CAMP TEKAKWITHA

1938-2013

TROUSSE DU CAMPEUR

Rév. : avril 2016

Bonjour à vous, chers parents, campeurs

et pionniers du Camp Tekakwitha !

C'est avec plaisir que nous vous présentons la **Trousse du Campeur**. Toutes les informations dont vous aurez besoin pour planifier et organiser le séjour de votre enfant parmi nous s'y retrouvent.

Le camp Tekakwitha fait vivre depuis plus de 75 ans des moments et des expériences inoubliables. Cette année encore votre enfant pourra se laisser envelopper par la magie qui règne à Tekakwitha. Nous avons déjà hâte de rencontrer ou d'apprendre à connaître davantage votre jeune à travers toutes nos activités. Tout est mis en œuvre pour faire vivre un été mémorable aux enfants.

Un horaire d'été rempli de surprises, un environnement naturel hors du commun et une gamme d'émotions, voilà ce qui attend votre jeune chez nous cet été. Toute l'équipe se prépare déjà depuis plusieurs mois à vous accueillir les bras grands ouverts. Il ne manque qu'eux, leurs sourires et leur énergie.

À très bientôt !

Toute l'équipe du Camp Tekakwitha

1. COORDONNÉES

Adresse postale

Camp Tekakwitha
707, boul. Charest Ouest
C.P. 54047
Québec, QC
G1N 4T1, Canada
Téléphone : (418) 843-1532

Adresse physique et postale

(du 2 juin au 17 août)

Camp Tekakwitha
67 Camp Tekakwitha road
Leeds, Maine 04263
U.S.A
Téléphone : (207) 524-3101
Télécopieur : (207) 524-3102

Courriel: ckta@campdevacances.com

Équipe de Direction :

Chef de camp : Chantale Vigneault
Adjointe administrative : Manon Des Roches
Directeur général : Guy Bourassa

POUR SE RENDRE AU CAMP TEKAKWITHA

À partir de Québec:

- Autoroute 73 jusqu'au bout

- Route 173 sud jusqu'à la frontière (Jackman)

- Route 201 sud jusqu'à Fairfield

- Autoroute 95 sud jusqu'à la sortie *Augusta-Winthrop* (sortie 109B)

- Route 202 ouest direction Winthrop jusqu'à la route 106 (à droite)

- Route 106 nord, environ 10km, puis tourner à droite Bishop Hill road (route de terre) pour encore 2.7 km. Vous y voilà !

À partir de Montréal :

- Autoroute des Cantons de l'Est (10) jusqu'à la sortie 121

- Autoroute 55 sud jusqu'à Ayer's Cliff

-Tourner à gauche sur la route 141 sud jusqu'à Coaticook et immédiatement après Coaticook tourner à gauche en demeurant sur la 141 jusqu'aux douanes (Hereford)

- Après les douanes de Hereford, tourner à gauche sur la 114 jusqu'à Canaan-West Stewarstown

-Tourner à droite sur la route 3 jusqu'à Colebrook

- À Colebrook tourner à gauche sur la 26 jusqu'à West Paris (Errol, Bethel, Bryant Pond)

- À West Paris, tourner à gauche sur la 219 jusqu'à North Leeds

-Tourner à droite sur la route 106 sud pour environ 4 km, puis tourner à gauche sur la route de terre (en face du cimetière) pour environ 2.7 km. Vous y voilà !

2. CALENDRIER DES SÉJOURS

SÉJOURS RÉGULIERS **8-17 ans**	**ARRIVÉE** Entre 11h00 et 14h00	**DÉPART** Avant 11h00
Premier séjour	24 juin	20 juillet
Deuxième séjour	22 juillet	17 août
SÉJOURS 2 SEMAINES **8-10 ans**	**ARRIVÉE** Entre 11h00 et 14h00	**DÉPART** Avant 11h00
Premier séjour	24 juin	6 juillet
Deuxième séjour	7 juillet	20 juillet
Troisième séjour	22 juillet	3 août
Quatrième séjour	4 août	17 août

3. JOURNÉE D'ACCUEIL – Que faire, où aller ?

a) Arrivée sur le site du Camp entre 11h et 14h.
b) Accueil par l'équipe de direction et nos membres du personnel.
c) Petit passage obligé à l'Administration afin de :
   - Payer le solde des frais de séjour, des assurances ou autre s'il y a lieu;
   - Remettre passeport, billets d'avion et autres objets de valeur de votre enfant;
   - Signer les autorisations manquantes et valider la couverture d'assurance-maladie;
   - Préciser si besoin un budget d'achat pour la boutique.
d) Petit passage obligé vers le Dispensaire (infirmerie) pour la mise à jour de l'état de santé de votre enfant avec la ou le responsable des soins de santé et/ou pour préciser des informations.

