

# **PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE CADETS (PAC) VALCARTIER**

**PAC NIVEAU 1 – SANS NUITÉE  
5 JOURS - SEMAINE 5  
31 JUILLET AU 4 AOUT 2023**



**INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT (IR)  
À L'INTENTION DES PARENTS, DES TUTEURS  
ET DES CADETS**

## INFORMATIONS À L'INTENTION DES PARENTS, DES TUTEURS ET DES CADETS

### INTRODUCTION

1. 75 cadets de niveau 1 participeront au programme d'activités de cadets (PAC) qui se déroulera du 31 juillet au 4 août 2023 au Centre d'Entraînement des Cadets de Valcartier (CEC Valcartier). Les principales activités seront les suivantes : tir, sport, activité en forêt, visite, biathlon d'été, activité d'élément et bien plus.

### MESURES SANTÉ PUBLIQUE (MSP)

2. Tous les participants doivent continuer à poser les gestes requis pour limiter la transmission de maladies infectieuses dont la COVID-19 tel que surveiller les symptômes, tousser dans son coude, laver ses mains, garder une distance d'environ 1 mètre avec les autres, nettoyer son environnement de travail et le matériel ainsi qu'éviter les contacts directs comme les poignées de main.

3. Toute personne présentant des symptômes de la COVID-19 NE DOIT PAS se présenter à une activité. Toute personne qui montre des symptômes de la COVID-19 SERA retournée à la maison.

4. Le respect du 1 mètre et le nettoyage fréquent des mains seront régulièrement encouragés et assurés durant la semaine d'activités.

### TRANSPORT

5. Un transport nolisé (aller/retour) sera organisé. Le départ aura lieu à **07h30 AM** tous les matins à partir du stationnement du Complexe Militaire Pierre-Bertrand situé au 835 Boul. Pierre-Bertrand, Québec, G1M 2E7. Le retour est prévu le jour même au même endroit pour 17h00. Les cadets devront se présenter au point d'embarquement au moins 15 minutes avant l'heure de départ. Il est à noter qu'il ne sera pas possible d'entrer dans le complexe le matin avant le départ ni à la fin de la journée au retour. Pour les cadets qui prendront le transport nolisé, ne pas prendre en considération le point de rassemblement et l'heure d'arrivée indiquée à l'annexe A.

6. Les parents ou tuteurs peuvent également choisir de transporter les cadets directement au centre d'entraînement des cadets de Valcartier. Dans ce cas, les cadets doivent arriver entre 7h30 et 8h15 à la guérite du centre.

7. **Exception mercredi le 2 août** – Tous les cadets devront prendre le transport nolisé pour cette journée et le départ aura lieu à 8h00 AM pour cette journée seulement.

8. Vous trouverez, à l'annexe B, le plan de la base Valcartier pour vous rendre au CEC Valcartier et un plan du CEC Valcartier avec son point de rassemblement.

### HORAIRE

9. Le planificateur de la semaine à l'annexe A donne le point de rassemblement et l'heure d'arrivée ainsi qu'un aperçu des activités par jour.

### TENUE ET ÉQUIPEMENT

10. La tenue et l'apparence de tous les cadets doivent en tout temps projeter une image positive du Programme des Cadets. La tenue doit également être appropriée aux activités pratiquées et, selon le cas, à

la saison et aux prévisions météorologiques.

11. Le planificateur de la semaine à l'annexe A indique la tenue et l'équipement requis par jour.
12. **Important** - Les cadets doivent se présenter le lundi 31 juillet avec leur offre de participation signé par leur parent ou tuteur. Si vous n'avez pas reçu l'offre de participation, communiqué avec votre commandant de CC/Esc.
13. **Important** – Les cadets doivent avoir rapporter le formulaire de participation pour Arbraska signé par un parent ou tuteur au maximum le jeudi 4 aout. Le formulaire est disponible à la suite du présent document.

#### REPAS

14. Le repas du midi, de type cafétéria ou boîte à lunch, sera fourni à chaque cadet.
15. Les cadets doivent apporter leurs collations ainsi qu'une bouteille d'eau d'1L à tous les jours.

