



Projet : Programme eXPéditions



Révision avril 2017

Par les formateurs techniques, District scout de la Montérégie
Responsable du projet : Jean-René Liboiron





Table des matières

Table des matières.....	2
Pourquoi un « Programme eXPéditions » ?.....	3
C'est quoi une eXPédition ?	3
Objectif général	4
Objectifs particuliers	4
Le programme.....	5
Formats d'eXPédition	5
La réalisation par étapes	5
La réalisation par étapes (Résumer).....	8
Les critères généraux du programme	9
Version initiation du programme eXPédition	9
La randonnée	10
Montagne	11
Vélo.....	12
Canot	13
Le badge	14
La formation eXPéditions	14
Implantation du programme eXPédition.....	15



Pourquoi un « Programme eXPéditions » ?

À la suite de plusieurs discussions avec des animateurs Pionniers et une certaine baisse de la participation des jeunes d'âge Pionniers au camping d'hiver, nous avons constaté qu'une bonne partie de ces jeunes croyaient n'avoir plus de défi à relever parce qu'ils avaient à peu près tout réalisé aux branches précédentes. Nous avons aussi constaté qu'il y a un certain manque d'envergure de certaines entreprises, et ce, dans plusieurs postes.

Pour donner suite à une expérience personnelle d'accompagnement lors d'un camp d'été, qui avait été à la base un parcours de canot-camping d'environ 45 km en eau calme, nous avons réussi à susciter chez eux une soif de dépassement et de nouveaux défis. Le camp d'été fut finalement un canot-camping de 90 km sur rivière en eau vive. Fort de cette expérience, le poste veut se lancer un défi plus grand pour l'an prochain.

Bien que certains postes fassent déjà ce genre d'eXPéditions, cela leur permettra aussi d'avoir une certaine visibilité de leurs exploits chez leurs confrères Pionniers.

C'est quoi une eXPédition ?

Définition : Voyage, randonnée de caractère scientifique ou touristique. Sortie, excursion exigeant certains préparatifs.

Dans le monde du plein air : On qualifie eXPédition une sortie exigeant de la préparation. Pour être qualifié d'eXPédition, il y aura un degré élevé d'autonomie et plus d'un coucher. Il y a différentes eXPéditions et différents niveaux de préparation et de dépassement de soi, il suffit de penser à Frédéric Dion et à ses exploits.





Objectif général

Aider à la rétention des jeunes d'âge Pionniers en leur donnant un défi pouvant être réalisé avec une préparation adéquate et leur offrir un défi qui les obligera à se dépasser, à acquérir de nouvelles compétences et de nouvelles connaissances.

Objectifs particuliers

1. Promouvoir les activités de plein air d'eXPéditions.
2. Développer chez les jeunes les habiletés et les connaissances suivantes :
 - a) l'autonomie,
 - b) la planification,
 - c) la préparation.
3. La préparation physique dédiée à une activité précise.
4. Acquérir les connaissances requises en fonction de l'activité.
5. Donner un défi d'envergure pour les jeunes de 14-17 ans et plus.



Le programme

Le programme se veut un brevet multiple, selon les eXPéditions réussies, pour les jeunes. Pour l'adulte, certaines formations seront requises, offertes ou recommandées pour accompagner et guider les jeunes tout au long de ces expériences. Aux formations scoutées, déjà en vigueur s'ajouteront certaines formations, déjà données dans certains districts, et une nouvelle formation dédiée à ce programme.

De plus, pour ce qui est des spécificités reliées à l'eXPédition, l'enseignement se fera par mentorat ou lors d'une rencontre, selon le nombre d'adultes ayant besoin de cette formation.

Formats d'eXPédition

Tels les quatre points cardinaux, nous avons choisi quatre formats d'eXPédition, soit :

1. la randonnée,
2. la montagne,
3. le vélo,
4. le canot.

Le climat, le moyen de locomotion, le type de trajet ainsi que les distances parcourues varient beaucoup d'une eXPédition à une autre. Les quatre formats d'eXPédition peuvent être réalisés sous différentes variables, voir dans chacun des formats les variantes suggérées.





La réalisation par étapes

Avant toutes choses, il faut comprendre que le choix de réaliser une eXPédition demandera un engagement minimum de trois mois, pouvant même aller jusqu'à un an, selon l'eXPédition choisie.

Afin d'arriver à la réalisation d'une eXPédition couronnée d'une réussite, certaines étapes sont à suivre. Les différentes étapes permettront de réduire au maximum les risques encourus lors d'une telle activité.

