la dernière lettre du message secret. Après avoir tiré la lettre, elle retourne au point de départ et essaie de déchiffrer le message.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ



POINTAGE

Les points seront attribués à chaque équipe en fonction de leur rang final.



Voir l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que la zone est exempte de tout obstacle dangereux.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Aucune.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A1-007 A-CR-CCP-004/PT-002 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2*. Ottawa, ON.

A1-013 La Marine. Extrait le 12 mai 2006 du site http://www.navy.gc.ca/cms_images/ship_site_images/ship_gallery/283.ETD02-0081-30_l.jpg.

A1-013 La Marine. Extrait le 12 mai 2006 du site http://www.navy.gc.ca/cms_images/ship_site_images/ship_gallery/710/cx2003=0152-22c.jpg.

A1-013 La Marine. Extrait le 12 mai 2006 du site http://www.navy.gc.ca/cms_images/ship_site_images/ship_gallery/334.Sailpast.jpg.

A1-013 La Marine. Extrait le 12 mai 2006 du site http://www.navy.gc.ca/cms_images/ship_site_images/ship_gallery/509/prot11.jpg.

A1-013 La Marine. Extrait le 12 mai 2006 du site http://www.navy.gc.ca/cms_images/ship_site_images/ship_gallery/283.ETD02-0081-30_l.jpg.

C1-002 (ISBN 0-7858-1446-9) Pawson, D. (2001). *Pocket Guide to Knots and Splices*. Edison, NJ, Charwell.

C1-003 (ISBN 11-770973-5) (1972). *Admiralty Manual of Seamanship 1964 Volume 1*. Londres, Angleterre, Her Majesty's Stationery Office.

C1-005 (ISBN 0-07-134984-7) West, E. (1999). *The Big Book of Icebreakers: Quick, Fun Activities for Energizing Meetings and Workshops*. New York, NY, McGraw-Hill, Inc.

C1-006 (ISBN 0-8403-5682-X) Rohnke, K. (1984). *A Guide to Initiative Problems, Adventure Games and Trust Activities: Silver Bullets*. Iowa, Kendall/Hunt Publishing Company.

C1-025 JCOMMOPS (2001-2005). Extrait le 12 mai 2006, du site http://www.jcommops.org/graph_ref/cargo_ship-3.jpg.

C1-030 CBS News. Extrait le 12 mai 2006, du site <http://www.cbsnews.com/images/2006/03/24/imageSJU10103232114.jpg>

C1-043 Newfoundland Photo Gallery. *Page 1 – Thumbnail Images and Descriptions*. Extrait le 12 mai 2006 du site <http://www.geocities.com/Heartland/Pointe/5181/nfld/smallwood.jpg>.

C1-044 CMGmbH Consulting Measurement Technology. Extrait le 12 mai 2006 du site <http://www.cmt-gmbh.de/tanker%20ship.jpg>.

C1-040 Port of Cork. *Photo Gallery*. Extrait le 12 mai 2006 du site http://www.portofcork.ie/web_images/archive/Gerry_o_sullivan.gif.

FEUILLES DE POINTAGE

LOVER ET LANCER UN CORDAGE

NOM DE L'ÉQUIPE :

ATTRIBUTION DES POINTS

Les équipes recevront un point pour chaque cordage lancé à la cible désignée.

POINTS ACCORDÉS

TOTAL GÉNÉRAL :

NOM DU BPR :

DATE :

SURLIER ET ÉPISSER

NOM DE L'ÉQUIPE :

ATTRIBUTION DES POINTS

Les équipes recevront deux points pour chaque épissure et surliure correcte. Le BPR évaluera également la capacité des cadets de la phase trois et de la phase quatre de guider et d'aider les autres cadets. Le BPR évaluera des caractéristiques comme le renforcement positif, la connaissance du sujet, les directives appropriées et la motivation.

POINTS ACCORDÉS					
SURLIURES TERMINÉES					
2 points	2 points	2 points	2 points	2 points	2 points
2 points	2 points	2 points	2 points	2 points	2 points
					TOTAL PARTIEL :
ÉPISSURES TERMINÉES					
2 points	2 points	2 points	2 points	2 points	2 points
2 points	2 points	2 points	2 points	2 points	2 points
					TOTAL PARTIEL :
LEADERSHIP					
(caractéristiques évaluées : renforcement positif, connaissance du sujet, directives appropriées et motivation)					
1 point	2 points	3 points	4 points	5 points	
6 points	7 points	8 points	9 points	10 points	
					TOTAL PARTIEL :
TOTAL GÉNÉRAL :					

NOM DU BPR :

DATE :

JEU-QUESTIONNAIRE (OPTION 1)

NOM DE L'ÉQUIPE :

ATTRIBUTION DES POINTS

Les équipes recevront deux points pour chaque bonne réponse à une question.

