



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN

(FRANÇAIS)

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

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

Canada



NOTICE

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

AVIS

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



CADETS DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE LA PHASE UN

(FRANÇAIS)

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

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

BPR : D Cad 3 – Officier supérieur d'état-major, Développement des Programmes – Jeunesse

2012-11-01

Canada



NOTICE

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

AVIS

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

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	2012-11-01	Mod.....	3
Mod.....	1		Mod.....	4
Mod.....	2		Mod.....	5

Un zéro dans la colonne Numéro de modificatif indique une page originale. La présente publication comprend 327 pages réparties de la façon suivante :

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
Couverture.....	0	4-102-1 à 4-102-2.....	0
Titre.....	0	4-M102.01-1 à 4-M102.01-4.....	0
A à C.....	0	4-C102.01-1 à 4-C102.01-4.....	0
i à viii.....	0	4-103-1 à 4-103-2.....	0
1-1 à 1-6.....	0	4-M103.01-1 à 4-M103.01-2.....	0
2-1 à 2-6.....	0	4-M103.02-1 à 4-M103.02-2.....	0
2A-1 à 2A-6.....	0	4-M103.03-1 à 4-M103.03-2.....	0
2B-1 à 2B-6.....	0	4-C103.01-1 à 4-C103.01-2.....	0
2C-1 à 2C-8.....	0	4-C103.02-1 à 4-C103.02-2.....	0
2D-1 à 2D-6.....	0	4-C103.03-1 à 4-C103.03-2.....	0
3-1 à 3-4.....	0	4-104-1 à 4-104-2.....	0
3A-1 à 3A-2.....	0	4-M104.01-1 à 4-M104.01-2.....	0
3B-1 à 3B-2.....	0	4-M104.02-1 à 4-M104.02-2.....	0
3C-1 à 3C-4.....	0	4-M104.03-1 à 4-M104.03-2.....	0
3C1-1 à 3C1-2.....	0	4-C104.01-1 à 4-C104.01-4.....	0
3D-1 à 3D-4.....	0	4-C104.02-1 à 4-C104.02-4.....	0
3D1-1 à 3D1-2.....	0	4-C104.03-1 à 4-C104.03-2.....	0
3E-1 à 3E-2.....	0	4-105-1 à 4-105-4.....	0
3E1-1 à 3E1-2.....	0	4-M105.01-1 à 4-M105.01-6.....	0
4-1-1 à 4-1-2.....	0	4-C105.01-1 à 4-C105.01-6.....	0
4-100-1 à 4-100-2.....	0	4-C105.02-1 à 4-C105.02-4.....	0
4-101-1 à 4-101-2.....	0	4-106-1 à 4-106-2.....	0
4-M101.01-1 à 4-M101.01-2.....	0	4-M106.01-1 à 4-M106.01-2.....	0
4-C101.01-1 à 4-C101.01-2.....	0	4-M106.02-1 à 4-M106.02-4.....	0
4-C101.02-1 à 4-C101.02-2.....	0	4-M106.03-1 à 4-M106.03-4.....	0

ÉTAT DES PAGES EN VIGUEUR (suite)

Numéro de page	Numéro de modificatif	Numéro de page	Numéro de modificatif
4-M106.04-1 à 4-M106.04-4.....	0	4-C111.04-1 à 4-C111.04-4.....	0
4-M106.05-1 à 4-M106.05-2.....	0	4-120-1 à 4-120-2.....	0
4-C106.01-1 à 4-C106.01-2.....	0	4-M120.01-1 à 4-M120.01-4.....	0
4-C106.02-1 à 4-C106.02-4.....	0	4-M120.02-1 à 4-M120.02-2.....	0
4-107-1 à 4-107-2.....	0	4-M120.03-1 à 4-M120.03-4.....	0
4-M107.01-1 à 4-M107.01-2.....	0	4-C120.01-1 à 4-C120.01-2.....	0
4-M107.02-1 à 4-M107.02-2.....	0	4-C120.02-1 à 4-C120.02-4.....	0
4-M107.03-1 à 4-M107.03-4.....	0	4-C120.03-1 à 4-C120.03-2.....	0
4-M107.04-1 à 4-M107.04-4.....	0	4-121-1 à 4-121-2.....	0
4-M107.05-1 à 4-M107.05-4.....	0	4-M121.01-1 à 4-M121.01-2.....	0
4-M107.06-1 à 4-M107.06-2.....	0	4-M121.02-1 à 4-M121.02-2.....	0
4-C107.01-1 à 4-C107.01-4.....	0	4-M121.03-1 à 4-M121.03-2.....	0
4-C107.02-1 à 4-C107.02-2.....	0	4-C121.01-1 à 4-C121.01-2.....	0
4-C107.03-1 à 4-C107.03-2.....	0	4-C121.02-1 à 4-C121.02-2.....	0
4-108-1 à 4-108-2.....	0	4-C121.03-1 à 4-C121.03-2.....	0
4-M108.01-1 à 4-M108.01-2.....	0	4-C121.04-1 à 4-C121.04-2.....	0
4-M108.02-1 à 4-M108.02-2.....	0	4-122-1 à 4-122-2.....	0
4-M108.03-1 à 4-M108.03-2.....	0	4-M122.01-1 à 4-M122.01-2.....	0
4-M108.04-1 à 4-M108.04-2.....	0	4-123-1 à 4-123-2.....	0
4-M108.05-1 à 4-M108.05-2.....	0	4-M123.01-1 à 4-M123.01-2.....	0
4-M108.06-1 à 4-M108.06-2.....	0	4-M123.02-1 à 4-M123.02-2.....	0
4-M108.07-1 à 4-M108.07-2.....	0	4-M123.03-1 à 4-M123.03-2.....	0
4-M108.08-1 à 4-M108.08-2.....	0	4-C123.01-1 à 4-C123.01-2.....	0
4-M108.09-1 à 4-M108.09-2.....	0	4-C123.02-1 à 4-C123.02-2.....	0
4-M108.10-1 à 4-M108.10-2.....	0	4-C123.03-1 à 4-C123.03-4.....	0
4-M108.11-1 à 4-M108.11-2.....	0	4-C123.04-1 à 4-C123.04-2.....	0
4-M108.12-1 à 4-M108.12-2.....	0	4-125-1 à 4-125-2.....	0
4-C108.01-1 à 4-C108.01-2.....	0	4-C125.01-1 à 4-C125.01-2.....	0
4-C108.02-1 à 4-C108.02-2.....	0	4-C125.02A-1 à 4-C125.02A-2.....	0
4-111-1 à 4-111-2.....	0	4-C125.02B-1 à 4-C125.02B-2.....	0
4-C111.01-1 à 4-C111.01-2.....	0	4-SIDC-1 à 4-SIDC-6.....	0
4-C111.02-1 à 4-C111.02-4.....	0	4A-1 à 4A-8.....	0
4-C111.03-1 à 4-C111.03-4.....	0		

**Personne responsable : D Cad 3-2-4 – Officier d'état-major
de l'élaboration du programme des Cadets de la Marine**

© 2012 DND/MDN Canada

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

AVANT-PROPOS ET PRÉFACE

1. **Autorité compétente.** Cette norme de qualification et plan (NQP) A-CR-CCP-601/PG-002 a été élaborée sous l'autorité du Directeur – Cadets et Rangers juniors canadiens (D Cad et RJC) conformément à l'Ordonnance sur l'administration et l'instruction des cadets (OAIC) 11-03, *Mandat du programme des cadets*, à l'OAIC 11-04, *Aperçu du programme des cadets*, et à l'OAIC 31-03, *Aperçu du programme des cadets de la Marine*, et a été publiée avec l'autorisation du Chef d'état-major de la Défense.
2. **Développement.** Cette NQP a été élaborée conformément aux principes d'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, *Manuel de l'instruction individuelle et de l'éducation*, avec des modifications pour satisfaire aux besoins des Organisations de cadets du Canada (OCC).
3. **But de cette NQP.** Les Corps de cadets de la Marine royale canadienne se servent de cette NQP pour diriger la phase un, tel qu'énoncé dans l'OAIC 11-04, *Aperçu du programme des cadets*, et l'OAIC 31-03, *Aperçu du programme des cadets de la Marine*,
4. **Date d'entrée en vigueur.** Cette publication entre en vigueur dès réception. Les modificatifs subséquents entrent en vigueur dès réception.
5. **Suggestions de modifications.** Les suggestions de modifications au présent document doivent se faire par le biais de la chaîne de commandement habituelle auprès du Quartier général de la Défense nationale (QGDN), à l'attention de : Officier d'état-major de l'élaboration du programme des Cadets de la Marine (D Cad 3-2-4), ou par courriel à sea.dev@cadets.gc.ca. Les suggestions de modifications doivent être présentées sous la forme d'un tableau à trois colonnes afin d'indiquer le numéro de la page, le numéro du paragraphe ou du sous-paragraphe et la modification suggérée.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TABLE DES MATIÈRES

		PAGE
CHAPITRE 1	GÉNÉRALITÉS	1-1
	BUTS	1-1
	MISSION DU PROGRAMME ET RÉSULTATS POUR LES PARTICIPANTS	1-1
	APERÇU DE L'INSTRUCTION	1-1
	CONCEPTION DU PROGRAMME	1-1
	OBJECTIFS DE RENDEMENT	1-2
	MÉTHODE POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS	1-6
	QUALIFICATIONS PRÉALABLES À L'INSTRUCTION	1-6
	UTILISATION DE LA NQP	1-6
CHAPITRE 2	DÉTAILS DE GESTION DE L'INSTRUCTION	2-1
	ORGANISME RESPONSABLE ET ÉTABLISSEMENTS D'INSTRUCTION	2-1
	DÉTAILS DE L'INSTRUCTION	2-1
	ADMINISTRATION DE L'INSTRUCTION	2-4
	QUALIFICATION	2-5
	DOCUMENTS CONNEXES	2-5
	INSTRUCTIONS SPÉCIALES	2-5
	DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE	2-6
	Annexe A – RÉSUMÉ DE L'INSTRUCTION DE LA PHASE UN ET RÉPARTITION DU TEMPS	2A-1
	Annexe B – EXEMPLE D'HORAIRE D'INSTRUCTION	2B-1
	Annexe C – RESSOURCES REQUISES	2C-1
	Annexe D – DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE	2D-1
CHAPITRE 3	ÉVALUATION DES CADETS	3-1
	OBJET	3-1
	ÉVALUATION DE L'APPRENANT	3-1
	CONCEPTION ET ÉLABORATION DE L'ÉVALUATION DES CADETS	3-1
	PÉRIODES DE DÉVELOPPEMENT (PD) DU PC	3-1
	ÉVALUATION DE L'APPRENTISSAGE DU CADET	3-1
	ÉVALUATION SUPPLÉMENTAIRE DES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE	3-2
	NORME DE QUALIFICATION DE LA PHASE UN	3-2
	CADETS NE SATISFAISANT PAS À LA NORME DE QUALIFICATION	3-2
	DOSSIER ET RAPPORT DES RÉALISATIONS	3-2
	BREVET D'APTITUDE DE CADET DE LA PHASE UN	3-2
	CONTRÔLE DU PROGRÈS DU CADET	3-3
	SÉANCE DE COUNSELLING POUR L'INSTRUCTION	3-3
	Annexe A – CARACTÉRISTIQUES DES PÉRIODES DE DÉVELOPPEMENT (PD) DU PROGRAMME DES CADETS	3A-1
	Annexe B – DOSSIER DE QUALIFICATION DE LA PHASE UN	3B-1
	Annexe C – TEST DE MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS	3C-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
Appendice 1 – GRILLE D'ÉVALUATION DU TEST DE MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS	3C1-1
Annexe D – LIGNE DIRECTRICES POUR UNE ENTREVUE DE CADET	3D-1
Appendice 1 – FORMULAIRE D'ENTREVUE DU CADET	3D1-1
Annexe E – LIGNES DIRECTRICES D'UNE SÉANCE DE COUNSELLING POUR L'INSTRUCTION	3E-1
Appendice 1 – FORMULAIRE DE SÉANCE DE COUNSELLING POUR L'INSTRUCTION	3E1-1
CHAPITRE 4 OBJECTIFS DE RENDEMENT ET DESCRIPTION DES LEÇONS	4-1-1
SECTION 1 OBJECTIFS DE RENDEMENT (OREN) ET PLAN D'INSTRUCTION	4-1-1
OBJET	4-1-1
OBJECTIFS DE RENDEMENT	4-1-1
OBJECTIFS DE COMPÉTENCE	4-1-1
DESCRIPTIONS DE LEÇON	4-1-1
ÉVALUATION POUR L'APPRENTISSAGE	4-1-2
SECTION 2 OREN 100 – PARTICIPER À L'INSTRUCTION SUR LES RELATIONS SOCIALES POSITIVES POUR LES JEUNES	4-100-1
SECTION 3 OREN 101 – POSER DES GESTES PERSONNELS QUI AMÉLIORENT LE SORT DE LA COLLECTIVITÉ	4-101-1
OCOM M101.01 – POSER DES GESTES PERSONNELS QUI AMÉLIORENT LE SORT DE LA COLLECTIVITÉ	4-M101.01-1
OCOM C101.01 – VISITER UNE INSTITUTION COMMUNAUTAIRE	4-C101.01-1
OCOM C101.02 – PARTICIPER À UNE PRÉSENTATION DONNÉE PAR UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE	4-C101.02-1
SECTION 4 OREN 102 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE	4-102-1
OCOM M102.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE	4-M102.01-1
OCOM C102.01 – EFFECTUER UN SERVICE COMMUNAUTAIRE	4-C102.01-1
SECTION 5 OREN 103 – PARTICIPER À TITRE DE MEMBRE D'UNE ÉQUIPE	4-103-1
OCOM M103.01 – IDENTIFIER LES RESPONSABILITÉS D'UN SUIVEUR DANS UNE ÉQUIPE	4-M103.01-1
OCOM M103.02 – ÉTABLIR UN OBJECTIF PERSONNEL POUR L'ANNÉE D'INSTRUCTION	4-M103.02-1
OCOM M103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	4-M103.03-1
OCOM C103.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS POUR BRISER LA GLACE	4-C103.01-1
OCOM C103.02 – PARTICIPER À DES PRÉSENTATIONS DE SOI	4-C103.02-1
OCOM C103.03 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DU TRAVAIL D'ÉQUIPE	4-C103.03-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
SECTION 6	
OREN 104 – SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES	4-104-1
OCOM M104.01 – DÉFINIR LES DIRECTIVES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE	4-M104.01-1
OCOM M104.02 – SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES	4-M104.02-1
OCOM M104.03 – IDENTIFIER DES STRATÉGIES EN VUE D'ACCROÎTRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES	4-M104.03-1
OCOM C104.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS	4-C104.01-1
OCOM C104.02 – DÉFINIR LES MÉTHODES DE GESTION DU STRESS	4-C104.02-1
OCOM C104.03 – IDENTIFIER LES GROUPES ALIMENTAIRES	4-C104.03-1
SECTION 7	
OREN 105 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES	4-105-1
OCOM M105.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES	4-M105.01-1
OCOM C105.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES	4-C105.01-1
OCOM C105.02 – PARTICIPER À UN TOURNOI	4-C105.02-1
SECTION 8	
OREN 106 – TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS	4-106-1
OCOM M106.01 – IDENTIFIER LES PARTIES ET LES CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DAISY 853C	4-M106.01-1
OCOM M106.02 – EFFECTUER LES MESURES DE SÉCURITÉ DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS	4-M106.02-1
OCOM M106.03 – APPLIQUER LES TECHNIQUES ÉLÉMENTAIRES DU TIR DE PRÉCISION	4-M106.03-1
OCOM M106.04 – SUIVRE LES RÈGLES ET LES COMMANDEMENTS DU CHAMP DE TIR POUR UNE CARABINE À AIR COMPRIMÉ	4-M106.04-1
OCOM M106.05 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE FAMILIARISATION SUR LE TIR DE PRÉCISION AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS	4-M106.05-1
OCOM C106.01 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE TIR DE PRÉCISION	4-C106.01-1
OCOM C106.02 – NETTOYER ET ENTREPOSER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS	4-C106.02-1
SECTION 9	
OREN 107 – SERVIR DANS UN CORPS DE CADETS DE LA MARINE	4-107-1
OCOM M107.01 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION SUR L'INSTRUCTION DE LA PHASE UN	4-M107.01-1
OCOM M107.02 – IDENTIFIER LES GRADES DES CADETS DE LA MARINE ET DES OFFICIERS DE LA MARINE	4-M107.02-1
OCOM M107.03 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES PROCÉDURES DE SALUT	4-M107.03-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
OCOM M107.04 – ÉNONCER LES OBJECTIFS ET LA DEVISE DU PROGRAMME DES CADETS DE LA MARINE	4-M107.04-1
OCOM M107.05 – PORTER L'UNIFORME DES CADETS DE LA MARINE	4-M107.05-1
OCOM M107.06 – IDENTIFIER LES OCCASIONS D'INSTRUCTION ESTIVALE DE PREMIÈRE ANNÉE	4-M107.06-1
OCOM C107.01 – ENTRETENIR L'UNIFORME DE CADET DE LA MARINE	4-C107.01-1
OCOM C107.02 – PARTICIPER À UNE VISITE DU CORPS DE CADETS	4-C107.02-1
OCOM C107.03 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ PORTANT SUR L'HISTOIRE DU CORPS DE CADETS	4-C107.03-1
SECTION 10 OREN 108 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE DANS LE CADRE D'UNE REVUE ANNUELLE	4-108-1
OCOM M108.01 – ADOPTER LES POSITIONS GARDE-À-VOUS, EN PLACE REPOS ET REPOS	4-M108.01-1
OCOM M108.02 – EXÉCUTER UN SALUT À LA HALTE SANS ARMES	4-M108.02-1
OCOM M108.03 – TOURNER À LA HALTE	4-M108.03-1
OCOM M108.04 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE	4-M108.04-1
OCOM M108.05 – EXÉCUTER DES PAS VERS L'AVANT ET VERS L'ARRIÈRE	4-M108.05-1
OCOM M108.06 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS REQUIS POUR L'ALIGNEMENT PAR LA DROITE	4-M108.06-1
OCOM M108.07 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR OUVRIR ET FERMER LES RANGS	4-M108.07-1
OCOM M108.08 – MARCHÉ ET HALTE AU PAS CADENCÉ	4-M108.08-1
OCOM M108.09 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR MARQUER LE PAS, AVANCER ET S'ARRÊTER AU PAS CADENCÉ	4-M108.09-1
OCOM M108.10 – EXÉCUTER UN SALUT À LA MARCHÉ	4-M108.10-1
OCOM M108.11 – EXÉCUTER UN SALUT DANS UNE ESCOUADE À LA MARCHÉ	4-M108.11-1
OCOM M108.12 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE DANS LE CADRE D'UNE REVUE ANNUELLE	4-M108.12-1
OCOM C108.01 – EXÉCUTER DES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE SUPPLÉMENTAIRES	4-C108.01-1
OCOM C108.02 – PARTICIPER À UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE	4-C108.02-1
SECTION 11 OREN 111 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE BIATHLON D'ÉTÉ	4-111-1
OCOM C111.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE BIATHLON	4-C111.01-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS	4-C111.02-1
OCOM C111.03 – SIMULER UN TIR AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE	4-C111.03-1
OCOM C111.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ	4-C111.04-1
SECTION 12 OREN 120 – SE FAMILIARISER AVEC L'ÉLÉMENT MARITIME DES FORCES CANADIENNES ET DU MILIEU MARITIME	4-120-1
M120.01 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION PORTANT SUR LA MARINE CANADIENNE ET LE MILIEU MARITIME	4-M120.01-1
OCOM M120.02 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION ET À UNE PRÉSENTATION PORTANT SUR LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE	4-M120.02-1
OCOM M120.03 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION PORTANT SUR LES TROIS ÉLÉMENTS DES FORCES CANADIENNES (FC)	4-M120.03-1
OCOM C120.01 – VISITER LES SITES WEB DE LA MARINE CANADIENNE	4-C120.01-1
OCOM C120.02 – IDENTIFIER LES TYPES DE NAVIRES CIVILS	4-C120.02-1
OCOM C120.03 – EXPLORER L'HISTOIRE DE LA MARINE CANADIENNE	4-C120.03-1
SECTION 13 OREN 121 – EXÉCUTER LE MATELOTAGE ÉLÉMENTAIRE	4-121-1
OCOM M121.01 – FAIRE DES NŒUDS, DES AJUTS ET DES DEMI-CLÉS	4-M121.01-1
OCOM M121.02 – SURLIER L'EXTRÉMITÉ D'UN CORDAGE À L'AIDE D'UNE SURLIURE ORDINAIRE	4-M121.02-1
OCOM M121.03 – LOVER ET LANCER UN CORDAGE	4-M121.03-1
OCOM C121.01 – SURLIER L'EXTRÉMITÉ D'UN CORDAGE À L'AIDE D'UNE SURLIURE À DEMI-CLÉS	4-C121.01-1
OCOM C121.02 – SURLIER L'EXTRÉMITÉ D'UN CORDAGE À L'AIDE D'UNE SURLIURE BRIDÉE	4-C121.02-1
OCOM C121.03 – EFFECTUER UN NŒUD DE FOUET	4-C121.03-1
OCOM C121.04 – EFFECTUER UN NŒUD À TRANSFILER	4-C121.04-1
SECTION 14 OREN 122 – PARTICIPER À UNE FIN DE SEMAINE D'OPÉRATIONS À BORD DE PETITES EMBARCATIONS	4-122-1
OCOM M122.01 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION PORTANT SUR LA STRUCTURE D'UNE FIN DE SEMAINE D'OPÉRATIONS À BORD DE PETITES EMBARCATIONS	4-M122.01-1
SECTION 15 OREN 123 – RÉPONDRE AUX FORMES ÉLÉMENTAIRES DE TRANSMISSIONS NAVALES	4-123-1
OCOM M123.01 – DÉFINIR LA TERMINOLOGIE NAVALE ÉLÉMENTAIRE	4-M123.01-1
OCOM M123.02 – IDENTIFIER LES APPELS ET LES RÉPONSES APPROPRIÉES	4-M123.02-1
OCOM M123.03 – PARTICIPER À UNE RÉVISION DES OPÉRATIONS DU NAVIRE	4-M123.03-1

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
OCOM C123.01 – LIRE L’HORLOGE DE 24 HEURES	4-C123.01-1
OCOM C123.02 – RÉCITER L’ALPHABET PHONÉTIQUE	4-C123.02-1
OCOM C123.03 – PARTICIPER À UN EXERCICE DE SÉMAPHORE	4-C123.03-1
OCOM C123.04 – SONNER LA CLOCHE D’UN NAVIRE	4-C123.04-1
SECTION 16 OREN 125 – PARTICIPER À UNE FIN DE SEMAINE D’INSTRUCTION NAUTIQUE	4-125-1
OCOM C125.01 – SE PRÉPARER À UNE FIN DE SEMAINE D’INSTRUCTION NAUTIQUE	4-C125.01-1
OCOM C125.02A – EXÉCUTER DES TÂCHES LIÉES AUX OPÉRATIONS DE PETITES EMBARCATIONS OU DE PETITS NAVIRES FAISANT ROUTE	4-C125.02A-1
OCOM C125.02B – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ NAUTIQUE	4-C125.02B-1
SECTION 17 COMPÉTITION INTER-DIVISIONS EN MATELOTAGE (CMI) – PARTICIPER À UNE COMPÉTITION INTER-DIVISIONS EN MATELOTAGE	4-SIDC-1
Annexe A – MÉTHODES D’INSTRUCTION ET LEURS UTILISATIONS	4A-1

CHAPITRE 1 GÉNÉRALITÉS

BUTS

1. Le Programme des cadets (PC) vise à développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership, à promouvoir la forme physique et à stimuler l'intérêt pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes (FC).
2. Le programme de la phase un vise à fournir au cadet de la Marine les connaissances théoriques de base et l'expérience pratique nécessaire pour participer aux activités du corps de cadets à titre de membre d'une équipe.)

MISSION DU PROGRAMME ET RÉSULTATS POUR LES PARTICIPANTS

3. Le PC a pour mission de favoriser un épanouissement chez les jeunes et de les préparer à faire la transition à l'âge adulte en donnant aux cadets les connaissances nécessaires pour relever les défis d'une société moderne grâce à un programme communautaire dynamique.
4. Les résultats du PC pour les participants se définissent par les avantages qu'ils en retirent durant ou après leur participation au programme, et qui sont liés aux connaissances, compétences, attitudes, valeurs, comportements, à l'état et au statut. Les cinq résultats du PC sont les suivants :
 - a. bien-être émotionnel et physique;
 - b. compétences sociales;
 - c. compétences cognitives;
 - d. sens civique proactif; et
 - e. compréhension des FC.
5. La mission du programme et les résultats pour les participants sont expliqués plus en détail dans l'OAIC 11-03, *Mandat du Programme des cadets*.

APERÇU DE L'INSTRUCTION

6. La phase un est un programme dirigé, offert aux corps de cadets, qui vise à donner à tous les cadets l'instruction et les occasions d'acquérir des connaissances et des compétences dans une variété de disciplines, tout en les initiant à des activités spécialisées. Ce programme comprend cinq niveaux d'instruction. Habituellement, un cadet tentera de réussir une seule phase au cours d'une année d'instruction.
7. Chaque phase se divise en objectifs de rendement (OREN) qui sont subdivisés en objectifs de compétence (OCOM).

CONCEPTION DU PROGRAMME

8. Le programme de la phase un a été conçu :
 - a. en présumant que la majorité des cadets de la phase un sont âgés de 12 à 14 ans;
 - b. en utilisant des stratégies d'apprentissage correspondant à l'âge;
 - c. en utilisant une période de 30 minutes comme norme de période d'instruction;

- d. en prévoyant un mélange de programmation consistant en instruction obligatoire fixe et en instruction complémentaire flexible;
- e. en incluant une instruction expérientielle fondée sur les compétences qui met moins l'accent sur les connaissances théoriques;
- f. en tenant pour acquis que l'apprentissage se réalisera par une combinaison de périodes d'instruction fixes, de discussions non structurées, de périodes propices à l'apprentissage et d'occasions d'encadrement ou de mentorat.

OBJECTIFS DE RENDEMENT

9. Voici les résumés des OREN qui sont communs à tous les éléments du Programme des cadets (les OREN désignés et numérotés de 100 à 111) et des OREN qui s'appliquent uniquement à la phase un :

- a. **Relations sociales positives pour les jeunes.** OREN 100 – Participer à l'instruction sur les relations sociales positives pour les jeunes
 - (1) Le but des relations sociales positives pour les jeunes est de préparer les cadets à interagir sans difficulté au sein de la communauté des cadets, à interagir positivement avec les autres, à faire preuve de jugement, à assumer leurs responsabilités en ce qui a trait à leurs actes et à ses choix, à régler les conflits interpersonnels et à demander de l'aide au besoin, auprès des ressources disponibles.
 - (2) Ces relations sociales positives pour les jeunes contribuent directement à l'atteinte du but du programme qui consiste à développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership en vue de développer des compétences sociales.
- b. **Civisme.** OREN 101 – Poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité
 - (1) Le civisme de la phase un est d'aider les cadets à devenir de bons citoyens en les encourageant à poser des gestes personnels simples dans la vie quotidienne qui amélioreront la vie des autres dans la communauté et, par extension, la communauté dans son ensemble.
 - (2) Le civisme de la phase un contribue directement à atteindre le but du programme qui consiste à développer les qualités de civisme, et un sens civique proactif comme résultat pour les participants.
- c. **Service communautaire.** OREN 102 – Effectuer un service communautaire
 - (1) Le but du service communautaire de la phase un est d'encourager les cadets à devenir plus actifs dans leurs communautés en participant à des activités de service communautaire en tant que membre d'un groupe.
 - (2) Le service communautaire de la phase un contribue directement à atteindre le but du programme qui consiste à développer les qualités de civisme, et un sens civique proactif comme résultat pour les participants.
- d. **Leadership.** OREN 103 – Participer à titre de membre d'une équipe
 - (1) Le but du leadership de la phase un est de faire comprendre à chaque cadet le rôle d'un suiveur en participant à des activités à titre de membre d'une équipe.
 - (2) Le leadership de la phase un contribue directement à atteindre le but du programme qui consiste à développer les qualités de leadership, et de compétences sociales comme résultat pour les participants.

- e. **Bonne forme physique et mode de vie sain.** OREN 104 – Suivre la participation aux activités physiques
- (1) Le but du conditionnement physique et style de vie sain de la phase un est d'encourager les cadets à devenir plus actifs physiquement dans leur vie quotidienne.
 - (2) La bonne forme physique et le mode de vie sain de la phase un contribuent directement à atteindre le but du programme qui consiste à promouvoir la bonne forme physique, et le bien-être physique comme résultat pour les participants.
- f. **Activités physiques.** OREN 105 – Participer à des activités physiques
- (1) Le but des activités physiques de la phase un est de permettre aux cadets d'avoir du plaisir à participer aux activités physiques.
 - (2) Les activités physiques de la phase un contribuent directement à atteindre le but du programme qui consiste à promouvoir la bonne forme physique, et le bien-être physique comme résultat pour les participants.
- g. **Tir de précision avec la carabine à air comprimé.** OREN 106 – Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets
- (1) Le but du tir de précision avec la carabine à air comprimé de la phase un est de familiariser le cadet aux opérations de champ de tir et au tir avec la carabine à air comprimé des cadets.
 - (2) Le tir de précision avec la carabine à air comprimé de la phase un contribue indirectement à atteindre le but du programme qui consiste à développer des qualités de civisme et de leadership en utilisant le tir de précision compétitif comme réseau de développement de l'autodiscipline et du travail d'équipe. Il contribue aussi indirectement à favoriser le bien-être émotionnel et physique, comme résultat pour les participants, en consolidant l'estime de soi et en favorisant un mode de vie actif.
- h. **Connaissance générale des cadets.** OREN 107 – Servir dans un corps de cadets de la Marine
- (1) Le but de la connaissance générale des cadets de la phase un est de fournir aux cadets des connaissances préalables sur les occasions inhérentes du Programme des cadets, et sur les compétences de base pour s'intégrer confortablement en tant que membres de l'équipe de cadets.
 - (2) La connaissance générale des cadets de la phase un contribue directement à atteindre le but du programme qui consiste à stimuler un intérêt dans les activités maritimes des FC, et la compréhension des FC comme résultat pour les participants.
- i. **Exercice militaire.** OREN 108 – Exécuter des mouvements d'exercice militaire dans le cadre d'une revue annuelle
- (1) Le but de l'exercice militaire de la phase un est de fournir aux cadets les compétences nécessaires pour participer de façon compétente à une cérémonie de revue annuelle.
 - (2) L'exercice militaire de la phase un contribue directement à atteindre le but du programme qui consiste à stimuler un intérêt dans les activités maritimes des FC, et des compétences sociales, comme résultat pour les participants, en prenant part à une activité d'équipe.
- j. OREN 109 et OREN 110 – Non attribués.

- k. **Biathlon.** OREN 111 – Participer à des activités récréatives de biathlon d'été
 - (1) Le but du biathlon de la phase un est de donner aux cadets l'occasion de perfectionner leurs compétences individuelles en tir de précision et leur condition physique en participant à un biathlon.
 - (2) Le biathlon de la phase un contribue directement à l'atteinte du but du programme qui consiste à promouvoir le conditionnement physique en vue de parvenir à un état de bien-être physique.
- l. OREN 112 à OREN 119 – Non attribués.
- m. **Marine canadienne et milieu maritime.** OREN 120 – Se familiariser avec l'élément maritime des Forces canadiennes et avec le milieu maritime
 - (1) Le but de la familiarisation avec la Marine canadienne et le milieu maritime de la phase un est de présenter aux cadets la Marine canadienne, son rôle au sein des Forces canadiennes et le Canada en tant que nation maritime.
 - (2) La familiarisation avec Marine canadienne et le milieu maritime de la phase un contribue directement à atteindre le but du programme qui consiste à stimuler un intérêt dans les activités maritimes des FC, et la compréhension des FC comme résultat pour les participants.
- n. **Travail de matelotage.** OREN 121 – Exécuter le travail de base de matelotage
 - (1) Le but de l'instruction sur le travail de matelotage de la phase un est de donner aux cadets les compétences de base du travail de matelotage pour leur permettre de participer à des activités de matelotage telles que l'opération de petites embarcations et la navigation à la voile.
 - (2) L'instruction sur le travail de matelotage de la phase un appuie les opérations nautiques en fournissant l'ensemble des compétences de base nécessaires pour effectuer les tâches de matelotage à titre de membre d'équipage à bord de différents types de navires. Les opérations nautiques des cadets de la Marine combinent les compétences acquises grâce au travail de matelotage, à l'opération de petites embarcations, à l'opération d'un navire et à la navigation à la voile. Elles contribuent directement à atteindre le but du programme qui consiste à développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership. Elles contribuent également à la promotion de la bonne forme physique, et du bien-être physique et émotionnel, de compétences sociales, des compétences cognitives ainsi que d'un sens civique proactif comme résultats pour les participants.
- o. **Opération de petites embarcations.** OREN 122 – Participer à une fin de semaine d'opération de petites embarcations
 - (1) Le but de l'instruction sur l'opération de petites embarcations de la phase un est de présenter au cadet les compétences et les connaissances de base qui lui permettront d'apporter son aide lors de l'opération d'une petite embarcation à titre de membre d'équipage.
 - (2) L'instruction sur l'opération de petites embarcations de la phase un appuie les opérations nautiques des cadets de la Marine en fournissant l'ensemble des compétences de base nécessaires pour effectuer les tâches de matelotage en agissant à titre de membre d'équipage à bord de différents types de navires. Les opérations nautiques des cadets de la Marine combinent les compétences acquises grâce au travail de cordages, à l'opération de petites embarcations, à l'opération d'un navire et à la navigation à la voile. Elles contribuent

directement à atteindre le but du programme qui consiste à développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership. Elles contribuent également à la promotion de la bonne forme physique, et du bien-être physique et émotionnel, de compétences sociales, des compétences cognitives ainsi que d'un sens civique proactif comme résultats pour les participants.

- p. **Opération d'un navire.** OREN 123 – Répondre aux formes élémentaires de communications navales
- (1) Le but de l'instruction sur l'opération d'un navire de la phase un est de fournir aux cadets les connaissances de base requises pour communiquer dans un environnement naval ou nautique.
 - (2) L'instruction sur l'opération d'un navire de la phase un appuie les opérations nautiques en fournissant l'ensemble des compétences de base nécessaires pour effectuer les tâches de matelotage en agissant à titre de membre d'équipage à bord de différents types de navires. Les opérations nautiques des cadets de la Marine combinent les compétences acquises grâce au travail de cordages, à l'opération de petites embarcations, à l'opération d'un navire et à la navigation à voile. Elles contribuent directement à atteindre le but du programme qui consiste à développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership. Elles contribuent également à la promotion de la bonne forme physique, et du bien-être physique et émotionnel, des compétences sociales, des compétences cognitives ainsi que d'un sens civique proactif comme résultats pour les participants.
- q. **Instruction nautique.** OREN 125 – Participer à une fin de semaine d'instruction nautique
- (1) Le but de l'instruction nautique de la phase un est de donner l'occasion aux cadets de participer à une activité nautique qui :
 - (a) renforce l'instruction obligatoire et l'instruction complémentaire;
 - (b) permet aux cadets de participer aux aspects navals des FC ou de la communauté maritime;
 - (c) donne une occasion d'expérience pratique qui présente de nouvelles compétences et connaissances.
 - (2) L'instruction nautique de la phase un appuie les opérations sur l'eau des cadets de la Marine en fournissant l'ensemble des compétences de base nécessaires pour exécuter les tâches de matelotage en tant que membre d'équipage à bord de divers types de petites embarcations. Les opérations sur l'eau des cadets de la Marine regroupent les compétences perfectionnées grâce au travail de câbles et de cordages, à l'opération de petites embarcations, à l'opération d'un navire et à la navigation à la voile. De plus, elles contribuent directement à l'atteinte du but du programme qui consiste à développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership. Elles contribuent également à la promotion du conditionnement physique, et du bien-être émotionnel et physique, des compétences sociales, des compétences cognitives ainsi que du civisme proactif chez les participants.

MÉTHODE POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS

10. La majorité des OREN de la phase un sont liés aux compétences. L'acquisition de ces compétences se fait grâce aux périodes pratiques d'instruction et à la pratique. Afin d'atteindre les OREN, une approche d'apprentissage pratique est primordiale. Les conseils suivants peuvent aider à la mise en œuvre de l'instruction.

