

Depuis



1947

TROIS-SAUMONS



Guide des Randonneurs et des Randonneuses



Table des matières

Introduction.....	1
Une grande aventure: celle de ta vie.....	2
Le "grand campeur".....	4
La "grande campeuse".....	6
Le "grand moniteur", la "grande monitrice".....	8
Une journée type en expédition	10
Éthique en piste.....	13
Voyager "Sans trace"	15
Es-tu vraiment en forme.....	18
Prévenir la maladie de Lyme.....	20
Annexes.....	21
Trajets.....	22
Effets personnels et équipements.....	28
Informations techniques.....	30
Hygiène féminine en contexte d'expédition.....	37
Aide-Mémoire.....	38





Introduction

Ce Guide de l'expédition présente les grandes intuitions et les repères qui animent les programmes de Randonneurs et Randonneuses du Camp Trois-Saumons.

Chaque séjour de Randonnée te propose la grande aventure d'une marche de dix jours et plus dans les plus belles pistes du Québec. Cependant, nous croyons que la plus grande aventure, c'est celle d'apprendre à marcher ta propre vie, de t'approcher un peu plus de toi et d'être émerveillé(e) par le garçon ou la fille formidable que tu es !

Dans tous les séjours Randonneurs ou Randonneuses, tout est prétexte pour que tu prennes conscience de ta propre beauté, de tes dons et de tes forces.

Nous te proposerons de devenir un Grand campeur et une Grande campeuse: quelqu'un qui transforme la vie des autres autour de soi. Nous te proposerons d'aller un peu plus loin, un peu plus haut, un peu plus à l'intérieur de toi... Plus qu'une simple marche en montagne, c'est la montagne et le sentier à l'intérieur de nous que nous marcherons aussi ensemble ! C'est certainement la plus grande et la plus noble route à emprunter !

Que ce Guide de l'expédition te permette déjà de pressentir la grande aventure que nous partagerons ensemble cet été !

Remerciement

Nous tenons à remercier Yves Émile Guérette pour les textes de ce guide, et également pour sa grande implication dans le programme des Randonneurs et Randonneuses qui font maintenant partie des expériences incontournables dans le parcours des campeurs et campeuses du camp Trois-Saumons.

Une grande aventure: celle de ta vie

Tu devines bien que le **plaisir** sera au cœur de l'aventure que nous partagerons cette été ! Cependant, l'expérience à laquelle nous te convions nous apparaît beaucoup plus grande et noble qu'une simple partie de plaisir ! Ce que nous te proposons, c'est en quelque sorte **école de la vie**, à vivre en piste. Pour te permettre de mieux comprendre, voici comment notre projet se décline, selon ses trois grands axes :



Au cours de l'expédition, nous expérimenterons d'abord la **vie de groupe**. Or, si cela peut sembler évident puisqu'on sera en «gang», tu sais certainement que si la vie de groupe est mal vécue, elle peut se transformer en expérience négative et malheureuse à l'occasion. Or, pour nous, la **vie de groupe** est sacrée. Au cours de l'expédition, tes moniteurs ou tes monitrices seront profondément soucieux(-euses) que vous appreniez :

- à vivre les uns et les unes avec les autres et non pas les uns aux côtés des autres...
- à **devenir des «frères» et des «soeurs»**. Eh oui ! Rien de moins...
- à **prendre soin les uns des autres** et à veiller les uns et les unes sur les autres...
- à contempler et à révéler aux autres leurs beautés et leurs grandeurs...
- à **donner sa vie aux autres** au lieu de la garder pour soi-même.



Le **deuxième axe** de notre expédition est un peu plus concret puisqu'il concerne la «**gestion de site**». Tes moniteurs et tes monitrices sont formé(e)s afin de t'apprendre comment on s'organise comme des pros en camping. Tu verras que c'est un art que de bien faire les choses. D'ailleurs, ne t'a-t-on jamais dit que «tout ce qui mérite d'être fait, mérite d'être bien fait ?» Au lieu de prendre eux-mêmes en charge l'organisation, tes moniteurs et tes monitrices t'apprendront :

- À prendre de **vraies responsabilités** et ils t'encadreront afin que tu apprennes les meilleures techniques.
- À découvrir que chaque petit geste que tu poses peut être **porteur de sens**.
- À percevoir que chaque action bien réalisée peut conduire à la **fierté et faire grandir ton estime de toi**.
- À comprendre que chaque chose que l'on fait au service des autres peut faire **naître la joie en soi et en l'autre**.
- À saisir que chaque attention que l'on a pour les autres est une manière de donner sa vie aux autres!

*«Il y a des personnes qui marquent nos vies, même si cela ne dure qu'un moment, et nous ne sommes plus les mêmes. Le temps n'a pas d'importance **mais certains moments en ont pour toujours.**»*

Une grande aventure: celle de ta vie (suite)



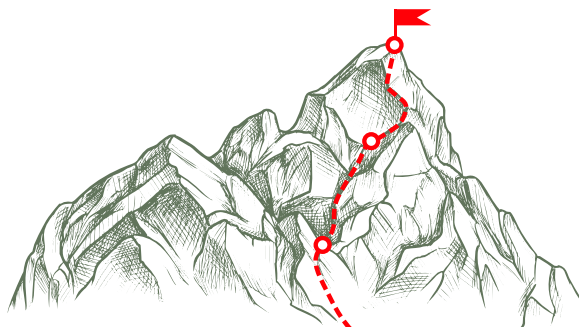
Le **troisième axe** concerne la **relecture spirituelle (au sens non religieux) de notre aventure**. Tes moniteurs et tes monitrices sont formé(e)s pour accompagner chacun et chacune afin de les aider à **nommer ce qu'il ou elle vit, traverse et découvre par cette grande aventure**. Apprendre à parler, à mettre des mots sur ce qu'on vit, à nommer ce qui nous habite, c'est en quelque sorte «se mettre au monde» parce qu'on s'approche un peu plus de nous-mêmes et on découvre lentement une partie de l'univers à l'intérieur de nous !

Tes moniteurs et tes monitrices ont eux-mêmes appris plusieurs moyens afin d'aider chaque campeur et chaque campeuse à **s'approcher de lui-même ou d'elle-même et se laisser toucher par sa grandeur et ce qu'il ou elle porte**. Ils te proposeront des moments de «tour de flamme» en fin de soirée, des moments de brève réflexion sur ce que vous vivez en groupe et des temps d'échange et de partage saisissants !

On pourrait dire qu'en fait, l'expédition est simplement un prétexte formidable afin que tu puisses apprendre à contempler les véritables paysages et d'atteindre les véritables sommets: ceux qui sont en toi ! Eh oui, en toi ! L'expédition n'est au final qu'un prétexte pour vivre cette ultime aventure de la traversée la plus humaine possible de chacune de nos existences ! L'expédition, avant d'être un trajet sur carte est **un itinéraire à parcourir en nous-mêmes!**

Tu vois, c'est à cette triple aventure que nous te convions. On la vivra doucement, lentement, au gré des jours, des expériences de grandes joies et des défis quotidiens.

Nous sommes vraiment heureux que tu fasses partie de l'aventure cette année !



«Ce n'est pas la destination mais la route pour y parvenir qui compte.»

Quand on part en groupe, comme nous allons le faire cet été, nous avons besoin du meilleur de toi pour vivre vraiment en équipe... Nous avons besoin de grands campeurs !



Un grand campeur se donne toujours aux autres !

Il y a parfois des personnes qui s'occupent de leurs affaires et qui oublient les autres, surtout lorsqu'il faut accomplir les tâches quotidiennes en camping... Mais le **grand campeur**, c'est celui qui ne peut pas aller se coucher s'il sait que l'un de ses frères est en train de terminer la vaisselle au ruisseau... Il ne peut se reposer s'il sait que son frère est allé chercher de l'eau à la source... Il ne peut s'asseoir s'il sait que son frère est en train de monter sa tente... Il ne peut pas parce qu'il ne vit pas seulement pour lui-même mais il donne le **meilleur de lui-même** pour ses frères !



Un grand campeur s'intéresse à tous les autres du groupe !

C'est normal d'être parfois plus familier avec l'un ou l'autre du groupe. On se fait un ou deux bons copains pendant la route. Mais, un **grand campeur** ne peut pas demeurer toujours avec les mêmes ! Il choisit de marcher tantôt à l'avant du groupe pour causer avec ceux qui sont à l'avant, tantôt à l'arrière pour supporter et encourager ceux qui peinent. Un **grand campeur** se fait le copain de **tous** les gars de la gang...



Un grand campeur change de tentes tous les soirs !

Apprendre à connaître ceux qui nous sont moins familiers, se donner du temps pour les écouter, jaser, rire et se laisser toucher par la vie de l'autre. Pour ce faire, le **grand campeur** sait prendre du temps avec les uns et les autres ! C'est pour cela que le **grand campeur** ne dort jamais deux nuits de suite avec les mêmes copains de tente !

*J'ai choisi de m'en ternir à l'amour. La haine est un fardeau trop lourd à porter.
Martin Luther King*

Le «grand campeur» (suite)



Un grand campeur sait porter parfois le poids de son frère sur son dos !

Lorsque le frère est fatigué, lorsqu'il peine, lorsqu'il se décourage, le **grand campeur** sait porter l'autre. Prendre des morceaux de son bagage, parfois même porter deux sacs à dos pour soulager celui qui vit un moment difficile... Le **grand campeur** sait que la joie la plus grande c'est celle de donner sa vie.



Un grand campeur accepte toujours de se faire aider par les autres !

Il arrive souvent qu'on veuille se débrouiller par soi-même, que l'on souhaite se prouver qu'on est capable tout seul et qu'on n'a pas besoin des autres... Mais le **grand campeur** sait que lorsqu'un autre s'approche pour l'aider, le seconder ou encore pour simplement être là à ses côtés, c'est l'occasion de vivre un moment de partage et de solidarité ! Accepter le service d'un autre, de prendre sa main tendue, c'est aussi choisir de partager un moment privilégié avec l'autre. Le **grand campeur** honore le service des autres et le don d'eux-mêmes car il sait que c'est parfois plus rapide lorsqu'on fait les choses seul mais qu'on va infiniment plus loin lorsqu'on les partage ensemble !



Un grand campeur entraîne, encourage et supporte les autres

Il arrive parfois que la journée puisse être longue pour l'un ou l'autre. Il arrive parfois qu'un frère soit plus enclin au découragement. Le **grand campeur** sait être si positif qu'il redonne de l'élan, de la vie et du courage à ceux qui l'entourent. Le **grand campeur** ne voit pas le sommet comme une épreuve mais comme un défi à relever !



Un grand campeur...

C'est simplement toi, lorsque tu vas puiser le meilleur, le plus grand et le plus immense en toi !

Un **grand campeur**, c'est toi, lorsque tu fais passer l'autre avant toi-même, lorsque tu te mets au service des autres, lorsque tu choisis de donner au lieu de garder, lorsque tu ouvres les bras au lieu de les refermer, lorsque tu prends le risque de l'autre au lieu de te replier sur toi-même ou sur tes seuls copains.

Un **grand campeur** c'est toi et nous avons besoin de toi, avec toute la grandeur de ton cœur d'homme pour vivre ensemble l'ultime expérience : la rencontre de soi-même et des autres ! Et si on montait des montagnes pour vivre cela ?

*Lorsque les hommes travaillent ensemble, **les montagnes se changent en or.***

Proverbe chinois

Quand on part en groupe, comme nous allons le faire cet été, nous avons besoin du meilleur de toi pour vivre vraiment en équipe... Nous avons besoin de grandes campeuses !



Une grande campeuse se donne toujours aux autres !

Il y a parfois des personnes qui s'occupent de leurs affaires et qui oublient les autres, surtout lorsqu'il faut accomplir les tâches quotidiennes en camping... Mais la **grande campeuse**, c'est celle qui ne peut pas aller se coucher si elle sait que l'une de ses soeurs est en train de terminer la vaisselle au ruisseau... Elle ne peut se reposer s'il sait que sa soeur est allée chercher de l'eau à la source... Elle ne peut s'asseoir si elle sait que sa soeur est en train de monter sa tente... Elle ne peut pas parce qu'elle ne vit pas seulement pour elle-même! Elle **donne le meilleur d'elle-même** pour ses soeurs !



Une grande campeuse s'intéresse à tous les autres du groupe !

C'est normal d'être parfois plus familière avec l'une ou l'autre du groupe. On se fait une ou deux bons copines pendant la route. Mais, une **grande campeuse** ne peut pas demeurer toujours avec les mêmes ! Elle choisit de marcher tantôt à l'avant du groupe pour causer avec celles qui sont à l'avant, tantôt à l'arrière pour supporter et encourager celles qui peinent. Une **grande campeuse** se fait la copine de toutes les filles de la gang...



Une grande campeuse change de tentes tous les soirs !

Apprendre à connaître celles qui nous sont moins familières, se donner du temps pour les écouter, jaser, rire et se laisser toucher par la vie de l'autre. Pour ce faire, la **grande campeuse** sait prendre du temps avec les unes et les autres et pour ce faire ne dort jamais avec les mêmes deux soirs de suite !

Arrête d'attendre le vendredi, l'été, les gens, de tomber amoureux.
Le bonheur se trouve lorsque tu arrêtes d'attendre et quand tu vis le moment présent !

La «grande campeuse» (suite)



Une grande campeuse sait porter parfois le poids de sa soeur sur son dos !

Lorsque la soeur est fatiguée, lorsqu'elle peine, lorsqu'elle se décourage, la **grande campeuse** sait porter l'autre : prendre des morceaux de son bagage, parfois même porter deux sacs à dos pour soulager celle qui vit un moment difficile... La **grande campeuse** sait que la joie la plus grande c'est celle de donner sa vie.



Une grande campeuse accepte toujours de se faire aider par les autres !

Il arrive souvent qu'on veuille se débrouiller par soi-même, que l'on souhaite se prouver qu'on est capable toute seule et qu'on n'a pas besoin des autres... Mais la **grande campeuse** sait que lorsqu'un autre s'approche pour l'aider, la seconder ou encore pour simplement être là à ses côtés, c'est l'occasion de vivre un moment de partage et de solidarité inattendu ! Accepter le service d'une autre, accepter de prendre sa main tendue, c'est aussi choisir de partager un moment privilégié avec l'autre. La **grande campeuse** honore le service des autres et le don d'elles-mêmes car elle sait que c'est parfois plus rapide lorsqu'on fait les choses seul mais qu'on va infiniment plus loin lorsqu'on les partage ensemble !



Une grande campeuse entraîne, encourage et supporte les autres

Il arrive parfois que la journée puisse être longue pour l'une ou l'autre. Il arrive parfois qu'une soeur soit plus enclin au découragement. La **grande campeuse** sait être si positive qu'elle redonne de l'élan, de la vie et du courage à celles qui l'entourent. La **grande campeuse** ne voit pas le sommet comme une épreuve mais comme un défi à relever !



Une grande campeuse...

C'est simplement toi, lorsque tu vas puiser le meilleur, le plus grand et le plus immense en toi !

Une **grande campeuse**, c'est toi, lorsque tu fais passer l'autre avant toi-même, lorsque tu te mets au service des autres, lorsque tu choisis de donner au lieu de garder, lorsque tu ouvres les bras au lieu de les refermer, lorsque tu prends le risque de l'autre au lieu de te replier sur toi-même ou sur tes seuls copines.

Une **grande campeuse**, c'est toi et nous avons besoin de toi, avec toute la grandeur de ton cœur de jeune femme pour vivre ensemble l'ultime expérience : la rencontre de soi-même et des autres ! Et si on montait des montagnes pour vivre cela ?

*«Ne cherche pas le bonheur ! **Crée-le** !»*

Le «grand moniteur» La «grande monitrice»

Il y a des moniteurs et des monitrices qui croient que leur travail consiste essentiellement à «faire tripper» les jeunes... Il y a en d'autres qui comprennent que leur travail est infiniment plus grand que cela ! Ces personnes sont parfois des grands moniteurs et de grandes monitrices.



C'est celui ou celle qui contemple et révèle la grandeur et la beauté de chacun et de chacune

Un moniteur ou une monitrice doit évidemment maîtriser des techniques pour bien animer des jeux. Il ou elle doit faire preuve de créativité et d'imagination.

Il ou elle sait demeurer authentique par rapport à lui-même, elle-même, et sait qu'il n'y a pas un meilleur modèle de moniteur ou de monitrice que celui ou celle qui donne toujours le meilleur de ce qu'il ou elle est.

Mais en plus de tout cela, il ou elle se consacre à déceler les forces, les talents et les dons de chacun et de chacune et à les mettre en valeurs. Il permet ainsi aux un(e)s et aux autres d'apprendre à mieux se connaître et surtout à être impressionné(e)s de ce qu'ils et elles portent parfois sans trop le savoir ! En ce sens il ou elle «révèle la beauté» des personnes qui l'entourent.



C'est la personne qui aide et montre à faire au lieu de faire elle-même (pédagogue)

Prenons un exemple parmi tant d'autre : au lieu de faire lui-même ou elle-même la nourriture, **le grand moniteur ou la grande monitrice** préfère montrer à ses campeurs et à ses campeuse comment cuisiner et préparer de l'excellente nourriture pour les autres.

Au lieu de tout faire seul(e) et par lui-même, il ou elle montre patiemment aux campeur(-euse)s des techniques de camping et de plein air afin qu'ils et elles deviennent de plus en plus autonomes, développent de nouvelles compétences et soient fiers de réaliser de nouvelles choses ! **Le grand moniteur ou la grande monitrice** se consacre à faire naître la fierté ainsi que la joie de l'accomplissement et du dépassement chez ses campeurs et ses campeuses !

*«Pour manager, il faut aimer les gens et s'intéresser à eux.
Le vrai leader est celui qui grandit en faisant grandir les autres !»*

Le «grand moniteur»

La «grande monitrice» (suite)



C'est la personne qui sait se sacrifier pour ses campeur(-euse)s.

« Il n'y a pas de plus grand amour que donner sa vie pour ses amis » a dit un jour un grand sage. Le **grand moniteur ou la grande monitrice** qui aime ses campeur(-euse)s sait donner le meilleur de lui-même ou d'elle-même pour que chacun et chacune soit bien et heureux(se). S'il le faut, il, elle n'hésite pas à toujours faire passer les autres avant lui-même ou elle-même: le bonheur des autres.

Prenons un exemple: lors des repas, il arrive que plusieurs se jettent littéralement sur la marmite pour pouvoir manger en premier... Comme s'ils avaient peur d'en manquer... **Le grand moniteur ou la grande monitrice** trouve sa joie à être servi en dernier lorsqu'il s'est assuré que tous ses campeur(-euse)s ont suffisamment à manger...



C'est la personne qui garde son calme, son sang-froid devant ses campeur(-euse)s en situation critique

En expédition, il arrive que certaines journées soient plus difficiles que d'autres. Des défis et des événements inattendus peuvent survenir et demander plus de patience et de détermination. **Le grand moniteur ou la grande monitrice** sait que c'est dans les moments les plus difficiles que les grands hommes et que les grandes femmes se révèlent. La véritable force, c'est d'affronter avec douceur l'adversité, c'est d'accueillir avec patience les personnes et les situations exigeantes.



C'est la personne qui nous aide à devenir plus humains!

- Lorsqu'on est en présence **d'un grand moniteur ou d'une grande monitrice** qui nous fait confiance et qui nous accompagne dans nos difficultés et nos besoins,
- lorsqu'on est en présence **d'un grand moniteur ou d'une grande monitrice** qui nous fait saisir combien nous sommes grands et importants à ses yeux et à nos propres yeux,
- lorsqu'on est en présence **d'un grand moniteur ou d'une grande monitrice** qui se donne à chacun(e) de ses campeur(-euse)s pour qu'ils soient heureux(-euses) et qui se soucie des un(e)s et des autres ;
- lorsqu'on est en présence **d'un grand moniteur ou d'une grande monitrice** qui enseigne et communique ses savoirs faire et ses connaissances,
- lorsqu'on est en présence **d'un grand moniteur ou d'une grande monitrice** qui sait être fou, folle à ses heures et sérieux(se) dans les moments qui l'exigent,
- lorsqu'on est en présence d'un tel moniteur ou d'une telle monitrice... alors on sait qu'on a le privilège d'être auprès **d'un grand moniteur ou d'une grande monitrice !**

« Si tu veux connaître quelqu'un, n'écoute pas ce qu'il dit mais regarde ce qu'il fait ! »
Dalai Lama

Le matin

7 h 00



Réveil et lever

Pendant que les autres roulent leur tapis de sol, rangent leurs effets personnels et leur sac de couchage, une première personne sort rapidement de la tente et commence à démonter le double-toit. Ce fonctionnement offre plus d'espace pour manœuvrer à l'intérieur de la tente pour ceux ou celles qui y demeurent et permet d'être plus efficace dans l'ensemble des tâches à réaliser.



Tâche à réaliser en équipe avant le déjeuner

1. Plier les tentes
2. Ranger la bâche, s'il ne pleut pas
3. Décrocher les sacs de nourriture et distribuer la nourriture restante selon le nombre de personnes dans le groupe
4. Préparer le déjeuner (séparer les tranches de pain, y mettre déjà les condiments, faire bouillir de l'eau au besoin, etc.)
5. Filtrer de l'eau au besoin
6. Hôpital de brousse pour les petits bobos et les médicaments

7 h 45 Déjeuner

8 h 15 **Regroupement en cercle** afin d'entendre l'histoire pour le tour de flamme du soir.

8 h 30 **Départ en piste**

- ☒ Fermer le site
- ☒ Boucher le trou à eau usée

Vers midi

Arrêt pour le dîner

« **Les choses ne changent pas.** Tu changes ta façon de regarder, c'est tout ! »

Carlos Castaneda

Le soir



Lors de l'arrivée aux abords du site de campement:

- On envoie une délégation très réduite au *Lean to* afin de présenter notre groupe à ceux ou celles qui y sont déjà installé(e)s et faire un repérage afin de choisir le lieu d'établissement du campement.
- La délégation revient vers le groupe et on se regroupe en cercle afin de partager le travail d'équipe de la soirée.

Équipe 1: les bâtisseurs

- ☒ Installation de la bâche
- ☒ Montage des tentes

Équipe 2: les chefs cuisiniers

- ☒ Préparation du repas
- ☒ Rédaction du journal technique
- ☒ Suspension de la nourriture pour la nuit
- ☒ Lavage de la vaisselle à la fin du repas

Équipe 3: les sourciers

- ☒ Filtration de l'eau dans toutes les gourdes et les réservoirs de 4 litres.
- ☒ Creusage du trou à eaux usées.

Note : les moniteurs et les monitrices se joignent aux équipes en assurant la supervision du travail à accomplir et en participant pleinement aux différentes tâches.

- On détermine les lieux où seront déposés : toutes les pièces des tentes, toute la nourriture, le matériel technique, les gourdes, etc. Comme cela, tout sera rapidement accessible à tous et toutes !
- On s'avance sur le site de campement avec une attitude respectueuse des autres campeur(-euse)s et on se met à la tâche !

« Croyez en vous et en tout ce que vous êtes. Sachez qu'il y a quelque chose à l'intérieur de vous qui est plus grand que n'importe quel obstacle ! »

En cas de pluie, le scénario est un peu différent puisqu'on montera toutes les tentes en grand groupe. On se servira de la bâche comme d'une grande toile permettant de monter en dessous chaque tente. Campeur(-euse)s et moniteur(-trice)s tendent à bout de bras la toile pendant que d'autres montent, en dessous, une tente. Ce travail demande un peu de coordination de la part de tous et toutes et fera en sorte que les tentes soient préservées de la pluie lors de leur montage.



Après le repas, l'équipe «chefs cuisiniers» lave la vaisselle alors que les autres membres du groupe :

- s'assureront que le matériel de camping (brûleurs, bouteilles de naphta, filtres, etc.) sera placé à un endroit ne risquant pas d'être heurté par accident durant la soirée (eh oui ! C'est déjà arrivé !)
- laisseront toujours le site plus propre qu'au moment où ils sont arrivés. On ramassera tous les déchets tout au long de la soirée et le lendemain jusqu'au départ. Les chefs cuisiniers seront particulièrement attentifs à ramasser leurs sacs de plastique et à tenir «la cuisine» toujours très propre !
- suspendront la nourriture restante dans les sacs prévus à cet effet.
- Lorsque tout est propre, on se fait un plan pour la soirée :

- ☒ On peut jouer ! Et oui, les jeux ne manquent pas en expédition : Loup-garou, Mafia, Résistance, Oui Seigneur des Ténèbres et autres jeux sont au menu !
- ☒ On aura aussi probablement un Tour de flamme à vivre ensemble dans la soirée !



Avant d'aller se coucher :

- On abaisse au sol au moins un des coins de la bâches. Ceci fera qu'en cas de pluie, la bâche n'accumulera pas toute l'eau en son centre.
- On range soigneusement sous la bâche tout le matériel technique (brûleurs, filtres, trousse de premiers soins, réservoirs de naphta, gamelles, gourdes, etc.
- On suspend les poubelles.
- On s'assure une dernière fois que les tendeurs des tentes sont tous bien tendus afin qu'en cas de pluie on n'aie pas de désagréments durant la nuit ou au matin !
- On se brosse les dents et on se souhaite une bonne nuit !
- Coucher vers 21 h environ.

*La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent.
C'est d'**apprendre à danser sous la pluie** ! [Sénèque]*

En piste, il y a des règles non écrites que tout randonneur ou toute randonneuse doit connaître et évidemment respecter. C'est comme un code d'éthique connu par tous ceux et celles qui partagent la piste et les lieux de coucher. Nous te faisons part de certaines de ces règles afin de bien préparer ton séjour en piste.



Le respect primordial des autres randonneur(-euse)s

En piste, nous sommes invités à garder un ton de voix modéré dans nos discussions. Il faut que tu saches que plusieurs hikers parcourent la piste afin de vivre une expérience intérieure, comme un pèlerinage. Bon nombre d'entre eux (elles) marchent dans la solitude pendant des jours, des semaines et même des mois. Le silence fait partie de leur route, compagne précieuse. Ils (elles) apprécient donc croiser des marcheur(-euse)s respectueux(-euses) de ce qui fait l'essentiel de leur cheminement !



Le soir, sur le site de campement

Lorsque nous arrivons à un site de campement, le chuchotement et le calme sont évidemment de mise ! Nous sommes 12 personnes à débarquer ! Plusieurs hikers se couchent très tôt puisque plusieurs d'entre eux parcourent le double du kilométrage que nous faisons.

Nous choisissons un lieu le plus possible à l'écart du *lean-to* qui est réservé pour les hikers qui marchent sans transporter de tente.



À propos des feux de camp

Même si chaque *lean-to* est pourvu d'un site de feu, nous n'en ferons aucun, à moins d'un besoin nécessaire. Dans un esprit de conservation, le bois mort est toujours utilisé avec ménagement.



« Leave no trace »

Nous conservons toujours notre site de campement hyper propre et suspendons la nourriture le soir venu pour prévenir les ravages des petites bêtes.

Aucun résidu de nourriture ne doit tomber dans les lacs et autres sources. Il faut laver soigneusement la vaisselle de telle sorte que personne ne puisse deviner notre passage. Nous devons faire un trou dans le sol, très éloigné de la prise d'eau pour y mettre l'eau du lavage de la vaisselle.

Lorsqu'il y a un lieu aménagé pour récupérer l'eau de lavage, la nourriture restante dans nos gamelles ne doit surtout pas demeurer sur la grille prévue au-dessus du «pit».

Qui prend conseil franchit la montagne ; qui n'en prend point fait fausse route même en plaine. [Proverbe turc]

Lorsqu'on doit soulager ses intestins en cours de route, il faut partir dans le bois avec la «pelle à caca», faire un trou assez profond pour pouvoir par la suite enterrer et ses excréments et le papier de toilette dont on s'est servi. Rien ne doit y paraître ! Il est possible de se laver : à 10 mètres de la source d'eau (lac ou rivière) pour ne pas modifier le ph de l'eau.



Toujours : un(e) moniteur (-trice) à l'avant et l'autre à l'arrière du groupe

Notre manière de faire, au camp Trois-Saumons, c'est de permettre à un(e) moniteur(-trice) d'ouvrir la piste et à un autre de la fermer à l'arrière du groupe. Ainsi, on marche en groupe, on s'assure que personne ne prenne trop de retard et on apprend à veiller les un(e)s sur les autres.



Croiser d'autres randonneurs en piste

Habituellement, par courtoisie, nous laissons la piste aux hikers qui nous rattrapent et à ceux qui nous croisent. Nous n'avons qu'à annoncer «Piste» pour que les autres membres du groupe puissent faire place aux autres hikers. Aussi, en piste, habituellement, on salue poliment tous ceux et celles que nous croisons.



Les moniteur(-trice)s transportent le matériel technique

C'est toujours le (la) même moniteur(-trice) qui transporte la trousse de premiers soins. De même, nous aurons avec nous cellulaires et téléphone satellite. Ce sont les moniteur(-trice)s qui transportent aussi une copie des cartes d'assurance maladie et autres documents officiels.



*Ne vous laissez pas décourager par l'idée que certaines personnes seulement peuvent atteindre les sommets. **Ce que d'autres font ou ont fait, vous aussi pouvez le faire.***

[Swâmi Râmdâs]

Les 7 principes de l'écotourisme responsable

1

Préparer et planifier son voyage avec soin

- En s'informant des particularités fragiles et de la réglementation concernant le milieu visité, afin de le respecter et même d'en faire la promotion.
- En s'informant des particularités, des coutumes et des traditions des gens visités et en respectant leurs différences culturelles et leur vie privée.
- En se subdivisant en petits groupes de 4 à 6 personnes.
- En évitant les périodes de forte fréquentation.
- En apportant tout ce qu'il faut (vêtements et équipements suffisants pour les intempéries et urgences possibles, sacs de poubelles, poêles au naphta, isolants contre le sol, etc.) pour éviter d'avoir recours à l'environnement.
- En validant que le tracé choisi correspond à la capacité du plus faible du groupe.
- En favorisant des moyens de transport peu ou non polluants.
- En réduisant l'emballage des provisions avant le départ.



2

Disposer correctement de ses déchets

- Rapportez ce que vous apportez. Inspectez les lieux de halte et de camping pour ne laisser aucun déchet ou reste de nourriture. Rapportez tout déchet, reste de nourriture ou détritux, même si laissé par des prédécesseurs.
- Déposez les excréments humains dans des trous de 15 à 20 cm de profondeur creusés dans le sol à plus de 70 mètres de tout campement, sentier ou source d'eau. Couvrez et camouflez chaque trou lorsque terminé.
- Rapportez tout papier de toilette utilisé ainsi que les produits d'hygiène personnelle.
- Pour la toilette personnelle et la vaisselle, transportez l'eau à 70 mètres de tout ruisseau ou lac et utilisez une quantité minimale de savon biodégradable. Répandez l'eau sale que vous aurez préalablement filtrée.