1. *Voulu et choisi par les jeunes.*

Les jeunes désirant réaliser une eXPédition auront à choisir le type et les variantes. Nous proposons quatre types d'eXPédition, mais ce sont les variantes et les choix de destinations qui composeront la plus grande partie du voulu et du choisi par les jeunes. L'originalité et le caractère exceptionnel de leur eXPédition dépendent grandement de cette étape.

2. *Préparation par le poste du projet « eXPédition » et présentation au responsable ou au comité technique et plein air du district, par un formulaire type.*

Remettre une lettre d'intention, courte description de l'aventure que les jeunes désirent réaliser en indiquant le type et les critères choisis de l'eXPédition. Indiquer aussi une planification sommaire de tous les éléments de la préparation.

3. *Si requis, un formateur technique désigné par l'équipe plein air du district sera assigné pour suivre l'unité. Ce dernier fera ses recommandations et ce sera le départ de la préparation/réalisation.*

Au besoin, une rencontre pourra servir à confirmer la recevabilité de l'eXPédition choisie et permettra de donner certains conseils sur la planification de tous les éléments de la préparation.

4. *Rencontre avec le spécialiste du format d'eXPédition choisi.*

Selon le degré de formation des animateurs et de leurs expériences, la rencontre d'un spécialiste en la matière pourrait être nécessaire. De plus, cette rencontre pourra apporter un regard différent et probablement ajouter des informations intéressantes pour aller plus loin. On s'entend, les animateurs ne sont pas tous des Frédéric Dion, Bill Masson, Louis Garneau ou bien Bernard Voyer. Tous trouveront à apprendre d'une telle rencontre avec un spécialiste.

Le but de la rencontre est de transmettre aux participants de l'eXPédition les connaissances de base et de regarder en détail les diverses étapes pour mener à bon port l'aventure. Ici les participants suivront les recommandations du spécialiste et les adapteront à leur niveau actuel et le niveau requis pour leur eXPédition. (Étape optionnel)

5. *Évaluation des participants.*

Afin d'avoir un portrait juste des forces et des faiblesses de chacun, une évaluation des capacités physiques de tous sera un outil pour une meilleure préparation et pour la réussite de l'eXPédition. Un programme d'entraînement sera demandé dans le plan de camp.

6. *Formation des jeunes et des animateurs sur le type d'eXPédition choisi.*

C'est à cette étape que les jeunes conserveront en plus de l'expérience de l'eXPédition, des compétences propres au type d'eXPédition choisi. Comme l'expérience se fait en mode autonomie, il sera important que chacun acquière les connaissances requises pour réussir son eXPédition.



7. *Préparation du programme de camp, conditionnement physique, matériel, cartes, repas, etc.*

- **Choix d'un chef d'eXPédition**

Normalement les eXPéditions importantes nécessitent de nommer un chef pour prendre en charge l'eXPédition. On devra prendre en compte les connaissances techniques, les capacités organisationnelles, les aptitudes sociales, le sang froid... Le chef d'eXPédition devrait travailler étroitement avec l'animation pour assurer le bon déroulement de l'eXPédition.

- **Conditionnement physique**

Normalement pour des individus généralement en forme, un entraînement personnel ou en groupe et programmé sur six semaines devrait venir à bout du niveau requis pour l'eXPédition. Évidemment, l'entraînement peut être remplacé par diverses sorties selon le degré de difficulté de l'eXPédition. Il est important que cette mise en forme fasse une différence pour réussir l'eXPédition. Le but est de montrer aux jeunes qu'avec de la préparation personnelle, on peut réaliser de plus grandes choses que sans cette préparation.

- **Préparation du matériel**

Le choix du matériel est très important en eXPédition, avec les connaissances récemment acquises, les achats, les locations, les emprunts et même la fabrication deviendront plus faciles et évidents. L'utilisation de l'équipement avant l'eXPédition pour bien évaluer les capacités, le rendement et l'efficacité du matériel est essentielle pour tous les participants. Le volume, le poids, l'utilité et l'efficacité devraient être au centre des discussions sur le matériel.

- **Préparation de l'itinéraire**

La plupart du temps, une carte correctement annotée sera requise pour la réalisation ainsi que pour la sécurité des participants. La distance, les difficultés et les imprévus doivent être pris en compte.