Après toutes ces étapes, nous vous invitons cordialement à profiter de votre visite au camp, à rencontrer notre personnel et à casser la croûte en notre compagnie. Un magnifique et délicieux *Buffet* sera servi au Réfectoire de 11h00 à 13h30.

Lors de cette journée d'accueil, la Boutique du Camp Tekakwitha sera ouverte. Notez bien que nous n'acceptons que les paiements par chèques ou en argent comptant ($CAD et/ou $US).

4. COMMUNICATION AVEC LES ENFANTS

Nous vous proposons deux modes de fonctionnement pour communiquer avec vos enfants lors de leur séjour au camp:

1. **Par envois postaux** : Veuillez noter qu'il faut prévoir un délai d'au moins une (1) **semaine** avant l'arrivée des lettres.

Astuce du campeur #1*: Envoyez votre première lettre quelques jours avant le départ de votre enfant, cela lui fera un grand plaisir de recevoir des nouvelles de vous dès le début du camp.*

Pour les lettres que vos enfants voudront bien vous faire parvenir ☺, il n'est pas nécessaire de vous procurer des timbres américains avant son départ. Nous offrons la possibilité d'en acheter au camp. Ceux-ci seront facturés au compte de votre enfant.

Astuce du campeur #2*: Donnez des enveloppes pré-adressées à votre enfant, surtout pour les plus jeunes.*

2. **Par télécopieur** : Comme le camp ne possède qu'une seule ligne téléphonique, nous demandons aux parents d'utiliser notre ligne de **télécopieur** (207)524-3102 comme moyen alternatif de communication.

   Pour ceux qui n'ont pas accès à un fax : www.faxzero.com vous permettra de le faire.

Si toutefois, **pour une raison majeure**, vous désirez parler à votre enfant, voici l'horaire où les enfants sont les plus accessibles : de 12h15 à 13h00 ou de 18h15 à 19h00. Notez que ces heures sont celles du repas des enfants.

5. SOINS DE SANTÉ

A) Fiche-Santé

Vous avez tous pris connaissance de notre plate-forme d'inscription en ligne Sport-Plus. Ce système vous permet de consulter votre facturation, vos divers paiements, les dates d'inscription de vos enfants et également de remplir le formulaire d'information générale et la fiche-santé, tout cela afin que nous ayons en main toute l'information pertinente pour contribuer au bien-être et au confort de votre enfant. Particulièrement, nous devons avoir **l'information complète et exhaustive de toute allergie ou médication devant être prise au Camp**.

Vous serez invité au printemps à retourner dans votre compte en ligne Sport-Plus afin de **compléter les questionnaires d'informations et la fiche-santé**. **Toutes ces informations** devront obligatoirement être complétées avant l'arrivée de votre ou vos enfants au Camp. La procédure exacte vous sera transmise par courriel au moment opportun.

De plus, nous demandons votre collaboration afin de détecter et d'éliminer les poux de tête (pédiculose) avant l'arrivée au camp de votre enfant. Merci de votre support.

B) Assurance

Le Camp Tekakwitha étant situé aux États-Unis, vos enfants doivent obligatoirement être couverts durant leur séjour par une **Assurance Voyage**.

IMPORTANT! Pour ceux d'entre vous ayant une assurance-voyage personnelle ou collective applicable à leur(s) enfant(s), vous devrez OBLIGATOIREMENT aller vous inscrire sur la plate-forme d'inscription et **remplir la section appropriée dans la fiche-santé** en nous indiquant entre autres le numéro de la police d'assurance ainsi que le nom de son détenteur afin que nous puissions nous assurer qu'ils seront couverts et utiliser cette information en cas d'urgence. La procédure exacte vous sera transmise par courriel au moment opportun.

Pour les jeunes qui ne **seraient pas couverts** par votre propre assurance-voyage personnelle, le Camp Tekakwitha offre une assurance-voyage de la Croix Bleue, au coût de 35$ pour 2 semaines et de 65$ pour 4 semaines. **Veuillez noter que cette assurance-voyage n'est offerte qu'aux campeurs canadiens seulement.**

Pour l'achat de ce type d'assurance, vous serez invité au printemps à retourner dans votre compte en ligne Sport-Plus afin de choisir et d'acheter l'assurance. La procédure exacte vous sera transmise par courriel au moment opportun.

Pour toute blessure, maladie ou état de moins de 3 mois, nous en faire part afin de vérifier avec la Croix Bleue si cette condition préexistante sera couverte.

Nous vous rappelons que votre enfant doit impérativement être assuré avant son arrivée aux États-Unis.

C) Examen médical

L'examen médical n'est pas requis à moins que votre enfant ne souffre d'un problème de santé particulier (ex: asthme, malformation cardiaque, épilepsie, maladie chronique, etc.) ou de toute maladie ou blessure aiguë récente (ex: pneumonie, impétigo, commotion cérébrale, entorse, etc.). Si c'est le cas, consultez un médecin afin de faire passer un examen médical à votre enfant, et ce, avant le départ pour le camp. Si votre adolescent a souffert d'une blessure (genou, cheville, jambe, dos) dernièrement, veuillez nous en informer avant son arrivée au camp. Cette information est d'autant plus importante pour les Pionniers qui partent en piste des Appalaches pour bien assurer leur sécurité. Dans les deux cas, il sera important de rencontrer la personne responsable des soins de santé pour nous en informer lors de votre passage au camp ou par courriel à l'adresse suivante ckta@campdevacances.com.

6. TRANSPORT

Comme vous le savez, le camp est situé à Leeds, en plein centre de l'état du Maine aux États-Unis.

- Date limite pour les réservations de transport en autobus :

Les inscriptions aux transports doivent être faites au moins 2 semaines avant le début de la période du séjour de votre enfant. **Vous serez invité au printemps à retourner dans votre compte** en ligne Sport-Plus afin de choisir les modes de transport. La procédure exacte vous sera transmise par courriel au moment opportun.

Nous vous rappelons ici les différents services offerts par le camp en rapport avec le transport des jeunes (Aller et/ou Retour):

Pour les parents qui désirent venir reconduire ou chercher leurs enfants, nous vous rappelons que vous êtes toujours les bienvenus, et il nous fera un plaisir de vous rencontrer en personne!

6.1 Parents

- Vous devrez aussi faire l'inscription dans le système du mode de transport « parent ».
- L'arrivée au camp doit se faire entre 11h00 et 14h00.
- Pour traverser la frontière, ayez en main les documents requis par les douanes ainsi que le document rempli intitulé «*Lettre de consentement pour un enfant voyageant à l'étranger*» annexé à la fin de ce document et sur notre site internet.

Règles en vigueur :

- Tout adulte qui voyage avec des enfants pourrait devoir présenter une preuve de ses droits en tant que parent ou tuteur légal de ces enfants (***Lettre de consentement pour un enfant voyageant à l'étranger***)

NB : Si votre enfant est reconduit par un autre membre de votre famille ou un autre parent de campeur, il est primordial de remplir la lettre de consentement et de leur transmettre pour leur passage aux douanes.

- Quant à la journée de départ, les parents doivent venir chercher leur enfant au camp **avant 11h00**. Si, pour une raison majeure, vous prévoyez arriver plus tard que 11h00, veuillez s'il vous plaît en avertir la direction.

Veuillez noter qu'en raison des fins de semaine de visites de plusieurs camps dans la région, les chambres d'hôtel des 2 dernières fins de semaine de juillet sont souvent très achalandées. Il est donc préférable de faire des réservations plusieurs semaines à l'avance, si vous prévoyez venir dans la région durant cette période. Pour consulter la liste des hôtels et motels disponibles dans la région du camp, nous vous suggérons de visiter notre site internet à la page suivante :

www.campdevacances.com/ressources/

6.2 Autobus

Pour les débuts et fins de mois (24 juin, 20 et 22 juillet et 17 août), le camp nolise des autobus effectuant le voyage aller-retour de Québec et de Montréal. Le tarif est de 105,00 $CAD par voyage (210,00 $CAD aller-retour).

Pour les mi-mois (6 et 7 juillet et 3 et 4 août), le transport est effectué avec un véhicule du camp par un membre de notre personnel.

- Date limite pour les réservations de transport en autobus :

Les inscriptions aux transports doivent être faites au moins 2 semaines avant le début de la période du séjour de votre enfant. **Vous serez invité au printemps à retourner dans votre compte** en ligne Sport-Plus afin de choisir les modes de transport. La procédure exacte vous sera transmise par courriel au moment opportun.

- Lieux et dates des départs et des arrivées en autobus :

Québec: Stationnement de l'église Saint-Yves, 2470 rue Triquet, Québec (arrondissement de Sillery) G1W 1E2

Montréal: Monastère Saint-Albert-le-Grand, 2715 chemin Côte Sainte-Catherine, Montréal H3T 1B6

Départ pour le camp:

Les enfants devront être sur le site du départ pour **8h00**. Vous devrez prévoir le repas du midi pour votre enfant. Si nécessaire, notre personnel sur place s'assurera de récolter les documents ou les informations manquantes pour compléter votre dossier.

Retour du camp:

Lors du retour, l'arrivée à destination se fera entre 15h30 et 17h00. À ce moment, notre équipe sur place vous remettra en main propre tous les documents (passeport, certificat de naissance, facture) se rapportant à votre enfant.

IMPORTANT : N'OUBLIEZ PAS QUE SI VOTRE ENFANT UTILISE LE TRANSPORT OFFERT PAR LE CAMP, VOUS DEVEZ ABSOLUMENT NOUS RETOURNER « *La lettre de consentement pour un enfant voyageant à l'étranger* ». VOUS RETROUVEREZ CE DOCUMENT SUR NOTRE SITE INTERNET.

IMPORTANT! Pour les campeurs qui utiliseront les transports par autobus du camp, vous devez impérativement remplir et nous remettre la lettre de consentement pour enfant voyageant à l'étranger. Nous vous rappelons également qu'un **passeport valide est obligatoire** pour tous les campeurs âgés de 16 ans et plus.

6.3 Avion

Un service de transport entre le camp et l'aéroport de Portland (Maine) est également disponible. Le tarif est de 65,00$CAD ou 65,00$USD par voyage/personne. **Vous serez invité au printemps à retourner dans votre compte** en ligne Sport-Plus afin de choisir le mode de transport. La procédure exacte vous sera transmise par courriel au moment opportun.

Pour tous les enfants voyageant par avion, il est **important de nous transmettre le plus tôt possible les informations concernant les vols d'arrivée et de départ de votre enfant**. Vous pouvez nous communiquer en tout temps ces informations par courriel à l'adresse suivante : ckta@campdevacances.com

- Pour les vols d'arrivées et les vols de départs qui seront hors des heures normales de service, soit avant 7h00 ou après 17h00, la direction du camp se réserve le droit d'ajuster la facturation en conséquence. Noter aussi que des frais supplémentaires peuvent vous être exigés par la compagnie aérienne si votre enfant voyage seul et qu'un service d'accompagnement est nécessaire. S'assurer alors qu'ils ont été acquittés.

Comme vous le savez vos enfants auront à passer par les douanes pour entrer et sortir du territoire Américain.

Règles en vigueur :

- Toute personne **de 16 ans ou plus** voyageant aux États-Unis devra obligatoirement présenter son **passeport** lors du passage à la frontière américaine.
- Toute personne âgée **de 15 ans ou moins** devra présenter son passeport ou une preuve de citoyenneté, par exemple : l'original ou une copie du certificat de naissance.
- Vous trouverez à l'adresse www.voyage.gc.ca les règles en vigueur pour le passage aux douanes terrestres.

7. ACHATS AU CAMP

La Boutique du camp offre la possibilité, durant la période estivale, d'acheter des articles aux couleurs du Camp Tekakwitha : chandail à capuchon (cagoule), casquette, chandail à manches courtes (t-shirt) et pantalons ouaté. Des petits souvenirs (cartes postales, badges, etc.) seront aussi disponibles à la fin du camp. **Si vous désirez identifier un budget (ou interdire des achats) sur le compte de votre enfant, veuillez s'il vous plaît nous le faire savoir**. À noter qu'il n'est pas nécessaire de donner de l'argent à votre enfant, ses achats seront ajoutés à votre compte. Notez aussi que la boutique sera ouverte lors des journées d'arrivée et de départ pour les parents qui voudraient faire eux-mêmes les achats, ou qui voudraient se procurer des items.

Exemple d'articles disponibles

- T-shirt
- Cagoule
- Pantalon
- Foulard tubulaire (type Buff)
- Casquette
- Carte postale

8. RÈGLES DE VIE

Avis aux parents :

- La direction se réserve le droit de mettre fin avant terme au séjour de tout campeur ou pionnier présentant des problèmes de comportements majeurs. Un membre de la famille sera alors prié de venir chercher le campeur ou pionner, et ce, sans délai.
- Notez que le Camp Tekakwitha n'est pas responsable des objets perdus ni des objets de valeurs.

Avis aux campeurs (euses) et pionniers (ères) :

- Aucune forme d'intimidation ne sera tolérée au Camp Tekakwitha. Tout geste posé par un campeur ou pionnier considéré comme de l'intimidation pourrait entraîner une expulsion automatique du camp.
- Notez qu'il est absolument interdit pour les campeurs et les pionniers de fumer au camp. De plus, toute personne surprise en possession de drogues sera automatiquement expulsée du camp, et ce, sans délai.

Avis général sur les friandises et la nourriture au camp

Depuis quelques années, nous remarquons une augmentation **importante** des friandises et de la nourriture apportées au camp par les campeurs, pionniers, et parents, de même que de l'envoi de ces denrées en cours de séjour. Il n'est pas rare de voir des jeunes recevoir des colis de friandises et de nourriture aux 2 jours! Même si au camp, on applique la méthode du "partage", nous sommes aux prises avec des quantités incroyables de friandises que nous ne pouvons même pas distribuer. Il en va de même pour les jeunes qui reçoivent des compléments de nourriture pour les repas (exemple: Nutella pour les déjeuners). Un effet "d'escalade" s'en suit.

Pour votre information, le camp supporte et fait la promotion d'une alimentation saine, et offre à tous ses participants, jeunes et adultes, des repas équilibrés, diversifiés, de bon goût, en quantité adéquate et adaptée. De plus, le camp offre quotidiennement une collation de fin d'après-midi (dans notre jargon la "cantine"), où est offert un choix de friandises, de glaces, de fruits et de divers breuvages.

Nous désirons ici votre collaboration en vous demandant de suivre les nouvelles consignes suivantes qui sont en vigueur depuis 2014:

- La direction et l'équipe d'animation se réservent le droit de limiter la quantité de friandises en circulation dans les groupes de jeunes. Pour ce faire, et afin de nous supporter dans nos actions, nous vous saurions gré d'éliminer les envois de friandises pendant le séjour;
- De plus, aucun complément de nourriture (ex. Nutella etc.) ne sera permis lors des repas (sauf dans le cas d'une entente spécifique intervenue avec la direction au préalable).

9. POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

- Les frais de pension seront remboursés à 100% dans le cas d'une annulation avant le 1er avril. Cependant, les frais d'inscription sont non-remboursables;
- Dans le cas d'une annulation le ou après le 1er avril ou d'un départ du camp, le camp remboursera 50% des frais de pension;
- Aucun remboursement ne sera effectué si l'enfant quitte le camp pour toute autre raison que la maladie ou un accident. Dans ce cas, le camp remboursera la moins élevée des sommes suivantes: 50% des frais de pension ou la valeur des journées non-consommées;
- Aucun remboursement ne sera effectué pour raison de renvoi pour cause de comportement inacceptable (drogue, violence, intimidation, vandalisme, ennui majeur, etc.), en cas d'abandon, ou pour toute autre raison (jugée non valable par la direction), comme par exemple une condition de santé cachée.

10. POLITIQUE SUR LA PRÉVENTION DES ABUS SEXUELS

En respect des normes dictées par l'Association des Camps du Québec (ACQ), le Camp Tekakwitha possède et applique une politique sur la prévention des abus sexuels. Pour plus d'informations, veuillez vous adresser à la direction.

11. POLITIQUE SUR LA GESTION DES ALLERGIES

Dans le but d'assurer une plus grande sécurité aux jeunes à risque de choc anaphylactique dû à une allergie alimentaire ou à une piqûre d'insecte, le camp s'est doté d'un politique d'intervention et de prévention. Pour plus d'informations, veuillez-vous adresser à la direction.

12. VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENTS

Code vestimentaire

- Les chandails et camisoles doivent couvrir le ventre.
- Les chandails décolletés et transparents sont interdits.
- Les vêtements doivent couvrir complètement les sous-vêtements.
- Toute tenue vestimentaire doit respecter la décence et la convenance.

  - Éviter les vêtements neufs et de marques.
  - Identifier tous les vêtements et articles au nom de votre jeune.

Lorsque vous venez chercher votre enfant, n'oubliez pas d'aller faire une vérification "aux objets perdus".

*Tous les objets ou vêtements oubliés devront être récupérés **avant la fin de septembre**. Ensuite tout ce qui ne fut pas réclamé est envoyé vers des organismes de bienfaisances. Donc contactez-nous le plus tôt possible ! Merci de votre compréhension.*

.