POINTS ACCORDÉS		
Question n° 1 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 2 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 3 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 4 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 5 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 6 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 7 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 8 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 9 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 10 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 11 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 12 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 13 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 14 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
Question n° 15 :	Correcte – 2 points	Incorrecte – 0 point
QUESTION DE BONIFICATION	Correcte – 5 points	Incorrecte – 0 point
DEMANDER UN RATRAPAGE À UN OFFICIER	1 point	
MANUELS DE RÉFÉRENCE	1 point	
VOTE DE L'ÉQUIPE	1 point	
TOTAL GÉNÉRAL :		

NOM DU BPR :

DATE :

JEU-QUESTIONNAIRE (OPTION 2)

NOM DE L'ÉQUIPE :

ATTRIBUTION DES POINTS

Les équipes recevront des points pour chaque bonne réponse à une question. La valeur des points attribués dépend du niveau de difficulté de la question.

POINTS ACCORDÉS

Question n° 1 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 2 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 3 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 4 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 5 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 6 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 7 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 8 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 9 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 10 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 11 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 12 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 13 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 14 :	Valeurs des points accordés :	
Question n° 15 :	Valeurs des points accordés :	

TOTAL GÉNÉRAL :

NOM DU BPR :

DATE :

SIFFLET DE MANŒUVRIER**NOM DE L'ÉQUIPE :****ATTRIBUTION DES POINTS**

Les équipes recevront cinq points pour chaque appel lancé correctement. Pour avoir identifié un appel au sifflet, expliqué la fonction des appels et identifié les aires communes où ils sont utilisés au corps de cadets, l'équipe recevra un point pour chacun de ces éléments.

POINTS ACCORDÉS		
Appel lancé correctement	Correcte – 5 points	Incorrecte – 0 point
Appel identifié correctement	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
Fonction expliquée	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
Aires communes identifiées	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
TOTAL PARTIEL :		
Appel lancé correctement	Correcte – 5 points	Incorrecte – 0 point
Appel identifié correctement	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
Fonction expliquée	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
Aires communes identifiées	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
TOTAL PARTIEL :		
Appel lancé correctement	Correcte – 5 points	Incorrecte – 0 point
Appel identifié correctement	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
Fonction expliquée	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
Aires communes identifiées	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
TOTAL PARTIEL :		
Appel lancé correctement	Correcte – 5 points	Incorrecte – 0 point
Appel identifié correctement	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
Fonction expliquée	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
Aires communes identifiées	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
TOTAL PARTIEL :		
Appel lancé correctement	Correcte – 5 points	Incorrecte – 0 point
Appel identifié correctement	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
Fonction expliquée	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
Aires communes identifiées	Correcte – 1 point	Incorrecte – 0 point
TOTAL PARTIEL :		
TOTAL GÉNÉRAL :		

NOM DU BPR :**DATE :**

NŒUDS, DEMI-CLEFS ET AJUTS

NOM DE L'ÉQUIPE :

ATTRIBUTION DES POINTS

Les équipes recevront des points pour chaque tâche effectuée correctement. La valeur des points correspondra à celle indiquée sur les fiches de tâche (voir l'annexe D).

POINTS ACCORDÉS						
TÂCHE :	FAIRE DES NŒUDS					
5 points	5 points	5 points	5 points	5 points	5 points	
5 points	5 points	5 points	5 points	5 points	5 points	
TOTAL PARTIEL :						
TÂCHE :	QUI SUIS-JE?					
3 points	3 points	3 points	3 points	3 points	3 points	
3 points	3 points	3 points	3 points	3 points	3 points	
TOTAL PARTIEL :						
TÂCHE :	DÉFINITION					
2 points	2 points	2 points	2 points	2 points	2 points	
2 points	2 points	2 points	2 points	2 points	2 points	
TOTAL PARTIEL :						
TÂCHE :	IDENTIFICATION VISUELLE					
1 point	1 point	1 point	1 point	1 point	1 point	
1 point	1 point	1 point	1 point	1 point	1 point	
TOTAL PARTIEL :						
TOTAL GÉNÉRAL :						

NOM DU BPR :

DATE :

LES BIGUES

NOM DE L'ÉQUIPE :

ATTRIBUTION DES POINTS

Les points seront attribués en fonction du guide de notation ci-dessous.

