## Préparation 2ième sortie

|  |  |
| --- | --- |
| **Date :** Samedi \_\_\_ mars et dimanche \_\_\_\_ mars | **Heure de départ du Cégep : 7h00 Samedi****Soyez ponctuels!****Retard = -3 pts** |
| **Lieu**: Sentier SwagginSt-Côme,819-424-1865 | **Heure de retour au Cégep : 16h00 Dimanche** |

**Plan des journées :**

**Samedi**

**7h00 : départ du cégep, évaluation de l’équipement pendant le trajet**

9h00 : Arrivée, habillement, fabrication du site de campement

12h00 : Dîner

Après-midi : Évider les abris, aménagement du campement, randonnée en raquette…

17h00 : Préparation du souper

19h00 : Activités de soirée

21h00 : Réchauffement des troupes avant le dodo

**Dimanche :**

7h00 : Réveil, déjeuné et levée du campement

10h00 : départ en randonnée raquette

12h00 : dîner

14h00 : départ

\*Cet horaire peut être modifié selon les conditions météo, vous serez avisés dans les plus brefs délais par MIO.

# Organisation de la 2e sortie

Vous devez vous placer en équipe de 5 ou 6 personnes pour qu’il y ait maximum 4 équipes dans le groupe.

Vous devrez attribuer les rôles suivants selon les qualités et les goûts de chacun :

|  |
| --- |
| Nom de l’équipe : |
| **Rôles** | **Noms** | **# Téléphone** | **Fonctions** |
| **Capitaine et équipement commun** |  |  | Leadership |
| **Épicerie** |  |  | * Aller faire les achats de nourriture pour l’équipe selon le menu choisi (attention aux allergies)
* Ustensiles de cuisine (louche, spatule…
* Savon biodégradable, éponge à récurer, linge à vaisselle
 |
| **Épicerie** |  |  |
| **Équipement commun** |  |  | * 2 pelles
* 2 réchauds
* 1 sciotte
* 1 gamelle
* Plaque biscuit pour 2 réchauds
 | QUI? |
| **Équipement commun** |  |  |
| **1ers soins et réparation** |  |  | * Trousse de 1ers soins
* Trousse de réparation (duck tape, pinces…)
* 2 cordelettes de 5 mètres chacune
 |
| **Responsabilités sur les lieux de campement :*** Installation des tentes, ou fabrication des tombeaux ou des queenzis
* Aménagement de la cuisine communautaire
* Aménagement du rond de feu
* Corvée de bois
* Gestion des déchets (environnement)
 |

**Le matériel et la nourriture seront partagés parmi les membres de l’équipe afin d’équilibrer les sacs à dos. Prévoyez vous rencontrer quelques jours avant la sortie.**

![C:\Documents and Settings\usager\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\0N3NI8AC\MCj03966160000[1].wmf]() Liste d’équipement et de vêtements ![C:\Documents and Settings\usager\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\NKJQAEV5\MCj01989590000[1].wmf]()

Nom:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Sommatif pour la préparation de la sortie)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **#** |  | **À acheter, emprunter ou louer (coûts)** | **√** |
| 1 | Carte d’assurance maladie |  |  |
| 1 | Tente, selon le choix d’abri |  |  |
| 1 | Toile bleue si le choix d’abri est le tombeau |  |  |
| 1 | Sac à dos gros (75 à 90 litres) ou gros sac de sport avec un petit traineau  |  |  |
| 1 | Petit sac à dos pour randonnée en raquette (25 à 30 litres) |  |  |
| 1 | Sac de couchage d’hiver (-30 °C minimum) ou une combinaison de plusieurs sacs pour atteindre -30 ° C minimum |  |  |
| 2 | Matelas de sol (1 de 4 saisons ou 2 de 3 saisons) |  |  |
| 1 | Lampe frontale (ou de poche) |  |  |
| 1 | Petite chandelle dans une lanterne (1 par abri) |  |  |
| 1 | Couteau de poche (lame pliable) |  |  |
| 1 | Sifflet |  |  |
| 1 | Bouteille d’eau (1litre à large goulot) |  |  |
| 1 | Thermos (petit) 500 ml par pers. ou 1 litre pour 2 per. |  |  |
| 1 | Papier toilette dans un sac type zip lock |  |  |
| 1 | Allumettes dans un contenant étanche, ou briquet |  |  |
| 1 | Carte (fournie par le cégep) |  |  |
| 1 paire | Raquettes  |  |  |
| 1 paire | Bâtons de ski alpin (avec un panier large) |  |  |
| 1 paire | Bottes chaudes |  |  |
| 1 paire | Mouflons ou autre paire de bottes chaudes pour le soir  |  |  |
| 1 | Manteau microporeux avec capuchon |  |  |
| 1 | Manteau type doudoune (isolé) avec capuchon |  |  |
| 1 | Pantalons isolés |  |  |
| 1 | Pantalon nylon imperméable |  |  |
| 1 | Polar haut épais |  |  |
| 2 | Sous-vêtements polar haut, mi-épais |  |  |
| 2 | Sous-vêtement polar bas, mi-épais |  |  |
| 3 | Paires de bas |  |  |
| 1 | Mitaine chaude |  |  |
| 2 | Chauffe main (hot shot) c’est du moral !!! |  |  |
| 2 | Gants |  |  |
| 2 | Tuques |  |  |
| 1 | Foulard ou tube |  |  |
| 1 | Lunettes soleil |  |  |
| 1 | Trousse de toilette de base, éviter des produits liquides, médicament personnels |  |  |
|  |  |  |  |

