

PRIX CANADA GUIDE DU PARTICIPANT



Bienvenue au défi du Prix !

Participer au Prix demande un engagement dans le temps, mais se lancer est simple et après avoir consacré du temps et des efforts, vous aurez réalisé quelque chose de remarquable dont vous pourrez être très fier.

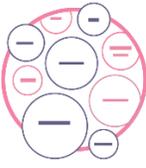
En tant que participant au Prix, vous aurez la possibilité de :

- concevoir votre parcours du Prix et vous fixer des objectifs personnels stimulants
- travailler avec des mentors adultes
- avoir un impact positif sur la vie des autres par le biais du service
- Apprendre des compétences pratiques et sociales précieuses pour le développement de votre carrière
- développer votre forme physique et votre bien-être
- relever le défi d'accomplir un voyage d'aventure avec vos pairs
- entrer en contact avec d'autres participants du Prix, dans votre pays et à l'étranger

Le prix Bronze est la première étape de votre engagement dans le Prix international du Duc d'Édimbourg et vous pouvez poursuivre votre parcours en entreprenant les prix Argent et Or. Le prix Or est le dernier niveau du Prix international du Duc d'Édimbourg, mais il ne doit pas nécessairement être la fin de votre participation au Prix. Envisagez de rejoindre l'Association des médaillés du Prix, d'accompagner d'autres jeunes dans leur parcours en devenant chef de groupe, superviseur du voyage aventure ou évaluateur, ou encore de devenir partenaire du Prix.

Table des matières			
3	Aperçu de votre parcours du Prix	11	Service
3	Exigences du Prix	12	Voyage d'aventure
5	Planifier votre Prix	14	Projet Or
10	Condition physique	15	Liste de vérification pour soumettre votre Prix
10	Habilités		

Aperçu de votre parcours du Prix

 <p>1</p>	<p>1 : Inscrivez-vous</p> <p>Inscrivez-vous auprès de votre centre du Prix sur le carnet virtuel du participant via www.onlinerecordbook.org.</p>	 <p>4</p>	<p>4 : Révisez votre Prix</p> <p>Rencontrez régulièrement votre évaluateur pour faire le point sur vos progrès. Une fois l'activité terminée, soumettez-la à vos évaluateurs pour qu'ils la signent et commentent vos progrès.</p>
 <p>2</p>	<p>2 : Planifiez votre Prix</p> <p>Choisissez des activités, trouvez vos évaluateurs et fixez des objectifs SMART pour chaque volet.</p>	 <p>5</p>	<p>5 : Recevez l'approbation finale</p> <p>Une fois que toutes les activités ont été menées à bien et que les délais requis ont été respectés, soumettez votre Prix pour approbation.</p>
 <p>3</p>	<p>3 : Faites votre prix</p> <p>Configurez vos activités sur le CVP, obtenez l'autorisation de votre chef de groupe, puis participez à vos activités et enregistrez vos progrès.</p>	 <p>6</p>	<p>6 : Célébrez votre réussite</p> <p>Recevez la reconnaissance de votre travail et célébrez vos réalisations ! Envisagez de poursuivre au prochain niveau du Prix.</p>

Les exigences du Prix

Le Prix comprend trois niveaux : Bronze, Argent et Or, et quatre volets d'activités - avec un cinquième si vous faites le prix Or. Pour commencer, vous devez planifier votre Prix en choisissant une activité et un objectif personnel et stimulant pour chacun des volets. Vous pouvez poursuivre les activités auxquelles vous participez déjà et commencer à les comptabiliser pour l'obtention de votre Prix, ou votre Prix peut être l'occasion d'essayer quelque chose de différent et de développer de nouvelles passions.

<p>Condition physique</p>	<p>Relevez le défi d'améliorer votre santé, votre forme physique et vos performances.</p>	
<p>Habilités</p>	<p>Mettez-vous au défi d'améliorer vos compétences et d'élargir vos centres d'intérêt.</p>	
<p>Service</p>	<p>Mettez-vous au défi de faire une différence positive dans votre communauté.</p>	
<p>Voyage d'aventure</p>	<p>Relevez le défi de la planification, de la préparation et de la réalisation d'un voyage avec une équipe de pairs.</p>	
<p>Projet Or</p>	<p>Relevez le défi de travailler avec de nouvelles personnes en vue d'atteindre un objectif commun dans un environnement inhabituel. Il s'agit d'une exigence supplémentaire pour le prix Or uniquement.</p>	

Engagement temporel

Vous devrez participer régulièrement à vos activités pendant la durée minimale fixée, à raison d'une heure par semaine en moyenne. Les participants doivent être inscrits auprès de leur centre du Prix avant de commencer à participer au Prix. Les activités effectuées avant l'inscription au Prix ne peuvent pas être prises en compte pour l'obtention du Prix.