POINTS ACCORDÉS					
BRÊLAGE DU SOMMET – correct, serré, soigné et bien fixé.					
Demi-clé à capeler	3 points	2 points	1 point		
Nombre de tours corrects	1 point				
Serré et bien fixé	2 points	1 point			TOTAL PARTIEL :
MARTINET D'APIQUAGE – Surliure double					
Cordages capelés	3 points	2 points	1 point		
Crocs mouchetés	3 points	2 points	1 point		
Estropes	1 point				TOTAL PARTIEL :
PALAN D'ÉCART – Palan double en trois					
Cordages capelés	3 points	2 points	1 point		
Crocs mouchetés	3 points	2 points	1 point		
Estropes	1 point				TOTAL PARTIEL :
PALANS DE PIED – Quatre palans doubles en trois					
Cordages capelés	5 points	4 points	3 points	2 points	1 point
Crocs mouchetés	5 points	4 points	3 points	2 points	1 point
Estropes	3 points	2 points	1 point		
					TOTAL PARTIEL :
PALAN DE CHARGE – Poulie double					
Cordages capelés	5 points	4 points	3 points	2 points	1 point
Crocs mouchetés	5 points	4 points	3 points	2 points	1 point
Estropes	3 points	2 points	1 point		
					TOTAL PARTIEL :
APPARENCE GÉNÉRALE	5 points	4 points	3 points	2 points	1 point
					TOTAL PARTIEL :
TOTAL GÉNÉRAL :					

NOM DU BPR :

DATE :

MAQUETTE DU NAVIRE

NOM DE L'ÉQUIPE :

ATTRIBUTION DES POINTS

Les points seront attribués en fonction du guide de notation ci-dessous.

POINTS ACCORDÉS				
PRÉCISION DU TYPE DE NAVIRE – le modèle du navire correspond au type choisi par l'équipe.				
1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
UTILISATION DES RESSOURCES – l'équipe a fait une utilisation maximale du matériel d'instruction fourni.				
1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
STRUCTURE DE LA COQUE – la structure de la coque met en évidence les zones de la coque, de la proue, de la poupe et du tableau arrière.				
1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CONCEPTION DE LA COQUE – la conception de la coque met en évidence les zones de la passerelle, du pont et de la superstructure.				
1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
PRÉSENTATION – la présentation de l'équipe était claire, faite avec confiance, et la participation des membres du groupe était excellente.				
1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
FLOTTABILITÉ – le modèle flotte uniformément et avec constance.				
1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
APPARENCE GÉNÉRALE – détails.				
1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
TOTAL GÉNÉRAL :				

NOM DU BPR :

DATE :

ÉVÉNEMENT FINAL

ATTRIBUTION DES POINTS

Les points seront attribués à chaque équipe en fonction de leur rang final.

POINTS ACCORDÉS		
NOM DE L'ÉQUIPE AU PREMIER RANG :	Points	50
NOM DE L'ÉQUIPE AU DEUXIÈME RANG :	Points	40
NOM DE L'ÉQUIPE AU TROISIÈME RANG :	Points	30
NOM DE L'ÉQUIPE AU QUATRIÈME RANG :	Points	20
NOM DE L'ÉQUIPE AU CINQUIÈME RANG :	Points	10
TOTAL GÉNÉRAL :		

NOM DU BPR :

DATE :

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

QUESTIONS SUGGÉRÉES POUR LE JEU-QUESTIONNAIRE

Phase un

Q1. Quelle est la fonction des nœuds, des demi-clés ou des ajuts suivants :

- Nœud plat
- Nœud en huit
- Nœud d'écoute
- Nœud de chaise
- Demi-clef à capeler
- Tour mort et deux demi-clés

R1. Nœud plat – pour attacher deux cordages de même diamètre.

Nœud en huit – nœud d'arrêt.

Nœud d'écoute – pour attacher deux cordages de diamètres différents.

Nœud de chaise – pour créer un œillet temporaire à l'extrémité d'un cordage.

Demi-clef à capeler – pour attacher un cordage à un espar.

Tour mort et deux demi-clés – pour attacher un cordage à un anneau ou à un œillet.

Q2. À quoi sert la surliure ordinaire?

R2. À faire une finition à l'extrémité d'un cordage pour l'empêcher de s'effiloche ou de s'effiloche.

Q3. Définir l'un des termes de la marine suivants :

- Bidon d'ordures
- Repos
- Sécuriser
- Poulaines
- Bordée de quart
- Rassemblement
- Caisson des objets trouvés
- Appel
- Couleurs
- Permission
- Cloison
- Pont
- Équipage d'un navire
- Coucher du soleil
- Coupée
- Coquerie
- Magasin des manœuvriers
- Appel de la retraite
- Cacao
- Oui, madame/monsieur (Aye Aye)
- Bâbord
- Tribord
- Bureau du navire
- Planche d'embarquement

R3. Réponses :

