



ÉTAPE 1 — ÉQUIPEMENT

Veillez noter qu'il n'est pas possible d'enregistrer ce formulaire dans le navigateur Web. Vous devez télécharger ce PDF dans votre ordinateur avant de le remplir. Une fois rempli, sauvegardez le formulaire pour le réviser avec votre évaluateur et votre équipe lors de la prochaine rencontre.

Partie B : Évaluation des éléments 5, 6, 7, 8, 9, 10 et 11 — équipement

Nom du participant	
Nom de l'équipe	

1. Quels éléments de base devez-vous apporter ? (Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent.)

- Crème solaire
- De la musique
- Un jeu vidéo
- Une trousse de secours

2. Quels équipements indispensables devez-vous apporter ? (Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent.)

- De la musique
- Un sifflet
- Un jeu vidéo
- Du papier de toilette

3. Quel volume le sac de randonnée doit-il avoir pour une randonnée de plus d'une journée ?

- 20 à 30 litres
- 30 à 40 litres
- 40 litres ou plus

4. Quel est le meilleur sac de randonnée ?

- Le plus dispendieux
- Celui qui a le plus de poches
- Celui qui correspond à votre organisation personnelle en randonnée

5. Pourquoi est-il important de bien organiser son sac de randonnée ? (Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent.)

- Il n'est pas important de bien organiser son sac de randonnée
- Moins traumatisant pour vos épaules et votre dos
- Ne vous déséquilibrera pas
- Permettra de trouver ce dont vous avez besoin

6. Quel ratio de base pour répartir le poids devriez-vous respecter lorsque vous organisez votre sac ?

- 40 % épaule, 60 % bassin
- 30 % épaule, 70 % bassin
- 50 % épaule, 50 % bassin
- 20 % épaule, 80 % bassin

7. À quel endroit devriez-vous mettre les objets lourds ?

- Côté dos, près des épaules
- Côté extérieur, près du bassin
- Côté dos, près du bassin
- Côté extérieur, près des épaules

8. Quel poids devrait avoir votre sac pour une randonnée d'une journée ?

- 10 % de votre poids
- 15 % de votre poids
- 20 % de votre poids

9. Comment devriez-vous vous vêtir pour une randonnée ?

- Couche de base, une couche intermédiaire et une couche externe
- Un manteau de plume
- Un coton ouaté

10. Quel type de tissu devriez-vous éviter ?

- Le coton
- Le polyester
- La laine de mérinos

11. Quel est le rôle de la couche externe ? (Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent.)

- Me protéger du vent
- Me garder au chaud
- Me protéger de la pluie

12. Est-il important de protéger son sac de la pluie ?

- Oui
- Non

13. Quel type de repas devriez-vous prendre le matin ?

- Un repas consistant et composé de sucre lent
- Un repas consistant et composé de sucre rapide
- Je n'ai pas à adapter mon alimentation

14. Quel type de repas devriez-vous prendre pendant l'effort ?

- Un repas consistant et composé de sucre lent
- Manger léger, peu et souvent
- Un repas consistant et composé de sucre rapide

15. Quel type de repas devriez-vous prendre le soir ?

- Un repas copieux composé de sucre lent et hydratant
- Un repas consistant et composé de sucre lent
- Un repas consistant et composé de sucre rapide

16. La quantité d'eau à apporter pendant une randonnée variera selon la météo, l'intensité et la durée de la randonnée et les points de ravitaillement disponibles en route.

- Vrai
- Faux

17. Quelle quantité minimale d'eau devriez-vous apporter en randonnée ?

- 1 litre
- 1,5 litre
- 2 litres
- Il n'y a pas de norme minimale