Le Prix est un marathon, et non un sprint ! Les temps requis sont des minimums et non des maximums. Vous pouvez aller à votre propre rythme et prendre plus de temps pour terminer un volet si nécessaire. Vous pouvez également compléter un volet à la fois, ou tous les volets en même temps. C'est à VOUS de décider à quoi ressemblera votre expérience du Prix !

	Bronze	Argent	Or
Condition physique	13 semaines	26 semaines	52 semaines
Habilités	13 semaines	26 semaines	52 semaines
Service	13 semaines	26 semaines	52 semaines
Sélection d'une concentration	13 semaines soit entre condition physique, habiletés ou service pour un total de 26 semaines dans un même volet si l'on tient compte des exigences temporelles ci-dessus. *S'applique à tous les participants du prix Bronze.	26 semaines soit entre condition physique, habiletés ou service pour un total de 52 semaines dans un même volet si l'on tient compte des exigences temporelles ci-dessus. *S'applique uniquement aux participants qui n'ont pas atteint le prix Bronze.	26 semaines soit entre condition physique, habiletés ou service pour un total de 78 semaines dans un même volet si l'on tient compte des exigences temporelles ci-dessus. *S'applique uniquement aux participants qui n'ont pas atteint le prix Argent.
Voyage d'aventure	Préparation et entraînement préparatoire Voyage préparatoire 1 jour Voyage de qualification 2 jours + 1 nuit 6 heures d'activités planifiées par jour	Préparation et entraînement préparatoire Voyage préparatoire 1 jour + 1 nuit Voyage de qualification de 3 jours + 2 nuits 7 heures d'activités planifiées par jour	Préparation et entraînement préparatoire Voyage préparatoire 1 jour + 1 nuit Voyage de qualification de 4 jours + 3 nuits 8 heures d'activités planifiées par jour
Projet Or	S.O.	S.O.	5 jours + 4 nuits
Âge minimum pour commencer <i>Les participants qui ont terminé le niveau précédent peuvent commencer le niveau suivant sans délai, même s'ils n'ont pas atteint l'âge minimum.</i>	14 ans <i>*Avec l'accord du chef de groupe, certains participants peuvent commencer à l'âge de 13 ans et demi.</i>	15 ans	16 ans
Âge maximale de participation	25 ans		

Planifier votre Prix

Créer votre Prix

Il s'agit de votre Prix, et vous êtes entièrement libre de choisir ce que vous faites pour chaque volet. Il s'agit de vous fixer un défi et de vous sentir bien lorsque vous voyez progresser et atteindre vos objectifs. **Visitez la [zone d'activités](#) ou le [portail de ressources des participants](#) pour trouver des modèles et des informations utiles qui vous aideront à atteindre votre Prix.**

Des questions qui vous aideront à concevoir votre Prix :

1. **Qu'est-ce que je veux faire ?** Réfléchissez à ce que vous aimez, à ce qui vous passionne et aux centres d'intérêt que vous aimeriez explorer pour chaque volet du Prix.
2. **Que dois-je prévoir ?** Tenez compte de vos ressources, de votre disponibilité et de l'accès aux activités que vous aimeriez faire.
3. **Qui dois-je connaître ?** Le fait de bénéficier d'un soutien vous aidera à obtenir votre Prix. Dressez une liste des personnes que vous connaissez et qui peuvent vous aider à vous lancer et identifiez des évaluateurs potentiels.
4. **Comment puis-je me surpasser ?** Il ne s'agit pas seulement de pratiquer ce que vous savez déjà faire. Demandez à vos évaluateurs ou à votre chef de groupe de vous aider à fixer des objectifs SMART et à élaborer un plan réaliste pour les atteindre.

Trouver vos évaluateurs

Vous travaillerez avec votre évaluateur à l'élaboration de votre objectif et d'un plan de contrôle pour la durée de votre activité. Les évaluateurs peuvent être des enseignants, des responsables, des amis de la famille, des voisins, des entraîneurs, etc. **Les évaluateurs doivent être des adultes et ne peuvent pas être des membres de la famille immédiate.**

Vous devrez trouver un adulte différent pour être évaluateur pour chacune de vos activités. Votre évaluateur doit être compétent et expérimenté dans l'activité en question et être en mesure de vous encadrer pendant que vous travaillez sur votre Prix. Votre évaluateur n'a pas besoin d'être présent lors de votre activité, mais vous devez communiquer avec lui régulièrement. Une fois l'activité terminée, votre évaluateur vérifiera votre participation et soumettra un rapport par l'intermédiaire du CVP pour commenter vos progrès.

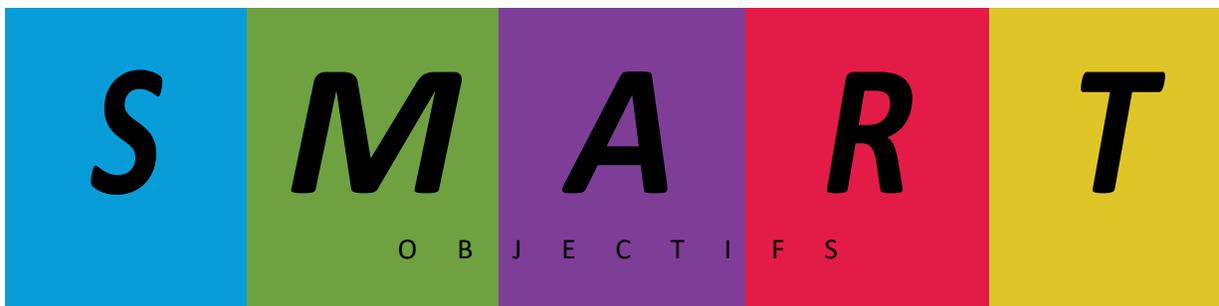
3 raisons pour lesquelles un évaluateur peut vous aider

1. **Apprendre de quelqu'un connaissant** - votre évaluateur a de l'expérience dans ce que vous essayez de réaliser et peut partager ses connaissances et son expertise avec vous.
2. **Obtenir du soutien et développer votre résilience** - votre évaluateur est une personne qui souhaite vous voir réussir et qui peut vous apporter son soutien si vous le demandez. Il vous encouragera lorsque vous vous en sortez bien et vous incitera à persévérer dans les moments difficiles.
3. **Découvrir votre potentiel** - votre évaluateur peut vous aider à identifier vos forces et vos faiblesses. Si vous rencontrez des difficultés, un mentor peut vous donner des conseils précieux pour vous aider à trouver une solution.

Fixer vos objectifs

Les objectifs sont un excellent moyen de vous aider à maximiser votre motivation. **Les meilleurs objectifs sont spécifiques et indiquent où vous en êtes, où vous voulez aller et comment vous y parviendrez.** Il est essentiel d'avoir un objectif clair pour démarrer votre Prix. Demandez à votre évaluateur et à votre chef de groupe de vous aider à établir des objectifs clairs.

Pour votre objectif du voyage d'aventure, vous devrez travailler avec votre équipe pour le créer. Vous trouverez des ressources pour vous aider à démarrer sur le [navigateur du voyage d'aventure](#).



- **Spécifique** : Que voulez-vous faire ?
- **Mesurable** : Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ?
- **Atteignable** : Il est en votre pouvoir de l'accomplir ?
- **Réalisable** : Pouvez-vous l'atteindre de manière réaliste ?
- **Temporel** : Quand voulez-vous accomplir cette tâche ?

5 façons de rester motivé grâce à un objectif SMART

1. Permettre de visualiser quelque chose.
2. Planifier vos progrès.
3. Décomposer votre objectif en étapes plus petites et continues.
4. Permettre de mesurer vos progrès et d'ajuster votre plan.
5. Permettre d'avoir une vue d'ensemble de la situation.

Objectif de départ :	Un objectif SMART :
Condition physique : Je veux nager plus rapidement.	Je nagerai 400 m en 8 minutes ou moins d'ici la fin des 26 semaines. J'y parviendrai en m'entraînant trois fois par semaine avec l'équipe de natation de l'école. Je m'entretiendrai avec mon entraîneur toutes les deux semaines et j'appliquerai les conseils qui me seront donnés.
Habilités : Je veux apprendre à jouer du piano.	Au cours des 13 prochaines semaines, je prendrai des cours de piano pour apprendre à jouer des gammes et interpréter deux chansons de niveau débutant au piano devant ma famille lors de notre fête de fin d'année.

