

OUTWARD BOUND WALES

GENERAL

1. As they reach their advanced training years, cadets that have demonstrated superior leadership performance and interest in adventure / expedition skills, will be provided with opportunities to participate in training abroad. This will allow them to gain a better understanding of what it means to be Canadian in today's world while travelling abroad.

DESCRIPTION AND AIMS OF THE COURSE

2. Royal Canadian Army Cadets will take part in an exchange program in Wales and England for training and cultural exchange. During the training phase, cadets may be able to take an advanced leadership course or train with battalions of the Army Cadet Force (ACF) and/or the Combined Cadet Force (CCF), taking part in their annual concentrations. The cadets will also be able to take part in a series of adventure training activities. The cultural portion may include visits to Welsh historical sites, a stay in London that includes visits to sites of national importance, and a visit to Vimy Ridge and Beaumont-Hamel in France.

3. The purpose of the training with the ACF and CCF battalions is to familiarize the cadets with British equipment and training methods. Numerous adventure training activities are also planned.

4. The aim of the cultural activities is to develop the cadet's appreciation for the history

SURPASSEMENT DE SOI PAYS DE GALLES

GÉNÉRALITÉS

1. Alors qu'ils atteignent leurs années d'instruction avancée, les cadets qui ont démontré un rendement supérieur au niveau du leadership et de leur intérêt pour les activités d'aventure / d'expédition, se verront offrir une chance de participer à de l'entraînement à l'étranger. Ceci leur permettra d'acquérir une meilleure compréhension de ce que représente la citoyenneté canadienne dans le monde d'aujourd'hui tout en voyageant à l'étranger.

DESCRIPTION ET OBJECTIFS DU COURS

2. Des cadets royaux de l'Armée canadienne participeront à un programme d'échange au Pays de Galles et en Angleterre à des fins d'entraînement et d'échange culturel. Durant le volet d'entraînement, les cadets pourraient avoir la possibilité de suivre un cours de leadership de niveau avancé ou de s'entraîner avec des bataillons de Army Cadet Force (ACF) et / ou de la 'Combined Cadet Force (CCF) participant à leurs concentrations annuelles. De plus, les cadets pourront aussi participer à une série d'activités d'entraînement par l'aventure. La portion culturelle pourrait comprendre des visites de sites historiques au pays de Galles, un séjour à Londres comprenant la visite de ses sites d'importance nationale ainsi qu'une visite à la crête de Vimy et à Beaumont-Hamel en France.

3. L'entraînement avec les bataillons de l'ACF ou de la CCF a pour but de familiariser les cadets avec l'équipement et les méthodes d'entraînement britanniques. De nombreuses activités d'entraînement par l'aventure sont aussi prévues.

4. Les activités culturelles ont pour objet de faire apprécier aux cadets l'histoire des peuples

of the Welsh and British peoples through visits to sites of national importance. Finally, these activities will give cadets an opportunity to travel abroad as Canadian tourists and to act as ambassadors for the Royal Canadian Army Cadets.

TRAINING ACTIVITIES OVERSEAS

5. During the military/adventure training portion of the program, cadets will have an opportunity to participate in activities such as: obstacle course runs, mountain hiking, orienteering, patrolling, marching and shooting competitions, a communications course, canoeing, rock-climbing, a course on survival techniques, rappelling, precision shooting, a drill competition, challenge activities, competitive sports, mountain biking and command tasks. This phase of the training lasts approximately two weeks.

6. The cultural and historical activities may include visits to the following sites: the Welsh Museum, Caernarfon Castle, St. Asaph's Cathedral, the Llechwedd Slate Caves, Cardiff Castle, the Tower of London, St. Paul's Cathedral, Trafalgar Square, Piccadilly Circus, the Millennium Wheel, the London Dungeon, a boat ride on the River Thames, and a visit to Vimy Ridge and Beaumont-Hamel. This phase of the program lasts approximately one and half weeks.

SPECIAL SELECTION CRITERIA

7. To safeguard the cadet's welfare, he or she must be functional in the English language. "Functional" may be defined as: able to follow detailed instructions during training in a new

gallois et britanniques au moyen de visites de sites d'importance nationale. Enfin, ces activités donnent aux cadets l'occasion de voyager à l'étranger comme touristes canadiens et d'agir en tant qu'ambassadeurs des cadets royaux de l'Armée canadienne.

ACTIVITÉS D'ENTRAÎNEMENT À L'ÉTRANGER

5. Durant la portion du programme réservée à l'entraînement militaire et aventurier, les cadets auront l'occasion de participer à des activités telles que : course à obstacles, marche en montagne, exercice d'orientation, patrouilles, compétition de marche et de tir, cours sur les communications, canotage, escalade, cours sur les techniques de survie, descente en rappel, escalade de rocher, tir de précision, compétition d'exercice militaire, activités de défis, compétitions sportives, bicyclette de montagne et tâches de commandement. Cette étape du programme dure environ deux semaines.

6. Les activités culturelles peuvent comprendre la visite des sites suivants: le musée du Pays de Galles, le château de Caernarfon, la cathédrale de St-Asaph, les cavernes de Llechwedd Slate, le château de Cardiff, la tour de Londres, la relève de la garde au palais de Buckingham, la cathédrale Saint-Paul, Trafalgar Square, Piccadilly Circus, la grande roue du millénaire, le donjon de Londres et une promenade en bateau sur la Tamise. Une journée en France peut être aussi ajoutée afin de visiter des sites canadiens tel que la crête de Vimy et Beaumont-Hamel. Cette étape du programme dure environ une semaine et demie.