- a. Un peu de théorie est nécessaire pour des raisons de sécurité et pour présenter la nouvelle matière. Par contre, la plus grande partie de la matière peut être enseignée à l'aide de méthodes pratiques.
- b. S'assurer que les séances d'instruction sont bien organisées et planifiées afin de donner aux instructeurs assez de temps pour se préparer à la prestation et à la conduite de l'instruction. Cela inclut la révision des descriptions des leçons et des guides pédagogiques et l'élaboration du matériel d'instruction, s'il y a lieu.
- c. Planifier l'instruction de façon à que la matière soit présentée de manière à assurer un passage en douceur d'une activité à la prochaine.
- d. Prendre suffisamment de temps pour discuter des activités d'instruction expérientielle et d'en faire une récapitulation afin de s'assurer que les cadets ont compris la façon dont cette expérience peut être intégrée aux expériences futures.

QUALIFICATIONS PRÉALABLES À L'INSTRUCTION

11. Afin de participer à la phase un, les jeunes doivent faire partie d'un corps de cadets, tel qu'indiqué à l'article 4.01 du document A-CR-CCP-950/PT-001, *Ordres et règlements royaux des cadets du Canada*.

12. Les cadets qui participent à la phase un doivent être habituellement âgés de 12 à 14 ans.

UTILISATION DE LA NQP

13. La présente NQP doit servir de source principale régissant l'élaboration, la mise en œuvre, la conduite et l'évaluation de l'instruction et des normes pour la qualification des cadets à la phase un. Le D Cad & RJC doit se servir de la présente NQP comme document de référence principal pour la validation de la phase un.

14. La phase un doit être enseignée en se servant de cette NQP comme document de contrôle de l'instruction conjointement avec le document A-CR-CCP-601/PF-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Guides pédagogiques de la phase un*.

15. La présente NQP doit servir de document de référence principal au D Cad & RJC pour la validation de la phase un.

CHAPITRE 2

DÉTAILS DE GESTION DE L'INSTRUCTION

ORGANISME RESPONSABLE ET ÉTABLISSEMENTS D'INSTRUCTION

1. L'autorité de gestion d'instruction des phases du programme des cadets de la Marine est le D Cad et RJC. Les unités régionales de soutien aux cadets (URSC) sont responsables de l'enseignement dudit programme par les établissements d'instruction (Étab Instr) autorisés. Les voici :

- a. les corps de cadets de la Marine royale canadienne (CCMRC);
- b. des établissements d'instruction technique, tels que :
 - (1) l'École Régionale de Voile des Cadets (ERVC) ou des centres de voile; et
 - (2) des Étab Instr régionaux, de détachement ou d'autres zones, autorisés par le commandant (cmdt) de l'URSC.

DÉTAILS DE L'INSTRUCTION

2. Selon l'OAIC 11-04, *Aperçu du Programme des cadets*, et l'OAIC 31-03, *Aperçu du Programme des cadets de la Marine*, la phase un se déroule entre le 1^{er} septembre et le 30 juin de chaque année d'instruction par l'entremise d'une combinaison de séances d'instruction et de journées et de fins de semaine d'instruction assistée. La phase un comprend deux éléments obligatoires que tous les cadets doivent réaliser. Ces éléments sont les suivants :

- a. **Instruction obligatoire.** L'instruction obligatoire est un éventail d'activités que les corps et, dans certains cas, les Étab Instr spécialisés doivent tenir et que les cadets doivent accomplir afin de compléter le programme d'instruction de phases; et
- b. **Instruction complémentaire.** L'instruction complémentaire est un éventail d'activités que les corps de cadets et, dans certains cas, les Étab Instr spécialisés doivent tenir et que les cadets doivent accomplir afin de compléter le programme d'instruction par phases. Ces activités complètent les activités obligatoires et forment une partie intégrante du programme d'instruction par phases. Les cmdt ont la possibilité de choisir les activités parmi un éventail de choix, ce qui leur permet d'ajuster le programme d'instruction par phases selon les intérêts et les ressources du corps de cadets.

3. **Aperçu de la phase un.** La répartition de l'instruction obligatoire et de l'instruction complémentaire de la phase un est la suivante :

- a. Instruction obligatoire :
 - (1) 60 périodes d'instruction qui doivent se dérouler pendant les 20 séances d'instruction (3 périodes par séance);
 - (2) 18 périodes d'instruction qui doivent se dérouler pendant les jours d'instruction obligatoires (9 périodes par jour) pour un total de deux jours;
 - (3) deux jours pour une compétition de matelotage entre divisions; et
 - (4) une fin de semaine d'opération de petites embarcations.
- b. Instruction complémentaire :
 - (1) 30 périodes d'instruction qui doivent se dérouler pendant les séances d'instruction (3 périodes par séance);

- (2) 18 périodes d'instruction qui doivent se dérouler pendant les jours d'instruction complémentaires (9 périodes par jour) pour un total de deux jours; et
- (3) une fin de semaine d'opération de petites embarcations.

4. **Répartition des périodes d'instruction.** Les périodes d'instruction durent 30 minutes. L'annexe A de ce chapitre contient une répartition détaillée des périodes d'instruction. La répartition totale des périodes d'instruction par OREN est la suivante :

Sujet	N° de l'OREN	Objectif de rendement	Périodes d'instruction obligatoires	Jours d'instruction obligatoires	Fins de semaine d'instruction obligatoires	Périodes d'instruction complémentaires	Fins de semaine d'instruction complémentaire
Relations sociales positives pour les jeunes	100	Participer à l'instruction sur les relations sociales positives pour les jeunes	6	-	-	-	-
Civisme	101	Poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité	1	-	-	10	-
Service communautaire	102	Effectuer un service communautaire	9	-	-	18	-
Leadership	103	Participer à titre de membre d'une équipe	3	-	-	4	-
Conditionnement physique personnel et style de vie sain	104	Suivre la participation aux activités physiques	3	-	-	5	-
Activités physiques	105	Participer à des activités physiques	9	-	-	18	-
Tir de précision avec la carabine à air comprimé	106	Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets	8	-	-	4	-
Connaissances générales du cadet	107	Servir dans un corps de cadets de la Marine	7	-	-	4	-
Exercice militaire	108	Exécuter les mouvements d'exercice militaire dans le cadre d'une revue annuelle	14	-	-	9	-
Biathlon	111	Participer à des activités récréatives de biathlon d'été	0	-	-	9	-
Marine royale canadienne et milieu maritime	120	Se familiariser avec l'élément Mer des Forces canadiennes et le milieu maritime	4	-	-	4	-
Travail de câbles et de cordages	121	Exécuter le matelotage élémentaire	8	-	-	5	-
Opérations à bord de petites embarcations	122	Participer à une fin de semaine d'opérations à bord de petites embarcations	1	-	1	-	-
Opérations de navire	123	Répondre aux formes élémentaires de transmissions navales	4	-	-	8	-
Instruction nautique	125		0	-	-	1	1
Compétition de matelotage interdivisions	S.O.		1	2	-	-	-
Total			78	2	1	98	1

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

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

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

GRADE	ID SGPM	NOMBRE	QUALIFICATION
Ens 1 / Ltv	00232-01	1	Minimum : Qualification de capitaine; Cours d'officier - Niveau intermédiaire Préférable : Qualification d'officier de l'instruction du CIC (corps/ escadron); Qualification d'instructeur sénior en spécialisation professionnelle du CIC

b. Instructeur sénior du corps : Encadre et informe le personnel enseignant (cadets séniors et officiers subalternes) au corps de cadets sur des sujets se rapportant à l'instruction et à la supervision d'instruction. Qualification : Qualification d'instructeur sénior en spécialisation professionnelle du CIC.

c. Officier de cours de la phase un (O Cours) :

GRADE	ID SGPM	NOMBRE	QUALIFICATION
Ens 2/ Ens 1	00232-01	1	Minimum : Qualification élémentaire d'officier ou Qualification élémentaire d'officier et qualification élémentaire en spécialisation militaire du CIC Préférable : Cours de groupe professionnel militaire (Mer) / Cours d'initiation au milieu marin

Nota : Un aspm peut remplir ce poste si les circonstances le justifient.

d. Instructeurs :

GRADE	ID SGPM	NOMBRE	QUALIFICATION
M 2 et supérieur	S.O.	1 par 10 cadets	Minimum : Phase quatre Préférable : Les spécialités du Centre d'instruction d'été des cadets (CIEC) répondant aux exigences de chaque activité (p. ex., un instructeur de tir à la carabine à air comprimé pour donner le cours de tir de précision, OREN 106)

7. **Instructeurs spécialisés.** Les instructeurs spécialisés possèdent des qualifications spécialisées précises. Le nombre d'instructeurs spécialisés nécessaire est influencé par le document de directives propre à l'activité (p.ex., les OAIC, les ordonnances de sécurité nautique, etc.) et par les circonstances locales, qui auront aussi une influence sur la structure pour les cadres de soutien à l'instruction ou à l'entraînement. Voici une liste des spécialistes techniques requis pour enseigner le cours de la phase un :

a. Instructeurs spécialisés :

- (1) un officier de sécurité de champ de tir (carabine à air comprimé) (OSCT [CA]) pour enseigner l'OREN 106 et l'OREN 111;
- (2) un conseiller en gestion des conflits des unités de cadets (CGCUC) pour enseigner l'OREN 100;

b. Cadets instructeurs spécialisés :

- (1) un ou plusieurs instructeurs de conditionnement physique et de sports selon la disponibilité pour enseigner les OREN 104 et 105;
- (2) un ou plusieurs instructeurs de tir à la carabine à air comprimé selon la disponibilité pour enseigner les OREN 106 et 111;
- (3) un ou plusieurs instructeurs d'exercice militaire et du cérémonial selon la disponibilité pour enseigner l'OREN 108;
- (4) un ou plusieurs instructeurs de voile et du POEL pour enseigner l'OREN 122 et 125, selon les besoins;

c. Conférenciers, selon les besoins.

8. **Ressources requises.** Les URSC sont responsables de s'assurer que les fournitures et l'équipement requis sont disponibles. Une liste détaillée du matériel, de l'équipement audiovisuel et du matériel d'instruction et d'apprentissage nécessaires au déroulement de l'instruction se trouve à l'annexe C du chapitre 2.

ADMINISTRATION DE L'INSTRUCTION

9. **Les cadets de 14 ans et plus qui se joignent au programme.** Les cmdt peuvent combiner l'instruction de la phase un et de la phase deux pour accélérer l'instruction d'un cadet se joignant à 14 ans ou plus. Ces cadets font exception et le cmdt doit prendre une décision pour chaque cas. L'instruction doit se dérouler conformément à l'OAIC 31-03, *Aperçu du programme des cadets de la Marine*. À l'exception des cadets de 14 ans ou plus qui se joignent au programme, d'autres phases ne peuvent pas être combinées.

10. **Évaluation des cadets** . Les détails au sujet de l'évaluation des cadets sont présentés au chapitre 3.
11. **Rapports**. Les O Instr doivent tenir un dossier d'instruction pour chaque cadet afin d'enregistrer leur progrès pendant l'année d'instruction. Le dossier d'instruction doit consister, au moins, en un dossier de qualification de la phase un (chapitre 3, annexe B). Les dossiers d'instruction sont des documents temporaires dont on peut se défaire lors de l'adaptation du dossier de qualification de la phase un au dossier personnel du cadet. (DND 2399).

QUALIFICATION

12. Les cadets recevront la qualification de la phase un après avoir satisfait aux exigences précisées au chapitre 3.

DOCUMENTS CONNEXES

13. La présente NQP doit être utilisée conjointement avec :
- a. les ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (OAIC); et
 - b. l'A-CR-CCP-601/PF-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Guides pédagogiques de la phase un*.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES

14. **Horaire**. Pendant la planification de l'instruction, il faut consulter les descriptions de leçon indiquées au chapitre 4 pour obtenir des renseignements détaillés. Un exemple de calendrier se trouve au chapitre 2, annexe B, mais il ne tient pas compte des divers facteurs auxquels le corps de cadets fait face lors de l'élaboration des calendriers d'instruction annuels. Voici les éléments à prendre en considération au moment d'établir le calendrier d'instruction annuel :

- a. l'environnement d'instruction nécessaire pour chaque activité;
 - b. la disponibilité d'un instructeur spécialisé pour diriger l'activité, si nécessaire;
 - c. le regroupement logique et le séquençement des OCOM pour tirer avantage des rapports mutuels qui existent dans les matières d'instruction; et
 - d. la planification de l'instruction pendant les séances par rapport à l'instruction de fin de semaine, par exemple l'identification des OCOM qui doivent être enseignés avant une journée ou une fin de semaine d'instruction afin de préparer les cadets à l'événement.
15. **Journées ou fins de semaine d'instruction**
- a. Le corps de cadets est responsable de la planification et du déroulement des journées d'instruction. La journée d'instruction doit se dérouler à l'emplacement de rassemblement du corps de cadets ou dans la collectivité locale s'il n'y a pas d'installations appropriées à l'emplacement de rassemblement du corps de cadets.
 - b. La responsabilité de la tenue des fins de semaine d'instruction nautique ou de navigation à la voile revient habituellement aux établissements d'instruction technique. La planification de ces activités doit être faite parallèlement avec le détachement de cadets du secteur, l'URSC et les EI techniques applicables.
 - c. Conformément à l'OAIC 11-04, *Aperçu du programme des cadets*, l'instruction de fin de semaine doit généralement se dérouler dans un rayon de 300 km de l'emplacement de rassemblement du corps de cadets.

- d. Si un soutien pour les journées ou les fins de semaine complémentaires ou obligatoires est nécessaire, une demande doit être envoyée à l'URSC pertinente. Se référer aux OAIC 31-03, Aperçu du Programme des cadets de la Marine, et aux ordonnances régionales pour obtenir plus d'information sur le soutien offert par les URSC.
- e. Les journées et les fins de semaine d'instruction doivent être structurées de façon à inclure les cadets de tous les niveaux d'instruction de phase, à moins d'indication contraire dans la NQP de chaque phase individuelle.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- 16. Une liste des documents de référence utilisés dans cette NQP est présentée à l'annexe D.

ANNEXE A

RÉSUMÉ DE L'INSTRUCTION DE LA PHASE UN ET RÉPARTITION DU TEMPS

RÉPARTITION DES PÉRIODES D'INSTRUCTION

OREN	Objectif de rendement	OCOM	Objectif de compétence	Nbre de période	
100	Participer à l'instruction sur les <i>relations sociales positives pour les jeunes</i>	S.O.	Sous-module 1—Nos attentes face aux cadets	2	
		S.O.	Sous-module 2—Ce qui peut se produire lorsque les comportements dépassent ou ne répondent pas aux attentes	1	
		S.O.	Sous-module 3—Ce que sont le harcèlement, les actes criminels et la violence faite aux enfants et où on peut obtenir de l'aide	1	
		S.O.	Sous-module 4—Ce qu'est un conflit et comment le résoudre	2	
		OREN 100 – Total des périodes d'instruction obligatoire			6
		OREN 100 – Total des périodes d'instruction complémentaire			-
101	Poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité	M101.01	Poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité	1	
		C101.01	Visiter une institution communautaire	6	
		C101.02	Participer à une présentation donnée par un organisme communautaire	4	
		OREN 101 - Total des périodes d'instruction obligatoire			1
		OREN 101 - Total des périodes d'instruction complémentaire			10
102	Effectuer un service communautaire	M102.01	Effectuer un service communautaire	9	
		C102.01	Effectuer un service communautaire	18	
		OREN 102 - Total des périodes d'instruction obligatoire			9
		OREN 102 - Total des périodes d'instruction complémentaire			18
103	Participer à titre de membre d'une équipe	M103.01	Identifier les responsabilités d'un suiveur dans une équipe	1	
		M103.02	Établir un objectif personnel pour l'année d'instruction	1	
		M103.03	Participer à des activités de promotion du travail d'équipe	1	
		C103.01	Participer à des activités pour briser la glace	1	
		C103.02	Participer à des présentations de soi	1	
		C103.03	Participer à des activités de promotion du travail d'équipe	2	
		OREN 103 - Total des périodes d'instruction obligatoire			4
		OREN 103 - Total des périodes d'instruction complémentaire			3
104	Suivre la participation aux activités physiques	M104.01	Définir les directives en matière d'activité physique et de comportement sédentaire	1	

OREN	Objectif de rendement	OCOM	Objectif de compétence	Nbre de période	
		M104.02	Suivre la participation aux activités physiques	1	
		M104.03	Identifier des stratégies en vue d'accroître la participation aux activités physiques	1	
		C104.01	Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets	3	
		C104.02	Définir les méthodes de gestion du stress	1	
		C104.03	Identifier les groupes alimentaires	1	
		OREN 104 - Total des périodes d'instruction obligatoire			3
		OREN 104 - Total des périodes d'instruction complémentaire			5
105	Participer à des activités physiques	M105.01	Participer à des activités physiques	9	
		C105.01	Participer à des activités physiques	9	
		C105.02	Participer à un tournoi	9	
		OREN 105 - Total des périodes d'instruction obligatoire			9
		OREN 105 - Total des périodes d'instruction complémentaire (max. de 9 périodes permises)			18
106	Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets	M106.01	Identifier les parties et les caractéristiques d'une carabine à air comprimé Daisy 853C	1	
		M106.02	Appliquer les mesures de sécurité au maniement de la carabine à air comprimé des cadets	1	
		M106.03	Appliquer les techniques élémentaires du tir de précision	2	
		M106.04	Respecter les règles et les commandements sur un champ de tir pour carabine à air comprimé	1	
		M106.05	Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets	3	
		C106.01	Participer à une activité récréative de tir de précision	3	
		C106.02	Nettoyer et entreposer la carabine à air comprimé des cadets	1	
		OREN 106 - Total des périodes d'instruction obligatoire			8
		OREN 106 – Total des périodes d'instruction complémentaire			4
107	Servir dans un corps de cadets de la Marine	M107.01	Participer à une discussion sur l'instruction de la phase un	1	
		M107.02	Identifier les grades des cadets de la Marine et des officiers de la Marine	1	
		M107.03	Respecter les règles et les procédures de salut	1	
		M107.04	Énoncer les objectifs et la devise du Programme des cadets de la Marine	1	
		M107.05	Porter l'uniforme des cadets de la Marine	2	

OREN	Objectif de rendement	OCOM	Objectif de compétence	Nbre de période	
		M107.06	Identifier les occasions d'instruction estivale de première année	1	
		C107.01	Entretenir l'uniforme de cadet de la Marine	2	
		C107.02	Participer à une visite du corps de cadets	1	
		C107.03	Participer à une activité portant sur l'histoire du corps de cadets	1	
		OREN 107 - Total des périodes d'instruction obligatoire			7
		OREN 107 - Total des périodes d'instruction complémentaire			4
108	Exécuter des mouvements d'exercice militaire dans le cadre d'une revue annuelle	M108.01	Adopter les positions garde-à-vous, en place repos et repos	1	
		M108.02	Exécuter un salut à la halte sans armes	1	
		M108.03	Tourner à la halte	1	
		M108.04	Exécuter les mouvements pour resserrer les rangs vers la droite et vers la gauche	1	
		M108.05	Exécuter des pas vers l'avant et vers l'arrière	1	
		M108.06	Exécuter les mouvements requis pour l'alignement par la droite	1	
		M108.07	Exécuter les mouvements pour ouvrir et fermer les rangs	1	
		M108.08	Marche et halte au pas cadencé	1	
		M108.09	Exécuter les mouvements pour avancer et s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas	1	
		M108.10	Exécuter un salut à la marche	1	
		M108.11	Exécuter un salut dans une escouade à la marche	1	
		M108.12	Exécuter des mouvements d'exercice militaire dans le cadre d'une revue annuelle	3	
		C108.01	Exécuter des mouvements d'exercice militaire supplémentaires	6	
		C108.02	Participer à une compétition d'exercice militaire	3	
		OREN 108 - Total des périodes d'instruction obligatoire			14
OREN 108 - Total des périodes d'instruction complémentaire			9		
111	Participer à des activités récréatives de biathlon d'été	C111.01	Participer à une séance d'information sur le biathlon	1	
		C111.02	Courir des sprints courts	1	
		C111.03	Simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique	1	
		C111.04	Participer à une activité récréative de biathlon d'été	6	
		OREN 111 – Total des périodes d'instruction obligatoire			-
OREN 111 – Total des périodes d'instruction complémentaire			9		

OREN	Objectif de rendement	OCOM	Objectif de compétence	Nbre de période	
120	Se familiariser avec l'élément Mer des Forces canadiennes et le milieu maritime	M120.01	Participer à une discussion portant sur la Marine royale canadienne et le milieu maritime	2	
		M120.02	Participer à une discussion et à une présentation portant sur la bataille de l'Atlantique	1	
		M120.03	Participer à une discussion portant sur les trois éléments des Forces canadiennes	1	
		C120.01	Visiter les sites Web de la Marine canadienne	2	
		C120.02	Identifier les types de navires civils	1	
		C120.03	Explorer l'histoire de la Marine canadienne	1	
		OREN 120 - Total des périodes d'instruction obligatoire			4
		OREN 120 - Total des périodes d'instruction complémentaire			4
121	Exécuter le matelotage élémentaire	M121.01	Faire des nœuds, des ajuts et des demi-clés	4	
		M121.02	Surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure ordinaire	2	
		M121.03	Enrouler et lancer un cordage	2	
		C121.01	Surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure à demi-clés	1	
		C121.02	Surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure bridée	2	
		C121.03	Effectuer un nœud de fouet	1	
		C121.04	Effectuer une demi-clé à transfiler	1	
		OREN 121 - Total des périodes d'instruction obligatoire			8
OREN 121 - Total des périodes d'instruction complémentaire			5		
122	Participer à une fin de semaine d'opérations à bord de petites embarcations	M122.01	Participer à une discussion portant sur une fin de semaine d'opérations à bord de petites embarcations	1	
		M122.01	Participer à une fin de semaine d'opérations à bord de petites embarcations	S.O.	
		OREN 122 - Total des périodes d'instruction obligatoire			1
OREN 122 - Total des périodes d'instruction complémentaire			S.O.		
123	Répondre aux formes élémentaires de transmissions navales	M123.01	Définir la terminologie navale élémentaire	2	
		M123.02	Identifier les appels et les réponses appropriées	1	
		M123.03	Participer à une révision des Opérations du navire	1	
		C123.01	Lire l'horloge de 24 heures	1	
		C123.02	Réciter l'alphabet phonétique	2	
		C123.03	Participer à un exercice de sémaphore	5	
		C123.04	Sonner la cloche d'un navire	1	
		OREN 123 - Total des périodes d'instruction obligatoire			4
OREN 123 - Total des périodes d'instruction complémentaire			9		

OREN	Objectif de rendement	OCOM	Objectif de compétence	Nbre de période	
125	Participer à une fin de semaine d'instruction nautique	C125.01	Se préparer à une fin de semaine d'instruction nautique	1	
		C125.01A	Exécuter des tâches liées aux opérations de petites embarcations ou de petits navires faisant route	S.O. (Fin de semaine)	
		C125.01B	Participer à une fin de semaine d'instruction nautique	S.O. (Fin de semaine)	
		OREN 125 - Total des périodes d'instruction obligatoire			0
		OREN 125 - Total des périodes d'instruction complémentaire			1
S.O.	Se préparer pour la compétition de matelotage interdivisions	1		1	
		Total des périodes d'instruction obligatoire			78
		Total des périodes d'instruction complémentaire			95

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

OBLIGATOIRE		
Activité	Description	Durée
Périodes d'instruction obligatoire	Dix-huit périodes d'instruction (9 par jour) choisies à partir des OCOM obligatoires devant être enseignés durant une journée complète d'instruction. Il est préférable d'enseigner les OREN 102 (Service communautaire), 105 (Activités physiques), ou 106 (Tir de précision avec la carabine à air comprimé) pendant les journées d'instruction; par contre, le corps de cadets a la possibilité d'enseigner les OREN qui conviennent le mieux aux circonstances (p. ex. : l'infrastructure, la disponibilité des ressources, etc.).	2 jours
Opération de petites embarcations	Une fin de semaine d'entraînement nautique qui se déroule conformément à l'OCOM M122.02. Nota : Si la petite embarcation est un dériveur, la fin de semaine se déroulera conformément à l'OCOM C124.06, une instruction obligatoire de la phase deux.	1 fin de semaine
Compétition de matelotage entre divisions	Une compétition de deux jours pour appuyer l'OREN 103 et les OREN 120 à 123. Cette activité se déroulera sur une période de deux jours conformément à la description de leçon et au guide pédagogique associés.	1 fin de semaine
Total des jours obligatoires		6 jours

COMPLÉMENTAIRE		
Activité	Description	Durée
Périodes d'instruction complémentaire	Dix-huit périodes d'instruction (9 par jour) choisies à partir des OCOM complémentaires devant être enseignés durant une journée complète d'instruction. Il est préférable d'enseigner les OREN 102, 105 ou 106 pendant les journées d'instruction; par contre, le corps de cadets a la possibilité d'enseigner les OREN qui conviennent le mieux aux circonstances (c'est-à-dire, l'infrastructure, la disponibilité des ressources, etc.).	2 jours
Instruction nautique	Une fin de semaine d'instruction nautique se déroulant conformément à l'OREN 125. Nota : Si la petite embarcation est un dériveur, la fin de semaine se déroulera conformément à l'OREN 124.	1 fin de semaine
Total des jours complémentaires		4 jours

ANNEXE B
EXEMPLE D'HORAIRE D'INSTRUCTION

SÉANCES D'INSTRUCTION		Période 1	Période 2	Période 3
Séance 1	OCOM	M107.01 Participer à une discussion sur l'instruction de la phase un	M103.01 Identifier les responsabilités d'un suiveur dans une équipe	M108.01 Adopter les positions du garde-à-vous, en place repos et repos
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 2	OCOM	M106.01 Identifier les parties et les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C	M108.02 Exécuter un salut à la halte sans armes	M107.02 Identifier les grades des cadets de la Marine et des officiers de la Marine
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 3	OCOM	M108.03 Tourner à la halte	M106.02 Appliquer les mesures de sécurité lors du maniement de la carabine à air comprimé des cadets	M103.02 Établir un objectif personnel pour l'année d'instruction
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 4	OCOM	M121.01 Faire des nœuds, des ajuts et des demi-clés	M121.01 Faire des nœuds, des ajuts et des demi-clés	M101.01 Poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 5	OCOM	M108.04 Exécuter les mouvements pour resserrer les rangs vers la droite et vers la gauche	M103.03 Participer à des activités de promotion du travail d'équipe	M103.03 Participer à des activités de promotion du travail d'équipe
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 6	OCOM	M108.05 Exécuter des pas vers l'avant et vers l'arrière	M121.02 Surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure ordinaire	M108.06 Exécuter les mouvements requis pour l'alignement par la droite
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 7	OCOM	Instruction sur les <i>relations sociales positives pour les jeunes</i> (sous-module 1)	Instruction sur les <i>relations sociales positives pour les jeunes</i> (sous-module 1)	Instruction sur les <i>relations sociales positives pour les jeunes</i> (sous-module 2)
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 8	OCOM	M123.01 Définir la terminologie navale élémentaire	M123.01 Définir la terminologie navale élémentaire	M104.01 Reconnaître les activités qui contribuent à un mode de vie actif et sain
	Instructeur			
	Endroit			

SÉANCES D'INSTRUCTION		Période 1	Période 2	Période 3
Séance 9	OCOM	M120.01 Participer à une discussion portant sur la Marine canadienne et le milieu maritime	C104.01 Établir des objectifs d'équipe	M108.07 Exécuter les mouvements pour ouvrir et fermer les rangs
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 10	OCOM	M106.03 Appliquer les techniques élémentaires du tir de précision	M106.03 Appliquer les techniques élémentaires du tir de précision	M121.06 Identifier les blessures causées par l'environnement
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 11	OCOM	M106.04 Respecter les règles et les commandements sur un champ de tir pour carabine à air comprimé	M107.05 Porter l'uniforme des cadets de la Marine	M107.05 Porter l'uniforme des cadets de la Marine
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 12	OCOM	M122.02 Identifier les données marginales et les signes conventionnels	M122.02 Identifier les données marginales et les signes conventionnels	C106.02 Nettoyer et entreposer la carabine à air comprimé des cadets
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 13	OCOM	C102.01 Participer à une prise d'armes	C102.01 Participer à une prise d'armes	C102.01 Participer à une prise d'armes
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 14	OCOM	M108.08 Marche et halte au pas cadencé	C107.03 Participer à une activité relative à l'histoire du corps de cadets	C107.03 Participer à une activité relative à l'histoire du corps de cadets
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 15	OCOM	C121.02 Participer à une discussion sur l'exposition au climat froid	M104.02 Développer un plan d'activité personnel	M122.03 Interpréter les courbes de niveau
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 16	OCOM	C121.03 Choisir les vêtements pour temps froid	C121.04 Reconnaître les effets du temps froid	C121.04 Reconnaître les effets du temps froid
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 17	OCOM	M105.01 Participer à des sports d'équipe récréatifs organisés	M105.01 Participer à des sports d'équipe récréatifs organisés	M105.01 Participer à des sports d'équipe récréatifs organisés
	Instructeur			
	Endroit			

SÉANCES D'INSTRUCTION		Période 1	Période 2	Période 3
Séance 18	OCOM	C101.01 Visiter une institution politique municipale, provinciale ou fédérale	C101.01 Visiter une institution politique municipale, provinciale ou fédérale	C101.01 Visiter une institution politique municipale, provinciale ou fédérale
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 19	OCOM	M107.03 Suivre les règles et les procédures de salut	M108.09 Exécuter les mouvements pour avancer et s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas	M107.06 Participer à une discussion sur les occasions d'instruction estivale de la première année
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 20	OCOM	M108.10 Exécuter un salut à la marche	M104.03 Participer à une discussion sur les pratiques d'hygiène pendant l'activité physique	M107.04 Énoncer les objectifs et la devise du Programme des cadets
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 21	OCOM	M105.01 Participer à des sports d'équipe récréatifs organisés	M105.01 Participer à des sports d'équipe récréatifs organisés	M105.01 Participer à des sports d'équipe récréatifs organisés
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 22	OCOM	M122.04 Orienter une carte par inspection	M120.01 Participer à une discussion sur les rôles des Forces canadiennes	M123.01 Choisir l'équipement de randonnée de haute montagne
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 23	OCOM	M122.05 Déterminer des coordonnées de quadrillage	M122.05 Déterminer des coordonnées de quadrillage	M108.11 Exécuter un salut d'une escouade en marche
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 24	OCOM	C101.02 Visionner les vidéos <i>Historica Minutes</i>	M107.05 Entretien l'uniforme des cadets de la Marine	M107.05 Entretien l'uniforme des cadets de la Marine
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 25	OCOM	C120.02 Identifier les uniformes actuels et antérieurs de l'Armée canadienne	C120.02 Identifier les uniformes actuels et antérieurs de l'Armée canadienne	C120.02 Identifier les uniformes actuels et antérieurs de l'Armée canadienne
	Instructeur			
	Endroit			

SÉANCES D'INSTRUCTION		Période 1	Période 2	Période 3
Séance 26	OCOM	M120.02 Raconter l'histoire et décrire les traditions de l'unité d'affiliation	C108.01 Exécuter des mouvements d'exercice militaire supplémentaires	C108.01 Exécuter des mouvements d'exercice militaire supplémentaires
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 27	OCOM	C108.02 Participer à une compétition d'exercice militaire	C108.02 Participer à une compétition d'exercice militaire	C108.02 Participer à une compétition d'exercice militaire
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 28	OCOM	M121.03 Faire des nœuds et des brêlages	M121.03 Faire des nœuds et des brêlages	C103.03 Participer à des activités de promotion du travail d'équipe
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 29	OCOM	C120.03 Participer à une discussion sur l'expérience d'un soldat	C120.03 Participer à une discussion sur l'expérience d'un soldat	C120.03 Participer à une discussion sur l'expérience d'un soldat
	Instructeur			
	Endroit			
Séance 30	OCOM	M108.12 Participer à une prise d'armes de la revue annuelle	M108.12 Participer à une prise d'armes de la revue annuelle	M108.12 Participer à une prise d'armes de la revue annuelle
	Instructeur			
	Endroit			

JOURNÉES D'INSTRUCTION Périodes d'instruction obligatoire		Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5	Période 6	Période 7	Période 8	Période 9
Jour 1	OCOM	M106.05 Familiarisation avec le tir de précision		Instruction sur les <i>relations sociales positives pour les jeunes</i> (sous-modules 3 et 4)			M105.01 Participer à des sports d'équipe récréatifs organisés			
	Instructeur									
	Endroit									
Jour 2	OCOM	M102.01 Effectuer un service communautaire								
	Instructeur									
	Endroit									

JOURNÉES D'INSTRUCTION Périodes d'instruction complémentaire		Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5	Période 6	Période 7	Période 8	Période 9
Jour 1 de la fin de semaine	OCOM	C102.01 Effectuer un service communautaire	C102.01 Effectuer un service communautaire	C102.01 Effectuer un service communautaire	C102.01 Effectuer un service communautaire					
	Instructeur									
	Endroit									
Jour 2 de la fin de semaine	OCOM									
	Instructeur									
	Endroit									

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE C
RESSOURCES REQUISES

Nota : L'équipement de sport requis dépendra des sports choisis par le corps.

