

**EXEMPLE COMPLÉTÉ DE LA SECTION 4 DU LIVRET DE PLANIFICATION D'UNE EXPÉDITION**

**IDENTIFIER LES ACTIVITÉS MENÉES AU COURS DE L'EXPÉDITION**

Canotage en eaux calmes. Pagayer sur une distance de 10 à 15 km.

Vélo de montagne sur des sentiers de familiarisation. Vélo sur une distance de 40 à 50 km.

**1: Identifier les lignes directrices de la planification des rations de l'expédition.**

<b>Moment de l'année / Nombre de jours</b>	Automne (octobre) / 2 nuits, 3 jours.
<b>Nombre de cadets</b>	36 cadets (12 cadettes, 24 cadets), 8 adultes (5 hommes, 3 femmes) = 44 participants

**2: Déterminer le nombre de repas nécessaires.**

	1 <sup>er</sup> jour	2 <sup>e</sup> jour	3 <sup>e</sup> jour	Total
Déjeuner		44	44	88
Collation d'avant-midi		44	44	88
Dîner		44	44	88
Collation l'après-midi		44		44
Souper	44	44		88

**3: Définir les éléments suivants :**

<b>Quels types de repas peuvent être préparés et consommés à l'occasion de ce type d'expédition.</b>	Un menu qui comprend plusieurs rations fraîches et plusieurs repas qui sont préparés avant l'expédition. Le déjeuner du samedi matin et le souper du samedi soir seront des repas préparés à l'avance. Le reste des repas et des collations seront des rations fraîches.
<b>Déterminer la quantité d'aliments nécessaires.</b>	44 cadets—six repas et trois collations pour chacun d'eux. Au total, 264 repas et 132 collations. (noter le poids total des aliments et les besoins calorifiques)
<b>Besoins alimentaires spéciaux.</b>	Un(e) végétarien(ne)
<b>Répartition des groupes de cuisson.</b>	Six groupes comprenant respectivement six cadets et un membre du personnel. Les deux autres membres du personnel cuisineront et mangeront seuls.
<b>Emballage des aliments.</b> Emballage, préparation des repas à l'avance et distribution des aliments et du poids)	Deux repas doivent être préparés avant l'expédition. Le reste des repas consiste en des rations fraîches conservées dans des contenants. Chaque cadet doit porter un repas complet et leurs collations individuelles.
<b>Budget (s'il y a lieu).</b>	Sans objet.

4: Élaborer un plan de menus.

	1 <sup>er</sup> jour	2 <sup>e</sup> jour	3 <sup>e</sup> jour
<b>Déjeuner</b>		Crêpes Fruit Lait en poudre Café / chocolat chaud	Bagels frits au fromage Salami Boisson aux fruits Café / chocolat chaud
<b>Collation de l'avant-midi</b>		Biscuits sans cuisson	Beurre d'arachides Craquelins
<b>Dîner</b>		Salade de pâtes à l'italienne Barres aux fruits Fromage Boisson aux fruits	Falafel nature Légumes Biscuits sans cuisson Lait en poudre
<b>Collation l'après-midi</b>		Mélange montagnard	
<b>Souper</b>	Riz aigre-doux Légumes Craquelins Café / chocolat chaud	Boulettes végétariennes Soupe Fruit Café / chocolat chaud	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC