



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 avons réuni dans cette trousse l'ensemble des informations essentielles : itinéraire, transport, sécurité, équipement requis et conseils pratiques.

Depuis plusieurs années, le Camp Tekakwitha fait vivre une expérience unique sur le Sentier des Caps de Charlevoix. 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. Notre équipe met tout en œuvre pour vous offrir un séjour sécuritaire, encadré et mémorable.

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.

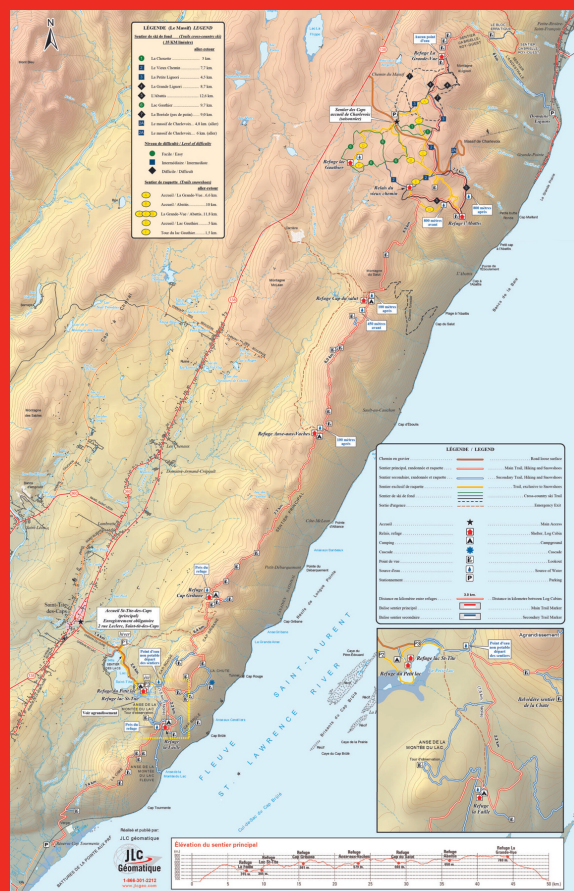
À très bientôt !





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 panoramas exceptionnels sur le fleuve Saint-Laurent, de l'archipel de Montmagny jusqu'à l'Isle-aux-Coudres, et permet de découvrir des écosystèmes forestiers remarquables, incluant des forêts anciennes de 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

LE TRANSPORT EST ASSURÉ EN
FOURGONNETTES 15 PASSAGERS,
ACCOMPAGNÉES PAR NOS
ANIMATEUR.RICE.S.



	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

La sécurité du groupe est une priorité absolue tout au long de la randonnée. Chaque groupe est muni d'un téléphone cellulaire, et le réseau cellulaire est disponible sur l'ensemble du Sentier des Caps de Charlevoix, ce qui permet des communications fiables en tout temps.

Le Sentier des Caps de Charlevoix est un sentier entretenu et fréquenté durant la saison hivernale. Des employé.e.s du sentier visitent quotidiennement les refuges afin de s'assurer que les installations sont sécuritaires et de prendre le poul des utilisateurs.

La direction du camp demeure en veille à proximité pendant toute la durée de la piste et peut intervenir rapidement, communiquer avec les parents et, en collaboration avec l'organisation du sentier, rejoindre le groupe ou procéder à une évacuation rapide grâce aux sentiers secondaires reliant le parcours à la route principale en cas de besoin.



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



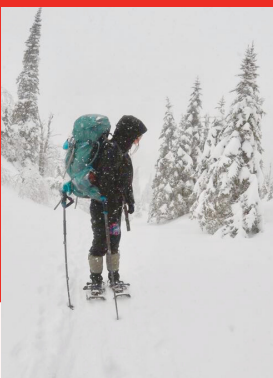
VÊTEMENTS D'EXTÉRIEUR

- 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

- Pour demeurer au chaud et au sec, privilégier l'approche multicouches :
 - Couche de base : évacue efficacement l'humidité afin de garder la peau sèche. Privilégier la laine mérinos ou les fibres synthétiques, qui sèchent rapidement.
 - Couche intermédiaire : conserve la chaleur corporelle en agissant comme isolant (polaire, laine ou duvet).
 - Couche externe : protège contre le vent, la neige et l'humidité (vêtement coupe-vent et imperméable).
- Favoriser des matériaux chauds, légers et qui sèchent rapidement. Éviter le coton, qui retient l'humidité et augmente considérablement la sensation de froid.
- De façon générale, l'équipement doit être adapté aux conditions hivernales. Par exemple, les gourdes à gros goulot sont essentielles, car les réservoirs souples avec paille ont tendance à geler rapidement en hiver, rendant l'hydratation difficile. Des bouteilles rigides à large ouverture permettent de mieux gérer le gel et de continuer à boire régulièrement.
- S'assurer que ses vêtements, bottes et équipements ne soient ni trop serrés ni trop ajustés afin de préserver une bonne circulation sanguine et le confort tout au long de la randonnée.

ANIMATEUR.RICE.S



FRANÇOIS



RENAUD



MARIE-MICHELLE



THOMAS

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
- Engourdissements
- 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 et pendant la randonnée.
- Dormir suffisamment.
- 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.

- Remplacer les vêtements mouillés et se protéger du vent.
- Éviter 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: Il faut avoir des chaussures adaptées à ses pieds, sans point de compression ni frottement.
- Casser ses chaussures: Avant de s'engager dans une longue randonnée, il faut porter ses bottes sur de courtes distances pour réduire leur rigidité et les former à ses pieds.

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



PENDANT LA RANDO...

- Profiter des pauses pour enlever ses chaussures et ses chaussettes afin d'aérer, de refroidir et de faire sécher ses pieds.
- Inspecter ses pieds à la recherche d'irritations ou de rougeurs.
- Agir dès la sensation de début d'ampoule. Ne pas attendre 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

Les « sacs à bouffe » individuels comporteront des aliments de chacun des groupes suivants :

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



TRUCS ET ASTUCES

HYDRATATION

- Boire 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.
- Boire autant en hiver qu'en été. Une bonne hydratation permet également une meilleure assimilation des aliments.
- Le corps sue quand il a chaud et non quand il contient trop d'eau. Pour moins suer, ralentir le rythme ou porter moins de vêtements pendant l'effort, mais boire de l'eau!
- Ne pas hésiter 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.



EN VRAC

- La randonnée hivernale, comme la piste l'été, se pratique à un rythme adapté au groupe. L'objectif n'est pas la vitesse, mais l'expérience. Des pauses fréquentes sont prévues afin de s'hydrater, manger et ajuster les vêtements.
- Chaque participant.e est responsable de son équipement, de son hydratation et de signaler toute situation d'inconfort à ses animateur.rice.s.
- En fin de journée, les participant.e.s s'installent au refuge, font sécher l'équipement, font bouillir de la neige pour remplir leurs gourdes et prennent un temps de repos pendant que les animateur.rice.s préparent le repas. Ces moments font partie intégrante de l'expérience et permettent une récupération adéquate pour les jours suivants.
- Nous demandons de Laisser les appareils électroniques et les objets de valeur à la maison ou de les laisser dans la fourgonette si nécessaire. L'utilisation des téléphones personnels est interdit durant la randonnée afin de favoriser la vie de groupe et la présence. Les communications avec les parents sont assurées par la direction du camp au besoin.
- Au-delà de l'aspect physique, la piste d'hiver est une expérience de coopération, de persévérance et de confiance, qui permet aux jeunes de se découvrir autrement, en lien étroit avec la nature et les autres.



PISTE D'HIVER

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