Instruction obligatoire

<u>Article</u>	<u>Qté</u>	<u>OREN/OCOM</u>
Projecteur	1	100
Trousse de premiers soins	1	105
Insectifuge	1	105
Activités physiques - DVD de Pilates - Pilates for Beginners With Kristin McGee. Kristen McGee, instructrice-maître de Pilates. 2009.	1	105
Activités physiques - Jeux actifs - Nouille	2	105
Activités physiques - Jeux actifs - Poulet en caoutchouc	1	105
Activités physiques - Danse aérobique - Plateforme d'aérobie	30	105
Activités physiques - DVD de danse aérobique - Cardio Explosion. Billy Banks, instructeur accrédité en tae bo. 2010.	1	105
Activités physiques - DVD de danse aérobique - Jazzercise Core: Target & Tone Muscle, Fat Burning, Strength Building. Judi Sheppard Missett, instructrice accréditée en danse aérobique. 2009.	1	105
Activités physiques - DVD de danse aérobique - Jazzercise: Live. Judi Sheppard Missett, instructrice accréditée en danse aérobique. 2008	1	105
Activités physiques - DVD de danse aérobique - This is Tae Bo. Billy Banks, instructeur accrédité en tae bo. 2010.	1	105
Activités physiques - Exercices avec ballon d'exercice - Ballon d'exercice	1	105
Activités physiques - DVD d'exercices avec ballon d'exercice - The Firm: Core Stability Ball. Allie DelRio Pointer, instructrice-maître de raffermissement musculaire. 2006.	1	105
Activités physiques - DVD d'exercices avec ballon d'exercice - <i>Winsor Pilates Ball Workout</i> . Mari Winsor, instructrice accréditée de Pilates. 2005.	1	105
Activités physiques - DVD de danse dirigée par l'instructeur - Dance and be Fit: Latin Groove. Desiree Bartlett, instructrice accréditée de conditionnement physique. 2008.	1	105

Activités physiques - DVD de danse dirigée par l'instructeur - Dance off the Inches: Country Line Dance. Amy Blackburn, instructrice accréditée de conditionnement physique. 2008.	1	105
Activités physiques - DVD de danse dirigée par l'instructeur - Dance off the Inches: Dance it off Ballroom. Kristina Milova, instructrice accréditée de conditionnement physique. 2008.	1	105
Activités physiques - DVD de danse dirigée par l'instructeur - Dance off the Inches: Hip Hop Party. Jennifer Galardi, instructrice accréditée de conditionnement physique. 2007.	1	105
Activités physiques - DVD d'arts martiaux - Crunch: Super-Charged Kickbox Party. Jeanette Jenkins, accréditée par la Thai Boxing Association of Canada. 2007.	1	105
Activités physiques - Tapis - Centre de conditionnement physique	30	105
Activités physiques - Course d'orientation - Marqueur de contrôle	10	105
Activités physiques - Course d'orientation - Radios portatives	6	105
Activités physiques - Course d'orientation - Compas magnétique	15	105
Activités physiques - Course d'orientation - Carte (secteur d'opération locale) - Échelle entre 1 : 5000 et 1 : 20000	15	105
Activités physiques - Course d'orientation - Poinçon	10	105
Activités physiques - Course d'orientation - Carte de pointage	15	105
Activités physiques - Course d'orientation - Corde ou ficelle	1	105
Activités physiques - Course d'orientation - Sifflet	30	105
Activités physiques - DVD de Pilates - Crunch: Pick Your Spot Pilates. Ellen Barret, instructrice accréditée de Pilates et de conditionnement physique. 2002.	1	105
Activités physiques - DVD d'exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques - <i>Paul Katami's A.S.A.P. Band Camp</i> . Paul Katami, instructeur accrédité de conditionnement physique. 2009.	1	105
Activités physiques - DVD d'exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques - <i>The Firm: Pilates Band</i> . Alison Davis-McLain, instructrice accréditée de conditionnement physique en groupe. 2006.	1	105
Activités physiques - Exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques - Bandes de contre résistance (à haute résistance)	15	105
Activités physiques - Exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques - Bandes de contre résistance (à faible résistance)	15	105

Activités physiques - Exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques - Bandes de contre résistance (à résistance moyenne)	15	105
Activités physiques - Saut à la corde - Cordes à sauter	30	105
Activités physiques - Raquette - Raquettes	30	105
Activités physiques - Raquette - Bâtons de randonnée télescopiques	30	105
Activités physiques - Sports - Balle de baseball	3	105
Activités physiques - Sports - But de baseball	4	105
Activités physiques - Sports - Bâton de baseball	2	105
Activités physiques - Sports - Gant de baseball - Gaucher	8	105
Activités physiques - Sports - Gant de baseball - Droitier	4	105
Activités physiques - Sports - Ballon de basket-ball	2	105
Activités physiques - Sports - Casque de frappeur	2	105
Activités physiques - Sports -Bâtons de crosse	24	105
Activités physiques - Sports - Balle pour hockey en salle	2	105
Activités physiques - Sports - Équipement de gardien de but de hockey en salle	2	105
Activités physiques - Sports - Bâton de gardien de but pour hockey en salle	2	105
Activités physiques - Sports - Filet pour hockey en salle	2	105
Activités physiques - Sports - Bâton de hockey en salle	12	105
Activités physiques - Sports - Ballon de football	2	105
Activités physiques - Sports - Bâtons de crosse pour gardien de but	2	105
Activités physiques - Sports - Masque de gardien de but (crosse)	2	105
Activités physiques - Sports - Masque de gardien de but (ringuette)	2	105
Activités physiques - Sports - Casque de gardien de but (crosse)	2	105
Activités physiques - Sports - Bâton de gardien de but (ringuette)	2	105
Activités physiques - Sports - Plastron et protège-gorge de gardien de but (crosse)	2	105
Activités physiques - Sports - Balle de crosse	2	105

Activités physiques - Sports - Filet de crosse	2	105
Activités physiques - Sports - Protège-dents	30	105
Activités physiques - Sports - Disque volant (Frisbee)	2	105
Activités physiques - Sports - Cône de sécurité de 18 po	30	105
Activités physiques - Sports - Filet de ringuette	2	105
Activités physiques - Sports - Bâton de ringuette	30	105
Activités physiques - Sports - Anneau en caoutchouc (ringuette)	2	105
Activités physiques - Sports - Ballon de soccer	2	105
Activités physiques - Sports - Filet de soccer	2	105
Activités physiques - Sports - Balle molle	3	105
Activités physiques - Sports - Drapeau de touch-football	18	105
Activités physiques - Sports - Ballon de volley-ball	2	105
Activités physiques - Sports - Filet de volley-ball	1	105
Activités physiques - Sports - Sifflet	1	105
Activités physiques - Chronomètre	1	105
Activités physiques - DVD de natation - Aqua Combo Splash. Karen Westfall, spécialiste en aquaforme.	1	105
Activités physiques - Rencontres omnisportives - Sac de pois	30	105
Activités physiques - Rencontres omnisportives - Cerceau	30	105
Activités physiques - DVE de Tai-chi - Element: Tai Chi for Beginners. Samuel Barnes, instructeur de tai-chi accrédité. 2008.	1	105
Activités physiques - DVD d'exercices de ballon d'entraînement - Patrick Goudreau's Play Ball. Patrick Goudreau, entraîneur accrédité de la National Academy of Sport Medicine. 2008.	1	105
Activités physiques - Exercices avec ballon d'entraînement - Ballon d'entraînement	30	105
Activités physiques - DVD d'exercices de barre d'entraînement - Body Bar: Deep Definition. Rob Glick, bachelier ès sciences en science des exercices. 2003.	1	105
Activités physiques - Exercices avec barre d'entraînement - Barre d'entraînement	30	105
Activités physiques - DVD de yoga - Element: AM & PM Yoga for Beginners. Elena Brower, instructrice accréditée de yoga. 2008.	1	105

Activités physiques - DVD de yoga - Element: Yoga for Beginners. Elena Brower, instructrice accréditée de yoga. 2007.	1	105
Activités physiques - DVD de yoga - <i>Rodney Yee's Yoga for Beginners</i> . Colleen Saidman et Rodney Yee, instructeurs accrédités de yoga. 2009.	1	105
Activités physiques - Yoga - Tapis de yoga	30	105
Écran solaire - FPS 30 (minimum)	30	105
Carabine à air comprimé des cadets - Chargeur à cinq coups	45	106
Carabine à air comprimé des cadets - Carabine	15	106
Carabine à air comprimé des cadets - Tige de sécurité	15	106
Carabine à air comprimé des cadets - Adaptateur à plomb unique	15	106
Matelas de tir	15	106
Plombs - Carabine à air comprimé de calibre .177 (paquet de 250)	6	106
Plombs - Tampons de nettoyage de calibre .177 (paquet de 80)	1	106
Contenant de plomb	15	106
Lunettes de sécurité	15	106
Cible - Cible de groupement CCT2000GRTD	150	106
Cadre de cible	15	106
Insignes - Cadets de la Marine	1 ensemble	107
Fiches - Paquet de 100	1 paquet	107
Marqueurs - Ensemble de couleurs variées	2 paquets	107
Ciseaux	15	107
Ensemble d'épaulettes de grade d'officiers de la Marine	1 ensemble	107
Ensemble d'épaulettes de grade de cadets de la Marine	1 ensemble	107
Ruban masque de 1 pouce	6	107
Feuilles d'acétate	1 paquet	107
Ficelle	1	107
Magnétoscope à cassettes	1	107
Carte du Canada	1	120
Corde à double tressage de 1.5 po	60 m	121
Corde de nylon tressé de 1/4 pouce	60 m	121

Coupe-corde	6	121
Ficelle à surlier	3 rouleaux	121
Sifflet de manoeuvrier	5	123
Papier bleu 8.5 pouces sur 11 pouces	1 rame	123
Cloche de navire	1	123
Lecteur DVD	1	120
Couteau	5	121

Instruction complémentaire

<u>Article</u>	<u>Quantité</u>	<u>OREN/OCOM</u>
Trousse de premiers soins	1	OREN 111
Tableau d'affichage	1	OREN 111
Plombs - Carabine à air comprimé de calibre .177 (paquet de 250)	3	OREN 111
Lunettes de sécurité	Pour tous les participants et le personnel	OREN 111
Cible de carabine à air comprimé pour le biathlon - BT-100	1 par pas de tir	OREN 111
Cadre de cible pour biathlon	1 par pas de tir	OREN 111
Bretelle pour carabine à air comprimé des cadets	1 par pas de tir	C106.01
Gant de tir	1 par pas de tir	C106.01
Casquette de tir	1 par pas de tir	C106.01
Veste de tir	1 par pas de tir	C106.01
Carabine à air comprimé des cadets - Trousse de nettoyage	15	C106.02

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE D

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Documents disponibles auprès du corps de cadets

- A0-001 A-AD-265-000/AG-001 DHP 3-2 (2003). *Instructions sur la tenue des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- A0-002 A-PD-201-000/PT-000 DHP 3-2 (2001). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- A0-027 A-CR-CCP-177/PT-001 D Cad (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- A0-032 Cadets Canada. (2002). *Règlements des compétitions de biathlon et règlements disciplinaires de l'UIB concernant les cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- A0-036 Cadets Canada. (sans date). *Mouvement des cadets du Canada, Série de championnats de biathlon*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- C0-001 ISBN 0-88011-807-5 Hanlon, Thomas (1998). *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*. États-Unis, Human Kinetics Publishers.

Documents supplémentaires auxquels il est fait référence pendant le développement

- A0-004 B-GN-181-105/FP-E00 DPEPM 9-4. (1997). *DCFC 105 Fleet Seamanship Rigging and Procedures Manual*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- A0-008 A-CR-CCP-151/PT-001 Fédération canadienne de course d'orientation (1983). *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation, Niveau 1*. Ottawa, Ontario, Fédération canadienne de course d'orientation.
- A0-009 A-AA-100-000/AA-003 Forces canadiennes (2006). *Ordonnances et règlements royaux applicables aux Forces canadiennes (ORFC), Volume I.* Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- A0-010 OAIC 11-03 D Cad (2006). *Mandat du Programme des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- A0-028 OAIC 14-41 D Cad (2005). *Annexe E, appendice 1 - Tir de précision, carabines et munitions (vol. 1)*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- C0-002 ISBN : 0-88962-630-8 LeBlanc, Janet et Louise Dickson (1997). *Straight Talk about Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, Ontario et Buffalo, New York, Mosaic Press.
- C0-003 ISBN 0-943210-44-5 Pike, Bob, et Busse, Christopher (1995). *101 More Games for Trainers*. Minneapolis, MN, Lakewood Books.
- C0-004 ISBN 1-58062-577-0 McClain, Gary Ph. D et Romaine, Deborah, S. (2002). *The Everything Managing People Book*. Avon, MA, Adams Media Corporation.

- C0-005 ISBN 0-07-046414-6 Scannell, Edward E. et Newstrom, John W. (1994). *Even More Games Trainers Play*. New York, New York, McGraw-Hill Inc.
- C0-007 ISBN 0-02-029265-1 Kjellstrom, Bjorn (1994). *Be Expert With Map & Compass: The Complete Orienteering Handbook*. New York, New York, Hungry Minds, Inc.
- C0-010 Stott, Winifred (1987). *Armchair Orienteering II: A Practical Guide to Route Planning*. Winnipeg, MB, Manitoba Orienteering Association.
- C0-011 Fédération canadienne de course d'orientation (1985). *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation, Niveau deux*. Ottawa, Ontario, Fédération canadienne de course d'orientation.
- C0-019 ISBN 0-789-47147-7 Eaton, J. et Johnson, R. (2001). *Coaching Successfully*. New York, New York, Dorling, Kindersley.
- C0-021 ISBN 1-58062-513-4 Adams, Bob (2001). *The Everything Leadership Book*. Avon, MA, Adams Media Corporation.
- C0-022 ISBN 0-02864-207-4 Cole, Kris (2002). *The Complete Idiot's Guide to Clear Communication*. États-Unis, Pearson Education, Inc.
- C0-023 A-CR-CCP-150/PT-001 Chapman, J.R. Major, M.B.E. (1968). *Orienteering: An Aid to Training*. Londres, Angleterre, Hillside Printing & Publishing Co.
- C0-024 ISBN 0-19-541120-X Barber, Katherine (éd.) (2001). *The Canadian Oxford Dictionary*. Don Mills, Ontario, Oxford University Press.
- C0-025 ISBN 1-895465-33-8 Gifford, Doug (éd.) (2000). *Canoeing Instructor's Resource Manual*. Merrickville, Ontario, Association canadienne du canotage récréatif.
- C0-028 ISBN 0-07-046513-4 Newstrom, John et Scannell, Edward (1998). *The Big Book of Team Building Games*. New York, New York, McGraw-Hill Inc.
- C0-029 ISBN 0-7872-4532-1 Cain, Jim et Jolliff, Barry (1998). *Teamwork and Teamplay*. Dubuque, IO, Kendall/Hunt Publishing Company.
- C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 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.
- C0-514 ISBN 0-934387-29-X Panicucci, J. (2008). *Achieving Fitness: An Adventure Activity Guide*. Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc.

Sites Web

- A0-003 *Index des OAIC*. (2006). Extrait le 25 mai 2006, du site www.cadets.ca/support/cato-oaic/intro_f.asp?vol=1.
- A0-005 *Babillard électronique « Écrivez aux militaires »*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site www.forces.gc.ca/site/community/messageboard/addresses_f.asp.

- A0-006 *Milieu de la défense du MDN/FC : Babillard électronique « Écrivez aux militaires »..* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site www.forces.gc.ca/site/community/messageboard/addresses_f.asp.
- A0-010 *Vision du Programme des cadets.* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.cadets.ca/about-nous/vision/vision_f.asp.
- A0-011 *Rangers canadiens.* (2006). Extrait le 19 mai 2006 du site http://www.rangers.forces.gc.ca/pubs/rangers/intro_f.asp.
- A0-026 *Recrutement des Forces canadiennes – Postes civils.* (2006). Extrait le 24 mai 2006, du site www.recruiting.forces.ca/engraph/civilian/index.f.aspx.
- A2-011 *Habiller le soldat : Articles et vêtements..* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.army.forces.gc.ca/chief_land_staff/clothe_the_soldier/hab/2/2_f.asp.
- A2-013 *Uniformes des Forces canadiennes.* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://en.wikipedia.org/wiki/Canadian_forces#uniforms.
- A2-015 *Ordre de bataille des régiments canadiens en 1945.* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site <http://www.johnowensmith.co.uk/cdnoob.htm>.
- A2-016 *Historique de l'uniforme.* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://collections.ic.gc.ca/fort_henry/backway/uniformsHistory.html.
- A2-017 *Images de la Passerelle pour l'histoire militaire canadienne.* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.cmg.gc.ca/cmh/fr/image_176.asp?page_id=215.
- A2-018 *À notre sujet : Notre mission.* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.forces.gc.ca/site/about/mission_f.asp.
- A2-019 *La Force aérienne du Canada : Missions et rôles..* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.airforce.gc.ca/today1_f.asp.
- A2-020 *À propos des FMAR(A) Histoire, installations et rôle.* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.navy.forces.gc.ca/marlant/about/marlant_about_f.asp.
- A2-021 *Forces maritimes du Pacifique Aperçu des FMAR(P).* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.navy.forces.gc.ca/marpac/home/marpac_home_f.asp?category=4.
- A2-032 *Défilé commémorant la bataille d'Angleterre.* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.airforce.forces.gc.ca/traddocs/tradc_f.asp.
- C0-009 *Course d'orientation.* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site www.orientering.org.
- C0-013 *Site de Patrimoine canadien.* (2006). Extrait le 16 mars 2006 du site www.canadianheritage.gc.ca.
- C0-014 *La Légion royale canadienne : Répondre aux besoins des communautés canadiennes..* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.legion.ca/asp/docs/about/community_f.asp.
- C0-015 *Découvrir Kiwanis..* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site <http://www.kiwanis.org/about>.
- C0-016 *Histoire du Lions Clubs International...* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.lionsclubs.org/fr/content/lions_history.shtml.

- C0-017 *À propos du Rotary..* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site <http://www.rotary.org/fr/aboutus/pages/ridefault.aspx>
- C0-018 *Centraide Canada.* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site <http://www.unitedway.ca/splash/index.htm>.
- C0-026 *At health Mental Health.* (2006). Extrait le 19 mai 2006 du site www.athealth.com.
- C0-027 *Bienvenue à la Croix-Rouge canadienne.* (2006). Extrait le 19 mai 2006 du site <http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000006&tid=003>.
- C0-030 *Ringette Canada.* (2006). Extrait le 27 avril 2006 du site www.ringette.ca
- C0-031 *What is Ultimate Frisbee?.* (2006). Extrait le 27 avril 2006 du site www.whatisultimate.com.
- C0-032 *Stanford Intramurals.* (2006). Extrait le 27 avril 2006 du site www.stanford.edu/group/Intramurals/kickballrules.html.
- C0-033 *Règlements - Drapeaux de flag-football.* (2006). Extrait le 30 avril 2006 du site www.slam.canoe.ca/FlagFootball/Rules/home.html.
- C0-034 *About Ultimate.* (2006). Extrait le 27 avril 2006 du site www.upa.org/ultimate.
- C0-035 *The World Adult Kickball Association.* (2006). Extrait le 1^{er} mai 2006 du site www.kickball.com.
- C0-036 *Prevention, survival, quality of life.* (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.womensheart.org.
- C0-037 *A Walking Club - Walkablock Club of America.* (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.walkablock.com.
- C0-038 *Shelter Online.* (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.shelterpub.com.
- C0-040 *Back Pain & Sciatica Relief - Back Pain Exercises, Stretches and Treatments.* (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.losethebackpain.com.
- C0-041 *Roadcycling.com - Cycling info as it should be.* (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.roadcycling.com.
- C0-042 *Back Pain and Neck Pain for Spine Patients.* (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.spineuniverse.com.
- C0-043 *Quick Maps of the World.* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site www.theodora.com/maps.
- C0-043 *Canada.* (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site <http://www.theodora.com/maps>.
- C0-044 *Commission canadienne pour l'UNESCO.* (2006). Extrait le 16 août 2006 du site <http://www.unesco.ca>.
- C0-045 Campbell, R. (2006). *Leadership: Getting it done.* Extrait le 16 mars 2006 du site <http://www.ssu.missouri.edu/faculty/rcampbell/leadership/chapter5.htm>.
- C0-046 Winnie l'ourson (2006). Extrait le 5 mai 2006 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Winnie_%27ourson
- C0-047 Inukshuk (2006). Extrait le 5 mai 2006 du site <http://fr.wikipedia.org/wiki/Inukshuk>

- C0-048 Sirop d'érable (2006). Extrait le 5 mai 2006 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Sirop_d%27%C3%A9rable
- C0-049 Blue Nose (2006). Extrait le 5 mai 2006 du site http://en.wikipedia.org/wiki/Blue_nose.
- C0-050 Avro CF-105 Arrow (2006). Extrait le 5 mai 2006 du site http://fr.wikipedia.org/wiki/Avro_CF-105_Arrow
- C0-051 *ACC Le Canada se souvient : Anecdotes – jour du Souvenir*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.vac-acc.gc.ca/remembers_f/sub.cfm?source=teach_resources/remdayfact.
- C0-052 *La bataille de l'Atlantique*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site <http://www.vac-acc.gc.ca/general/sub.cfm?source=history/secondwar/atlantic/atlfact>
- C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 16 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>
- C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (sans date). *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=46>
- C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (sans date). *Exercices programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=49>
- C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *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 16 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 *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
- C0-151 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#1>
- C0-513 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>
- C0-515 Livestrong.com. (2011). *Beginner's Pilates exercises*. Extrait le 4 octobre 2011, du site <http://www.livestrong.com/article/452265-beginner-pilates-exercises/>

- C0-516 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>
- C0-517 Body Bar. (2010). *Programs & education*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education>
- C0-518 Sports fitness advisor. (n.d.). *Medicine ball exercises*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.sport-fitness-advisor.com/medicine-ball-exercises.html>
- C0-519 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>
- C0-520 Faigenbaum, A., éditeur, et Micheli, L. (1998). *Youth strength training*. Extrait le 4 octobre 2011, du site http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8657
- C0-521 Waehner, P. (sans date). *Resistance band workout for beginners*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>
- C2-021 *Passerelle pour l'histoire militaire canadienne, volume 3*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.cmg.gc.ca/cmh/en/page_540.asp.
- C2-024 *Customs of the Navy, Chapter 3 - Uniforms*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site <http://www.readyayeready.com/tradition/customs-of-the-navy/3-uniforms.htm>.
- C2-025 *Bases des Forces canadiennes*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site <http://www.thecanadianencyclopedia.com>.
- C2-027 *Régiments canadiens*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://en.wikipedia.org/wiki/category:canadian_regiments.
- C2-029 *Windchill*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site <http://www.msc.ec.gc.ca/windchill>.
- C2-032 *Watch Your Language*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.backpacker.com/article/1,2646,135_article,00.html.
- C2-037 *Hygiene and First Aid*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site <http://brooksidepress.org/Products/Operationalmedicine/DATA/operationalmed/Manuals/cold/TC213Chapter6HygieneandFirstAid.htm>.
- C2-039 *Berets in the Military: Canada*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.apparesearch.com/definitions/headwear_hats/beret_definitions.htm.
- C2-040 *Politique 3.1 But des Organisations des cadets du Canada*. (2006). Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.armycadetleague.ca/templates/pdf/refmanual/english/pol_3_1.pdf.

CHAPITRE 3

ÉVALUATION DES CADETS

OBJET

1. Le présent chapitre a pour objet de donner un aperçu des exigences d'évaluation spécifiques pour obtenir la qualification de la phase un.

ÉVALUATION DE L'APPRENANT

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

CONCEPTION ET ÉLABORATION DE L'ÉVALUATION DES CADETS

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

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

PÉRIODES DE DÉVELOPPEMENT (PD) DU PC

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

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

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

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

ÉVALUATION DE L'APPRENTISSAGE DU CADET

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

ÉVALUATION SUPPLÉMENTAIRE DES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

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

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

NORME DE QUALIFICATION DE LA PHASE UN

12. La norme minimale de qualification de la phase un est :

- a. la présence à soixante pour cent du programme d'instruction obligatoire et complémentaire une fois membre du corps de cadets, telle que calculée par le corps de cadets.
- b. la réussite de chaque OREN, tel qu'énoncé dans le dossier de qualification de la phase un qui se trouve au chapitre 3, annexe B.

CADETS NE SATISFAISANT PAS À LA NORME DE QUALIFICATION

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

- a. de la légitimité de la raison du cadet pour avoir échoué à atteindre l'OREN;
- b. de la présence du cadet à l'instruction obligatoire et à l'instruction complémentaire;
- c. du comportement et du rendement généraux du cadet.

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

15. Les cadets auxquels on a accordé une dérogation à la norme de qualification minimale de la phase un et qui ont passé à la phase deux dans leur deuxième année au corps de cadets, doivent réussir les exigences manquantes des OREN de la phase un. Afin de faciliter cela, les cadets peuvent recevoir des crédits simultanément pour des activités effectuées au cours de la phase deux qui font aussi partie de la phase un.

DOSSIER ET RAPPORT DES RÉALISATIONS

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

BREVET D'APTITUDE DE CADET DE LA PHASE UN

17. Chaque cadet recevra le Brevet d'aptitude de cadet, CF 558 (NNO 7530-21-870-7685) après avoir réussi la qualification de la phase un. Les cadets auxquels on a accordé une dérogation de la norme de qualification minimale ne recevront pas le Brevet d'aptitude de cadet.

CONTRÔLE DU PROGRÈS DU CADET

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

19. L'officier du cours est encouragé à rencontrer le cadet de façon formelle et informelle durant l'année d'instruction pour discuter de son progrès en vue de l'obtention de sa qualification de la phase un et pour lui donner une rétroaction sur son rendement général. Il est attendu que l'officier du cours rencontrera chaque cadet au moins une fois à la fin de l'année d'instruction pour réviser avec lui le document rempli du chapitre 3, annexe C, Dossier de qualification de la phase un. Les lignes directrices pour les entrevues se trouvent au chapitre 3, annexe D.

20. Les absences fréquentes à l'instruction obligatoire et à l'instruction complémentaire qui feraient que le cadet ne satisfasse pas à la norme minimale de qualification de la phase un doivent être traitées conformément aux OAIC 15-22, Conduite et discipline – Cadets.

SÉANCE DE COUNSELLING POUR L'INSTRUCTION

21. Une séance de counselling pour l'instruction a lieu lorsqu'un cadet a de la difficulté à obtenir la qualification de la phase un et qu'une intervention est nécessaire en vue d'établir des objectifs pour la mesure corrective ou l'enseignement correctif. Ces séances de counselling sont axées sur les problèmes d'instruction. L'O Instr doit diriger ces séances de counselling pour l'instruction. Les lignes directrices sur la façon de diriger des séances de counselling pour l'instruction se trouvent au chapitre 3, annexe E, et le formulaire de séance de counselling pour l'instruction se trouve au chapitre 3, annexe E, appendice 1.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE A

CARACTÉRISTIQUES DES PÉRIODES DE DÉVELOPPEMENT (PD) DU PROGRAMME DES CADETS

Périodes de développement (PD)	Périodes de développement 1 (PD1)		Périodes de développement 2 (PD2)		Période de développement 3 (PD3)
Âges	12 - 14		15 - 16		17 - 18
Années	A1	A2	A3	A4	A5+
Aperçu de la PD	<i>L'apprentissage dans le PC est conçu en fonction de trois périodes de développement (PD) progressives. Le développement mental, physique, émotionnel et social d'un cadet est pris en considération pour ces PD axées sur l'âge. Le cadet se développe et perfectionne sa son processus mental de niveau plus élevé (raisonnement, réflexion, résolution de problèmes) au fur et à mesure qu'il progresse vers chaque PD.</i>				
Apprentissage axé sur l'âge	Expérience		Développement		Compétence
Description de la PD	<i>Le cadet a un automatisme bien développé, mais la partie du cerveau qui fait appel au raisonnement supérieur n'est pas encore à maturité. L'apprentissage efficace est actif et interactif avec beaucoup d'expériences pratiques.</i>		<i>Le cadet commence à développer une capacité de raisonnement supérieur, comme l'aptitude à résoudre des problèmes. L'apprentissage efficace est interactif et pratique, cela permet aux cadets de prendre des décisions dans leur processus d'apprentissage.</i>		<i>Le cadet perfectionne sa capacité de raisonnement supérieur. L'apprentissage efficace est interactif et permet la croissance de la responsabilité et de l'apprentissage autonome.</i>
Attente liée à l'évaluation	Participation		Compétence de base		Compétence accrue
But de l'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> Stimulation et maintien d'un intérêt marqué pour le PC <p>NOTA : L'initiation du cadet à une variété d'activités d'instruction et d'occasions d'apprentissage, dont l'attente liée à l'évaluation est axée sur la participation, aidera à atteindre cet objectif.</p> <ul style="list-style-type: none"> Initiation à une vaste base de connaissances et à un ensemble d'habiletés. <p>NOTA : Les cours d'été 2 du CIEC commenceront à initier les cadets à certains domaines de spécialisation particuliers, qui leur permettront de découvrir des domaines d'intérêts particuliers.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Développement d'une vaste base de connaissances et d'un ensemble des habiletés, ainsi que l'introduction à la compétence liée au raisonnement Détermination et développement constants des domaines d'intérêt spécialisés particuliers et de l'aptitude Reconnaissance de l'amélioration de la compétence Stimulation et maintien constant d'un intérêt marqué pour le PC 		<ul style="list-style-type: none"> Développement d'une connaissance accrue, d'un raisonnement ou d'une compétence dans un domaine de spécialisation ciblé lié aux intérêts, à la capacité et aux exigences du PC Développement continu d'une vaste base de connaissances, d'un ensemble de compétences et d'une capacité de raisonnement Reconnaissance continue de la compétence accrue Stimulation et maintien constant d'un intérêt marqué pour le PC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE B
DOSSIER DE QUALIFICATION DE LA PHASE UN

Nom du cadet : _____ Corps de cadets : _____

Sujet	N° de l'OREN	Énoncé de rendement	Évaluation des OREN		Dérogação du Cmdt
			Réalisée	Non réalisée	
Relations sociales positives pour les jeunes	100	Participer à l'instruction sur les relations sociales positives pour les jeunes			
Civisme	101	Poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité			
Service communautaire	102	Effectuer un service communautaire			
Leadership	103	Participer à titre de membre d'une équipe			
Conditionnement physique personnel et style de vie sain	104	Suivre la participation aux activités physiques			
Activités physiques	105	Participer à des activités physiques			
Tir de précision avec la carabine à air comprimé	106	Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets			
Connaissances générales du cadet	107	Servir dans un corps de cadets de la Marine			
Exercice militaire	108	Exécuter des mouvements d'exercice militaire lors d'une prise d'armes de la revue annuelle			
Marine royale canadienne et milieu maritime	120	Se familiariser avec l'élément maritime des Forces canadiennes et du milieu maritime			
Travail de matelotage	121	Effectuer le matelotage élémentaire			
Opérations à bord de petites embarcations	122	Participer à une fin de semaine d'opérations à bord de petites embarcations			
Opérations du navire	123	Répondre aux formes élémentaires de transmissions navales			
Instruction nautique	125	Participer à une fin de semaine d'instruction nautique			
Compétition de matelotage interdivisions		Se préparer pour la compétition de matelotage interdivisions			

Nota : La section réservée à la dérogação du Cmdt nécessite les initiales du Cmdt du corps de cadets lorsqu'elle s'applique.

Qualification réussie	Oui		Signature de l'O Instr : _____	Date : _____

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE C
TEST DE MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS
INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

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

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

DEVOIR PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

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

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

OBJET

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

RESSOURCES

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

AMÉNAGEMENT DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION

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

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION



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

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

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



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



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

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

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



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

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

1. Indiquer de la façon suivante le rendement général du cadet dans le tableau d'évaluation globale du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets :
 - a. **Non réalisée.** Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement. Une ou plusieurs actions n'ont pas été complétées;
 - b. **Réalisée.** Le cadet a satisfait à la norme de rendement. Toutes les actions ont été complétées.
2. Incrire les notes obtenues dans la section de rétroaction de l'évaluateur de la grille d'évaluation du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets.
3. Signer et indiquer la date sur la grille d'évaluation du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets.
4. Joindre une copie de la grille d'évaluation du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets au dossier d'instruction du cadet.

DONNER UNE RÉTROACTION D'ÉVALUATION

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE C, APPENDICE 1

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

Nom du cadet : _____

Date : _____

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

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

Rétroaction de l'évaluateur :

Évaluation globale du test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets		
Cocher un seul niveau de rendement	Non réalisée	Réalisée
Rendement global	Le cadet n'a pas satisfait à la norme de rendement. Une ou plusieurs actions n'ont pas été réalisées.	Le cadet a satisfait à la norme de rendement. Toutes les actions ont été complétées.
Nom de l'évaluateur :		Poste :
Signature de l'évaluateur :		Date :

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

ANNEXE D

LIGNE DIRECTRICES POUR UNE ENTREVUE DE CADET

PRÉPARATION À L'ENTREVUE INITIALE

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ENTREVUE

Réviser les lignes directrices pour une entrevue et le formulaire d'entrevue du cadet qui se trouvent à l'appendice 1, et se familiariser avec la matière avant de mener l'entrevue.

Photocopier le calendrier d'instruction et en remettre un à chaque cadet le jour avant l'entrevue.

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

DEVOIR PRÉALABLE À L'ENTREVUE

Demander aux cadets de réviser le calendrier d'instruction et de se présenter à l'entrevue prêts à discuter de cet aspect du cours ainsi que des attentes et des objectifs personnels qu'ils pourraient avoir relativement au cours.

CONDUITE DE L'ENTREVUE INITIALE

OBJET

L'objet de l'entrevue initiale est de discuter des objectifs, du calendrier et des activités d'évaluation du cours. C'est aussi une occasion d'apprendre à connaître le cadet et de l'aider à établir des objectifs personnels.

RESSOURCES

- le formulaire d'entrevue du cadet,
- des stylos et des crayons, et
- un endroit approprié pour une entrevue.

AMÉNAGEMENT DE L'EMPLACEMENT DE L'ENTREVUE

Aménager l'emplacement de l'entrevue de façon à ce que l'intervieweur et le cadet soient à l'aise.

INSTRUCTIONS SUR L'ENTREVUE



Conseils pour une entrevue réussie :

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

1. Demander au cadet d'entrer dans le lieu de l'entrevue.
2. Poser au cadet les questions indiquées dans le formulaire d'entrevue du cadet, qui se trouve à l'appendice 1.

3. Demander au cadet de signer le formulaire d'entrevue du cadet.
4. Signer le formulaire d'entrevue du cadet.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ENTREVUE

Rencontrer le cadet tout au long de l'année d'instruction pour discuter de ses progrès par rapport à la réalisation de la qualification et pour réviser son plan d'action.

PRÉPARATION À L'ENTREVUE FINALE

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ENTREVUE

Réviser les lignes directrices de l'entrevue et le formulaire d'entrevue du cadet et se familiariser avec la matière avant la conduite de l'entrevue.

Réviser le dossier de qualification complété du cadet et les instruments d'évaluation correspondants, ainsi que les sections 1 et 2 remplies pour tous les formulaires d'entrevue du cadet.

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

DEVOIR PRÉALABLE À L'ENTREVUE

Demander au cadet de réviser les objectifs personnels qu'il s'est fixé au début de l'année d'instruction et tous les plans d'action, et de se présenter à l'entrevue prêt à discuter de sa réussite pour atteindre ces objectifs. Demander au cadet de réfléchir à ses objectifs personnels pour l'été et pour l'année d'instruction suivante.

CONDUITE DE L'ENTREVUE FINALE

OBJET

L'objet de l'entrevue finale est de discuter du dossier de qualification rempli, des objectifs du cadet qui ont été établis pendant l'entrevue initiale et des nouveaux objectifs pour l'été et l'année d'instruction suivante.

RESSOURCES

- le formulaire d'entrevue du cadet,
- des stylos et des crayons, et
- un endroit approprié pour une entrevue.

AMÉNAGEMENT DE L'EMPLACEMENT DE L'ENTREVUE

Aménager l'emplacement de l'entrevue de façon à ce que le cadet et l'intervieweur soient à l'aise.

INSTRUCTIONS SUR L'ENTREVUE



Conseils pour une entrevue réussie :

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

1. Poser au cadet quelques-unes des questions de la section 3 du formulaire d'entrevue du cadet.
2. Donner au cadet une copie de leur dossier de qualification dûment rempli et discuter de leurs progrès d'apprentissage en rapport avec les objectifs du cours. Lorsqu'un cadet s'est vu accorder une dérogation, lui expliquer ce que cela signifie et ce qu'il aura à accomplir l'année suivante pour satisfaire aux exigences de la qualification courante.
3. Poser au cadet les autres questions du formulaire d'entrevue du cadet.
4. Demander au cadet de signer le formulaire d'entrevue finale.
5. Signer le formulaire d'entrevue finale.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ENTREVUE

S'assurer que le *Brevet d'aptitude de cadet*, CF 558 (NNO 7530-21-870-7685) est remis au cadet qui a réussi la qualification. Ceci doit être fait de façon à mettre en évidence la réalisation du cadet, par exemple, lors de la revue annuelle ou d'un autre événement officiel.

S'assurer que le dossier de qualification complété de chaque cadet est joint au *Dossier personnel du cadet*, DND 2399.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ANNEXE D, APPENDICE 1
FORMULAIRE D'ENTREVUE DU CADET

SECTION 1 – RENSEIGNEMENTS PERSONNELS DU CADET		
Nom:	Prénom :	
Phase :	Division :	Grade :
SECTION 2 – ENTREVUE DE RENDEMENT		
RÉPONSES DU CADET	REMARQUES DE L'OFFICIER	
1. Comment percevez-vous vos progrès dans la phase? Y a-t-il des domaines qui suscitent votre enthousiasme ou qui vous préoccupent et que vous voudriez souligner?	Noter tous les écarts entre la perception qu'a le cadet de son rendement et le rendement observé.	
2. Indiquez certains domaines dans lesquels vous aimeriez vous améliorer pendant l'année d'instruction. Quels objectifs personnels aimeriez-vous établir pour la phase?	Travailler avec le cadet pour élaborer un plan d'action en énumérant les étapes qui l'aideront à la fois à atteindre les exigences de l'instruction et ses objectifs personnels. 1. 2. 3. 4. 5.	
Signature du cadet :		
Signature de l'officier de la phase :		Date :

SECTION 3 – ENTREVUE FINALE

<p>1. Comment avez-vous aimé la phase?</p> <p>2. Quels éléments avez-vous aimé ou non dans les activités d'instruction ?</p> <p>Ce que vous avez aimé :</p> <p>Ce que vous n'avez pas aimé :</p> <p>3. Comment pouvez-vous appliquer dans le futur ce que vous avez appris lors de cette année d'instruction, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur du corps de cadets?</p> <p>4. Quels sont les nouveaux objectifs personnels que vous désirez établir pour votre instruction au CIEC (s'il y a lieu) ou lors de la prochaine année d'instruction?</p> <p>5. Quelles sont les occasions d'instruction qui vous intéressent pour la prochaine année d'instruction?</p>	<p>COMMENTAIRES SUPPLÉMENTAIRES</p>
<p>Signature du cadet :</p>	
<p>Signature de l'officier de la phase :</p>	<p>Date :</p>

ANNEXE E

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

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA SÉANCE DE COUNSELLING

Réviser les instructions sur le counselling et le formulaire de séance de counselling pour l'instruction et se familiariser avec la matière avant la conduite de la séance de counselling pour l'instruction.

CONDUITE D'UNE SÉANCE DE COUNSELLING POUR L'INSTRUCTION

OBJET

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

RESSOURCES

- le formulaire de séance de counselling pour l'instruction, et
- des stylos et des crayons.

AMÉNAGEMENT DE L'EMPLACEMENT D'UNE SÉANCE DE COUNSELLING

Disposer une table et des chaises pour le cadet, l'officier de la phase et l'officier de l'instruction.

INSTRUCTIONS SUR LA SÉANCE DE COUNSELLING



Conseils pour une entrevue réussie :

Poser des questions qui incitent à la réflexion. En d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.

Gérer le temps en s'assurant que le cadet ne déborde pas du sujet.

Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet ait été entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.

Donner du temps au cadet pour répondre aux questions.

1. Demander au cadet d'entrer dans la salle de counselling.
2. Informer le cadet de la situation : le cadet n'obtient pas ou ne conserve pas des résultats conformes aux normes de la qualification.
3. Définir les éléments suivants :
 - a. la gravité de l'échec,
 - b. les domaines où des difficultés sont éprouvées,
 - c. les circonstances exceptionnelles qui nuisent à l'avancement dans l'instruction,
 - d. le comportement du cadet,

- e. l'effort et la motivation du cadet, et
 - f. si le soutien apporté à l'instruction a été suffisant ou non.
4. Créer, avec le cadet, un plan d'action qui prend en considération les raisons de l'échec et définit les mesures que le cadet doit prendre pour réussir.



