



Site Expédition Outaouais

Expédition Étoile Argent

Guide du participant

2019

Table des matières

Liste du matériel individuel	3
Exemples du matériel recommandé	4
Horaire des activités.....	8
Formulaire d'évaluation	9





EXPÉDITION

Étoile argent

Liste du matériel individuel

QTÉ	VÊTEMENTS POUR L'EXPÉDITION (GÉNÉRAL)	☐
1	Casquette / Chapeau / Buff / Tuque 3 saisons	
3	Chandails manches courtes en fibres synthétiques (pas de coton)	
1	Survêtement chaud (polar / laine / softshell)	
1	Manteau imperméable de qualité	
2	Pantalons (pas de jeans) - Jogging ou de plein air	
3	Sous-vêtements	
4	Paires de bas de laine	
4	Paires de sous-bas (à porter sous les bas de laine pour prévenir les ampoules)	
1	Paire de bottes imperméables (marche / combat / de pluie)	
1	Paire de souliers de sport	
QTÉ	AUTRES ARTICLES (OBLIGATOIRE)	☐
1	Trousse d'hygiène (lingettes humides / antisudorifique / brosse à dents et dentifrice / etc.)	
	Médicaments sous prescription (si applicable)	
1	Carte d'assurance maladie	
2	Bouteilles contenant au minimum 1 litre d'eau (Nalgene ou Camelbak)	
1	Lampe-frontale / Lampe de poche	
1	Sac à dos de jour	
1	Crème solaire (FPS 15 et +)	
1	Chasse-moustiques	
3 et +	Collations santé (fruits, noix, barres tendres, etc.)	
QTÉ	CANOT - ARTICLES	☐
1	Maillot de bain / Wetsuit (si vous en avez un)	
1	Chandail (Dri-Fit / «rashguard»)	
1	Souliers d'eau / Sandales avec sangles	
1	Paire de gants (<i>facultatif</i>)	
1	Paire de genouillères (<i>facultatif</i>)	
QTÉ	VÉLO DE MONTAGNE - ARTICLES	☐
1	Paire de short / Cuissard	
1	Paire de gants pour le vélo (<i>facultatif</i>)	
QTÉ	DIVERS POUR L'EXPÉDITION (SUGGÉRÉ)	☐
1	Lunettes de soleil	
1	Appareil photo	
1	Montre	
1	Carnet de notes et crayons (pour les tâches de sénior et comme journal d'expédition)	

Souliers pour le canot



Idéal / Recommandé



Fait l'affaire

À éviter !!



Sac à dos de jour



Idéal / Recommandé

Fait l'affaire



À éviter !!



Imperméable



Idéal / Recommandé



Fait l'affaire



À éviter !!



Bouteilles d'eau

(Vous devez avoir 2 bouteilles contenant au minimum 1 litre chacune)



Idéal / Recommandé



Fait l'affaire



À éviter !!



Horaire des activités

Vendredi

- 19h00** Arrivée du personnel
19h30 Arrivée des cadets
20h00 Mot de bienvenue / Présentation du staff
- ♦ Routine de camp (toilette, nourriture, propreté, réveil et sécurité)
 - ♦ Séparation des équipes (3 équipes)
 - ♦ Assignation d'un chef d'équipe
- 20h30** Rencontre avec le chef d'équipe / Présentation des cadets
- ♦ Attentes / Objectifs / Formulaire d'évaluation
 - ♦ Horaire et activités
 - ♦ Discussion sur le matériel requis pour les activités
 - ♦ Nomination d'un sénior de groupe (1 sénior/activité)
- 21h15** Distribution du matériel de coucher
- ♦ Montage des tentes avec le chef d'équipe
- 22h00** Couvre-feu / Réunion du personnel

Samedi

- 06h30** Lever et ablution
07h00 Déjeuner en équipe
- Cours sur le poêle MSR
- 08h00** Début des activités en rotation
- Équipe 1 = Canot
 - Équipe 2 = Vélo de montagne
 - Équipe 3 = Orienteering / Disc golf
- 12h00** Dîner en équipe
13h00 Rotation des activités
- Équipe 1 = Vélo de montagne
 - Équipe 2 = Orienteering / Disc golf
 - Équipe 3 = Canot
- 17h00** Fin des activités
17h30 Souper en équipe
- Cours sur le filtre à eau MSR
- 19h00** Rétroaction de la journée et préparation pour dimanche
21h30 Couvre-feu
22h00 Réunion du personnel

Dimanche

- 06h00** Lever
- Remise du matériel de coucher en équipe
- 07h00** Déjeuner en équipe
08h00 Début des activités
- Équipe 1 = Orienteering / Disc golf
 - Équipe 2 = Canot
 - Équipe 3 = Vélo de montagne
- 12h00** Dîner avec le brûleur
13h00 Rétroaction / Remise des évaluations & collants / Mot de la fin
13h30 Retour à l'unité

Évaluation EEA

Nom :		CC :		Date :	
Compétences générales		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté	
Le cadet a suivi la routine de camp (Ex. : Monter et démonter les tentes, prendre soin du matériel prêté, respecter les consignes, etc.).					
Le cadet a respecté les principes de camping écologique «Sans trace» (Ex. : Propreté du site, ramasser les déchets et la nourriture, etc.).					
Le cadet a participé à une rétroaction d'équipe et /ou de groupe.					
Le cadet a utilisé l'équipement d'expédition (Ex. : Poêle, filtreur à eau, bâtons de marche, etc.) et a pris soin de son équipement personnel.					
Canot		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté	
Le cadet a appliqué les coups de pagaie enseignés (propulsion, appel, écart, circulaire et coup en «J»).					
Le cadet a propulsé son canot en ligne droite (+/- 10 mètres) à l'aide des coups de pagaie appropriés.					
Le cadet a suivi les règles de sécurité sur l'eau.					
Randonnée pédestre		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté	
Le cadet a utilisé les techniques de marche adéquates et les bâtons de marche lors de la montée et de la descente.					
Le cadet a franchi les obstacles rencontrés de façon sécuritaire.					
Le cadet a suivi le code de conduite du sentier (Ex. : Respecter l'environnement, le balisage, règles de sécurité, etc.).					
Vélo de montagne		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté	
Le cadet a ajusté les vitesses et la position de son corps lors des montées et des descentes.					
Le cadet a appliqué les techniques de freinage avec les freins avant et arrière.					
Le cadet a suivi les consignes de sécurité à vélo et sur les sentiers.					
Évaluation globale - OREN 326					
Encerclez un seul niveau de rendement	Norme dépassée	Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté	
Rendement général	Si les 10 compétences évaluées ont été réalisées sans difficulté.	Dès que 1 compétence sur les 10 évaluées est non réalisée.	Si sur les 10 compétences évaluées, de 1 à 5 d'entre elles ont été réalisées sans difficulté.	Si sur les 10 compétences évaluées, de 6 à 9 d'entre elles ont été réalisées sans difficulté.	
Commentaires					
Nom et signature du Chef d'équipe :					

L'évaluation peut être conservée au dossier du cadet. La saisie des données dans Forteresse pour l'OREN 326 sera complétée par la directrice du SE Outaouais.