

2022

Trousse de formation Instructeur-cadet

LN 520



Tous droits réservés©
Ligue navale du Canada

01/07/2022



Programme de formation et de perfectionnement des officiers de la Ligue navale

Formation Instructeur cadet

Prérequis de la formation

Vous devez avoir suivi avec succès la trousse de formation NFO 510

Introduction

Au candidat:

Rejoindre la Ligue navale du Canada en tant qu'instructeur de cadets ajoute une expérience de plus à votre vie. Au fur et à mesure que vous progresserez dans la Ligue navale du Canada, vous constaterez que travailler avec les jeunes commence à entrer dans votre sang.

Vous trouverez ici les informations nécessaires pour compléter la trousse de formation pour instructeur cadet. Certaines de ses sections sont étroitement liées aux Normes de formation des cadets. Il est important que vous lisiez et compreniez ce qui est présenté. Si vous avez des questions, posez-les. Vos instructeurs et officiers supérieurs prendront le temps de vous enseigner la matière requise et de s'assurer que vous progressez de manière appropriée.

Cette trousse contient la partie nationale obligatoire des exigences en matière de formation pour être recommandée pour la promotion au grade suivant. Toutes les conditions énoncées pour la promotion dans LN 8 doivent être remplies. La validation de cette trousse par le personnel divisionnaire est requise.

Dans le cadre de cette phase de votre formation, votre commandant peut inclure d'autres documents à lire, ce qui peut bonifier les sujets de cette trousse.

Au commandant

Cette trousse est conçue pour vous aider, vous, le commandant, à former un nouvel instructeur de cadets dans votre personnel. Vous devrez affecter un ou plusieurs instructeurs pour enseigner le matériel. L'information contenue dans ce livret est rédigée en termes non spécifiques pour permettre aux divisions et au corps de d'adapter les pratiques en cours avec celles fournies ici.

Les corps ne sont pas autorisés à ajouter ou à modifier cette trousse

Il incombe à votre personnel de rester à jour avec le matériel fourni dans ce livret, car en fin de compte, vous êtes responsable de l'apprentissage de ce matériel par votre officier. Vous êtes également tenu de guider le candidat à travers le matériel demandé. Vous devrez également vérifier l'achèvement de certaines tâches une fois que ces dernières ont satisfait les normes et exigences de la Ligue navale du Canada. Plus vous accorderez de soin au développement de votre officier, plus vous serez satisfait de sa performance.

Table des matières

Section 1 - Conduite et responsabilités des officiers (NFO 521)	1
1. Citoyenneté canadienne	1
2. Qualités d'officier	2
3. Marques de respect	4
Section 2 - Uniformes (NFO 522)	7
1. Habillement et tenue	7
2. Entretien de l'uniforme	7
3. Ordres de tenues	7
Section 3 - Exercice (NFO 523)	9
1. Exercice de base à la halte (NFC 04.1)	9
2. Exercice de base à la marche (NFC 04.2)	10
3. Cérémonie des couleurs et du crépuscule (NFC 01.1.5)	12
4. Compréhension de base des différents types de parades	13
Section 4 - Système divisionnaire (NFO 524)	14
1. Système divisionnaire et chaîne de commandement approfondis (NFC 01.1.2)	14
2. Droits, responsabilités, devoirs et privilèges (NFC 01.1.4)	15
Section 5 - Programme de formation des cadets de la Ligue navale (NFO 525)	17
Compréhension de base du CTS	17
Section 6 - Prise de parole en public (NFO 526)	18
Communications interpersonnelles	18

Section 1 - Conduite et responsabilités des officiers (NFO 521)

Déclaration des officiers de la Ligue navale : L'objectif du programme des cadets de la Ligue navale est de transmettre à nos jeunes les valeurs fondamentales de la Ligue navale telles qu'elles sont énoncées dans le LN 8

1. Citoyenneté canadienne

Le site Web de la législation du gouvernement du Canada contient une copie de la Loi sur la citoyenneté du Canada. Le lien est : <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/c-29/TexteCompleet.html>

Les citoyens canadiens ont certains droits et responsabilités.

Quels sont vos droits en tant que citoyen ?

Si vous êtes un citoyen canadien, vos **droits** incluent :

- Droits démocratiques (par exemple, le droit de vote)
- Droits linguistiques
- Droits à l'égalité
- Droits légaux
- Droits de mobilité
- La liberté de religion
- Liberté d'expression
- Liberté de réunion et d'association
- Liberté de diversité

Avez-vous des responsabilités en tant que citoyen ?

En tant que citoyen canadien, vous avez également des **responsabilités** :

- **Respecter la loi** — L'un des principes fondateurs du Canada est la primauté du droit. Les individus et les gouvernements sont régis par des lois et non par des actions arbitraires. Aucune personne et aucun groupe n'est au-dessus de la loi.
- **Prendre la responsabilité de soi et de sa famille** — Obtenir un emploi, prendre soin de sa famille et travailler fort selon ses capacités sont des valeurs canadiennes importantes. Le travail contribue à la dignité personnelle et au respect de soi, ainsi qu'à la prospérité du Canada.
- **Faire partie d'un jury** - Lorsque vous êtes appelé à le faire, vous êtes légalement tenu de siéger. Faire partie d'un jury est un privilège qui fait fonctionner le système judiciaire puisqu'il repose sur des jurys impartiaux composés de citoyens.
- **Voter aux élections** — Le droit de vote s'accompagne de la responsabilité de voter aux élections fédérales, provinciales, territoriales ou locales.
- **Aider les autres dans la communauté** - Des millions de bénévoles donnent gratuitement de leur temps pour aider les autres sans rémunération - aider les personnes dans le besoin, aider à l'école de votre enfant, faire du bénévolat dans une banque alimentaire ou un autre organisme de bienfaisance ou encourager les nouveaux arrivants à s'intégrer. Le bénévolat est un excellent moyen d'acquérir des compétences utiles et de développer des amitiés et des contacts.
- **Protéger et profiter de notre patrimoine et de notre environnement** — Chaque citoyen a un rôle à jouer pour éviter le gaspillage et la pollution tout en protégeant le patrimoine naturel, culturel et architectural du Canada pour les générations futures.

2. Qualités d'officier

C'est un point important, en tant qu'officier, vous devez être officier quelle que soit la succursale à laquelle vous appartenez, et en tant qu'officier vous devez vous rappeler que l'art du leadership ne doit en aucun cas être assujéti à des qualifications techniques.

Voici des extraits d'un document du Département de la formation, Royal Naval Barracks, Portsmouth, daté du mois de mars 1941. Bien qu'ils aient été écrits il y a de nombreuses années, ils sont toujours d'actualité aujourd'hui. Ces extraits ont été modifiés pour être utilisés par la Ligue navale du Canada. Nous avons remplacé le mot « hommes » par « cadets » et, dans certains cas, supprimé des articles qui ne s'appliquent pas à la Ligue navale du Canada.