Quoi manger??? ![C:\Users\Brigitte\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\R8KTL7NT\MCj04128280000[1].wmf]()

**Suggestions**

(Sommatif pour la préparation de la sortie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Samedi** | **Dimanche** |
| **Déjeuner** |  | Gruau, toast, beurre d’arachides, muffins, pita déjeuner, muffin anglais, chocolat chaud, café,  |
| **Collation** | Barre tendre, noix mélangées, fruits séchés, clémentines ou autres fruits, pain aux bananes… | Barre tendre, noix mélangées, fruits séchés, clémentines ou autres fruits, pain aux bananes… |
| **Dîner** | Sandwich (avec protéines : poulet, jambon, saucisson ou autres) bouillon, soupes, fromage,Salade de légumineuses, taboulé… gâteau aux bananes, aux carottes, carrés aux dattes, crudités, fruits (clémentines, pommes…) | Sandwich (avec protéines : poulet, jambon, saucisson ou autres) bouillon, soupes, fromage, Salade de légumineuses, taboulé…gâteau aux bananes, aux carottes, carrés aux dattes, crudités, fruits (clémentines, pommes…) |
| **Collation** | Barre tendre, chocolat, noix mélangées, fruits séchés, clémentines ou autres fruits, pain aux bananes… | Barre tendre, chocolat, noix mélangées, fruits séchés, clémentines ou autres fruits, pain aux bananes… |
| **Souper** | Soupe en enveloppe rapide, bouillonRepas préparés à réchauffer (bœuf bourguignon, chili, ou autre repas mijoté…)Spaghetti, couscous au poulet et aux légumes, riz avec viande et légumes. Repas lyophilisés, déshydratés.Gâteau bananes, carrés aux dattes, barres, biscuitsThé, chocolat chaud, tisane |  |
| **Breuvages** | Eau, chocolat chaud, tisane, café, jus, cristaux de saveur, jus de citron, ***N’oubliez pas votre vieux bas de laine!!!*** |

**Le menu de mon équipe ![C:\Documents and Settings\usager\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\JCD7G20C\MCj04354860000[1].wmf]()**

**Nom  de l’équipe : à remettre à l’enseignante**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Samedi** | **Dimanche** |
| **Déjeuner** |  |  |
| **Collation** |  |  |
| **Dîner** |  |  |
| **Collation** |  |  |
| **Souper****(entrée, repas, dessert)** |  |  |
| **Breuvages** |  |  |

## Consignes importantes à respecter pour la préparation de cette sortie :

Cocher √

|  |  |
| --- | --- |
| Tout mon matériel (nourriture, vêtement, équipement) est placé dans mon gros sac à dos ou dans mon sac de transport et dans mon sac à dos de journée. (rien à l’extérieur) à l’exception de mes raquettes, bâtons et pelle  |  |
| Les matelas de sol peuvent être attachés à mon sac (solidement) |  |
| Nous n’avons pas de glacière ni de bac ou sac de rangement |  |

## Pondération de la préparation : 5%

* Vêtements synthétiques : 1pt

Toute présence de vêtement de coton entraîne la note de 0/1

* Équipement complet : 2.5 pts

Chaque manquement -.5 pt

* Repas complet : 1.5 pt

Chaque repas est complet, nourrissant, (contient les 4 groupes alimentaires)

.5pt par repas

**Pondération de la réalisation : 9%**

* Respect de l’environnement (2 pts)
* Intensité de l’effort en randonnée (3 pts)
* Respect des consignes et de la sécurité (2 pts)
* Entraide, coopération, travail d’équipe (2 pts)

## Bilan de la 2ième sortie

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Joindre une copie de la météo des 2 jours par environnement canada ou météo média de la région de St-Côme. ( .5pt)**

(Sommatif Bilan 2ième sortie)

|  |
| --- |
| **Météo du jour** |
| **Température :** | Samedi | Nuit | Dimanche |
| **Vent :** | Faible Moyen Fort Rafale |
| Samedi | Nuit | Dimanche |
| **Facteur éolien, taux d’humidité :** | Samedi | Nuit | Dimanche |
| **Encercler le pictogramme correspondant, spécifier samedi et dimanche** |
|  C:\Documents and Settings\usager\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\NKJQAEV5\MCj04325890000[1].png C:\Documents and Settings\usager\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\EH0M2MKW\MCj04325870000[1].png C:\Documents and Settings\usager\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\VR0VH0M0\MCj04325910000[1].png C:\Documents and Settings\usager\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\U8QLLSQV\MCj04325880000[1].png C:\Documents and Settings\usager\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\JFYMM8D4\MCj04325900000[1].png |

|  |
| --- |
| **Quelles étaient tes attentes face à cette sortie ? (minimum 6 attentes) .5 pt****Étaient-elles réalistes et pourquoi ?** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **Quels changements apporterais-tu dans ta préparation et dans la réalisation de cette sortie et pourquoi ? Équipement, alimentation, vêtements, gestion du froid, sommeil…****(2 changements minimum par catégorie) .5 pt** |
| **Préparation :** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Réalisation samedi :** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| (Sommatif Bilan 2ième sortie) |

|  |
| --- |
| **Quels changements apporterais-tu dans ta préparation et dans la réalisation de cette sortie et pourquoi ? Équipement, alimentation, vêtements, gestion du froid, sommeil…** **(2changements minimum par catégorie) .5 pt** |
| **Réalisation nuit :** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Réalisation dimanche :** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| (Sommatif Bilan 2ième sortie) |