Literie et draps

Les enfants doivent apporter :

- leur oreiller
- une couverture ou une douillette
- 27 jours: 2 taies d'oreiller, 2 draps contour et 2 draps plats
- 2 semaines: 1 taie d'oreiller, 1 drap contour et 1 drap plat

Articles utiles mais non obligatoires

- Les instruments de musique peuvent être apportés. Ils seront rangés en lieu sûr, au besoin, et seront certes appréciés lors de soirées d'animation.
- Si votre enfant est un amateur de pêche, il appréciera sans doute avoir une canne à pêche lors de son séjour. Un conseil: achetez du matériel simple d'utilisation et résistant. Il se vend à bon prix des ensembles canne et moulinet fermé, cela convient parfaitement. Des leurres de type «Rapala» sont recommandés. Identifier clairement la canne à pêche.

Articles interdits

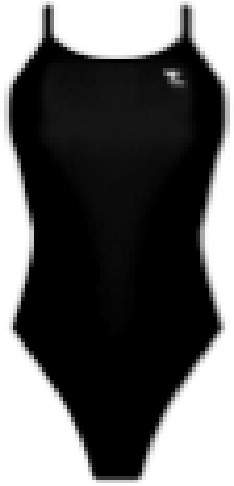
- Les couteaux de chasse et de type "poignard" sont interdits.
- Le camp est un milieu de nature, de plein air physique et psychologique. Tous types de lecteurs MP3, de cellulaires, d'ordinateurs portables et de jeux vidéo **n'y ont pas leur place**. Nous demandons votre collaboration pour que vos enfants, tant campeurs que pionniers, les laissent à la maison. Sinon, ils seront récupérés et mis en lieu sûr jusqu'au départ.

Protection contre les rayons solaires

Tel que suggéré par les organismes de santé, il serait sage que votre enfant arrive au camp avec une bonne crème solaire (Protection FPS 30 minimum). Nous leur rappellerons de s'en appliquer régulièrement. Nous veillerons également à ce qu'ils portent des casquettes et des chandails lors des activités qui les exposent de façon prolongée au soleil. Si vous les sensibilisez avant leur départ à l'utilisation de la crème solaire, nos rappels n'en seront que plus efficaces.

Maillots de bain

Au Camp Tekakwitha, les bikinis «triangles» ou les bandeaux **ne sont pas** acceptés. Dans le même ordre d'idée, pour les garçons, les maillots de bain doivent avoir un sous-vêtement de filet. Voici les modèles de maillots féminins **acceptés** au camp :



Le lavage

Étant fait une fois par semaine, il faut prévoir des vêtements pour environ 7 jours. Certains enfants se salissant plus rapidement, nous vous conseillons donc de tenir compte de ce facteur lors des préparatifs. Tous les vêtements et les articles de votre enfant doivent absolument être identifiés à son nom complet.

Suggestions pour les campeurs (8 à 13 ans) :

- Les bagages doivent être dans des sacs sportifs et non dans des valises rigides (exemple: sac d'équipement de hockey), afin de faciliter son remisage.

Les quantités associées aux vêtements ou aux items sont inscrites à titre suggestif.

	8 chandails à manches courtes
	2 ou 3 chandails chauds
	3 pantalons sport
	6 bermudas, culottes courtes
	7 paires de bas de coton
	8 paires de sous-vêtements
	2 paires de bas de laine (bas de marche, bas chauds)
	2 pyjamas
	2 maillots de bain de type sport
	1 casquette ou chapeau ou foulard
	1 imperméable
	1 paire de bottes de caoutchouc
	1 couverture ou douillette
	1 ou 2 ensembles de drap et de taie d'oreiller
	1 oreiller
	2 serviettes de plage
	2 ensembles de serviettes et débarbouillettes
	2 paires d'espadrilles

	Sandales (éviter le cuir)
	Brosse à dent et pâte dentifrice
	Peigne ou brosse
	Bouteille de savon idéalement biodégradable
	Sac à dos
	Sac de couchage
	Matelas de sol de camping
	Lampe de poche et piles
	Tasse, bol et ensemble d'ustensiles de camping
	Gourde de type *Nalgene* 1 litre
	Sac de lavage
	Lotion anti-moustique
	Crème solaire (FPS 30 minimum)
	Lingettes humides (type Wet-Ones)
	Trousse d'hygiène (petit panier en plastique pour que l'enfant puisse transporter ses produits.)
	2 sacs à ordures pour les campings

Liste additionnelle pour les EXPLORATEURS/TRICES (13 ANS) :

Pour les jeunes qui font partie du groupe des Explos, il est nécessaire d'ajouter ou de spécifier certains éléments mentionnés précédemment. Les groupes d'Explos font une randonnée pédestre sur la piste des Appalaches d'une durée de 4 jours. Sans pour autant être équipé comme nos pionniers qui font de longues randonnées sur cette même piste, il est tout de même important de posséder du matériel qui fera en sorte que leur camping sera des plus agréables.