Posture et exemple

- Soyez élégant et alerte dans votre posture et soyez toujours méticuleux de votre tenue vestimentaire.
- Développez votre voix
- Votre comportement devrait être joyeux et enthousiaste – c'est à vous d'inspirer l'enthousiasme et la fierté de votre corps et de la Ligue navale du Canada. Ne semblez jamais ennuyé ou fatigué, aussi ennuyeux que puisse être le travail.
- Ne laissez jamais la panique se manifester dans votre voix ou votre comportement ; il y a une tendance omniprésente chez vos cadets à se tourner vers un officier en cas d'urgence.

Connaissances

- Ne soyez pas trop fier pour étudier les manuels ou autres livres techniques ; ils sont l'enseignement de nombreuses générations d'expériences.
- Ne méprisez pas les conseils que vous donnent vos subordonnés.
- Lorsque vous commencez un nouveau poste, restez ouvert aux commentaires et aux enseignements de votre instructeur. Il vous appartient de faire tout votre possible pour acquérir des connaissances et les transmettre.
- Les cadets se forment rapidement une opinion très perspicace de votre habileté et de votre capacité à être juste. Leur volonté de suivre votre exemple et de travailler sous votre responsabilité dépend principalement de cette évaluation. Vous ne pouvez pas être juste sans savoir.

Fermeté et équité

- Vous ne pouvez les avoir que par la connaissance et la confiance en vous qui en résulte.
- Soyez précis dans vos commandes.
- Anticipez, et évitez ainsi l'indécision et les ordres contradictoires. Rappelez-vous que beaucoup d'erreurs et beaucoup de relâchement apparent peuvent être dus à l'ignorance de ce qui est requis. Votre travail est d'enseigner ainsi que de prendre en charge et de ne trouver de faute que si nécessaire.
- C'est votre responsabilité de vous informer, soyez ouvert
- Pour obtenir la confiance nécessaire de vos cadets, soyez à l'affût des occasions d'étouffer la bêtise dans l'œuf. Ce ne sera pas rare. Utilisez votre voix à ces occasions pour que les autres puissent vous entendre, mais ne criez pas et n'utilisez pas de sarcasme; des termes clairs et concis ne sont en aucun cas exclus, mais ils doivent être justifiés.
- N'oubliez pas qu'il est plus difficile de tendre une corde que de la relâcher. Par conséquent, au début surtout, vous devez être alerte et strict ; mais n'en faites pas trop.

- Ne traitez pas durement les cadets dans le seul but d'en faire un exemple. Il arrive parfois que les arrêtés ou règlements deviennent temporairement inapplicables. La faute première incombe alors à ceux qui sont en position d'autorité, et il n'est donc pas juste de s'en prendre lourdement à un cadet, alors qu'il y en a peut-être beaucoup d'autres qui méritent également d'être punis.

Loyauté

- La loyauté ne peut que commencer par le haut et croître vers le bas. Il peut être vérifié, voire détruit, par manque de force dans le lien juste au-dessus.
- La loyauté ne peut s'épanouir que lorsqu'elle agit dans les deux sens, c'est-à-dire être loyal envers vos supérieurs ainsi qu'envers vos cadets. Le premier est souvent oublié.
- Ne risquez pas de donner l'apparence de vous laver les mains de la responsabilité ou de donner un soupçon de critique de la haute autorité.
- Ne discutez pas des échecs de vos cadets devant les autres cadets. C'est tout aussi mauvais que d'admonester un cadet devant ses pairs.

Fidélité à votre Corps

- Il ne sert à rien qu'un officier rejette la responsabilité de l'inefficacité - qui est très largement causée par une équipe malheureuse - sur l'équipage du navire du corps.
- Tout le ton et l'efficacité d'un corps dépendent des officiers.
- La plupart des travaux et la plupart des activités peuvent et doivent être effectués de manière professionnelle. Le laxisme dans les ralliements, les rassemblements ou les départs, réagit vite sur tout l'esprit du corps.
- Faites de votre mieux pour préserver ce que l'on pourrait appeler les traditions mineures de la Marine. Faites de votre mieux pour que des choses telles que le sifflet et la sonnerie de la cloche du navire soient conformes à la norme, car de petites choses comme celles-ci contribuent à répandre la fierté du corps.

Mot de commande

- Vous pouvez gagner beaucoup en faisant un effort déterminé pour améliorer le ton et la livraison de vos commandes. Cela s'applique également aux ordres de matelotage et de pont de parade, bien que la meilleure façon de donner chacun diffère quelque peu.
- Chaque fois que vous entendez un ordre étonnamment bon (certains - (quelques-uns) - ont un don pour cela), étudiez-le et imitez-le. Beaucoup d'officiers ne se font pas entendre – un mauvais défaut.
- Remplissez vos poumons avant de donner un ordre. Mettez de l'enthousiasme dans son ton. Donnez-le comme si vous le pensiez.

L'élégance sur parade

- Il y a peu d'opportunités aussi précieuses pour développer l'élégance de la posture que celles qui sont offertes lors d'un défilé. On s'attend à ce que les officiers donnent l'exemple dans leur attitude, leur manière de donner des ordres, de marcher et de saluer.

Saluer

- Un salut n'est pas complet tant qu'il n'a pas été retourné intelligemment et correctement. Un retour maladroit est impoli.
- N'essayez jamais d'épargner un salut à un cadet en vous détournant de lui. Regardez le cadet lorsqu'il s'approche de vous et donnez-lui la chance de faire sa part sans hésitation.
- La manière malavisée et timide avec laquelle de nombreux officiers rendent les saluts et s'efforcent parfois de les éviter est la principale cause du relâchement des saluts.

Savoir servir vos cadets

- Apprenez leurs noms. Vous devez faire un effort soutenu dans cette direction si cela relève de vos compétences.
- Il n'y a rien de plus irritant pour un cadet que de s'adresser à vous en disant « vous là-bas » ou quelque chose du genre. Ils aiment savoir que vous connaissez leur nom.
- Si un cadet vient vous demander conseil, ne laissez pas tomber l'affaire. Il se peut qu'une enquête ultérieure sur la façon dont les choses se passent révèle parfois que le cadet a encore besoin d'aide supplémentaire, mais qu'il est réticent à venir une deuxième fois parce qu'il pense avoir déjà fait suffisamment de bruit à ce sujet
- Ne craignez pas d'accepter une invitation à jouer à des jeux, aussi médiocre que vous soyez. On ne vous demandera pas de jouer uniquement en raison de votre valeur en tant que joueur.
- Évitez toujours de vous concentrer sur les « bons » cadets au détriment des « mauvais » cadets. Ces cadets, en particulier les plus jeunes, peuvent s'améliorer si vous leur consacrez une partie de votre temps et apprenez leurs difficultés.
- Ne négligez jamais les occasions d'entrer en contact avec un « mauvais » cadet. Vous pourrez peut-être, avec le temps, les influencer ou découvrir où ils ont besoin de plus d'assistance. Ce dernier peut être une information utile un jour. N'oubliez pas l'expression «qui se ressemble s'assemble».
- Il y a une qualité qui s'appelle le tact, un mot très abusé à bien des égards, sans laquelle aucun officier ne peut réussir.
- Votre but devrait consister à inspirer à vos cadets un sentiment de respect pour vous et de confiance dans votre intérêt sympathique et votre compréhension de leurs problèmes ainsi que dans vos capacités professionnelles.
- Il vous incombe également d'instruire et d'éduquer vos cadets en vue de susciter l'ambition d'améliorer leurs positions dans le corps.