Objectif de départ :	Un objectif SMART :
Service : Je nettoierai ma communauté et produirai moins de déchets.	Au cours des 26 prochaines semaines, je passerai 1,5 heure par semaine à ramasser des déchets dans ma communauté avec mes voisins. Je vais également rechercher et mettre en œuvre des moyens de réduire les déchets ménagers de sorte qu'au bout de 26 semaines, notre communauté sera plus propre et nous produirons moins de déchets ménagers.
Projet Or : Je me rendrai dans une autre région du Canada pour participer à la rénovation d'une école.	Je me rendrai dans le nord de l'Ontario avec d'autres jeunes du Canada. Nous passerons six jours dans une communauté à rénover une salle de classe endommagée par un feu de forêt. Pendant mon séjour, j'en apprendrai plus sur les défis environnementaux, la culture locale et les compétences nécessaires. Je tiendrai un journal pour réfléchir à ce que j'apprendrai. À mon retour, je ferai une présentation de mon expérience à mon école afin de sensibiliser au changement climatique et aux personnes les plus touchées par ce phénomène.

Effectuer votre Prix

Lorsque vous êtes prêt, configurez vos activités sur le [carnet virtuel du participant \(CVP\)](#). Votre chef de groupe vous confirmera que vos évaluateurs et vos objectifs sont adaptés aux activités que vous avez choisies. Votre chef de groupe peut vous apporter son soutien et ses conseils tout au long de votre participation.

Travaillez à la réalisation de vos objectifs et effectuez vos activités régulièrement pendant la durée fixée. Enregistrez vos progrès dans votre compte CVP. Dans vos entrées, donnez des détails sur ce que vous faites et sur la façon dont vous pensez progresser vers votre objectif global. Veillez à consulter fréquemment votre évaluateur et votre chef de groupe au fur et à mesure que vous progressez dans l'obtention de votre Prix et à demander de l'aide si nécessaire.

Les entrées régulières sont un excellent moyen de suivre l'évolution de votre Prix et d'engager une réflexion personnelle sur les progrès que vous réalisez. Nous vous recommandons de prévoir du temps dans votre routine hebdomadaire pour suivre les progrès de votre Prix. Vous pouvez choisir de vous connecter juste après avoir terminé une activité ou de programmer un moment régulier chaque semaine pour soumettre vos entrées sur le CVP. Ces comptes rendus doivent comporter 2 à 4 phrases et répondre à une ou plusieurs des questions suivantes :

- Qu'aviez-vous prévu de faire cette semaine ? Qu'avez-vous réellement fait ?
- Comment avez-vous progressé vers votre objectif ?
- Qu'est-ce qui vous a interpellé ou surpris ?
- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Que feriez-vous différemment la prochaine fois ?
- Qu'avez-vous le plus apprécié dans votre activité cette semaine ?

Réviser votre Prix

Au fur et à mesure que vous travaillez sur votre Prix, prévoyez des rendez-vous réguliers avec votre évaluateur pour discuter des progrès accomplis dans la réalisation de votre objectif. Lors de ces contrôles, si vous estimez que vous n'êtes plus en mesure d'atteindre votre objectif initial, parlez-en à votre évaluateur ou à votre chef de groupe et mettez-le à jour.

Une fois que vous avez terminé une activité, vous devez l'envoyer à votre évaluateur pour qu'il l'examine. Vous pouvez le faire par l'intermédiaire de votre carnet virtuel du participant. Votre évaluateur aura alors la possibilité d'examiner votre objectif d'activité et vos entrées. Il vous fera part de ses commentaires sur vos progrès et approuvera l'activité. Tous les volets doivent faire l'objet d'un rapport de l'évaluateur avant que votre Prix ne soit soumis pour approbation finale.

Recevoir l'approbation finale

Une fois que vous avez satisfait à toutes les exigences du Prix et que vous avez rassemblé vos rapports d'évaluateur, vous devez les soumettre pour approbation par votre chef de groupe. Si toutes les conditions ont été remplies, vous recevrez une confirmation du bureau du Prix que vous avez obtenu votre Prix !

Si l'une des exigences n'est pas remplie, votre Prix vous sera renvoyé pour révision, accompagnée d'une note expliquant pourquoi votre Prix doit être révisé. Une fois que vous aurez effectué les révisions nécessaires, vous pourrez renvoyer votre Prix pour approbation. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, adressez-vous à votre chef de groupe.

Célébrer votre réussite

Tous les participants au Prix recevront un courriel automatisé dans les 24 heures suivant l'autorisation de leur niveau du Prix dans le carnet virtuel du participant. Ce courriel contiendra les informations suivantes :

- une lettre officielle d'approbation
- un certificat numérique
- un lien vers une page web spécifique au niveau décrivant les résultats, les compétences développées, les cadres numériques et la manière de publier ou de partager sur les médias sociaux, y compris LinkedIn.

Pour les participants aux prix Bronze et Argent, les centres Prix pourront commander des copies papier des certificats ou des épinglettes à remettre aux participants. Les participants au prix Or pourront notifier leur intention de participer à une célébration de reconnaissance officielle, organisée par Prix Canada, et commander un certificat papier ou une épinglette. Les célébrations des prix Bronze et Argent sont organisées par le centre du Prix et les célébrations des prix Or par le bureau national du Prix.