#### SOINS MÉDICAUX ET DENTAIRES

16. Les cadets qui prennent des médicaments sur ordonnance doivent les apporter. Les cadets sont responsables de leurs propres médicaments tout au long de la semaine. Les cadets qui détiennent un Epipen doivent obligatoirement en apporter deux à chaque jour avec leur plan d'urgence de protocole anaphylactique.
17. Conformément à l'[OAIC 16-05](#), seuls des services de traitements dentaires d'urgence seront fournis.
18. En cas d'urgence médicale ou dentaire durant l'activité, les premiers soins seront donnés sur place ou en recourant au service d'urgence 911 local.
19. Si des incidents ou problèmes médicaux importants surviennent, les premiers soins seront prodigués sur place et si requis les blessés seront transportés à un centre hospitalier désigné. Le cas échéant, les parents/tuteurs seront informés immédiatement par le personnel responsable.
20. Les lunettes et lentilles cornéennes sont considérées comme des articles personnels du cadet. Les Forces armées canadiennes (FAC) n'assumeront pas les frais de remplacement ou de réparation des lunettes ou des lentilles cornéennes. Les lunettes doivent être pourvues de sangles de retenue.

#### POLITIQUE SUR L'USAGE DU TABAC ([OAIC 13-22](#))

21. Il est interdit de fumer ou de vapoter pendant l'activité.

#### POLITIQUE CONCERNANT LA CONSOMMATION DE DROGUES ET D'ALCOOL ([OAIC 13-23](#))

22. Les cadets qui possèdent ou consomment des drogues, des substances illégales ou du matériel relié aux drogues seront rapportés aux autorités policières locales. La consommation d'alcool par les cadets entraînera un retour à l'unité (RAU) immédiat.

FORMULAIRE À COMPLÉTER

23. Les parents ou tuteurs doivent compléter ce [formulaire en ligne](#) avant le 25 juillet pour confirmer la participation du cadet au PAC.

COMMUNICATIONS

24. Voici les personnes à communiquer selon la situation :

SITUATION	JE COMMUNIQUE AVEC
D'ici le début du PAC je décide de ne plus y participer	Mon commandant de CC/Esc
J'ai des questions ou des inquiétudes sur la semaine d'activités	Responsable du PAC Capitaine Maxime Legault Cel : (418) 802-5133 Courriel : <a href="mailto:maxime.legault@cadets.gc.ca">maxime.legault@cadets.gc.ca</a>
Une fois le PAC commencé j'ai finalement un imprévu qui m'empêche de me présenter les prochains jours	
Mes parents doivent communiquer d'urgence avec le site durant la semaine d'activités	CEC Valcartier Téléphone: 418-844-5000, poste 3500 Courriel: CECV@cadets.gc.ca

