

EXPÉDITION ÉTOILE ARGENT & OR



PARTICIPANT **Table des matières**

Liste de matériel requis 3

Exemples de matériel à recommander ou à éviter ..	5
Horaire général	7
Évaluation des cadets - EEA	9
Évaluation des cadets - EEO	10



Liste de matériel requis

*Cochez les cases blanches pour faire le suivi de vos bagages.

**Une case ombragée signifie que l'item peut être amené de la maison, mais sera fourni par le SE si vous n'en avez pas.

QTÉ	Matériel généralement fourni par le site d'expédition (SE)	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Tente d'expédition (pour 2 à 6 personnes)	
1	Sac de couchage / Matelas de sol / Flanelle	
1	Gourde	
1	Sac à dos (60 litres)	
QTE	Vêtements pour expédition estivale	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Casquette / Chapeau / Buff / Tuque 3 saisons	
3	Chandails manches courtes en fibres synthétiques (pas de coton idéalement)	
1	Survêtement chaud (polar / laine / softshell)	
1	Imperméable personnel	
2	Pantalons de plein air (pas de jeans)	
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 souliers de sport	
QTE	Vêtements pour expédition hivernale	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Manteau chaud et pantalon de neige	
2	Tuques / Cache-cou / Cagoule	
2	Paire de mitaines chaudes / petits gants	
2	Combinaison haut et bas en fibres synthétiques (pas de coton idéalement)	
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 chaudes avec feutres amovibles (pas de bottes de combat)	
QTÉ	Équipement obligatoire à apporter	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Trousse d'hygiène (lingettes humides / anti sudorifique / brosse à dents et dentifrice, etc.)	
	Médicaments sous prescription (si applicable)	
1	Sac à dos de jour	
1	Carte d'assurance maladie	
1	Bouteille contenant au minimum 1 litre d'eau (Nalgene ou Camelbak)	
1	Crème solaire (FPS 30 et +)	
1	Chasse-moustiques (activités estivales seulement)	
1	Paquet serviettes hygiéniques pour les femmes	
1	Débarbouillette et serviette	
1	Baume à lèvres	
1	Carnet de notes et crayons (pour les tâches de senior et comme journal)	
QTÉ	Équipement optionnel à apporter	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Lunettes de soleil avec sangle	
1	Lampe de poche	
1	Boîtier résistant et étanche ou petit sac étanche pour objets de valeur	

	(cellulaire, cartes, etc.)	
3 et +	Collations santé et énergétiques (fruits, noix, barres tendres, etc.)	
QTÉ	Équipement spécialisé - Randonnée pédestre	✓
1	Paire de bottes de marche – QM Valcartier seulement	
1	Paire de bâtons de marche	
QTÉ	Équipement spécialisé – Canot	✓
1	Maillot de bain	
1	Chandail de type dry-Fit	
1	Wetsuit	
1	Souliers d'eau / Sandales avec sangles	
QTÉ	Équipement spécialisé – Vélo de montagne	✓
1	Cuissard de vélo ou pantalon approprié	
1	Paire de gants pour le vélo (<i>facultatif</i>)	
1	Casque de vélo	
QTÉ	Équipement activité raquette et ski de fond	✓
1	Paire de raquettes	
1	Paire de bâtons de marche	
1	Paire de skis de fond avec bottes	
1	Paire de guêtre	

Note : Un cadet désirant apporter son propre matériel spécialisé en expédition peut le faire, mais il sera responsable des bris ou pertes.

Exemples de matériel recommandé ou à éviter

Bouteilles d'eau



Sac à dos de jour



Imperméable



Souliers pour le canot



Bottes d'hiver



Idéal / Recommandé



À éviter !!



Mitaines



Idéal / Recommandé



À éviter !!



Manteau / Habit de neige



Idéal / Recommandé



À éviter !!