Prévoyance

- Anticipez; n'attendez pas que quelque chose tourne mal. Si vous pensez que vous pourriez rencontrer un problème, soyez prêt.
- La réponse de Napoléon à un sycophante est bien digne de mémoire, et la voici : « Si je parais toujours préparé, c'est qu'avant de m'engager dans une entreprise j'ai longuement médité et prévu ce qui pourrait arriver. Ce n'est pas le génie qui me révèle ce que je dois faire ; c'est la pensée et la méditation. »
- Le secret de Napoléon n'était rien d'autre qu'une concentration soigneuse de ses pensées, la réalisation d'une "répétition générale" mentale chaque fois que possible.
- Enfin, il n'est pas possible d'écrire un manuel sur la façon d'être un officier et un leader. Nous devons chacun découvrir par nous-mêmes le meilleur usage que nous pouvons faire de ces qualités particulières que chacun de nous possède à des degrés divers.

3. Marques de respect

Dans la Ligue navale du Canada, il existe deux types de respect : les compliments et l'adresse militaire. La reconnaissance des grades est importante dans la Ligue navale. Les membres militaires et cadets reconnaissent toujours le grade de chacun. Seul le personnel autorisé doit saluer et les membres qui ne portent pas l'uniforme doivent se tenir au garde-à-vous.

- Les compliments sont des marques formelles de respect et de courtoisie, c'est-à-dire des salutations. En raison du grade porté, les « Honoraires » seront salués. Comme les colonels honoraires et les lieutenants-colonels remplissent le même rôle, les saluts entre eux sont minimales lorsqu'ils sont ensemble lors d'un rassemblement. Cependant, lorsqu'en public, il est correct d'offrir un salut au rang supérieur.

- Le salut militaire est une manifestation traditionnelle de confiance et de respect. Bien que la manière de saluer varie selon les circonstances, le fait de faire des compliments est une exigence fondamentale indispensable à la discipline de service. Les saluts doivent être rendus lorsqu'ils sont en uniforme (et portent une coiffe), généralement cela se produit à l'extérieur ou dans les zones désignées de l'unité. Pour apprendre la méthode appropriée pour saluer, demandez l'avis du leadership de l'unité.
 - Au Canada, les compliments militaires ne sont rendus qu'au souverain; le Gouverneur général; membres de la famille royale; redevance étrangère reconnue; chefs d'État ou de gouvernement étrangers; le Premier ministre; le ministre et ministre associé de la Défense nationale; lieutenant-gouverneurs; et les officiers commissionnés. Les personnes de service qui reçoivent un compliment doivent le reconnaître.
 - Les officiers doivent saluer tous les officiers de rang supérieur et doivent retourner tous les compliments qui leur sont adressés. Les officiers supérieurs recevant les compliments des troupes en marche lors d'un défilé de cérémonie doivent tenir le salut lorsque chaque élément individuel passe directement en revue.
 - Des compléments devraient également être versés aux représentants fédéraux, provinciaux et municipaux.
 - Les officiers qui ne font pas partie d'un groupe militaire constitué doivent féliciter individuellement un officier supérieur qui approche. L'officier supérieur qui reçoit le salut doit rendre le compliment, tandis que les militaires qui l'accompagnent regardent à droite/à gauche lors de l'échange de compliments ou de salutations. Lorsqu'ils sont en uniforme et ne portent pas de couvre-chef, les compliments doivent être payés ou retournés en se tenant au garde-à-vous. Cela dit, le salut ne se fait jamais sans couvre-chef - si vous reconnaissez un officier supérieur ou exigez de lui rendre un salut, la manœuvre appropriée consiste à «se mettre au garde-à-vous » avec les bras tendus à vos côtés.
- a. **Bâtiments.** Les saluts ne sont pas donnés à l'intérieur des bâtiments publics ou de service, sauf lors des défilés, des cérémonies, dans les zones ainsi désignées par les commandants, ou lors de l'entrée ou de la sortie du bureau d'un officier qui devrait recevoir des compliments en vertu de son grade ou de sa nomination.
 - b. **Cénotaphes.** Les officiers doivent saluer individuellement et, lorsqu'ils sont formés en divisions, doivent faire des compliments lorsqu'ils passent le Monument commémoratif de guerre du Canada et les cénotaphes aux morts militaires.
 - c. **Couleurs.** Les individus et lorsqu'ils sont formés en divisions doivent rendre hommage aux drapeaux sans étui, sauf lorsque le drapeau fait partie de l'escorte du défunt lors des funérailles.
 - d. **Services et édifices religieux.** Les marques conventionnelles de respect et de courtoisie doivent être observées lors des services religieux et dans les lieux de culte, selon les coutumes de la religion concernée et la foi du membre
 - e. **Funérailles.** Les compliments suivants doivent être rendus lors des funérailles d'État, militaires et civiles. La dépouille du défunt prend l'ancienneté et reçoit seule les compliments lors d'un enterrement :
 - i. Les membres doivent porter une coiffure et rendre hommage en saluant lorsqu'ils passent le cercueil lors d'une veillée ;
 - ii. Les divisions doivent être arrêtées et tournées pour faire face à un cortège funèbre qui passe et l'officier ou le cadet responsable saluera le défunt en passant. Les compliments individuels doivent être payés de la même manière ;
 - iii. Les saluts, comme ci-dessus, seront accordés au cercueil pendant les inhumations ; et