## Annexe A

## PLANIFICATEUR DE LA SEMAINE PAC NIVEAU 1

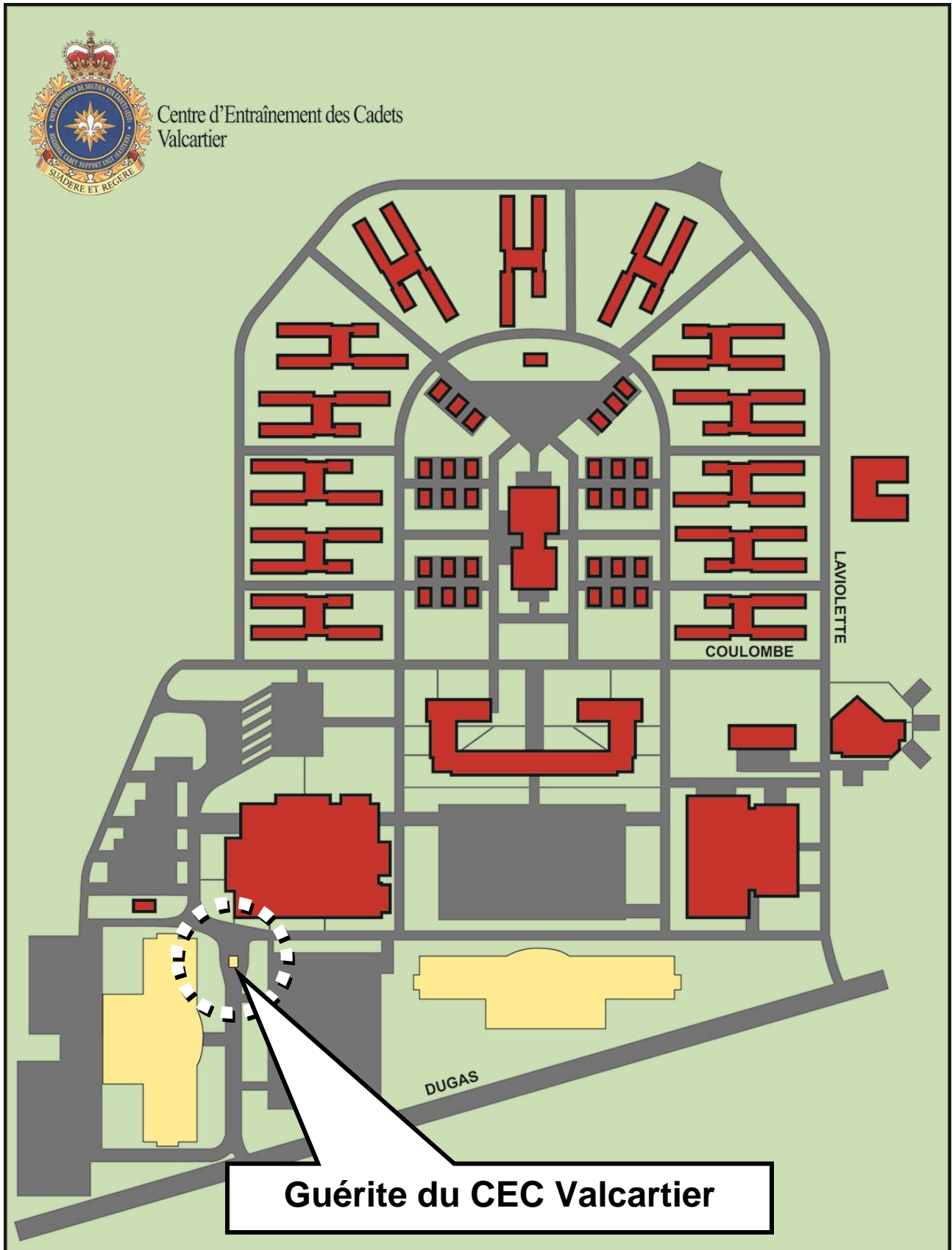
JOUR	DATE	HEURE ARRIVÉE	POINT DE RASSEMBLEMENT	ACTIVITÉS DE LA JOURNÉE	TENUE DE LA JOURNÉE	À APPORTER À TOUS LES JOURS	À APPORTER CE JOUR PRÉCIS	HEURE DÉPART	POINT DE RASSEMBLEMENT
Jour 1	Lundi 31 juillet 2023	07h30 à 08h15	Guérite CEC Valcartier	Tir à air comprimé Connaissances générales	<b>Tenue sportive</b> (t-shirt, short et espadrilles)	<p>Carte d'assurance maladie Sac à dos d'un jour Bouteille d'eau 1L Collation Stylo et bloc note Crème solaire Insectifuge Manteau de pluie Casquette / Chapeau</p> <p><u>Pour les cadets concernés</u> Médicaments 2 x Épipen et plan d'urgence de protocole anaphylactique</p>	<b>Offre de participation signée par les parents.</b>	16h30	Guérite CEC Valcartier
Jour 2	Mardi 1 <sup>er</sup> août 2023	07h30 à 08h15	Guérite CEC Valcartier	Exercice en forêt et visite	<p><b>Tenue d'entraînement C5</b> (botte de campagne, pantalon et chemise combat vert olive, T-shirt d'élément, un chapeau beige sera fourni le jour 1)</p> <p><b>Pour les cadets qui n'ont pas cette tenue :</b> chandail à manches longues, pantalons (pas de shorts), souliers appropriés</p>		-	16h30	Guérite CEC Valcartier