- **Préparation de la nourriture**

En autonomie complète, la préparation de la nourriture est un facteur important. Il faudra avoir des repas avec un bon apport en nutriments et en calories. De plus, les composantes volume et poids devront être minimales.

- **Le financement**

Les composantes transport, ainsi qu'équipement personnel et de groupe pourraient être significatives, alors il sera très important de bien évaluer le budget pour avoir le financement requis afin de réaliser l'eXPédition choisie.

8. *Réalisation de l'eXPédition, et du journal de bord*

9. *Réalisation du Rapport et évaluation de l'eXPédition.*

Ce dernier contiendra une brève description du projet, la préparation faite, les erreurs, les bons coups, les améliorations souhaitables et le journal de bord qui décrit jour par jour l'eXPédition.

10. *Présentation au responsable du district et remise par la suite du badge XP et/ou du badge du type de expédition réalisé.*

Cette présentation peut être faite en personne avec support visuel ou en format électronique envoyer à votre formateur technique désigné.



La réalisation par étapes (Résumer)

Prévoir 3 mois avant l'expédition afin que vous soyez prêt !!

1. Avoir un vœu et un choix (type d'expédition)
2. **Remettre une lettre d'intention,**
Courte description de l'aventure que les jeunes désirent réaliser en indiquant le type et les critères choisis. Indiquer aussi une planification sommaire de tous les éléments de la préparation.
3. Désignation d'un formateur technique conseil par le district
4. Rencontre avec un spécialiste du format d'expédition choisi (optionnel)
5. Évaluation des forces et faiblesse des participants (jeunes et adultes)
6. Formation technique des participants
7. **Préparation du programme de camp,**
Doit être présenté à votre formateur conseil avant le départ :
 - 7.1. choix du chef d'expédition (processus, qui, pourquoi)
 - 7.2. conditionnement physique
 - 7.3. liste de matériel et matériel fabriqué pour le projet si nécessaire
 - 7.4. itinéraire : carte annoter (km, sortie d'urgence, danger, arrêt, plan b, ect)
 - 7.5. nourriture (choix et préparation selon l'expédition choisie)
 - 7.6. Plan d'urgence
8. Réalisation de l'expédition, (faire un journal de bord)
9. **Réalisation du Rapport et évaluation de l'expédition.**
Ce dernier contiendra une brève description du projet, la préparation faite (résumer du point 7), et le journal de bord qui décrit jour par jour l'expédition avec les erreurs, les bons coups, les améliorations souhaitables, les conditions météo, l'environnement, le moral des troupes, etc.
10. **Présentation au responsable du district du rapport et évaluation de l'expédition**
Cette présentation peut être faite en personne avec support visuel ou en format électronique envoyer à votre formateur technique désigné



Les critères généraux du programme

Voici les requis pour chacun des types d'eXPéditions :

1. Un des animateurs ou des guides devra avoir les brevets requis et/ou les expériences pertinentes pour le type d'eXPédition.

Trois types de formation sont identifiées dans chacune des activités, soit :

- « **Requises** » : Formations obligatoire pour le type d'activité.
 - « **Additionnelles** » : Formations qui pourraient être nécessaires selon le degré de difficulté
 - « **Proposées** » : Formations offertes qui donneront différents outils aux animateurs
2. Âge des participants : Pionniers, membre de la haute patrouille des Scouts Aventuriers et des Scouts Routiers.
 3. Participation : les jeunes doivent avoir au minimum participé à 75 % de toutes les étapes soit entre autres aux démarches, à la préparation, à l'organisation et à l'élaboration du programme de camp.
 4. Préparation physique : l'eXPédition doit être d'une envergure nécessitant une préparation physique. Alors un programme d'entraînement sera suivi par tous les participants pour leur permettre de réaliser l'eXPédition en toute sécurité.
 5. La rencontre d'un spécialiste disposant d'expériences pertinentes dans la discipline choisie est de mise afin que tous soient bien préparés.
 6. L'eXPédition devra être réalisée en mode autonomie complète, à moins que la distance parcourue soit plus grande de façon significative pour recourir à un ou à des ravitaillements.
 7. Le mode autonomie devra inclure des mesures pour la gestion des déchets du type « sans trace ».

Version initiation du programme eXPédition

La version initiation à l'eXPédition servira aux postes qui trouvent la marche haute pour répondre à toutes les exigences. Alors en allégeant certains critères dans chacun des types d'activités proposées, la version initiation devient très accessible et marquera une progression dans la réalisation d'eXPéditions.



