



CAMP
KTA
TEKAKWITHA

TROUSSE
DE LA
PISTE
D'HIVER





TABLER DES MATIÈRES



01

Sentier des Caps de Charlevoix

02

Transport

03

Sécurité

04

Liste de matériel

05

Trucs et astuces

CHER.E.S PIONNIER.ÈRE.S D'HIVER TEKAKTHIEN.NE.S!

Afin de vous aider à bien préparer votre randonnée pédestre hivernale avec nous, nous vous présentons la trousse de la piste d'hiver. Vous y trouverez toutes les informations nécessaires pour planifier et organiser votre aventure en toute sérénité.

Depuis plusieurs années, le camp Tekakwitha fait vivre l'expérience unique de la randonnée hivernale. Cette année encore, nous avons hâte de vous faire découvrir la piste d'hiver et surtout d'apprendre à vous connaître dans un tout nouveau contexte. Soyez assurés que tout est mis en œuvre pour vous offrir un séjour à la fois mémorable et sécuritaire.

Nous vous attendons avec impatience le premier dimanche de la semaine de relâche pour amorcer ensemble la préparation matérielle et psychologique de cette belle aventure.

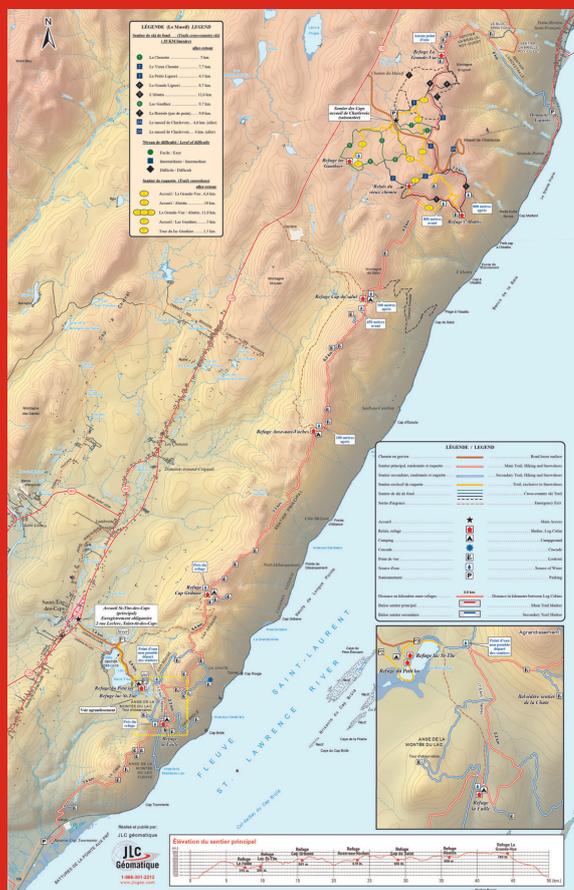
À très bientôt !





SENTIERS DES CAPS DE CHARLEVOIX

Le réseau du Sentier des Caps de Charlevoix chevauche les territoires de la Côte-de-Beaupré et de Charlevoix. Il offre des vues uniques sur le fleuve Saint-Laurent, de l'archipel de Montmagny jusqu'à l'Isle-aux-Coudres tout en donnant accès à des écosystèmes forestiers exceptionnels dont des forêts anciennes ayant près de 400 ans.



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR VISITER LE SITE WEB DU SENTIER.

JOUR	LEVER	COUCHER	DISTANCE
1 : DIMANCHE	Maison	Camp Cité-Joie	-
2 : LUNDI	Camp Cité-Joie	La Faille	5 km
3 : MARDI	La Faille	Cap Gribane	9 km
4 : MERCREDI	Cap Gribane	Anse-aux-Vaches	8 km
5 : JEUDI	Anse-aux-Vaches	Cap-du-Salut	6 km
6 : VENDREDI	Cap-du-Salut	Maison	8,5 km

L'ITINÉRAIRE EST INVERSÉ POUR LE DEUXIÈME GROUPE.

TRANSPORT

LES PIONNIER.ÈRE.S SERONT
CONDUIT.E.S EN FOURGONNETTES
15 PASSAGERS.



