



VOYAGE D'AVENTURE VIRTUEL DU PRIX BRONZE



ÉTAPE 1 - PRÉPARATION, ENTRAÎNEMENT

PRÉLIMINAIRE ET PLANIFICATION

Dernière révision : 2023-04-15

© Le Prix international du Duc d'Édimbourg Canada 2023

Liens Rapides

Partie A : Création de l'équipe et formation leadership
Partie B : Entraînement Préliminaire
Partie C - Planification de Groupe

Carnet Virtuel Du Participant

ÉTAPE 1 LISTE DE VÉRIFICATION

Cette liste de vérification vous permet de visualiser tout ce que vous devez faire pour compléter l'étape 1.

Partie A : Création de l'équipe et formation leadership

Votre groupe doit compléter la partie A en équipe. Vous devez sauvegarder les feuilles de travail de la partie A et les montrer à votre évaluateur.

- 1) Appréciation de la culture du voyage d'aventure
Read through the info
- 2) Compréhension du voyage d'aventure
Lire les informations fournies.
- 3) Communication en équipe
Regarder les 2 vidéos et lire l'article
Remplir la feuille de travail « Sommes-nous une équipe ? »
- 4) Sécurité internet et cyber responsabilité
Lire les articles disponibles sur le lien proposé

Partie B : Entraînement préliminaire

La partie B se complète individuellement sur votre propre temps. Sauvegarder les questionnaires de cette partie pour les montrer à votre évaluateur.

- 1) Planification du voyage
Regarder les 3 vidéos et lire l'article
Remplir le questionnaire « Évaluation – Planification »
Consulter les ressources supplémentaires pour parfaire vos connaissances.
- 2) Équipement
Regarder les 7 vidéos
Remplir le questionnaire « Évaluation – Équipement »

- 3) Navigation
Regarder les 6 vidéos et lire l'article « Cartes topographiques »
Remplir le questionnaire « Évaluation – Navigation »
- 4) Premiers soins et gestion du risque
Écouter les 8 vidéos
Remplir le questionnaire « Évaluation – Premiers soins et gestion du risque »
Consulter les ressources supplémentaires pour parfaire vos connaissances.
- 5) Campement
Regarder les 6 vidéos
Remplir le questionnaire « Évaluation – Campement »
Consulter les ressources supplémentaires pour parfaire vos connaissances.

Partie C : Planification de groupe

Votre groupe doit se réunir pour travailler sur la partie C. Vous devez remplir les feuilles de travail de la partie C et les montrer à votre évaluateur.

- 1) Compétences de recherche et gestion de projet
Lire l'article et regarder la vidéo
Remplir la feuille de travail « Projet de recherche »
- 2) Planification du voyage d'aventure
Remplir la feuille de travail « planification », la montrer à votre évaluateur et la téléverser dans votre CVP.

NOTE:

Votre groupe doit obtenir l'approbation de l'évaluateur avant de poursuivre à l'étape 2.





PARTIE A : CRÉATION DE L'ÉQUIPE ET FORMATION LEADERSHIP

Étape 1 utilise des vidéos de partout dans le monde pour vous préparer au voyage d'aventure virtuel du prix Bronze et peut être utilisé comme entraînement préliminaire pour un voyage normal. Cette étape se déroule en 3 parties.

Partie A : Compétences nécessaires pour l'exploration : cette étape permet de comprendre les lignes directrices ainsi que les compétences nécessaires pour compléter le voyage d'aventure virtuel. Les compétences nécessaires sont les suivantes :

- 1 APPRÉCIATION DE LA CULTURE DU VOYAGE D'AVENTURE
- 2 COMPRÉHENSION DU VOYAGE D'AVENTURE
- 3 COMMUNICATION EN ÉQUIPE
- 4 SÉCURITÉ INTERNET ET CYBER RESPONSABILITÉ

Cette partie s'effectue en équipe. Certaines parties exigent que chaque participant remplisse sa feuille de travail individuellement après les discussions de groupe. La marche à suivre pour chacune des feuilles de travail est indiquée au début de chacune. Enregistrez les feuilles de travail et montrez-les à votre évaluateur.

