**EXPÉDITION**

**ÉTOILE ARGENT & OR**

****

**GUIDE DU PARTICIPANT**

**Édition COVID-19**

**Table des matières**

Liste de matériel requis 3

Exemples de matériel à recommander ou à éviter 5

Horaire général 7

Évaluation des cadets - EEA 8

Évaluation des cadets - EEO 9



**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** | **Équipements de protection individuelle – COVID-19** |  |
| **2+** | Masque non médical propre (lavable ou jetable) à changer au moins chaque 4 heures |  |
| **1** | Désinfectant pour les mains |  |
| **QTÉ** | **Matériel généralement fourni par le site d’expédition (SE)** |  |
| 1 | Gourde (prêt d’urgence seulement, il faut préférer les bouteilles jetables) |  |
| **QTE** | **Vêtements pour expédition estivale** |  |
| 1 | Casquette / Chapeau / Buff / Tuque 3 saisons |  |
| 1 | Chandails manches courtes en fibres synthétiques (pas de coton idéalement) |  |
| 1 | Survêtement chaud (polar / laine / softshell) |  |
| 1 | Imperméable personnel |  |
| 1 | Pantalons de plein air (pas de jeans) |  |
| 2 | Paires de bas de laine |  |
| 2 | 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 |  |
| 1 | Combinaison haut et bas en fibres synthétiques (pas de coton idéalement) |  |
| 1 | Pantalons (pas de jeans) - Jogging ou de plein air |  |
| 2 | Paires de bas de laine |  |
| 2 | 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** |  |
|  | Médicaments sous prescription (si applicable) |  |
| 1 | Sac 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 | 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.) |  |
| 2 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 *(recommandé d’apporter son propre casque)* |  |
| **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 et bâtons |  |
| 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**









**Horaire général**

**Avant votre arrivée au site d’expédition, souvenez-vous de lire l’aide-mémoire COVID-19 disponible sur le portail extranet des cadets :** [**https://portal-portail.cadets.gc.ca/fr/ActivitesCadets/Documents/CJCR%20COVID%2019%20Aide%20Memoire%20Final\_Fr.pdf**](https://portal-portail.cadets.gc.ca/fr/ActivitesCadets/Documents/CJCR%20COVID%2019%20Aide%20Memoire%20Final_Fr.pdf)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HEURE** | **ACTIVITÉ** | **BPR** |
| **Samedi ou dimanche** | | |
| **08h00** | **Procédures d’arrivée au site expédition**   * Accueil et contrôle COVID-19; * Répartition des cadets en équipe; * Séance d’information sur la sécurité (incluant les protocoles COVID-19); * Distribution et identification du matériel. | **Chef d’expédition** |
| **9h00** | **Début de l’expédition**   * Instruction initiale sur le moyen de transport; * Suivre l’itinéraire établi; * Dans la mesure du possible, 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; * Saisir chaque période propice à l’enseignement pour livrer l’instruction sur les OCOM M326.03 à 07 (EEA). | **Chef d’équipe** |
| **12h00** | **Dîner en équipe \*\*\*respect des MSP**   * Instruction sur l’OCOM M326.06 (Respecter la routine quotidienne) pour l’EEA; * Instruction sur l’OCOM M326.05 (Utiliser l’équipement d’expédition) pour l’EEA. | **Chef d’équipe** |
| **13h00** | **Suite de l’expédition**   * Saisir chaque période propice à l’enseignement pour livrer l’instruction sur les OCOM M326.03 à 07 (EEA). | **Chef d’équipe** |
| **16h00** | **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. | **Chef d’équipe**  **Officier de logistique** |
| **16h30** | **Rétroaction finale**   * Rétroaction de la journée faite par le chef d’équipe; * Remplir le sondage de fin d’activité. | **Chef d’équipe** |
| **17h00** | **Départ** | **Chef d’équipe** |
| **À la maison** | **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. | **Tous** |

**Évaluation des cadets – EEA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nom : CC : Date :** | | | | |
| **Activité conduite par (SE/chef d’équipe qualifié/par le CC) :** | | | | |
| **Compétences générales** | | **Non réalisée** | **Réalisée avec difficulté** | **Réalisée sans difficulté** |
| 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. | |  |  |  |
| **Canot – Non autorisé actuellement** | | **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 **5** compétences évaluées ont été réalisées sans difficulté. | Dès que **1** compétence sur les 5 évaluées est non réalisée. | Si sur les 5 compétences évaluées, de **1 à 2** d’entre elles ont été réalisées sans difficulté. | Si sur les 5 compétences évaluées, de **3 à 4** 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**

**✪**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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nom : CC : Date :** | | | | |
| **Activité conduite par (SE/chef d’équipe qualifié/par le CC) :** | | | | |
| **Compétences générales** | | **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. | | Ne sera pas évalué puisqu’il sera  impossible de permettre à tous les  cadets d’agir comme chef  d’équipe. | | |
| 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. | |  |  |  |
| 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 autorisé actuellement** | | **Non réalisée** | **Réalisée avec difficulté** | **Réalisée sans difficulté** |
| Le cadet a fait du canot en eau calme. | |  |  |  |
| 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. | |  |  |  |
| 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. | |  |  |  |
| 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. | |  |  |  |
| 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 **6** compétences évaluées ont été réalisées sans difficulté. | Dès que **1** compétence sur les 6 évaluées est non réalisée. | Si sur les 6 compétences évaluées, de **1 à 3** d’entre elles ont été réalisées sans difficulté. | Si sur les 6 compétences évaluées, de **4 à 5** d’entre elles ont été réalisées sans difficulté. |
| **Commentaires** | | | | |
|  | | | | |
| **Nom et signature du chef d’équipe :** | | | | |