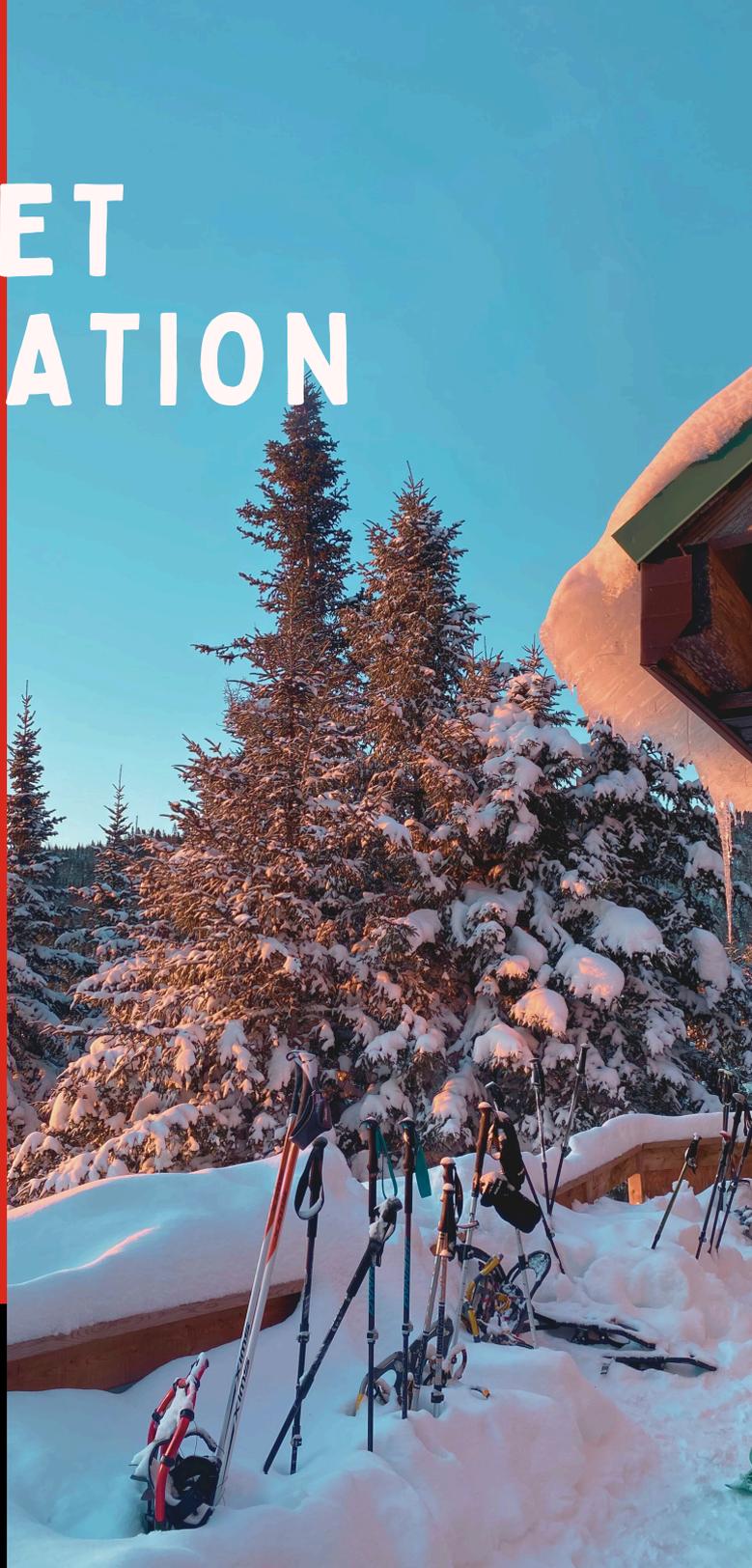
	À PARTIR DE MONTRÉAL:	À PARTIR DE QUÉBEC:
LIEU DE RENCONTRE	Collège Durocher-Saint-Lambert 857, Rue Riverside, Saint-Lambert, QC, J4P 1C2	Bureau du Camp Tekakwitha 2035, rue du Haut-Bord, Québec, QC, G1N 4R7
DÉPART	dimanche à 13 h (arrivée pour 12 h 30)	dimanche à 15 h 30 (arrivée pour 15 h)
RETOUR	vendredi vers 16 h 30	vendredi vers 13 h



SÉCURITÉ ET COMMUNICATION

Le groupe sera muni d'un téléphone cellulaire ainsi que d'un dispositif d'urgence. Le SPOT est une balise de signalisation satellite d'urgence. Celle-ci est programmée selon nos indications pour permettre aux animateurs d'envoyer des signaux satellites en cas d'extrême urgence au centre de coordination des opérations de sauvetage international. Ceux-ci organiseront la gestion des opérations sauvetage au besoin.