1 APPRÉCIATION DE LA CULTURE DU VOYAGE D'AVENTURE

Sur quelle terre voyagerons-nous ? Il existe une histoire autochtone liée à toutes les terres que nous utilisons. Les communautés autochtones ne sont peut-être plus là physiquement, mais il y a toujours des liens avec la terre et les gens peuvent la considérer comme un lieu sacré.

- **Éducation**
Dans un premier temps, faites des recherches avant de vous rendre dans une région. Informez-vous sur l'histoire et les traditions autochtones du territoire sur lequel vous prévoyez de faire de la randonnée, du canoë, du vélo, etc. Pratiquez une bonne gestion, par exemple en nettoyant vos déchets, en réparant les erreurs des autres, en n'utilisant que ce dont vous avez besoin et en respectant la faune et la flore.
- **Reconnaissance**
Reconnaissance de la terre - une déclaration officielle qui rend hommage aux premiers habitants de la terre. L'objectif est de montrer du respect pour les peuples autochtones et de reconnaître leur relation durable avec la terre.

2 COMPRÉHENSION DU VOYAGE D'AVENTURE

- **Objectif du voyage d'aventure**
Encourager l'esprit de découverte et d'aventure tout en développant le leadership, le travail d'équipe et la prise de décision dans un environnement autosuffisant.





Le voyage d'aventure est le seul volet du Prix qui doit être effectué en équipe. Les résultats escomptés sont le développement des compétences reliées au travail d'équipe.

- **Éthos**

Le voyage d'aventure permet aux participants de vivre une expérience mémorable et enrichissante. Le voyage doit avoir un objectif bien défini, doit s'effectuer en petit groupe. Il requiert de la détermination et de la persévérance.

- **Éléments importants du voyage d'aventure :**

- Le travail d'équipe dans la planification
- L'exécution du voyage préparatoire et de qualification
- Il doit être stimulant, mais demeurer dans les capacités de l'équipe
- Le voyage d'aventure doit être progressif d'un niveau à l'autre, passer d'un degré de difficulté modéré au niveau Bronze à un degré beaucoup plus exigeant au niveau Or

- **Résultats et avantages :**

- Travail d'équipe
- Compréhension de la dynamique de groupe ; le rôle du participant ainsi que le rôle des autres dans un groupe
- Amélioration des compétences en leadership
- Amélioration des capacités à planifier et à organiser ainsi que le souci des détails
- Apprentissage de la prise de décision et de ses conséquences
- Sentiment d'accomplissement et de satisfaction d'avoir atteint ses objectifs
- Développement de l'autosuffisance et de l'indépendance
- Développement du bien-être et de la forme physique
- Appréciation du plein air
- Développement des compétences nécessaires pour voyager en toute sécurité
- Développement de l'imagination et de la créativité par la planification du voyage
- Amélioration des compétences en recherche et en présentations

3) COMMUNICATION EN ÉQUIPE

- Lisez l'article « Comment travailler en équipe et améliorer vos résultats ».

Regardez les deux vidéos « De l'égoïsme à la cohésion d'équipe » et « Les sept critères pour réussir

- en équipe». En équipe, discutez des 13 points de la "Discussion sommes-nous une équipe" et des six caractéristiques de l'équipe. Décidez de ce qui est le plus important pour votre réussite et notez ces points qui constitueront votre contrat d'équipe.





LEÇON

**De l'égoïsme à la cohésion d'équipe**[Lien vers la vidéo](#)**Les sept critères pour réussir en équipe**[Lien vers la vidéo](#)**Comment travailler en équipe et améliorer vos résultats ?**[Lien vers l'article](#)

FEUILLES DE TRAVAIL

**Étape 1, Discussion Sommes-Nous Une Equipe**[Lien vers la feuille de travail](#)**4) SÉCURITÉ INTERNET ET CYBER RESPONSABILITÉ**

- Sur votre propre temps, consultez le site Web cyberaide.ca. Parmi les liens disponibles, choisissez 3 sujets qui vous intéressent. En équipe, indiquez une chose que vous avez apprise et que vous essaieriez d'appliquer pendant votre VAVB dans la feuille de travail.

