



CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM C123.03 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE RAQUETTE

Durée totale :

270 min

INTRODUCTION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cet OCOM est présentée au chapitre 4 de la NQP. 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; et
- préparer un parcours d'environ 40 min à effectuer lors de l'étape de confirmation de cette leçon. Le parcours doit inclure plusieurs types de terrain, offrant aux cadets une expérience complète de la pratique de la raquette.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Cette leçon est présentée à l'aide de la méthode d'instruction par exposé interactif et par démonstration et exécution.

Cette méthode plaît aux apprenants auditifs, en plus d'offrir des possibilités de participation active dans des activités qui plaisent aux apprenants tactiles/kinesthésiques. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour permettre aux cadets de participer à une étude supervisée de la matière d'enseignement pratique. Cette méthode donne l'occasion à l'instructeur de présenter la matière, de démontrer et expliquer les procédures et de superviser les cadets pendant la mise en pratique des compétences. Cette méthode se prête à tous les styles d'apprentissage.

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent connaître les principes et les techniques de base de la pratique de la raquette.

IMPORTANTANCE

La raquette facilite le camping d'hiver et la randonnée en montagne en donnant un moyen de transport personnel à utiliser en hiver. Il s'agit d'une façon amusante de pratiquer un sport qui procure un entraînement physique stimulant.

Point d'enseignement 1

Discuter de la neige

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

La nouvelle neige subit beaucoup de changements une fois au sol. Pendant que la neige sur le sol devient plus dense, les flocons se fusionnent et l'air emprisonné est évacué. Les conditions météorologiques qui affectent ces changements résultent du soleil et du vent.

Rayons de soleil. Au printemps, le soleil peut faire fondre la surface de la neige, même si la température de l'air est sous le point de congélation. La neige qui se trouve dans les endroits ombragés sera donc poudreuse et celle qui se trouve dans les endroits ensoleillés sera mouillée. Les températures froides de la nuit peuvent faire geler la neige mouillée et former une croûte sur la surface.

Vent. Le vent peut tasser et souffler la neige. Plus le vent est constant, plus la neige est tassée. Les activités telles que la raquette, le ski et la marche ne feront aucune impression sur la surface. Les changements de température entre le vent chaud et le vent sous le point de congélation causeront la formation d'une croûte de glace. Les mouvements dans ces conditions peuvent s'avérer très difficiles. La neige poudreuse flotte dans le vent et cause une surface ondulée.

CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES DE LA NEIGE

La neige a trois caractéristiques importantes :

Capacité de support. Plus la neige est dure, plus elle peut supporter de poids. Une croûte de glace a une bonne capacité de support, mais il est difficile de s'y déplacer parce qu'elle est glissante.

Degré de glissement. Habituellement, la neige poudreuse, la neige compactée et la neige croûtée offrent de meilleures caractéristiques de glissement que la neige mouillée, la neige tombante ou la nouvelle neige.

Degré d'adhérence. Elle est importante principalement pour les skieurs et non pour les raquetteurs. C'est la capacité de la neige de retenir le ski et d'empêcher qu'il glisse vers l'arrière.

TYPES DE NEIGE

Neige mouillée. La neige mouillée est plus commune au printemps, mais il peut aussi y en avoir en automne ou en hiver. On peut en faire des boules solides.

Neige humide. La neige humide est présente au début de l'hiver, mais aussi dans les périodes chaudes de l'hiver. On peut en faire des boules mais elles auront tendance à se défaire.

Neige sèche. On la trouve habituellement au milieu de l'hiver, mais elle peut tomber à tout moment où la température est basse. Elle peut être compactée par le vent ou poudreuse. À de très basses températures, cette neige est comme du sable et a de faibles caractéristiques de glissement.