La randonnée



La longue randonnée est un type d'eXPédition de plus en plus répandue dans le grand public. Il y a plusieurs pistes, entretenues par divers organismes, pouvant servir de trajet de longue randonnée. Mis à part les bottes de marche, l'équipement individuel est quand même minimal pour faire ce type d'eXPédition.

Exemples

Sentier de l'Estrie / sentier transcanadien / SIA / Sépaq.

Qualifications du guide ou de l'animateur :

Expérience en longues randonnées et/ou voici les diverses formations pertinentes :

- **Requises :** secourisme milieux éloigné / camping d'hiver, si hiver.
- **Additionnelles :** orientation
- **Proposés :** camping d'été, eXPéditions¹, faune et flore, sans trace

Critères

Ce défi est fait sur la base d'une eXPédition en milieu naturel ou urbain, en autonomie complète comprenant matériel et nourriture. Les couchers peuvent se faire sous la tente, sous un abri et en refuge. On suggère de limiter les dénivelés journaliers généralement à moins de 200 m pour garder la possibilité de respecter les distances que l'on s'imposera.

- **Distance**
60 km minimum sans limite supérieure.
- **Durée**
Quatre jours et trois couchers ou plus sous un abri, sous la tente ou en refuge
- **Formation des jeunes**
Alimentation et hydratation en randonnée, sécurité et équipement de marche.
- **Entraînement des participants**
En plus de l'entraînement individuel, des sorties, avec niveau de difficulté progressif, devraient être planifiées. Un essai devrait être effectué pour valider le poids de la charge ainsi que son transport adéquat.

Variantes

En hiver, on réduira la distance selon le moyen de transport, soit 20 km en raquettes, 30 km en skis hors-piste et 40 km sur piste. De plus, les jeunes doivent avoir déjà réussi le brevet ours polaire itinérant.

Dans une plus longue randonnée en distance/temps on pourrait prévoir un ravitaillement.

Version initiation

Réduire la durée à deux jours et un coucher. Pour un déplacement de 25 à 30 km, mais toujours en autonomie complète.



¹ La formation eXPédition peut se donner sous format mentorat.



Montagne



L'eXPédition en montagne concentre en moins de temps le défi, car l'ascension définira le défi. La montagne particulièrement apporte une composante de réalisation personnelle, il ne suffit pas seulement de suivre le groupe. Le type d'eXPédition « montagne » n'inclut pas automatiquement l'escalade. Dans une eXPédition incluant de l'escalade, la formation de tous les participants et du guide d'eXPédition deviendra beaucoup plus critique.

Exemples

Mont Mégantic, Mont Jacques-Cartier, Montagnes Blanches au New Hampshire, Mont Gosford, Monts Groulx, Monts Valin.

Qualifications du guide ou de l'animateur :

En plus de l'expérience en randonnée en montagne, voici les diverses formations pertinentes :

- **Requises :** secourisme en milieu éloigné, camping d'hiver si en hiver.
- **Additionnelles :** orientation, escalade².
- **Proposés :** camping d'été, eXPéditions³, faune et flore, sans trace

Critères

Ce défi est fait sur la base d'une eXPédition en milieu naturel en autonomie complète comprenant matériel et nourriture. Les couchers peuvent se faire sous la tente, sous un abri et en refuge. Si possible, il serait intéressant de faire un coucher dans le parcours bien que souvent, le coucher au sommet soit déconseillé. Le format avec camp de base en mi- altitude pourrait, aussi, être intéressant.

- **Distance**
En montagne, on parle plutôt d'altitude et de dénivelé, alors un **minimum de 900 m au sommet** et un **dénivelé positif minimal de 500 m**. Avec un dénivelé important, les couchers pourraient se faire en mode camp de base.
- **Durée**
Trois jours et deux couchers ou plus sous un abri, sous la tente ou en refuge.
- **Formation des jeunes**
Alimentation et hydratation en randonnée, sécurité et équipement de marche en montagne.
- **Entraînement des participants**
En plus de l'entraînement individuel, des sorties, avec niveaux de difficulté progressifs, devraient être planifiées.