Le plan d'action doit être réalisable par le cadet, aborder les raisons de l'échec et donner au cadet des conseils sur les mesures qu'il doit prendre pour réussir.

- 5. Mettre le cadet au courant des conséquences s'il n'y a pas d'amélioration.
- 6. Demander au cadet de signer le formulaire de counselling pour l'instruction.
- 7. Signer le formulaire de counselling pour l'instruction.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES AU COUNSELLING

L'objectif de mener une séance de counselling pour l'instruction est d'orienter un cadet vers la réussite dans le PC. À la suite de la séance de counselling pour l'instruction, l'officier de l'instruction doit rencontrer le commandant pour discuter des suites à donner à la séance et de toute autre étape requise.

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

ANNEXE E, APPENDICE 1
FORMULAIRE DE SÉANCE DE COUNSELLING POUR L'INSTRUCTION

SECTION 1 – RENSEIGNEMENTS PERSONNELS DU CADET	
Nom :	Prénom :
Division :	Phase :
Circonstances justifiant une convocation à une SCI :	
SECTION 3 – CONCLUSIONS DE LA SÉANCE	
(Doit comprendre l'évaluation du rendement à ce jour, l'effort et la motivation du cadet, l'aide pédagogique fournie, les circonstances exceptionnelles, etc.)	
Gravité de l'échec :	
Rendement aux OREN connexes :	
Difficultés précédentes et mesures prises :	
Rendement général au cours :	
Circonstances exceptionnelles nuisant à l'avancement dans l'instruction :	
Comportement du cadet :	

SECTION 4 – RECOMMANDATIONS DE LA SÉANCE (PLAN D’ACTION)	
Signature du cadet :	
Signature de l’officier de l’instruction :	Date :
SECTION 5 – Révision du commandant	
<ul style="list-style-type: none">• Consigner toutes les discussions avec les parents concernant les progrès du cadet.	
Signature du commandant :	Date :

CHAPITRE 4
OBJECTIFS DE RENDEMENT ET DESCRIPTION DES LEÇONS
SECTION 1
OBJECTIFS DE RENDEMENT (OREN) ET PLAN D'INSTRUCTION

OBJET

1. Le présent chapitre a pour objet de donner un aperçu des OREN particuliers correspondants à la qualification de la phase un.

OBJECTIFS DE RENDEMENT

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

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

3. Ce chapitre décrit également le plan d'instruction conçu pour aider les cadets à atteindre les OREN nécessaires à l'aide d'OCOM et de descriptions de leçon (DL) qui sont les références principales à l'élaboration de la publication A-CR-CCP-601/PF-002, *Guides pédagogiques de la phase un*.

OBJECTIFS DE COMPÉTENCE

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

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

DESCRIPTIONS DE LEÇON

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

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

ÉVALUATION POUR L'APPRENTISSAGE

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

OREN 100

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OREN 101

1. **Rendement** : Poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité.
4. **Remarques** : Aucune.
5. **Matière complémentaire** : La matière complémentaire liée à cet OREN est conçue pour améliorer les connaissances des cadets en ce qui a trait au civisme par l'entremise de plusieurs activités :
 - a. OCOM C101.01 (Visiter une institution communautaire),
 - b. OCOM C101.02 (Participer à une présentation donnée par un organisme communautaire).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M101.01

1. **Rendement** : Poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Demander au cadet d'identifier les caractéristiques d'un bon citoyen.	Activité en classe	10 min	C0-523
PE2	Demander aux cadets d'identifier des gestes personnels simples qui peuvent être posés quotidiennement et qui améliorent le sort de la collectivité, comme : <ol style="list-style-type: none"> a. ouvrir une porte à quelqu'un; b. écrire une note à quelqu'un qui a eu un effet positif sur soi; c. aider quelqu'un à faire ses devoirs; d. enseigner une compétence à d'autres; e. partager une collation avec quelqu'un qui a oublié la sienne; f. donner des vêtements, des livres, de l'argent, etc. à une œuvre de bienfaisance. 	Activité en classe	15 min	C0-523 C0-524

5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 5 min
 - b. Activité en classe : 25 min
 - c. Total : 30 min
6. **Justification** : Une activité en classe a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets au sujet de ce qu'ils peuvent faire pour améliorer le sort de la collectivité.

7. **Documents de référence :**

- a. C0-523 Learn to Give. (2012). *Characterizing philanthropic people*. Extrait le 22 février 2012, du site <http://www.learningtogive.org/lessons/npd/6-8%20-%20NPD%20Lesson.pdf>
- b. C0-524 Corporation for National and Community Service. (2012). *Generating a list of 100 ways teens can serve their communities*. Extrait le 22 février 2012, du site <http://www.nationalserviceresources.org/practices/17441>

8. **Matériel d’instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d’entraînement,
- b. des photos de célébrités qui ont posé un geste pour améliorer le sort de la collectivité,
- c. des étiquettes autocollantes.

9. **Matériel d’apprentissage :**

- a. des étiquettes autocollantes,
- b. des stylos et des crayons.

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

11. **Remarques :** Mettre les cadets au défi de poser un geste personnel qui améliore le sort de la collectivité durant la prochaine semaine.

OCOM C101.01

1. **Rendement** : Visiter une institution communautaire
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Les conditions environnementales dépendent de l'activité de service communautaire choisie.
3. **Norme** : Le cadet devra visiter une institution communautaire pour en reconnaître le rôle dans la collectivité et pour réfléchir à l'influence personnelle que l'institution exerce sur lui.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Diriger une séance d'information concernant la visite en décrivant :
 - (1) l'organisme communautaire,
 - (2) le rôle de l'organisme au sein de la collectivité,
 - (3) le comportement attendu pendant la visite.
 - b. Demander au guide de :
 - (1) décrire des aspects de l'institution communautaire pendant la visite, tels que :
 - (a) son histoire,
 - (b) les moyens que peuvent prendre les citoyens pour s'y impliquer,
 - (c) son rôle au sein de la collectivité,
 - (d) des exemples d'activités;
 - (2) animer une période de questions et réponses.
 - c. Demander aux cadets de réfléchir à l'influence personnelle que l'institution communautaire exerce sur eux en participant à une activité pouvant comprendre, sans s'y limiter :
 - (1) discuter de leur expérience en groupe ou en équipe;
 - (2) écrire une inscription au journal;
 - (3) créer une représentation visuelle de leur expérience.
5. **Durée** :

a. Introduction et conclusion :	10 min
b. Excursion :	80 min
c. Total :	90 min

6. **Justification** : Une sortie éducative a été choisie pour la présente leçon parce qu'il s'agit d'une façon amusante et stimulante de donner corps aux connaissances des cadets en matière de collectivité.
7. **Documents de référence** : Aucun.
8. **Matériel d'instruction** : Aucun.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
 - a. Voici des exemples d'institutions communautaires :
 - (1) musée,
 - (2) institution municipale, provinciale ou fédérale,
 - (3) établissement de services municipaux,
 - (4) établissement de services d'urgence,
 - (5) hôpital,
 - (6) banque d'alimentation locale.
 - b. Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM.
 - c. Cet OCOM peut être dirigé deux fois pendant l'année d'instruction.

OCOM C101.02

1. **Rendement** : Participer à une présentation donnée par un organisme communautaire
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. participer à une présentation donnée par une institution communautaire qui explique son rôle au sein de la collectivité;
 - b. reconnaître le rôle de l'organisme communautaire au sein de la collectivité;
 - c. réfléchir à l'influence personnelle qu'exerce l'organisme communautaire sur eux.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Demander aux cadets de participer à une présentation donnée par un organisme communautaire y compris :
 - (1) une description des aspects de l'organisme communautaire, telle que :
 - (a) son histoire,
 - (b) les moyens que peuvent prendre les citoyens pour s'y impliquer,
 - (c) son rôle au sein de la collectivité,
 - (d) des exemples d'activités;
 - (2) une période de questions et réponses.
 - b. Demander aux cadets de réfléchir à l'influence personnelle que l'organisme communautaire exerce sur eux en participant à une activité pouvant comprendre, sans s'y limiter :
 - (1) discuter de leur expérience en groupe ou en équipe;
 - (2) écrire une inscription au journal;
 - (3) créer une représentation visuelle de leur expérience.
5. **Durée** :

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

6. **Justification** : Un exposé interactif a été choisi pour la présente leçon parce qu'il s'agit d'une façon amusante et stimulante de donner corps aux connaissances des cadets en matière de collectivité.
7. **Documents de référence** : Aucun.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
 - a. Voici des exemples d'organismes communautaires :
 - (1) la Société Alzheimer du Canada,
 - (2) la Société de l'arthrite du Canada,
 - (3) les Grands Frères et Grandes Sœurs du Canada,
 - (4) la Société canadienne du cancer,
 - (5) la Société canadienne de la Croix-Rouge,
 - (6) la Fondation Canadienne Rêves d'Enfants,
 - (7) les services d'urgence,
 - (8) les hôpitaux,
 - (9) l'Association internationale des Lions Clubs,
 - (10) des groupes environnementaux locaux,
 - (11) la banque d'alimentation locale,
 - (12) le Club Kinsmen,
 - (13) le Club Kiwanis,
 - (14) les gouvernements municipaux, provinciaux et fédéraux,
 - (15) les musées,
 - (16) le Club « Rotary »,
 - (17) la Légion royale canadienne,
 - (18) Centraide Canada.
 - b. Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM.
 - c. Cet OCOM peut être dirigé deux fois pendant l'année d'instruction.

OREN 102

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

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

4. **Remarques :**

- a. Le but de cet OREN pour les cadets est de participer à un service communautaire significatif qui :
 - (1) a une valeur, une intention et une signification;
 - (2) utilise des compétences et des connaissances précédemment apprises ou récemment acquises;
 - (3) offre des expériences d'apprentissage uniques;
 - (4) a des conséquences réelles;
 - (5) offre un environnement d'apprentissage sécuritaire qui permet de faire des erreurs et de connaître du succès.
- b. Le fait de donner une voix aux jeunes joue un rôle important dans le développement des cadets en tant que chef. Les cadets ont besoin de beaucoup d'occasions pour exprimer leurs idées et leurs opinions ainsi que pour faire des choix constructifs et voir les résultats. Le service communautaire permet aux cadets de prendre des initiatives et des décisions, d'interagir avec des représentants de la communauté, d'apprendre le rôle d'un gouvernement par rapport aux questions sociales, de développer des compétences liées à la pensée critique et à évaluer ce qui arrive.
- c. Le service communautaire doit être effectué en utilisant les cinq étapes de l'apprentissage du service, y compris :
 - (1) l'inventaire et l'examen,
 - (2) la préparation et la planification,
 - (3) la réalisation,
 - (4) la réflexion,
 - (5) la démonstration.
- d. L'activité de service communautaire ne doit avoir aucune association politique partisane ni être reconnue pour appuyer une seule confession religieuse ou un seul système de croyances.
- e. L'activité de service communautaire choisie ne doit pas être directement bénéfique pour le corps de cadets ou le répondant.

5. **Matière complémentaire :** La matière complémentaire liée à cet OREN est l'OCOM C102.01 (Effectuer un service communautaire) et est conçue pour donner aux cadets les occasions d'effectuer un service communautaire grâce à un éventail d'activités.

OCOM M102.01

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

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

4. Points d'enseignement :

- a. Répartir les cadets en paires et leur demander de remplir le formulaire d'inventaire personnel en s'interrogeant mutuellement.
- b. Identifier un besoin communautaire auquel répondre.
- c. Demander aux cadets d'explorer le problème de fond.
- d. Demander aux cadets d'aider à la préparation et à la planification d'un service communautaire, y compris :
 - (1) collaborer avec des partenaires communautaires;
 - (2) définir le but du service communautaire;
 - (3) décrire les résultats anticipés;
 - (4) identifier comment évaluer les effets;
 - (5) identifier la façon de suivre les progrès;
 - (6) définir les rôles et les responsabilités de tous les participants;
 - (7) créer un échéancier de toutes les tâches;
 - (8) déterminer les ressources nécessaires;
- e. Demander aux cadets d'effectuer un service communautaire dont la communauté tirera un bienfait direct, puis suivre leurs progrès.
- f. Demander aux cadets de faire une réflexion sur le service communautaire, y compris :
 - (1) décrire ce qui s'est passé;
 - (2) examiner la différence réalisée;
 - (3) discuter des pensées et des sentiments;
 - (4) penser à des façons d'améliorer l'activité.
- g. Demander aux cadets de préparer et de planifier une démonstration publique de leur service communautaire et des retombées que celui-ci a eues sur eux et sur la communauté.
- h. Demander aux cadets de diriger leur démonstration en :
 - (1) donnant une présentation publique;
 - (2) rédigeant un article;

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

5. **Durée :**

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

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

7. **Documents de référence :** C0-522 Kaye, Cathryn B. (2010). *The complete guide to service learning: Proven, practical ways to engage students in civic responsibility, academic curriculum, & social action.* Minneapolis, MN, Free Spirit Publishing Inc.

8. **Matériel d'instruction :** Aucun.

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

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

11. **Remarques :**

- a. Le but de cette leçon pour les cadets est de participer à un service communautaire significatif qui :
 - (1) a une valeur, une intention et une signification;
 - (2) utilise des compétences et des connaissances précédemment apprises ou récemment acquises;
 - (3) offre des expériences d'apprentissage uniques;
 - (4) a des conséquences réelles;
 - (5) offre un environnement d'apprentissage sécuritaire qui permet de faire des erreurs et de connaître du succès.
- b. Le fait de donner une voix aux jeunes joue un rôle important dans le développement des cadets en tant que chef. Les cadets ont besoin de beaucoup d'occasions pour exprimer leurs idées et leurs opinions ainsi que pour faire des choix constructifs et voir les résultats. Le service communautaire permet aux cadets de prendre des initiatives et des décisions, d'interagir avec des représentants de la communauté, d'apprendre le rôle d'un gouvernement par rapport aux questions sociales, de développer des compétences liées à la pensée critique et à évaluer ce qui arrive.
- c. Le service communautaire doit être effectué en utilisant les cinq étapes de l'apprentissage du service, y compris :
 - (1) l'inventaire et l'examen,
 - (2) la préparation et la planification,
 - (3) la réalisation,

- (4) la réflexion,
 - (5) la démonstration.
- d. Plus d'une activité de service communautaire peut être choisie pour remplir le temps d'instruction requis.
 - e. Si des heures supplémentaires sont requises pour terminer les cinq étapes de l'apprentissage par le service communautaire, des périodes de l'OCOM C102.01 (Effectuer un service communautaire) peuvent être utilisées.
 - f. L'activité de service communautaire ne doit avoir aucune association politique partisane ni être reconnue pour appuyer une seule confession religieuse ou un seul système de croyances.
 - g. L'activité de service communautaire choisie ne doit pas être directement bénéfique pour le corps de cadets ou le répondant.

OCOM C102.01

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

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

4. Points d'enseignement :

- a. Répartir les cadets en paires et leur demander de remplir le formulaire d'inventaire personnel en s'interrogeant mutuellement.
- b. Identifier un besoin communautaire auquel répondre.
- c. Demander aux cadets d'explorer le problème de fond.
- d. Demander aux cadets d'aider à la préparation et à la planification d'un service communautaire, y compris :
 - (1) collaborer avec des partenaires communautaires;
 - (2) définir le but du service communautaire;
 - (3) décrire les résultats anticipés;
 - (4) identifier comment évaluer les effets;
 - (5) identifier la façon de suivre les progrès;
 - (6) définir les rôles et les responsabilités de tous les participants;
 - (7) créer un échéancier de toutes les tâches;
 - (8) déterminer les ressources nécessaires;
- e. Demander aux cadets d'effectuer un service communautaire dont la communauté tirera un bienfait direct, puis suivre leurs progrès.
- f. Demander aux cadets de faire une réflexion sur le service communautaire, y compris :
 - (1) décrire ce qui s'est passé;
 - (2) examiner la différence réalisée;
 - (3) discuter des pensées et des sentiments;
 - (4) penser à des façons d'améliorer l'activité.
- g. Demander aux cadets de préparer et de planifier une démonstration publique de leur service communautaire et des retombées que celui-ci a eues sur eux et sur la communauté.
- h. Demander aux cadets de diriger leur démonstration en :
 - (1) donnant une présentation publique;
 - (2) rédigeant un article;

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

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	5 min
b.	Activité pratique :	25 min
c.	Total partiel :	30 min
d.	Total (18 périodes) :	540 min

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

7. **Documents de référence :** C0-522 Kaye, Cathryn B. (2010). *The complete guide to service learning: Proven, practical ways to engage students in civic responsibility, academic curriculum, & social action.* Minneapolis, MN, Free Spirit Publishing Inc.

8. **Matériel d'instruction :** Aucun.

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

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

11. **Remarques :**

- a. Le but de cette leçon pour les cadets est de participer à un service communautaire significatif qui :
 - (1) a une valeur, une intention et une signification;
 - (2) utilise des compétences et des connaissances précédemment apprises ou récemment acquises;
 - (3) offre des expériences d'apprentissage uniques;
 - (4) a des conséquences réelles;
 - (5) offre un environnement d'apprentissage sécuritaire qui permet de faire des erreurs et de connaître du succès.
- b. Le fait de donner une voix aux jeunes joue un rôle important dans le développement des cadets en tant que chef. Les cadets ont besoin de beaucoup d'occasions pour exprimer leurs idées et leurs opinions ainsi que pour faire des choix constructifs et voir les résultats. Le service communautaire permet aux cadets de prendre des initiatives et des décisions, d'interagir avec des représentants de la communauté, d'apprendre le rôle d'un gouvernement par rapport aux questions sociales, de développer des compétences liées à la pensée critique et à évaluer ce qui arrive.
- c. Le service communautaire doit être effectué en utilisant les cinq étapes de l'apprentissage du service, y compris :
 - (1) l'inventaire et l'examen,
 - (2) la préparation et la planification,
 - (3) la réalisation,

- (4) la réflexion,
 - (5) la démonstration.
- d. L'activité de service communautaire ne doit avoir aucune association politique partisane ni être reconnue pour appuyer une seule confession religieuse ou un seul système de croyances.
- e. L'activité de service communautaire choisie ne doit pas être directement bénéfique pour le corps de cadets ou le répondant.

OREN 103

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M103.01

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

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

5. **Durée** :

a. Introduction et conclusion :	5 min
b. Exposé interactif :	25 min
c. Total :	30 min
6. **Justification** : L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets à l'identification des responsabilités d'un suiveur dans une équipe et pour susciter leur intérêt.
7. **Documents de référence** : C3-038 Campbell, R. (2006). *Leadership : Getting it done*. Extrait le 16 mars 2006 du site <http://www.ssu.missouri.edu/faculty/rcampbell/leadership/chapter5.htm>

8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** :
 - a. un document de cours de mots brouillés;
 - b. un contenant.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Aucune.

OCOM M103.02

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

2. **Conditions** :

- a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
- b. Éléments non permis : Aucun.
- c. Conditions environnementales : Toutes.

3. **Norme** : Le cadet doit :

- a. établir des objectifs avec la méthode PAVÉS;
- b. établir un objectif personnel pour l'année d'instruction.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer le concept d'établissement d'un objectif, y compris : <ul style="list-style-type: none"> a. la définition d'un objectif, b. la différence entre des objectifs à court terme et des objectifs à long terme, c. comment élaborer des objectifs, d. comment établir des objectifs avec la méthode PAVÉS (pertinents, atteignables, vérifiables, évaluables, spécifiques). 	Exposé interactif	10 min	C0-021 C0-022 C0-431
PE2	Diriger une activité visant à établir un objectif.	Activité en classe	15 min	

5. **Durée** :

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

6. **Justification** :

- a. L'exposé interactif a été choisi pour le 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.
- b. 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.

7. **Documents de référence :**

- a. C0-021 ISBN 1-58062-513-4 Adams, B. (2001). *The Everything Leadership Book*. Avon, MA, Adams Media.
- b. C0-022 ISBN 0-02864-207-4 Cole, K. (2002). *The Complete Idiot's Guide to Clear Communication*. Indianapolis, IN, Alpha Books.
- c. C0-431 Santé Canada. (2011). *Trousse éducative Mangez bien et soyez actif*. Extrait le 29 septembre 2011 du site <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/plan-3a-fra.php>

8. **Matériel d'instruction :**

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

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

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

11. **Remarques :** Aucune.

OCOM M103.03

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

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- 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.

7. **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: McGraw-Hill.

8. **Matériel d'instruction :**

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

9. **Matériel d'apprentissage :**

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

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

11. **Remarques :** Aucune.

OCOM C103.01

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

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

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

6. **Justification** :
 - a. Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 à 3 parce que c'est une façon interactive de présenter les activités pour briser la glace et l'objectif d'apprentissage.
 - b. Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 4 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs, et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments à l'égard des activités pour briser la glace.

7. **Documents de référence :**

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

8. **Matériel d’instruction :**

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

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

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

11. **Remarques :** Aucune.

OCOM C103.02

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

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- a. Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce que c'est une façon interactive de renforcer les présentations de soi, de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets.
- b. Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments sur les présentations de soi.

7. **Documents de référence :** C0-021 ISBN 1-58062-513-4 Adams, B. (2001). *The everything leadership book*. Avon, MA, Adams Media.

8. **Matériel d'instruction :** du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié au secteur d'entraînement ou de la salle de classe,

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un tableau blanc et de marqueurs;
- b. du papier et des stylos.

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

11. **Remarques :** Aucune.

OCOM C103.03

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

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

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

6. **Justification** :
 - a. Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 et 3 parce que c'est une façon interactive de présenter les activités de promotion du travail d'équipe et l'objectif d'apprentissage.
 - b. Une discussion de groupe a été choisie pour les PE 2 et 4 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments sur le travail d'équipe.

7. **Documents de référence :**

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

8. **Matériel d’instruction :**

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

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

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

11. **Remarques :** Aucune.

OREN 104

1. **Rendement** : Suivre la participation aux activités physiques
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) le Suivi des activités physiques,
 - (2) les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*,
 - (3) les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*,
 - (4) de la supervision,
 - (5) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. décrire les directives relatives à la durée des activités physiques indiquées dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*;
 - b. décrire les limites de temps liées aux comportements sédentaires indiquées dans les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*;
 - c. faire un suivi du temps consacré à des activités physiques d'intensité modérée à élevée pendant quatre semaines à l'aide du Suivi des activités physiques;
 - d. comparer, au moyen du Suivi des activités physiques, la participation aux activités physiques avec les indications des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et avec les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*;
 - e. identifier là où il y a place à l'amélioration;
 - f. identifier des stratégies permettant d'accroître la participation aux activités physiques.
4. **Remarques** : Cet OREN a pour but d'encourager les cadets à devenir plus actifs physiquement dans leur vie quotidienne.
5. **Matière complémentaire** : La matière complémentaire liée à cet OREN est conçue pour améliorer les connaissances des cadets en ce qui a trait au civisme par l'entremise de plusieurs activités :
 - a. OCOM C104.01 (Participer à l'Évaluation de la condition physique des cadets),
 - b. OCOM C104.02 (Définir les méthodes de gestion du stress),
 - c. OCOM C104.03 (Identifier les groupes alimentaires).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M104.01

1. **Rendement** : Définir les directives en matière d'activité physique et de comportement sédentaire
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*,
 - (2) les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*,
 - (3) de la supervision,
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit décrire :
 - a. les directives relatives à la durée des activités physiques indiquées dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*;
 - b. les limites de temps consacré aux comportements sédentaires indiquées dans les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*;
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Présenter les <i>Directives canadiennes en matière d'activité physique</i> en insistant sur les périodes quotidiennes d'activité physique suggérées.	Exposé interactif	5 min	C0-509
PE2	Présenter les <i>Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire</i> en insistant sur les limites de temps de loisir passé devant l'écran.	Exposé interactif	5 min	C0-508
PE3	Diriger une activité pendant laquelle les cadets se familiariseront avec les <i>Directives canadiennes en matière d'activité physique</i> et les <i>Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire</i> en : <ol style="list-style-type: none"> a. répartissant les cadets en deux équipes; b. demandant à un cadet de chaque équipe de choisir au hasard une activité physique ou un comportement sédentaire; c. demandant aux cadets de mimer l'activité physique ou le comportement sédentaire et allouer un délai à leur équipe respective pour deviner l'activité ou le comportement mimé; 	Activité en classe	15 min	C0-508 C0-509

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	d. établissant les liens entre chaque activité ou comportement et les directives.			

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- Un exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin d'initier les cadets aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et aux *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* et de susciter leur intérêt.
- 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'activité physique.

7. **Documents de référence :**

- C0-508 Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2011). *Directives*. Extrait le 1^{er} mai 2011, du site <http://www.csep.ca>
- C0-509 Santé Canada. (2011). *Activité physique*. Extrait le 1^{er} mai 2011, du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*,
- les *Directives en matière de comportement sédentaire*.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*,
- les *Directives en matière de comportement sédentaire*.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.11. **Remarques :** Des copies couleur des *Directives en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire* sont accessibles et peuvent être imprimées à partir du site www.csep.ca/directives.

OCOM M104.02

1. **Rendement** : Suivre la participation aux activités physiques
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*,
 - (2) les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*,
 - (3) le Suivi des activités physiques,
 - (4) de la supervision,
 - (5) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. identifier les activités physiques d'intensité modérée à élevée (APME) auxquelles il a participé;
 - b. respecter la durée des activités physiques;
 - c. faire le suivi quotidien du temps consacré à des APME pendant quatre semaines à l'aide du Suivi des activités physiques.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer comment utiliser le Suivi des activités physiques.	Exposé interactif	5 min	
PE2	Diriger une activité au cours de laquelle les cadets, en équipe de deux, doivent s'exercer à remplir le Suivi des activités physiques au moyen de mises en situation possibles présentant des activités physiques et des comportements sédentaires de cadets de 12 et 13 ans.	Activité en classe	20 min	

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

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour initier les cadets au suivi des activités physiques et pour susciter leur intérêt.
- b. 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 le suivi d'activités physiques.

7. **Documents de référence :**

- a. C0-508 Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2011). *Directives*. Extrait le 1^{er} mai 2011, du site <http://www.csep.ca>
- b. C0-509 Santé Canada. (2011). *Activité physique*. Extrait le 1^{er} mai 2011, du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*,
- c. les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*,
- d. le Suivi des activités physiques.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*,
- b. les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*,
- c. le Suivi des activités physiques.

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

11. **Remarques :** Au cours des quatre semaines qui suivront, discuter régulièrement avec les cadets, tout en leur rappelant de faire le suivi de leur participation à des activités physiques et en les aidant à résoudre toute difficulté éprouvée.

OCOM M104.03

1. **Rendement** : Identifier des stratégies en vue d'accroître la participation aux activités physiques
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*,
 - (2) les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*,
 - (3) le Suivi des activités physiques,
 - (4) de la supervision,
 - (5) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. comparer, au moyen du Suivi des activités physiques, la participation aux activités physiques avec les indications des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*;
 - b. identifier là où il y a place à l'amélioration;
 - c. identifier des stratégies permettant d'accroître la participation aux activités physiques.
4. **Points d'enseignement** : Diriger une activité dans laquelle les cadets auront à :
 - a. réviser leur Suivi des activités physiques et le comparer aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et aux *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*;
 - b. relever les améliorations quant au temps consacré à des APME;
 - c. identifier des stratégies permettant d'accroître la participation aux activités physiques, telles que :
 - (1) dénicher des activités amusantes;
 - (2) trouver un partenaire;
 - (3) adhérer à un programme de loisirs communautaire ou scolaire;
 - (4) essayer une nouvelle activité physique;
 - (5) intégrer l'activité physique à sa routine quotidienne;
 - (6) planifier une activité physique.
5. **Durée** :

a. Introduction et conclusion :	5 min
b. Activité en classe :	25 min
c. Total :	30 min

6. **Justification** : 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 à l'égard d'une plus grande participation aux activités physiques chez les cadets.
7. **Documents de référence** :
 - a. C0-508 Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2011). *Directives*. Extrait le 1^{er} mai 2011, du site <http://www.csep.ca>
 - b. C0-509 Santé Canada. (2011). *Activité physique*. Extrait le 1^{er} mai 2011, du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>
 - c. C0-511 ParticipACTION. (2011). *Bougez*. Extrait le 28 novembre 2011 du site <http://www.participation.com/fr-ca/Get-Moving/Easy-Ways-To-Start.aspx>
8. **Matériel d'instruction** :
 - a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
 - b. les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*,
 - c. les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*,
 - d. le Suivi des activités physiques.
9. **Matériel d'apprentissage** :
 - a. les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*,
 - b. les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*,
 - c. le Suivi des activités physiques.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Aucune.

OCOM C104.01

1. **Rendement** : Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) la *Feuille de pointage individuel pour le test de la course-navette de 20 m*,
 - (2) les Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »,
 - (3) de la supervision,
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe et approprié pour diriger l'évaluation de la condition physique des cadets.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à l'évaluation de la condition physique des cadets conformément aux OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*, y compris :
 - a. l'élément cardiovasculaire,
 - b. l'élément de force musculaire,
 - c. l'élément de flexibilité musculaire.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements destinés à :
 - (1) augmenter graduellement la respiration et la fréquence cardiaque;
 - (2) dilater les capillaires pour les adapter à l'augmentation de la circulation sanguine;
 - (3) accroître la température des muscles afin de faciliter la réaction du tissu musculaire;
 - (4) étirer les muscles.
 - b. Conformément aux OAIC 14-18, en marquant les points, demander aux cadets d'exécuter :
 - (1) un exercice parmi les suivants :
 - (a) le test de la course-navette de 20 m;
 - (b) la course de 1600 m;
 - (2) le demi-redressement assis,
 - (3) l'extension des bras,

- (4) deux exercices parmi les suivants :
 - (a) la levée du tronc,
 - (b) l'étirement des épaules,
 - (c) l'étirement en position assise des ischiojambiers et du bas du dos.
- c. Demander aux cadets de participer à une session de récupération composée d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements destinés à :
 - (1) permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique et aider à prévenir les blessures;
 - (2) préparer l'appareil respiratoire et le système cardiovasculaire à retourner à leurs rythmes normaux;
 - (3) étirer les muscles.
- d. Demander aux cadets :
 - (1) de réviser les résultats de leur évaluation de la condition physique pour identifier les éléments qui doivent être améliorés;
 - (2) faire un remue-méninges d'activités physiques qu'ils aimeraient pratiquer régulièrement et qui les aideraient à améliorer ces éléments de la condition physique;
 - (3) élaborer un plan d'activité physique de quatre semaines pour organiser la participation à ces activités physiques.

5. **Durée :**

- a. Introduction et conclusion : 10 min
- b. Activité pratique : 80 min
- c. Total (trois périodes) : 90 min

6. **Justification :** Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique des cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-191 OAIC 14-18 Directeur - Cadets 3. (2010). *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- c. C0-095 ISBN 0-7360-5962-8 The Cooper Institute. (sans date). *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor, ON, Human Kinetics.
- d. C0-167 ISBN 0-7360-5866-4 Meredith, M. et Welk, G. (Éd.). (2005). *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3e éd.). Windsor, ON, Human Kinetics.

8. Matériel d'instruction :

- a. OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*,
- b. le CD de la course-navette de 20 m du test Léger,
- c. un ruban à mesurer,
- d. un lecteur de disques compacts,
- e. des cônes,
- f. des tapis d'exercice,
- g. un ruban à mesurer de 12 cm,
- h. des chronomètres,
- i. du papier,
- j. des bâtons d'un mètre,
- k. des pièces de monnaie,
- l. les appareils de test d'étirement en position assise des ischiojambiers et du bas du dos,
- m. la feuille de pointage individuel pour le test de la course-navette de 20 m,
- n. la feuille de pointage individuel du test de course de 1600 m,
- o. les résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »,
- p. le document de cours Stratégies permettant d'améliorer ma condition physique.

9. Matériel d'apprentissage :

- a. des tapis d'exercices,
- b. un ruban à mesurer de 12 cm,
- c. des chronomètres,
- d. du papier,
- e. des bâtons d'un mètre,
- f. des pièces de monnaie,
- g. les appareils de test d'étirement en position assise des ischiojambiers et du bas du dos,
- h. la feuille de pointage individuel pour le test de la course-navette de 20 m,
- i. la feuille de pointage individuel du test de course de 1600 m,
- j. les résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »,
- k. le document de cours Stratégies permettant d'améliorer ma condition physique.

10. Modalités de contrôle : Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Le but de l'évaluation de la condition physique des cadets est de faire en sorte que les cadets évaluent leur propre condition physique et qu'ils se fixent des objectifs personnels aux fins d'amélioration. Chacun des trois éléments de la condition physique (cardiovasculaire, force musculaire et flexibilité musculaire) est évalué et les cadets sont assujettis aux interprétations critériées, à savoir s'ils se situent dans la zone de bonne condition physique par rapport à chaque élément.
- b. La zone de bonne condition physique est le niveau de condition physique requis pour être en bonne santé. Les cadets dont le niveau de condition physique de certains éléments n'est pas inclus dans la zone de bonne condition physique doivent être guidés et encouragés à fixer des objectifs qui les aideront à atteindre la zone de bonne condition physique.
- c. L'évaluation de la condition physique des cadets doit être préparée avant le début de cet OCOM.
- d. Des instructeurs adjoints doivent être présents pour cette leçon.
- e. L'évaluation de la condition physique doit être dirigée conformément aux OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*.

OCOM C104.02

1. **Rendement** : Définir les méthodes de gestion du stress
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit identifier des méthodes de gestion du stress, y compris :
 - a. participer à des activités physiques;
 - b. se reposer dans un endroit paisible;
 - c. réduire le rythme de la respiration;
 - d. réduire l'activité mentale;
 - e. réduire la tension musculaire;
 - f. participer à des exercices de relaxation;
 - g. déterminer le facteur stressant;
 - h. s'occuper d'une seule chose à la fois;
 - i. tenter de résoudre le problème;
 - j. gérer le temps efficacement;
 - k. accepter ce que l'on ne peut pas changer;
 - l. avoir un esprit positif;
 - m. ne pas nier l'existence des problèmes;
 - n. tenter de ne pas se laisser déranger par les petits problèmes;
 - o. faire preuve de flexibilité.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Diriger une discussion de groupe sur la définition du stress.	Discussion de groupe	5 min	C0-091

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	<p>Décrire les méthodes de gestion du stress, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. participer à des activités physiques; b. se reposer dans un endroit paisible; c. réduire le rythme de la respiration; d. réduire l'activité mentale; e. réduire la tension musculaire; f. participer à des exercices de relaxation; g. déterminer le facteur stressant; h. s'occuper d'une seule chose à la fois; i. tenter de résoudre le problème; j. gérer le temps efficacement; k. accepter ce que l'on ne peut pas changer; l. avoir un esprit positif; m. ne pas nier l'existence des problèmes; n. tenter de ne pas se laisser déranger par les petits problèmes; o. faire preuve de flexibilité. 	Exposé interactif	10 min	C0-091 C0-512
PE3	<p>Faire une démonstration des exercices de relaxation suivants pour gérer le stress et demander aux cadets de les faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. la poupée en chiffon, b. la rotation du cou, c. l'étirement du corps, d. l'étirement de la mâchoire. 	Démonstration et exécution	10 min	C0-091

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- a. La discussion de groupe a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments à l'égard du stress. La discussion de groupe aide les cadets à améliorer leurs aptitudes à écouter et à se développer en tant que membres d'une équipe.

- b. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 2 afin d'initier les cadets aux méthodes de gestion du stress.
- c. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 3 parce qu'elle permet à l'instructeur de démontrer des exercices de relaxation tout en donnant l'occasion aux cadets de pratiquer cette compétence sous supervision.

7. **Documents de référence :**

- a. C0-191 ISBN 978-0-7360-6675-4 Corbin, C. et Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. Windsor, ON, Human Kinetics.
- b. C0-512 ISBN 978-0-316-11350-2 Ratey, J. MD. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York, NY, Little, Brown and Company.

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

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

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

11. **Remarques** : Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM C104.03

1. **Rendement** : Identifier les groupes alimentaires
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. participer à une discussion portant sur l'importance d'une alimentation saine;
 - b. identifier les groupes alimentaires énumérés dans le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, y compris :
 - (1) légumes et fruits,
 - (2) produits céréaliers,
 - (3) lait et substituts,
 - (4) viandes et substituts.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Demander aux cadets de participer à une discussion de groupe portant sur l'importance d'une alimentation saine, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. une bonne santé générale, b. un risque réduit de contracter des maladies, c. un poids corporel santé, d. un sentiment de bien-être et une belle apparence, e. une quantité accrue d'énergie, f. des muscles et des os forts. 	Discussion de groupe	10 min	C0-100
PE2	Demander aux cadets de participer à une activité pendant laquelle ils auront à identifier les quatre groupes alimentaires, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. légumes et fruits, b. produits céréaliers, 	Activité en classe	15 min	C0-100

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	c. lait et substituts, d. viandes et substituts.			

