

# SKI DE FOND

SI VOUS AIMEZ



LE  
RISQUE

Alexandre  
Fournier

## Objectifs :

Cet hiver, nous avons décidé de faire un camp de ski de fond en camping léger et itinérant afin de s'amuser et de profiter du plein air en groupe. Nous voulons améliorer nos aptitudes en ski de fond et essayer de construire des tepees d'hiver. Finalement, pour cette expédition, nous souhaitons obtenir la badge ours polaire.

Pour ce, nous devons :

- Savoir construire un abri
- Passer 2 nuits dans un abri dans 2 sites différents
- Savoir préparer des repas
- Savoir s'habiller adéquatement
- Connaître les premiers soins
- Connaître les règles de protection de l'environnement s'appliquant aux milieux naturels en hiver
- Connaître une technique d'orientation en forêt

## Lieu :

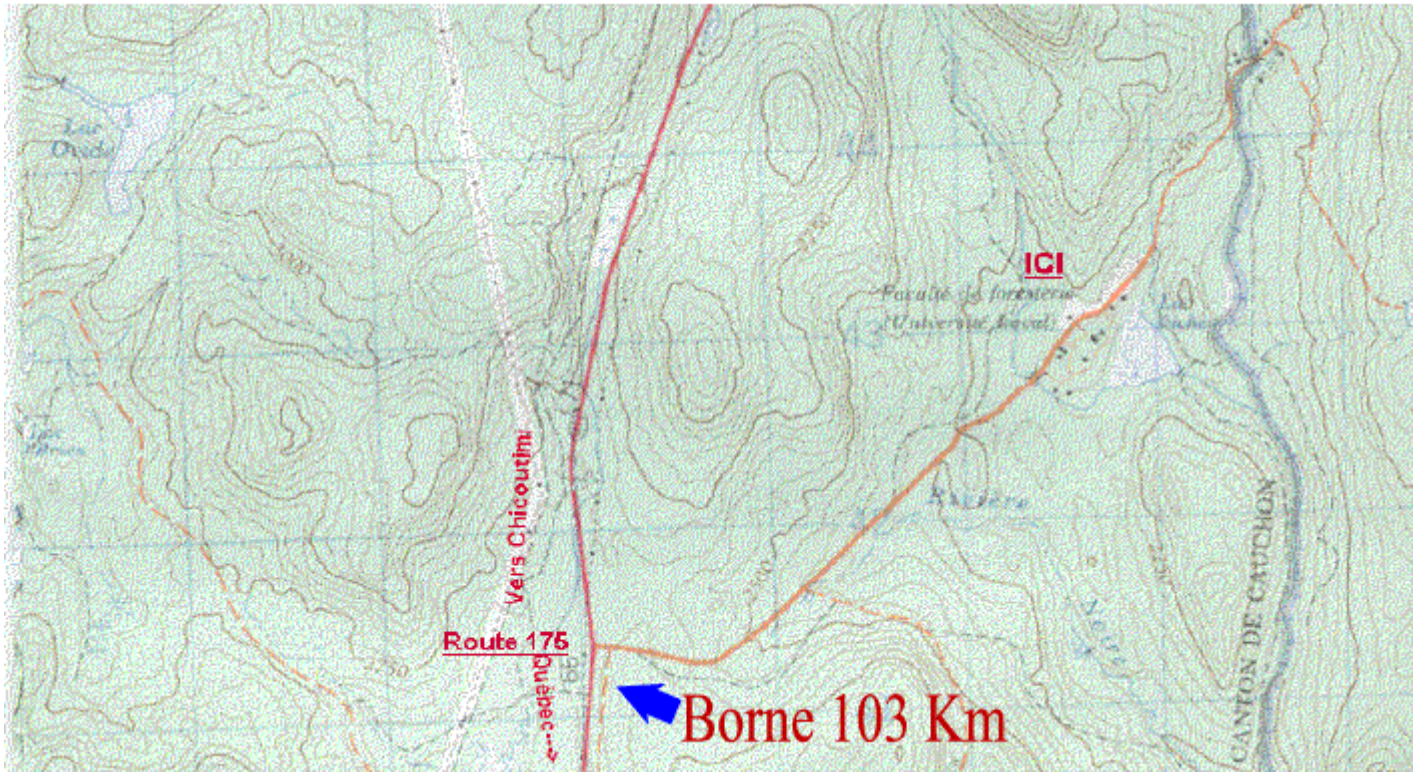
Le camp se déroulera au centre de ski de fond de la Forêt Montmorency de l'Université Laval. La Station expérimentale de la Forêt Montmorency est située à 70 kilomètres au nord de Québec. Pour s'y rendre on emprunte la route 175 nord jusqu'au kilomètre 103.

Pour se rendre :

- route 175, direction Chicoutimi au km 103



Ensuite...