*Dans la nature, vous risquez plus de **vous trouver** que de **vous perdre** !*

3

Se déplacer et camper sur des surfaces durables

- En demeurant sur les sentiers existants et en marchant en file indienne au milieu du sentier même s'il est boueux pour ne pas l'élargir.
- En s'arrêtant et campant sur les sites désignés.
- En évitant d'étendre le campement en concentrant les activités là où la végétation est absente.

4

Minimiser l'impact des feux

- En considérant en premier lieu des alternatives telles que poêles au naphta et lanternes.
- En maintenant un tout petit feu et dans un endroit désigné seulement.
- En ramassant uniquement du bois mort au sol que l'on peut casser avec les mains, si la réglementation et l'indice de feu le permettent.
- En s'assurant que le feu est bel et bien éteint avant le départ et que l'on peut manipuler les cendres au fond du trou avec les mains.

5

Laisser intact ce que vous découvrez

- En ne modifiant pas l'habitat naturel (enlever l'écorce, graffitis, marques d'orientation sur les arbres, construction de meubles ou tranchées, etc.).
- En ne prélevant aucun artefact ou autre élément intéressant pour tous (roches, cornes, coquillages, fleurs, champignons, etc.).
- En n'introduisant pas d'espèces non indigènes.

*Celui qui déplace la montagne, **c'est celui qui commence à enlever les petites pierres.***
[Confucius] Pensées pour une calligraphie

6

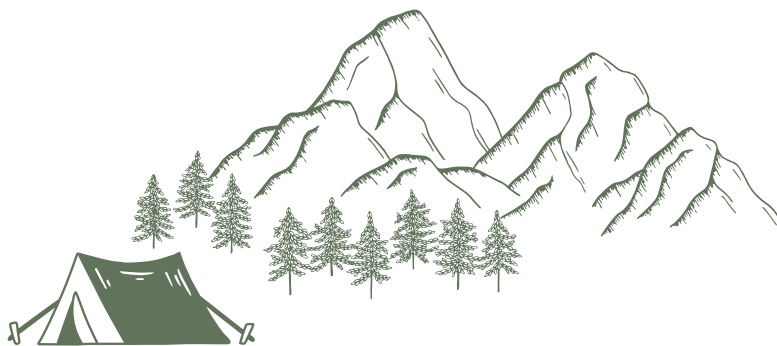
Respecter la faune

- En ne nourrissant pas les animaux. Filtrer l'eau de vaisselle et disposer des solides avec les déchets avant de la disperser loin du campement.
- En entreposant les provisions et les déchets dans un endroit sûr ou à au moins quatre mètres dans les airs.
- En ne pénétrant pas dans les zones de concentration animale: sites de nidification ou de frai, aires de confinement ou d'hivernage, etc.
- En observant la faune à une distance suffisante pour ne pas modifier le comportement de l'animal.

7

Minimiser l'impact des feux

- En se déplaçant et en évoluant dans le calme, surtout à l'approche d'autres visiteurs à qui il cède le passage.
- Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience.
- Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier.
- Faites halte et campez loin de tout sentier et des autres usagers.
- Évitez de parler bruyamment et de faire du bruit; soyez attentif aux sons de la nature.



La randonnée que nous allons faire cet été te demandera une bonne condition physique. En plus de faire environ 10 à 15 kilomètres par jour en sentier, tu porteras le tiers de ton poids sur ton dos! C'est plus exigeant pour les articulations des genoux, des chevilles et les muscles du bas du corps! Voici quelques conseils à considérer avec attention. Ils proviennent du site Internet ESPACES.CA

1. Évaluer sa forme physique et ses objectifs

Il est toujours possible de s'auto-évaluer et d'entreprendre un programme d'entraînement à la Rocky Balboa, mais pourquoi ne pas consulter un spécialiste? Il pourra facilement dresser un bilan de votre état de santé et déterminer avec vous vos besoins et objectifs en tenant compte du délai dont vous disposez avant votre première sortie.

S'il ne s'agit que d'une remise en forme et que votre machine n'est pas trop rouillée, deux mois peuvent s'avérer suffisants. Mais si des pantoufles vous ont poussé aux pieds, envisagez six mois de travail assidu.

Pour ce qui est de la fréquence, sur le plan musculaire, allez-y au moins pour trois séances par semaine à raison d'une heure à chaque séance. Une fréquence insuffisante maintiendrait le corps à son état initial.

Pour l'entraînement cardiovasculaire, misez entre 30 et 60 minutes le plus régulièrement possible. Évidemment, plus on y met des efforts et de l'assiduité, plus les résultats seront probants.

2. Améliorer son cardio

Pour la randonnée pédestre, deux sortes d'entraînement cardio peuvent être abordés: celui en endurance et celui en intervalles. Si vous êtes plutôt du type contemplatif et aimez les doux dénivelés permettant de vous abandonner à vos philosophiques pensées, optez pour l'endurance. Au cours de ces séances, selon votre forme, vous travaillerez entre 65% et 80% de votre intensité maximale. Plus on est en forme, plus l'intensité peut être augmentée. Sinon, ceux qui préfèrent les reliefs très irréguliers jetteront leur dévolu sur l'entraînement en intervalles avec des pointes intensives. Les laps de 2 ou 3 minutes à 80%-85% seront entrecoupés de repos actifs (périodes moins intensives) d'un temps équivalent.

3. Muscler les membres inférieurs

C'est cette région qui sera mise le plus à contribution lors de vos randonnées. Vous voudrez donc faire copain-copain avec vos grands fessiers et quadriceps en les sollicitant à grands coups de mouvements d'amplitude maximale.

Ceux qui aiment travailler avec des machines regarderont du côté du «Stairmaster» ou du tapis roulant auquel on peut donner une pente élevée. Les machines à mouvements elliptiques (du genre de ceux des pubs télé) peuvent également bien servir notre cause. Le vélo stationnaire n'est pas mauvais en soi mais pas aussi spécifique, étant donné que le poids du corps est supporté par la machine. La simple marche et le jogging restent toujours de très bons exercices préparatoires.

Les trois exercices suivants s'avèrent très efficaces et peuvent être exécutés à la maison. Premièrement, le **«squat»** qui consiste à faire un peu comme si on asseyait sur une chaise... ou autre chose. L'effet esthétique est inversement proportionnel à son efficacité. Ensuite, le **«soulevé de terre»**. Avec un poids (genre boîte de déménagement), vous gardez le dos droit et allez le porter au sol puis le relevez. Vous travaillerez ainsi le long dorsal et le carré des lombes (extenseurs lombaires).

Finalement, le **«monté sur bloc»** ou **«step-up»**. Trouvez une marche de 30 à 40 cm et soulevez-vous sur une jambe sans transférer votre poids. Visez 2 ou 3 séries de 15-20 répétitions avec des repos de 30 à 60 secondes tout au plus entre chaque série pour travailler en endurance. Pensez également à renforcer vos mollets et la pointe de vos pieds afin d'éviter un surplus de pression sur vos genoux, surtout lors des descentes. La **«descente sur bloc» (step-down)** vous aidera à éviter de descendre sur les talons (mortel pour les genoux!).

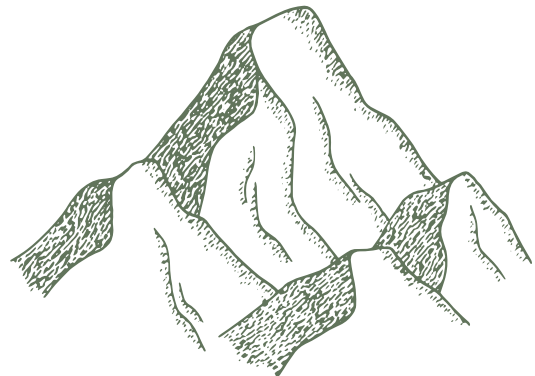
4. Renforcer les articulations

L'un des meilleurs moyens d'éviter les blessures aux articulations est de renforcer votre force fonctionnelle. En travaillant avec des jouets qui glissent, roulent et se déforment (ballon, rouleau,...), vous augmenterez votre proprioception (sensibilité au déplacement) et armerez vos chevilles, genoux et hanches pour les sentiers cahoteux.

Cette approche vise à déstabiliser la position initiale afin d'obliger le corps à faire appel aux différents muscles stabilisateurs qui entourent les articulations. En se tenant debout ou à genou sur ces objets (avec ou sans appui), vous développerez plus spécifiquement ces muscles et garderez vos articulations des hasards du terrain.

5. Travailler les muscles supérieurs

La vie moderne, avec ses heures de travail à l'ordinateur et de conduite automobile, rend la vie difficile pour nos trapèzes (muscles de l'homoplate à l'épaule) et rhomboïdes (muscles posturaux qui redressent les épaules). Ces mouvements poussent nos épaules vers l'avant et affaiblissent notre posture. Que l'on porte un sac à dos ou non lors de nos trekkings, il est bon de faire ces **exercices qui ressemblent à un vol d'oiseau (extension horizontale de l'épaule)** avec des élastiques ou des poids. Même si les sacs à dos modernes répartissent (en général) bien le poids sur tout le corps, cela vous évitera quelques raideurs.



*«Gravir une montagne ne rend pas plus grand... mais enfin si...
mais c'est intérieur !»*

Prévenir la maladie de Lyme

La meilleure façon de vous protéger contre la maladie de Lyme est de prévenir les morsures de tiques. [...] Voici des façons de vous protéger si vous vous aventurez en forêt ou dans des zones broussailleuses:

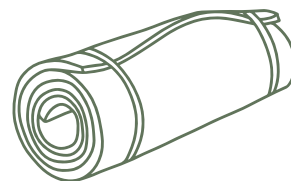
- portez des chaussures fermées, de même que un chandails, une chemise ou une blouse à manches longues et un pantalon long;
- enfiler vos chaussettes par-dessus le bas de votre pantalon;
- portez des vêtements de couleur pâle pour faciliter le repérage des tiques;
- utilisez un insectifuge contenant du DEET (ingrédient actif qui éloigne les insectes) ou de l'icaridine (suivez toujours le mode d'emploi);
- douchez-vous ou prenez un bain dans les deux heures après chaque sortie en plein air pour vous débarrasser des tiques non attachées;
- faites tous les jours un examen de vérification de la présence de tiques sur tout votre corps, et faites-le aussi pour les enfants et les animaux de compagnie.