N'oubliez pas de mentionner votre Prix dans votre candidature pour l'université et dans votre demande d'emploi. Vous pouvez également consulter notre site Web pour obtenir plus d'informations sur l'utilisation de vos réalisations dans le cadre de votre Prix sur vos CV, lors d'entretiens et dans vos demandes d'emploi. Si vous êtes actif sur les médias sociaux, vous pouvez nous suivre sur LinkedIn, YouTube, Facebook et Instagram @DukeOfEdCanada. C'est un excellent moyen de rester impliqué dans le Prix. Vous pouvez également rester impliqué en faisant du bénévolat lors d'événements, en encadrant d'autres jeunes dans leur Prix ou en devenant un partenaire du Prix.

Rester impliqué – L'Association des médaillés du Prix Canada

Pour vous aider à préserver l'héritage de votre Prix, Prix Canada a créé un réseau accompli pour les médaillés du Prix comme vous. L'Association des médaillés du Prix Canada (ACAN) est une communauté estimée de personnes qui ont mis à profit les compétences acquises en tant que participants et qui appliquent maintenant ces compétences dans leur vie quotidienne pour aider à façonner et à guider leur avenir.

Si vous avez 18 ans ou plus, vous pouvez rejoindre notre Association des médaillés du Prix et entrer en contact avec des personnes ayant réussi dans le monde entier. Si vous n'avez pas encore adhéré à l'ACAN, nous vous invitons à préserver l'héritage de votre Prix.

[Cliquez ici pour commencer](#)

Les volets du Prix

Les pages suivantes contiennent des informations de base sur chaque volet que vous complétez pour obtenir votre Prix international du Duc d'Édimbourg.

Pour chaque volet, vous pouvez choisir quelque chose que vous faites déjà régulièrement, que vous avez déjà essayé ou quelque chose de complètement nouveau pour vous. Nous vous donnons quelques idées pour vous aider à décider quoi faire pour chaque volet. N'oubliez pas qu'il ne s'agit que de suggestions d'activités que d'autres personnes ont effectuées dans le passé. Utilisez-les pour vous aider à réfléchir à ce qui vous intéresse ou à ce que vous aimeriez essayer.

Si vous avez du mal à trouver une idée de ce qu'il faut faire pour un volet, plusieurs ressources sont à votre disposition. Vous pouvez vous adresser à votre chef de groupe, discuter avec d'autres participants ou consulter le portail de ressources des participants.

Le Prix ne consiste pas à cocher des cases, mais à s'amuser et à faire des choses que l'on aime ! Cela inclut des activités avec des amis ou pendant l'école. Discutez avec votre chef de groupe si vous avez besoin d'un coup de main - ils sont là pour vous aider à faire de vos rêves une réalité !

Utiliser les 7 éléments de la méthode du Prix Canada ci-dessous pour vérifier si votre activité peut compter :

- Votre activité respecte-t-elle le cadre du Prix ? Par exemple, pour le Bronze : (i) Avez-vous plus de 13,5 ans ? (ii) Avez-vous choisi des activités pour 13 semaines et en avez-vous sélectionné une pour 26 semaines ?
- Avez-vous fixé un objectif SMART ? Si vous avez besoin d'aide, utilisez le Chat GPT ou notre feuille de travail SMART Goal sur le [portail de ressources des participants](#).
- Avez-vous choisi une activité qui correspond à vos centres d'intérêt et à vos passions ?
- Avez-vous choisi une activité qui a un sens et un but pour vous ?
- Avez-vous trouvé un évaluateur qui vous aidera à élaborer votre objectif SMART, vous apportera son soutien et vous soumettra, à la fin de votre activité, une évaluation de vos progrès ?
- Votre activité vous stimulera-t-elle et vous aidera-t-elle à apprendre de nouvelles choses ?
- Prendrez-vous le temps de réfléchir à vos progrès ?

