



# **ADES 6-7 HIVER**



# **GUIDE DU PARTICIPANT**


**SECTEUR SAINT-JEAN**


## **TABLE DES MATIÈRES**

Liste de matériel requis .....	3
Principe « Multicouche .....	4
Exemples de matériel à recommander ou à éviter .....	5
Déroulement d'un EEC par temps froid.....	6
Déroulement d'une Survie hivernale .....	6

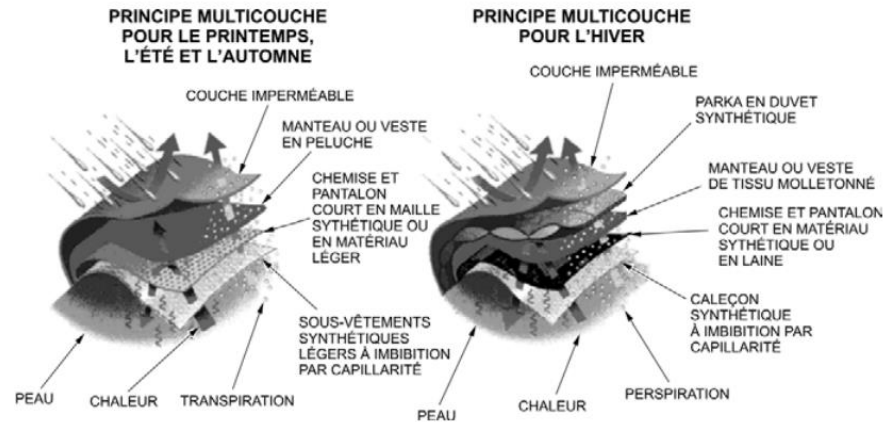
# LISTE DE MATÉRIEL REQUIS

	<b>Équipement personnel à apporter</b>	<b>Quantité</b>
<b>Obligatoire</b>	Trousse d'hygiène (lingette humides, anti-sudorifique, brosse à dents et dentifrice, serviettes sanitaires, etc.)	1
	Médicaments sous prescription (si applicable)	
	Sac à dos de jour	1
	Carte d'assurance-maladie	1
	Bouteille contenant au minimum 1 litre d'eau	2
	Crème solaire	1
	Serviette et débarbouillettes	1
	Baume à lèvres	1
	Carnet de notes et crayons (pour les tâches de senior)	1
<b>Recommandé</b>	Sac de poubelle	2
	Sac ziploc (format moyen)	Min 5.
	Mouchoirs de type Kleenex (format de poche)	2
	Lampe de poche / Lampe frontale avec batteries supplémentaires	1
	Lunette de soleil avec sangle	1
	Trousse de survie	1
	Collations santé et énergétiques (fruits secs, noix, barres tendres, etc.)	3 et +

	<b>Uniforme d'entraînement campagne (UEC) C5</b>	<b>Quantité</b>
	Vareuse	1
	Pantalon	1
	T-Shirt d'élément	1 par jour
	Chandail de laine	1

	<b>Vêtements pour l'hiver (Voir principe multicouche)</b>	<b>Quantité</b>
	Pantalons (pas de jeans)	2
	Chandail	2
	Sous-vêtements	1 par jour
	Paires de bas de laine*	2 par jour
	Paires de sous-bas (à porter sous les bas de laine pour prévenir les ampoules)	2 par jour
	Manteau chaud	1
	Pantalon de neige	1
	Tuques / cache-cou / Cagoule <b>(1 pour la journée et 1 pour le coucher)</b>	2
	Paires de mitaines chaudes / petits gants	2
	Combinaison haut et bas (pas de coton idéalement)	2
	Paire de bottes chaudes avec feutres amovibles	1

# PRINCIPES MULTICOUCHE



1. **Couche de base** – première qui touche la peau qui transfère l'humidité de la peau à l'air ou aux autres couches d'où elle peut s'évaporer.

2. **Couche intermédiaire** – couche légèrement plus chaude capable de retenir la chaleur et disperser la transpiration

3. **Couche isolante** – couche intermédiaire qui doit être ajusté chaleur sous votre veste extérieure.

4. **Couche extérieur** – couche fait d'un tissu respirant et imperméable protège du vent et de la pluie, tout en laissant l'humidité s'échapper.

Ex. : Sous-vêtements en **polypropylène**, le polyester ou en tissus synthétiques léger

Ex. : Chandail ou pantalon (court ou long) en tissus synthétiques ou en laine













Ex. : Manteau ou veste de tissus molletonné

Ex. : Parka en duvet synthétique

## Petits conseils :

- Il est plus facile de rester au chaud que de se réchauffer après avoir eu froid. On perd la chaleur plus facilement grâce à la conduction par un objet froid et solide que grâce à la convection par l'air froid. Ajouter/Enlever des couches au besoin.
- Il faut plus d'isolant pour rester au chaud lorsqu'on reste assis que si on bouge. Principe à respecter: Pelures d'oignon, Plus de couches = Plus de chaleur.
- Le coton garde au chaud lorsqu'il n'est pas mouillé. **Déconseillé.** En forçant, le corps transpire et l'air contenu dans les fibres du coton est remplacé par de l'eau.

# EXEMPLE DE MATÉRIEL RECOMMANDÉ OU À ÉVITER

Sac à dos de jour		Bouteilles d'eau	
 Idéal / Recommandé		 Idéal / Recommandé	
 Fait l'affaire		 Fait l'affaire	
 À éviter !!		 À éviter !!	

Bottes d'hiver		Mitaines		Manteau / Habit de neige	
 Idéal / Recommandé		 Idéal / Recommandé		 Idéal / Recommandé	
 À éviter !!		 À éviter !!		 À éviter !!	

# **Déroulement d'un EEC par temps froid (Cadets de l'armée)**

1. Les OCOM suivant **peuvent** être enseignées pendant l'ADES Hiver (Armée) par le personnel embauché :
  - a. C121.02 (Expliquer les effets de l'exposition au climat froid)
  - b. C121.03 (Choisir les vêtements par temps froid)
  - c. C121.04 (Reconnaître les effets du froid)
  - d. C123.02 (Expliquer la discipline de marche en raquettes)
  - e. C123.03 (Participer à une randonnée en raquettes)
  - f. M321.02 (Construire les éléments d'un bivouac)
  - g. C321.02 (Identifier les mesures de sécurité prendre lorsqu'on se déplace sur la neige et la glace)
  - h. C322.02 (Identifier les facteurs qui ont une incidence sur la navigation en hiver)