CRITÈRES DE SÉLECTION PARTICULIERS

7. Afin d'assurer le bien-être des cadets, le cadet doit être fonctionnel en anglais. Être fonctionnel signifie : suivre les ordres et consignes durant l'entraînement, commander

skill, to order food in a restaurant, to navigate public transit, to operate as duty cadet of the day and to write simple instructions by hand for retention and the relaying of information.

8. Cadets applying for this course need to be free of any ailment, condition (physical, mental or otherwise) or injury preventing him/her from partaking in training.

9. Cadets must also have an interest in the country being visited and enough maturity to integrate well and actively take part in their advanced training course.

PHYSICAL FITNESS STANDARD

10. In order to take part in the Outward Bound—Wales course, a cadet must achieve the CFAIP Bronze level for their age group.

11. To meet this standard, it is important to start the physical training programme at least 10 weeks in advance. Annex J proposes a progressive physical training programme to improve individual performances.

PRE-COURSE TRAINING

12. All cadets selected to participate in this course will be gathered at Connaught NACSTC to undertake an intense series of tests and to receive training, aimed at ensuring that they possess the necessary skill sets to safely undertake advanced training.

13. The specific aims of pre-course training are to evaluate the group's administrative preparation, distribute necessary equipment, check the physical fitness of each participant, review basic military skills, educate the cadets on the cultural aspect of travel abroad and teach any new skill that will be needed abroad but is

son repas dans un restaurant, utiliser le transport en commun, être senior du groupe et écrire de simples consignes afin de transmettre de l'information.

8. Les cadets qui appliquent pour ce cours ne peuvent pas souffrir de maux, de problèmes de santé (physique ou mentale), d'un problème quelconque ou de blessures l'empêchant de participer à l'entraînement.

9. De plus, le cadet doit posséder un certain intérêt envers le pays visité ainsi qu'une certaine maturité d'esprit afin de bien s'intégrer et de participer activement à son cours d'entraînement avancé.

NORMES DE CONDITION PHYSIQUE

10. Afin de participer au cours surpassement de soi – Pays de Galles, le cadet doit atteindre le NECPC de niveau bronze pour leur niveau d'âge.

11. Pour atteindre cette norme, il est important de débiter le programme d'entraînement physique au moins 10 semaines à l'avance. L'annexe J suggère un programme de conditionnement physique progressif pour améliorer les performances individuelles.

ENTRAÎNEMENT PRÉ-COURS

12. Tous cadets sélectionnés pour participer à ce cours seront assemblés au CIENCA Connaught pour subir une intense série de tests et recevoir de l'instruction qui vise à assurer qu'ils possèdent les habiletés requises pour entreprendre l'entraînement avancé en toute sécurité.

13. Les objectifs spécifiques de l'entraînement préparatoire sont d'évaluer l'état de préparation administrative du groupe, de distribuer l'équipement nécessaire, de vérifier la condition physique de chacun des participants, de récapituler les habiletés militaires de base, d'éduquer les cadets sur l'aspect culturel des

not taught in the Canadian instruction program. Pre-course training is not a stand-in for the experience that awaits cadets abroad.

voyages à l'étranger et d'enseigner toute nouvelle habileté nécessaire à l'étranger mais absente du programme d'instruction canadien. L'entraînement préparatoire au cours ne constitue pas une réplique de l'expérience qui attend les cadets outre-mer.

14. Team work is a key element to the success of Advanced Training. The time spent at Connaught is therefore crucial in that it allows course supervisory staff to meet and get to know their cadets, and the latter to get to know each other better, before heading overseas as a cohesive group.

14. Le travail d'équipe est un élément clé du succès des cours avancés. Le temps passé à Connaught est donc très important alors que le personnel des cours apprend à connaître les cadets participants, et à ces derniers de rencontrer les autres cadets, avant de partir à l'étranger comme groupe cohésif.

15. Pre-course training can include the following activities: physical fitness test, morning runs, team sports, small-group tasks, challenge activities, confidence-building tests, orienteering exercises, obstacle course runs, adventure training and cultural briefings.

15. L'entraînement préparatoire au cours peut comprendre les activités suivantes : test de condition physique, courses matinales, sports d'équipes, tâches de petits groupes, activités de défis, épreuves de confiance, exercices d'orientation, course à obstacles, entraînement aventurier et des séances d'information à caractère culturel.

16. Pre-course training is designed to develop team spirit and group cohesion through competitions and physically demanding activities. The program also promotes morale and ties of confidence between the group members. It will include but is not limited to:

16. L'entraînement préparatoire au cours a pour but de développer l'esprit d'équipe et la cohésion à l'intérieur du groupe à l'aide de compétitions et d'activités exigeantes sur le plan physique. Le programme favorise également le maintien d'un bon moral et l'établissement de liens de confiance chez les membres du groupe. L'entraînement inclura mais ne sera pas limité à :

- a. fitness/swimming test and sports;
- b. large-bore-rifle shooting session;
- c. obstacle course run and adventure training;
- d. orienteering/marksmanship exercise;
- e. team building activities; and

- a. évaluation de condition physique / natation et de sports;
- b. séance de tir au fusil de gros calibre;
- c. course à obstacles et entraînement par l'aventure;
- d. exercice d'orientation/tir de précision;
- e. activités visant la formation de l'esprit d'équipe; et

f. cultural tours.

17. Besides the preceding activities, there are administrative formalities that take the equivalent of two days at the beginning and end of exchange courses at the Connaught ACNSTC. This time is not included in the time set aside for pre-course training.

f. visites culturelles.

17. En plus des activités ci-dessus, notons les formalités administratives qui prennent l'équivalent de deux journées au début et à la fin des cours échanges au CNIECA - Connaught. Ce temps n'est pas inclus dans le temps réservé à l'entraînement préparatoire aux cours.