- Bidon d'ordures – poubelle.
- Repos – pause.
- Sécuriser – arrimer solidement.
- Poulaines – toilettes.
- Quart de bordée – division dont les responsables se succèdent et sont chargés de superviser les préparatifs et le nettoyage effectués par le corps de cadets.
- Rassemblement – appel qui indique le début des classes ou la fin de la pause.
- Caisson des objets perdus – endroit où sont déposés les objets perdus.
- Appel – son produit par le sifflet de manœuvrier. Chaque note jouée porte une signification ou un message particuliers.
- Couleurs– cérémonie au cours de laquelle on hisse le drapeau national et qui a habituellement lieu le matin ou au début d'une journée d'instruction.
- Permission – autorisation donnée aux cadets de se rendre à terre pour la journée.
- Cloison – mur.
- Pont – plancher.
- Équipage d'un navire – personnel du navire (ce qui devrait inclure un corps de cadets de la Marine).
- Coucher du soleil – cérémonie de rentrée des couleurs nationales qui a lieu à la fin d'une journée d'instruction.
- Coupée – entrée ou sortie ou passage d'un navire.
- Coquerie – cuisine d'un navire.
- Magasin des manœuvriers – endroit où l'on entrepose les articles nécessaires au nettoyage.
- Appel de la retraite – ordre exigeant le silence.
- Cacao (kye) – boisson de chocolat chaud.
- Oui, madame/monsieur, ordre compris et je vais obéir – réponse appropriée à un ordre provenant d'un officier.
- Bâbord – côté gauche d'un navire.
- Tribord – côté droit d'un navire.
- Bureau du navire – bureau d'administration.
- Planche d'embarquement – entrée et sortie d'un navire où les membres du personnel doivent effectuer le salut quand ils montent à bord ou débarquent.

Q4. Quel appel est lancé pour attirer l'attention de l'équipage d'un navire avant de donner un ordre?

R4. L'appel général.

Q5. Quel appel est lancé pour attirer l'attention de l'équipage d'un navire?

R5. L'appel du silence.

Q6. Quel appel est lancé une fois que le motif de l'appel du silence n'est plus en vigueur?

R6. L'appel « continuez ».

Q7. Combien de fois la cloche du navire sonne-t-elle pour les cérémonies des couleurs et du coucher du coucher du soleil?

R7. Couleurs – huit fois, coucher du soleil– quatre fois.

Phase deux

Q8. Expliquer brièvement la tradition navale connue sous le nom de « Autour du Cap Horn ».

R8

Q9. Expliquer brièvement la tradition navale connue sous le nom de « Peindre le pont ».

R9.

Q10. Identifier l'épissure suivante (présenter aux cadets une épissure courte déjà faite).

R10. Épissure courte.

Q11. Quel type de poulie consiste un palan double en trois?

R11. Une poulie double et une poulie simple.

Q12. Comment nomme-t-on un palan qui consiste en deux poulies doubles?

R12. Palan double en quatre.

Q13. Que faire pour éviter qu'une charge tombe d'un croc?

R13. Moucheter le croc.

Q14. Quelle partie du voilier permet de hisser les voiles?

R14. Les drisses.

Q15. Qu'est-ce qui aide à empêcher un voilier de chavirer?

R15. La dérive centrale ou la dérive sabre.

Q16. À quoi servent les écoutes?

R16. À contrôler à la fois la grand-voile et le foc.

Q17. Indiquer quelques façons de déterminer la direction du vent.

R17. Les pavillons, l'herbe haute, la fumée, les petites vagues, l'indicateur de direction du vent, les bateaux amarrés et les nuages à basse altitude.

Q18. Quelles heures sont associées au premier petit quart?

R18.

Q19. Quelles heures sont associées au quart d'avant-midi?

R19.

Phase trois

Q20. Quel navire opère-t-il en ce moment à/au/en _____?

R20. Dépend des déploiements actuels.

Q21. Indiquer trois mesures de sécurité à considérer lorsqu'on utilise des appareils de levage.

R21. Porter un casque de sécurité, ne pas entrer dans la zone de sécurité et ne pas marcher sous la charge.

Q22. À quoi sert un palan d'écart?

R22. À empêcher les pieds d'une bigue de se séparer.

Q23. Combien de tours un brêlage du sommet doit-il comprendre?

R23. Onze (11) à quinze (15) tours.

Q24. Quelle partie est attachée à la charge du mât de charge d'une bigue?

R24. Le palan principal.

Q25. Comment appelle-t-on la partie inférieure d'une voile?

R25. La bordure.

Q26. Quelle partie du voilier loge la dérive centrale?

R26. Le tronc de la dérive centrale.

Q27. Que doit faire l'équipage d'un voilier pour aider à empêcher la bande?

R27. Mettre au rappel.

Q28. Que signifie l'acronyme V.F.I.?

R28. Vêtement de flottaison individuel.

Phases quatre, cinq et six

Q29. Nommer une organisation civile maritime.

R29. Le ministère des Pêches et des Océans, la Garde côtière canadienne (GCC), etc.