Vous avez besoin d'aide pour trouver une activité ? Visitez notre [zone d'activités !](#)

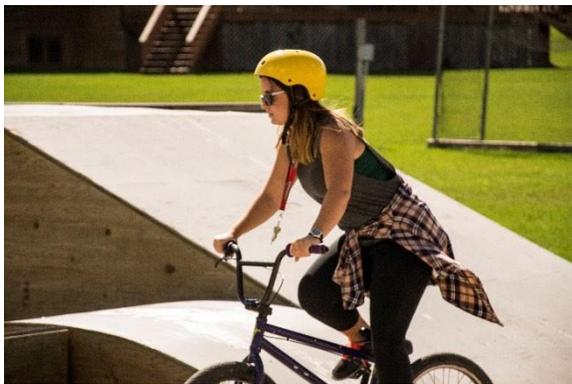
Conseil : Essayez le Chat GPT ou CoPilot pour trouver des idées d'activités à partir d'une idée de départ ou pour vous aider à définir des objectifs SMART. Lorsque vous utilisez le Chat GPT, ne l'utilisez que comme point de départ. Vous devrez ajuster la réponse que ChatGPT vous donne, car elle n'est pas toujours exacte.

Condition physique

Le volet condition physique du Prix vous encourage à améliorer votre santé et votre forme physique, quel que soit votre point de départ. Vous pouvez choisir de pratiquer un sport d'équipe, un sport individuel ou toute autre activité saine. Le volet condition physique devrait vous permettre de vous sentir en bonne santé et heureux, et devrait vous aider à développer des compétences d'équipe, l'estime de soi et la confiance en soi. C'est aussi très amusant !

Il existe de nombreuses façons de compléter votre volet sur les conditions physiques. Vous pouvez choisir de pratiquer un sport d'équipe, de suivre un cours de mise en forme, de vous inscrire dans un club ou une salle de sport, ou encore de programmer une activité régulière à l'extérieur ou à la maison.

[Cliquez ici pour des idées de condition physique](#)



J'ai parcouru plus de 1 000 km à vélo tout au long du Prix, j'ai fait des excursions d'une journée à vélo avec des amis et j'ai vu le monde sous un angle complètement différent. J'ai visité des endroits où je ne serais jamais allé en voiture ou à pied.

Jerry, médaillé du prix Bronze

Habilités

Le volet habiletés vous permet de développer vos intérêts personnels ainsi que vos compétences pratiques et sociales. Il s'agit de s'engager, d'apprendre quelque chose de nouveau et de s'améliorer, de se donner un sentiment d'accomplissement et de bien-être. Les établissements d'enseignement supérieur, les universités et les employeurs apprécient également vos compétences en matière de vie quotidienne !

Bien que nous soyons favorables à une approche thématique, nous encourageons également les participants à explorer différents domaines et à essayer une variété d'activités.

[Cliquez ici pour des idées d'activités de l'habiletés](#)



Mon engagement dans la photographie est devenu un voyage. J'ai toujours aimé prendre des photos, mais l'apprentissage de techniques de photographie cool et créatives au cours de mes 26 semaines m'a aidé à découvrir ma passion. Dans le cadre de mon prix Argent, j'ai créé un compte Instagram pour blogguer sur ma photographie, et je continue à prendre des photos et à les publier aujourd'hui.

Evangelina, médaillée du prix Argent



Service

Le volet service vous permet de faire du bénévolat au sein de votre communauté, de rencontrer des gens et de voir comment votre service profite à ceux qui vous entourent. Le bénévolat sur une certaine période vous permet de rencontrer des personnes au sein de la communauté avec lesquelles vous n'auriez peut-être pas eu d'autres contacts et de vous rendre compte de la différence positive que vous pouvez faire. Il peut également contribuer à améliorer des compétences telles que le travail d'équipe, la communication et la confiance en soi.

Bien que nous soyons favorables à une approche thématique, nous encourageons également les participants à explorer différents domaines et à essayer une variété d'activités.

[Cliquez ici pour des idées de service](#)



L'une des sensations les plus agréables et les plus gratifiantes que ce Prix m'ait procurées est le bonheur absolu et la joie pure que je ressens après avoir consacré une petite partie de ma journée à apporter un changement et à améliorer la vie de quelqu'un d'autre.

Roma, médaillée du prix Argent



Voyage d'aventure

Le voyage d'aventure encourage l'esprit d'aventure et de découverte en planifiant et en entreprenant un voyage avec une petite équipe de pairs. Les équipes travaillent ensemble pour fixer un objectif clair et stimulant qui est réalisable et qui définit les activités qu'elles feront tout au long de leur voyage. Il peut s'agir de recherches, d'enquêtes ou d'explorations du monde naturel.

L'objectif principal du voyage d'aventure est le travail d'équipe à travers la planification et la réalisation des voyages préparatoires et de qualification, tout en relevant des défis réels posés par l'environnement au sens large. Le voyage d'aventure peut se dérouler en milieu urbain, rural ou sauvage. Il ne s'agit pas seulement d'un voyage en camping, les équipes peuvent choisir de découvrir des caractéristiques locales, de se déplacer à vélo entre les villes, d'explorer des sites historiques ou d'en apprendre davantage sur l'environnement. Les possibilités sont infinies !