Finalement l'accueil... (Pavillon)



## Date :

7,8 et 9 mars 2003

## Numéros d'urgences :

- Forêt Monmorency : (418) 846-2046
- Hôpital : 911
- Cell Jeff : (418) 520-1515
- Parent représentant : Daniel Payment (418) 849-8446

## Liste des participants :

- Alexandre Bernier
- Geneviève Bilodeau
- Philippe Bolduc
- Samuel Dubé
- Catherine Gilbert
- Anthony Martel
- Francis Payment
- Gabrielle Prévost
- Alain Ste-Marie
- Jean-François Thériault
- Raphaël Villeneuve
- Jean-François Rousseau

Itinéraire:

# SKI DE FOND FORÊT MONTMORENCY

## SENTIERS DE SKI DE FOND

FACILE	DIFFICILE	TRÈS DIFFICILE
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 LEMBABAB 2.8 KM 2</li> <li>3 LE TOUR DU LAC 3.2 KM 2-1</li> <li>6 LE RUIREAU 6.0 KM 2-2-5-2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 L'ÉDANU 4.4 KM 2-3-5-2</li> <li>7 LA MONTMORENCY 7.8 KM 2-3-2-5-2</li> <li>8 LE PAS DE PATIN 9.2 KM 3-7-9-6-2-9-2</li> <li>14 AUTRES AUX PISTES DU CAMP MÉRCIER</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 LES BAUX VOÛTÉS 15.8 KM 2-5-3-7-9-15-9-2</li> <li>17 KM 2-3-7-9-15-6-2</li> <li>16 LE CAMP MÉRCIER 11.1 KM (sur la piste 14 Camp Mercier) <b>POUR VOTRE SÉCURITÉ</b> Équipement obligatoire Aucun départ après 13 h.</li> </ul>