Horaire général

HEURE	ACTIVITÉ
Vendredi	
18h30	Arrivée du personnel
19h30	Arrivée des cadets
20h00	Mot de bienvenue et routine de soirée : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Répartition des cadets en équipe; ➤ Distribution le matériel personnel et de groupe; ➤ Aménagement du site de bivouac; ➤ Séance d'information initiale (activités, attentes, sécurité, horaire, habillement, repas, règlements, routine d'expédition, etc.); ➤ Révision des notions de navigation (si le temps le permet).
22h00	Couvre-feu
Samedi	
06h00	Réveil / Hygiène personnelle (préparation de l'équipement personnel avant le déjeuner)
06h30	Déjeuner en équipe <ul style="list-style-type: none"> ➤ Démonstration du chef d'équipe sur la préparation de l'aire de repas, la collecte des ordures et le nettoyage (EEA); ➤ Préparation du déjeuner par équipe (EEO).
07h30	Démontage du site de bivouac (s'il y a lieu)
08h00	Début de l'expédition <ul style="list-style-type: none"> ➤ Instruction initiale sur le moyen de transport; ➤ Suivre l'itinéraire établi; ➤ Chaque cadet doit naviguer sur une partie de l'itinéraire tel que le précise l'OCOM M326.04 (Naviguer le long d'un itinéraire) pour l'EEA; ➤ Instruction sur l'OCOM M326.03 (Mettre en pratique la gérance de l'environnement à titre de chef d'équipe) pour l'EEA.
12h00	Dîner en équipe <ul style="list-style-type: none"> ➤ Instruction sur l'OCOM M326.06 (Respecter la routine quotidienne) pour l'EEA.
13h00	Suite de l'expédition <ul style="list-style-type: none"> ➤ Instruction sur l'OCOM M326.02 (Utiliser l'équipement d'expédition) pour l'EEA.
17h00	Arrivée au site de bivouac <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rétroaction de la journée faite par le chef d'équipe; ➤ Mise en pratique de la routine quotidienne; ➤ Montage du bivouac; ➤ Rencontre avec les cadets qui ont assumé un rôle de leader pour l'EEO.
18h00	Souper en équipe <ul style="list-style-type: none"> ➤ Instruction sur l'OCOM M326.02 (Utiliser l'équipement d'expédition) pour l'EEA.
19h30	Consigner des entrées au journal <ul style="list-style-type: none"> ➤ Instruction sur l'OCOM M326.07 (Consigner des entrées dans un journal) pour l'EEA; ➤ Mise à jour du journal quotidien pour l'EEO.
20h30	Activités de soirée <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les chefs d'équipe remplissent les contrôles d'évaluation.

22h00	Couvre-feu
Dimanche	
06h00	Réveil / Hygiène personnelle (suivre la routine quotidienne en expédition)
06h30	Déjeuner en équipe
07h30	Démontage du site de bivouac ➤ Remise du matériel de groupe n'étant plus requis.
08h00	Suite de l'expédition ➤ Instruction initiale sur le moyen de transport; ➤ Suivre l'itinéraire établi.
12h00	Dîner en équipe ➤ Rétroaction de la journée et de l'expédition en général ➤ Compléter et présenter les évaluations aux cadets
13h00	Suite de l'expédition
13h30	Fin de l'expédition ➤ Retour du matériel; ➤ Les chefs d'équipe remplissent les contrôles d'évaluation; ➤ Rencontre individuelle avec chaque cadet pour réviser les évaluations.
14h30	Rétroaction finale ➤ Rétroaction de la journée faite par le chef d'équipe; ➤ Remplir le sondage de fin d'activité; ➤ Faire une entrée au journal personnel;
15h00	Départ vers le corps de cadets

Évaluation des cadets – EEA

Nom :	CC :	Date :		
Compétences générales en expédition		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté
Le cadet a suivi les routines liées à l'arrivée au site de campement et au départ (p. ex., montage et démontage d'un campement).				
Le cadet s'est conformé aux principes de camping écologique (ex. nourriture rangée, déchets éliminés).				
Le cadet a participé à une séance de rétroaction de groupe.				
Le cadet a utilisé l'équipement d'expédition (ex. : poêle MSR, filtreur à eau, bâtons de marche, etc.) entretenu l'équipement personnel.				
Canot		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté
Le cadet a effectué le coup de propulsion.				
Le cadet a pagayé en ligne droite (+/- 10 mètres) en exécutant les coups de correction appropriés.				
Le cadet a respecté les protocoles de sécurité nautique.				
Randonnée pédestre		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté
Le cadet a effectué le pas de repos pendant une ascension.				
Le cadet a franchi un obstacle.				
Le cadet a respecté l'étiquette sur les sentiers.				
Vélo de montagne		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté
Le cadet a changé les vitesses et adopté la position du corps appropriée au relief (ascension et descente).				
Le cadet a appliqué les techniques de freinage avec les freins avant et arrière.				
Le cadet respecte les règles de sécurité 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 direction du Site Expédition.

Évaluation des cadets –EEO

Nom :	CC :	Date :		
Compétences générales en expédition		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté
Le cadet a participé activement à la routine de campement et a respecté les principes du camping écologique (p.ex. ramasser la nourriture et jeter les déchets).				
Le cadet a navigué pendant une étape de l'expédition, a identifié sa position sur la carte et a estimé la distance / temps qu'il restait à parcourir.				
Le cadet, à titre de chef d'équipe, a assuré le bien-être des membres de l'équipe, les a informés, et a utilisé le ton de voix approprié pour s'adresser à eux.				
Le cadet a participé à une session de debriefing de groupe.				
Vélo de montagne		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté
Le cadet a fait du vélo de montagne sur des pistes de familiarisation / intermédiaire. sur une distance de 40 à 50 km.				
Le cadet a ajusté les vitesses et la position de son corps selon le terrain (montée et descente).				
Le cadet a appliqué les techniques de freinage avec les freins avant et arrière.				
Le cadet a suivi les règles de sécurité des sentiers.				
Canot		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté
Le cadet a fait du canot en eau calme sur une distance de 15 à 20 km.				
Le cadet a effectué le coup de propulsion.				
Le cadet a propulsé son canot en ligne droite (+/- 10m) à l'aide des techniques de pagaie appropriées.				
Le cadet a suivi les règles de sécurité sur l'eau.				
Ski de fond		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté
Le cadet a fait du ski sur une piste de catégorie 2 sur une distance de 6 à 10 km.				
Le cadet a monté une colline en utilisant le pas de canard ou la technique de l'escalier.				
Le cadet a descendu une colline en maîtrisant sa vitesse avec la technique du chasse-neige.				
Le cadet s'est déplacé de façon sécuritaire.				
Raquette		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté
Le cadet a fait de la raquette sur un sentier sur une distance de 8 à 10 km.				
Le cadet a monté une colline en lacets ou avec la pointe des pieds.				
Le cadet a descendu une colline en adoptant une position de corps et de raquette appropriée.				
Le cadet s'est déplacé de façon sécuritaire.				
Randonnée pédestre		Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté
Le cadet a fait de la randonnée sur un terrain de catégorie 3 sur une distance de 10 à 15 km.				
Le cadet a utilisé le pas de repos lors de la montée.				
Le cadet a franchi un obstacle.				
Le cadet a suivi l'étiquette sur les sentiers.				
Évaluation globale - OREN 426				
Encerclez un seul niveau de rendement	Norme dépassée	Non réalisée	Réalisée avec difficulté	Réalisée sans difficulté
Rendement général	Si les 12 compétences évaluées ont été réalisées sans difficulté.	Dès que 1 compétence sur les 12 évaluées est non réalisée.	Si sur les 12 compétences évaluées, de 1 à 7 d'entre elles ont été réalisées sans difficulté.	Si sur les 12 compétences évaluées, de 8 à 11 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 direction du site d'expéditions.