- iv. À la fin des funérailles de service, l'aumônier officiant se rend au pied de la tombe pour présenter ses respects. Les membres doivent ensuite se rendre au pied de la tombe, par ordre d'ancienneté, pour rendre hommage individuellement en saluant. Lorsque le nombre le justifie, les membres peuvent s'approcher en petits groupes informels.
- f. **Services commémoratifs et funérailles.** Les compliments aux morts doivent être rendus lors de l'émission des appels "Dernier appel" et "Le Réveil" lorsqu'ils sont utilisés dans les services commémoratifs et les funérailles. Les compliments commenceront à la première note et se termineront à la dernière de chaque appel lorsqu'ils seront émis.
- g. **Salutations de courtoisie.** Ce qui suit s'applique :
 - i. Les officiers étrangers doivent être salués de la même manière que les officiers de la Ligue navale, à moins que les circonstances n'en décident clairement autrement ; et
 - ii. Les officiers de la Ligue navale peuvent exprimer leur respect pour les civils en utilisant un salut comme moyen formel de salutation ou d'adieu.
- h. **Hymnes et saluts.** Lorsque l'hymne royal, le salut royal, le salut vice-royal, l'hymne national ou l'hymne national d'un pays étranger est joué, tous doivent se lever et :
 - i. Tous les grades qui ne font pas partie d'une division doivent saluer. Le salut commencera par le jeu de la première note de musique et sera coupé à la fin de la dernière note ;
 - ii. Les divisions doivent être appelées au garde-à-vous et tous les officiers ou la personne responsable doivent saluer ;
 - iii. Dans les établissements de défense, tous les véhicules à portée d'ouïe doivent être arrêtés, les occupants doivent sortir et rendre hommage ; et
 - iv. Les hymnes ne sont pas chantés lorsqu'ils sont joués dans le cadre d'un salut ou lors d'un défilé autre qu'un défilé d'église (souvenir ou service / cérémonie commémoratif). S'il est ordonné de chanter en suivant le tambour ou lors d'une cérémonie du souvenir, le défilé sera mis au garde-à-vous et tous se joindront au chant de l'hymne national ; les officiers ne saluent pas.
- i. **Drapeau national.** Lorsque le drapeau national est hissé ou abaissé dans un établissement, tous les grades en uniforme ou non visibles doivent faire face au mât, se tenir au garde-à-vous et faire des compliments comme suit :
 - i. Tous ceux qui ne font pas partie d'une division salueront;
 - ii. Les divisions doivent être arrêtées face au mât et l'officier ou le cadet responsable doit saluer ; et
 - iii. Les véhicules à moteur en vue doivent être arrêtés et les occupants doivent sortir et rendre hommage.
- j. **Défilés.** Les membres du personnel des Cadets de la Ligue navale qui assistent à un défilé doivent :
 - i. se tenir debout à l'arrivée et au départ d'un officier ou dignitaire de la revue. Au départ, tous les grades resteront debout après le dernier salut royal/général jusqu'à ce que l'officier de la revue ou le dignitaire quitte la zone de parade ;
 - ii. saluer lorsque les couleurs sans étui passent directement devant eux. les canons et les couleurs des unités d'artillerie formées et seront traités comme tels lorsqu'ils passeront en revue lors des parades cérémonielles officielles ; et
 - iii. salut pendant l'exécution des hymnes nationaux et des saluts royaux ; et restez au garde-à-vous pendant l'exécution du salut général.

Section 2 - Uniformes (NFO 522)

1. Habillement et tenue

Le comportement et l'apparence de tous les grades, qu'ils soient en uniforme ou en tenue civile, reflètent l'individu, le Corps et la Ligue navale du Canada. Une impression favorable est créée lorsque les membres sont élégamment vêtus, ont une conduite professionnelle et se conforment aux instructions régissant les formes d'adresse et de compliments.

Les ordres de tenue de la Ligue navale sont mis à jour périodiquement et tous les membres doivent connaître les règlements vestimentaires en vigueur. En général, les membres doivent toujours avoir des uniformes bien ajustés, propres et repassés, et des chaussures cirées. Les boutons, les attaches et les fermetures à glissière doivent être fermés et les poches ne doivent pas être bombées ni laisser dépasser d'objets tels que des stylos. Les écouteurs ne doivent pas être portés et les lunettes de soleil doivent être simples et conservatrices. Les sacs fourre-tout, les sacs à main et les sacs à dos doivent être de couleur sobre et portés dans la main gauche ou portés sur le dos.

Les civils sont prompts à juger le personnel en uniforme et rien ne devrait être fait pour attirer une attention indue et négative. Le bon goût et le bon sens doivent guider le comportement d'un membre de la Ligue navale en tout temps afin de projeter l'image d'une force disciplinée et autocontrôlée. En uniforme, les comportements tels que mâcher de la gomme, s'affaler, mettre les mains dans les poches et fumer ou manger dans la rue sont interdits. De plus, marcher et utiliser un téléphone pour parler ou envoyer un message/courriel ne présente pas une apparence professionnelle.

2. Entretien de l'uniforme

Tous les officiers et instructeurs de cadets sont responsables de leurs uniformes. Ils doivent être conservés de manière propre et soignée. Si une partie de votre uniforme devient disgracieuse, assurez-vous que cela est porté à l'attention de l'officier d'approvisionnement qui s'efforcera de le remplacer dès que possible. Si une partie de l'uniforme est tellement endommagée qu'elle déshonore la Ligue navale du Canada, elle ne doit pas être portée.

À moins que vous n'achetez ou acquériez spécifiquement votre uniforme d'une source autre que votre corps, vous devrez retourner l'uniforme une fois que vous avez cessé d'être membre de la Ligue navale du Canada.

3. Ordres de tenues

Les ordres de tenues sont indiqués ci-dessous. Les définitions des pièces portées se trouvent dans le manuel des Ordres de tenues de la Ligue navale, chapitre 3.

Les ordres de tenue sont généralement promulgués par le commandant ou l'officier supérieur d'un événement. Tous les membres du personnel doivent être dans le même ordre de tenue. Officiers en 1, 2 ou 3 et CI en 7.

Uniforme de cérémonie n°1

- N° 1 - Veston et pantalon bleu marine à double boutonnage. Uniforme de la marine porté avec une chemise blanche à manches longues et une cravate noire. Seules les médailles pleine grandeur doivent être portées.

Uniforme de mess n° 2

- N° 2 - Tenue de service normale, mais portée avec un nœud papillon noir au lieu de la cravate, des chaussures Oxford et des rubans uniquement (sans médailles ni porte-nom).

Uniforme de service n ° 3

- N° 3 - Comme le n° 1, mais seuls les rubans, pas de médailles, sont portés
- N° 3A - Chemise blanche à manches longues avec cravate et pantalon noir. (Porté à l'intérieur lorsqu'une occasion permet de retirer les vestes pour une apparence de travail plus décontractée ou avec un couvre-chef lors de déplacements entre des bâtiments adjacents à l'intérieur des limites de la propriété des cadets/MDN)
- N ° 3B - Chemise blanche à manches courtes, avec rubans, insignes de compétence spécialisée et porte-nom, pantalon noir et oxfords noirs
- No. 3C - Pull en laine noire porté avec la chemise à manches longues avec cravate. Chemises à manches courtes à porter sans cravate et bouton du haut ouvert.

Uniforme de travail n ° 5 (portée par les officiers et les instructeurs de cadets)

- No. 5 - Veste CANEX, avec béret ou casquette (avec le nom et l'indicatif de l'unité), pantalon, chemise de travail (bleu foncé) et bottes
- N° 5A - Idem que ci-dessus, sans veste
- No. 5B - Comme ci-dessus avec les manches de chemise retroussées
- N° 5C - Comme ci-dessus avec pull

Uniforme d'instructeur de cadets n ° 7

- N° 7 - Selon la saison et la tenue vestimentaire, Chemise blanche à manches courtes ou longues avec épaulettes et pantalon noir. AUCUN flash d'épaule n'est autorisé. Insigne de grade d'instructeur de cadets à enfiler porter sur la chemise. Pas de casquette ni de coiffe.
- N ° 7A - Chemise blanche à manches courtes, avec rubans, insignes de compétence spécialisée et porte-nom, pantalon noir et oxfords noirs
- N° 7B - Pull en laine noire porté avec la chemise à manches longues avec cravate. Chemises à manches courtes à porter sans cravate et bouton du haut ouvert.
- No. 7C - Défilé Facultatif – Aux occasions où une veste formelle doit être portée, un blazer noir/bleu marine peut être porté à la place du chandail.