Assurez-vous que votre enfant possède ce matériel plus spécifique :

	Paire de bottes de randonnée pédestre (bien casser ses bottes avant le camp)
	1 serviette de voyage synthétique de type *chamois*
	1 pantalon long (pantalon de survêtements sportifs)
	1 chandail chaud (idéalement de type polar. À proscrire: chandail en coton style «cagoule»)
	2 paires de bas de marche (en vente dans les magasins de sport et plein air)
	1 coupe-vent imperméable
	1 tasse, un bol et une cuillère (ustencile) de type plein-air en plastique
	2 gourdes de type *Nalgene* bien identifiées (pour le bien-être de l'enfant, nous recommandons fortement que ce dernier puisse traîner deux litres d'eau.
	1 sac à dos à armature interne ou externe (55 à 75 litres), avec ceinture abdominale et bretelles coussinées.
	Protège sac à dos imperméable (Coverpack)
	1 matelas de sol (type « foam » ou gonflable)
	1 sac de couchage (Il est important que le sac de couchage entre à l'intérieur du sac à dos et qu'il n'occupe pas plus du tiers du volume de ce sac.)
	Tuque et gants (Pas toujours chaud les sommets !!)
	Pour les filles, prévoir tampons et serviettes sanitaires en quantité suffisante, car les menstruations peuvent être déclenchées plus tôt que prévu suite à un effort physique.

Suggestions pour les Pionniers(ères) (14 à 17 ans):

1. **Matériel indispensable pour la randonnée sur la piste des Appalaches :**

Les items qui vous sont suggérés ci-dessous sont essentiels pour le séjour en piste de votre jeune. Vous devez considérer la même liste que pour les campeurs pour les items nécessaires sur le camp. Des détails plus précis sont notés après la liste.

	Une paire de bottes de randonnée pédestre *
	Imperméabilisant pour bottes
	Un sac à dos à armature interne **
	Protège sac à dos imperméabilisant (Coverpack) ATTENTION : Vérifiez avec le vendeur, parfois il est inclus au sac à dos.
	Un matelas de sol ***
	Un sac de couchage ****
	Sac de compression pour le sac de couchage
	Sacs de plastique : De type «*Zip-Lock*», le plus solide possible. Une dizaine de sacs 4 litres et 5 sacs plus petits pour mettre les produits d'hygiène
	Sacs à ordures (4)
	Une paire de sandales légères : Propositions : *Crocs* ou sandales allant à l'eau. Le cuir est à proscrire !
	Une serviette synthétique de voyage
	Deux pantalons courts : Conseils: Trouvez un short respirant, pouvant évacuer la transpiration et qui sèche rapidement. Cela diminuera le risque d'irritations dues à l'humidité et la sueur du corps. Un short de course est une bonne suggestion.
	Un pantalon long : Proposition : Évitez le coton, ce matériel prend l'eau, il ne sèche pas rapidement, il est lourd et prend beaucoup de place dans le sac. Nous vous suggérons un survêtement de sport en tissu synthétique.
	Un chandail chaud de type laine polaire (*polar*)
	Trois sous-vêtements

	Deux paires de bas de marche *****
	Trois chandails à manches courtes : Propositions : t-shirts ou chandails en polyester, ce dernier évacuera l'humidité et sèchera plus rapidement. Évaluez bien les besoins à long terme !
	Un imperméable coupe-vent de qualité
	Un maillot de bain
	Un chapeau ou foulard
	Une tasse, un bol et une cuillère (ustencile) de type plein-air en plastique : Proposition : L'ensemble gamelle n'est pas requis, vous pouvez utiliser un plat de plastique style «*Tupperware* » pouvant contenir au maximum 2 tasses de pâtes alimentaires. Note : la fourchette en métal est déconseillée car elle pourrait trouer le sac à dos ou briser autres choses.
	Deux gourdes : Proposition : « *Nalgene* » ou le style *Platypus*. Pour le bien-être du jeune, celui-ci doit pouvoir en tout temps transporter au MINIMUM 2 LITRES d'eau.
	Sifflet de bonne qualité (type *Fox 40*)
	Une brosse à dents et pâte dentifrice (format voyage)
	Lotion anti-moustique Proposition : *Watkins* en crème (pas d'aérosol)
	Produit pour le traitement de l'eau au ClO2 (Marque *Pristine ou Aquamira fortement proposées)*
	Lampe de poche ou frontale: N'oubliez pas des batteries de rechange
	Lingettes humides de type « *WetOnes* »
	Crème solaire (FPS 30 minimum)
	Tuque et gants
	2 ou 3 courroies élastiques (type Bungee Cord)