LEÇON

**Site Web cyberaide.ca**[Lien vers le site Web](#)**PARTIE B : ENTRAÎNEMENT PRÉLIMINAIRE**

Partie B : Entraînement préliminaire - Cette partie consiste à la préparation pour une activité extérieure et une introduction aux entraînements nécessaires pour les voyages d'aventure réguliers. Les compétences et les connaissances développées sont les suivantes :

- 1 PLANIFICATION DU VOYAGE**
- 2 ÉQUIPEMENT**
- 3 NAVIGATION**
- 4 PREMIERS SOINS ET GESTION DU RISQUE**
- 5 CAMPEMENT**

La majorité des vidéos ont été produites par Sikana pour leur contenu compréhensif. L'apprentissage sera évalué à la fin de chaque leçon par un questionnaire. Veuillez regarder toutes les vidéos et répondre aux questionnaires individuellement. Vous devez enregistrer tous les questionnaires dans votre ordinateur. Vous les réviserez avec votre équipe et votre évaluateur lors de votre prochaine rencontre.





1 PLANIFICATION DU VOYAGE

- Vous devez regarder les 3 vidéos suivantes et lire l'article suivant. Par la suite, vous devez remplir le questionnaire individuellement. Vous devez enregistrer l'évaluation dans votre ordinateur. Vous la réviserez avec votre équipe et votre évaluateur lors de votre prochaine rencontre. Dans la section ressources supplémentaires, nous avons ajouté de l'information intéressantes pour parfaire vos connaissances. Voici l'ordre dans lequel vous devez consulter ces éléments :

#1 Comment organiser sa randonnée

#2 Estimer la difficulté d'une randonnée

#3 Rester en sécurité en randonnée

LEÇON	
	1. Comment organiser sa randonnée Lien vers la vidéo
	2. Estimer la difficulté d'une randonnée Lien vers la vidéo
	3. Rester en sécurité en randonnée Lien vers la vidéo
	4. Survie Lien vers l'article

ÉVALUATION DE LA LEÇON	
	Étape 1, partie B: Évaluation - Planification du voyage Lien vers l'évaluation
RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES	
	Adventure Smart - Ressources de planification Lien vers le site Web

2 ÉQUIPEMENT

- Vous devez regarder les 7 vidéos suivantes. Lorsque vous avez terminé de les visionner, vous devez remplir l'évaluation individuellement. Vous devez enregistrer l'évaluation dans votre ordinateur. Vous la réviserez avec votre équipe et votre évaluateur lors de votre prochaine rencontre. Vous devez les regarder dans l'ordre suivant :

#5 Quel matériel emporter en randonnée

#6 S'habiller par temps froid ou pluvieux

#7 Choisir son sac de randonnée

#8 Organiser son sac de randonnée

#9 Comment bien protéger son sac à dos de la pluie

#10 Bien s'alimenter en randonnée

#11 Prévoir son alimentation et son hydratation

LEÇON	
	5. Quel matériel emporter en randonnée Lien vers la vidéo
	6. S'habiller par temps froid ou pluvieux Lien vers la vidéo
	7. Choisir son sac de randonnée Lien vers la vidéo

ÉVALUATION DE LA LEÇON	
	Étape 1, partie B: Évaluation - Équipement Lien vers l'évaluation





LEÇON

**8. Organiser son sac de randonnée**[Lien vers la vidéo](#)**9. Comment bien protéger son sac à dos de la pluie**[Lien vers la vidéo](#)**10. Bien s'alimenter en randonnée**[Lien vers la vidéo](#)**11. Prévoir son alimentation et son hydratation**[Lien vers la vidéo](#)**3** Navigation