Section 3 - Exercice (NFO 523)

Un rappel à l'étudiant qu'à l'avenir, il pourra donner des ordres. Afin qu'il n'y ait pas de duplication de documents, vous trouverez l'instruction requise dans les Normes de formation et plans de leçons des cadets.

1. Exercice de base à la halte (NFC 04.1)

On s'attend à ce que vous appreniez :

- (a) la position de garde à vous,
- (b) de la position garde à vous vers la position au repos,
- (c) de la position en place repos au repos
- (d) du repos au garde à vous.

a. POSITION Garde-à-vous

La position de garde-à-vous est une position de disponibilité à recevoir un ordre. Le degré d'alerte et l'exécution parfaite de cette position sont d'une grande importance, de sorte que les cadets ne doivent pas être maintenus dans cette position plus longtemps que nécessaire.

La position de garde-à-vous doit être utilisée par tous les cadets lorsqu'ils s'adressent à un supérieur (un officier).

Pour prendre le garde-à-vous, il faut que :

- i. les talons se touchent et soient alignés;
- ii. les pieds soient tournés vers l'extérieur à un angle de 30 degrés;
- iii. le corps soit d'aplomb et le poids réparti également sur les deux pieds;
- iv. les épaules soient au même niveau et bien alignées;
- v. les bras pendent naturellement, les coudes et les poignets touchant le corps;
- vi. les poignets soient droits, le dessus des mains vers l'extérieur;
- vii. les doigts soient alignés et touchent la paume de la main, les pouces sur le côté de l'index, avec la jointure médiane des pouces et le haut des doigts touchant légèrement la cuisse, les pouces alignés avec la couture du pantalon;
- viii. la tête soit levée et que le cou touche l'arrière du col, les yeux regardant droit devant à leur hauteur.

Aucune partie du corps ne doit être tendue.

REMARQUE : Bien que ce soit une position immobile, n'oubliez pas de respirer régulièrement! Vous pouvez aussi bouger vos orteils et plier LÉGÈREMENT les genoux pour être à l'aise. Il est aussi important de porter l'uniforme comme il faut, sans être incommodé par une ceinture trop serrée ou une casquette trop petite.

POSITION DE REPOS

La position de repos est une position intermédiaire entre le garde-à-vous et le repos volonté. Elle ne permet pas de détente, mais peut être maintenue sans fatigue plus longtemps que la position de garde-à-vous.

b. PASSAGE DU GARDE-À-VOUS AU REPOS

Sur l'ordre « REPOS EN COMPTANT, SECTION – UN », les membres de la section plient le genou gauche.

Sur l'ordre « SECTION – DEUX », les membres de la section doivent :

- i. porter le pied gauche plus à gauche, en le redressant en deux temps, puis déposer le pied correctement à plat sur le sol avec l'intérieur des talons à 25 cm de distance ;
- ii. simultanément, dans un mouvement rapide, placer les deux bras bien droits derrière le dos, avec le dessus de la main droite dans la paume de la main gauche et le pouce droit croisé sur le gauche, les doigts collés et allongés ;
- iii. se tenir d'aplomb et répartir le poids du corps également sur les deux pieds.

Sur l'ordre « REPOS », les deux mouvements sont combinés.

c. REPOS REPOS

La position de repos à volonté est utilisée lorsqu'il est temps pour la section de se détendre. Cet ordre n'est donné que lorsque la section est en position de repos.

Sur l'ordre « REPOS À VOLONTÉ », les membres de la section doivent :

- i. fermer les mains et placer les bras sur les côtés comme dans la position de garde-à-vous;
- ii. observer une pause réglementaire ;
- iii. se détendre.

En position de repos à volonté, les membres de la section peuvent, avec autorisation, bouger tout leur corps sauf les pieds puis ajuster leurs vêtements et leur matériel, mais sans parler.

d. PASSAGE DU REPOS AU GARDE-À-VOUS

Sur l'ordre « GARDE-À-VOUS EN COMPTANT, SECTION – UN », les membres de la section plient le genou gauche et reposent leur poids sur le pied droit.

Sur l'ordre « SECTION – DEUX », les membres de la section doivent :

- i. redresser la jambe gauche en deux temps, placer le pied correctement au sol, de façon à ce que les orteils touchent d'abord le sol et que les talons soient alignés;
- ii. simultanément, d'un mouvement rapide, porter les bras et les mains en position de garde-à-vous.

Sur l'ordre « GARDE À-VOUS », les deux segments du mouvement sont combinés.

2. Exercice de base à la marche (NFC 04.2)

On s'attendra à ce que vous appreniez (a) à marcher au pas cadencé, (b) faire halte au pas cadencé, (c) à marquer le pas à partir d'une marche rapide et (d) marquer le pas au pas cadencé.

a. Marche au pas cadencé

But – Cette marche est utilisée pour passer d'un lieu à un autre.

Au commandement « PAS CADENCÉ EN COMPTANT, SECTION – UN », les membres de la section doivent :

- i. Lancer le pied gauche en avant et faire un demi-pas, les orteils vers le haut
- ii. Frapper le sol avec le talon en gardant les orteils pointés vers l'avant, et
- iii. Simultanément, balancer le bras droit en avant et le bras gauche en arrière, la taille haute.

Au commandement « SECTION – DEUX », les membres de la section doivent :

- i. Continuer à marcher en faisant des pas de longueur réglementaire;
- ii. Avancer successivement les jambes en ligne droite;
- iii. Balancer successivement les bras vers l'avant en ligne droite à partir de l'épaule, puis de l'avant à l'arrière, en tenant les mains fermées comme au garde-à-vous; et
- iv. Garder l'alignement avec le flanc de direction.

Au commandement « PAS – CADENCÉ », les deux mouvements sont combinés.

Le commandement « PAS – CADENCÉ » est donné lorsque les cadets doivent marcher au pas avec une fanfare ou avec un autre corps déjà au pas. Il est donné au mouvement du pied droit lorsque le groupe est déjà en marche, c'est-à-dire « PAS » au mouvement du pied droit et « CADENCÉ » au mouvement suivant du pied droit.

b. Faire halte au pas cadencé

But – Arrêter une personne ou une division en marche

Au commandement « HALTE EN COMPTANT, SECTION – UN » lorsque le pied gauche est au sol, pointé vers l'avant, les membres de la section doivent :

- i. Contrôler le mouvement avant en plaçant le pied droit au sol de manière naturelle, en utilisant le talon comme frein
- ii. Balancer le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière

Au commandement « SECTION – DEUX », les membres de la section doivent :

- i. Avancer le pied gauche d'un demi-pas en le posant à plat sur le sol
- ii. Balancer le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.