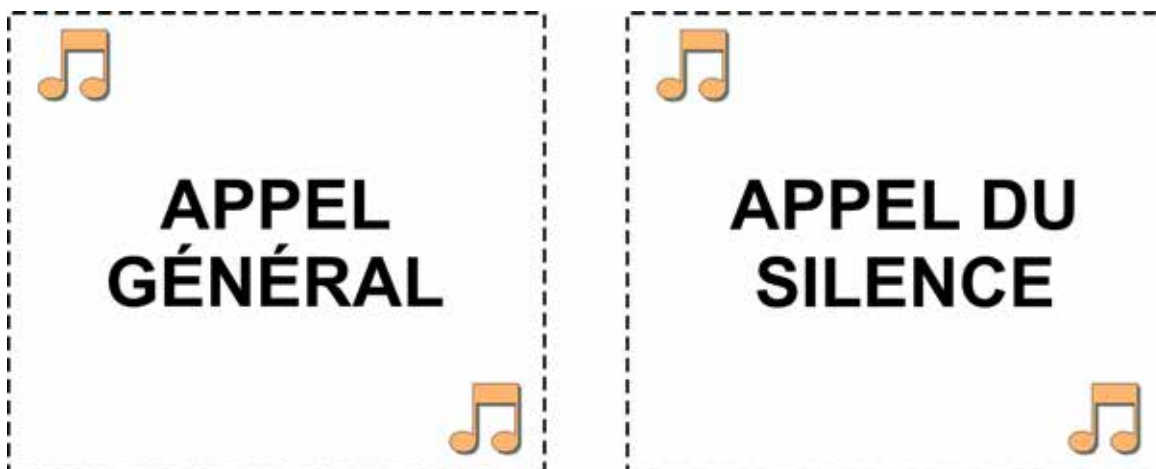
Q30. Comment appelle-t-on le virement d'un voilier de sorte que sa proue passe à travers le vent debout?

R30. Le virement de bord.

Q31. Comment appelle-t-on le côté du navire sur lequel le vent passe en premier?

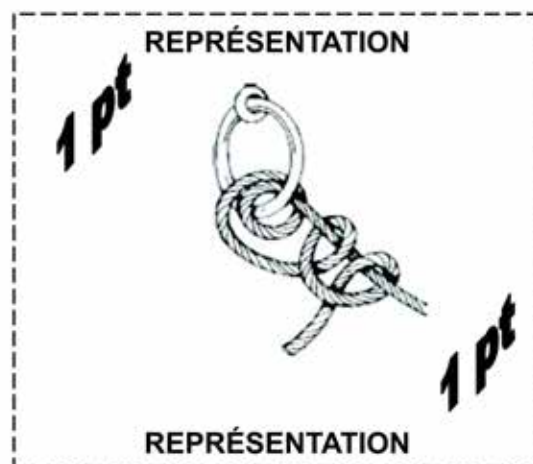
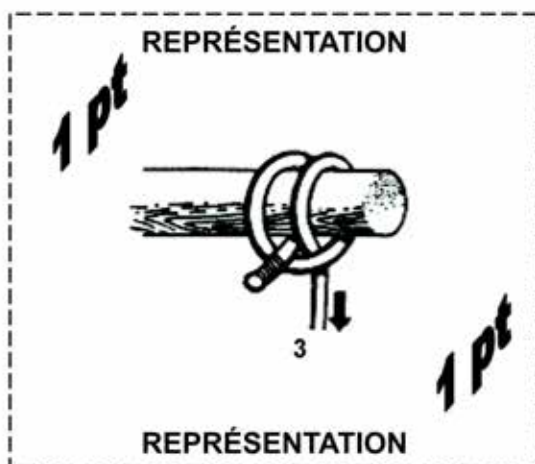
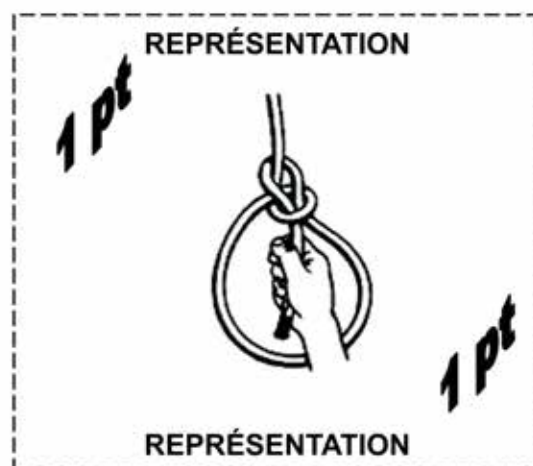
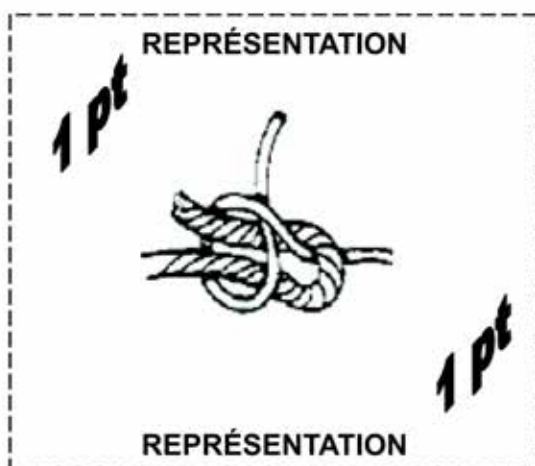
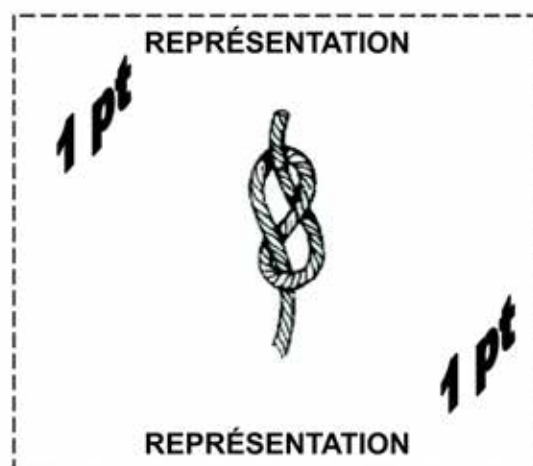
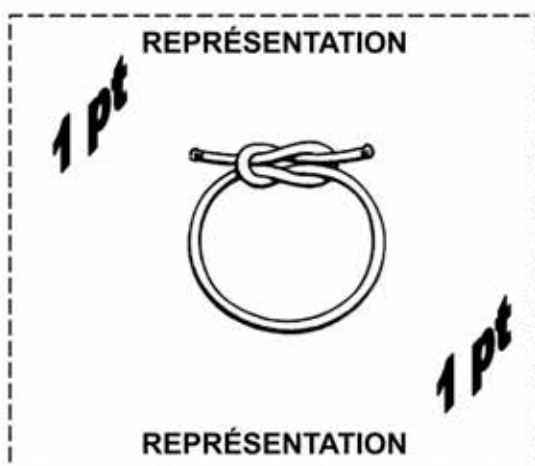
R31. Le bord au vent.