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- La discussion de groupe a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments en ce qui a trait à l'alimentation saine. La discussion de groupe aide les cadets à améliorer leurs aptitudes à écouter et à se développer en tant que membres d'une équipe.
- Une activité en classe a été choisie pour le PE 2, parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets pour la saine alimentation.

7. **Documents de référence :** C0-100 ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié au secteur d'entraînement,
- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

9. **Matériel d'apprentissage :** *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.10. **Modalités de contrôle :** Aucune.11. **Remarques :** Aucune.

OREN 105

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

c. les activités de flexibilité musculaire, telles que :

- (1) l'étirement,
- (2) le tai-chi,
- (3) le yoga;

d. les sports d'équipe récréatifs, tels que :

- (1) le base-ball,
- (2) le basket-ball,
- (3) le hockey en salle,
- (4) le football (flag-football ou touch-football),
- (5) la crosse,
- (6) la ringuette,
- (7) le soccer,
- (8) le ballon canadien,
- (9) le disque volant suprême,
- (10) le volley-ball;

e. d'autres activités physiques, telles que :

- (1) les jeux actifs, tels que :
 - (a) les jeux vidéo actifs,
 - (b) la bataille navale,
 - (c) la tague,
- (2) l'entraînement en circuit,
- (3) les arts martiaux,
- (4) les rencontres omnisportives.

4. **Remarques :**

- a. Le but de cet OREN est d'encourager les cadets à s'amuser en participant à des activités physiques. Choisir des activités que les cadets aimeront. Interroger les cadets pour déterminer les activités physiques qui les intéressent.
- b. Plusieurs activités physiques peuvent avoir lieu en même temps. Le choix joue un rôle important au plaisir qu'une activité physique peut procurer. Plus les cadets sont exposés à différents types d'activités physiques, plus ils sont susceptibles de trouver une activité physique qu'ils voudront exercer régulièrement.
- c. Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps de cadets.

- d. Les vidéos de conditionnement physique (dirigées par un entraîneur accrédité), les entraîneurs accrédités et le personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) des Forces canadiennes peuvent diriger cette instruction.
 - e. Les activités choisies pour cette instruction ne sont pas limitées aux listes présentées ci-dessus, mais doivent être appropriées au groupe d'âge, en plus d'être sécuritaires et conformes au but de la promotion du conditionnement physique.
5. **Matière complémentaire** : La matière complémentaire liée à cet OREN est conçue pour améliorer les connaissances du cadet sur le conditionnement physique personnel et le style de vie sain par l'entremise d'un éventail d'activités :
- a. OCOM C105.01 (Participer à des activités physiques),
 - b. OCOM C105.02 (Participer à un tournoi).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M105.01

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

- e. Demander aux cadets de participer à une session de récupération qui consiste à faire des activités cardiovasculaires légères et des étirements destinés à :
 - (1) permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique et aider à prévenir les blessures;
 - (2) préparer l'appareil respiratoire et le système cardiovasculaire à retourner à leurs rythmes normaux;
 - (3) étirer les muscles.

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à des activités physiques dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

7. **Documents de référence :**

- a. A2-001 A-CR-CCP-951/PT-002 Directeur - Cadets 3. (2006). *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de la formation par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- b. C0-001 ISBN 0-88011-807-5 Hanlon, T. (1998). *The sports rules book: Essential rules for 54 sports*. É.-U., Human Kinetics Publishers, Inc.
- c. C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, Ontario, Mosaic Press.
- d. C0-007 (ISBN 0-02-029265-1) Kjellstrom, B. (1994). *Be Expert With Map & Compass: The Complete Orienteering Handbook*. New York, NY, Hungry Minds, Inc.
- e. C0-008 (A-CR-CCP-151/PT-001) Fédération canadienne de course d'orientation (1983). *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation Niveau 1*. Programme de formation et de certification des entraîneurs, Fédération canadienne de course d'orientation.
- f. C0-009 Fédération internationale de course d'orientation (2006). Extrait le 20 avril 2006 du site <http://www.orienteering.org/footo/pictsymb.htm>
- g. C0-010 Stott, W. (1987). *Armchair Orienteering II: A Practical Guide to Route Planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.
- h. C0-011 Fédération canadienne de course d'orientation (1985). *Manuel de certification des entraîneurs Niveau deux*.
- i. C0-023 (A-CR-CCP-150/PT-001) Chapman, J.R. Major, M.B.E. (1968). *Orienteering: an Aid to Training*. Londres, Angleterre, Hillside Printing & Publishing Co..
- j. C0-030 Ringuette Canada. (2006). *Comment se joue la ringuette?* Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringuette.ca/e/about/played.htm>

- k. C0-031 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
- l. C0-034 About Ultimate. (2006). *About ultimate*. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.upa.org/ultimate>
- m. C0-036 Women's Heart Foundation (1999-2000). Extrait le 25 avril 2006 du site www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp.
- n. C0-037 Walkablock Club of America (2005). Extrait le 25 avril 2006 du site www.walkablock.com/stretch2.gif.
- o. C0-038 Shelter Online (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif.
- p. C0-040 Lose the Back Pain (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.losethebackpain.com.
- q. C0-041 Roadcycling (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.roadcycling.com/artman/upload/stretches.jpg.
- r. C0-042 Spine Universe. Extrait le 25 avril 2006 du site www.spineuniverse.com.
- s. C0-074 Norris, G. (Ed.). (1998). *Fédération nationale de football, Touch-football – Livre des règlements 2004*. Ottawa, Ontario, Fédération nationale de football.
- t. C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- u. C0-191 ISBN 978-0-7360-6675-4 Corbin, C. et Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. Windsor, ON, Human Kinetics.
- v. C0-513 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>
- w. C0-514 ISBN 0-934387-29-X Panicucci, J. (2008). *Achieving Fitness: An Adventure Activity Guide*. Beverly, MA, Project Adventure, Inc.
- x. C0-515 Livestrong.com. (2011). *Beginner's Pilates exercises*. Extrait le 4 octobre 2011, du site <http://www.livestrong.com/article/452265-beginner-pilates-exercises/>
- y. C0-516 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>
- z. C0-517 Body Bar. (2010). *Programs & education*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education>
- aa. C0-518 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>
- bb. C0-519 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>
- cc. C0-520 Faigenbaum, A., éditeur, et Micheli, L. (1998). *Youth strength training*. Extrait le 4 octobre 2011, du site http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8657

- dd. C0-521 Waehner, P. (sans date). *Resistance band workout for beginners*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>
- ee. C2-016 ISBN 1-4000-5309-9 Curtis, R. (2005). *The backpacker's field manual: A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. New York, New York, Three Rivers Press.
- ff. C2-042 ISBN 0-7566-0946-1 Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. New York, New York, DK Publishing, Inc.
- gg. C2-051 ISBN 978-0-7153-2254-3 Bagshaw, C. (éd.). (2006). *The ultimate hiking skills manual*. Cincinnati, OH, David et Charles.
- hh. C2-103 ISBN 0-89886-427-5 Graydon, D. et Hanson, K. (éd.). (2001). *Mountaineering: The freedom of the hills* (6e éd.). Seattle, Washington, The Mountaineers.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. l'équipement pour l'activité physique choisie,
- c. une trousse de premiers soins.

9. **Matériel d'apprentissage :** L'équipement nécessaire pour l'activité physique choisie.

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

11. **Remarques :**

- a. Les activités cardiovasculaires choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
 - (1) la danse aérobique,
 - (2) le ski de fond,
 - (3) la randonnée pédestre,
 - (4) le patinage sur glace,
 - (5) la danse dirigée par un instructeur,
 - (6) la course d'orientation,
 - (7) le patin à roues alignées,
 - (8) la course à pied,
 - (9) le saut à la corde,
 - (10) la raquette,
 - (11) la natation.

- b. Les activités de force musculaire choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
- (1) les exercices sur ballon d'exercice,
 - (2) le Pilates,
 - (3) les exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques,
 - (4) les exercices contre résistance en utilisant le corps,
 - (5) les exercices avec ballon d'entraînement,
 - (6) les exercices avec barre d'entraînement,
- c. Les activités de flexibilité musculaire choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
- (1) l'étirement,
 - (2) le tai-chi,
 - (3) le yoga.
- d. Les sports d'équipe récréatifs choisis pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
- (1) le base-ball,
 - (2) le basket-ball,
 - (3) le hockey en salle,
 - (4) le football (flag-football ou touch-football),
 - (5) la crosse,
 - (6) la ringuette,
 - (7) le soccer,
 - (8) le ballon canadien,
 - (9) la balle molle,
 - (10) le disque volant suprême,
 - (11) le volley-ball.
- e. Les autres activités physiques choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
- (1) les jeux actifs, tels que :
 - (a) les jeux vidéo actifs,
 - (b) la bataille navale,
 - (c) la tague,
 - (2) l'entraînement en circuit,

- (3) les arts martiaux,
 - (4) les rencontres omnisportives.
- f. Le but de cet OCOM est d'encourager les cadets à s'amuser en participant à des activités physiques. Choisir des activités que les cadets aimeront. Interroger les cadets pour déterminer les activités physiques qui les intéressent.
 - g. Plusieurs activités physiques peuvent avoir lieu en même temps. Le choix joue un rôle important au plaisir qu'une activité physique peut procurer. Plus les cadets sont exposés à différents types d'activités physiques, plus ils sont susceptibles de trouver une activité physique qu'ils voudront exercer régulièrement.
 - h. Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps de cadets.
 - i. Les vidéos de conditionnement physique (dirigées par un entraîneur accrédité), les entraîneurs accrédités et le personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) des Forces canadiennes peuvent diriger cette instruction.
 - j. Les activités choisies pour cette instruction ne sont pas limitées aux listes présentées ci-dessus, mais doivent être appropriées au groupe d'âge, en plus d'être sécuritaires et conformes au but de la promotion du conditionnement physique.
 - k. Des périodes d'activité physique peuvent avoir lieu consécutivement pour donner l'occasion aux cadets de participer à des activités physiques variées plus longues.

OCOM C105.01

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

- e. Demander aux cadets de participer à une session de récupération qui consiste à faire des activités cardiovasculaires légères et des étirements destinés à :
 - (1) permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique et aider à prévenir les blessures;
 - (2) préparer l'appareil respiratoire et le système cardiovasculaire à retourner à leurs rythmes normaux;
 - (3) étirer les muscles.

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à des activités physiques dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

7. **Documents de référence :**

- a. A2-001 A-CR-CCP-951/PT-002 Directeur - Cadets 3. (2006). *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de la formation par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- b. C0-001 ISBN 0-88011-807-5 Hanlon, T. (1998). *The sports rules book: Essential rules for 54 sports*. É.-U., Human Kinetics Publishers, Inc.
- c. C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, Ontario, Mosaic Press.
- d. C0-007 (ISBN 0-02-029265-1) Kjellstrom, B. (1994). *Be Expert With Map & Compass: The Complete Orienteering Handbook*. New York, NY, Hungry Minds, Inc.
- e. C0-008 (A-CR-CCP-151/PT-001) Fédération canadienne de course d'orientation (1983). *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation Niveau 1*. Programme de formation et de certification des entraîneurs, Fédération canadienne de course d'orientation.
- f. C0-009 Fédération internationale de course d'orientation (2006). Extrait le 20 avril 2006 du site <http://www.orienteering.org/footo/pictsymb.htm>
- g. C0-010 Stott, W. (1987). *Armchair Orienteering II: A Practical Guide to Route Planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.
- h. C0-011 Fédération canadienne de course d'orientation (1985). *Manuel de certification des entraîneurs Niveau deux*.
- i. C0-023 (A-CR-CCP-150/PT-001) Chapman, J.R. Major, M.B.E. (1968). *Orienteering: an Aid to Training*. Londres, Angleterre, Hillside Printing & Publishing Co..
- j. C0-030 Ringette Canada. (2006). *Comment se joue la ringette?* Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringette.ca/e/about/played.htm>

- k. C0-031 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
- l. C0-034 About Ultimate. (2006). *About ultimate*. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.upa.org/ultimate>
- m. C0-036 Women's Heart Foundation (1999-2000). Extrait le 25 avril 2006 du site www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp.
- n. C0-037 Walkablock Club of America (2005). Extrait le 25 avril 2006 du site www.walkablock.com/stretch2.gif.
- o. C0-038 Shelter Online (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif.
- p. C0-040 Lose the Back Pain (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.losethebackpain.com.
- q. C0-041 Roadcycling (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.roadcycling.com/artman/upload/stretches.jpg.
- r. C0-042 Spine Universe. Extrait le 25 avril 2006 du site www.spineuniverse.com.
- s. C0-074 Norris, G. (éd.). (1998). *Fédération nationale de football, Touch-football – Livre des règlements 2004*. Ottawa, Ontario, Fédération nationale de football.
- t. C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- u. C0-191 ISBN 978-0-7360-6675-4 Corbin, C. et Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. Windsor, ON, Human Kinetics.
- v. C0-513 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>
- w. C0-514 ISBN 0-934387-29-X Panicucci, J. (2008). *Achieving Fitness: An Adventure Activity Guide*. Beverly, MA, Project Adventure, Inc.
- x. C0-515 Livestrong.com. (2011). *Beginner's Pilates exercises*. Extrait le 4 octobre 2011, du site <http://www.livestrong.com/article/452265-beginner-pilates-exercises/>
- y. C0-516 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>
- z. C0-517 Body Bar. (2010). *Programs & education*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education>
- aa. C0-518 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>
- bb. C0-519 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>
- cc. C0-520 Faigenbaum, A., éditeur, et Micheli, L. (1998). *Youth strength training*. Extrait le 4 octobre 2011, du site http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8657

- dd. C0-521 Waehner, P. (sans date). *Resistance band workout for beginners*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>
- ee. C2-016 ISBN 1-4000-5309-9 Curtis, R. (2005). *The backpacker's field manual: A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. New York, New York, Three Rivers Press.
- ff. C2-042 ISBN 0-7566-0946-1 Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. New York, New York, DK Publishing, Inc.
- gg. C2-051 ISBN 978-0-7153-2254-3 Bagshaw, C. (éd.). (2006). *The ultimate hiking skills manual*. Cincinnati, OH, David et Charles.
- hh. C2-103 ISBN 0-89886-427-5 Graydon, D. et Hanson, K. (éd.). (2001). *Mountaineering: The freedom of the hills* (6e éd.). Seattle, Washington, The Mountaineers.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. l'équipement pour l'activité physique choisie,
- c. une trousse de premiers soins.

9. **Matériel d'apprentissage :** L'équipement nécessaire pour l'activité physique choisie.

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

11. **Remarques :**

- a. Les activités cardiovasculaires choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
 - (1) la danse aérobique,
 - (2) le ski de fond,
 - (3) la randonnée pédestre,
 - (4) le patinage sur glace,
 - (5) la danse dirigée par un instructeur,
 - (6) la course d'orientation,
 - (7) le patin à roues alignées,
 - (8) la course à pied,
 - (9) le saut à la corde,
 - (10) la raquette,
 - (11) la natation.

- b. Les activités de force musculaire choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
- (1) les exercices sur ballon d'exercice,
 - (2) le Pilates,
 - (3) les exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques,
 - (4) les exercices contre résistance en utilisant le corps,
 - (5) les exercices avec ballon d'entraînement,
 - (6) les exercices avec barre d'entraînement,
- c. Les activités de flexibilité musculaire choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
- (1) l'étirement,
 - (2) le tai-chi,
 - (3) le yoga.
- d. Les sports d'équipe récréatifs choisis pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
- (1) le base-ball,
 - (2) le basket-ball,
 - (3) le hockey en salle,
 - (4) le football (flag-football ou touch-football),
 - (5) la crosse,
 - (6) la ringuette,
 - (7) le soccer,
 - (8) le ballon canadien,
 - (9) la balle molle,
 - (10) le disque volant suprême,
 - (11) le volley-ball.
- e. Les autres activités physiques choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :
- (1) les jeux actifs, tels que :
 - (a) les jeux vidéo actifs,
 - (b) la bataille navale,
 - (c) la tague,
 - (2) l'entraînement en circuit,

- (3) les arts martiaux,
 - (4) les rencontres omnisportives.
- f. Le but de cet OCOM est d'encourager les cadets à s'amuser en participant à des activités physiques. Choisir des activités que les cadets aimeront. Interroger les cadets pour déterminer les activités physiques qui les intéressent.
 - g. Plusieurs activités physiques peuvent avoir lieu en même temps. Le choix joue un rôle important au plaisir qu'une activité physique peut procurer. Plus les cadets sont exposés à différents types d'activités physiques, plus ils sont susceptibles de trouver une activité physique qu'ils voudront exercer régulièrement.
 - h. Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps de cadets.
 - i. Les vidéos de conditionnement physique (dirigées par un entraîneur accrédité), les entraîneurs accrédités et le personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) des Forces canadiennes peuvent diriger cette instruction.
 - j. Les activités choisies pour cette instruction ne sont pas limitées aux listes présentées ci-dessus, mais doivent être appropriées au groupe d'âge, en plus d'être sécuritaires et conformes au but de la promotion du conditionnement physique.
 - k. Des périodes d'activité physique peuvent avoir lieu consécutivement pour donner l'occasion aux cadets de participer à des activités physiques variées plus longues.
 - l. Il n'y a pas de guide pédagogique fourni pour cet OCOM. Se référer au guide pédagogique de l'OCOM M105.01 (Participer à des activités physiques).

OCOM C105.02

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

d. Demander aux cadets de participer à une session de récupération qui consiste à faire des activités cardiovasculaires légères et des étirements destinés à :

- (1) préparer l'appareil respiratoire et le système cardiovasculaire à retourner à leurs rythmes normaux;
- (2) étirer les muscles.

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à un tournoi dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

7. **Documents de référence :**

- a. 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.
- b. 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>

8. **Matériel d'instruction :**

- a. des articles de sport et de l'équipement de sécurité appropriés au sport choisi,
- b. une trousse de premiers soins,
- c. des sifflets,
- d. un chronomètre.

9. **Matériel d'apprentissage :** Des articles de sport et de l'équipement de sécurité appropriés au sport choisi.

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

11. **Remarques :** Voici une liste d'exemples d'activités qui peuvent être choisies pour la leçon :

- a. le base-ball,
- b. le basket-ball,
- c. le hockey en salle,
- d. le football (flag-football ou touch-football),
- e. la crosse,
- f. la ringuette,
- g. le soccer,

- h. le ballon canadien,
- i. le disque volant suprême,
- j. le volley-ball.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OREN 106

1. **Rendement** : Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
 - (2) des plombs de carabine à air comprimé,
 - (3) un cadre de cible,
 - (4) une cible,
 - (5) un matelas de tir,
 - (6) des lunettes de sécurité,
 - (7) de la supervision;
 - (8) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions du 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*.
3. **Norme** : Conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 et en utilisant la carabine à air comprimé des cadets, le cadet doit :
 - a. appliquer les mesures de sécurité;
 - b. effectuer un test de maniement;
 - c. tirer vingt-cinq plombs en :
 - (1) suivant les règlements et les commandements donnés sur le champ de tir;
 - (2) appliquant les techniques élémentaires de tir de précision.
4. **Remarques** :
 - a. Les cadets doivent réussir le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets (annexe C du chapitre 3) avant de tirer des plombs ou des tampons de nettoyage sur un champ de tir pour carabine à air comprimé.
 - b. Toutes les pratiques du champ de tir doivent être effectuées par un officier de sécurité du champ de tir (carabine à air comprimé) (OSCT).
5. **Matière complémentaire** :
 - a. La matière complémentaire liée à l'OREN 106 est conçue pour rehausser l'expérience du tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets, y compris :
 - (1) l'OCOM C106.01 (Participer à une activité récréative de tir de précision),
 - (2) l'OCOM C106.02 (Nettoyer et entreposer la carabine à air comprimé des cadets).

- b. L'instruction complémentaire liée à l'OREN 106 se compose de 4 périodes et peut se dérouler pendant une séance ou une journée d'instruction assistée.
- c. L'OCOM C106.01 (Participer à une activité récréative de tir de précision) peut seulement être enseigné une fois que tous les OCOM obligatoires liés à l'OREN 106 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets) sont réalisés.

OCOM M106.01

1. **Rendement** : Identifier les parties et les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) une carabine à air comprimé Daisy 853C,
 - (2) de la supervision;
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées et/ou un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002, chapitre 1, sect. 8.
3. **Norme** : Le cadet doit identifier les parties et énoncer les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Identifier les parties de la carabine à air comprimé Daisy 853C, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. la plaque de couche; b. les plaques intercalaires; c. la poignée de la crosse; d. la crosse; e. le fût; f. le battant de bretelle; g. la détente; h. le pontet; i. le cran de sécurité; j. la culasse; k. la poignée de la pompe; l. la mire avant; m. la mire arrière; n. la bouche du canon; o. le canon avec le contrepoids; p. l'âme du canon; q. l'ouverture de chargement; r. la chambre; s. la bretelle; 	Exposé interactif	13 min	A0-027 (p. 2-5, diagramme)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	t. l'adaptateur à chargement individuel; et u. le chargeur de cinq plombs.			
PE2	Identifier les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C, y compris : a. le mécanisme; b. la longueur; c. le poids; d. le calibre; e. la mire avant; f. la mire arrière; g. la vitesse; h. le chargement; i. la crosse; et j. le cran de sécurité.	Exposé interactif	12 min	A0-027 (p. 2-5)

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets aux parties et aux caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets Daisy 853C et de susciter leur intérêt.

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

8. **Matériel d'instruction :**

- une carabine à air comprimé Daisy 853C; et
- du matériel de présentation (p. ex. tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.

9. **Matériel d'apprentissage :** Une carabine à air comprimé Daisy 853C.

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

11. **Remarques :** On incite les instructeurs à se familiariser avec la vidéo A-CR-CCP-177/PV-002, *Tir de précision avec la carabine à air comprimé*, et de visionner la section portant sur la description de la carabine.

OCOM M106.02

1. **Rendement** : Effectuer les mesures de sécurité de la carabine à air comprimé des cadets
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
 - (2) un étui de carabine à air comprimé,
 - (3) une tige de sécurité pour carabine à air comprimé,
 - (4) de la supervision,
 - (5) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément l'A-CR-CCP-177/PT-002, chapitre 1, sect. 8.
3. **Norme** : Conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002, le cadet devra :
 - a. exécuter les mesures de sécurité individuelles de la carabine à air comprimé des cadets en :
 - (1) s'assurant que la culasse est complètement à l'arrière;
 - (2) s'assurant que le cran de sécurité est enclenché;
 - (3) s'assurant que la poignée de la pompe est partiellement ouverte; et
 - (4) s'assurant que la tige de sécurité est insérée dans le canon; et
 - b. observer les mesures de sécurité, y compris :
 - (1) manier la carabine à air comprimé comme si elle était chargée;
 - (2) ne pas pointer la carabine vers quelqu'un;
 - (3) garder la carabine pointée vers la cible en tout temps;
 - (4) tenir la carabine à la verticale lorsqu'on la transporte d'un endroit à l'autre;
 - (5) ne pas poser le doigt sur la détente, sauf si on est prêt à tirer;
 - (6) porter des lunettes de sécurité; et
 - (7) se laver les mains après chaque exercice (afin d'éviter une contamination par le plomb).

4. Points d'enseignement :

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'effectuer les mesures de sécurité individuelles de la carabine à air comprimé en :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. s'assurant que la culasse est ouverte complètement vers l'arrière; b. s'assurant que le cran de sécurité est enclenché; c. laissant la poignée de la pompe partiellement ouverte; et d. plaçant la tige de sécurité dans le canon. <p>Nota : Les cadets devront démontrer cette compétence pendant leur test de maniement de la carabine à air comprimé.</p>	Démonstration et exécution	10 min	A0-027 (p. 1-3-3, para 3.1.5)
PE3	<p>Expliquer et démontrer (au besoin) les règles de sécurité relatives à la carabine à air comprimé, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. manier 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 d'un endroit à l'autre; d. éviter de poser le doigt sur la détente, sauf si on est prêt à tirer; e. porter des lunettes de sécurité; et f. appliquer les règles d'hygiène sur le champ de tir en se lavant les mains après chaque pratique. 	Exposé interactif	5 min	A0-027 (p. 1-3-3 et 1.3.4, para 3.2, para 3.4)

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- a. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1 et 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les mesures de sécurité à prendre lors du maniement de la carabine à air comprimé des cadets, tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre cette compétence en application sous supervision.
- b. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 3 afin d'initier les cadets aux règlements de sécurité relatifs à la carabine à air comprimé Daisy 853C et de susciter leur intérêt.

7. **Documents de référence** : A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002, D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON; Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d’instruction** :
 - a. du matériel de présentation (p. ex. tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d’entraînement,
 - b. une carabine à air comprimé des cadets,
 - c. des lunettes de sécurité,
 - d. un étui de carabine à air comprimé,
 - e. des tiges de sécurité.
9. **Matériel d’apprentissage** :
 - a. une carabine à air comprimé des cadets,
 - b. des lunettes de sécurité, et
 - c. des tiges de sécurité.
10. **Modalités de contrôle** : 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.
11. **Remarques** :
 - a. L’instructeur doit s’assurer que la séquence de la démonstration est correcte puisque les cadets doivent la faire de la même façon.
 - b. Le ratio optimal est d’une carabine pour deux cadets.
 - c. On incite les instructeurs à se familiariser avec la vidéo A-CR-CCP-177/PV-002, *Tir de précision avec la carabine à air comprimé*.

OCOM M106.03

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position couchée de la façon suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. la position est naturelle, sans tension, confortable et stable; b. le corps forme un angle avec la ligne de visée; c. la colonne vertébrale reste droite; d. la jambe gauche est parallèle à la colonne vertébrale; e. le pied droit est tourné vers l'extérieur et pointe vers la droite; 	Démonstration et exécution	5 min	A0-027 (p. 2-7)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>f. la jambe gauche est allongée ou pointe vers la droite; et</p> <p>g. le genou droit forme un angle avec la jambe gauche.</p>			
PE2	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'exécuter le maniement de la carabine à air comprimé :</p> <p>a. le coude gauche devrait être légèrement positionné du côté gauche de la carabine;</p> <p>b. la main gauche devrait être fermement appuyée sur le battant de bretelle, et les doigts devraient être relâchés et ne devraient agripper le fût;</p> <p>c. la main droite devrait saisir la poignée de la crosse avec une pression constante;</p> <p>d. le pouce droit devrait être placé directement derrière la mire arrière ou autour de la poignée de la crosse;</p> <p>e. le coude droit devrait être posé de façon naturelle à une distance confortable de la carabine;</p> <p>f. les épaules devraient être droites et elles devraient être perpendiculaires à la colonne vertébrale;</p> <p>g. la plaque de couche est fermement maintenue en place dans le creux de l'épaule; et</p> <p>h. la tête doit reposer confortablement sur le mécanisme, en demeurant droite.</p> <p>Nota : Lorsque la joue est placée sur la crosse, le cadet devrait voir directement à travers les mires. Si ce n'est pas le cas, un ou plusieurs aspects de la position devront être changés.</p>	Démonstration et exécution	5 min	A0-027 (p. 2-7 et 2-8)
PE3	<p>Expliquer, démontrer et demander aux cadets de viser avec la carabine à air comprimé :</p> <p>a. le processus de visée, y compris :</p> <p>(1) adopter une position confortable; et</p> <p>(2) assurer un bon alignement du corps avec la cible;</p> <p>b. l'alignement de la mire; et</p> <p>c. l'image de la mire.</p>	Démonstration et exécution	5 min	A0-027 (p. 2-11)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE4	<p>Expliquer et démontrer les actions, puis demander aux cadets de mettre en œuvre (tir fictif) les actions requises au commandement « relève, chargez, commencez le tir » en utilisant la carabine à air comprimé des cadets, de la façon suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. s'assurer que le cran de sécurité est enclenché; b. pomper la carabine à air comprimé des cadets en faisant des arrêts de trois secondes avec la poignée de la pompe complètement ouverte; c. simuler le chargement d'un plomb (bout plat vers l'avant); d. fermer la culasse; e. enlever le cran de sécurité; f. viser la cible avec la carabine à air comprimé des cadets; g. exercer une pression sur la détente; h. ouvrir la culasse; i. répéter les étapes pour chaque coup; j. immédiatement après l'exercice de tir, enclencher le cran de sécurité et ouvrir partiellement la poignée de la pompe; k. déposer la carabine. 	Démonstration et exécution	15 min	A0-027 (p. 2-16)
PE5	<p>Expliquer et démontrer les actions, puis demander aux cadets de mettre en œuvre les actions requises au commandement « Relève, déchargez, préparez pour l'inspection » en utilisant la carabine à air comprimé des cadets, de la façon suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. prendre la carabine; b. retirer le chargeur de cinq coups, s'il était utilisé; c. pomper la carabine; d. fermer la culasse; e. enlever le cran de sécurité; f. viser la cible avec la carabine; g. appuyer sur la détente; h. ouvrir la culasse; i. enclencher le cran de sécurité; j. ouvrir la poignée de la pompe de 5 à 8 cm; 	Démonstration et exécution	20 min	A0-027 (p. 2-16)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	k. placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible; l. attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT; m. déposer la carabine. Nota : Les cadets devront mettre ces compétences en application durant leur test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets.			

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les techniques élémentaires de tir de précision, tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

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

8. **Matériel d'instruction :**

- matériel de présentation (p. ex. tableau magnétique, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement; et
- carabine à air comprimé des cadets.

9. **Matériel d'apprentissage :** Carabine à air comprimé des cadets.

10. **Modalités de contrôle :** L'évaluation de cet OCOM doit se faire durant l'OCOM M106.05 (Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec 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.

11. **Remarques :** On incite les instructeurs à se familiariser avec la vidéo A-CR-CCP-177/PV-002, *Tir de précision avec la carabine à air comprimé*.

OCOM M106.04

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Expliquer les règles que les cadets doivent suivre sur un champ de tir, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. s'assurer d'effectuer les mesures de sécurité de la carabine chaque fois qu'on la prend, qu'on la passe à une personne ou qu'on la reçoit; b. ne jamais pointer la carabine vers une personne; c. insérer la tige de sécurité dans le canon de la carabine lorsque celle-ci n'est pas utilisée sur le champ de tir; d. la bousculade est interdite sur le champ de tir; e. la carabine, qu'elle soit chargée ou pas, doit toujours être pointée en direction de la cible; f. il est interdit de manger sur le champ de tir, dans ses environs ou près des plombs; 	Exposé interactif	10 min	Les Ordres permanents du champ de tir local

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>g. tout le personnel doit lire les ordres permanents du champ de tir ou en être informé; et</p> <p>h. on doit obéir aux directives et aux ordres de l'OSCT en tout temps.</p> <p>Nota : L'instructeur lira des sections pertinentes des ordres permanents du champ de tir local pendant cette période.</p>			
PE2	<p>Expliquer et démontrer les actions et demander aux cadets de s'exercer (tir fictif) à répondre aux commandements du champ de tir suivants :</p> <p>a. relève, avancez au pas de tir;</p> <p>b. relève, déposez votre équipement et reculez;</p> <p>c. relève, adoptez la position couchée;</p> <p>d. « G.D.I.T. », où le sigle GDIT signifie :</p> <p>(1) Groupe (relève);</p> <p>(2) Distance;</p> <p>(3) Indications; et</p> <p>(4) Type de tir;</p> <p>e. relève, chargez, commencez le tir;</p> <p>f. relève, cessez le feu;</p> <p>g. relève, recommencez le feu;</p> <p>h. relève, déchargez, préparez pour l'inspection;</p> <p>i. relève, relevez-vous;</p> <p>j. relève, changez les cibles; et</p> <p>k. changez de relève.</p> <p>Nota : L'information de ce PE devrait être révisée avant tout exercice des cadets au champ de tir.</p>	Démonstration et exécution	15 min	A0-027 (p. 1-8-4)

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

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

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

8. **Matériel d'instruction :**

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

9. **Matériel d'apprentissage :**

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

10. **Modalités de contrôle :** L'évaluation de cet OCOM doit se faire durant l'OCOM M106.05 (Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec 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.

11. **Remarques :** On incite les instructeurs à se familiariser avec la vidéo A-CR-CCP-177/PV-002, *Tir de précision avec la carabine à air comprimé*.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M106.05

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive permettant aux cadets de faire l'expérience d'une activité de familiarisation au tir de précision dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives au tir de précision dans un environnement amusant et stimulant.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur - Cadets 3. (2005). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. A0-041 OAIC 14-41 Directeur - Cadets 4. (2007). *Tir de précision, carabines et munitions*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

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

9. **Matériel d'apprentissage :**

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

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

11. **Remarques :**

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

OCOM C106.01

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** Une activité pratique a été choisie pour 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.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur - Cadets 3. (2005). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. A0-041 OAIC 14-41 Directeur - Cadets 4. (2007). *Tir de précision, carabines et munitions*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. un vérificateur de pointage,
- b. un chronomètre,
- c. un stylo ou un crayon.

9. **Matériel d'apprentissage :**

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

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

11. **Remarques :**

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

OCOM C106.02

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

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

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

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

7. **Document de référence :** A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur Cadets 3. (2005). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction :**

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

9. **Matériel d'apprentissage :**
 - a. une carabine à air comprimé des cadets,
 - b. un étui de carabine à air comprimé,
 - c. une tige de sécurité pour carabine à air comprimé.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :** Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OREN 107

1. **Rendement** : Servir dans un corps de cadets de la Marine
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) l'uniforme des cadets de la Marine,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit servir dans un corps de cadets de la Marine, y compris :
 - a. identifier les occasions d'instruction estivale de la phase un;
 - b. saluer les grades supérieurs;
 - c. s'adresser adéquatement aux grades supérieurs;
 - d. témoigner le respect approprié aux grades supérieurs;
 - e. énoncer les objectifs du Programme des cadets et la devise du Programme des cadets de la Marine;
 - f. porter l'uniforme des cadets de la Marine.
4. **Remarques** : Aucune.
5. **Matière complémentaire** : La matière complémentaire liée à l'OREN 107 est conçue pour accroître la participation des cadets au sein de leur corps de cadets, plus particulièrement à :
 - a. l'OCOM C107.01 (Entretenir l'uniforme des cadets de la Marine),
 - b. l'OCOM C107.02 (Participer à une visite du corps de cadets),
 - c. l'OCOM C107.03 (Participer à une activité portant sur l'histoire du corps de cadets).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M107.01

1. **Rendement** : Participer à une discussion sur l'instruction de la phase un
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une discussion portant sur les aspects de l'instruction de la phase un.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Diriger une activité qui vise à présenter le contenu de la phase un, y compris :</p> <p>a. l'instruction commune aux éléments maritime, terrestre et aérien de l'OCC, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) les relations sociales positives pour les jeunes, (2) le civisme, (3) le service communautaire, (4) le leadership, (5) le conditionnement physique personnel et le style de vie sain, (6) les sports récréatifs, (7) le tir de précision avec la carabine à air comprimé, (8) les connaissances générales du cadet, (9) l'exercice militaire; <p>b. l'instruction propre à l'élément maritime, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) la Marine royale canadienne et le milieu maritime, (2) le travail de câbles et de cordages, (3) les opérations à bord de petites embarcations, (4) les opérations à bord d'un navire, 	Exposé interactif	15 min	A1-019

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	(5) l'instruction nautique, (6) la compétition de matelotage interdivisions.			
PE2	Expliquer l'instruction facultative offerte au corps de cadets, y compris : a. l'éducation culturelle et les voyages, b. la musique, y compris : (1) la musique militaire, (2) les cornemuses et les tambours; c. le biathlon d'été et d'hiver, d. les premiers soins, e. les autres occasions selon les ressources accessibles.	Exposé interactif	10 min	A1-019

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce que c'est une façon interactive de générer la réflexion et de stimuler l'intérêt pour l'instruction de la phase un.
- L'exposé interactif a été choisi pour le PE 2 afin d'introduire le contenu de l'instruction de la phase un et les occasions possibles au corps de cadets.

7. **Documents de référence :** A2-030 Directeur Cadets. (2003). OAIC 33-01 *Aperçu du Programme des cadets de la Marine*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- des fiches,
- du ruban.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.10. **Modalités de contrôle :** Aucune.11. **Remarques :** La présente leçon doit être donnée au début de l'année d'instruction.

OCOM M107.02

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Décrire la structure et les insignes de grade des CMRC, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. matelot de 3^e classe (Mat 3), b. matelot de 2^e classe (Mat 2), c. matelot de 1^e classe (Mat 1), d. matelot-chef (Matc), e. maître de 2^e classe (M 2), f. maître de 1^e classe (M 1), g. premier-maître de 2^e classe (PM 2), h. premier maître de 1^e classe (PM 1) 	Exposé interactif	10 min	A1-003
PE2	Expliquer la structure de grade des officiers de la Marine, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. aspirant de marine (Aspm), b. enseigne de vaisseau de 2^e classe (Ens 2), c. enseigne de vaisseau de 1^e classe (Ens 1), d. lieutenant de vaisseau (Ltv), e. capitaine de corvette (Capc), f. capitaine de frégate (Capf), g. capitaine de vaisseau (Capv), h. commodore (Cmdre), i. contre-amiral (Cam), 	Exposé interactif	15 min	A1-011 A1-014

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	j. vice-amiral (Vam), k. amiral (Am).			

