**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)** |  |
| 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** |  |
| 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** |  |
| 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** |  |
| 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** |  |
| 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 *(facultatif)* |  |
| 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**









**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 :**   * 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**   * 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**   * 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**   * Instruction sur l’OCOM M326.06 (Respecter la routine quotidienne) pour l’EEA. |
| **13h00** | **Suite de l’expédition**   * Instruction sur l’OCOM M326.05 (Utiliser l’équipement d’expédition) pour l’EEA. |
| **17h00** | **Arrivée au site de bivouac**   * 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**   * Instruction sur l’OCOM M326.05 (Utiliser l’équipement d’expédition) pour l’EEA. |
| **19h30** | **Consigner des entrées au journal**   * 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** |