Nouvelle neige. Elle peut être mouillée, humide ou sèche dépendamment des conditions météorologiques dans lesquelles elle tombe.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les deux facteurs qui affectent la température?
- Q2. Qu'est-ce que la capacité de support?
- Q3. Quels sont les quatre types de neige?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Les rayons du soleil et le vent.
- R2. La capacité de support signifie que, plus la neige est dure, plus elle peut supporter de poids.
- R3. Mouillée, humide, sèche et nouvelle.

Point d'enseignement 2

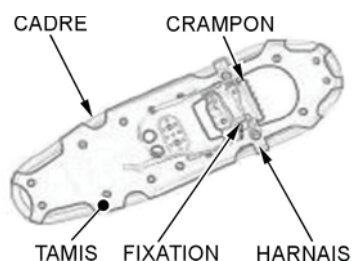
Décrire les composantes de la raquette

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



L'instructeur doit prendre le modèle de raquette que les cadets vont utiliser durant l'activité pour identifier les parties.



www.mec.ca

Figure 12-5-1 Parties de la raquette

CADRES

Le cadre est le squelette de la raquette. Généralement, mais pas toujours, il comprend le cadre extérieur ainsi que des traverses qui fournissent une stabilité interne. La plupart des raquettes ont soit un cadre traditionnel de bois plié à la vapeur ou un cadre d'alliage d'aluminium qui est soudé ou riveté.

Cadre en bois. Les cadres en bois doivent être faits de bois au grain droit et ne pas avoir de nœuds ou d'autres défauts qui peuvent l'affaiblir. Les bois les plus couramment utilisés pour les raquettes sont le frêne blanc d'Amérique, l'érable à sucre et le bouleau jaune.

Cadre en aluminium. Certains cadres en alliage d'aluminium sont anodisés, c.-à-d., on leur a donné une couche protectrice électrolytique qui aide à prévenir la corrosion. D'autres sont pulvérisés avec une solution de gravure pour prévenir l'écaillage. Certaines raquettes, surtout les raquettes réglementaires militaires, ont un cadre d'alliage de magnésium de haute résistance et de qualité aéronautique.

Cadre en plastique. Certaines raquettes ont un cadre et un pont fabriqués en un seul morceau de plastique.

TAMIS

Le tamis (ou le lacs), aussi connu sous le nom de surface portante, est la surface qui « agrandit » le pied. Le tamis pourrait être grillé, comme le sont les raquettes traditionnelles à lacs de babiche, ou il pourrait être solide ou presque solide, comme le sont plusieurs raquettes modernes ayant un tamis de néoprène ou autre matériel synthétique. Les tamis solides modernes donnent une meilleure flottabilité que ceux des raquettes à lacs. Par conséquent, on peut porter une raquette à tamis plus petit, mais qui a la même flottabilité qu'une raquette à lacs plus grande.



Le néoprène est un matériel de caoutchouc. On l'utilise pour la fabrication des combinaisons de plongée.

FIXATIONS

La fixation attache la botte à la raquette. Il existe d'innombrables modèles de fixations, allant des harnais de corde simples à des fixations semblables aux fixations de skis de fond ou des planches à neige, conçues pour faciliter la transition de l'une à l'autre en quelques secondes. Entre les extrêmes, on trouve les fixations de type A et de type H, nommées pour la forme approximative de leurs sangles. La fixation peut avoir un crampon de métal pour améliorer la traction sur des sentiers glacés.



L'instructeur doit se concentrer sur le type de raquette et fixation que les cadets utiliseront pendant l'XEC. Cependant, il pourrait être utile de mentionner les autres modèles, au cas où les cadets auraient l'occasion de les utiliser dans le futur.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Nommez les trois types de cadres.
- Q2. C'est quoi le tamis?
- Q3. À quoi sert la fixation sur une raquette?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Bois, aluminium et plastique.
- R2. Le tamis est la surface portante. Il « agrandit » le pied.
- R3. Attacher la botte à la raquette.