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon pour initier les cadets à la structure des grades des CMRC et de la Marine royale canadienne.7. **Documents de référence :**

- A1-003 Directeur - Cadets. (2012). OAIC 35-01 – *Instructions sur la tenue des cadets de la Marine royale canadienne*. Ottawa, ON.
- A1-011 Ministère de la Défense nationale, Forces canadiennes. Extrait le 4 avril 2006 du site www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/nava_e.asp.
- A1-014 La Réserve navale. Extrait le 10 avril 2006, du site <http://www.navy.forces.gc.ca/navres/>.

8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- des marqueurs,
- un ensemble de grades des cadets et / ou d'épaulettes de grade,
- du matériel visuel des grades d'officier de la Marine,
- une affiche du grade d'un cadet de la Marine,
- du ruban.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- des images de grades de cadet de la Marine pour l'activité;
- des images de grades d'officier de la Marine pour l'activité.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.11. **Remarques :** Aucune.

OCOM M107.03

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

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	<p>Expliquer les procédures pour adresser la parole à un officier commissionné et diriger une activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. adopter la position du garde-à-vous après avoir approché l'officier; b. saluer conformément au Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes; c. adresser la parole à l'officier par son rang et son nom de famille, suivi de monsieur / madame tout au long de la conversation; d. maintenir la position du garde-à-vous tout au long de la conversation à moins que l'officier commissionné ne lui dise de faire autrement; e. saluer une fois que la conversation est terminée. 	Activité en classe	5 min	A0-002 (p. 1-2-2 à 1-2-3)
PE3	<p>Expliquer les règles de salutation à l'intérieur d'un bâtiment :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. les cadets doivent saluer à l'intérieur d'un bâtiment, sauf lorsque les conditions suivantes s'appliquent : <ul style="list-style-type: none"> (1) un rassemblement, (2) une cérémonie, (3) entrer dans un bureau et en sortir; b. en entrant dans le bureau d'un navire, le cadet doit : <ul style="list-style-type: none"> (1) adopter la position du garde-à-vous à l'entrée de porte; (2) saluer si l'occupant du bureau porte une coiffure et s'il est commissionné; (3) demander la permission d'entrer; c. en quittant le bureau d'un navire, le cadet doit : <ul style="list-style-type: none"> (1) adopter la position du garde-à-vous à l'entrée de porte; (2) saluer si l'occupant du bureau porte une coiffure et s'il est commissionné; (3) quitter; d. les cadets doivent tourner leur tête et saluer poliment lorsqu'ils rencontrent un officier dans une aire commune; e. le port d'une coiffure à l'intérieur d'un bâtiment, sauf à l'intérieur d'une salle 	Exposé interactif	5 min	A0-002 (p. 1-2-3 à 1-2-4)

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- a. Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 et 2 parce 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.
- b. 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.

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

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

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

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

11. **Remarques :** Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M107.04

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Diriger une activité portant sur la mission du Programme des cadets de la Marine en procédant comme suit :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. répartir la classe en deux groupes; b. donner une feuille de tableau de papier et des marqueurs à chaque groupe; c. demander aux cadets de faire un remue-méninges portant sur ce qu'est la mission du Programme des cadets et de les écrire sur le tableau; d. demander à chaque groupe de présenter ses idées. <p>Nota : Énoncer la mission du Programme des cadets qui 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.</p>	Activité en classe	5 min	A0-010
PE2	<p>Diriger un remue-méninges sur la vision du Programme des cadets de la Marine en procédant comme suit :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. répartir la classe en deux groupes; b. donner une feuille de tableau de papier et des marqueurs à chaque groupe; 	Activité en classe	5 min	A0-010

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>c. demander aux cadets de faire un remue-méninges portant sur ce qu'est la vision du Programme des cadets et de les écrire sur le tableau;</p> <p>d. demander à chaque groupe de présenter ses idées.</p> <p>Énoncer la vision du Programme des cadets : Être un organisme de développement de la jeunesse pertinent, crédible et proactif qui offre un programme de choix aux jeunes Canadiens afin de les préparer à devenir les chefs de demain grâce à des activités amusantes, stimulantes, bien organisées et sécuritaires.</p>			
PE3	<p>Décrire les objectifs du Programme des cadets, y compris :</p> <p>a. développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership;</p> <p>b. promouvoir le conditionnement physique;</p> <p>c. susciter l'intérêt des jeunes pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes.</p>	Exposé interactif	10 min	A0-010
PE4	Énoncer la devise du Programme des cadets de la Marine, soit « Toujours là, toujours prêts ».	Exposé interactif	5 min	A0-010

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- a. Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 et 2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets envers la mission et la vision du Programme des cadets de la Marine.
- b. 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.

7. **Documents de référence :** A0-010 D Cad. (1999). *OAIC 11-03 : Mandat du Programme des cadets*. Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 1). Ottawa, ON.8. **Matériel d'instruction :**

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

- c. des marqueurs,
- d. des ciseaux,
- e. des enveloppes.

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

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

11. **Remarques** : Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M107.05

1. **Rendement** : Porter l'uniforme des cadets de la Marine
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) l'uniforme des cadets de la Marine,
 - (2) l'uniforme d'entraînement physique des cadets de la Marine,
 - (3) les vêtements d'hiver des cadets de la Marine,
 - (4) de la supervision,
 - (5) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Conformément aux OAIC 35-01, *Règlements sur la tenue des cadets royaux de la Marine canadienne*, le cadet doit porter l'uniforme des cadets de façon à faire honneur au MCC, y compris :
 - a. porter la coiffure correctement;
 - b. s'assurer que l'uniforme est propre et repassé, et porté avec des bottes cirées;
 - c. s'assurer que les cheveux sont bien coiffés et de style sobre;
 - d. ne porter que les bijoux autorisés;
 - e. se conformer aux règles touchant les parures corporelles (p. ex., maquillage, perçage).
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer et démontrer la façon de porter et d'entretenir le bonnet de marin.	Démonstration	5 min	A1-003
PE2	Décrire d'autres types de coiffures autorisées et leur port adéquat.	Démonstration	5 min	A1-003
PE3	Expliquer et démontrer la bonne façon de porter et d'entretenir correctement les vêtements du haut du corps.	Démonstration	5 min	A1-003
PE4	Expliquer et démontrer la façon de porter et d'entretenir correctement les vêtements du bas du corps.	Démonstration	10 min	A1-003
PE5	Expliquer et démontrer la bonne façon de porter les chaussures.	Démonstration	5 min	A1-003

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE6	<p>Expliquer et démontrer les aspects suivants de l'apparence personnelle, y compris :</p> <p>a. les cheveux des hommes, y compris :</p> <p>(1) la coupe de cheveux,</p> <p>(2) la moustache,</p> <p>(3) les favoris,</p> <p>(4) la moustache.</p> <p>b. les cheveux des femmes,</p> <p>c. le maquillage,</p> <p>d. les bijoux,</p> <p>e. les tatouages et le perçage corporel,</p> <p>f. les lunettes et lunettes de soleil,</p> <p>g. les sacs à dos,</p> <p>h. la conduite générale.</p>	Démonstration	20 min	A1-003

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** La méthode d'instruction par démonstration 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.

7. **Documents de référence :** A1-003 Directeur - Cadets. (2012). *OAIC 35-01 – Instructions sur la tenue des cadets de la Marine*. Ottawa, ON.

8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- l'uniforme des cadets de la Marine,
- l'uniforme d'entraînement des cadets de la Marine,
- l'uniforme d'entraînement physique des cadets de la Marine,
- les vêtements d'hiver des cadets de la Marine : manteau toute saison, tuque et gants,
- une trousse de cirage de bottes : poli, brosse à dents et chiffon doux.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- l'uniforme des cadets de la Marine,
- l'uniforme d'entraînement physique des cadets de la Marine,

- c. les vêtements d'hiver des cadets de la Marine,
- d. une trousse de cirage de bottes : poli, brosse à dents et chiffon doux.

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M107.06

1. **Rendement** : Identifier les occasions d'instruction estivale de première année
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Sans objet.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit identifier les occasions d'instruction de première année, y compris :
 - a. le cours d'instruction générale (CIG),
 - b. toutes les occasions d'instruction du CIEC.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Discuter du CIG, y compris la durée, les camps qui offrent le cours et l'instruction.	Exposé interactif	10 min	A1-019 C0-043
PE2	Présenter l'instruction du CIEC et les occasions d'échange international.	Exposé interactif	15 min	A1-019 A1-006

5. **Durée** :

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

6. **Justification** : 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 stimuler leur intérêt.

7. **Documents de référence** :

- a. A1-006 Directeur des Cadets 2. (1992). OAIC 34-02 : *Échanges internationaux des cadets de la Marine royale canadienne*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. A0-019 OAIC 31-03. Directeur des Cadets. OEM Cadets de la Marine (2008). Aperçu du Programme des cadets de la Marine Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

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

9. **Matériel d'apprentissage** : S.O.

10. **Modalités de contrôle** : S.O.

11. **Remarque** : Demander aux cadets seniors ayant vécu l'expérience de l'instruction du CIEC de partager leurs expériences pendant cette leçon.

OCOM C107.01

1. **Rendement** : Entretenir l'uniforme de cadet de la Marine
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) l'uniforme des cadets de la Marine,
 - (2) une trousse de cirage de bottes,
 - (3) un fer à repasser et une planche à repasser,
 - (4) une brosse antipeluche,
 - (5) de la supervision,
 - (6) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Conformément à l'OAIC 35-01, *Instructions sur la tenue des cadets de la Marine*, le cadet doit entretenir l'uniforme des cadets, y compris :
 - a. s'assurer que l'uniforme est propre et repassé;
 - b. s'assurer que les chaussures sont propres et cirées.
4. **Points d'enseignement** :

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE3	Démontrer la bonne façon d'entretenir le gilet de marin, conformément aux OAIC.	Démonstration et exécution	5 min	A2-028
PE4	Démontrer la bonne façon d'entretenir la veste d'uniforme, conformément aux OAIC.	Démonstration et exécution	5 min	A2-028
PE5	<p>Démontrer les directives générales pour l'entretien des bottes, y compris :</p> <p>a. la méthode pour cirer les bottes, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) nettoyer les trépointes des bottes avec une vieille brosse à dents et du cirage à chaussures noir; (2) utiliser un chiffon à chaussures enroulé autour de l'index; (3) appliquer une petite quantité de cirage à chaussures sur le chiffon; (4) appliquer le cirage à chaussures dans un mouvement circulaire sur l'endroit à cirer; (5) commencer par de grands cercles pour couvrir la surface de cirage; (6) faire de plus petits cercles en laissant le cirage à chaussures pénétrer dans la botte; (7) continuer à frotter la surface avec des mouvements circulaires jusqu'à ce que le cirage ne soit plus visible. Il faut cirer la botte en entier et non seulement la pointe; <p>b. lacer les bottes conformément aux OAIC.</p>	Démonstration et exécution	5 min	A2-028
PE6	<p>Démontrer la bonne façon d'entretenir le bonnet de marin, y compris :</p> <p>a. nettoyer le bonnet à l'aide d'une vieille brosse à dents et d'un détergent doux ou de dentifrice blanc;</p> <p>b. coudre la mentonnière pour qu'elle soit parfaitement ajustée;</p>	Démonstration et exécution	5 min	A2-028

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	c. attacher le ruban d'identification, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) centrer le lettrage entre le "I" et le "E" du mot "CANADIEN" et l'aligner sur la couture centrale du bonnet; (2) s'assurer que les extrémités sont liées par une boucle serrée ne dépassant pas les dimensions de 7.5 cm de longueur et de 5 cm de largeur, et qu'elles sont d'égales longueurs; (3) s'assurer que la boucle est centrée sur les trous d'aération des oreilles; (4) s'assurer que le ruban d'identification est tendu sur le rebord du bonnet. 			
PE7	Démontrer la façon de se coiffer, tant pour les cadets que les cadettes, conformément aux OAIC.	Démonstration et exécution	10 min	A2-028 A0-001
PE8	Superviser et conseiller les cadets lorsqu'ils s'exercent à entretenir leur uniforme, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. les pantalons, b. le gilet de marin, c. la veste, d. les bottes, e. le bonnet de marin. 	Rendement	10 min	

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin de donner aux cadets des conseils pour repasser l'uniforme.
- b. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 à 8, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les soins à apporter à l'uniforme tout en donnant l'occasion aux cadets de mettre cette compétence en application sous supervision.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-001 A-AD-265-000/AG-001 DHP 3-2. (2001). *Instructions sur la tenue des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. A1-003 Directeur - Cadets. (2012). *OAIC 35-01 – Instructions sur la tenue des cadets de la Marine*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d’instruction :** L’uniforme des cadets de la Marine.

9. **Matériel d’apprentissage :** L’uniforme des cadets de la Marine.

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

11. **Remarques :**

- a. La présence d’un instructeur adjoint est recommandée pour cette leçon.
- b. L’instructeur doit acquérir localement, et en quantités suffisantes, certaines des ressources pour améliorer cette période, y compris :
 - (1) une planche à repasser,
 - (2) un fer à repasser,
 - (3) de l’empois,
 - (4) du cirage à chaussures noir,
 - (5) un chiffon à chaussures doux,
 - (6) une brosse à dents pour les trépointes des bottes,
 - (7) des ciseaux,
 - (8) une brosse antipeluche,
 - (9) des élastiques à cheveux,
 - (10) des pinces à cheveux,
 - (11) des filets à cheveux.

OCOM C107.02

1. **Rendement** : Participer à une visite du corps de cadets
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une visite du corps de cadets pour :
 - a. identifier les principales installations du corps des cadets;
 - b. identifier le personnel du corps de cadets;
 - c. développer les connaissances des règlements et des procédures du corps de cadets.
4. **Points d'enseignement** : Diriger une visite des installations et présenter les cadets au personnel du corps de cadets. Visiter chaque installation du corps de cadets, y compris :
 - a. le terrain de parade (protocoles et respect),
 - b. les salles de classe,
 - c. les aires de pauses / cantine, y compris :
 - (1) la disponibilité,
 - (2) l'utilisation appropriée,
 - d. les salles de bains,
 - e. les aires de communication (babillards, feuilles d'inscription),
 - f. le bureau du commandant,
 - g. le bureau du navire,
 - h. la salle d'instruction,
 - i. la salle d'approvisionnement,
 - j. les zones hors limite.
5. **Durée** :

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

6. **Justification** : Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce qu'il s'agit d'une façon interactive pour les cadets de découvrir les installations de leur corps de cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.
7. **Documents de référence** : Aucun.
8. **Matériel d'instruction** : Aucun.
9. **Matériel d'apprentissage** :
 - a. des cartes du corps / escadron, si disponibles (un exemple de carte est fourni à l'annexe A);
 - b. des passeports du corps / escadron de cadets qui se trouvent à l'annexe B du guide pédagogique;
 - c. des autocollants.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Aucune.

OCOM C107.03

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Diriger une activité à l'aide d'une station d'apprentissage sur l'histoire du corps de cadets.	Activité en classe	20 min	
PE2	Diriger une discussion de groupe portant sur ce que les cadets ont appris sur l'histoire de leur corps de cadets.	Discussion de groupe	5 min	

5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 5 min
 - b. Activité en classe : 20 min
 - c. Discussion de groupe : 5 min
 - d. Total : 30 min
6. **Justification** :
 - a. Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets sur l'histoire de corps de cadets.
 - b. Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments sur l'histoire de leur corps de cadets.
7. **Documents de référence** : Aucun.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié au secteur d'entraînement ou de la salle de classe,
- b. le matériel nécessaire à la préparation des stations d'apprentissage.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. des stations d'apprentissage,
- b. des tableaux de papier et des marqueurs.

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

11. **Remarques :**

- a. L'information utilisée par l'instructeur aux stations d'apprentissage dépendra du matériel disponible dans chaque unité.
- b. Il n'y a pas de guide pédagogique fourni pour cette leçon.

OREN 108

1. **Rendement** : Exécuter les mouvements d'exercice militaire dans le cadre d'une revue annuelle
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un terrain de parade,
 - (2) les commandements,
 - (3) de la supervision,
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables
3. **Norme** : Conformément au document A-DH-201-000/PT-002, Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes, le cadet doit participer, en tant que membre d'un corps de cadets, à une cérémonie de revue annuelle, y compris :
 - a. le rassemblement,
 - b. l'alignement par la droite,
 - c. la revue,
 - d. le défilé,
 - e. l'avance en formation,
 - f. la dispersion.
4. **Remarques** :
 - a. Une parade d'ouverture et de fermeture en soirée doit être intégrée à la routine du corps de cadets. La parade d'ouverture doit être exécutée par section et doit comprendre le rassemblement, l'appel, une répétition d'exercice militaire et la rupture des rangs. La parade de fermeture doit comprendre le rassemblement, les annonces, une répétition d'exercice militaire, y compris la marche et la conversion, et la rupture des rangs. La durée des parades varie en fonction des installations de l'unité.
 - b. Chaque mois, une parade du commandant doit remplacer la parade d'ouverture et de fermeture et se dérouler selon l'ordre de la cérémonie de revue annuelle. Cette parade initiera les cadets à la forme que prend la cérémonie de revue annuelle et leur permettra de mettre les compétences nécessaires en application, dans l'ordre requis.
 - c. La maîtrise de l'exercice militaire est un processus graduel. L'ordre dans lequel sont énumérés les OCOM suit la progression suivante : on conseille aux instructeurs d'enseigner les OCOM en suivant l'ordre dans lequel ils sont énumérés.

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

OCOM M108.01

1. **Rendement** : Adopter les positions garde-à-vous, en place repos et repos
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les commandements;
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-002, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit adopter les positions d'exercice militaire suivantes :
 - a. la position garde-à-vous,
 - b. la position en place repos,
 - c. de la position en place repos à la position garde-à-vous,
 - d. la position repos,
 - e. de la position repos à la position en place repos.
4. **Points d'enseignement** :

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

7. **Documents de référence :** A0-002 A-DH-201-000/PT-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.

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

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

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

11. **Remarques :**

- 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 cérémonies. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.
- Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

OCOM M108.02

1. **Rendement** : Exécuter un salut à la halte sans armes
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les commandements;
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-002, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter le salut vers l'avant, vers la gauche et vers la droite, à la halte sans armes.

4. **Points d'enseignement** :

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

5. **Durée** :

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

6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-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.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.
- b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

OCOM M108.03

1. **Rendement** : Tourner à la halte
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les commandements,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-002, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit tourner à la halte, en exécutant :
 - a. un tour à droite,
 - b. un tour à gauche,
 - c. un demi-tour.
4. **Points d'enseignement** :

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

5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 5 min
 - b. Démonstration et exécution : 25 min
 - c. Total : 30 min
6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-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.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.

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

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

11. **Remarques** :

- a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.
- b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

OCOM M108.04

1. **Rendement** : Exécuter les mouvements pour resserrer les rangs vers la droite et vers la gauche
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les commandements,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-002, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit resserrer les rangs vers la droite et vers la gauche.

4. **Points d'enseignement** :

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

5. **Durée** :

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

6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-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.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.
- b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

OCOM M108.05

1. **Rendement** : Exécuter des pas vers l'avant et vers l'arrière
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les commandements,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-002, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter des pas vers l'avant et vers l'arrière.

4. **Points d'enseignement** :

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

5. **Durée** :

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

6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-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.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.
- b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

OCOM M108.06

1. **Rendement** : Exécuter les mouvements requis pour l'alignement par la droite
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les commandements,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-002, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter les mouvements nécessaires à l'alignement d'une escouade, y compris :
 - a. l'alignement par la droite,
 - b. le commandement fixe,
 - c. l'alignement épaule à épaule,
 - d. l'alignement coude à coude.
4. **Points d'enseignement** :

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

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

6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-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.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
 - a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.
 - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

OCOM M108.07

1. **Rendement** : Exécuter les mouvements pour ouvrir et fermer les rangs
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les commandements,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-002, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter une marche en rangs ouverts et en rangs serrés.

4. **Points d'enseignement** :

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

5. **Durée** :

- a. Introduction et conclusion : 5 min
 - b. Démonstration et exécution : 25 min
 - c. Total : 30 min
6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
 7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-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.
 8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
 9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
 10. **Modalités de contrôle** : Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.
- b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

OCOM M108.08

1. **Rendement** : Marche et halte au pas cadencé
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les commandements,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-002, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter la marche et la halte au pas cadencé.

4. **Points d'enseignement** :

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

5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 5 min
 - b. Démonstration et exécution : 25 min
 - c. Total : 30 min
6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-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.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.
- b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

OCOM M108.09

1. **Rendement** : Exécuter les mouvements pour marquer le pas, avancer et s'arrêter au pas cadencé
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les commandements,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-002, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter les mouvements pour marquer le pas, avancer et s'arrêter au pas cadencé, en marquant le pas.

4. **Points d'enseignement** :

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

5. **Durée** :

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

6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-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.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.

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

11. **Remarques** :

- a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.
- b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

OCOM M108.10

1. **Rendement** : Exécuter un salut à la marche
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les commandements,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-002, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter un salut à la marche.
4. **Points d'enseignement** : Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un salut à la marche.
5. **Durée** :

a. Introduction et conclusion :	5 min
b. Démonstration et exécution :	25 min
c. Total :	30 min
6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-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.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
 - a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.
 - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M108.11

1. **Rendement** : Exécuter un salut dans une escouade à la marche
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les commandements,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-002, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter un salut dans une escouade en marche.

4. **Points d'enseignement** :

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

5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 5 min
 - b. Démonstration et exécution : 25 min
 - c. Total : 30 min
6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** : A0-002 A-DH-201-000/PT-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.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.

11. **Remarques :**

- a. Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des répétitions de l'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute rectification doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.
- b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

OCOM M108.12

1. **Rendement** : Exécuter les mouvements d'exercice militaire dans le cadre d'une revue annuelle
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les commandements,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle d'exercice militaire ou un terrain de parade extérieur lorsque les conditions météorologiques sont favorables.
3. **Norme** : Conformément à la publication A-DH-201-000/PT-002, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, le cadet doit exécuter des mouvements d'exercice militaire pendant une parade de revue annuelle.
4. **Points d'enseignement** : Superviser les cadets pendant qu'ils participent à une parade de revue annuelle.
5. **Durée** :
 - a. Activité pratique : 90 min
 - b. Total : 90 min
6. **Justification** : Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets d'exécuter des mouvements d'exercice militaire pendant une parade de revue annuelle.
7. **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.
8. **Matériel d'instruction** : Aucun.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Ces périodes doivent servir de confirmation des compétences acquises et exercées dans le cadre des leçons correspondant à l'OREN 108.
11. **Remarques** :
 - a. Les parades de fermeture sont une occasion de mettre en application les compétences requises pour l'exécution adéquate d'une parade de revue annuelle.
 - b. Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM C108.01

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM C108.02

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OREN 111

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

4. **Remarques :**

- a. Les cadets doivent avoir terminé l'OREN 106 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à une activité récréative de biathlon d'été.
- b. L'OCOM C111.01 (Participer à une séance d'information sur le biathlon), l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts) et l'OCOM C111.03 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) doivent être réalisés avant l'OCOM C111.04 (Participer à une activité récréative de biathlon d'été).
- c. Les cadets qui ont de la difficulté à pomper la carabine à air comprimé des cadets peuvent recevoir de l'aide.
- d. Toutes les activités du champ de tir doivent être dirigées par un officier de sécurité du champ de tir (OSCT).

5. **Matière complémentaire :**

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

OCOM C111.01

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

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

5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 5 min
 - b. Exposé interactif : 25 min
 - c. Total : 30 min
6. **Justification** : L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter le biathlon et de donner un aperçu du sport.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-036 Cadets Canada. (sans date). *Mouvement des cadets du Canada, Série de championnats de biathlon*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. C0-084 Biathlon Canada. (2003). *Guide de Biathlon Canada*. Ottawa, ON, Biathlon Canada.

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

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

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

11. **Remarques** : Aucune.

OCOM C111.02

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

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	c. agrandir les capillaires des muscles pour compenser l'augmentation du flux sanguin; d. augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.			
PE4	Superviser les cadets pendant qu'ils courent des sprints courts.	Activité pratique	5 min	
PE5	Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à : a. permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures; b. préparer l'appareil respiratoire et le système cardiovasculaire à retourner à leurs rythmes normaux; c. étirer les muscles.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les méthodes de préparation 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.

7. **Documents de référence :**

- C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, Ontario et Buffalo, New York, Mosaic Press.
- C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 16 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>
- C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (sans date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

- d. C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (sans date) *Exercices programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=49>
- e. C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercices*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>
- f. C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>
- g. C0-078 Mountain Equipment Co-op. (2007). *Info-conseils : Vêtements. Système multicouche*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.mec.ca/Main/content_text.jsp?bmLocale=fr_CA&bmForm=setLanguageCookie&bmFormID=jEKGbdo&bmSubmit=SetLanguageCookie
- h. C0-079 REI. (2007). *Outdoor fitness expert advice*. Extrait le 12 février 2007 du site <http://www.rei.com/online/store/LearnShareArticlesList?categoryId=Crosstrain>
- i. C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness & performance*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_1index.shtml
- j. C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (Rev. ed.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- k. C0-100 ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- l. C0-147 The HealthCentral Network. (2007). *MyDietExcercise.com: Winds sprint your way to fitness*. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.healthcentral.com/diet-exercise/fitness-survival-guides-81076-137.html>
- m. C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#11>

8. **Matériel d'instruction :**

- a. un ruban à mesurer,
- b. un sifflet,
- c. un chronomètre,
- d. des exemples de vêtements appropriés,
- e. des exemples de choix de types de nutrition et d'hydratation appropriés.

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

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

11. **Remarques :** Des images de vêtements, des types d'hydratation, et des choix d'aliments peuvent remplacer ces éléments si ces derniers ne sont pas disponibles.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM C111.03

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Identifier les techniques pour faire diminuer la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.	Exposé interactif	5 min	C0-150 (p. 43)
PE2	Décrire la cible de carabine à air comprimé pour biathlon.	Exposé interactif	5 min	C0-151
PE3	Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089
PE4	Diriger une activité où les cadets doivent simuler le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.	Activité pratique	5 min	
PE5	Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les techniques de diminution de la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets sur la cible de carabine à air comprimé pour biathlon.
- b. Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 puisqu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets d'expérimenter le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada*, Manuel de référence - *Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, Ontario et Buffalo, New York, Mosaic Press.
- c. C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>
- d. C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (sans date) *Running exercise*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=46>
- e. C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (sans date) *Exercices programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=49>
- f. C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercices*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>
- g. C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>
- h. C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc
- i. C0-150 ISBN 0-88011-463-0 Nideffer, R. PhD. (1992). *Psyched to win: How to master mental skills to improve your physical performance*. Champaign, IL: Leisure Press.
- j. C0-151 Devin Manufacturing Incorporated. (2005). *Biathlon style airgun target*. Extrait le 15 février 2007 du site <http://www.devinmfg.com/targets1.html>
- k. C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1>

8. **Matériel d'instruction :**

- a. une cible de carabine à air comprimé pour biathlon,
- b. un chronomètre.

9. **Matériel d'apprentissage :**

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

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

11. **Remarques :** Les cadets doivent avoir terminé l'OREN 106 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à la présente leçon.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM C111.04

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

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

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** Une approche expérientielle a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences par l'entremise d'une expérience directe. Les cadets font l'expérience 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.

7. **Documents de référence :**

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

- d. C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, Ontario et Buffalo, New York, Mosaic Press.
- e. C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>
- f. C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (sans date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>
- g. C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (sans date) *Exercise programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>
- h. C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>
- i. C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>
- j. C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary (éd. rév.)*. Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- k. C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

8. **Matériel d'instruction :**

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

9. **Matériel d'apprentissage :**

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

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

11. **Remarques** :

- a. Les résultats doivent être affichés afin que les cadets puissent les voir. L'OREN 111 correspond à une activité d'instruction complémentaire. L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de biathlon d'été.
- b. L'OCOM C111.01 (Participer à une séance d'information sur le biathlon), l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts) et l'OCOM C111.03 (Simuler le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) doivent être enseignés avant d'entamer la présente leçon.
- c. La ligne de départ et la ligne d'arrivée doivent se trouver au même endroit, près du pas de tir.

OREN 120

1. **Rendement** : Se familiariser avec l'élément maritime des Forces canadiennes et du milieu maritime
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. démontrer qu'il connaît la Marine royale canadienne et le milieu maritime tels qu'ils existent de nos jours;
 - b. participer à une discussion et à une présentation portant sur la bataille de l'Atlantique, y compris reconnaître l'importance du rôle du Canada dans cette bataille;
 - c. démontrer ses connaissances des Forces canadiennes, y compris :
 - (1) les trois éléments;
 - (2) les rôles des trois éléments;
 - (3) les bases des Forces canadiennes.
4. **Remarques** : Aucune.
5. **Matière complémentaire** :
 - a. La matière complémentaire liée à l'OREN 120 est conçue de façon à perfectionner les connaissances du cadet en ce qui a trait à la Marine canadienne et au milieu maritime par l'entremise d'un éventail d'activités :
 - (1) l'OCOM C120.01 (Visiter les sites Web de la Marine canadienne),
 - (2) l'OCOM C120.02 (Identifier les types de navires civils),
 - (3) l'OCOM C120.03 (Explorer l'histoire de la Marine canadienne),
 - b. L'instruction complémentaire de l'OREN 120 se limite à un total de trois périodes qui se déroulent pendant les séances ou une journée d'instruction assistée. Les corps de cadets ne sont pas tenus d'utiliser les trois périodes.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

M120.01

1. **Rendement** : Participer à une discussion portant sur la Marine canadienne et le milieu maritime
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une discussion portant sur la Marine canadienne et le milieu maritime tels qu'ils existent de nos jours, y compris :
 - a. les ressources et les opérations de la Marine royale du Canada,
 - b. une présentation du milieu maritime civil.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	<p>Donner un aperçu de la Marine royale du Canada telle qu'elle existe de nos jours, y compris :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. les ressources actuelles de la Marine, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) les navires, (2) les sous-marins, (3) les aéronefs, (4) les réserves navales; b. les organismes mondiaux dans lesquels s'implique la Marine, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN), (2) l'Organisation des Nations Unies (ONU), (3) d'autres missions internationales, (4) les besoins intérieurs, c. les opérations en cours, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) l'OTAN; (2) l'ONU; (3) les exercices d'entraînement. 	Exposé interactif	30 min	<p>A1-011 (Extrait le 24 mars 2006)</p> <p>A1-011 (Extrait le 24 mars 2006)</p>

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	Donner une brève introduction du milieu maritime civil, y compris : a. les types de navires civils, y compris : (1) les navires de charge, (2) les navires-citernes, (3) les navires à passagers, (4) les navires de pêche, (5) les navires publics, (6) les navires de recherche océanographique, (7) les navires de soutien; (8) les navires hauturiers de l'industrie pétrolière; b. l'utilité des navires civils.	Exposé interactif	20 min	A1-007 (p. 8-7 à 8-22)

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon pour initier les cadets à la Marine royale canadienne et au milieu maritime.7. **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,
- A1-011 Ministère de la Défense nationale, Forces canadiennes. www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/nava_e.asp.
- C0-004 ISBN 1-58062-577-0 McClain, G. Ph.D. et Romaine, D.S. (2002). *The Everything Managing People Book*. Avon, MA, Adams Media Corporation.
- C1-013 Marine Institute of Memorial University of Newfoundland (2005). www.mi.mun.ca.

8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
- des photos des navires actuels de la Marine royale canadienne et des navires civils;
- un document de cours donnant un aperçu de la puissance actuelle de la Marine royale du Canada et des aspects du milieu maritime civil;
- un jeu de lettres des navires de la Marine royale canadienne;
- un jeu de recherche de mots des types de navires du milieu maritime civil;

- f. des vidéos de différents types de navires civils;
- g. un magnétoscope à cassettes et une télévision.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un document de cours donnant un aperçu des effectifs actuels de la Marine royale canadienne et des aspects du milieu maritime civil;
- b. un jeu de lettres des navires de la Marine royale canadienne;
- c. un jeu de recherche de mots des types de navires du milieu maritime civil.

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

11. **Remarques :** Les sites Web suivants ont été consultés pour élaborer la présente leçon :

- a. www.readyayeready.com.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M120.02

1. **Rendement** : Participer à une discussion et à une présentation portant sur la bataille de l'Atlantique
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une discussion et à une présentation portant sur la bataille de l'Atlantique, y compris reconnaître l'importance du rôle du Canada dans cette bataille.
4. **Points d'enseignement** : Discuter brièvement des dates et de l'importance de la bataille de l'Atlantique. Les points principaux suivants doivent être présentés :
 - a. le nombre de navires et de membres du personnel impliqués dans la bataille, et qui ont été vaincus;
 - b. le rôle des navires canadiens;
 - c. l'étendue de la menace des sous-marins allemands.
5. **Durée** :

a. Introduction et conclusion :	5 min
b. Exposé interactif :	25 min
c. Total :	30 min
6. **Justification** : L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon pour initier les cadets à la bataille de l'Atlantique et au rôle du Canada dans la bataille.
7. **Document de référence** : A1-001 Anciens combattants Canada. (2006) Extrait le 24 mars 2006 du site www.vac-acc.gc.ca.
8. **Matériel d'instruction** :
 - a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
 - b. des vidéos de la bataille de l'Atlantique;
 - c. des images de la bataille de l'Atlantique;
 - d. un magnétoscope à cassettes et une télévision.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M120.03

1. **Rendement** : Participer à une discussion portant sur les trois éléments des Forces canadiennes (FC)
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une discussion portant sur les FC, y compris :
 - a. les trois éléments;
 - b. les rôles des trois éléments;
 - c. les bases des FC.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Décrire les trois éléments des FC, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. la force navale : <ol style="list-style-type: none"> (1) Forces maritimes de l'Atlantique, (2) Forces maritimes du Pacifique, (3) Réserve navale; b. la force terrestre : <ol style="list-style-type: none"> (1) Force régulière, (2) Force de réserve, (3) Rangers canadiens; c. Force aérienne : <ol style="list-style-type: none"> (1) les treize escadres de la Force aérienne, (2) la Réserve aérienne. Nota : Décrire le Cadre des instructeurs de cadets (CIC) comme un élément des FC.	Exposé interactif	9 min	A1-001
PE2	Expliquer le rôle de chaque élément, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. la Marine royale canadienne : <ol style="list-style-type: none"> (1) la défense côtière, (2) la surveillance des pêches, (3) la lutte antidrogue, 	Exposé interactif	10 min	A1-009

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>(4) la recherche et sauvetage, (5) les déploiements de l'OTAN, (6) l'intervention en cas d'urgence;</p> <p>b. L'Armée canadienne :</p> <p>(1) la défense nationale, (2) la collaboration entre le Canada et les États-Unis, (3) la contribution à la sécurité internationale (maintien de la paix), (4) la défense civile, (5) l'intervention en cas d'urgence (catastrophes naturelles);</p> <p>c. l'Aviation royale du Canada :</p> <p>(1) la défense aérienne, (2) les déploiements de l'OTAN, (3) la recherche et sauvetage, (4) le transport aérien, (5) l'intervention d'urgence.</p> <p>Nota : Mettre l'accent sur le rôle de la Marine royale du Canada.</p>			<p>A1-001 (Extrait le 24 mars 2006)</p> <p>A0-011 (Extrait le 18 mai 2006)</p>
PE3	<p>Indiquer l'emplacement des bases des FC, y compris celles où se trouvent les Centres d'instruction d'été des cadets (CIEC) :</p> <p>a. Forces terrestres :</p> <p>(1) Base des Forces canadiennes (BFC) Edmonton, (2) BFC Borden, (3) BFC Gagetown, (4) BFC Valcartier, (5) BFC Petawawa, (6) BFC Shilo, (7) BFC Wainwright;</p> <p>b. Forces navales :</p> <p>(1) BFC Halifax, (2) BFC Esquimalt, (3) BFC Greenwood, (4) BFC Shearwater.</p>	Exposé interactif	9 min	A1-001 (Extrait le 24 mars 2006)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	<p>c. Forces aériennes :</p> <p>(1) 1^{er} Escadre Kingston,</p> <p>(2) 3^e Escadre Bagotville,</p> <p>(3) 4^e Escadre Cold Lake,</p> <p>(4) 5^e Escadre Goose Bay,</p> <p>(5) 8^e Escadre Trenton,</p> <p>(6) 9^e Escadre Gander,</p> <p>(7) 12^e Escadre Shearwater,</p> <p>(8) 14^e Escadre Greenwood,</p> <p>(9) 15^e Escadre Moose Jaw,</p> <p>(10) 16^e Escadre Borden,</p> <p>(11) 17^e Escadre Winnipeg,</p> <p>(12) 19^e Escadre Comox,</p> <p>(13) 22^e Escadre North Bay.</p> <p>d. Bases logeant des CIEC :</p> <p>(1) BFC Borden, CIEC de l'Armée de Blackdown;</p> <p>(2) BFC Gagetown, CIEC de l'Armée d'Argonaut;</p> <p>(3) BFC Valcartier, CIEC de l'Armée de Valcartier;</p> <p>(4) BFC Trenton, CIEC de l'Air de Trenton,</p> <p>(5) BFC Greenwood, CIEC de l'Air de Greenwood;</p> <p>(6) BFC Cold Lake, CIEC de l'Air de Cold Lake;</p> <p>(7) BFC Comox, École régionale de vol à voile et CIEC de la Marine du NCSM Quadra;</p> <p>(8) BFC Kingston, CIEC de la Marine du NCSM Ontario.</p>			

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon pour initier les cadets aux trois éléments de Forces canadiennes.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-011 Rangers juniors canadiens. www.rangers.forces.gc.ca/pubs/rangers/intro_e.asp.
- b. A1-001 Anciens combattants Canada. www.vac-acc.gc.ca.
- c. A1-011 Ministère de la Défense nationale, Forces canadiennes. www.forces.gc.ca.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié au secteur d'entraînement ou de la salle de classe;
- b. des documents de cours indiquant en détail en quoi consistent les éléments, leurs rôles et l'emplacement de leurs bases.

