

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)	
QTÉ	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	
QTÉ	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 (<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