- Vous devez regarder les 6 vidéos suivantes et lire l'article suivant. Par la suite, vous devez remplir l'évaluation individuellement. Vous devez enregistrer l'évaluation dans votre ordinateur. Vous la réviserez avec votre équipe et votre évaluateur lors de votre prochaine rencontre. Voici l'ordre dans lequel vous devez consulter ces éléments :

#12 Choisir sa carte de randonnée

#13 apprendre à lire une carte de randonnée

#14 Pratiquer l'orientation sur le terrain en randonnée

#15 Apprendre à s'orienter avec une carte et le paysage

#16 Suivre un cap en faisant une visée à la boussole

#17 Comment s'orienter avec une carte et une boussole

#18 Cartes topographiques

LEÇON

**12. Choisir sa carte de randonnée**[Lien vers la vidéo](#)**13. apprendre à lire une carte de randonnée**[Lien vers la vidéo](#)

ÉVALUATION DE LA LEÇON

**Étape 1, partie B: Évaluation - Navigation**[Lien vers l'évaluation](#)



LEÇON

14. Pratiquer l'orientation sur le terrain en randonnée

[Lien vers la vidéo](#)

15. Apprendre à s'orienter avec une carte et le paysage

[Lien vers la vidéo](#)

16. Suivre un cap en faisant une visée à la boussole

[Lien vers la vidéo](#)

17. Comment s'orienter avec une carte et une boussole

[Lien vers la vidéo](#)

18. Cartes topographiques

[Lien vers l'article](#)



4 PREMIERS SOINS ET GESTION DU RISQUE

- Vous devez regarder les 9 vidéos suivantes. Par la suite, vous devez remplir l'évaluation individuellement. Vous devez enregistrer l'évaluation dans votre ordinateur. Vous la réviserez avec votre équipe et votre évaluateur lors de votre prochaine rencontre. Voici l'ordre dans lequel vous devez consulter ces éléments :

#19 Que faire quand on se perd en randonnée

#20 Se protéger en cas d'orages

#21 Préparer sa trousse de secours

#22 Entorse à la cheville. Quoi faire ?

#23 Comment éviter les ampoules aux pieds en randonnée

#24 Premiers secours : Piqûre de tique

#25 Comment faire pour repérer une glace solide

#26 Comment communiquer dans la forêt néo-zélandaise

- Veuillez noter que 2 vidéos sont en anglais, mais il est possible de les sous-titrés en français. Pour que les vidéos soient sous-titrées en français, vous devez démarrer la vidéo, cliquer sur l'icône d'engrenage pour les paramètres, cliquer sur sous-titres, cliquer traduire automatiquement et choisir français.
- Vous trouverez également un lien de Parc Canada à propos de la santé et de la sécurité en forêt. Cette section ne vous qualifie pas en premiers soins. Elle vous fournit l'information générale nécessaire pour la planification de votre voyage. **Un cours de premiers soins doit seulement être enseigné par une personne qualifiée.**





LEÇON

#19. Que faire quand on se perd en randonnée

[Lien vers la vidéo](#)

#20. Se protéger en cas d'orages

[Lien vers la vidéo](#)

#21. Préparer sa trousse de secours

[Lien vers la vidéo](#)

#22. Entorse à la cheville. Quoi faire ?

[Lien vers la vidéo](#)

#23. Comment éviter les ampoules aux pieds en randonnée

[Lien vers la vidéo](#)

#24. Premiers secours : Piqûre de tique

[Lien vers la vidéo](#)

#25. Comment faire pour repérer une glace solide

[Lien vers la vidéo](#)

#26. Comment communiquer dans la forêt néo-zélandaise

[Lien vers la vidéo](#)

ÉVALUATION DE LA LEÇON



Étape 1, partie B: Évaluation - Premiers soins et gestion du risque

[Lien vers l'évaluation](#)

RESSOURCE SUPPLÉMENTAIRE



Les meilleurs conseils pour rester en sécurité!

[Lien vers l'article](#)

NOTEZ BIEN

Pour que les vidéos soient sous-titrées en français, vous devez démarrer la vidéo, cliquer sur l'icône d'engrenage pour les paramètres, cliquer sur sous-titres, cliquer traduire automatiquement et choisir français.