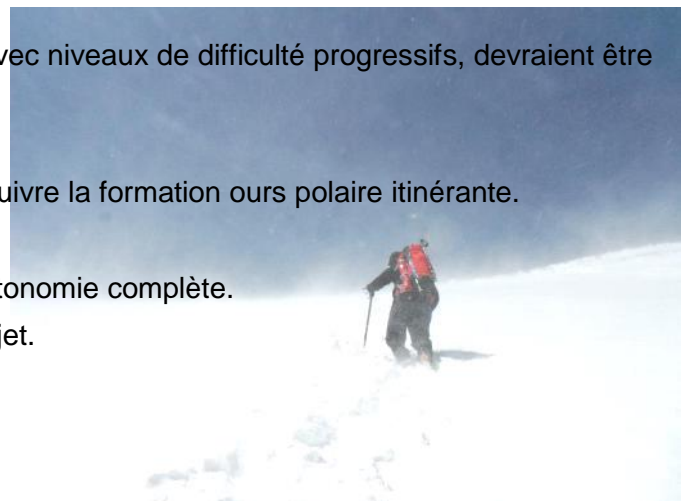
Variantes :

Pour réaliser cette eXPédition en hiver, les jeunes doivent suivre la formation ours polaire itinérante.

Version Initiation

Réduire la durée à deux jours et un coucher, toujours en autonomie complète.

Altitude et dénivelé à évaluer lors de la présentation du projet.

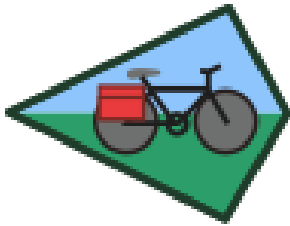


² Programme Québécois de Formation en Escalade (PQFE)

³ La formation eXPédition peut se donner sous format mentorat.



Vélo



L'eXPédition de vélo permet de franchir le plus grand nombre de kilomètres. Il permettra aussi d'agrémenter l'expérience avec un volet plus touristique. Bien que ce type d'eXPédition ne peut se faire qu'en milieu naturel, il permettra de voir du pays !

Exemples

Parcours sur la route verte ou sur route.

Qualifications du guide ou de l'animateur

Expérience en randonnée de vélo et/ou diverses formations pertinentes :

- **Requises** : secourisme en milieu éloigné.
- **Additionnelles** : orientation,
- **Proposés** : camping d'été, eXPéditions⁴, défi vélo scout⁵, formations Vélo-Québec.

Critères

Ce défi est fait sur la base d'une eXPédition sur route ou, de préférence, sur piste cyclable en autonomie complète comprenant matériel et nourriture. Les couchers peuvent se faire sous la tente, sous un abri et en refuge.

- **Distance**
minimum de 300 km de déplacement sur un trajet relativement plat.
- **Durée**
Quatre jours et plus avec couchers sous un abri, sous la tente ou en refuge.
- **Formation des jeunes**
Sécurité routière et entretien mécanique d'un vélo, transport de matériel en vélo.
- **Entraînement des participants**
En plus de l'entraînement individuel, des sorties avec niveaux de difficultés progressifs devraient être planifiées.

Variantes :

Dans une plus longue randonnée en distance/temps on pourrait prévoir un ravitaillement ou d'autres commodités au long du trajet.

Version Initiation

Réduire la durée à trois jours et un parcours de 200 km tel que le « défi 3 » de défi vélo scout⁶.



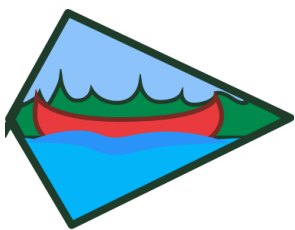
⁴ La formation eXPédition peut se donner sous format mentorat.

⁵ Formation au District scout de la Montérégie et accrédité par Vélo-Québec

⁶ Défi offert au District scout de la Montérégie.



Canot



L'eXPédition sur l'eau renferme une toute autre dimension. Le choix de l'eau calme ou de l'eau vive changera grandement l'eXPédition. On peut varier le choix de l'embarcation tels que : le rabaska, le radeau, le kayak ou le voilier.

Exemples

Réserve faunique La Vérendrye, parc national de la Mauricie,
Rivières Bonaventure, Ristigouche, Noir

Qualifications du guide ou de l'animateur :

Expérience en canot-camping en eau calme et/ou vive. Avoir une grande maîtrise de son embarcation afin de pouvoir se concentrer sur la sécurité des participants.