9. **Matériel d'apprentissage :** Les documents de cours.

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

11. **Remarques :** Aucune.

OCOM C120.01

1. **Rendement** : Visiter les sites Web de la Marine canadienne
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) l'accès à Internet;
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : un emplacement approprié pour l'autoformation (p. ex., l'unité des cadets, la maison, l'école).
3. **Norme** : Les cadets doivent naviguer sur les sites Web de la Marine canadienne afin d'approfondir leurs connaissances des activités actuelles de la Marine.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Donner une brève présentation de quelques sites Web de la Marine canadienne afin de permettre aux cadets d'évaluer les ressources éducatives qui leur sont offertes et d'améliorer leur connaissance de la Marine royale canadienne.	Exposé interactif	15 min	A1-011
PE2	Permettre aux cadets de naviguer sur les sites Web individuellement au corps de cadets si les ressources le permettent, ou en utilisant un ordinateur à la maison ou à l'école.	Démonstration et exécution	40 min	

5. **Durée** :

- | | |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min |
| b. Exposé interactif : | 15 min |
| c. Démonstration et exécution : | 40 min |
| d. Total : | 60 min |

6. **Justification** : L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon pour initier les cadets aux activités actuelles de la Marine.

7. **Documents de référence** : A1-011 Ministère de la Défense nationale, Forces canadiennes. www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/nava_e.asp.

8. **Matériel d'instruction** :

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;

- b. le document de cours portant sur les sites Web;
- c. un ordinateur avec accès à Internet.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. le document de cours portant sur les sites Web;
- b. l'accès à Internet.

10. **Modalités de contrôle :** Il n'y a pas d'évaluation formelle pour cet OCOM.

11. **Remarques :**

- a. Si Internet n'est pas disponible pour les cadets pendant l'instruction, cet OCOM doit se limiter à une période.
- b. Les sites Web suivants ont été consultés pour élaborer la présente leçon :
 - (1) www.readyayeready.ca.
 - (2) www.mi.mun.ca.
 - (3) www.navy.gc.ca.
 - (4) www.forces.gc.ca.
 - (5) www.jfs.janes.com.
 - (6) www.hazegray.org.

OCOM C120.02

1. **Rendement** : Identifier les types de navires civils
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit identifier les types de navires civils suivants :
 - a. les navires de charge,
 - b. les navires-citernes,
 - c. les navires publics,
 - d. les navires de recherche océanographique.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Discuter brièvement des types de navires civils qui peuvent naviguer en eaux canadiennes, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. les navires de charge, b. les navires-citernes, c. les navires à passagers, d. les navires de pêche, e. les navires publics, f. les navires de recherche océanographique, g. les navires de soutien; h. les navires hauturiers de l'industrie pétrolière. 	Exposé interactif	6 min	A1-007 (p. 8-1 à 8-21)
PE2	Discuter brièvement des caractéristiques physiques des navires civils.	Exposé interactif	6 min	A1-007 (p. 8-1 à 8-21)
PE3	Diriger une activité portant sur les types de navires civils et leurs caractéristiques.	Activité	15 min	

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 3 min |
| b. | Exposé interactif : | 12 min |
| c. | Activité : | 15 min |
| d. | Total : | 30 min |

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon pour initier les cadets aux différents types de navires civils.

7. **Document de référence :**

- a. A1-007 A-CR-CCP-004/PT-002 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2*. Ottawa, ON,
- b. C1-024 Steve's Guide to Vessel Types. *Ro-Ro Vessels* Extrait le 12 mai 2006. www.geocities.com/uksteve.geo/roro.html.
- c. C1-025 JCOMMOPS. Extrait le 12 mai 2006 du site http://www.jcommops.org/graph_ref/cargo_ship-3.jpg.
- d. C1-026 Sanko Steamship Co., Ltd. Extrait le 12 mai 2006 http://www.sankoline.co.jp/img/02_2.jpg.
- e. C1-027 Great Lake Shipping Daily News. *June 3, 2003 News Article* Extrait le 12 mai 2006 <http://www.boatnerd.com/news/newpictures03/Joseph-M.-Frantz-6-03.jpg>.
- f. C1-028 The Royal Institution of Naval Architects. *RINA Events* Extrait le 12 mai 2006 <http://www.rina.org.uk/rimages/events/Picture2.jpg>.
- g. C1-029 Mossmaritime. *Moss Gas Carriers* Extrait le 12 mai 2006 <http://www.mossw.com/mossmaritime/>.
- h. C1-030 CBS News. Extrait le 12 mai 2006 <http://www.cbsnews.com/images/2006/03/24/imageSJU10103232114.jpg>.
- i. C1-031 Simplon Postcards. *Ramsey Postcards* Extrait le 12 mai 2006 http://www.simplonpc.co.uk/Ramsey/UlsterQueen_Ramsey133.jpg.
- j. C1-032 Mahasagar Boats. *52' Fishing Trawler – Trawler Yachts – Workboats* Extrait le 12 mai 2006 <http://www.mahasagarboats.com/52ottched.jpg>.
- k. C1-033 Alasund Shipbrokers Ltd. *For Sale Fresh Fish Stern Trawler* Extrait le 12 mai 2006 <http://www.alasund.is/images/fft5160.jpg>.
- l. C1-034 Woods Hole Oceanographic Institution (WHOI). Extrait le 12 mai 2006 <http://ioeb.whoi.edu/pics%5Cccgib.jpg>.
- m. C1-035 FIPRO & Thermax by Panel Specialists Inc. *Thermax Project Photos* Extrait le 12 mai 2006 <http://www.thermaxmarine.com/images/photos/tender1.jpg>.
- n. C1-036 Gendarmerie royale du Canada (GRC). *West Coast Marine Services* Extrait le 12 mai 2006 <http://members.shaw.ca/rcmpwcmd/graphics/Pearkes.jpg>.
- o. C1-037 Recherche et développement pour la défense Canada. *Mandat* Extrait le 12 mai 2006 http://www.atlantic.drcd-rddc.gc.ca/images/photos/quest_01_e.jpg.

- p. C1-038 WellandCanal.ca – Merchant Ship Pictures. *Research Vessel – Kiyi* Extrait le 12 mai 2006 <http://www.wellandcanal.ca/shiparc/misc/kiyi/kiyi.htm>.
- q. C1-039 Association internationale des machinistes et des travailleurs et travailleuses de l'aérospatiale Extrait le 12 mai 2006 <http://www.iamaw.ca/lodges/memberprofiles/LL1934/Malena-4-three-boats.jpg>.
- r. C1-040 Port of Cork. *Photo Gallery* Extrait le 12 mai 2006 http://www.portofcork.ie/web_images/archive/Gerry_o_sullivan.gif.
- s. C1-041 ACWERN Memorial University of Newfoundland. *The Terra Nova Oil Spill – Protected from Scrutiny* Extrait le 12 mai 2006 <http://www.mun.ca/serg/acwern/TerraNova.html>.
- t. C1-042 Maritime Drilling Schools Ltd. *Photo Gallery* Extrait le 12 mai 2006 http://www.mdslimited.ca/images/photos_online/typesofrigs/pages/typesofrigs_0029.htm.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
- b. des vidéos de différents types de navires civils (si disponibles);
- c. des images de différents types de navires civils (si disponibles).

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

10. **Modalités de contrôle :** Il n'y a pas d'évaluation formelle pour cet OCOM. Les instructeurs doivent confirmer que les cadets connaissent la matière à la fin de la confirmation de l'apprentissage de la leçon.

11. **Remarques :** Si possible, un conférencier peut enseigner cette leçon.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM C120.03

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Donner une brève présentation de l'évolution historique de la Marine canadienne, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. la fondation de la Marine en 1910; b. son évolution pendant la Première Guerre mondiale; c. ses activités d'entre guerres; d. sa croissance pendant la Seconde Guerre mondiale. 	Exposé interactif	15 min	A1-011 A1-007 (p. 8-22 à 8-64)
PE2	Donner une brève description des navires historiques de la Marine canadienne, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. les premiers navires achetés par la Marine royale du Canada (MRC); b. les premiers sous-marins; c. les navires acquis à la suite de la Première Guerre mondiale; d. l'évolution des navires pendant la Seconde Guerre mondiale. 	Exposé interactif	10 min	A1-011 (Extrait le 24 mars 2006) A1-007 (p. 8-22 à 8-64)

5. **Durée** :

a. Introduction et conclusion :	5 min
b. Exposé interactif :	25 min
c. Total :	30 min
6. **Justification** : L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon afin d'initier les cadets à l'histoire de la Marine royale canadienne.

7. **Documents de référence :**

- a. A1-007 A-CR-CCP-004/PT-002 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2*. Ottawa, ON,
- b. A1-011 Ministère de la Défense nationale, Forces canadiennes. www.forces.gc.ca/site/Community/insignia/nava_e.asp.
- c. A1-013 La Marine. www.navy.gc.ca.
- d. C1-020 ISBN 0-7737-2160-6 Schull, J. (1987). *Far Distant Ships*. Toronto, Stoddart.
- e. C1-021 ISBN 1-55013-121-4 MacBeth, J. (1989). *Ready Aye Ready*. Toronto, Key Porter Books.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
- b. le document de cours qui comprend les données historiques sur la Marine canadienne, y compris les dates et événements importants, son évolution, ses effectifs, les types de navires utilisés et l'effectif des navires;
- c. le document de cours qui donne un bref aperçu de l'évolution de la Marine canadienne.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. les documents de cours qui donnent un bref aperçu de l'évolution de la Marine canadienne;
- b. le document de cours qui comprend les données historiques sur la Marine canadienne, y compris les dates et les événements importants, son évolution, ses effectifs, les types de navires utilisés et l'effectif des navires.

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

11. **Remarques :** Aucune.

OREN 121

1. **Rendement** : Exécuter le matelotage élémentaire
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un espar ou un poteau horizontal,
 - (2) de la ficelle à surlier,
 - (3) du cordage,
 - (4) des outils de coupe,
 - (5) un lance-amarre,
 - (6) de la supervision,
 - (7) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. faire les nœuds, les ajuts et les demi-clés suivants :
 - (1) nœud plat,
 - (2) demi-clé à capeler,
 - (3) nœud en huit,
 - (4) nœud d'écoute,
 - (5) nœud de chaise,
 - (6) tour mort et deux demi-clés;
 - b. effectuer une surliure ordinaire;
 - c. lover et lancer un cordage, y compris :
 - (1) faire un nœud de lancement dans un lance-amarre;
 - (2) lover et lancer un lance-amarre.
4. **Remarques** : Aucune.
5. **Matière complémentaire** :
 - a. La matière complémentaire liée à l'OREN 121 est conçue pour élargir les compétences de base des cadets en matière de travail de matelotage grâce à un éventail d'activités :
 - (1) l'OCOM C121.01 Surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure à demi-clés,
 - (2) l'OCOM C121.02 Surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure bridée,

- (3) l'OCOM C121.03 Effectuer un nœud de fouet,
 - (4) l'OCOM C121.04 Effectuer une demi-clé à transfiler.
- b. L'instruction complémentaire de l'OREN 121 se limite à un total de cinq périodes qui se déroulent pendant les séances ou une journée d'instruction assistée. Les corps de cadets ne sont pas tenus d'utiliser les cinq périodes.

OCOM M121.01

1. **Rendement** : Faire des nœuds, des ajuts et des demi-clés
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un mètre de corde,
 - (2) un espar ou un poteau horizontal,
 - (3) de la supervision,
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit faire différents types de nœuds, d'ajuts et de demi-clés, y compris :
 - a. le nœud plat,
 - b. le nœud en huit,
 - c. le nœud d'écoute,
 - d. le nœud de chaise,
 - e. la demi-clé à capeler,
 - f. le tour mort et deux demi-clés.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer et démontrer, puis demander aux cadets de faire un nœud plat et un nœud en huit.	Démonstration et exécution	20 min	C1-002 (p. 45, 98, 104, 112, 130, 132 et 162)
PE2	Expliquer et démontrer, puis demander aux cadets de faire un nœud d'écoute et un nœud de chaise simple.	Démonstration et exécution	20 min	C1-002 (p. 45, 98, 104, 112, 130, 132 et 162)
PE3	Expliquer et démontrer, puis demander aux cadets de s'exercer à faire des demi-clés à capeler ainsi que le tour mort et deux demi-clés.	Démonstration et exécution	20 min	C1-002 (p. 45, 98, 104, 112, 130, 132 et 162)
PE4	S'exercer à faire des nœuds, des ajuts et des demi-clés.	Activité en classe	50 min	A1-009 (p. 4-9)

5. **Durée :**

- | | | |
|----|------------------------------|---------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Démonstration et exécution | 60 min |
| c. | Activité en classe : | 50 min |
| d. | Total : | 120 min |

6. **Justification :**

- 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.

7. **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,
- A1-009 A-CR-CCP-004/PT-001 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale du Canada, 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.

8. **Matériel d'instruction :**

- un exemple terminé de chaque nœud, ajust et demi-clé,
- un espar ou un poteau horizontal,
- un bout de tissu pour bander les yeux de chaque cadet,
- une corde pour faire la démonstration.

9. **Matériel d'apprentissage :** Un mètre de corde par cadet.

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

11. **Remarques :** Aucune.

OCOM M121.02

1. **Rendement** : Surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure ordinaire
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la ficelle à surlier,
 - (2) du cordage,
 - (3) des outils de coupe,
 - (4) de la supervision,
 - (5) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure ordinaire.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Énumérer les types de surliures.	Exposé interactif	5 minutes	C1-002 (p. 73)
PE2	Décrire l'utilité des surliures.	Exposé interactif	5 min	C1-002 (p. 73)
PE3	Expliquer et démontrer, puis demander aux cadets de surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure ordinaire.	Démonstration et exécution	40 min	C1-002 (p. 73)

5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 10 min
 - b. Exposé interactif : 10 min
 - c. Démonstration et exécution : 40 min
 - d. Total : 60 min

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

7. **Documents de référence :**

- a. 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,
- b. C1-002 ISBN 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket Guide to Knots and Splices*. Edison, NJ, Charwell Books, Inc.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
- b. un mètre de corde,
- c. de la ficelle à surlier,
- d. des exemples d'une surliure à différentes étapes,
- e. un exemple d'une pièce de cordage surliée;
- f. un outil de coupe.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un mètre de ficelle à surlier par cadet;
- b. un mètre de cordage par cadet.

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

11. **Remarques :** Aucune.

OCOM M121.03

1. **Rendement** : Lover et lancer un cordage
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un lance-amarre,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit lover et lancer un cordage, y compris :
 - a. décrire les caractéristiques d'un lance-amarre;
 - b. faire un nœud de lancement dans un lance-amarre;
 - c. lover et lancer un lance-amarre.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Décrire les caractéristiques et les utilisations d'un lance-amarre.	Exposé interactif	5 min	C1-003 (p. 124, 165 et 158)
PE2	Expliquer et démontrer, puis demander aux cadets de lover un cordage.	Démonstration et exécution	15 min	C1-003 (p. 119)
PE3	Expliquer et démontrer, puis demander aux cadets de faire un nœud de lancement et de lancer un lance-amarre.	Démonstration et exécution	30 min	C1-003 (p. 165)

5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 10 min
 - b. Exposé interactif : 5 min
 - c. Démonstration et exécution : 45 min
 - d. Total : 60 min

6. **Justification** :
 - a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'initier les cadets au lovage et au lancement d'un cordage.
 - b. 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.

7. **Documents de référence** : C1-003 ISBN 11-770973-5 (1972). *Admiralty Manual of Seamanship 1964 Volume 1*. Londres, Angleterre, Her Majesty's Stationery Office.
8. **Matériel d'instruction** :
 - a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
 - b. un acétate pour RPJ illustrant un nœud de lancement,
 - c. un acétate pour RPJ illustrant les étapes à suivre pour lancer un cordage,
 - d. un lance-amarre (un pour cinq cadets),
 - e. des exemples d'un nœud de lancement terminé,
 - f. des cibles.
9. **Matériel d'apprentissage** : un lance-amarre (un pour cinq cadets).
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Aucune.

OCOM C121.01

1. **Rendement** : Surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure à demi-clés
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la ficelle à surlier,
 - (2) du cordage,
 - (3) des outils de coupe,
 - (4) de la supervision,
 - (5) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure à demi-clés.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Démontrer et expliquer, puis demander aux cadets de surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure à demi-clés.	Exposé interactif	25 min	C1-002 (p. 76)

5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 5 min
 - b. Démonstration et exécution : 25 min
 - c. Total : 30 min
6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** :
 - a. 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,
 - b. C1-003 ISBN 11-770973-5, *Admiralty Manual of Seamanship, Volume 1*, London, England: Her Majesty's Stationery Office.
 - c. C1-002 ISBN 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket Guide to Knots and Splices*. Edison, NJ, Charwell Books, Inc.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. un schéma d'une surliure à demi-clés;
- c. du cordage,
- d. de la ficelle à surlier,
- e. un espar ou un poteau horizontal;
- f. un exemple d'une surliure à demi-clés.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un mètre de cordage par cadet;
- b. de la ficelle à surlier.

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

11. **Remarques :** Aucune.

OCOM C121.02

1. **Rendement** : Surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure bridée
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la ficelle à surlier,
 - (2) du cordage,
 - (3) des outils de coupe,
 - (4) de la supervision,
 - (5) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure bridée.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer et démontrer, puis demander aux cadets de surlier l'extrémité d'un cordage à l'aide d'une surliure bridée.	Démonstration et exécution	50 min	C1-002 (p. 84) A1-004 , A1-009

5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 10 min
 - b. Démonstration et exécution : 50 min
 - c. Total : 60 min
6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** :
 - a. A1-004 - B-GN-181-105/FP-E00, Maddison, G.R., Chef d'état-major de la Force maritime (1997). *DCFC 105 Seamanship Rigging and Procedures Manual*. Ottawa, ON.
 - b. A1-009 A-CR-CCP-004/PT-001 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 1*, Ottawa, ON,
 - c. C0-025 ISBN 0-7858-1446-9 Gifford, D. (éditeur). *Pocket guide to knots and splices*, Edison, NJ, Charwell Books, Inc.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. un mètre de corde,
- b. de la ficelle à surlier,
- c. un exemple d'une surliure bridée.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un mètre de cordage par cadet;
- b. de la ficelle à surlier.

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

11. **Remarques :** Enseigner les deux périodes consécutivement.

OCOM C121.03

1. **Rendement** : Effectuer un nœud de fouet
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un mètre de corde,
 - (2) un espar ou un poteau,
 - (3) de la supervision,
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit faire un nœud de fouet.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer et démontrer, puis demander aux cadets de faire un nœud de fouet.	Démonstration et exécution	25 min	C1-002 (p. 130) C1-003 (p. 158) A1-004

5. **Durée** :

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

6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

7. **Documents de référence** :

- a. 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,
- b. C1-002 ISBN 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket Guide to Knots and Splices*. Edison, NJ, Charwell Books, Inc.
- c. C1-003 ISBN 11-770973-5 (1972). *Admiralty Manual of Seamanship 1964 Volume 1*. Londres, Angleterre, Her Majesty's Stationery Office.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
- b. un schéma d'un nœud de fouet;
- c. du cordage,
- d. un espar ou un poteau horizontal,
- e. un exemple d'un nœud de fouet terminé.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un mètre de cordage par cadet;
- b. plusieurs espars, poteaux et chaises.

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

11. **Remarques :** Aucune.

OCOM C121.04

1. **Rendement** : Effectuer un nœud à transfiler
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) du cordage,
 - (2) un espar ou un poteau,
 - (3) de la supervision,
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.

3. **Norme** : Le cadet doit faire un nœud à transfiler.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer et démontrer, puis demander aux cadets de faire un nœud de fouet.	Démonstration et exécution	25 min	C1-003 (p. 156) A1-004, C1-002

5. **Durée** :

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

6. **Justification** : La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

7. **Documents de référence** :

- a. 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,
- b. C1-002 ISBN 0-7858-1446-9 Pawson, D. (2001). *Pocket Guide to Knots and Splices*. Edison, NJ, Charwell Books, Inc.
- c. C1-003 ISBN 11-770973-5 (1972). *Admiralty Manual of Seamanship 1964 Volume 1*. Londres, Angleterre, Her Majesty's Stationery Office.

8. **Matériel d'instruction** :

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. un mètre de corde,

- c. un espar ou un poteau horizontal,
- d. un schéma d'un nœud à transfiler,
- e. un exemple d'un nœud à transfiler terminé.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un mètre de cordage par cadet;
- b. plusieurs espars et poteaux.

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

11. **Remarques :** Aucune.

OREN 122

1. **Rendement** : Participer à une fin de semaine d'opérations à bord de petites embarcations
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) une petite embarcation,
 - (2) un vêtement de flottaison individuel (V.F.I.),
 - (3) de la supervision,
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Un centre de voile conformément à l'A-CR-CCP-030/PT-001, *Ordonnances de sécurité nautique*.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à la fin de semaine d'instruction d'opérations à bord de petites embarcations en utilisant l'une des plates-formes suivantes :
 - a. des dériveurs légers,
 - b. des baleinières,
 - c. des bateaux à moteur (d'une longueur de moins de six mètres et équipés d'un monomoteur de 40 hp ou moins).
4. **Remarques** : Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M122.01

1. **Rendement** : Participer à une discussion portant sur la structure d'une fin de semaine d'opérations à bord de petites embarcations
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une discussion portant sur une fin de semaine d'opérations à bord de petites embarcations, y compris :
 - a. un aperçu de la plate-forme,
 - b. les instructions permanentes d'opération (IPO) du site d'entraînement,
 - c. le calendrier.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Donner un aperçu général de la plate-forme, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. le type de navire, b. la description du navire, c. l'aperçu de l'instruction (gréage, mise à flot, mazoutage, etc.). Nota : L'aperçu de l'instruction dépend de la plate-forme d'instruction utilisée.	Exposé interactif	15 min	C1-007 A1-015 A1-016 A1-010
PE2	Réviser les IPO du site d'entraînement en soulignant : <ol style="list-style-type: none"> a. l'emplacement, b. les règles de base, c. les attentes face à la fin de semaine (la température, la nourriture, etc.). 	Exposé interactif	5 min	Les IPO des sites d'entraînement
PE3	Donner un aperçu du calendrier de la fin de semaine, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. l'horaire (départ et retour); b. la routine quotidienne. 	Exposé interactif	5 min	

5. **Durée :**

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

6. **Justification :** L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon afin d'initier les cadets à la structure d'une fin de semaine d'opérations à bord de petites embarcations.

7. **Documents de référence :**

- C1-007 ISBN 0-920232-17-5 / A-CR-CCP-009/PT-001 Donaldson, S. (1994). *Basic Sailing Skills*. Gloucester, ON, Association canadienne de yachting.
- A1-010 A-CR-CCP-030/PT-001 D Cad (2005). *Ordonnances de sécurité nautique*. Ottawa, ON,
- A1-015 A-CR-050-SCO/PH-001 D Cad (2005). *Programme d'opérateur d'embarcation légère (POEL) des cadets, modules 2 à 7*. Ottawa, ON,
- A1-016 A-CR-050-009/PH-001 D Cad (2003). *Boatswain Trade Qualification Standard and Plan (QSP)*. Ottawa, ON,

8. **Matériel d'instruction :**

- du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- des marqueurs,
- les IPO du centre d'instruction.

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

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

11. **Remarques :** Il n'y a pas de guide pédagogique pour l'OCOM M122.01.

OREN 123

1. **Rendement** : Répondre aux formes élémentaires de transmissions navales
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision au besoin;
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Toutes les conditions.
3. **Norme** : Conformément aux documents de référence précisés, le cadet doit :
 - a. répondre en utilisant la terminologie navale élémentaire pendant les activités du corps de cadets, lorsqu'approprié;
 - b. reconnaître les différents appels et y répondre.
4. **Remarques** : Aucune.
5. **Matériel complémentaire** :
 - a. La matière complémentaire liée à l'OREN 123 est conçue de façon à élargir les connaissances du cadet en ce qui a trait aux traditions de la Marine canadienne par l'entremise d'un éventail d'activités :
 - (1) l'OCOM C123.01 Lire l'heure conventionnelle en modèle de 24 heures.
 - (2) l'OCOM M123.02 Réciter l'alphabet phonétique.
 - (3) l'OCOM M123.03 Participer à un exercice de sémaphore.
 - (4) l'OCOM C123.04 Sonner la cloche du navire.
 - b. L'instruction complémentaire de l'OREN 123 se limite à un total de neuf périodes qui se déroulent pendant les séances ou une journée d'instruction assistée. Les corps ne sont pas tenues d'utiliser les neuf périodes.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM M123.01

1. **Rendement** : Définir la terminologie navale élémentaire
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) les schémas des navires énumérant les parties;
 - (2) de la supervision;
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit définir la terminologie navale élémentaire et reconnaître l'importance de cette terminologie comme une tradition navale.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer l'utilisation de la terminologie navale.	Exposé interactif	5 min	A1-007 (p. 9-1 à 9-3 et 9A-1 à 9A-11)
PE2	Définir la terminologie navale.	Activité en classe	45 min	A1-007 (p. 9-1 à 9-3 et 9A-1 à 9A-11)

5. **Durée** :

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| a. | Introduction et conclusion : | 10 min |
| b. | Exposé interactif : | 5 min |
| c. | Activité en classe : | 45 min |
| d. | Total : | 60 min |

6. **Justification** :

- a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'inciter les cadets à la terminologie navale.
- b. 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.

7. **Documents de référence** :

- a. A1-007 A-CR-CCP-004/PT-002 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2*. Ottawa, ON,
- b. A1-008 A-CR-CCP-004/PT-001 CCP-1004 D Cad (1977). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne*, Ottawa, ON,

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
- b. des marqueurs;
- c. du ruban;
- d. du papier;
- e. des cartons aide-mémoire du jeu-questionnaire du jargon (annexe A du guide pédagogique);
- f. des grandes cartes aide-mémoire;
- g. du papier bleu et blanc.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. le jeu-questionnaire du jargon;
- b. l'activité Term-inator;
- c. l'activité de la chasse aux termes.

10. **Modalités de contrôle :** Il n'y a pas d'évaluation formelle pour cet OCOM. Les instructeurs doivent confirmer que les cadets comprennent la matière au cours de l'activité et à la fin de la confirmation de l'apprentissage de la leçon.

11. **Remarques :** Aucune.

OCOM M123.02

1. **Rendement** : Identifier les appels et les réponses appropriées
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision;
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit identifier les différents appels et leurs réponses adéquates, y compris :
 - a. l'appel général,
 - b. l'appel à l'attention,
 - c. l'appel « continuez ».
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Démontrer les appels suivants : <ol style="list-style-type: none"> a. l'appel général, b. l'appel à l'attention, c. l'appel « continuez ». 	Démonstration	5 min	A1-007 (p. 7)
PE2	Expliquer le rôle de chaque appel, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. l'appel général – l'appel général est lancé pour retenir l'attention de l'équipage du navire avant de donner un ordre; b. l'appel à l'attention – l'appel à l'attention est lancé pour que tous les membres de l'équipage gardent le silence en signe de respect, lors d'occasions telles que les rondes, la cérémonie des couleurs et la cérémonie du crépuscule, ou pour arrêter tout le travail des environs pour éviter un accident; c. l'appel « continuez » – l'appel « continuez » est lancé une fois que l'événement qui retenait l'attention n'est plus en vigueur. 	Exposé interactif	10 min	A1-007 (p. 9-4 à 9-7)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE3	<p>Expliquer la réponse requise à chaque appel, y compris :</p> <p>a. l'appel général ou l'appel à l'attention – lorsque l'un de ces appels est entendu, les cadets doivent arrêter toute activité, adopter la position du garde à vous et attendre les ordres;</p> <p>b. l'appel « continuez » – l'appel « continuez » est lancé une fois que l'événement qui retenait l'attention n'est plus en vigueur. Le cadet doit alors reprendre ses activités.</p>	Exposé interactif	10 min	A1-007 (p. 9-4 à 9-7)

5. **Durée :**

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

6. **Justification :**

- a. 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 la bonne façon de démontrer les appels général, à l'attention et « continuez ».
- b. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 2 et 3 afin d'initier les cadets aux appels et aux réponses appropriées.

7. **Document 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,

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. des marqueurs,
- c. un téléviseur et un magnétoscope à cassettes;
- d. une vidéo portant sur les appels, si possible;
- e. un sifflet de manœuvrier (un par classe pour faire la démonstration).

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

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

11. **Remarques :**

- a. Les vidéos portant sur les appels sont disponibles sur le site Web régional de l'URSC(Pac) : http://www.regions.cadets.ca/pac/seacad/resources/pipes_e.asp.

OCOM M123.03

1. **Rendement** : Participer à une révision des Opérations du navire
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Les cadets doivent participer à une révision des opérations à bord d'un navire
4. **Points d'enseignement** : Réviser les Opérations du navire, y compris :
 - a. la terminologie navale,
 - b. les appels du manoeuvrier.
5. **Durée** :

a. Introduction et conclusion :	5 min
b. Jeux :	25 min
c. Total :	30 min
6. **Justification** : 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 du navire.
7. **Documents de référence** :
 - a. 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,
 - b. A1-007 A-CR-CCP-004/PT-002 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2*. Ottawa, ON,
 - c. A1-008 A-CR-CCP-004/PT-001 CCP-1004 D Cad (1977). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne*. Ottawa, ON,
 - d. 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.
8. **Matériel d'instruction** :
 - a. une grille de mots croisés (annexe A du guide pédagogique);
 - b. un document de cours comprenant un jeu de recherche de mots de la terminologie navale (annexe C du guide pédagogique);
 - c. des cartes de jeu-questionnaire (annexe D du guide pédagogique);
 - d. des stylos et des crayons.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. une grille de mots croisés (une par cadet);
- b. un document de cours comprenant un jeu de recherche de mots de la terminologie navale (un par cadet).

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

11. **Remarques :** Les activités des OCOM M123.01 et M123.02 peuvent aussi servir dans la présente leçon.

OCOM C123.01

1. **Rendement** : Lire l'horloge de 24 heures
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) schéma de l'horloge de 24 heures,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.

3. **Norme** : Le cadet doit lire l'horloge de 24 heures et convertir l'heure conventionnelle en heure du modèle de 24 heures.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Décrire une horloge de 24 heures et son fonctionnement, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. le corps de cadets de la Marine utilise les quarts et les heures du système traditionnel actuellement en vigueur dans la Marine canadienne; b. l'horloge de 24 heures permet de différencier les quarts et d'éliminer l'usage de a.m et p.m. 	Exposé interactif	10 min	A1-008 (p. 25)
PE2	Décrire une activité sur l'horloge de 24 heures.	Activité en classe	15 min	

5. **Durée** :

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

6. **Justification** :

- a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 afin d'initier les cadets à l'horloge de 24 heures.
- b. 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 l'horloge de 24 heures.

7. **Document 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,

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
- b. des marqueurs,
- c. une image de l'horloge de 24 heures (annexe A du guide pédagogique);
- d. des fiches représentant l'heure (annexe B du guide pédagogique).

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. une image de l'horloge de 24 heures (annexe A du guide pédagogique);
- b. des fiches représentant l'heure à utiliser pour les activités Le temps du défi et Le temps de se souvenir (annexe B du guide pédagogique).

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

11. **Remarques :** Aucune.

OCOM C123.02

1. **Rendement** : Réciter l'alphabet phonétique
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit réciter l'alphabet phonétique.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Discuter de l'utilisation de l'alphabet phonétique.	Exposé interactif	5 min	
PE2	Réciter l'alphabet phonétique.	Exposé interactif	20 min	A1-008 (p. 252)
PE3	Diriger une activité sur l'alphabet phonétique.	Activité en classe	25 min	

5. **Durée** :

a. Introduction et conclusion :	10 min
b. Exposé interactif :	25 min
c. Activité en classe :	25 min
d. Total :	60 min
6. **Justification** :
 - a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin d'initier les cadets à l'alphabet phonétique.
 - b. 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.
7. **Documents de référence** :
 - a. A1-008 A-CR-CCP-004/PT-001 CCP-1004 D Cad (1977). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne*. Ottawa, ON,
 - b. C1-014 National Aeronautics and Space Administration. Extrait le 21 avril 2006 du site <http://www.grc.nasa.gov/WWW/MAEL/ag/phonetic.htm>.

8. **Matériel d'instruction :**

- a. du matériel de présentation (p. ex., tableaux blancs, tableaux de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,
- b. des marqueurs,
- c. des stylos ou des crayons,
- d. une image de l'alphabet phonétique, document A;
- e. un jeu de mots croisés portant sur l'alphabet phonétique, document B;
- f. un jeu de recherche de mots portant sur l'alphabet phonétique, document C;
- g. des fiches aide-mémoire, document D.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. un jeu de mots croisés portant sur l'alphabet phonétique, document B;
- b. un jeu de recherche de mots portant sur l'alphabet phonétique, document C;
- c. des fiches aide-mémoire, document D.

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

11. **Remarques :** Aucune.

OCOM C123.03

1. **Rendement** : Participer à un exercice de sémaphore
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un document de cours portant sur le code de sémaphore,
 - (2) des feuilles de papier pour fabriquer des ensembles de drapeaux de sémaphore;
 - (3) de la supervision,
 - (4) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à un exercice de sémaphore, y compris :
 - a. fabriquer des drapeaux de sémaphore;
 - b. s'exercer à utiliser le code de sémaphore;
 - c. lancer des messages de sémaphore et y répondre.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Définir le sémaphore.	Exposé interactif	5 min	A1-008 (p. 264)
PE2	Demander aux cadets de fabriquer des drapeaux de sémaphore.	Activité en classe	30 min	
PE3	Faire la démonstration du code sémaphore.	Démonstration	10 min	C1-003 (p. 357, 359 et 349)
PE4	Diriger une activité visant à permettre aux cadets de s'exercer à utiliser le sémaphore. Diviser le code en sections, de la façon suivante : <ol style="list-style-type: none"> a. alpha – golf, b. hôtel - novembre, c. oscar – sierra, d. tango – victor, e. whiskey – zoulou, f. signal de direction, signal d'erreur, signal de pause et signal numéral. 	Démonstration et exécution	60 min	C1-003 (p. 357, 359 et 349)

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE5	Démontrer les actions, puis demander aux cadets de s'exercer à lancer des messages de sémaphore et à y répondre.	Démonstration et exécution	30 min	

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	25 min
b.	Exposé interactif :	5 min
c.	Activité en classe :	30 min
d.	Démonstration :	10 min
e.	Démonstration et exécution :	80 min
f.	Total :	150 min

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'initier les cadets à l'alphabet phonétique.
- 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 l'alphabet phonétique.
- La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE 3 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la bonne façon d'exécuter le sémaphore.
- La méthode d'instruction 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 la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre cette compétence en application sous supervision.

7. **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.

8. **Matériel d'instruction :**

- un schéma des drapeaux (annexe A du guide pédagogique),
- un schéma du code de sémaphore (annexe B du guide pédagogique),
- des ciseaux,
- des crayons à dessiner ou des marqueurs.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- un schéma des drapeaux (annexe A du guide pédagogique),
- un schéma du code de sémaphore (annexe B du guide pédagogique),
- du papier,

- d. des ciseaux,
- e. des crayons à dessiner ou des marqueurs pour colorier les drapeaux.