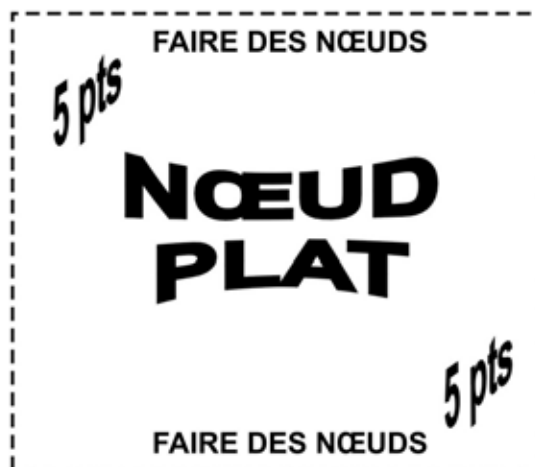
FICHES D'APPEL DU MANŒUVRIER



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FICHES DE TÂCHE





QUI SUIS-JE?

3 pts

PERMET DE BLOQUER LE
CORDAGE POUR QU'IL NE
PASSE PAS COMPLÈTEMENT
AU TRAVERS DES
GUIDE-CÂBLES.

3 pts

QUI SUIS-JE?

QUI SUIS-JE?

3 pts

COMMENCE À FAIRE CE
NŒUD EN FAISANT UN
SIX SUR LE CORDAGE.

3 pts

QUI SUIS-JE?

QUI SUIS-JE?

3 pts

TU PEUX M'UTILISER
POUR ARRIMER
TEMPORAIREMENT UN
PETIT VOILIER.

3 pts

QUI SUIS-JE?

QUI SUIS-JE?

3 pts

TES CORDAGES ONT
DIFFÉRENTS DIAMÈTRES?
JE PENSE QUE JE PEUX
ÊTRE UTILE.

3 pts

QUI SUIS-JE?

QUI SUIS-JE?

3 pts

C'EST UN BON DÉBUT
POUR ATTACHER TES
CHAUSSURES.

3 pts

QUI SUIS-JE?

QUI SUIS-JE?

3 pts

MES NŒUDS DOIVENT
TOUJOURS ÊTRE FAITS AVEC
UNE EXTRÉMITÉ LIBRE DU
CORDAGE UNIDIRECTIONNEL.

3 pts

QUI SUIS-JE?

