



JOURNAL DE SORTIE INDIVIDUEL

1. Jour : _____ Date : _____
 Moyen de transport (canot, vélo, randonnée pédestre) : _____
2. Heures : Réveil : _____ Coucher : _____
 Heures : Début : _____ Fin : _____
3. Lieu de départ : _____
 Lieu d'arrivée : _____
4. Distance : _____
 Coord. du bivouac : _____

5. Itinéraire emprunté :

Nom de l'itinéraire (sentier, lac, rivière, portage)	Durée	Km	Description

6. Description du bivouac :

7. Météo :

8. Objectifs personnels :

9. Où puis-je me servir de cette instruction?

10. La meilleure et la pire chose de la journée ou mes meilleurs moments :

11. Réflexions et observations personnelles (milieu naturel, leadership, engagement personnel, thèmes récurrents) :

(photocopier suffisamment de pages pour chaque jour de l'activité d'expédition)

Idées suggérées :

- Sentiments ressentis pendant une expédition,
- Idées sur le leadership pendant une expédition
- Sentiments sur le rôle de leader
- Voir des pairs agir à titre de chef
- Leadership du personnel
- Réalisations à la fin de la journée
- Défis
- Obstacles ou conflits rencontrés par le groupe
- Travail d'équipe en canot
- Orientation et randonnée pédestre
- Vélo de montagne
- Préoccupations concernant les activités de demain
- Responsabilité envers les pairs
- Responsabilité envers l'environnement
- Apprendre de ses erreurs
- Je pourrais faire autre chose de mon été
- L'importance du travail d'équipe en expédition
- Occasions futures offertes au corps de cadets

