

EXPÉDITION ÉTOILE ARGENT & OR



GUIDE DU/DE LA CADET.TE

Table des matières

Liste de matériel requis	3
Exemples de matériel à recommander ou à éviter ...	5
Horaire général	7







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)	<input type="checkbox"/>
1	Sac de couchage / Matelas de sol / Flanelle	<input type="checkbox"/>
1	Gourde	<input type="checkbox"/>
1	Sac à dos (60 litres)	<input type="checkbox"/>
QTÉ	Vêtements pour expédition estivale	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Casquette / Chapeau / Buff / Tuque 3 saisons	<input type="checkbox"/>
3	Chandails manches courtes en fibres synthétiques (pas de coton idéalement)	<input type="checkbox"/>
1	Survêtement chaud (polar / laine / softshell)	<input type="checkbox"/>
1	Imperméable personnel	<input type="checkbox"/>
2	Pantalons de plein air (pas de jeans)	<input type="checkbox"/>
3	Sous-vêtements	<input type="checkbox"/>
4	Paires de bas de laine	<input type="checkbox"/>
4	Paires de sous-bas (à porter sous les bas de laine pour prévenir les ampoules)	<input type="checkbox"/>
1	Paire de souliers de sport	<input type="checkbox"/>
QTÉ	Vêtements pour expédition hivernale	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Manteau chaud et pantalon de neige	<input type="checkbox"/>
2	Tuques / Cache-cou / Cagoule	<input type="checkbox"/>
2	Paire de mitaines chaudes / petits gants	<input type="checkbox"/>
2	Combinaison haut et bas en fibres synthétiques (pas de coton idéalement)	<input type="checkbox"/>
2	Pantalons (pas de jeans) - Jogging ou de plein air	<input type="checkbox"/>
3	Sous-vêtements	<input type="checkbox"/>
4	Paires de bas de laine	<input type="checkbox"/>
4	Paires de sous-bas (à porter sous les bas de laine pour prévenir les ampoules)	<input type="checkbox"/>
1	Paire de bottes chaudes avec feutres amovibles (pas de bottes de combat)	<input type="checkbox"/>
QTÉ	Équipement obligatoire à apporter	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Trousse d'hygiène (lingettes humides / anti sudorifique / brosse à dents et dentifrice, etc.)	<input type="checkbox"/>
	Médicaments sous prescription (si applicable)	<input type="checkbox"/>
1	Sac à dos de jour	<input type="checkbox"/>
1	Carte d'assurance maladie	<input type="checkbox"/>
1	Bouteille contenant au minimum 1 litre d'eau (Nalgene ou Camelbak)	<input type="checkbox"/>
1	Crème solaire (FPS 30 et +)	<input type="checkbox"/>
1	Chasse-moustiques (activités estivales seulement)	<input type="checkbox"/>
1	Paquet serviettes hygiéniques pour les femmes	<input type="checkbox"/>
1	Débarbouillette et serviette	<input type="checkbox"/>
1	Baume à lèvres	<input type="checkbox"/>
1	Carnet de notes et crayons (pour les tâches de senior et comme journal)	<input type="checkbox"/>
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	
QTE	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.e cadet.te désirant apporter son propre matériel spécialisé en expédition peut le faire, mais iel sera responsable des bris ou pertes.

Exemples de matériel recommandé ou à éviter

Bouteilles d'eau



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 !!



Souliers pour le canot



Idéal / Recommandé



Fait l'affaire



À éviter !!



Bottes d'hiver



Idéal / Recommandé



À éviter !!



Mitaines



Idéal / Recommandé



À éviter !!



Manteau / Habit de neige



Idéal / Recommandé



À éviter !!



Horaire général

* Il est possible que certaines expéditions débutent le samedi matin au lieu du vendredi soir.

HEURE	ACTIVITÉ
Vendredi	
18h30	Arrivée du/de la chef.fe d'expédition et de l'officier.ière de logistique
20h00	Arrivée des cadets.tes
20h30	Mot de bienvenue et routine de soirée : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Répartition des cadets.tes en équipe; ➤ Distribution du matériel; ➤ Aménagement du site de bivouac; ➤ Séance d'information initiale (activités, attentes, sécurité, horaire, habillement, repas, règlements, routine d'expédition, etc.).
22h00	Couvre-feu
Samedi	
06h00	Réveil / Hygiène personnelle (préparation de l'équipement avant le déjeuner)
06h30	Déjeuner en équipe <ul style="list-style-type: none"> ➤ Démonstration du/ de la chef.fe 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.te 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 M326.05 (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/la chef.fe d'équipe; ➤ Mise en pratique de la routine quotidienne; ➤ Montage du bivouac; ➤ Rencontre avec les cadets.tes qui ont assumé un rôle de senior pour l'EEO.
18h00	Souper en équipe <ul style="list-style-type: none"> ➤ Instruction sur l'OCOM M326.05 (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
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 n'étant plus requis pour la journée.
08h00	Suite de l'expédition ➤ Instruction initiale sur le moyen de transport; ➤ Suivre l'itinéraire établi.
12h00	➤ Dîner en équipe
13h00	Suite de l'expédition
14h00	Fin de l'expédition ➤ Retour du matériel; ➤ Rencontre individuelle avec chaque cadet.te.
14h30	Rétroaction finale ➤ Rétroaction de la journée faite par le/la chef d'équipe; ➤ Faire une entrée au journal personnel;
15h00	Départ vers le corps de cadets