DÉFINITION

2 pts

NŒUD PLAT

2 pts

DÉFINITION

DÉFINITION

2 pts

NŒUD D'ÉCOUTE

2 pts

DÉFINITION

DÉFINITION

2 pts

NŒUD DE CHAISE

2 pts

DÉFINITION

DÉFINITION

2 pts

NŒUD EN HUIT

2 pts

DÉFINITION

DÉFINITION

2 pts

**DEMI-CLÉ À
CAPELER**

2 pts

DÉFINITION

DÉFINITION

2 pts

**TOUR MORT ET
DEUX DEMI-CLÉS**

2 pts

DÉFINITION

TYPES DE NAVIRES ET IMAGES



http://www.navy.forces.gc.ca/cms_images/ship_site_images/ship_gallery/283/ETD02-0081-30_1.jpg

Figure E-1 NCSM Algonquin



http://www.navy.forces.gc.ca/cms_images/ship_site_images/ship_gallery/283/ETD02-0081-30_1.jpg

Figure E-2 NCSM Brandon



http://www.navy.forces.gc.ca/cms_images/ship_site_images/ship_gallery/334/Sailpast.jpg

Figure E-3 NCSM Regina



http://www.navy.forces.gc.ca/cms_images/ship_site_images/ship_gallery/509/prot11.jpg

Figure E-4 NCSM Protecteur



http://www.jcommops.org/graph_ref/cargo_ship-3.jpg

Figure E-5 Navire de charge



<http://www.cbsnews.com/images/2006/03/24/imageSJU10103232114.jpg>

Figure E-6 Navire de croisière



<http://www.geocities.com/Heartland/Pointe/5181/nfld/smallwood.jpg>

Figure E-7 Transbordeur



<http://www.cmt-gmbh.de/tanker%20ship.jpg>

Figure E-8 Pétrolier

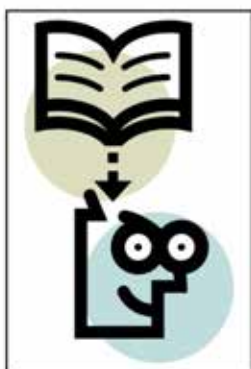


<http://ei4hq.shacknet.nu/corkHarbour/tugs/original/Gerry%20O'Sullivan%201.jpg>

Figure E-9 Navire ravitailleur-remorqueur

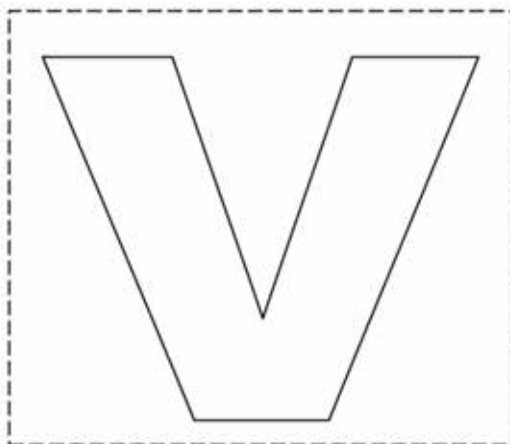
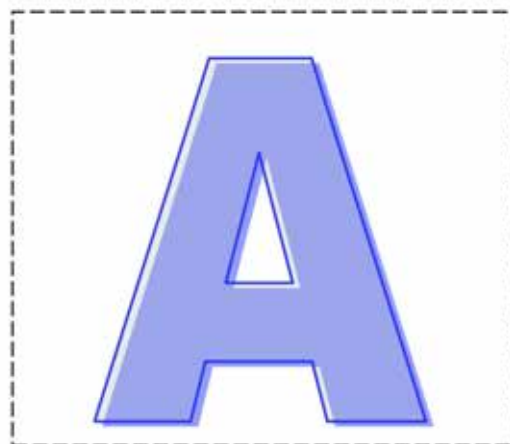
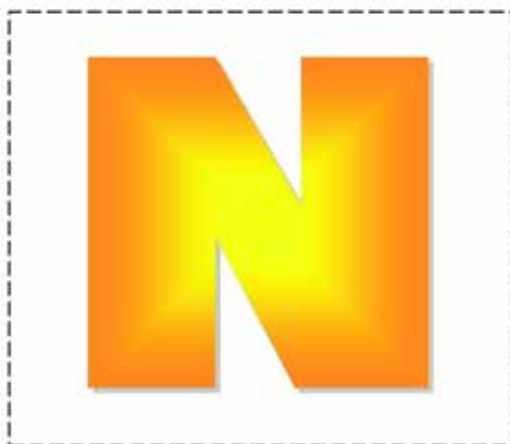
CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