Le voyage d'aventure requiert de l'initiative, de la communication et de la persévérance. Il procure aux équipes un sentiment d'accomplissement, d'autonomie et de découverte. Avec une formation, une planification et une supervision appropriées, le volet voyage d'aventure vise à sortir les jeunes de leur zone de confort en toute sécurité et à les encourager à relever de nouveaux défis au sein d'une équipe.



Notre voyage a définitivement changé ma vie. J'ai pu apprécier le plein air et j'ai réalisé à quel point cette région est belle. J'ai pu repartir de cette expérience avec de nombreuses compétences qui resteront avec moi pour toujours.

Daniella, médaillée du prix Bronze

Les étapes du voyage d'aventure

Un voyage d'aventure se déroule en trois étapes. Chaque partie doit être réalisée avec **votre équipe***, avoir un objectif d'équipe clairement défini, être évaluée par un adulte compétent et être réalisée en tant qu'activité distincte pour que le voyage d'aventure soit considéré comme terminé.

1. Planifier votre voyage : planification et préparation

- Tous les membres de l'équipe du voyage d'aventure travaillent ensemble pour planifier et préparer le voyage avec le soutien d'un mentor adulte (il peut s'agir du chef de groupe, de l'évaluateur du voyage d'aventure ou du superviseur du voyage d'aventure).
- Ensemble, l'équipe décide d'un moyen de transport, d'un objectif d'équipe et d'un environnement dans lequel elle peut se déplacer en toute sécurité.
- L'équipe s'entraîne, planifie et se prépare pour s'assurer qu'elle dispose des compétences et des ressources nécessaires pour accomplir leur voyage en toute sécurité.

2. Effectuer les voyages

- **Voyage préparatoire :**

- Un voyage préparatoire entrepris par l'équipe, avec les conseils de leurs mentors adultes.
- Il est conçu pour garantir que l'équipe est préparée, bien entraînée et dotée des compétences et des ressources nécessaires pour un voyage de qualification sécuritaire et réussi.

- **Voyage de qualification :**

- Il donne à l'équipe l'occasion d'appliquer les compétences et les connaissances acquises pour entreprendre un voyage stimulant et réalisable.
- L'équipe démontrera sa capacité à collaborer efficacement et à travailler ensemble en toute sécurité pour atteindre l'objectif qu'elle s'est fixé.

3. Effectuer un compte-rendu du voyage

- La dernière étape du voyage d'aventure consiste à faire le bilan de l'expérience et à en tirer des enseignements.
- L'équipe fait le point sur chaque étape avec ses mentors adultes pour déterminer ce qui s'est bien passé, ce qui pourrait être amélioré, ce qui a été appris et l'impact du voyage sur l'équipe.
- L'équipe et le mentor adulte décident du moment et de la manière dont le bilan est effectué.

Visitez le [navigateur du voyage d'aventure](#) pour trouver des idées, des modèles et des lignes directrices pour faire votre voyage d'aventure.

Les 10 exigences du voyage d'aventure

1.	Taille de l'équipe du voyage d'aventure : 4-8 membres de l'équipe
2.	Le voyage : planifiez et entreprenez un voyage préparatoire et de qualification d'une durée appropriée, déterminée par votre niveau.
3.	Soutien des adultes : le superviseur du voyage d'aventure et l'évaluateur (il peut s'agir de la même personne) doivent être compétents pour le type de voyage effectué.
4.	Objectif de l'équipe : tous les voyages doivent avoir un objectif SMART clairement défini pour l'équipe. L'objectif doit être stimulant et réalisable par tous les membres de l'équipe.
5.	Lieu : les voyages d'aventure peuvent se dérouler dans tous les lieux, y compris les zones connues des participants de temps déterminé par votre niveau.
6.	Moyen de transport : les membres de l'équipe doivent utiliser un moyen de transport qui nécessite leur propre effort.
7.	Hébergement : les membres de l'équipe doivent être hébergés dans des logements simples et indépendants.
8.	Formation et entraînement : l'équipe doit être convenablement formée afin de disposer des des compétences appropriées pour effectuer le voyage de qualification en toute sécurité.

9.	L'autosuffisance : l'équipe doit être autonome en s'assurant qu'elle dispose de ce dont elle a besoin pour réussir leur voyage.
10.	Rétroaction et compte rendu : l'équipe doit faire le point sur l'expérience du voyage d'aventure avec leur évaluateur ou leur superviseur.