Point d'enseignement 3**Expliquer et démontrer les techniques de la pratique de la raquette**

Durée : 85 min

Méthode : Démonstration et exécution



L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la compétence complète à apprendre.

L'instructeur doit également donner une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour acquérir la compétence au complet.

MARCHER DANS LA FORÊT

Il faut tout simplement placer un pied devant l'autre. S'il s'agit d'une fixation rigide, il faut lever les pieds, mais s'il s'agit d'une fixation souple, il ne faut que glisser. Assurer-vous qu'une raquette ne croise pas l'autre, autrement vous culbuterez. Si vous tombez, placez votre poids au-dessus des raquettes avant de vous lever. Une fois que vous êtes capable de marcher, essayez de trouver un rythme qui vous convient.

RECULER

Il est plus difficile de reculer. La façon la plus facile de changer de direction est de faire un grand demi-tour, mais il n'est souvent pas pratique. Il est plus facile de marcher en reculant si vous regardez vos pieds. Les raquettes avec fixations rigides et les raquettes avec fixations souples sans queue, facilitent la tâche aussi.

PRISE DE CARRE

Pour traverser une pente à l'horizontale, envoyer le bord de la raquette dans le versant, ce qui crée un pas plat. L'utilisation de bâtons permettra un bon équilibre pendant le mouvement.

TRAVERSÉE

La traversée est la manœuvre la plus pratique pour monter ou descendre une pente. On emploie cette technique en lacet pour monter ou descendre une pente, en traversant la pente en zigzag.

DESCENTE

La descente est l'une des manœuvres les plus difficiles en raquette. La raquette a tendance à glisser. Pour descendre, il est préférable d'avoir une raquette qui offre une traction vers l'arrière. Garder les genoux fléchis en se penchant vers l'arrière pour placer le plus de poids possible sur les talons, ce qui donne une traction supplémentaire. Éviter de marcher près des roches, arbres ou buissons en tout temps, surtout s'ils ont une couche de neige. Le vent peut créer des poches vides auprès de ces objets, et il est possible qu'on y tombe.

L'UTILISATION DE BÂTONS

Les bâtons permettent un bon équilibre sur les raquettes. On peut les utiliser pour se propulser vers l'avant, ce qui redistribue le poids et fait travailler les bras et le haut du corps. On peut aussi les enfoncer dans la neige à la recherche de victimes d'avalanches.



Les cadets **SIMULENT** la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape de la compétence. L'instructeur **SUPERVISE** les cadets pendant cette simulation.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Que doit-on faire lorsqu'on tombe?
- Q2. Que doit-on éviter lorsqu'on marche en raquettes?
- Q3. Lorsqu'on utilise des bâtons, quelle partie du corps travaille le plus?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Placer le poids au-dessus des raquettes avant de se lever.
- R2. Il faut éviter de marcher près des roches, des arbres et des buissons.
- R3. L'utilisation de bâtons fait travailler le haut du corps et les bras.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Les cadets participeront à une randonnée dont le parcours a été prédéterminé par l'instructeur. Le parcours doit inclure plusieurs types de terrain, offrant aux cadets une expérience complète de la pratique de la raquette. Une fois que les cadets ont eu assez de temps pour pratiquer leur technique, ils doivent participer à une randonnée en montagne d'hiver d'une durée de 40 min.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent pratiquer les techniques de raquette jusqu'à ce qu'ils puissent exécuter les manœuvres et les techniques sans problèmes.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Faire de la raquette peut être une activité amusante pendant un XEC d'hiver. Les cadets restent actifs et ils apprennent une nouvelle compétence de randonnée en montagne.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- A2-009 A-CR-CCP-107/PT-002 D Cad. (1978). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours – Programme d'instruction, Initiation pratique à l'entraînement d'hiver*, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- C2-013 (ISBN 0-8117-2928), Griffin, S.A. (1998). *Snowshoeing*. Mechanicsburg, PA, Stackpole Books.