



CLUB PLEIN AIR POLYBEL

2006-2007

AVENTURE CHIC CHOC 2007

Du 2 au 6 mars 2007

BILAN-RÉTROACTION

CLIENTÈLE : 10 élèves de la concentration plein air de sec. 5 de l'école secondaire Polybel.

OBJECTIF : Planifier une expédition de plein air.

Où? Au parc national de la Gaspésie, massif des Chic-Chocs.

Quand? Les 2, 3, 4, 5 et 6 mars 2007.

Comment? En raquettes, en skis et en surf des neiges, dans un refuge et en camping.

Pourquoi? Pour expérimenter la raquette, le ski et le surf des neiges hors piste et en haute montagne.

Combien de temps? 5 jours et 4 nuits.

Coût : Environ 200 \$ + repas + matériel.

Matériel à prévoir : Voir la liste ci-jointe.

Enseignante responsable : Mme Linda Archambault, enseignante en éducation physique et concentration plein air.

Avec qui?

Les élèves :

Michael Bernard, Marc Brunet, Benoit Duhamel, Lucas Jamois-Paradis, Alex Larrivée, Xavier Levasseur, Alexandre Parent, Enrico Pinales, Karine Pontbriand, Mathieu Préfontaine

Les accompagnateurs :

Linda Archambault : Enseignante, concentration plein air
Liliane Lampron : Stagiaire en enseignement, éducation physique
Christian Savard : Guide de montagne, photographe professionnel
Nicolas Fontaine : Guide de montagne
Yohann Muylaert : Guide de montagne et enseignant d'informatique

PLANIFICATION :

10 rencontres midi, inscriptions, trajet et horaire, scénarios, prévisions météo, matériel individuel et collectif, cartes d'identité, assurance accident, repas, réchauds et bonbonnes, fiche santé, forme physique, révision des connaissances en camping d'hiver et en orientation, construction d'abris de neige, entraînement et perfectionnement des techniques de ski et de planche à neige, révision des connaissances en premiers soins en régions éloignées en hiver, location de véhicule et de matériel, logistique de transport, liste téléphonique, document support de la sortie, budget et collecte de fonds sous forme d'ateliers d'entretien de skis et de planches à neige, dossier de commandites, préparation des repas par équipe, répartition des tâches de groupe.



Projet : Aventure Chic Choc 2007

Cours option : Concentration plein air sec. 5

Clientèle : 10 élèves de la concentration plein air de la 5^e secondaire

Lieu : Parc national de la Gaspésie, massif des Chic-Chocs

Moyens d'action : Raquette, ski et planche à neige hors piste

Responsable : Mme Linda Archambault, enseignante en éducation physique et plein air

Liens avec le programme du nouveau pédagogique :

⇒ Instruire, qualifier et socialiser

Domaines généraux de formation :

⇒ Santé et bien-être

⇒ Orientation et entrepreneuriat

Développer les compétences transversales suivantes :

⇒ Exploiter l'information

⇒ Résoudre des problèmes

⇒ Se donner des méthodes de travail efficaces

⇒ Exploiter les technologies de l'information et de la communication

⇒ Actualiser son potentiel

⇒ Coopérer

⇒ Communiquer de façon appropriée

Domaine du développement personnel, discipline éducation physique et à la santé :

Donner l'occasion d'acquérir des compétences disciplinaires en éducation physique en permettant aux élèves d'agir, d'interagir et d'adopter un mode de vie sain et actif dans un projet d'expédition en pleine nature de leur choix, dans une région du Québec.

Interdisciplinarité :

⇒ Éducation physique, français, éducation économique, informatique

Les stratégies gagnantes :

1. Définir et clarifier ses rêves, ses projets
2. Se fixer des objectifs pour garder la motivation
3. S'engager dans l'action pour donner vie à son rêve
4. Apprendre à résoudre des problèmes pour évoluer
5. Reconnaître ses forces et ses limites
6. Développer le goût du dépassement
7. Cultiver l'ouverture d'esprit : savoir évoluer et s'adapter
8. Adopter des comportements basés sur le respect
9. Reconnaître des réussites : c'est bon pour l'estime de soi
10. Avoir du plaisir : c'est le plus important

« Ce que l'on apprend avec plaisir, on ne l'oublie jamais »

HORAIRE



AVENTURE CHIC CHOC 2007

Du 2 AU 6 MARS 2007

EN CAS D'URGENCE : 1 418 752-4442

Gîte du Mont-Albert : 1 866 727-2427

Refuge L'Arlequin au camping du Gîte

JOUR	HORAIRE	NOTES
<u>Vendredi 2 mars 2007</u>	6h30 Chargement des bagages 8h Départ de la Polybel pour la Gaspésie 13h15 Dîner au restaurant Rivière-du-Loup 17h45 Arrêt épicerie Sainte-Anne-des-Monts 18h30 Arrivée camping mont Albert 19h Installation refuge et camping, préparation du souper, préparation Quinzy 21h30 Scénarios météo et orientation 22h15 Souper 23h Hygiène élémentaire 23h30 Couvre-feu	Difficultés : Remorque louée, tempête Température - 10 °C, vents 40-60 km/heure, 20 à 25 cm de neige
<u>Samedi 3 mars 2007</u>	7h Lever et déjeuner 8h Rangement, préparation du matériel de la journée et du lunch 9h Réunion de coordination 9h30 Départ pour la montagne 12h Dîner-lunch au sommet en forêt 16h Retour au refuge 16h30 Continuer le Quinzy 17h30 Préparer le souper 19h La présentation sur les avalanches au chalet d'accueil du Gîte du Mont-Albert est annulée 20h Club ma tante mire 21h30 Scénarios météo 22h Hygiène élémentaire 22h30 Couvre-feu	ITINÉRAIRE : Sommet Hog's Back dans la réserve Chic-Chocs Température : - 5 à - 10 °C Nuageux et percées de soleil Difficultés : Stationnement, attente du groupe d'élèves et de l'autobus, ajustement d'équipement et effort physique

JOUR	HORAIRE	NOTES
<u>Dimanche 4 mars 2007</u>	<p>7h30 Lever et déjeuner</p> <p>8h Rangement, préparation du matériel de la journée et du lunch</p> <p>9h Réunion de coordination</p> <p>10h Départ pour la montagne</p> <p>12h Dîner-lunch, refuge serpentine</p> <p>16h Retour au refuge, repos</p> <p>17h30 Préparer le souper</p> <p>19h Sauna par petits groupes, finir le Quinzy</p> <p>21h30 Scénarios météo, coucher à la belle étoile, Marc et Christian</p> <p>22h Relaxation intégrale</p> <p>22h30 Couvre-feu</p>	<p>ITINÉRAIRE : Le mur des patrouilleurs au sommet d'Albert, parc de la Gaspésie</p> <p>TEMPÉRATURE : - 5 à - 10 °C Nuageux, percées de soleil, neige, pleine lune</p> <p>DIFFICULTÉS : Inclinaison de la pente, Distance du sentier à marcher au retour</p>
<u>Lundi 5 mars 2007</u>	<p>8h Lever et déjeuner</p> <p>9h15 Rangement, préparation du matériel de la journée et lunch</p> <p>10h Réunion de coordination</p> <p>10h45 Départ pour la montagne</p> <p>12h Dîner-lunch en forêt et construction d'un saut</p> <p>16h30 Retour au refuge, visite des chutes Sainte-Anne</p> <p>17h30 Préparation du souper et douches</p> <p>18h30 Souper</p> <p>20h Excursion au cinéma plein air</p> <p>22h Relaxation maximale</p> <p>23h30 Couvre-feu</p>	<p>ITINÉRAIRE : Le champ de mars, réserve Chic-Chocs</p> <p>TEMPÉRATURE : - 5 à - 10 °C Nuageux, percées de soleil, neige</p> <p>DIFFICULTÉS : Fatigue accumulée</p>
<u>Mardi 6 mars 2007</u>	<p>8h15 Lever et déjeuner</p> <p>9h Rangement, ménage, chargement des bagages</p> <p>9h45 Départ pour Belœil</p> <p>13h30 Dîner au restaurant, Rimouski</p> <p>19h30 Retour à la Polybel</p>	<p>ITINÉRAIRE : Retour Polybel, Belœil</p> <p>TEMPÉRATURE : - 22 °C, vents 50-60 km/heure Nuageux, poudrierie et neige</p> <p>DIFFICULTÉS : Visibilité, poudrierie et vents violents</p>