- **Requises :** secourisme en milieu éloigné / eau calme I⁷ avec expérience⁸.
- **Additionnelles :** Eau calme II / eau vive II avec expérience (Requis ci en rivière) / orientation
- **Proposés :** camping d'été, eXPéditions⁹, faune et flore, sans trace

Critères

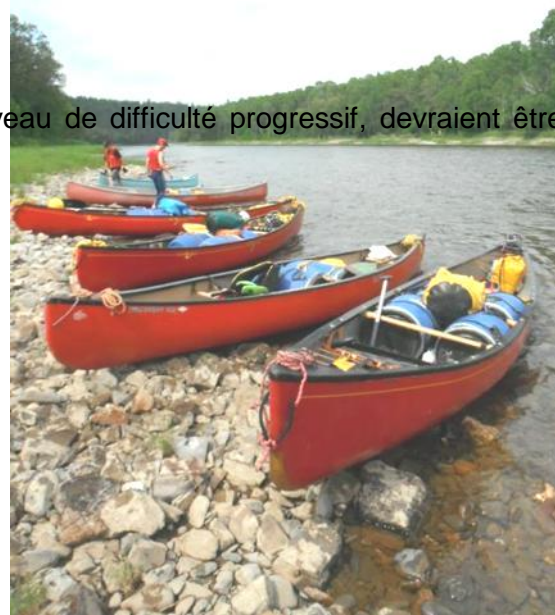
Ce défi est fait sur la base d'une eXPédition en milieu naturel en autonomie complète comprenant embarcation, matériel et nourriture. Les couchers peuvent se faire sous la tente, sous un abri et en refuge.

- **Distance**
En eau calme on ira d'un minimum de 50 km.
En eau vive, on visera environ 5 heures par jour de déplacement minimum.
- **Durée**
Quatre jours et plus avec couchers ou plus sous un abri, sous la tente ou en refuge.
- **Formation des jeunes**
Formation eau calme 1 pour tous les participants ou en eau vive selon le cas.
à discuter avec votre formateur conseil
- **Entraînement des participants**
En plus de l'entraînement individuel, des sorties, avec niveau de difficulté progressif, devraient être planifiées.

Variante : aucun

Version Initiation

Réduire la durée à deux jours et un coucher sur le parcours.



⁷ Formation de la FQCK (Fédération Québécoise de canot et kayak)

⁸ L'animateur doit avoir intégré les notions apprises lors de sa formation et avoir fait quelques sorties.

⁹ La formation eXPédition peut se donner sous format mentorat.



Le badge

Réservé pour les jeunes, le badge pourra s'obtenir lors d'une première eXPédition incluant la version « initiation » avec le « X » central.



Pour ceux qui réaliseront une eXPédition complète ils auront en plus du « X », une pointe selon le type d'eXPédition réalisée. La réussite n'est pas obligatoire mais en cas de non-respect des critères, les points manquant devront être expliqués dans votre journal de bord et à votre formateur conseil. Celui-ci jugera alors si l'eXPédition est réussie ou pas. Les jeunes pourront ainsi réaliser jusqu'à 4 eXPéditions différentes dans leur vie de Pionniers et de Routiers.

Le total du badge rappelle aussi la rose des vents et représente la multi-compétence acquise avec différentes expériences d'eXPéditions.





La formation eXPéditions

Comme d'autres formations sont requises selon le type d'eXPédition la formation dédiée aux adultes se veut complémentaire et offerte, à moins d'une grande demande, par mentorat. Alors certaines notions générales seront adressées et d'autres plus spécifiques aux eXPéditions choisies.

Des thèmes généraux importants seront vus lors de ce mentorat, soit :

- Promouvoir l'eXPédition comme entreprise
- Le badge eXPédition et son processus
- Cycle de préparation
- Encadrement lors d'eXPédition
- Le conditionnement physique adapté à l'activité
- Annotation des cartes d'eXPéditions
- Préparation et planification des repas
- Formation des participants
- Leadership
- Communication d'urgence (projecteur directif, téléphone, téléphone satellite...)

Des thèmes spécifiques à chacune des activités seront aussi vus lors de ce mentorat, soit :

- Choix de parcours
- Équipement individuel
- Équipement de groupe
- Gestion des risques
- Gestion des déchets
- Etc.

Implantation du programme eXPédition

Pour l'implantation du programme, il faudra évaluer l'application de la partie mentorat du programme eXPédition.

Comme au District scout de la Montérégie il y a déjà des formations telles que canot et vélo, nous serions confortable à initier le programme. Nous comptons dans notre équipe technique et plein air plusieurs bénévoles ayant de l'expérience en eXPéditions. Nous avons déjà des postes qui seraient prêts à relever le défi dès cette année.