



Site Expédition Outaouais

Expédition Étoile Or

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	Sac étanche/baril (<i>facultatif</i>)	
1	Sifflet (qu'on peut attacher sur le VFI)	
1	Paire de genouillères (<i>facultatif</i>)	
QTÉ	DIVERS POUR L'EXPÉDITION (SUGGÉRÉ)	☐
1	Lunettes de soleil avec cordon de sécurité	
1	Appareil photo	
1	Montre	
1	Carnet de notes et crayons (pour les tâches de sénior et comme journal d'expédition)	
1	Couteau	
	Allumettes/Briquet	
1	Rouleau de papier hygiénique	
1	Baume à lèvres	

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

Samedi

- 08h00** Arrivée des cadets
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
- 08h30** 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)
- 09h15** Distribution du matériel
- ♦ VFI, canot, pagaie, kit urgence
 - ♦ Préparation des canots pour mettre à l'eau
- 10h00** Début de l'instruction en canot
- 11h00** Mise à l'eau
- 12h00** Dîner en équipe
- Cours sur le poêle MSR
- 17h00** Fin des activités
- 17h30** Souper en équipe
- Cours sur le filtre à eau MSR
- 19h00** Rétroaction de la journée et préparation pour dimanche
- ♦ Montage des tentes avec le chef d'équipe
- 21h30** Couvre-feu
- 22h00** Réunion du personnel

Dimanche

- 06h00** Lever
- 07h00** Déjeuner en équipe
- 08h00** Mise à l'eau et départ
- 12h00** Dîner avec le brûleur
- Retour du matériel
- 13h00** Rétroaction / Remise des évaluations & collants / Mot de la fin
- 13h30** Retour à l'unité

Évaluation EEO

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») sur une distance de 15-20 km					
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.					
Évaluation globale - OREN 426					
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 426 sera complétée par la directrice du SE Outaouais.