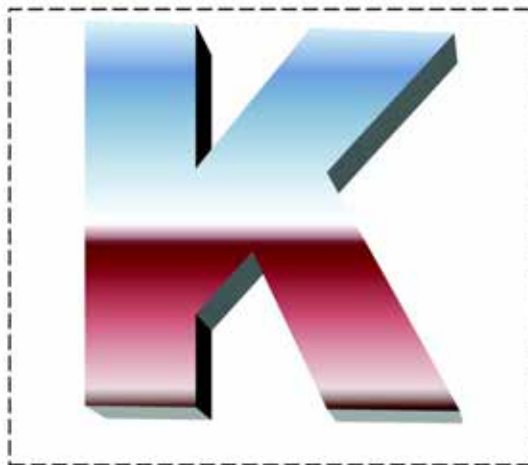
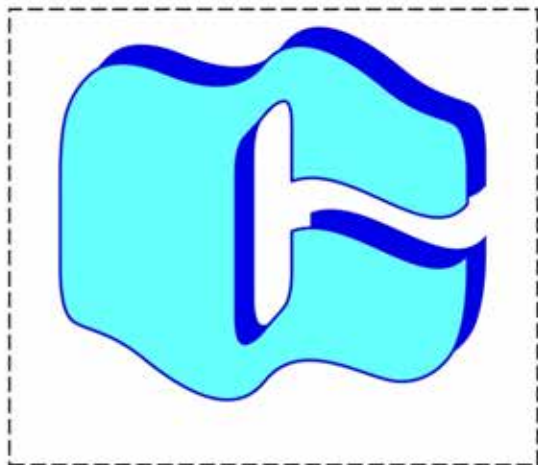
FEUILLE DE L'ACTIVITÉ « IMAGE QUI ME RESSEMBLE LE PLUS »



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FICHES DE MESSAGE SECRET





Message secret – « VIVE LA MARINE »

HORAIRE SUGGÉRÉ DE LA COMPÉTITION DE MATELOTAGE INTERDIVISIONS (CMI)

Jour 1

Heure	Équipe 1	Équipe 2	Équipe 3	Équipe 4	Équipe 5
0800 h	Arrivée – Briefing				
0830 h	Activité 9A	Activité 9A	Activité 9A	Activité 9A	Activité 9A
0900 h	Lovage et lancement de cordage	Bigues	Nœuds, demi-clés et ajuts	Maquette	Jeu-questionnaire méli-mélo
0930 h	Surliure et épissure	Bigues	Maquette	Maquette	Appel de manœuvrier
1000 h	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
1030 h	Activité 9B	Activité 9B	Activité 9B	Activité 9B	Activité 9B
1100 h	Jeu-questionnaire méli-mélo	Lovage et lancement de cordage	Bigues	Nœuds, demi-clés et ajuts	Maquette
1130 h	Appel de manœuvre	Surliure et épissure	Bigues	Maquette	Maquette
1200 h	DÎNER				
1300 h	Maquette	Jeu-questionnaire méli-mélo	Lovage et lancement de cordage	Bigues	Nœuds, demi-clés et ajuts
1330 h	Nœuds, demi-clés et ajuts	Appel de manœuvre	Surliure et épissure	Bigues	Maquette
1400 h	Maquette	Maquette	Maquette	Maquette	Bigues
1430 h	Maquette	Maquette	Maquette	Maquette	Bigues
1500 h	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
1530 h	Bigues	Nœuds, demi-clés et ajuts	Jeu-questionnaire méli-mélo	Lovage et lancement de cordage	Maquette
1600 h	Bigues	Maquette	Appel de manœuvre	Surliure et épissure	Maquette
1630 h	ARRÊT DES ACTIVITÉS ET DÉPART				

Jour 2

Heure	Équipe 1	Équipe 2	Équipe 3	Équipe 4	Équipe 5
0800 h	Arrivée – Briefing				
0830 h	Maquette	Maquette	Nœuds, demi-clés et ajuts	Jeu-questionnaire méli-mélo	Lovage et lancement de cordage
0900 h	Maquette	Maquette	Maquette	Appel de manœuvrier	Surliure et épissure
0930 h	Activité 9C	Activité 9C	Activité 9C	Activité 9C	Activité 9C
1000 h	Finition de la maquette	Finition de la maquette	Finition de la maquette	Finition de la maquette	Finition de la maquette
1030 h	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
1100 h	Finition de la maquette	Finition de la maquette	Finition de la maquette	Finition de la maquette	Finition de la maquette
1130 h	Finition de la maquette	Finition de la maquette	Finition de la maquette	Finition de la maquette	Finition de la maquette
1200 h	DÎNER				
1300 h	Présentation de la maquette	Présentation de la maquette	Présentation de la maquette	Présentation de la maquette	Présentation de la maquette
1330 h	Présentation de la maquette	Présentation de la maquette	Présentation de la maquette	Présentation de la maquette	Présentation de la maquette
1400 h	Événement final de la fin de semaine	Événement final de la fin de semaine	Événement final de la fin de semaine	Événement final de la fin de semaine	Événement final de la fin de semaine
1530 h	Remise des prix	Remise des prix	Remise des prix	Remise des prix	Remise des prix
1600 h	ARRÊT DES ACTIVITÉS ET DÉPART				