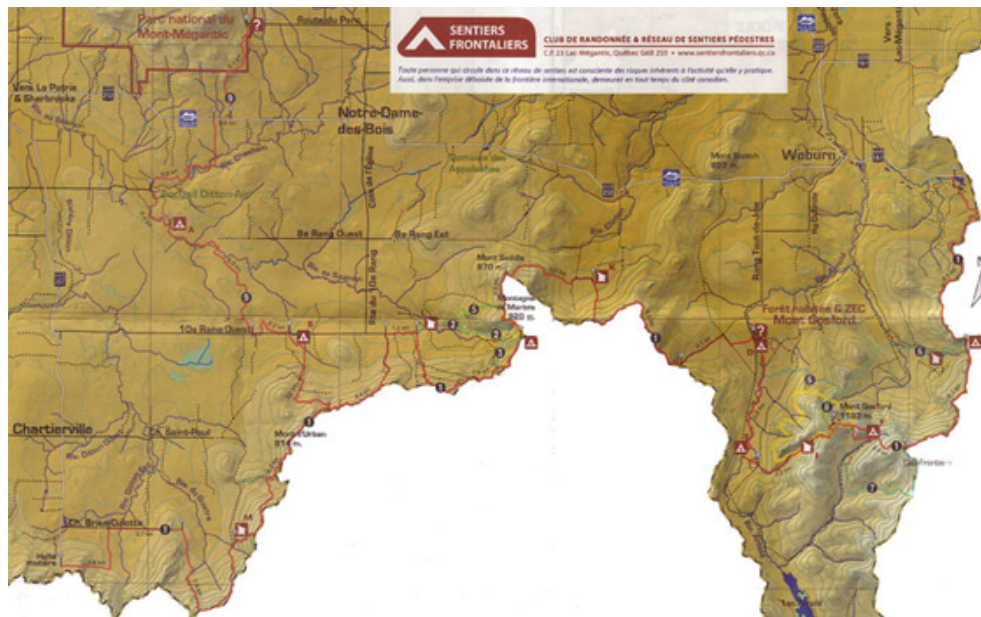
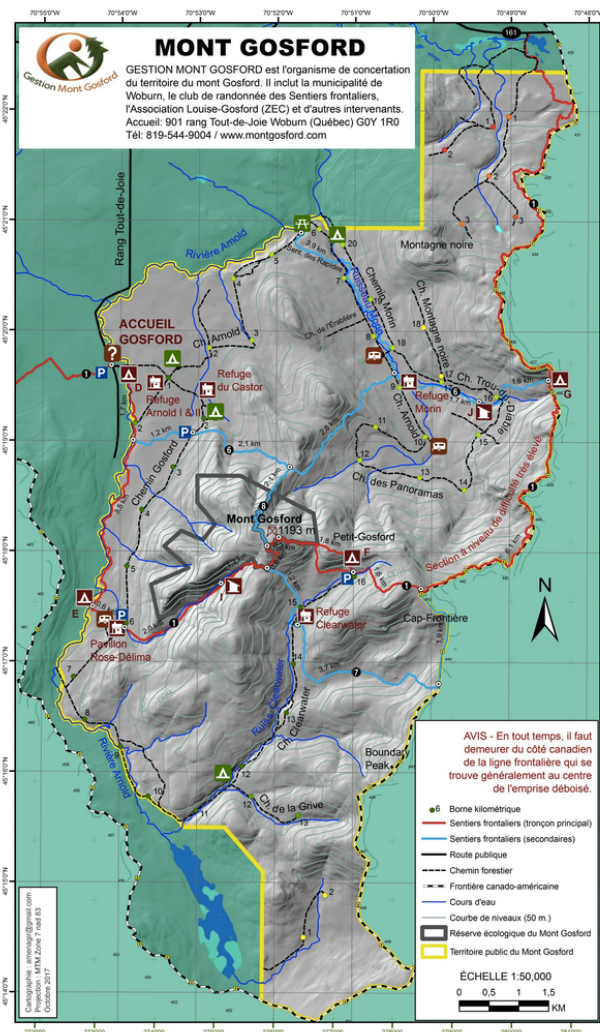
Les tiques peuvent être infectées par plus d'un type de bactéries à l'origine de maladies humaines. Vous protéger contre les morsures de tiques vous protégera contre la maladie de Lyme et bien d'autres maladies.

Informations tirées du site Internet suivant : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-lyme/prevention-maladie-lyme.html>



Images tirées du site suivant: <https://www.inspq.qc.ca/est-tique>





Horaire type du séjour

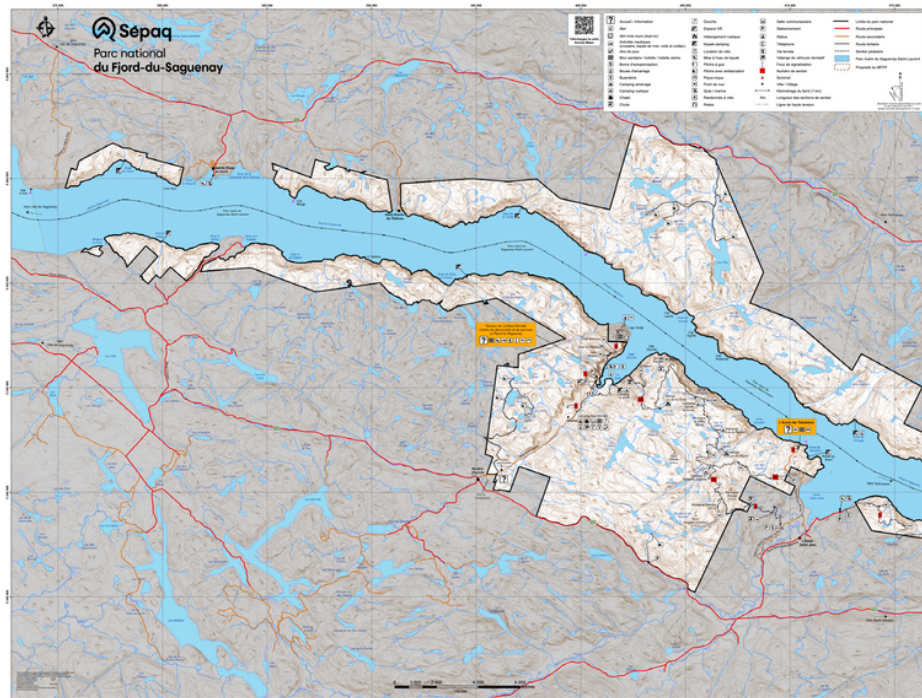
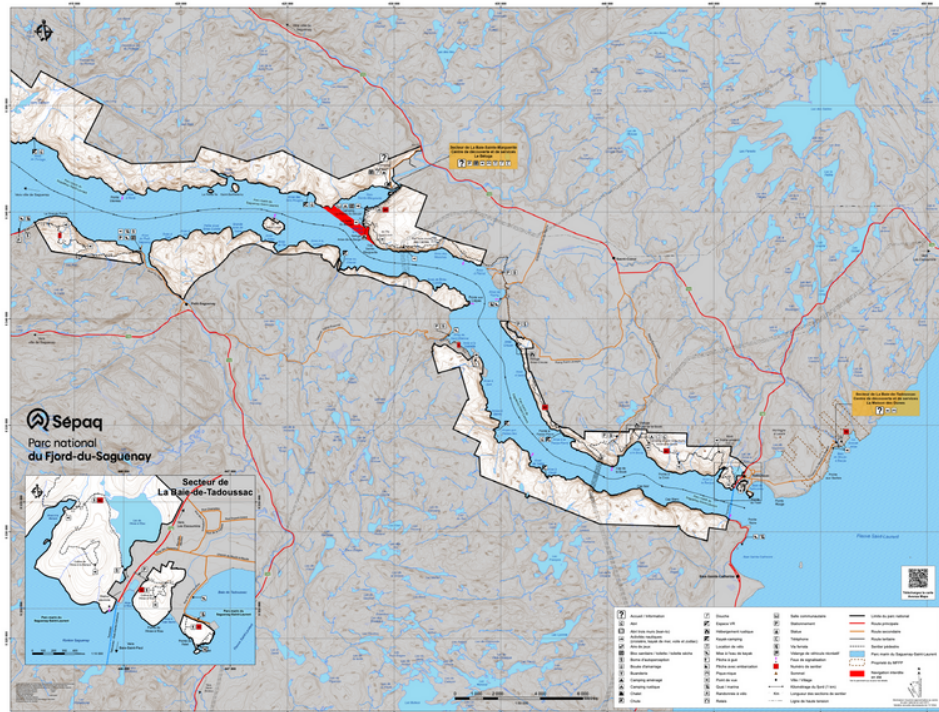


Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Entrée des campeurs et campeuses	Préparation de l'expédition	Départ pour l'expédition				
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12		
		Retour près du camp	Arrivée des Rando 	Sortie des campeurs et campeuses		

Découpage de l'expédition



Journée	Point de départ	Point d'arrivée	Distance
1	Départ Camp TS	Abri de la montagne de marbre (L)	0
2	Abri de la montagne de marbre (L)	Camping du lac Danger (C)	4.7KM
3	Camping du lac Danger (C)	Abri 3 faces des Appalaches (K)	7.4 KM
4	Abri 3 faces des Appalaches (K)	Camping de l'accueil Gosford (D)	9,6 KM
5	Camping de l'accueil Gosford (D)	Camping du Parking Clearwater	7.4
6	Camping du Parking Clearwater	Abri 3 faces du ruisseau Morin (J)	11 KM
7	Abri 3 faces du ruisseau Morin (J)	Poste Douanier et retour à TS	11.5 KM