*Une paire de bottes de randonnée pédestre :

Trucs et conseils : lors de l'achat d'une botte de randonnée de longue durée avec charge sur le dos, il est préférable de choisir une botte haute pour protéger le haut du pied et offrir une meilleure stabilité à la cheville lors de la marche. Une botte en cuir offre la robustesse à l'extérieur de la botte et le confort à l'intérieur. Le cuir est un matériau souple, résistant, respirant et relativement imperméable. Il est possible d'acheter des bottes en cuir synthétique. C'est moins dispendieux et vous y retrouverez certaines caractéristiques de la botte de cuir. ATTENTION : Votre jeune devra "*casser*" ses bottes avant son arrivée au camp et ainsi les mouler à ses pieds, pour éviter les ampoules.

**Un sac à dos à armature interne :

Trucs et conseils : Le sac à dos est la pièce d'équipement la plus importante, il en va du confort de votre jeune en montagne. N'oubliez pas, en piste le sac de votre jeune est sa maison. Il doit comporter une ceinture de taille et des bretelles rembourrées et ajustables, ainsi qu'un dos rembourré. Le sac de randonnée doit être de 55-75 litres selon le poids de votre jeune. Avec moins de 55 litres, le sac ne sera pas utilisable pour les besoins de la randonnée. Lors de l'achat, vérifier la résistance aux intempéries (degré d'étanchéité), l'accès rapide aux compartiments et surtout le confort de votre jeune. Demandez au vendeur de vous aider pour le choix et l'ajustement.

***Un matelas de sol :

Trucs et conseils : Vous aurez le choix entre deux types de matelas, le matelas de mousse ou le matelas autogonflant. Le matelas autogonflant est très apprécié pour ses caractéristiques telles que : compressible, imperméable, durable, isolant et offre un confort supérieur au matelas de mousse. Ils se vendent en moyenne entre 80 $ et 100 $. Le matelas de mousse est moins cher, ultra léger, facile à transporter et ne garde pas l'humidité. L'importance est de bien évaluer les besoins à long terme avant d'investir pour un matelas autogonflant.

****Un sac de couchage :

Trucs et conseils: Vous retrouverez deux types d'isolants pour sac de couchage : la fibre synthétique ou le duvet. La fibre synthétique est moins dispendieuse et moins difficile à entretenir. Nous vous suggérons un sac qui isole à -7 degrés Celsius. Le duvet est un meilleur isolant et il est plus compact. Cependant, il est plus difficile à entretenir et il perd sa capacité d'isolation lorsqu'il est humide et mouillé. Il est important de considérer que le sac de couchage ne doit pas occuper plus du tiers du volume du sac à dos.

*****Deux paires de bas de marche :

Trucs et conseils: Les bas de marche fabriqués en laine de mérinos et de fibres synthétiques sont parfaits pour la randonnée. Ils évacuent l'humidité et offrent les avantages d'un système bi-couche (bas de polypropylène + bas régulier) sans avoir la sensation de volume et les frottements associés à des chaussettes indépendantes.

2. Matériel facultatif pour la randonnée sur la piste des Appalaches :

- Un couteau de poche;
- Une paire de guêtres (elles protègent les chevilles et imperméabilisent le bas des jambes);
- Lacets de rechange pour les bottes de marche;
- Papier, livres, crayons;
- 20 $ US pour la journée à la mer. Facultatif, mais apprécié des Pion(ne)s !

- Attache pour lunettes, appareil photo...

ATTENTION : Pour les pionniers et les pionnières "sénior(e)s" (17 jours de randonnée), il faudra prévoir des vêtements de rechange qui leur seront apportés lors du ravitaillement de mi-parcours.

BON SÉJOUR PARMI NOUS ! À BIENTÔT !