En cas de blessures ou autres urgences qui ne mettent pas la vie en danger, mais qui nécessiteraient une sortie de piste non-immédiate, nous avons élaboré un protocole d'intervention pour accéder rapidement par motoneige à notre groupe de jeunes, et de permettre une évacuation en toute sécurité.



Si une situation d'urgence devait se produire, c'est la direction du camp qui assurerait la gestion de l'évacuation et la prise en charge du ou des jeunes qui sortiraient de piste.



LISTE DE MATÉRIEL



ÉQUIPEMENT

- Sac à dos (55 à 60 litres)
- Sac de couchage (-7 à -10 Celsius)
- Doublure de sac de couchage - au besoin
- Matelas de sol
- Raquettes et bâtons de marche



VÊTEMENTS D'EXTÉRIEUR

- Bottes d'hiver
- Manteau et pantalons coupe-vent imperméables de type "gore-tex"
- Manteau isolé de type "doudoune"
- 2x paires de mitaines et de sous-gants de type "liners"
- 2x tuques



VÊTEMENTS D'INTÉRIEUR

- 2x sous-vêtements longs de type "combine"
- 2x sous-vêtements réguliers
- 3x paires de bas de laine
- Mouflons



AUTRES

- Bol, tasse et ustensiles
- Gourdes d'eau à gros goulot (minimum 2 litres)
- Lampe frontale
- Trousse d'hygiène personnelle
- Sachets chauffe-mains et chauffe-pieds - au besoin

LISTE DE MATÉRIEL

- Favoriser l'approche "multicouches". Elle garantit confort et chaleur.
 - La couche de base : Elle a pour fonction de retirer l'humidité de votre peau et de l'évacuer. Elle doit donc sécher rapidement pour que vous n'ayez pas froid.
 - La couche intermédiaire : C'est elle qui vous garde bien au chaud, un peu comme l'isolant d'un manteau.
 - La couche externe : Elle vous protège des éléments extérieurs (vent, pluie, neige, grésil, etc.), ce qui vous permet de demeurer au chaud et au sec.
- Favoriser les matériaux chauds, légers et qui sèchent rapidement comme la laine, notamment de mérinos, ou les matières synthétiques, comme par exemple le polyester. Éviter les vêtements de coton, ils sont une garantie d'inconfort et d'humidité.
- Les élastiques de vos vêtements et de vos bas ne doivent pas être trop serrés pour ne pas limiter la circulation sanguine.
- Éviter les vêtements trop petits ou trop serrés pour ne pas accélérer le refroidissement.
 - Même chose pour les bottes: l'effort physique peut faire enfler vos pieds.

ANIMATEURS



FRANÇOIS



OLIVIER



ANTOINE



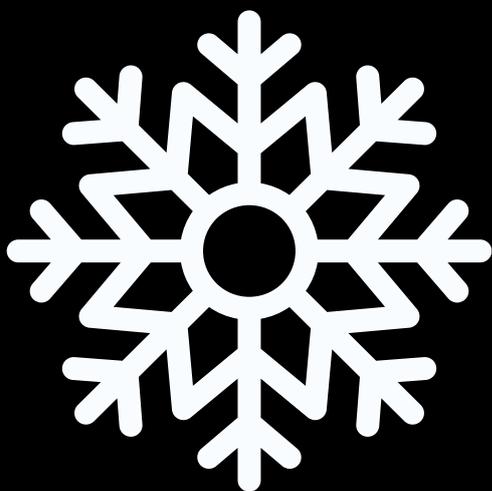
SAMUELLE

L'HYPOTHERMIE

Toute personne pratiquant des activités hivernales s'expose au danger de l'hypothermie. Il est donc judicieux pour vous de savoir reconnaître les différents signes et symptômes de l'hypothermie. Une personne dont la température corporelle est inférieure à 35°C est considérée en état d'hypothermie.

