## Préparation 1ière sortie

|  |  |
| --- | --- |
| **Date :** Samedi \_\_\_ février | **Heure de départ du Cégep : 8h00**  **Soyez ponctuels! Retard = 0/3** |
| **Lieu**: Havre Familial, Ste-Béatrix,  1-888-883-2271 | **Heure de retour au Cégep : 16h30** |

**Plan de la journée :**

**8h00 : Départ du cégep, évaluation de l’équipement pendant le trajet**

9h00 : Arrivée au camp musical de St-Côme, habillement et échauffement.

9h30 : Départ en raquette

12h00 : Dîner

Après-midi : Randonnée en raquette

15h30 : Départ du Havre-Familial

16h30 : Arrivée au Cégep

\*Il est possible que l’horaire de la journée diffère selon les conditions météo. Vous en serez informés dans les plus brefs délais par MIO.

**C:\Documents and Settings\usager\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\DT1EF3FZ\MCj03208660000[1].wmf**

## Liste d’équipement et de vêtements

Nom\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| # |  | À acheter, à emprunter ou à louer (coûts) | √ |
| 1 | Carte d’assurance maladie |  |  |
| 1 | Sac à dos (moyen) 25-30 L. |  |  |
| 1 paire | Bâtons de ski à panier large |  |  |
| 1 paire | Raquettes |  |  |
| 1 | Carré matelas bleu (40cmx40cm) |  |  |
| 1 | Carte (fournie par le cégep) |  |  |
| 1 | Lampe frontale (ou de poche) |  |  |
| 1 | Allumettes dans un contenant étanche |  |  |
| 1 | Bouteilles d’eau (1litre chacune) |  |  |
| 1 | Thermos 500ml pour 1 pers. ou 1 litre pour 2 |  |  |
| 1 | Couteau de poche (lame pliable) |  |  |
| 1 | Sifflet |  |  |
| 1 | Papier toilette dans un sac zip lock (petit rouleau) |  |  |
| 1 | Lunch |  |  |
| ++ | Collation |  |  |
| 1 | Manteau microporeux (genre goretex) |  |  |
| 1 | Manteau type doudoune (isolé) |  |  |
| 1 | Pantalon microporeux (de ski de fond, alpin ou snow) |  |  |
| 1 | Polar haut |  |  |
| 1 | Sous-vêtements haut |  |  |
| 1 | Sous-vêtement bas |  |  |
| 2 | Paires de bas |  |  |
| 1 | Mitaines chaudes |  |  |
| 2 | Chauffe main (hot shot) c’est du moral !!! |  |  |
| 1 | Gants |  |  |
| 1 | Tuque |  |  |
| 1 | Foulard ou tube |  |  |
| 1 | Lunettes soleil |  |  |
| 1 | Bottes chaudes |  |  |
| 1 | Crème solaire |  |  |

(Sommatif pour la préparation de la sortie)

**\*Éviter absolument les vêtements de coton**

Pondération :

* 1 pt vêtements synthétique, (vêtement de coton = 0/1)
* 1 pt équipement complet, (chaque manquement -.25)
* 1 pt pour repas complet (4 groupes alimentaires) et hydratation adéquate.

**Truc** : s’il fait froid vous pouvez mettre votre bouteille d’eau dans un bas de laine pour ne pas qu’elle gèle

Quoi manger???

**Suggestions**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Boissons : | Eau (obligatoire), chocolat-chaud, |
| Dîner : | Sandwich (avec protéines : poulet, jambon, saucisson ou autres) fromage  bouillon, soupes,  gâteau aux bananes, aux carottes, carrés aux dattes, muffins  crudités, fruits (clémentines, pommes…) |
| Collations : | Noix mélangés, barre chocolat, fruits séchés, barres tendres… |

**Ce que je vais apporter :**

|  |  |
| --- | --- |
| Boissons : |  |
| Dîner : |  |
| Collations : |  |

(Sommatif pour la préparation de la sortie)

## Bilan de la 1ière sortie Note : /2

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

**Joindre une copie de la météo du jour par environnement canada ou météo média de la région de St-Côme. .5pt**

(Sommatif pour le bilan de la 1ière sortie)

|  |  |
| --- | --- |
| **Météo du jour** | |
| Température : |  |
| Vent : | Faible moyen Fort Rafale |
| Facteur éolien, taux d’humidité : |  |
| 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 4 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… (2 éléments minimum par catégorie) 1 pt** |
| **Préparation** : |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Réalisation :** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Sommatif pour le bilan de la 1ière sortie |