Au commandement « SECTION – TROIS », les membres de la section doivent :

- i. Plier le genou droit, le redresser en deux temps, et
- ii. simultanément, placer les bras sur le côté le plus rapidement possible pour se mettre au garde-à-vous

Au commandement « SECTION – HALTE », les trois mouvements sont combinés. La synchronisation du mouvement est comptée « un, un-deux ».

c. Marquer le pas au pas cadencé

But – Cet ordre arrête la division temporairement (pas plus de quelques secondes). Il est surtout utilisé durant les parades.

L'ordre de marquer le pas au pas cadencé est donné à la même cadence que pour marcher.

Au commandement « MARQUEZ LE PAS EN COMPTANT, SECTION – UN » lorsque le pied droit est au sol, les membres de la section doivent :

- i. Avancer le pied gauche d'un demi-pas en le posant à plat sur le sol, naturellement
- ii. Avancer le pied droit à côté du gauche en gardant la jambe droite, sans frotter le sol
- iii. Simultanément, porter rapidement les bras le long du corps et se mettre au garde-à-vous
- iv. Garder la cadence

Au commandement « SECTION – DEUX », les membres de la section doivent :

- i. Plier le genou gauche
- ii. Placer les orteils sur le sol avant le talon lorsque la jambe est descendue
- iii. Continuer à marquer le pas jusqu'à ce que l'ordre « AVAN – CEZ » ou « HALTE » soit donné.

Au commandement « PAS – MARQUÉ », les deux mouvements sont combinés.

La synchronisation est :

- i. Compte : GAUCHE – RENTRÉ – GAUCHE – DROITE – GAUCHE
- ii. Pied : GAUCHE – DROITE – GAUCHE – DROITE – GAUCHE

d. Avancer après avoir marqué le pas

But – Commencer à marcher après avoir « marqué le pas »

Au commandement « AVAN – CEZ » lorsque le pied gauche est au sol, les membres de la section doivent :

- i. Redresser la jambe droite et se mettre au garde-à-vous
- ii. Lancer le pied gauche en avant et faire un demi-pas
- iii. Continuer à marcher au pas cadencé en balançant le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière

3. Cérémonie des couleurs et du crépuscule (NFC 01.1.5)

On s'attend à ce que vous découvriez et participiez aux cérémonies des couleurs et du coucher du soleil pour voir comment elles sont exécutées.

La cérémonie des couleurs – Qu'est-ce que c'est et quelle est sa raison d'être.

La Marine royale du Canada exécute la cérémonie des couleurs tous les matins à 8 h. Anciennement, le pavillon (drapeau national) était levé pour s'identifier en tant qu'ami ou ennemi aux autres navires. Aujourd'hui, elle est utilisée lors des cérémonies et pour perpétuer la tradition.

Effectifs des couleurs

L'équipage (le corps de cadets) se rassemble sur le pont d'exercice environ 15 minutes avant la levée des couleurs (selon l'officier responsable du corps). Des cadets sont nécessaires aux postes suivants :

- a. Signaleur du pavillon ou du drapeau national : sur la drisse principale (généralement au centre du mât)
- b. Signaleur du drapeau des cadets de la Ligue navale : sur la drisse extérieure de tribord (vu face au mât)
- c. Signaleur du fanion préparatoire : sur la drisse extérieure de bâbord (vu face au mât)
- d. Manœuvrier – Manœuvre les sifflets

Procédure des couleurs

« Les couleurs dans 5 minutes, Madame/Monsieur »	<ul style="list-style-type: none">• Fanion préparatoire fermé et levé (hissé tout en haut)• Annonce du cadet signaleur du pavillon
« Les couleurs dans 1 minute, Madame/Monsieur »	<ul style="list-style-type: none">• Annonce du cadet signaleur du pavillon• L'équipage se tourne face au mât sur l'ordre du commandant de défilé (officier responsable, cadet senior, etc.)
« Les couleurs, Madame/Monsieur »	<ul style="list-style-type: none">• Le fanion préparatoire est descendu de 4 pieds (ou 1/3 du sommet)• Annonce du cadet signaleur du pavillon• Après que le commandant de défilé ait dit « Très bien », le manœuvrier siffle l'appel au silence• Après l'appel au silence, les cadets-cadres font le salut pendant la levée du pavillon et du drapeau des cadets de la Ligue navale
« Continuez, Madame/Monsieur »	<ul style="list-style-type: none">• Annonce du cadet signaleur du pavillon• Le commandant de défilé répond « Continuez »• Le manœuvrier siffle pour annoncer le « Continuez »

	<ul style="list-style-type: none"> • Après le sifflet, les cadets au salut se mettent au garde-à-vous et le fanion préparatoire est descendu (jusqu'en bas du mât) • Le fanion préparatoire est rangé
--	---

Cérémonie du crépuscule - Exécutée au crépuscule sur un navire ou à une heure fixe à terre. Les effectifs requis sont les mêmes au crépuscule que pour les couleurs

La cérémonie du crépuscule est semblable à celle des couleurs, mais avec les différences suivantes :

- Le mot « couleurs » est remplacé par « crépuscule »
- Le pavillon et le drapeau des cadets sont descendus au lieu d'être hissés

4. Compréhension de base des différents types de parades

Il existe essentiellement trois différents types de parades.

La parade régulière celles des jours/soirées d'entraînement est le premier type. C'est là que les cadets apprennent les cérémonies des couleurs et du crépuscule

Le second est un défilé formel. Cela peut être aussi simple que lorsque le président de la succursale ou son délégué inspecte l'équipage. Cela peut devenir beaucoup plus compliqué lorsqu'il s'agit de la cérémonie de revue annuelle où vous avez un VIP en tant qu'invité.

Le troisième est un défilé à la marche. C'est quelque chose comme le défilé du jour du Souvenir où votre corps participe à un défilé dans la communauté avec plusieurs autres groupes et que quelqu'un d'autre est aux commandes.