Pour une description plus détaillée des exigences, consultez les **exigences du voyage d'aventure dans le [navigateur du voyage d'aventure](#), étapes 1 Ressources.**



Projet Or

Pour le projet Or, vous aurez l'occasion de mettre à profit les nombreuses compétences acquises au cours de votre prix Or.

Il s'agira pour vous d'entreprendre une activité commune ou un cours spécifique dans un environnement inconnu, avec des personnes que vous ne connaissez pas, afin de développer un talent que vous avez acquis dans un autre volet, d'apprendre quelque chose de complètement nouveau dans le cadre d'un cours intensif ou de faire quelque chose pour aider les autres. Il s'agit d'une expérience importante, passionnante et très enrichissante qui vous laissera un grand sentiment d'accomplissement.

Exigences

- entreprendre des activités partagées et utiles qui vous permettent d'élargir vos centres d'intérêt et votre expérience.
- résider hors de votre lieu de résidence habituel pendant une période totale d'au moins cinq jours et quatre nuits.
- être en compagnie d'autres personnes qui, pour la plupart, ne sont pas vos compagnons habituels.

[Cliquez ici pour des idées de projet Or](#)



Grâce à ce projet, j'ai beaucoup appris sur le travail d'équipe en vue d'atteindre un objectif commun. En raison de la diversité de nos expériences et de nos points de vue, nous avons rencontré de nombreuses difficultés en tant qu'équipe, mais je pense que cela m'a permis de grandir en tant qu'individu.

Alexandra, médaillée du prix Or

Liste de vérification pour soumettre votre Prix

Condition physique		Voyage d'aventure	
✓	Avoir entré au minimum 13, 26 ou 52 semaines selon votre niveau du Prix	✓	Préparation et entraînement préparatoire complétés
✓	Objectifs SMART atteints	✓	Au moins un voyage préparatoire effectué avec l'équipe
✓	Rapport de l'évaluateur complété pour chaque activité du CVP	✓	Bilan de l'équipe et rétroaction du voyage préparatoire.
Habilités		✓	Rapport du superviseur complété pour le voyage préparatoire dans le CVP
✓	Avoir entré au minimum 13, 26 ou 52 semaines selon votre niveau du Prix	✓	Voyage de qualification effectué avec l'équipe
✓	Objectifs SMART atteints	✓	Objectif de l'équipe atteint
✓	Rapport de l'évaluateur complété pour chaque activité du CVP	✓	Réaliser un compte-rendu et un bilan de l'équipe.
Service		✓	Rapport de l'évaluateur complété pour le voyage de qualification dans le CVP
✓	Avoir entré au minimum 13, 26 ou 52 semaines selon votre niveau du Prix	Projet Or	
✓	Objectifs SMART atteints	✓	Projet Or complété (minimum de 5 jours et 4 nuits à l'extérieur)
✓	Rapport de l'évaluateur complété pour chaque activité du CVP	✓	Objectif SMART atteint
Concentration (condition physique, habiletés ou service)		✓	Rapport de l'évaluateur complété dans le CVP
✓	13 semaines supplémentaires au prix Bronze ou 26 semaines au prix Argent ou Or* inscrites dans un volet en fonction de votre niveau du Prix. <i>*Uniquement applicable aux participants qui n'ont pas complété le niveau précédent.</i>		

Des questions ?

Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre Prix, parlez-en d'abord à votre chef de groupe, qui est là pour vous aider. Vous pouvez également obtenir de plus amples informations à l'[adresse suivante : www.dukeofed.org](http://www.dukeofed.org)

Remerciements

Cette publication s'inspire du travail du Prix du Duc d'Édimbourg au Royaume-Uni et de sa publication DofE Participants' Handbook.

À propos de notre organisation caritative

Le Prix international du Duc d'Édimbourg - Canada est un organisme de bienfaisance enregistré au Canada dont la mission est de promouvoir le Prix international du Duc d'Édimbourg (connu simplement sous le nom de Prix), de fournir le Prix aux jeunes et de préserver la qualité du Prix au Canada.

Notre mission est de veiller à ce que le Prix, et ses avantages, soient connus et adoptés par les partenaires institutionnels et individuels et utilisés comme un outil pour inspirer et guider les jeunes dans des expériences enrichissantes pour la vie. Nous espérons que vous apprécierez vos expériences !

N'oubliez pas de nous tenir au courant et de [partager vos histoires et vos photos](#) ! Vous pouvez également vous connecter avec nous via les médias sociaux :



Le Prix international du Duc d'Édimbourg - Canada www.dukeofed.org

Organisme de bienfaisance enregistré au Canada sous le numéro 12391 6751

RR0002