



## 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

<b>Nom :</b>		<b>CC :</b>		<b>Date :</b>	
<b>Compétences générales</b>		<b>Non réalisée</b>	<b>Réalisée avec difficulté</b>	<b>Réalisée sans difficulté</b>	
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.					
<b>Canot</b>		<b>Non réalisée</b>	<b>Réalisée avec difficulté</b>	<b>Réalisée sans difficulté</b>	
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.					
<b>Évaluation globale - OREN 426</b>					
<b>Encerclez un seul niveau de rendement</b>	<b>Norme dépassée</b>	<b>Non réalisée</b>	<b>Réalisée avec difficulté</b>	<b>Réalisée sans difficulté</b>	
<b>Rendement général</b>	Si les <b>10</b> compétences évaluées ont été réalisées sans difficulté.	Dès que <b>1</b> compétence sur les 10 évaluées est non réalisée.	Si sur les 10 compétences évaluées, de <b>1 à 5</b> d'entre elles ont été réalisées sans difficulté.	Si sur les 10 compétences évaluées, de <b>6 à 9</b> d'entre elles ont été réalisées sans difficulté.	
<b>Commentaires</b>					
<b>Nom et signature du Chef d'équipe :</b>					

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.