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

11. **Remarques** :

- a. Il est recommandé d'enseigner l'alphabet phonétique avant le sémaphore. Les cadets peuvent travailler en équipe de deux et s'exercer à exécuter les signaux entre eux.
- b. Les sites Web suivants ont été consultés pour élaborer la présente leçon :
 - (1) www.navy.gc.ca/mspa_youth/youth_sc_intro_e.asp;
 - (2) www.anbg.gov.au/images/flags/misc/semaphore.gif; and
 - (3) www.navy.forces.gc.ca/mspa_youth_sc_sema2_e.asp.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM C123.04

1. **Rendement** : Sonner la cloche d'un navire
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) la cloche d'un navire,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe et la cloche du navire.
3. **Norme** : Les cadets doivent sonner la cloche du navire.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Donner un bref aperçu de l'histoire de la cloche du navire.	Exposé interactif	5 min	C1-003 (p. 336 et 371) A1-002 (p. 4-4-2)
PE2	Expliquer et démontrer comment sonner la cloche d'un navire, puis demander aux cadets de s'y exercer.	Démonstration et exécution	20 min	

5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 5 min
 - b. Exposé interactif : 5 min
 - c. Démonstration et exécution : 20 min
 - d. Total : 30 min
6. **Justification** :
 - a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin d'initier les cadets à la cloche d'un navire.
 - b. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre cette compétence en application sous supervision.
7. **Documents de référence** :
 - a. A1-001 Anciens combattants Canada. (2006) Extrait le 24 mars 2006 du site www.vac-acc.gc.ca.
 - b. A1-002 CMS / SO Heritage (2004). *Manuel du cérémonial des navires canadiens de Sa Majesté, des sous-marins et des divisions de la Réserve navale*. Ottawa, ON,

- c. A1-005 - CFB Esquimalt Naval & Military Museum. Extrait le 24 mars 2006 du site www.navalandmilitary.org/resource_pages/sailor_life/ships_bell.html
 - d. 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.
8. **Matériel d'instruction** : La cloche d'un navire.
9. **Matériel d'apprentissage** : La cloche d'un navire.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Cette leçon devrait avoir lieu dans un endroit où les cadets peuvent s'exercer à sonner la cloche d'un navire sans déranger l'instruction qui se déroule à proximité.

OREN 125

1. **Rendement** : Participer à une fin de semaine d'instruction nautique
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Un endroit approprié pour l'activité conformément à l'OCOM C125.02A ou à l'OCOM C125.02B.
3. **Norme** : Les cadets doivent participer à une fin de semaine d'instruction nautique afin de :
 - a. renforcer l'instruction de phase obligatoire et complémentaire,
 - b. permettre aux cadets de participer à des activités nautiques des FC ou des milieux et industries maritimes,
 - c. offrir une occasion d'expérience pratique qui présente de nouvelles compétences et connaissances.
4. **Remarques** :
 - a. Il faut avoir complété l'un des OCOM suivants pour réussir cet OREN :
 - (1) l'OCOM C125.02A (Exécuter des tâches liées aux opérations de petites embarcations ou de petits navires faisant route). Cette option semble celle qui satisfait le plus au but de cet OREN et on devrait lui accorder la priorité;
 - (2) l'OCOM C125.02B (Participer à une activité nautique). On peut choisir cette option pour compléter l'OREN si une activité qui satisfait au critère de l'OCOM C125.02A n'est pas disponible.
 - b. L'activité qui doit avoir lieu durant cette fin de semaine doit être déterminée par le Cmdt du corps de cadets en collaboration avec le personnel du détachement ou de l'URSC.
5. **Matière complémentaire** : L'OREN 125 est un ensemble complémentaire conçu pour donner aux cadets des occasions supplémentaires de mettre en application et d'améliorer leurs compétences et leurs connaissances nautiques.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM C125.01

1. **Rendement** : Se préparer à une fin de semaine d'instruction nautique
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Les cadets doivent se préparer à une fin de semaine d'instruction nautique, y compris :
 - a. les activités à faire et les compétences à acquérir;
 - b. la structure générale de la fin de semaine, y compris :
 - (1) le calendrier,
 - (2) les instructions permanentes d'opération (IPO) du site d'entraînement.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Réviser les compétences à exercer pendant la fin de semaine d'instruction nautique.	Exposé interactif	15 min	
PE2	Réviser les IPO du site d'entraînement en soulignant : <ol style="list-style-type: none"> a. l'emplacement, b. les règles de base, c. les attentes face à la fin de semaine (les conditions climatiques, les dispositions de l'hébergement pour la nuit, la nourriture, etc.) 	Exposé interactif	5 min	
PE3	Donner un aperçu du calendrier de la fin de semaine d'instruction nautique, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. l'horaire (le départ et l'arrivée), b. la routine quotidienne. 	Exposé interactif	5 min	

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

6. **Justification** : Un exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets à la fin de semaine d'instruction nautique et de leur donner un aperçu des attentes et de l'instruction à compléter.
7. **Documents de référence** :
 - a. A1-010 A-CR-CCP-030/PT-001 D Cad 4. (2005). Ordonnances de sécurité nautique. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
 - b. A1-023 A-CR-CCP-601/PG-002 D Cad 4. (2006). *NQO de phase un*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** :
 - a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
 - b. les IPO propres au site.
9. **Matériel d'apprentissage** : Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
 - a. Le contenu de cet OCOM dépend des activités choisies pour l'OCOM C125.01A (Exécuter des tâches liées aux opérations de petites embarcations ou de petits navires faisant route) ou pour l'OCOM C125.01B (Participer à une activité nautique).
 - b. Les instructeurs doivent communiquer avec le personnel du site d'entraînement avant la leçon afin d'obtenir un exemplaire des IPO.

OCOM C125.02A

1. **Rendement** : Exécuter des tâches liées aux opérations de petites embarcations ou de petits navires faisant route
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de petites embarcations ou de petits navires;
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : À bord d'une petite embarcation ou d'un navire faisant route.
3. **Norme** : Les cadets doivent exécuter des tâches liées à l'opération de petites embarcations ou de petits navires.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Les PE dépendent de la petite embarcation ou du navire et y sont spécifiques. Les instructeurs doivent s'assurer que tous les PE contribuent à la norme de cet OCOM.
 - b. Voici des exemples de PE, sans s'y limiter :
 - (1) les fonctions à la barre,
 - (2) les fonctions d'équipage (pont, vigie, etc.),
 - (3) les interventions d'urgence (POB, feu, inondation),
 - (4) l'accostage et le ripage,
 - (5) la manipulation de l'ancre,
 - (6) le maniement des cordages,
 - (7) le travail de câbles et de cordages (les nœuds, les amarrages, les ajuts, les surliures),
 - (8) l'instruction d'introduction au navire.
5. **Durée** :

a. Introduction et conclusion :	20 min
b. Activité pratique :	(4 h à 6 h par jour)
c. Total :	Une fin de semaine
6. **Justification** : Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets aux fonctions liées aux petites embarcations ou aux petits navires et de leur permettre d'en faire l'expérience dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité nautique contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances liées aux petites embarcations ou aux petits navires dans un environnement amusant et stimulant.
7. **Documents de référence** : A1-010 A-CR-CCP-030/PT-001 D Cad 4. (2005). *Ordonnances de sécurité nautique*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

8. **Matériel d'instruction** : Le matériel d'instruction nécessaire dépend de l'activité choisie pour cet OCOM.
9. **Matériel d'apprentissage** : Le matériel d'apprentissage nécessaire dépend de l'activité choisie pour cet OCOM.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
 - a. Les activités appropriées pour cet OCOM peuvent comprendre les éléments suivants, sans s'y limiter :
 - (1) l'OREN 122 (Participer à une fin de semaine d'opérations à bord de petites embarcations);
 - (2) le programme d'instruction d'opérations à bord de petites embarcations (à l'exception des modules 1 et 2);
 - (3) une journée de navigation à bord d'un navire de la Garde côtière canadienne, des Forces canadiennes ou d'un navire commercial;
 - (4) une journée de navigation à bord d'un navire affrété;
 - (5) une activité de voile à bord d'un quillard à un club de yacht ou de voile;
 - (6) faire du canot ou du kayak;
 - (7) faire de la planche à voile;
 - (8) la navigation à bord d'un voilier de glace.
 - b. Les activités qui ne satisfont pas aux critères de cet OCOM comprennent les activités suivantes, sans s'y limiter :
 - (1) le surf,
 - (2) le ski nautique,
 - (3) la plongée,
 - (4) les voiliers radioguidés,
 - (5) les visites guidées de navires et de bateaux.
 - c. Les instructeurs doivent vérifier le matériel d'instruction et le matériel d'apprentissage nécessaires avant le déroulement de l'activité.

OCOM C125.02B

1. **Rendement** : Participer à une activité nautique
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Des installations appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Les cadets doivent participer à une activité nautique afin de :
 - a. renforcer l'instruction obligatoire et l'instruction complémentaire;
 - b. permettre aux cadets de participer à des activités nautiques des FC ou des milieux et industries maritimes;
 - c. offrir une occasion d'expérience pratique qui présente de nouvelles compétences et connaissances.
4. **Points d'enseignement** : Les PE dépendent de la petite embarcation ou du navire et y sont spécifiques. Les instructeurs doivent s'assurer que tous les PE contribuent à la norme de cet OCOM.
5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 20 min
 - b. Activité pratique : (4 h à 6 h par jour)
 - c. Total : Une fin de semaine
6. **Justification** : Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive d'initier les cadets à une activité nautique et de leur permettre de faire l'expérience de cette activité dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité nautique contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances dans un environnement amusant et stimulant.
7. **Documents de référence** : A1-010 A-CR-CCP-030/PT-001 D Cad 4. (2005). *Ordonnances de sécurité nautique*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
8. **Matériel d'instruction** : Le matériel d'instruction nécessaire dépend de l'activité choisie pour cet OCOM.
9. **Matériel d'apprentissage** : Le matériel d'apprentissage nécessaire dépend de l'activité choisie pour cet OCOM.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** :
 - a. Cet OCOM doit se dérouler seulement si l'instruction conforme à l'OCOM C125.02A (Exécuter des tâches liées aux opérations à bord de petites embarcations ou de petits navires faisant route) n'est pas disponible.

- b. Les activités appropriées pour cet OCOM peuvent comprendre les éléments suivants, sans s'y limiter :
 - (1) l'instruction le long du bord d'un navire,
 - (2) l'instruction sur la lutte contre les avaries,
 - (3) les simulateurs (p. ex., le pont, la voile),
 - (4) la plongée en scaphandre autonome (conformément aux OAIC 14-10),
 - (5) les exercices de recherche et de sauvetage en mer (SAR),
 - (6) les séminaires de formation en matelotage spécialisé (par exemple, la réparation du haubanage, la fabrication ou la réparation de voile, l'entretien de base d'un moteur marin),
 - (7) la formation en cours d'emploi (p. ex., les arsenaux maritimes, les divisions de la Réserve navale, la GCC);
 - (8) l'instruction sur la survie en mer (p. ex., la GCC, les FC).
- c. Les activités qui ne satisfont pas aux critères de cet OCOM comprennent les activités suivantes, sans s'y limiter :
 - (1) les visites,
 - (2) la natation,
 - (3) les salons nautiques,
 - (4) l'assemblage de modèles réduits,
 - (5) visionnement de compétitions ou d'événements.
- d. Les instructeurs doivent vérifier le matériel d'instruction et le matériel d'apprentissage nécessaires avant le déroulement de l'activité.

COMPÉTITION INTER-DIVISIONS EN MATELOTAGE (CMI)

1. **Rendement** : Participer à une compétition inter-divisions en matelotage
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un minimum d'une période pendant la séance d'instruction avant l'événement pour que les divisions planifient et se préparent en tant qu'équipes;
 - (2) de la supervision; et
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Conformément aux documents de référence indiqués, le cadet doit participer à une compétition inter-divisions en matelotage, y compris :
 - a. lover et lancer une corde;
 - b. faire des appels et y répondre;
 - c. faire des nœuds, des ajuts et des demi-clés;
 - d. effectuer une épissure carrée;
 - e. effectuer une surliure ordinaire;
 - f. répondre à des questions anecdotiques;
 - g. gréer une bigue;
 - h. fabriquer un modèle réduit de navire; et
 - i. des activités de promotion du travail d'équipe.
4. **Points d'enseignement** : Aucun.
5. **Durée** :

a. Planification/Préparation de la division :	30 min
b. Activité :	540 min (2 jours)
c. Durée totale :	570 min
6. **Justification** : L'activité pratique permettra de vérifier si les cadets ont bien compris la matière et leur permettra de mettre en pratique les connaissances acquises pendant l'apprentissage en direct. Les cadets doivent effectuer l'exercice sous la direction et la supervision de l'instructeur.
7. **Documents de référence** :
 - a. A1-007 A-CR-CCP-004/PT-012 D Cad (1983). *Manuel des cadets de la Marine royale canadienne, Volume 2*. Ottawa, ON.
 - b. A1-013 La Marine. www.navy.gc.ca.

- c. C1-002 (ISBN 0-7858-1446-9) Pawson, D. (2001). *Pocket Guide to Knots and Splices*. Edison, NJ : Charwell Books Inc.
- d. 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.
- e. 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, McGraw-Hill, Inc.
- f. 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.

8. Matériel d'instruction :

- a. Le lance-amarre :
 - (1) un lance-amarre;
 - (2) deux cibles;
 - (3) un sifflet;
 - (4) une feuille de pointage; et
 - (5) un crayon;
- b. Les surliures et les épissures :
 - (1) un sifflet;
 - (2) une feuille de pointage; et
 - (3) un crayon; et
- c. Fait anecdotique :
 - (1) Option 1 :
 - (a) une table de 6 pieds (ou un endroit convenable pour s'asseoir);
 - (b) des chaises (ou un endroit convenable pour s'asseoir);
 - (c) un sifflet;
 - (d) une liste de questions;
 - (e) une feuille de pointage; et
 - (f) un crayon; et
 - (2) Option 2 :
 - (a) deux tables de 6 pieds (ou un endroit convenable pour s'asseoir);
 - (b) des chaises (ou un endroit convenable pour s'asseoir);
 - (c) un avertisseur sonore;
 - (d) un tableau de questions;
 - (e) une liste de questions;

- (f) un sifflet;
 - (g) une feuille de pointage; et
 - (h) un crayon;
- d. Le sifflet de manœuvrier :
- (1) des cartes portant sur le sifflet de manœuvrier;
 - (2) un sac ou un chapeau;
 - (3) un sifflet;
 - (4) une feuille de pointage; et
 - (5) un crayon;
- e. Les nœuds, ajuts et demi-clés :
- (1) une table de 6 pieds;
 - (2) un sac ou un chapeau;
 - (3) des cartes portant sur les tâches;
 - (4) un sifflet;
 - (5) une feuille de pointage; et
 - (6) un crayon;
- f. La bigue :
- (1) une feuille de pointage; et
 - (2) un crayon;
- g. Le modèle réduit de navire :
- (1) une feuille de pointage; et
 - (2) un crayon;
- h. Les activités de promotion du travail d'équipe :
- (1) deux morceaux de corde (4 m); et
 - (2) des bandeaux (un par cadet); et
- i. L'événement final :
- (1) un sifflet de manœuvrier (nombre égal à celui des divisions);
 - (2) une corde d'un mètre (nombre égal à celui des divisions);
 - (3) des cartes portant sur les tâches (nombre de jeux égal à celui des divisions);
 - (4) un lance-amarre (nombre égal à celui des divisions);
 - (5) des poulies simples (nombre égal à celui des divisions);

- (6) des poulies doubles (nombre égal à celui des divisions);
- (7) 17 mètres de corde en manille de 12 mm (nombre égal à celui des divisions);
- (8) une petite boîte (nombre égal à celui des divisions);
- (9) une cible (nombre égal à celui des divisions);
- (10) des cartes portant sur des messages secrets (nombre de jeux égal à celui des divisions); et
- (11) un membre du personnel ou un cadet supérieur par station et par équipe.

9. Matériel d'apprentissage :

- a. Le lance-amarre;
- b. Les surliures et les épissures;
 - (1) un mètre de corde par cadet de phase un et deux;
 - (2) un rouleau de fil à surlier;
 - (3) un couteau; et
 - (4) un mètre de corde à trois torons par cadet de phase un et deux;
- c. Le sifflet de manœuvrier :
 - (1) un sifflet de manœuvrier; et
 - (2) une carte portant sur le sifflet de manœuvrier;
- d. Les nœuds, ajuts et demi-clés :
 - (1) un mètre de corde; et
 - (2) un petit espar ou une petite tige;
- e. La bigue :
 - (1) un casque de protection (un par cadet);
 - (2) deux espars de bois (4 à 4.5 m);
 - (3) une corde en manille de 12 mm (9 m);
 - (4) cinq tiges d'acier dotées d'œillets à 5 cm du haut (1 m);
 - (5) un rouleau de fil à surlier;
 - (6) une charge adéquate (minimum de 18 kg);
 - (7) une tige d'acier dotée de deux œillets (1.2 m);
 - (8) un membre du personnel ou un cadet supérieur;
 - (9) deux poulies simples (12.5 cm);
 - (10) une corde en manille de 16 mm (68 m);
 - (11) une estrope de corde en manille de 12 mm (12 mm).

- (12) une poulie double (10 cm);
 - (13) une poulie simple munie de ringot (10 cm);
 - (14) une corde en manille de 12 mm (17 m);
 - (15) deux estropes en manille de 12 mm (0.5 m);
 - (16) quatre poulies doubles (10 cm);
 - (17) quatre poulies simples (12.5 cm);
 - (18) quatre estropes en manille de 12 mm;
 - (19) deux poulies doubles (12.5 cm);
 - (20) une poulie simple munie de ringot (12.5 cm);
 - (21) une corde en manille de 12 mm (30 m); et
 - (22) une estrope en manille de 12 mm (0.5 m);
- f. Le modèle réduit de navire :
- (1) une feuille de carton bristol noir;
 - (2) une feuille de carton bristol gris;
 - (3) une paire de ciseaux;
 - (4) un rouleau de ruban à coller;
 - (5) des trombones;
 - (6) des photos de navires;
 - (7) un paquet de marqueurs permanents; et
 - (8) un bâton de colle pour papier;
- g. L'activité de promotion du travail d'équipe :
- (1) une feuille d'activité de ressemblance (une par cadet);
 - (2) un crayon (un par cadet);
 - (3) deux morceaux de corde (4 m); et
 - (4) des bandeaux (un par cadet); et
- h. L'événement final :
- (1) un sifflet de manœuvrier (nombre égal à celui des divisions);
 - (2) une corde d'un mètre (nombre égal à celui des divisions);
 - (3) des cartes portant sur les tâches (nombre de jeux égal à celui des divisions);
 - (4) un lance-amarre (nombre égal à celui des divisions);
 - (5) des poulies simples (nombre égal à celui des divisions);

- (6) des poulies doubles (nombre égal à celui des divisions);
- (7) 17 mètres de corde en manille de 12 mm (nombre égal à celui des divisions);
- (8) une petite boîte (nombre égal à celui des divisions);
- (9) une cible (nombre égal à celui des divisions);
- (10) des cartes portant sur des messages secrets (nombre de jeux égal à celui des divisions); et
- (11) un membre du personnel ou un cadet supérieur par station et par équipe.

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

11. **Remarques** : Les sites Web suivants ont été consultés pour élaborer la présente leçon :

- a. C1-025 *JCOMMOPS* (2001-2005). Extrait le 12 mai 2006 du site http://www.jcommops.org/graph_ref/cargo_ship-3.jpg.
- b. C1-030 *CBS News*. Extrait le 12 mai 2006 du site <http://www.cbsnews.com/images/2006/03/24/imageSJU10103232114.jpg>.
- c. C1-040 *Port of Cork. Galerie de photos*. Extrait le 12 mai 2006 du site http://www.portofcork.ie/web_images/archive/Gerry_o_sullivan.gif.
- d. C1-043 Galerie de photos de Terre-Neuve. *Page 1 – Images miniatures et descriptions*. Extrait le 12 mai 2006 du site <http://www.geocities.com/Heartland/Pointe/5181/nfld/smallwood.jpg>.
- e. C1-044 *CMGmbH Consulting Measurement Technology*. Extrait le 12 mai 2006 du site <http://www.cmt-gmbh.de/tanker%20ship.jpg>.

MÉTHODES D'INSTRUCTION ET LEURS UTILISATIONS

Les diverses méthodes d'instruction les plus couramment considérées comme appropriées pour l'instruction des cadets sont énumérées ci-dessous.

MÉTHODE	PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT UN DE 12 À 14 ANS FONDÉE SUR L'EXPÉRIENCE	PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT DEUX DE 15 À 16 ANS DITE DÉVELOPPEMENTALE	PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT TROIS DE 17 À 18 ANS COMPÉTENCES
Modélisation du comportement	Sans objet	Sans objet	Applicable
Étude de cas	Sans objet	Applicable	Applicable
Démonstration et exécution	Applicable	Applicable	Applicable
Apprentissage par l'expérience	Applicable	Applicable	Applicable
Sortie éducative	Applicable	Applicable	Applicable
Jeu	Applicable	Applicable	Applicable
Discussion de groupe	Applicable	Applicable	Applicable
Discussion dirigée	Sans objet	Sans objet	Applicable
Activité en classe	Applicable	Applicable	Applicable
Exposé interactif	Applicable	Applicable	Applicable
Exposé	Applicable	Applicable	Applicable
Formation en cours d'emploi (FCE)	Sans objet	Sans objet	Applicable
Apprentissage avec les pairs	Sans objet	Sans objet	Applicable
Activité pratique	Applicable	Applicable	Applicable
Apprentissage par problèmes	Sans objet	Applicable	Applicable
Jeu de rôles	Sans objet	Applicable	Applicable
Autoformation	Sans objet	Sans objet	Applicable
Séminaire	Sans objet	Sans objet	Applicable
Simulation	Sans objet	Sans objet	Applicable
Tutorat	Sans objet	Sans objet	Applicable

MÉTHODES D'INSTRUCTION ET LEURS UTILISATIONS

Voici des renseignements généraux relatifs aux âges appropriés, à la définition, à l'utilisation, aux avantages et aux inconvénients s'appliquant à chaque méthode.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<p>ÉTUDE DE CAS</p> <p>On donne aux cadets un problème, une situation ou une mise en situation par écrit qu'ils doivent traiter individuellement ou en groupe afin d'atteindre un objectif de rendement. La situation problématique ou la mise en situation doit correspondre au niveau d'expérience des cadets et on doit leur accorder suffisamment de temps avant ou pendant la période d'instruction pour l'analyser. Les réponses obtenues doivent être inscrites sous les quatre titres suivants : Faits, hypothèses, problèmes et solutions</p>	<p>1. Principes d'apprentissage, attitudes et concepts.</p>	<p>1. Application efficace des principes d'enseignement plutôt que de « sermonner ».</p> <p>2. Les cadets peuvent s'entraider dans leur apprentissage.</p> <p>3. Les démonstrations sont énergiques et parfaitement présentées.</p> <p>4. Peut facilement être reliée à une situation réelle passée et à des applications futures.</p>	<p>1. Doit être bien préparée et bien présentée afin d'assurer un bon déroulement de l'apprentissage.</p>
<p>DÉMONSTRATION ET EXÉCUTION</p> <p>Les cadets observent l'instructeur exécuter la tâche qu'il démontre et ils pratiquent cette tâche sous la supervision de l'instructeur. Un bon exemple est l'instruction d'exercice militaire, durant laquelle on démontre un mouvement aux cadets et on leur donne l'occasion de le pratiquer et de l'exécuter.</p> <p>Méthode par démonstration</p> <p>Méthode d'instruction où l'instructeur, en exécutant lui-même une opération ou une tâche, montre au cadet quoi faire, comment le faire et, avec des explications, pourquoi, où et quand le faire.</p>	<p>Méthode par démonstration</p> <p>1. Enseigner les opérations ou les procédures manuelles.</p> <p>2. Enseigner le dépannage.</p> <p>3. Illustrer les principes.</p> <p>4. Enseigner l'opération ou le fonctionnement de l'équipement.</p>	<p>Méthode par démonstration</p> <p>1. Réduit les dommages et le gaspillage.</p> <p>2. Permet de gagner du temps.</p> <p>3. Peut être présentée à de grands groupes.</p>	<p>Méthode par démonstration</p> <p>1. Nécessite une préparation soignée et de la répétition.</p> <p>2. Nécessite des dispositions particulières de la salle de classe.</p> <p>3. Nécessite de l'équipement et du matériel d'apprentissage.</p>

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Enseigner le travail d'équipe. 6. Établir des normes pour l'exécution du travail. 7. Enseigner les consignes de sécurité. 		
<p>Méthode par exécution</p> <p>Méthode par laquelle le cadet doit exécuter, dans des conditions contrôlées, les opérations, la compétence ou les mouvements enseignés.</p>	<p>Méthode par exécution</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enseigner les opérations ou les procédures manuelles. 2. Enseigner l'opération ou le fonctionnement de l'équipement. 3. Enseigner des compétences d'équipe. 4. Enseigner les consignes de sécurité. 	<p>Méthode par exécution</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Donne de l'assurance. 2. Facilite l'évaluation de l'apprentissage. 3. Réduit les dommages et le gaspillage. 4. Préconise les mesures de sécurité. 	<p>Méthode par exécution</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite des outils et de l'équipement. 2. Nécessite de longues périodes d'instruction. 3. Nécessite plus d'instructeurs.
<p>APPRENTISSAGE PAR L'EXPÉRIENCE</p> <p>L'apprentissage au sein du Programme des cadets se concentre sur l'apprentissage par l'expérience. Cela implique l'apprentissage des connaissances et des compétences à partir d'une expérience directe. Les gens apprennent mieux par leurs propres expériences et peuvent ensuite mettre leurs connaissances et compétences en pratique dans de nouvelles situations. Les quatre étapes du cycle peuvent être considérées et appliquées à toutes les activités du Programme des cadets, peu importe la méthode choisie.</p> <p>Étape 1 : Expérience concrète :</p> <p>Les cadets vivent une expérience et prennent le temps d'identifier et de définir cette expérience. Exemples d'activités : observations directes, simulations, excursions et lecture.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enseigner des compétences pratiques. 2. Apprendre comment apprendre. 3. Enseigner des compétences polyvalentes. 4. Enseigner le processus ou le principe. 5. Enseigner la résolution de problème. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les connaissances sont partagées et suscitées par tous. 2. Tout le monde participe activement au processus d'enseignement et d'apprentissage. 3. De nombreuses ressources sont utilisées. 4. Un apprentissage axé sur les cadets. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un grand nombre de ressources sont nécessaires (peut être coûteux). 2. Nécessite beaucoup de planification, de préparation et d'organisation avant l'activité. 3. L'instructeur doit maîtriser le sujet traité. 4. L'instructeur doit avoir de fortes compétences pédagogiques. 5. Peut s'avérer inapproprié pour l'apprentissage des détails.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<p>Étape 2 : Observation réfléchie : Les cadets doivent réfléchir sur ce qu'ils ont vu, ressenti et pensé lors de cette expérience et en faire un examen. Exemples d'activités : discussion, journaux et graphiques.</p> <p>Étape 3 : Conceptualisation abstraite : Les cadets tentent de comprendre et d'établir des liens entre l'expérience vécue et des situations nouvelles ou différentes. Exemples d'activités : entrevue, discussion, modélisation, analogies et planification.</p> <p>Étape 4 : Expérimentation active : Les cadets projettent et planifient la mise en pratique des compétences et des connaissances acquises à des expériences futures. Exemples d'activités : simulation et étude sur le terrain.</p> <p>Nota : Le cycle est continu puisque chaque expérience d'apprentissage repose sur une autre.</p>			
<p>EXCURSION</p> <p>Les connaissances théoriques sont renforcées en participant à une activité qui se déroule dans un environnement réel. La planification permet de s'assurer que toutes les instructions préalables et les normes de sécurité sont respectées. Les excursions sont planifiées et dirigées de façon à atteindre des objectifs d'instruction clairs que les cadets comprennent. On compte parmi les exemples des visites à des endroits d'intérêt local, le vol et le vol à voile, la randonnée pédestre et la voile.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sensibilisation à des situations passées. 2. Il est possible de les combiner avec bon nombre d'autres méthodes d'instruction. 3. Présenter, démontrer et confirmer les sujets. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Plonge les cadets dans un milieu particulier. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peuvent être difficiles à contrôler. 2. Nécessite beaucoup d'organisation et de préparation. 3. Peuvent générer des coûts.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<p>JEU</p> <p>Les jeux comportent un participant ou plus et visent à mettre en pratique des compétences, à employer des stratégies et à améliorer les équipes. Il est essentiel que le jeu contribue à l'apprentissage par le biais d'activités stimulantes qui permettent de mettre les compétences en pratique ou de confirmer les connaissances. Les jeux sont une façon amusante et intéressante de présenter un sujet, d'élargir les connaissances des cadets sur le sujet ou de réviser la matière.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Situations pratiques. 2. Découverte des concepts et des principes. 3. Révision et confirmation. 4. Les jeux comportent des règles et une évaluation. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Amusant et intéressant. 2. Créé un sentiment d'appartenance. 3. Niveau de participation élevé. 4. Demande beaucoup de ressources. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peut séparer le groupe en créant un gagnant et un perdant. 2. Peut s'avérer difficile pour l'instructeur de donner une rétroaction.
<p>DISCUSSION DE GROUPE</p> <p>Les cadets discutent en petits groupes des enjeux et partagent leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments d'un sujet donné afin d'atteindre un objectif particulier. Les questions de l'instructeur sont flexibles et peu nombreuses et visent à encourager les cadets à explorer leurs propres expériences et leurs opinions grâce à l'interaction avec les pairs.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Élaborer des solutions astucieuses à des problèmes. 2. Stimuler la pensée et l'intérêt et s'assurer de la participation du cadet. 3. Insister sur les points d'enseignement principaux. 4. Compléter les exposés. 5. Déterminer à quel point les cadets comprennent les concepts et les principes. 6. Préparer les cadets à la mise en pratique de la théorie ou des procédures. 7. Résumer, clarifier ou réviser la matière. 8. Préparer les cadets aux instructions qui suivront. 9. Déterminer le progrès du cadet et l'efficacité de l'instruction précédente. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Augmente l'intérêt du cadet. 2. Augmente l'acceptation et l'engagement du cadet. 3. Fait appel aux connaissances et aux expériences du cadet. 4. Résulte en un apprentissage permanent en raison du degré de participation élevé et de la participation cognitive du cadet. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite des instructeurs très compétents. 2. Nécessite de la préparation de la part des cadets. 3. Limite le contenu. 4. Demande beaucoup de temps. 5. Restreint la taille du groupe. 6. Nécessite une composition sélective des groupes.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<p>ACTIVITÉ EN CLASSE</p> <p>Les activités en classe comprennent un large éventail d'occasions d'apprentissage fondées sur les activités pouvant servir à renforcer les sujets d'instruction ou à présenter aux cadets de nouvelles expériences. Les activités en classe doivent stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets, tout en demeurant pertinentes aux objectifs de rendement. Des exemples de ces activités sont les stations d'apprentissage, les vidéos, les remue-méninges et les débats.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Renforcer les sujets d'instruction. 2. Initier les cadets au sujet. 3. Présenter un sujet. 4. Donner des directives sur des procédures. 5. Présenter la matière de base. 6. Présenter une démonstration, une discussion ou une exécution. 7. Démontrer la mise en application des règlements, des principes ou des concepts. 8. Réviser, clarifier, faire ressortir ou résumer la matière. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stimuler l'esprit et susciter l'intérêt des cadets, tout en demeurant pertinent aux objectifs de rendement. 2. Permet une certaine flexibilité pour la taille du groupe. 3. Nécessite des besoins en espace moins importants. 4. Offre une souplesse. 5. Permet la polyvalence. 6. Permet un meilleur contrôle sur le contenu et sur l'ordre. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encourage la passivité chez les cadets. 2. Difficulté à évaluer la réaction des cadets. 3. Nécessite du temps de préparation.
<p>EXPOSÉ INTERACTIF</p> <p>La méthodologie donnée par l'instructeur combine l'exposé et l'interaction dans le but d'atteindre les objectifs de la leçon. Les parties réservées aux exposés de la leçon sont entrecoupées de vidéos suivies de discussion, de jeux à déterminer et de documents de cours à remplir.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Initier les cadets au sujet. 2. Présenter un sujet. 3. Donner des directives concernant les procédures. 4. Présenter la matière de base. 5. Démontrer la mise en application des règlements, des principes ou des concepts. 6. Réviser, clarifier, faire ressortir ou résumer la matière. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permet de gagner du temps. 2. Permet une certaine flexibilité dans la taille du groupe. 3. Nécessite des besoins en espace moins importants. 4. Offre une souplesse. 5. Permet la polyvalence. 6. Permet un meilleur contrôle sur le contenu et sur l'ordre. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Demande une communication unilatérale. 2. Pose des problèmes à l'enseignement des compétences. 3. Encourage le comportement passif. 4. Difficulté à évaluer la réaction des cadets. 5. Nécessite des instructeurs très compétents. 6. Nécessite un niveau élevé de concentration des cadets.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<p>EXPOSÉ</p> <p>Présentation formelle ou semi-formelle durant laquelle l'instructeur présente une série d'événements, de faits ou de principes, explore un problème ou établit des liens.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Initier les cadets au sujet. 2. Présenter un sujet. 3. Donner des directives concernant les procédures. 4. Présenter la matière de base. 5. Démontrer la mise en application des règlements, des principes ou des concepts. 6. Réviser, clarifier, faire ressortir ou résumer la matière. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite des habiletés d'expression verbale. 2. Utile pour les grands groupes. 3. Permet de gagner du temps en raison du nombre réduit d'interruptions. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doit avoir une introduction et une conclusion claires. 2. Les cadets peuvent être passifs et ne pas s'impliquer.
<p>ACTIVITÉ PRATIQUE</p> <p>Les activités pratiques comprennent un large éventail d'occasions d'apprentissage fondées sur les activités qui peuvent servir à renforcer et à mettre en pratique les sujets d'instruction ou à présenter aux cadets de nouvelles expériences. Les activités pratiques doivent stimuler l'intérêt des cadets et les encourager à participer, tout en demeurant pertinentes aux objectifs de rendement.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Révision. 2. Lors de situations pratiques telles que le développement du leadership, les fonctions de commandement lors d'un rassemblement, etc. 3. Présenter un sujet. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encourager la participation des cadets. 2. Stimuler un intérêt envers le sujet. 3. Demeurer pertinent aux objectifs de rendement. 4. Amusant et intéressant. 5. Créé un sentiment d'appartenance. 6. Grande participation en petits groupes. 7. Demande beaucoup de ressources. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite beaucoup de supervision pour assurer que le contenu approprié soit traité. 2. Nécessite du temps de préparation. 3. Ne convient pas aux grands groupes.

MÉTHODE(S)	UTILISATIONS	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<p>APPRENTISSAGE PAR PROBLÈMES</p> <p>Les cadets doivent analyser un problème, suivre les étapes de la méthode de résolution de problème et travailler en petits groupes pour résoudre le problème. L'apprentissage par problèmes demande la participation des cadets et l'interaction entre eux, tout en développant les compétences requises pour la pensée critique. Les instructeurs choisissent un problème qui stimule l'esprit, renforce l'apprentissage et correspond aux intérêts et aux besoins des cadets. Tout au long de l'exercice, les instructeurs posent des questions qui portent à réfléchir et guident les cadets sans influencer leurs décisions.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Révision. 2. Lors de situations pratiques telles que le développement du leadership, les fonctions de commandement lors d'un rassemblement, etc. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encourager la participation des cadets. 2. Stimuler un intérêt envers le sujet. 3. Demeurer pertinent aux objectifs de rendement. 4. Demande beaucoup de ressources. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nécessite des capacités de raisonnement. 2. Nécessite une vaste connaissance de la matière.
<p>JEU DE RÔLES</p> <p>On attribue aux cadets des rôles qui nécessitent une interaction entre eux lorsqu'ils réagissent aux diverses situations réelles. L'instructeur donne le but du jeu de rôles, fournit aux cadets suffisamment de renseignements de base pour les aider à jouer avec exactitude le rôle qui leur est attribué et les motive à participer plus activement à l'activité. Une rétroaction à la fin du jeu de rôles est essentielle pour faire le lien entre l'activité et l'OREN / OCOM.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les compétences liées aux structures sociales ou aux interactions humaines, aux situations pratiques, comme : <i>les relations sociales positives pour les jeunes</i>, les problèmes de discipline, le comportement au champ de tir, le leadership, les techniques d'instruction. 2. Les objectifs comportementaux. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Favorise une grande participation, une prestation interactive et peut entraîner des discussions. 2. L'expérience est acquise dans un milieu favorable. 3. Très polyvalent selon l'utilisation, p. ex. la présentation d'un sujet, l'apprentissage intermédiaire ou la confirmation d'apprentissage. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les participants peuvent facilement s'écarter du sujet, une bonne préparation est nécessaire et les limites doivent être adéquatement établies. 2. Nécessite des instructeurs compétents, qualifiés et préparés.