BUDGET

CHIC CHOC 2007

Du 2 AU 6 MARS 2007

REVENUS :

10 élèves x 200,00 \$ =	2 000,00 \$
Subvention jeunes entrepreneurs	750,00 \$
Collecte de fonds (entretien, skis et planches)	510,00 \$
Commandites (peinture 2000)	30,00 \$
Fondation Polybel (achat de raquettes)	1 000,00 \$

TOTAL : **4 290,00 \$**

DÉPENSES :

Location 2 véhicules x 5 jours	957,00 \$
Location remorque	110,00 \$
Essence	823,51 \$
Encadrement	66,50 \$
Matériel	1 196,76 \$
Matériel d'entretien, skis et planches	666,87 \$

TOTAL : **4 280,25 \$**

Revenu - Dépenses :
4 290,00 \$ - 4 280,25 \$ = 9,75 \$

Récupération de taxes : 7 % = 299,62 \$

École secondaire Polybel

Liste de matériel

Aventure Chic Choc 2007

5 jours

ÉQUIPEMENT MAJEUR

Sac à dos (50 à 60L)
 Sac de couchage (15)
 Matelas de sol
 Brûleur
 Chaudrons et casserole
 Gamelle et ustensiles
 Bouteilles d'eau
 Lampe frontale
 Toile de plastique
 Tente
 Couverture de laine polaire
 Raquettes
 Skis ou planche

VÊTEMENTS

Bottes de marche (hiver)
 Souliers de marche ou sandales
 Bas de laine et polypropylène
 Combinaison
 Sous-vêtements
 Pantalon et manteau d'hiver
 Coupe-vent
 T-shirts
 Chandail de laine ou de laine polaire
 Gants, cagoule, tuque et foulard
 Guêtres
 Lunettes de ski (anti-UV)
 Maillot de bain

ACCESSOIRES

Petit sac à dos
 Carte des sentiers
 Trousse de premiers soins (1/groupe)
 Canif
 Mousqueton
 Boussole
 Sifflet
 Chandelle
 Corde 20' (option)
 Contenant de plastique (pour bouffe)
 Sacs de plastique (pour déchets)
 Linge pour laver et essuyer la vaisselle
 Laine d'acier
 Appareil photo
 Couverture d'urgence

EFFETS PERSONNELS

CARTE D'ASSURANCE MALADIE
 Pièce d'identité
 Débarbouillette et savon
 Antisudorifique (s.v.p. ne pas oublier)
 Papier de toilette
 Kit pour lentilles (pour les personnes concernées)
 Kit pour dame (pour les personnes concernées)
 Brosse et pâte à dents

SUGGESTIONS DE BOUFFE

4 déjeuners

Gruau
 Cassonade
 Pain pita
 Pain au raisin
 Muffins anglais
 Fèves au lard
 Beurre d'arachide
 Nutella
 Confiture
 Fruits

Gâteries

Chocolat
 Noix
 Fruits séchés
 Granola
 Raisins secs

3 dîners

Noix, fruits séchés
 Soupe (sachet)
 Pain pita
 Fromage, viandes froides
 « Power bar »
 Craquelins

Breuvages

Thé - tisane
 Café
 Jus (sachet)
 Eau
 Lait

4 soupers

Riz (sachet)
 Soupe (sachet)
 Pâtes (sachet)
 Pain pita
 Fondue
 Plats mijotés
 Craquelins

Autres

Beurre
 Sel et poivre
 Épices

POUR LE RETOUR (laisser dans la voiture)

Souliers
 Vêtements de rechange
 Débarbouillette et savon
 Shampoing
 Serviette