Horaire type du séjour

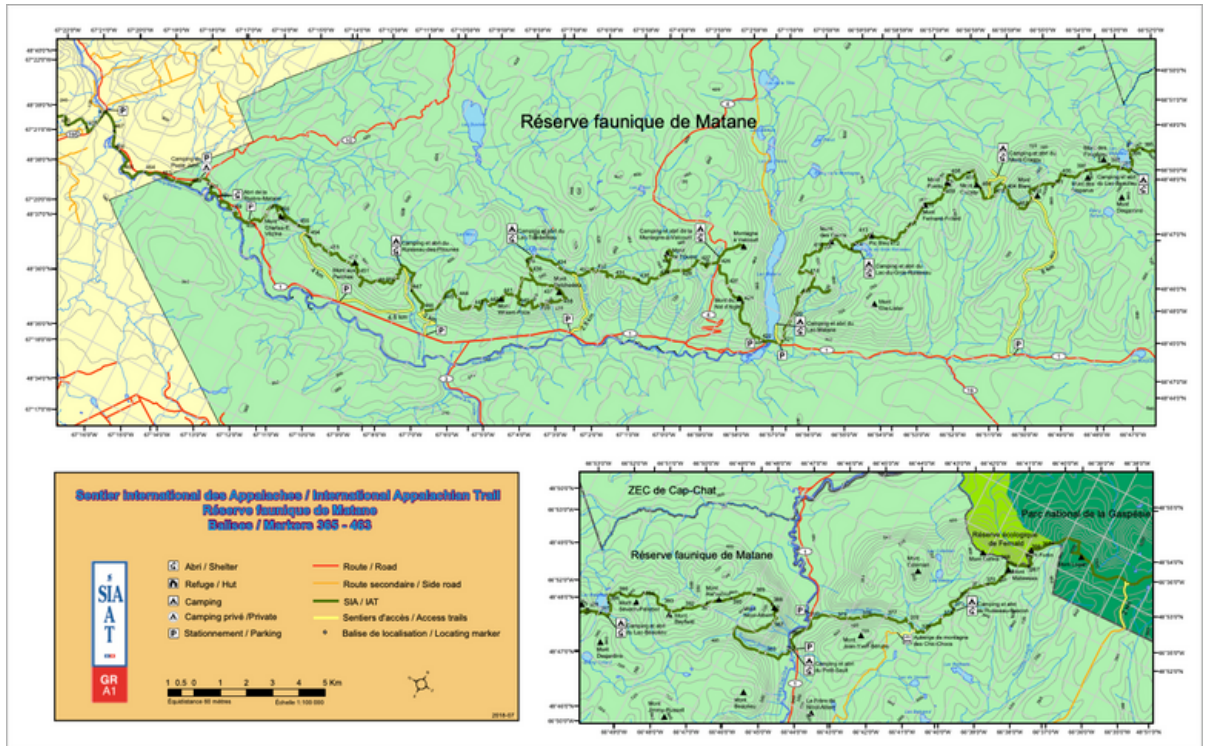
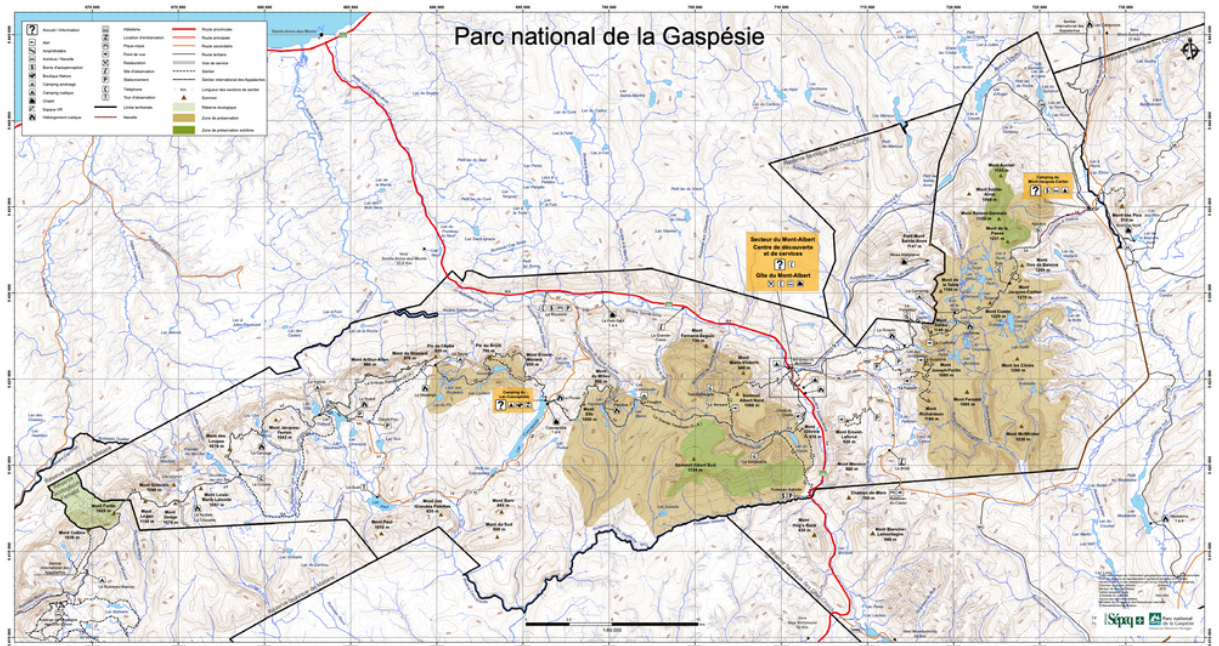


Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Entrée des campeurs et campeuses		Pré-expédition 	Pré-expédition 	Pré-expédition 	Pré-expédition 	Pré-expédition (retour)
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Départ pour l'expédition						
Jour 15	Jour 16	Jour 18	Jour 19	Jour 20		
		Retour près du camp	Arrivée des Rando 	Sortie des campeurs et campeuses		

Découpage de l'expédition



Journée	Point de départ	Point d'arrivée	Distance	Point d'intérêt
1	Début Expédition	Camping Le Delta	2.2	
2	Camping Le Delta	Camping Lac-de-la-Goutte	11.7	Chute PV du Géant & Chute PC Du Cap Éternité
3	Camping Lac-de-la-Goutte	Camping du Ruisseau Aimable	7.5	Montagne du Milieu
4	Camping du Ruisseau Aimable	Camping de l'Anse	13.3	Montagne Blanche Chute
5	Camping de l'Anse	Tadoussac	18	Fjord du Saguenay
6	Tadoussac	Camping Anse-à-la-Boule	11.6	
7	Camping Anse-à-la-Boule	Pointe à Passe-Pierre	7.6	
8	Pointe à Passe-Pierre	Auberge de Jeunesse au Sommet du Fjord (Anse à Pierrot)	11	PV halte Béluga et de l'Île Saint-Louis
9	Auberge de jeunesse au Sommet du Fjord (Anse à Pierrot)	Camping La Pointe-du-Moulin	11.9	
10	Camping La Pointe-du-Moulin		2,3	
11	Camping Le Bleuvet	Retour à TS!	0	





Horaire type du séjour

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Entrée des campeurs et campeuses	Pré-expédition 	Pré-expédition 	Pré-expédition (retour)	Départ pour l'expédition		
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
						
Jour 15	Jour 16	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21	Jour 22
						
Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26			
	Retour près du camp	Arrivée des Rando 	Sortie des campeurs et campeuses			

Découpage de l'expédition



Journée	Point de départ	Point d'arrivée
1	Stationnement Route 195	Camping du poste John
2	Camping du poste John	Camping du Ruisseau des Pitounes
3	Camping du Ruisseau des Pitounes	Camping du Lac Tombereau
4	Camping du Lac Tombereau	Camping et abri du Lac Matane
5	Camping et abri du Lac Matane	Camping Lac du Gros Ruisseau
6	Camping Lac du Gros Ruisseau	Camping du Lac Beaulieu
7	Camping du Lac Beaulieu	Camping et abri du Petit Sault
8	Camping et abri du Petit Sault	Canyoning
9	Camping et abri du Petit Sault	Le ruisseau Bascon
10	Le Ruisseau Bascon	Parc Gaspésie – Refuge le Nyctale
11	Refuge le Nyctale	Camping le Kalmia
12	Camping le Kalmia	Camping Le Saule
13	Camping Le Saule	Camping du Lac Cascapédia
14	Camping du Lac Cascapédia	Camping La Fougère
15	Camping La Fougère	Mt Albert Camping la Rivière
16	Mt Albert Camping la Rivière	Journée de congé et ravitaillement
17	Mt Albert Camping la Rivière	Refuge le Roselin
18	Refuge Le Roselin	Camping la Camarine
19	Camping la Camarine	Camping Mont Jacques Cartier
20	Camping Mont Jacques Cartier	Retour vers T-S



La liste de bagages se trouve également dans votre dossier Mon Odyssée sur le site Internet du camp www.camps-odysee.com

Légende



Articles pour l'expédition



Articles pour les jours au camp



Description détaillée dans le Guide des randonneurs

Vêtements

☐			6	T-shirts	[dont minimum 1 en tissu synthétique 
☐			1	Chandail léger à manches longues ou chemise légère à manches longues ou gilet chaud léger	
☐			1	Chandail long et léger style combinaison	[idéalement en synthétique, laine ou laine mérinos — Facultatif]
☐			1	Chandail chaud manches longues	
☐			1	Pantalon court ou pantalon-zip confortable ou pantalon leggings ou cuissard pour randonnée	
☐			3	Pantalons courts	[shorts ou bermudas]
☐			1	Pantalon long léger en synthétique	[aucun jeans en expédition]
☐			2	Pantalons longs	
☐			2	Sous-vêtements pour le jour	[synthétique ou laine mérinos, sèche plus rapidement—lavage et pluie]
☐			5	Sous-vêtements	
☐			2	Paires de chaussettes	[Laine, mérinos, synthétique ou mélange laine/synthétique — le coton à éviter !]
☐			2	Paires de chaussettes « liner » 	[Comme premières chaussettes sous celles en laine pour éviter les ampoules !!!]
☐			5	Paires de chaussettes	
☐			1	Souliers ou bottes de marche 	Avec un bon support à la cheville.
☐			1	Souliers légers de soir	[des « Crocs » peuvent être intéressants puisque leur matériel est hydrofuge]
☐			1	Espadrilles multisports	
☐			1	Casquette ou chapeau ou foulard	
☐			1	Maillot de bain et serviette de plage	
☐			1	Serviette qui sèche rapidement	[En microfibre ou synthétique]
☐			1	Imperméable 	[et son pantalon au goût — on évitera absolument le coupe-vent style « K-way » ou autre vêtement non résistant et perdant rapidement leur imperméabilité]
☐			1	Tuque très légère et gants légers	[pour les soirées et nuits fraîches en montagne]

Articles de plein air

☐		4	Sacs à ordures résistants ou 2 sacs étanches légers (« sacs au sec ») ⁱ	
☐		1	Sac de couchage ⁱ	[cote de confort autour de 0° Celsius]
☐		1	Sac de compression pour sac de couchage ⁱ	
☐		1	Matelas de sol ⁱ	
☐		2	*Gourdes d'un litre chacune (idéalement de marque Nalgen) ⁱ	
☐		2	Petits mousquetons	[pour accrocher accessoires (gourdes) au sac à dos]
☐		1	Lampe frontale	[+ 1 ensemble de piles de rechange]
☐		1	*Bol, gobelet en plastique, ustensiles de camping	
☐		1	*Sifflet	[nous vous suggérons le modèle suivant : « Fox 40 »]

Nouveauté

Le sac à dos pour l'expédition sera prêté par le camp. Cependant si votre enfant veut utiliser le sien veuillez-vous référer au lien dans le guide du randonneur. ⁱ

Hygiène personnelle

☐			1	Brosse à dents et dentifrice	
☐			1	Savon, shampoing, peigne	[Comme premières chaussettes sous celles en laine pour éviter les ampoules !!!]
☐			1	Petite bouteille de savon biodégradable	[cheveux et corps en expédition]
☐			1	Crème solaire	
☐			1	Chasse-moustiques	[Produit avec DEET fonctionne mieux, Watkins ou Ungava *]
☐				Pour les filles, voir la page suivante.	