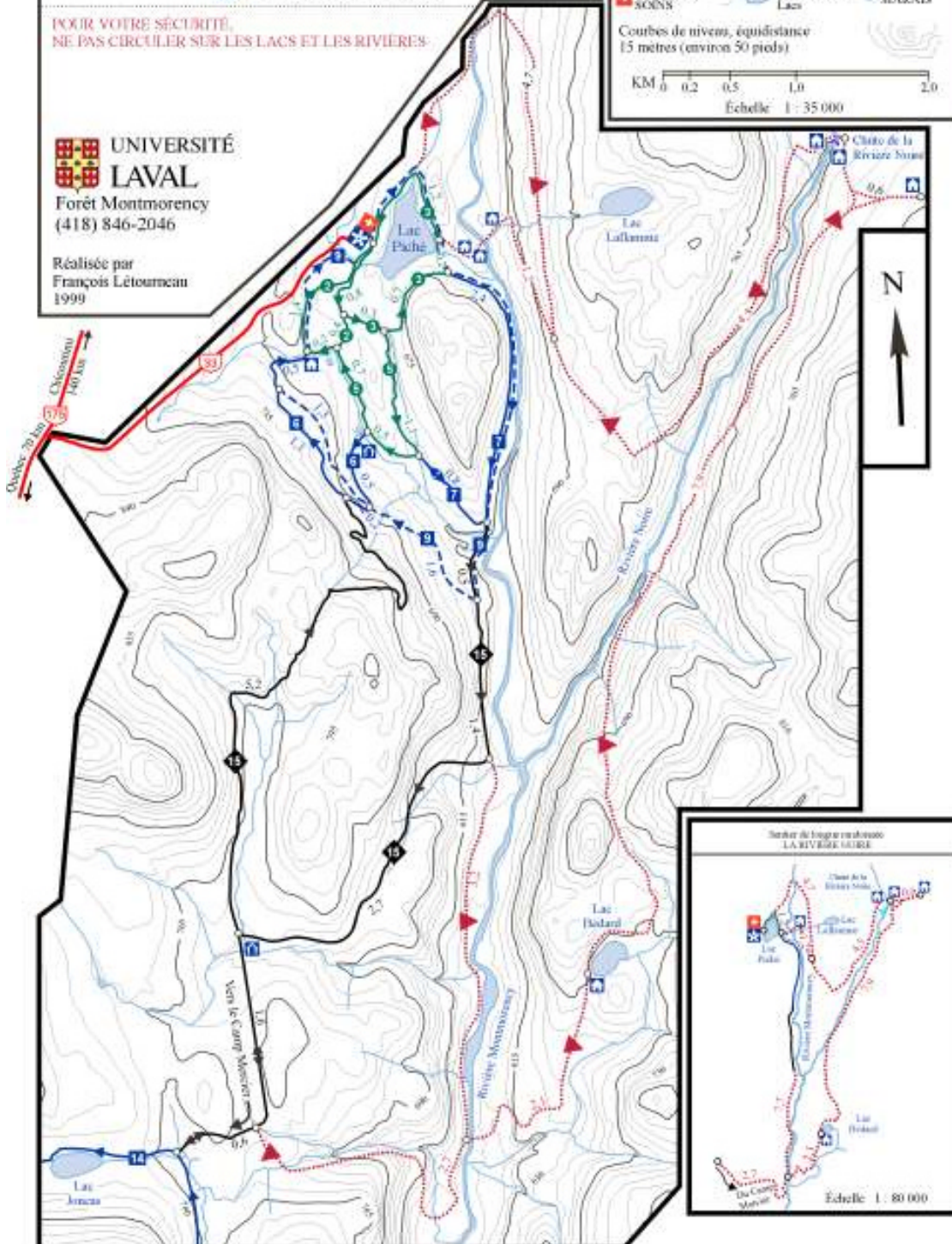
**POUR VOTRE SÉCURITÉ,  
NE PAS CIRCULER SUR LES LACS ET LES RIVIÈRES:**

**UNIVERSITÉ  
LAVAL**  
Forêt Montmorency  
(418) 846-2046

Réalisée par  
François Létourneau  
1999

## LÉGENDE

● FACILE    ■ DIFFICILE    ◆ TRÈS DIFFICILE  
— PIS CLASSIQUE    --- PIS DE PATIN  
-▲- RANDONNÉE NORDIQUE (sentier non tracé)  
 Distance (km) entre les intersections  
■ HALTE: Abri pour skieurs    ■ REFUGE (locatif): Quatre vents 13 11 00    ■ ACCUEIL: Forêt Montmorency  
■ PREMIERS SOINS    Cours d'eau / Lacs    MARAIS  
 Courbes de niveau, équidistance 15 mètres (environ 50 pieds)  
 KM 0 0.2 0.5 1.0 2.0  
 échelle 1 : 35 000



## Vendredi

19h00 : Départ du local

19h45 : Arrivée à la forêt

20h00 : Départ sur les pistes # 2, 3, 5

21h00 : Arrivée à la halte

21h30 : On monte les abris (tombeaux)

22h30 : Jeu : Chasse à l'homme

## Samedi

9h00 : Rouleaux compresseurs

9h05 : Horribles hurlements de douleurs

9h15 : Déjeuner

10h00 : Départ sur les piste # -5, 7, 9, 15

12h00 : Dîner léger, tout léger, tout léger

14h00 : Arrivée à la halte

14h00-17h00 : Ski de fond libre sur la piste 15 et en randonnée nordique

17h00 : Souper

18h00 : Construction des abris (tepees d'hiver)

19h30 : Jeu : Chevreuil

20h00 : Bivouac

22h00 : Dodo

## Dimanche

9h00 : Côtes-levées

9h05 : On se lève on s'appelle et on déjeune

10h00 : Départ du campement sur la piste # 15

12h00 : Dîner

14h30 : Arrivée à l'accueil

14h55 : Petit retour original sur le camp (sac musical)

15h00 : Arrivée des parents

## Matériel de groupe :

- 4 Cialumes
- Papier + Crayons
- 1 Sciotte (au cas où on se perdrait)
- 6 Toiles pour les tombeaux
- 1 Brûleur
- 1 Fanal
- 2 Chaudrons
- 1 Louche
- 1 Cuillère

- Corde à brûler

## Matériel personnel :

Ce matériel est une mini liste à ne pas oublier en plus de ce que vous apportez déjà pour les camps habituels. (Donc personne oublie son sac à dos !!!)

- Gourde
- Ski de fond
- Livre de chant
- 2<sup>e</sup> paire de botte
- Tapis de sol
- Lunettes de soleil
- Petite pelle
- Chandelles

## Menu :

Vendredi soir

Collation : Barres tendre + chocolat chaud + café + bouillon de poulet

Samedi

Déjeuner : Pain pita avec nutella + beurre de pînote (non y a pas de faute) + confitures + jus en poudre

Dîner : Hot-dogs + soupe aux légumes.  
Muffin au chocolat  
Jus en poudre

Souper : Riz aux saucisses et fromage  
Jus en poudre  
Poudding

Collation : Barres tendre + chocolat chaud + café + bouillon de poulet

Dimanche

Déjeuner : Gruau  
Jus en poudre

Dîner : Pain Logan  
Beaucoup de jus en poudre

## Transport

Aller :                    Parents de Geneviève (4)  
                              Parents d'alex (6)  
                              Jeff (4)

Retour :  
                              Anthony (3)  
                              Jeff (4)  
                              ??? (6)

## Liste d'épicerie :

- 36 barres tendres
- chocolat chaud
- café
- bouillon de poulet
- 24 pains pita
- nutella (voir local)
- beurre de pinotes (voir local)
- confiture
- 36 enveloppes de gruau
- 1 petit sac de cannelle
- 1 petit sac de cassonade
- 4 sacs de jus en poudre
- 36 pains hot-dog
- 7 douzaines de saucisses
- soupe aux légumes en canne
- 3 sachets de crème de champignon en poudre
- 1 boîte de riz instant
- 1 brique de fromage mozzarella
- 4 boîtes de pouding
- lait en poudre (voir local)
- 15 pommes