



Projet vélo 2017-2018



**St-Jérôme – Parc de la Gatineau
250 km**

Élèves de 4ème et 5ème secondaire

Description du projet :

Ce projet consiste à faire vivre une expérience de voyage à vélo à des élèves du 2^{ème} cycle (4^{ème} et 5^{ème} secondaire). Un parcours de 250 km entre St-Jérôme et le parc de la Gatineau leur est proposé. D'une durée de 4 jours et 3 nuits, cette aventure permettra aux jeunes de se dépasser physiquement, mais aussi de vivre une expérience de groupe hors du commun.

Buts de ce projet :

Développer :

- Le sens de l'organisation et de la débrouillardise chez les élèves puisqu'ils auront une grande part de responsabilité en ce qui a trait à l'élaboration du voyage
- L'autonomie et l'esprit d'équipe
- La persévérance
- Le dépassement de soi
- L'ouverture sur les autres
- La relation maître-élève dans un autre contexte
- Des objectifs motivationnels et personnels à réaliser en fin de scolarité

Découvrir :

- Une autre région du Québec (Parc national de Plaisance et parc de la Gatineau)

Activités qui seront offertes pour la préparation du projet :

- Entraînements physiques : jogging, sorties à vélo, exercices cardiovasculaires
- Cliniques vélo : réparation d'une crevaillon, comment rouler en groupe sur la route (sécurité à vélo), comment se vêtir pour ce genre d'expérience



Responsabilités des jeunes :

- Valider la liste du matériel nécessaire (par équipe) et des effets personnels
- S'assurer d'avoir un vélo en ordre et se procurer le matériel pour l'équipe
- Valider le trajet proposé par les organisateurs
- Trouver du financement afin de diminuer les coûts (lien avec Club Optimiste, Caisses populaires Desjardins), vente de produits (fleurs)
- Valider la liste des repas
- Planifier et participer à des entraînements variés

Responsabilités des organisateurs :

- Location d'un camion
- Réservation des lieux d'hébergement
- Prévoir le retour par autobus
- S'assurer de la sécurité des jeunes (trousse de secours, formations sécurité, encadrement)
- Gestion des équipes (matériel, nourriture, bon esprit d'équipe)
- Campagnes de financement
- Validation du trajet en voiture et prévention des potentielles difficultés
- Motivation des jeunes

Trajet : À développer avec les élèves



Matériel à prévoir :

Liste de matériel individuel Projet vélo

Matériel	Possède déjà	À acheter
Sac de couchage		
Tapis de sol		
Pyjama		
Pantalon long		
Pantalon court		
Chandail chaud		
Imperméable/coupe-vent		
Cuissards (2)		
Chandails (6)		
Maillot de bain		
Sous-vêtements		
Bas		
Casque de vélo (obligatoire)		
Gants de vélo (facultatif, mais très pratique)		
Chaussures de vélo/espadrilles/sandalettes de plage		
Lunettes de soleil, crème solaire		
Serviette/débarbouillette/savon/shampooing		
Savon à linge		
Brosse à dents/pâte à dents		
Brosse à cheveux		
Médicaments (si besoin) + produits d'hygiène personnelle (antisudorifique, serviettes sanitaires/tampons, crème hydratante)		
Lampe de poche		
Vaisselle en plastique idéalement (assiette/bol/fourchette/couteau/cuillère/tasse ou verre) → à mettre dans un sac (pochette)		
Linge à vaisselle		
Collations (Cliff bars, barres tendres, fruits séchés, noix, friandises, compotes de pommes...)		
Livre de lecture/mots croisés/jeux de cartes/instrument de musique		
Kit de réparation de crevaison (pompe, cartouches de CO ₂ , clés, chambres à air)		
Bouteilles d'eau		
Carte d'assurance maladie		
Argent de poche/carte de guichet		
Sacoques pour vélo (facultatif)		
Cadenas et chaîne		

Liste de matériel collectif
Projet vélo

Tente
Gamelle (une par équipe = pour 4 personnes)
Réchaud + bonbonnes de propane (un par équipe)
Trousse de premiers soins/épipen
Savon à vaisselle/bac à vaisselle
Cordes/épingles à linge
Kits de réparation de crevaisons
Allumettes/allume-feu

Liste des repas :

**Jour 1 : Déjeuner à la maison
Lunch pour le diner
Spaghetti**

**Jour 2 : Bagels/gruau/fruits/fromage
Diner à déterminer
Fajitas au poulet**

**Jour 3 : Bagels/gruau/fruits/fromage
Diner à déterminer
Chili**

Jour 4 : Bagels/gruau/œufs/fruits/fromage