Articles facultatifs

☐			1	Paire de bâtons de marche ⁱ	[possibilité d'en emprunter au camp]
☐			1	Filet de tête contre les moustiques	
☐			1	Appareil photos jetable	

* En vente à la cantine du camp Trois-Saumons. Il est possible de se procurer cet article lors de votre arrivée au camp.

Les pages qui suivent vous proposent plusieurs informations techniques qui vous permettront de vérifier si le matériel de camping que vous possédez déjà à la maison convient pour le séjour en randonnée pédestre de cet été. Si vous deviez vous procurer de nouveaux items, vous trouverez plusieurs conseils qui, nous le souhaitons, sauront vous éclairer afin de faire des choix judicieux.

Tout d'abord, il est plutôt important d'essayer de composer avec le matériel de camping que l'on a déjà à la maison. Le matériel décrit ci-dessous présente un scénario idéal. Vous n'êtes pas sans savoir que la technologie de l'équipement de plein air a beaucoup évolué depuis quelques décennies. La plupart des améliorations récentes concernent le poids, le volume, le confort et la qualité des matériaux. Si ce que vous possédez à la maison ne correspond pas tout à fait aux indications qui suivent, mais qu'il s'en approche, c'est peut-être déjà suffisant.



Lorsque vous magasinez du matériel de camping, n'hésitez pas à **demandez des informations aux conseiller(-ère)s** d'un magasin spécialisé. Dans la plupart de ces magasins, on trouve des vendeur(-euse)s qui ont une bonne expérience de plein air et qui proposent des conseils avisés.

1. Le sac à hanches (sac à dos de randonnée)

***Le camp Trois-Saumons fournira un sac à dos pour la durée de l'expédition. Il n'est pas nécessaire d'en acheter un pour le séjour.**

Ton **sac à dos sera ton meilleur ami** durant la randonnée. À moins qu'il ne devienne ton pire ennemi! Un sac qui correspond à ta taille te permettra de transporter confortablement tout ton matériel.



Bien qu'on l'appelle communément « sac à dos » il s'agit en fait d'un « **sac à hanches** ». La ceinture en est la partie la plus importante, car c'est au niveau des hanches que sera porté plus de 80 % du poids! Une bonne ceinture qui épouse et recouvre tes hanches devrait absolument être considérée dans ton choix de sac. Cette ceinture devrait se serrer fermement à l'avant.

Pour leur part, les bretelles et les épaules ne serviront qu'à garder le sac bien stable sur ton dos et à porter les 20 % du poids restant. Cela signifie **qu'un sac d'école ne fera pas l'affaire! Il faut privilégier un sac avec une bonne grosse ceinture aux hanches** parce que c'est elle qui fait d'un sac, un sac de randonnée.

La taille du sac est aussi très importante. Les conseillers d'un magasin spécialisé pourront t'éclairer sur les différences entre les sacs qu'ils ont en magasin. Assure-toi d'abord d'avoir une grandeur de sac dont la longueur du dos correspond à ta taille. Il est important d'avoir un sac qui contient **entre 50 et 75 litres**, tout dépendant de ton gabarit évidemment.

2. Les chaussettes de laine



Il s'agit d'un choix qui s'impose! Elles t'éviteront d'avoir des ampoules. La laine épaisse **roule et glisse sur elle-même** au lieu de frotter sur ta peau et elle respire bien plus que tu ne te l'imagines. Il existe plusieurs types de laine. Les chaussettes en **laine de Mérinos** (le nom d'une espèce de mouton) offre le meilleur confort tu en trouveras dans tous les magasins spécialisés. Certains composés de **laine semi-synthétique** sont encore plus abordables et feront bien le travail aussi.



Les chaussettes de coton sont à proscrire en randonnée puisqu'elles accroissent le risque d'ampoules et qu'elles sont inconfortables lorsque mouillées en plus de ne pas conserver la chaleur.

3. Les chaussettes «Liner»



La meilleure invention depuis la roue ! Cette paire de chaussette très légère est mise sous la paire de chaussette de laine. Elle permet :

1. de minimiser les risques d'ampoules causées par la friction !
2. de procurer une meilleure chaleur
3. d'évacuer beaucoup mieux l'humidité

4. Les souliers ou les bottes de marche



On doit insister sur l'importance d'être bien chaussé(e) pour une longue randonnée. **Pour ton expédition, tu devrais porter un soulier qui se lasse bien avec une semelle rigide et adhérente.** Voilà les deux caractéristiques d'un bon soulier de marche et randonnée.

La semelle rigide te permettra d'être confortable malgré les aspérités du terrain. Une semelle molle te fera ressentir les branches, les cailloux et les roches. Plusieurs souliers que l'on porte en ville ont des semelles molles ou tendres : tu peux tordre sans trop de difficulté ton soulier. Ce type de chaussure n'est vraiment pas conseillé! Les espadrilles de type « Converse » et les souliers de « skate » ou « de ville » ne feront donc pas l'affaire! Par contre, une bonne paire d'**espadrilles** multisports pourra très bien faire.



Devrais-tu envisager l'achat de bottes de marche?

Les bottes ne sont pas obligatoires. Elles offrent des avantages et des inconvénients qu'il faut considérer attentivement. Tout d'abord, une botte de marche offre l'avantage d'un bien meilleur support à la cheville qu'un soulier et pourra éviter une entorse en cas de torsion de ton pied. Sa semelle est habituellement très rigide et présente un dessin plus agressif fait de plus plusieurs crampons. De plus, les bottes de marche comprennent souvent une membrane d'imperméabilisation. En cas de pluie, ce système fonctionne jusqu'à ce qu'après une longue et importante ondée la botte finisse tout de même par être mouillée à l'intérieur. Dans ce cas, tu devines qu'une botte est beaucoup plus longue à faire sécher qu'un soulier! Aussi, une botte pèse plus qu'un soulier. Mouillée, la botte occasionne un poids supplémentaire.

Conseils d'expert

L'achat d'une botte de marche est une question de choix et de confort. De budget aussi.

- 1) Si tu te procures une nouvelle paire de chaussures (souliers ou bottes de marche), porte-la quelques jours avant ton arrivée au camp afin de la « casser », c'est-à-dire d'être confortable à l'intérieur. Ceci préviendra l'apparition d'ampoules dans les premiers jours de la marche!
- 2) Assure-toi d'essayer tes chaussures ou bottes avec la même épaisseur de bas que tu porteras en randonnée et sois attentif(-ive) à ce que tes orteils ne touche pas au fond.
- 3) Un truc pour confirmer une grandeur lors de l'achat est de sortir la « fausse- semelle » et de se tenir debout dessus avec une chaussette au pied. On s'assure que le talon est aligné avec le derrière de la « fausse-semelle ». On garde souvent un petit jeu d'environ 1 cm de libre au bout des orteils. Il faut aussi s'assurer que le talon ne lève pas en marchant.

Tu trouveras des chaussures, des bottes et des chaussettes dans tous les magasins de plein air. Assure-toi d'être bien confortable, la plus chère ou la plus belle n'est pas nécessairement la bonne pour toi. Et il en existe pour tous les budgets.

5. Tes vêtements d'expédition



Il ne faut pas trop s'en faire avec ça en fait. N'importe quels **t-shirt et pantalon court** feront l'affaire.

Si tu as à la maison des t-shirts et des pantalons faits de tissus synthétiques (matériel technique utilisé dans les sports comme le soccer et autres), nous te conseillons de les privilégier. En effet, le tissu synthétique respire mieux que le coton et sèche beaucoup plus vite. Si tu ne possèdes que des vêtements en coton, ne t'oblige surtout pas à aller magasiner ces items!

Pour le jour tu peux considérer aussi un chandail du même type, mais à manche longue en plus du t-shirt, pouvant ainsi ajuster selon la météo ou les mouches.

Pour le choix de **ton chandail chaud**, un **polar très léger sera l'idéal**. Un chandail en coton ouaté est beaucoup moins intéressant simplement parce

1. qu'il prend beaucoup d'espace et de volume,
2. qu'il pèse beaucoup plus lourd et
3. que lorsqu'il est mouillé ou humide, il **sèche beaucoup plus difficilement**.

En ce qui concerne les pantalons, **les jeans**, de tous genres, de toutes longueurs et de toutes couleurs sont à proscrire en expédition. Ce tissu **pèse très lourd** une fois mouillé et **sèche très difficilement**. Il est important de s'assurer que le pantalon est confortable et permet une bonne liberté de mouvement. S'il est un peu grand, peut-être prévoir une ceinture légère pour le soutenir.

Pour les filles, certaines préféreront un legging ou cuissard de randonnée. Cette option est très valable et remplacerait alors le pantalon de jour. Ce style de vêtement proche du corps permet une bonne liberté de mouvement et évite la friction aux cuisses.

Pour les sous-vêtements, en avoir un ou deux en synthétique est un atout. Ils respirent mieux et sèchent mieux après la pluie ou après le lavage en expédition.