5 CAMPEMENT

- Vous devez regarder les 6 vidéos suivantes. Par la suite, vous devez remplir l'évaluation individuellement. Vous devez enregistrer l'évaluation dans votre ordinateur. Vous la réviserez avec votre équipe et votre évaluateur lors de votre prochaine rencontre. Voici l'ordre dans lequel vous devez consulter ces éléments :

#27 Monter une tente

#31 Cuisiner à l'extérieur

#28 Installer une bâche

#32 Gestion d'un campement

#29 Allumer un feu

#30 La philosophie « leave no trace »

- Veuillez noter que 2 vidéos sont en anglais, mais il est possible de les sous-titrées en français. Pour que les vidéos soient sous-titrées en français, vous devez démarrer la vidéo, cliquer sur l'icône d'engrenage pour les paramètres, cliquer sur sous-titres, cliquer traduire automatiquement et choisir français.

Vous trouverez également un lien de Parc Canada à propos de la gestion d'un campement propre.

LEÇON		ÉVALUATION DE LA LEÇON		
	#27. Monter une tente Lien vers la vidéo		Étape 1, partie B: Évaluation - Campement Lien vers l'évaluation	
	#28. Installer une bâche Lien vers la vidéo			
	#29. Allumer un feu Lien vers la vidéo		RESSOURCE SUPPLÉMENTAIRE Le programme de « camping propre » Lien vers l'article	
	#30. La philosophie « leave no trace » Lien vers la vidéo			
	#31. Cuisiner à l'extérieur Lien vers la vidéo			NOTEZ BIEN Pour que les vidéos soient sous-titrées en français, vous devez démarrer la vidéo, cliquer sur l'icône d'engrenage pour les paramètres, cliquer sur sous-titres, cliquer traduire automatiquement et choisir français.
	#32. Gestion d'un campement Lien vers la vidéo			





PARTIE C - PLANIFICATION DE GROUPE

Partie C : Cette partie aidera ton équipe à planifier avec succès un voyage préparatoire et un voyage de qualification. **Cette partie s'effectue en équipe.**

- 1 COMPÉTENCES DE RECHERCHE ET GESTION DE PROJET
- 2 PLANIFICATION DU VOYAGE D'AVENTURE

- Vous devez lire et regarder les articles et remplir la feuille de travail dans la section compétences en recherche et gestion de projet
- Vous devez remplir le guide de planification du voyage d'aventure.

1) COMPÉTENCES DE RECHERCHE ET GESTION DE PROJET

- Lisez l'article « Comment faire une recherche sur Internet ? » et regardez la vidéo « Si c'est écrit, c'est vrai ? ». En équipe, discutez sur les sujets. Écrivez vos apprentissages sur la feuille de travail fournie.

LEÇON	
	<p>Comment faire une recherche Internet ?</p> <p>Lien vers l'article</p>
	<p>Si c'est écrit, c'est vrai ?</p> <p>Lien vers la vidéo</p>

FEUILLE DE TRAVAIL	
	<p>Étape 1, partie A : Compétences de recherche</p> <p>Lien vers la feuille de travail</p>

2) PLANIFICATION DU VOYAGE D'AVENTURE

- Le guide suivant vous aidera dans votre planification. Si vous souhaitez y ajouter ou modifier des éléments, vous pouvez le faire. Vous devez vous assurer que votre plan est cohérent et que votre évaluateur a toutes les informations nécessaires pour vérifier que vous travaillez en équipe pour atteindre vos objectifs à chacune des étapes.
- Enregistrez le plan pour le montrer à votre évaluateur et le téléverser dans le CVP.

FEUILLE DE TRAVAIL	
	<p>Étape 1 : Voyage d'aventure virtuel du prix Bronze - Guide de planification</p> <p>Lien vers le guide</p>

NOTE: En équipe, obtenez l'approbation de votre évaluateur avant de passer à l'étape 2.