Jour 3	Mercredi 2 août 2023 <b>ATTENTION HEURE ARRIVÉE ET RASSEMBLEMENT DIFFÉRENTS</b>	<b>07h30 à 7h45</b>	<b>Complexe Militaire Pierre-Bertrand (835 Boul. Pierre-Bertrand, Québec, G1M 2E7)</b>	Visite de la Citadelle et sport	<p><b>Uniforme C3B</b> (bottes de parade, pantalon d'uniforme, chemise, béret ou calot)</p> <p><b>Pour les cadets qui n'ont pas cette tenue :</b> civil propre.</p>		<b>Tenue sportive</b> (t-shirt, short et espadrilles) pour l'après-midi.	16h30	Guérite CEC Valcartier
Jour 4	Jeudi 3 août 2023	07h30 à 08h30	Guérite CEC Valcartier	Familiarisation au biathlon Activité de familiarisation d'élément	<b>Tenue sportive</b> (t-shirt, short et espadrilles)		Serviette, linge pouvant être mouillé, soulier d'eau ou soulier de rechange, linge de rechange (chandail, short, bas)	16h30	Guérite CEC Valcartier
Jour 5	Vendredi 4 août 2023	07h30 à 08h30	Guérite CEC Valcartier	Arbre en arbre	<b>Vêtements de sport fermés, ajustés et adaptés aux prévisions météo, chaussures à bout fermé (pas de sandales), gants</b>		-	16h30	Guérite CEC Valcartier

