

EXPÉDITION

ÉTOILE ARGENT



GUIDE DU/DE LA CADET.TE
SITE EXPÉDITION
QUÉBEC

Activités

Vélo de gravel (samedi 4 octobre)

- Lieu : [Véloposte Jacques-Cartier – Portneuf](#)
- Distance : 66 km en aller-retour entre la BFC Valcartier et Saint-Raymond

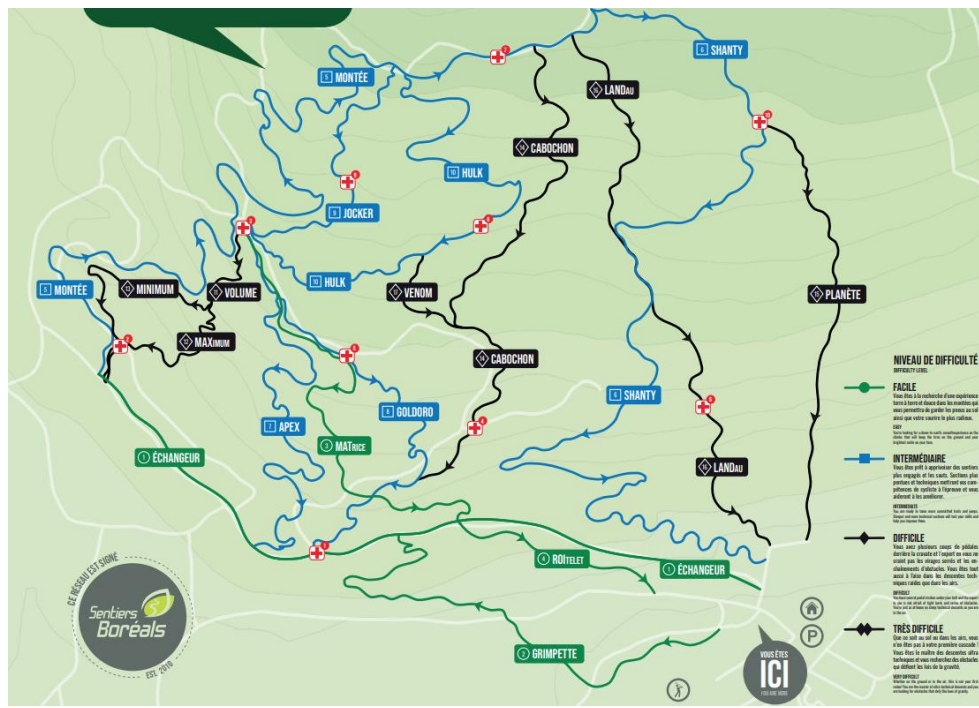


Randonnée pédestre (dimanche 5 octobre)

- Lieu : [Mont Brillant - Centre Castor](#)

Vélo de montagne - Initiation (dimanche 5 octobre)

- Lieu : [Mont Brillant - Centre Castor](#)
- Distance : 10 km



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	Matériel fourni par le site d'expédition (SE)	☒
1	Sac de couchage / Matelas de sol / Flanelle	☐
1	Gourde	☐
QTÉ	Vêtements pour expédition estivale	☒
1	Casquette / Chapeau / Buff / Tuque 3 saisons	☐
3	Chandails manches courtes en fibres synthétiques (pas de coton idéalement)	☐
1	Survêtement chaud (polar / laine / softshell)	☐
1	Imperméable personnel	☐
2	Pantalons de plein air (pas de jeans)	☐
3	Sous-vêtements	☐
4	Paires de bas de laine	☐
4	Paires de sous-bas (à porter sous les bas de laine pour prévenir les ampoules)	☐
1	Paire de souliers de sport	☐
QTÉ	Équipement obligatoire à apporter	☒
1	Trousse d'hygiène (lingettes humides / anti sudorifique / brosse à dents et dentifrice, etc.)	☐
	Médicaments sous prescription (si applicable)	☐
1	Sac à dos 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	Débarbouillette et serviette	☐
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.)	☐
3 et +	Collations santé et énergétiques (fruits, noix, barres tendres, etc.)	☐
QTÉ	Équipement spécialisé - Randonnée pédestre	☒
1	Paire de bottes de marche	☐
1	Paire de bâtons de marche	☐
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	☐

Note : Un.e cadet.te désirant apporter son propre matériel spécialisé en expédition peut le faire, mais iel sera responsable des bris ou pertes.

Horaire général de l'EEA

HEURE	DESCRIPTION
VENDREDI 3 OCTOBRE	
20H30	Arrivée des participants du CC 1239 (Centre Castor)
22h00	Coucher en yourte
SAMEDI 4 OCTOBRE	
06h30	Lever et déjeuner
07h30	Arrivée du personnel au CEC Valcartier (CC 115) et courte rencontre
07h45-8h15	Arrivée des participants au CEC Valcartier (CC 115)
08h15	Mot de bienvenue, répartition des groupes
08h30	Distribution du matériel de section
08h45	Début des activités de vélo
12h00	Dîner
16h30	Fin des activités
17h00	Distribution du matériel de coucher
17h30	Souper
	Feu et détente
	Rétroaction de la journée
21h30	Coucher en yourte
DIMANCHE 5 OCTOBRE	
06h30	Lever et ramassage de l'équipement de coucher
07h15	Déjeuner
08h00	Activité de vélo de montagne et randonnée
12h00	Dîner et fin des activités
13h15	Rétroaction de fin d'activité
14h00	Départ des cadets