SYMPTÔMES

- sensation de froid
- chair de poule
- grelottement
- manque de motricité fine
- manque de coordination
- fatigue
- comportement inhabituel
- diminution du jugement
- difficulté à parler



TRUCS ET ASTUCES

PRÉVENIR

On ne le dit jamais assez, mieux vaut prévenir que guérir!

- Boire et manger en bonne quantité avant votre sortie et pendant la randonnée.
- De bonnes nuits de sommeil.
- Être bien préparé avec de bons vêtements et quelques items supplémentaires au cas où.
- Respecter ses limites et capacités, éviter la fatigue excessive.

SE RÉCHAUFFER

Il faut agir rapidement dès les premiers signes et symptômes.

- Remplacez les vêtements mouillés et protégez-vous du vent.
- Évitez tout contact direct avec le sol.
- Boire une boisson chaude et sucrée. Éviter le thé, le café et l'alcool.
- Manger.
- Le meilleur moyen de se réchauffer est de bouger!

AMPOULES

Pour éviter les ampoules, il faut d'abord savoir pourquoi et comment elles se forment.

- La chaleur qui provient du frottement répété entre la peau et la chaussette.
- L'humidité qui détend la peau.
- Les saletés comme le sable, les graviers, les brindilles et autres qui amplifient le frottement.

TRUCS ET ASTUCES

AVANT LA RANDO...

- Choisir ses chaussures de randonnée: Vous devez avoir des chaussures adaptées à vos pieds, sans point de compression ni frottement.
- Casser ses chaussures: Avant de vous engager dans une longue randonnée, portez vos bottes sur de courtes distances pour réduire leur rigidité et les déformer légèrement en fonction de vos pieds.

AVANT LA RANDO...

- Lacer vos chaussures: Si elles sont trop lâches, votre pied bouge dans la chaussure et s'échauffe. À l'inverse, des bottes trop serrées exacerberont les frottements.
- Choisir vos chaussettes: Elles doivent protéger vos pieds des frottements et évacuer la transpiration.



PENDANT LA RANDO...

- Profitez des pauses pour enlever vos chaussures et vos chaussettes afin d'aérer, de refroidir et de faire sécher vos pieds.
- Inspectez vos pieds à la recherche d'irritations ou de rougeurs.
- Agissez dès que vous avez une sensation de début d'ampoule. N'attendez pas qu'il soit trop tard.

ALIMENTATION

L'effort que nécessite la randonnée, combiné aux besoins métaboliques de base, provoque une grande dépense énergétique. On doit ainsi tenir compte des valeurs nutritives et énergétiques des aliments à emporter. La randonnée étant principalement un travail d'endurance, le régime alimentaire portera essentiellement sur les lipides avant l'effort et les glucides pendant l'effort.

GROUPES ALIMENTAIRES

Votre « sac à bouffe » comportera des aliments de chacun des groupes suivants :

- Fruits et légumes (ex.: frais, séchés, cuits, crus ou leur jus)
- Aliments protéinés (ex.: viandes, saucisson, œufs cuits durs, légumineuses, noix/graines, etc.)
- Grains entiers (ex.: quinoa, pain, riz, pâtes alimentaires, etc.)



TRUCS ET ASTUCES

HYDRATATION

- Buvez fréquemment, avant d'avoir soif: environ toutes les demi-heures et en petite quantité.
- Une hydratation suffisante procure une meilleure récupération en évitant les crampes et les courbatures.
- Buvez autant en hiver qu'en été. Une bonne hydratation permet également une meilleure assimilation des aliments.
- Votre corps sue quand il a chaud, pas quand il contient trop d'eau. Si vous voulez moins suer, ralentissez le rythme ou portez moins de vêtements pendant l'effort, mais buvez!
- N'hésitez pas à uriner au besoin. Le froid augmente également la diurèse (la production d'urine) ce qui amplifie le défi de maintenir l'équilibre des liquides corporels. Il faut quand même boire fréquemment et suffisamment.



PISTE D'HIVER

www.campdevacances.com
ckta@campdevacances.com
[@camp.tekakwitha](https://www.instagram.com/camp.tekakwitha)