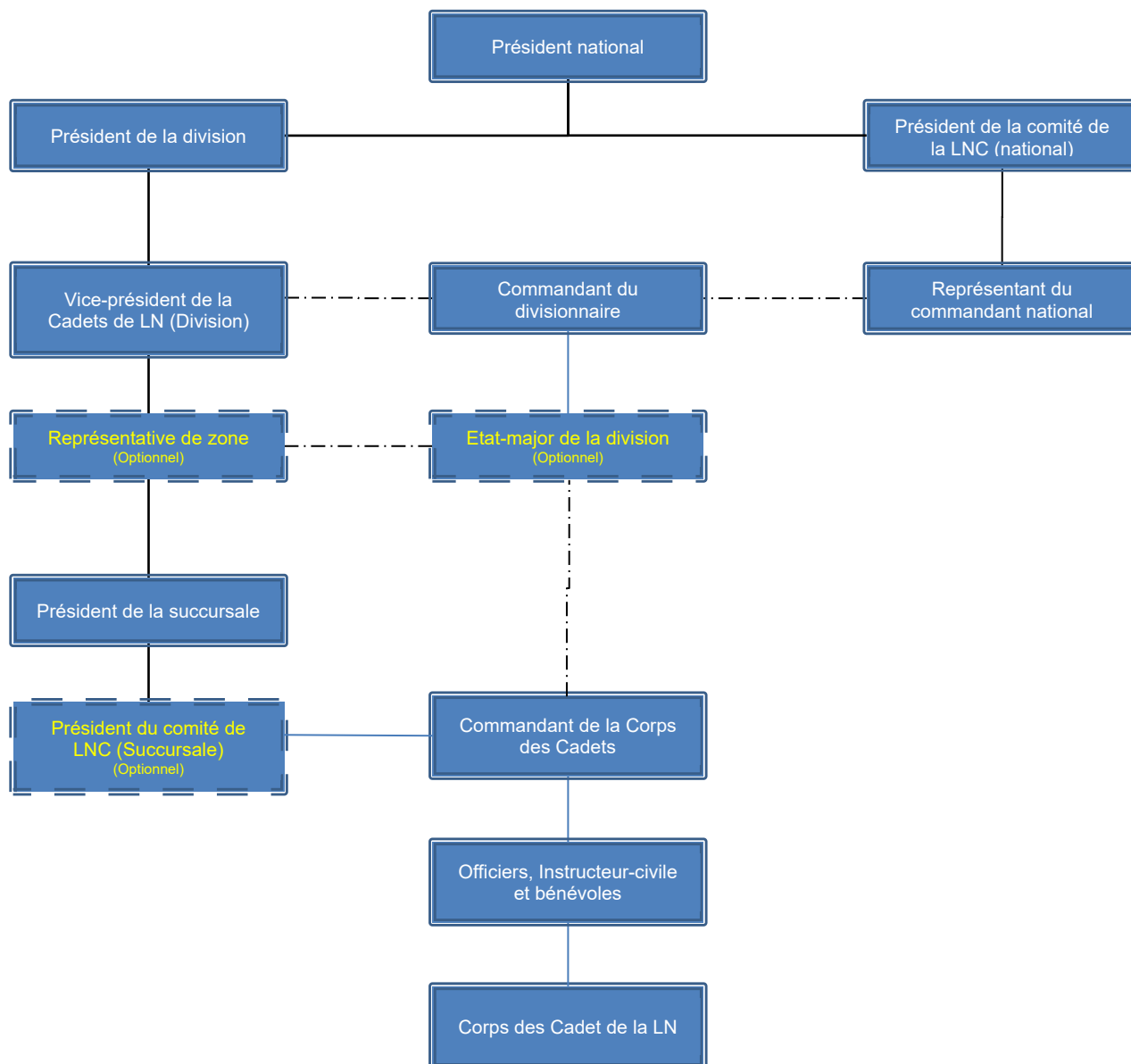
Section 4 - Système divisionnaire (NFO 524)

1. Système divisionnaire et chaîne de commandement approfondis (NFC 01.1.2)

Vous découvrirez l'histoire et le but du système divisionnaire et de la chaîne de commandement. Pour minimiser la duplication de matériel, vous devez lire le NFC 01.1.2

En plus de ce qui précède, vous devez lire LN 64.

Le tableau suivant montre la chaîne de commandement du président national aux cadets, qui est également décrite dans le mandat des officiers de la LN.



2. Droits, responsabilités, devoirs et privilèges (NFC 01.1.4)

Les droits et responsabilités d'un officier, d'un instructeur de cadets ou d'un bénévole de la Ligue navale sont conformes à ceux des cadets de la Ligue navale.

Droits

- Être traité équitablement et avec respect ;
- Être compris;
- Demander de l'aide;
- Prendre des décisions;
- Utilisez la loi;
- Se sentir en sécurité;
- Apprendre;
- Être entendu;
- Dires « NON » aux comportements indésirables;
- Être protégé de toute forme d'abus et de harcèlement;
- Pour pouvoir déposer un grief. Les griefs sont couverts dans les Règlements de Cadets de la Ligue navale

Responsabilités

- Montrez votre soutien à votre corps et à votre communauté;
- Traiter les officiers, les instructeurs de cadets, les bénévoles et les cadets équitablement et avec respect;
- Assistez régulièrement aux défilés et soyez à l'heure;
- Se présenter de manière appropriée en uniforme et à toutes les activités des cadets de la LNC;
- Portez et entretenir l'uniforme et l'équipement en votre possession;
- Participez activement;
- Participer aux efforts de collecte de fonds de la succursale de LNC;
- Exécuter les tâches telles qu'elles sont assignées.

Fonctions

Le DEVOIR PRINCIPAL de tous les officiers et instructeurs des cadets de la Ligue navale est la SÉCURITÉ et le BIEN-ÊTRE des cadets dont ils ont la charge. Un officier doit accomplir d'autres tâches prescrites par le comité national des cadets, la division et/ou la filiale. En général, les responsabilités des agents comprennent :

- a. Commandant (cmdt) - Responsable devant la branche de l'administration, du fonctionnement et de l'efficacité du corps ;
- b. Officier exécutif (XO) - Commandant en second, responsable devant le commandant des tâches déléguées par le commandant et commandant en l'absence du commandant ;
- c. Officier divisionnaire (O. Div.) - Responsable devant le cmdt, par l'intermédiaire du XO, du bien-être et du développement des cadets dans leur division ;
- d. Officier d'administration (O. Admin) - Responsable devant le commandant de toute la correspondance, des dossiers et des fichiers, de la maintenance de l'administration du corps. manuels et la préparation en temps opportun de tous les rapports et formulaires ;
- e. Officier d'approvisionnement (O. Appro.) - Responsable devant le commandant de la garde, de la distribution, du retour et de la comptabilité de tous les magasins, équipements et biens appartenant à la Ligue, ou prêtés au Corps par toute autre source ;
- f. Officier de formation (O. Instu.) - Responsable devant le commandant de toute la formation et de l'instruction des cadets, ainsi que des manuels, de l'équipement, etc. applicables, conformément au programme prescrit et aux autres instructions ;

- g. Officier de musique (O. Musique) - Responsable devant le commandant de la formation des membres de la bande en musique et en exercice approprié, ainsi que du soin et de l'entretien des instruments ; et pour la garde, l'émission, le retour et la comptabilité en toute sécurité de tous les magasins, équipements, instruments et musique de la bande ; et,
- h. Officier de secourisme (O. Secourisme) - Responsable devant le cmdt de s'assurer que les normes médicales requises des cadets sont maintenues. Des précautions doivent être prises pour s'assurer que les qualifications du secouriste conviennent aux activités des cadets, à toute situation médicale prévue ou à l'étendue des conseils médicaux ou de l'activité entreprise.

Des informations supplémentaires concernant les termes de référence des officiers.

Privilèges

- Vous avez le privilège de guider les jeunes pour en faire de solides citoyens canadiens;
- Vous avez le privilège de guider les jeunes vers les leaders de demain;
- Vous avez le privilège d'amener les jeunes à comprendre ce que c'est que d'être une organisation diversifiée où personne n'est exclu;
- Vous avez le privilège de porter un uniforme. Ce n'est pas un droit;
- Vous avez le privilège de travailler au sein d'un des meilleurs organismes à but non lucratif pour les jeunes.