Ah oui! Tout ce que tu amèneras en randonnée risque de revenir un peu **plus usé!** Est-il nécessaire de rappeler qu'on n'apporte pas ses plus beaux vêtements et son linge préféré!



Évidemment, on fera le lavage des vêtements certains soirs en expédition!

6. Ton sac de couchage



Les **sacs de couchage** sont **catégorisés par degré de température**. Un sac qui permet d'être confortable à **+ 5 °C ou moins** fera très bien.

On considère qu'un sac qui permet d'être confortable -7 °C est utile lors des trois saisons suivantes : printemps, été et automne. Il pourra évidemment arriver que certains soirs soient plus frais que d'autres en montagne.

L'avantage des sacs de couchage en tissus et isolants synthétiques est qu'ils sont **extrêmement compressibles et étonnamment abordables**. En plus, si par malheur il venait qu'à être humide ou mouillé, c'est plus facile de les faire sécher en expédition.



Un item intéressant mais facultatif est un sac de compression. Ce sac sert à réduire le volume de ton équipement de soir, principalement le sac de couchage qui a des matériaux

souvent « expansibles ». Certains sacs de couchages dans les boutiques de plein air sont vendus avec un sac de compression. Sois attentif à ce détail si tu dois te procurer un nouveau sac de couchage. Certains de ces sacs sont imperméables et peuvent donc remplacer un des « sacs au sec » légers.

7. Ton matelas de sol



Pour le matelas de sol, il ne faut vraiment pas s'en faire. Un tapis de sol de camping en mousse se trouvera à partir de 30\$ et fait très bien l'affaire. L'avantage, outre son prix, est qu'il peut prendre l'eau et sécher rapidement. Il peut donc être accroché à l'extérieur du sac.



Il existe maintenant plusieurs sortes de matelas disponibles sur le marché. Les matelas gonflables sont plus dispendieux mais pour la plupart beaucoup plus compacts. Il faut simplement s'assurer que le volume du matelas une fois dégonflé est intéressant car il est préférable pour ce type de matelas de le placer à l'intérieur du sac avec les items au sec, à moins de prévoir un sac de protection pour la pluie. Il faut donc calculer un certain volume à occuper dans son sac qui devra déjà contenir beaucoup d'items.

8. Ton imperméable



Voilà bien un item important auquel il arrive que l'on porte moins d'attention. Et pourtant!

Le **bon vieux ciré en caoutchouc jaune** pourra faire l'affaire. Ses **inconvenients** résident dans son poids et dans son matériel qui conserve la transpiration à l'intérieur et la pluie à l'extérieur... bref, un tissu qui « ne respire pas »...

Certains modèles récents faits de membranes « respirantes » laissent sortir la sueur, mais ne laissent pas entrer l'eau. C'est **génial, mais pas obligatoire**. D'ailleurs, on finit toujours un peu humide d'une manière ou d'une autre. Les **pantalons imperméables** sont un **beau bonus** pour le soir au campement, mais sont **facultatifs**.

Si tu dois te procurer un imperméable, sois attentif au fait qu'il soit muni de fermetures éclairées sous les aisselles, un autre ajout intéressant pour favoriser la « respiration » ...



Fortement déconseillés : le poncho en plastique et le coupe-vent. Le premier se brisera souvent assez rapidement. Le second dit bien ce qu'il est : un coupe-vent et non pas un « imperméable »!

9. Deux gourdes d'un litre (OBLIGATOIRES)



Nous demandons que chaque campeur soit muni de 2 gourdes pouvant contenir 1 litre d'eau. On retrouve différents modèles sur le marché. Celles qui sont en plastique transparent s'avèrent très résistantes (style Nalgène).

Les filtres à eau que nous transportons en expédition s'ajustent parfaitement avec les gourdes Nalgène à grand goulot. C'est une option à considérer.

Aussi, une identification de chaque gourde au nom du campeur(-euse) avec un marqueur ou un autocollant pourra être utile en expédition!

10. Un ou deux «sacs au sec» léger (facultatifs)



Puisqu'aucun sac à hanches est 100 % imperméable à la pluie, on place toujours nos vêtements dans un sac étanche à l'intérieur de notre sac à hanches.

Pour ce faire, un bon « sac de poubelles » fera bien l'affaire, mais risque de se déchirer au fil des jours à force de l'utiliser. Les « sacs au sec » sont des sacs qui peuvent être immergés dans l'eau sans que celle-ci pénètre à l'intérieur. Pratiques dans les activités nautiques (canot, kayak, etc.), ils peuvent l'être aussi pour toute activité de plein air. Tu trouveras des « sacs au sec » en matière caoutchouc ou en vinyle épais (plastique) . S'ils sont très résistants, ils demeurent plus lourds et offrent un degré d'imperméabilisation dont nous n'avons pas besoin.

D'autres « sacs au sec » sont en tissu léger et synthétique. C'est plutôt ce type de sac que tu devrais choisir pour la randonnée si tu privilégies cette option.

Tu y mettras :

- 1) ton sac de couchage
- 2) tout ton linge de soir

11. Bâtons de marche (facultatifs)



Bien que les bâtons de marche soient facultatifs, ils ont l'avantage d'offrir un meilleur équilibre lors de sections plus techniques (rochers, plans ou sections demandant un appui supplémentaire, etc.) et de soulager les jambes dans les ascensions et descente, réduisant le stress sur les articulations et muscles.

Plusieurs campeurs se confectionnent eux-mêmes leur bâton de marche au cours de la randonnée bien que la plupart ne sont pas vraiment à l'aise ou confortables avec des bâtons de marche. Quelques paires ajustables seront disponibles au camp pour prêt aux Randonneurs / Randonneuses qui souhaiteraient en avoir.



Au sujet du choix ou de l'achat des articles sur cette liste, dans le doute ou pour toute information supplémentaire, n'hésitez pas à communiquer avec notre équipe !

Le corps féminin est un temple et il faut en prendre en soin. Voici donc quelques petits trucs pour le faire en expédition.

Combien de petites culottes faut-il apporter?

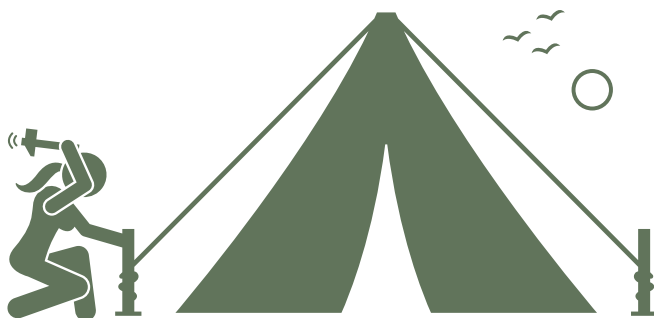
Il est important de changer de petites culottes régulièrement, surtout dans les journées de pluies durant lesquelles l'humidité est plus présente. Il est recommandé de changer de sous-vêtements environ aux deux jours. Il faudra donc calculer en fonction du nombre de jours en expédition. De plus, il en faudra deux supplémentaires pour les vêtements de soir, une fois la journée de marche terminée. Attention, ceci est la quantité recommandée à apporter pour la partie expédition du séjour seulement, il faut également penser aux petites culottes pour les quelques jours au camp.

Des petits trucs pour le confort

- Des lingettes humides, sont parfaites pour pouvoir se laver les parties intimes. En prévoir des supplémentaires pour les règles.
- Se prévoir des tampons ou serviettes sanitaires en quantité suffisante pour l'expédition. Une coupe menstruelle de type « diva cup » peut être utile en expédition, mais assure toi d'y être habituée.
- Un bandana pour s'essuyer après avoir uriné, évite de devoir sortir du papier de toilette à chaque fois et de plus c'est écologique. Celui-ci pourra être lavé durant l'expédition.

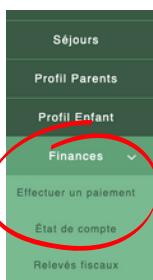
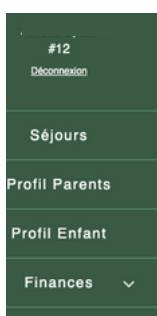
Petites informations supplémentaires

- Comme il n'est généralement pas possible de laisser des déchets sur les sites que nous visiterons, les monitrices transporteront avec elles des petits sacs bruns cirés qu'elles pourront de fournir pour y disposer des serviettes sanitaires, tampons et autres déchets lors des règles.





Voici quelques informations importantes à ne pas oublier pour se préparer pour le camp. Les documents importants pour la préparation du séjour se retrouvent dans votre dossier Mon Odyssée sur notre site Internet.
(www.camps-odysee.com)

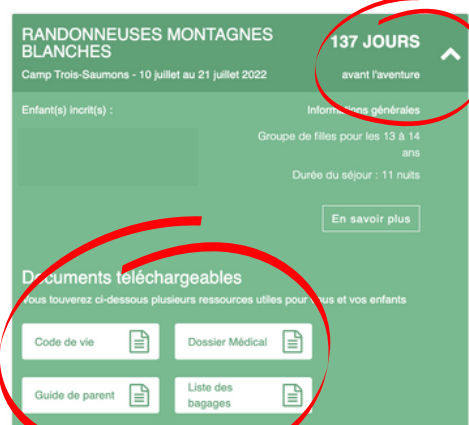


Profil Enfants

Cliquez sur le nom d'un enfant pour éditer les informations ou appuyez sur "Ajouter un enfant" pour créer un nouveau formulaire



Séjours



- ☒ S'assurer de la mise à jour des informations de mon enfant et des parents.
- ☒ Procéder au paiement par l'onglet finance de son dossier Mon Odyssée (1er versement 5 jours ouvrable suivant l'inscription, 2e versement pour le 1er juin).
- ☒ Télécharger dans votre dossier Mon Odyssée le Formulaire médical à remplir par un parent ou un médecin selon l'expédition.
- ☒ Retourner le formulaire médical rempli à l'équipe du camp, avant le 1er juin.
- ☒ Avant l'arrivée au camp, lire et signer le code de vie (parent et enfant).
- ☒ S'assurer d'avoir la carte d'assurance maladie lors de l'arrivée au camp.

Depuis  1947
TROIS-SAUMONS


RANDOS

Il vous reste des questions suite à la lecture de ce guide? Nous vous invitons à communiquer avec nous au 1 888 699-9091.