VOIR L'ANNEXE B POUR VOIR OÙ EST L'EMPLACEMENT DE LA GUÉRITE DU CEC VALCARTIER





ANNEXE B  
POINT DE RASSEMBLEMENT CEC VALCARTIER



<b>Ce formulaire doit être obligatoirement complété et signé par toute personne qui participe à l'activité de parcours aérien d'aventure.</b>				AA	MM	JJ	Parcours :
<b>Identification du participant</b>							
Nom, prénom				Adresse N° Rue			
Nom, prénom du Parent ou tuteur légal ( <i>si participant a moins de 16 ans</i> )				Ville		Prov.	Code postal
Adresse de courrier électronique  @				Pays		Date de naissance AA MM JJ	
Poids		<input type="checkbox"/> lb ou <input type="checkbox"/> kg		Taille		<input type="checkbox"/> p ou <input type="checkbox"/> cm	
PERSONNE À JOINDRE EN CAS D'URGENCE – Nom, prénom et lien				N° de téléphone			
<b>Termes et conditions</b>							
<p>L'activité « Arbraska » est un itinéraire sportif aménagé dans les arbres et qui comporte des ponts de corde, des filets, passerelles, poutres et tyroliennes. Les différents parcours sont aménagés à plusieurs mètres du sol.</p> <p>Le parcours est en hauteur et peut être ardu. Les surfaces de randonnée peuvent être glissantes et instables et le participant devra constamment maintenir son équilibre. Le participant est exposé à un risque de chutes. Cette activité exige que le participant soit vigilant, fasse preuve de jugement et s'assure de rester attaché aux câbles et échelons en tout temps.</p> <p><b>Cette activité s'adresse aux personnes en bonne condition physique. Cette activité n'est pas appropriée pour les personnes ayant des problèmes respiratoires, cardiaques ou ayant peur des hauteurs, de même que pour les femmes enceintes. Les personnes ayant les facultés affaiblies par l'alcool, médicament ou quelque drogue ne peuvent pas pratiquer cette activité.</b></p> <p>Je, soussigné(e), confirme et reconnais, par la présente, être informé(e) des risques inhérents à ma participation à cette activité. Je comprends que les risques inhérents à cette activité incluent notamment, la possibilité de dommages corporels, décès et dommages matériels dus à des chutes ou raison de chutes de coup, brûlure par friction, égratignure, entorse de même que des contacts avec des plantes ou insectes pouvant causer des réactions allergiques. Je suis le (la) seul(e) et le (la) meilleur(e) juge de mon degré d'habileté pour participer à cette activité et je suis conscient(e) des risques auxquels je m'expose volontairement et en toute connaissance de cause.</p> <p>Je suis en bonne santé physique et mentale et je ne souffre d'aucun handicap ou condition physique pouvant constituer un danger en rapport avec ma participation à cette activité et y participe librement.</p> <p>J'atteste que j'assisterai avec attention à la séance d'initiation qui portera notamment sur les règles de sécurité et règlements de cette activité.</p> <p>Je comprends que toutes les règles relatives à la participation à cette activité doivent être suivies et qu'en tout temps je serai seul(e) responsable de ma sécurité personnelle et adopterai une attitude préventive à mon égard et à celui des autres participants.</p>				<p>Je m'engage à porter pendant toute la durée de l'activité, les équipements de sécurité mis à ma disposition et signaler promptement toute anomalie à un membre du personnel.</p> <p>Je reconnais et accepte que les activités auxquelles je prendrai part puissent être interrompues, sans remboursement, advenant le cas où un membre du personnel me jugeait inapte à prendre part aux activités en raison de mon état ou de mon comportement, et ce, de manière à assurer ma sécurité, mon bien-être ou celui des autres participants ou pour tout autre motif jugé valable et raisonnable.</p> <p>Je cesserai toute participation à cette activité si, à quelque moment que ce soit, je perçois ou j'ai le sentiment que j'encoure un risque inhabituel ou quelques conditions non sécuritaires ou si j'estime ne plus avoir la condition nécessaire pour me permettre de continuer ma participation, le tout de façon à ne pas mettre en péril la sécurité des autres participants ou la mienne.</p> <p>Je reconnais de plus que la pratique de cette activité se déroule dans des milieux naturels qui, conséquemment, sont plus éloignés des services d'urgence. Cet état de fait pourrait entraîner des délais additionnels lors d'incident nécessitant des soins immédiats ou une évacuation dont les frais seront à ma charge.</p> <p>Je reconnais être seul(e) responsable de mes biens propres, laissés à la consigne ou non, et ce, même en cas de perte, vol ou dommage. De plus, je prends la responsabilité d'assumer les frais de réparation ou de remplacement de l'équipement emprunté en cas de bris volontaire ou de perte.</p> <p>Je, en mon nom et au nom de mes héritiers, successeurs ou ayants droit, dégage et libère, de façon irrévocable et permanente la Sépaq, ses employés et dirigeants, de même que les guides et m'engage à indemniser et tenir indemnes ceux-ci, de tout jugement, dommage, responsabilité, réclamation judiciaire de quelque nature que ce soit découlant de ma participation à cette activité, y incluant toute perte ou dommage.</p> <p>Le présent document doit être interprété suivant les lois en vigueur au Québec et soumis à la juridiction exclusive des tribunaux du Québec.</p>			



**Déclaration de l'état de santé**Allergie ? non  oui  si oui, précisez : \_\_\_\_\_Prise de médicaments ? non  oui  si oui, précisez le nom des médicaments \_\_\_\_\_

Posologie : \_\_\_\_\_

Avez-vous des problèmes respiratoires ? non  oui Avez-vous déjà souffert de problèmes cardiaques ? non  oui Êtes-vous atteint de diabète ? non  oui Expliquez chaque réponse où vous avez répondu « oui » et toutes autres particularités médicales à signaler :  
\_\_\_\_\_Avez-vous des peurs quelconques (ex. : des hauteurs) ? non  oui  si oui, précisez : \_\_\_\_\_**Si vous avez répondu oui à une des questions, veuillez rencontrer le guide S.V.P.**

Initiales du guide

**Annulation et remboursement**

Aucune annulation ou remboursement en cas de pluie.

Annulation et remboursement seulement si la Station procède à la fermeture du parcours pour des motifs de sécurité (en cas d'orages notamment).

Aucun remboursement possible au-delà du parcours d'initiation.

**Consentement**J'atteste avoir lu et compris le présent document dans sa totalité. Je reconnais et accepte les risques inhérents à la participation à l'activité Arbraska. 

Signature du participant (parent ou tuteur légal, si participant a moins de 16 ans)

Date

AA

MM

JJ