Travailler avec les jeunes est l'une des activités les plus enrichissantes que vous ferez.

Section 5 - Programme de formation des cadets de la Ligue navale (NFO 525)

Compréhension de base du CTS

Le programme de formation des cadets LN 420 (NFC) définit la formation des cadets de la Ligue navale. Il y a douze modules inclus dans le programme.

1. **NFC 01 Organisation du corps et routine du navire**
L'objectif de ce sujet est de familiariser les nouveaux cadets avec les connaissances organisationnelles de base pour les intégrer graduellement dans le programme.
2. **NFC 02 Port et entretien de l'uniforme**
Enseigner aux cadets la bonne façon de porter et d'entretenir l'uniforme.
3. **NFC 03 Mouvement de la Ligue navale**
Informer les cadets sur l'histoire et les objectifs de la Ligue navale.
4. **NFC 04 Exercices militaire**
Montrer aux cadets un nombre minimum de mouvements qu'ils devront mettre en pratique lors d'un défilé.
5. **NFC 05 Citoyenneté canadienne**
Inculquer aux cadets l'importance de la fierté nationale, sociale et du corps des cadets, et leur donner l'occasion de faire du bénévolat localement.
6. **NFC 06 Matelotage**
Enseigner aux cadets les aptitudes de matelotage nécessaires à la navigation et les initier à la manipulation et l'usage des cordes et cordages.
7. **NFC 07 Connaissance de la marine**
Transmettre aux cadets des enseignements sur toute une gamme de sujets maritimes.
8. **NFC 08 Art du commandement**
Enseigner aux cadets des techniques de leadership, de prise de décision, de travail d'équipe et d'autonomie.
9. **NFC 09 Périodes de l'officier divisionnaire**
Réaliser l'évaluation des cadets, veiller à ce qu'ils progressent sans retard et confirmer leur connaissance des niveaux.
10. **NFC 10 Activités récréatives et sportives**
Perfectionner les habiletés enseignées dans les sujets obligatoires par l'entremise d'activités ludiques et de compétitions amicales, tout en encourageant la condition physique.
11. **NFC 11 Formation optionnelle**
Ce sujet permet à l'officier responsable d'offrir une formation optionnelle aux cadets. Les cours de cette formation ne doivent pas constituer des critères de promotion.
12. **NFC 12 Introduction aux cadets** Initier les cadets aux éléments du mouvement des Cadets du Canada.

Section 6 - Prise de parole en public (NFO 526)

Communications interpersonnelles

Beaucoup de gens craignent de parler formellement à un groupe de personnes. Vous pouvez plaisanter avec un groupe et même vous sentir à l'aise pour débattre avec eux. Cependant, une fois que vous devez vous mettre en avant là où vous êtes le centre d'intérêt de tout le monde, la glossophobie peut s'installer.

La glossophobie, ou la peur de parler en public, est une phobie très courante et qui toucherait jusqu'à 75 % de la population. Certaines personnes peuvent ressentir une légère nervosité à l'idée même de parler en public, tandis que d'autres ressentent une panique et une peur totales.

La clinique Mayo donne quelques étapes qui peuvent aider :

- **Connaissez votre sujet.** Mieux vous comprenez de quoi vous parlez - et plus vous vous souciez du sujet - moins vous risquez de commettre une erreur ou de vous égarer. Et si vous vous perdez, vous pourrez récupérer rapidement. Prenez le temps de réfléchir aux questions que le public pourrait poser et préparez vos réponses.
- **S'organiser.** À l'avance, planifiez soigneusement les informations que vous souhaitez présenter, y compris les accessoires, les aides audios ou visuelles. Plus vous êtes organisé, moins vous serez nerveux. Utilisez un plan sur une petite carte pour rester sur la bonne voie. Si possible, visitez l'endroit où vous allez parler et passez en revue l'équipement disponible avant votre présentation.
- **Entraînez-vous, puis entraînez-vous encore.** Pratiquez votre présentation complète plusieurs fois. Faites-le pour certaines personnes avec lesquelles vous êtes à l'aise et demandez leur avis. Il peut également être utile de pratiquer avec quelques personnes avec lesquelles vous êtes moins familier. Envisagez de faire une vidéo de votre présentation afin que vous puissiez la regarder et voir les possibilités d'amélioration.
- **Remettre en question des inquiétudes précises.** Lorsque vous craignez quelque chose, vous pouvez surestimer la probabilité que de mauvaises choses se produisent. Listez vos soucis spécifiques. Ensuite, défiez-les directement en identifiant les résultats probables et alternatifs et toute preuve objective qui appuie chaque inquiétude ou la probabilité que vos résultats redoutés se produisent.
- **Visualisez votre succès.** Imaginez que votre présentation se passera bien. Les pensées positives peuvent aider à diminuer une partie de votre négativité à propos de votre performance sociale et à soulager une certaine anxiété.
- **Prenez quelques respirations profondes.** Cela peut être très apaisant. Prenez au moins deux respirations profondes et lentes avant de monter sur le podium et pendant votre discours.
- **Concentrez-vous sur votre matériel, pas sur votre public.** Les gens prêtent principalement attention aux nouvelles informations, et non à la façon dont elles sont présentées. Ils peuvent ne pas remarquer votre nervosité. Si les membres de l'auditoire remarquent que vous êtes nerveux, ils peuvent vous soutenir et souhaiter que votre présentation soit un succès.

- **Ne craignez pas une minute de silence.** Si vous perdez le fil de ce que vous dites ou si vous commencez à vous sentir nerveux et que votre esprit se vide, il peut sembler que vous êtes resté silencieux pendant une éternité. En réalité, ce n'est probablement que quelques secondes. Même si c'est plus long, il est probable que votre auditoire ne verra pas d'inconvénient à faire une pause pour réfléchir à ce que vous avez dit. Prenez simplement quelques respirations lentes et profondes.
- **Reconnaissez votre succès.** Après votre discours ou votre présentation, donnez-vous une tape dans le dos. Ce n'était peut-être pas parfait, mais il y a de fortes chances que vous soyez beaucoup plus critique envers vous-même que votre public. Voyez si l'un de vos soucis spécifiques s'est réellement produit. Tout le monde fait des erreurs. Considérez toutes les erreurs que vous avez commises comme une opportunité d'améliorer vos compétences.
- **Obtenir de l'aide.** Rejoignez un groupe qui offre un soutien aux personnes qui ont des difficultés à parler en public. L'une des nombreuses ressources est Toastmasters, une organisation à but non lucratif avec des sections locales qui se concentre sur la formation des personnes à l'expression orale et au leadership.

La Division de l'Alberta de la Ligue navale du Canada a élaboré un plan de formation pour les cadets qui est une excellente ressource pour tous les membres. Il se trouve sur le disque partagé Google de la LNC sous Public Speaking.

(<https://drive.google.com/drive/folders/0AFt0JvulXazYUk9PVA>)