

SORTIE À LA FORÊT MONTMORENCY

Ski de fond, raquettes, ski-raquettes, glisse et patin, avec coucher en chalet

Déroulement 6 janvier

8h00	Départ de l'ESRC à la porte # 3 (entrée principale des élèves)
9h30	Arrivée à la forêt Montmorency Vous devez être prêts à partir rapidement lorsqu'on arrive. Votre sac de jour devra être prêt (vêtements, lunch, eau).
10h30	Départ en randonnée (dîner pendant la randonnée)
Fin PM	Retour vers les chalets avant la nuit
18h00	Souper collectif
Soirée	Patinage, glisse ou randonnée à la frontale

Déroulement 7 janvier

Vers 8h00	Déjeuner
9h00	Départ en randonnée
14h30	Retour au chalet
14h30	Départ vers l'ESRC (arrivée de l'autobus 14h15)

N.B. L'heure de retour sera confirmée auprès des parents par téléphone cellulaire.

MATÉRIEL

Il est important de bien planifier le matériel à apporter afin de profiter au maximum de votre sortie.

Vêtements :

- Manteau et pantalon chauds (pour le soir)
- Manteau (style coquille) et pantalon légers pour le ski et la raquette
- Sous-vêtements longs (haut et bas) (polypropylène ou autre matériel synthétique)
- Gilet chaud (style polar ou autre)
- Bottes de marche pour la raquette
- 2 tuques (1 chaude et 1 moins chaude pour les activités)
- Cache-cou ou cagoule
- Mitaines chaudes et gants légers (pour faire du ski de fond et de la raquette)
- 2 paires de bas chauds
- Pantoufles ou espadrilles (pour l'intérieur)
- Vêtements pour l'intérieur (t-shirt et pantalon)
- Vêtements pour dormir

Équipements :

- Ensemble de ski de fond ou de ski-raquette (en location à 20\$/jour, payable sur place)
- Raquettes (10 paires fournies par l'école, si location : 17\$/jour, payable sur place)
- Guêtres pour la raquette (optionnel)
- Patins, bâton de hockey et rondelle (optionnel)
- Sac de couchage
- Oreiller (optionnel)
- Sac de jour (10 à 20 litres pour les randonnées)
- Bâtons de marche (optionnel)
- Lampe de poche ou lampe frontale
- Bouteille d'eau pour les randonnées
-

Autres :

- Serviette de bain, savon, shampoing
- Montre
- Jeux de cartes (optionnel)
- Hygiène personnelle
- Mouchoirs
- Jeux de société (optionnel)
- Instrument de musique (optionnel)
- \$ pour vos locations : 20\$ pour les skis de fond et les skis-raquette, 17\$ pour les raquettes

Repas

Vous êtes autonomes pour chacun de vos repas, mais nous vous suggérons de prévoir le tout en équipe.

Dîner froid de la 1^{ère} journée devra être dans un sac à part, dans le sac de jour (sandwich, sous-marin, etc.).

Souper du lundi : nous vous suggérons de vous placer en équipe pour le souper. Voici quelques suggestions:

- Sous-marins
- Lasagne
- Spaghetti ou autre type de pâtes
- Pain, terrines et fromages
- Salades froides
- Fondue chinoise (se séparer : poêle à fondue, fourchettes, combustible, bouillon, viande à fondue, salade, 2-3 sauces, patates déjà cuites ou sachet de riz, dessert, etc.).
- Etc.
- Il faut éviter d'avoir à cuisiner trop longtemps!

La vaisselle et la batterie de cuisine sont fournies dans le chalet.

Noms des personnes de mon équipe pour le souper	# de téléphone

Déjeuner : pain, céréales, gruau, fruits, jus, muffin, etc.

Dîner du mardi : vous devrez avoir un sous-marin ou faire votre lunch pour le lendemain le lundi soir. Nous vous suggérons d'apporter des viandes froides pour faire votre sandwich. Amener des sachets de moutarde et/ou de mayonnaise si vous en avez.

Suppléments : vous connaissez votre appétit alors apportez ce dont vous avez besoin. Les mélanges de noix et de fruits séchés sont de bons suppléments, les barres tendres, etc. Prévoyez votre fringale pour la soirée!

Christian Camiré, responsable du club plein air

Si vous avez des questions, vous pouvez me rejoindre au 418-686-4040 # 6546 ou par courriel à camire.christian@cscapitale.qc.ca.