

Planification :

- Où et quand aura lieu votre aventure à vélo?
- Comment vous préparerez-vous pour votre aventure?
- De quel équipement aurez-vous besoin?
- Quel est le budget de votre compagnie pour cette aventure? De quelle façon diviserez-vous les dépenses de la compagnie et les dépenses individuelles?
- Ferez-vous transporter de l'équipement ou transporterez-vous l'équipement vous-même?
- Dormirez-vous en tente ou dans des refuges?

Action :

- Entraînez-vous pour cette aventure.
- Profitez de cette incroyable expédition à vélo!

Révision :

- Qu'avez-vous appris de nouveau?
- Comment s'est déroulée votre expérience par rapport à vos attentes?
- De quelles façons votre équipe d'expédition a-t-elle surmonté les problèmes rencontrés?
- Comment votre corps a-t-il réagi à cette aventure?
- Que feriez-vous différemment la prochaine fois?

Conseils de sécurité :

- De quel équipement avez-vous besoin pour rouler en toute sécurité?
- Que devriez-vous amener pour les urgences médicales?
- Quel est le Code de la sécurité routière pour les cyclistes?

Ressources en ligne :

- [Guide des pistes cyclables du Québec](#)
- [L'Ontario en vélo](#)
- [10 idées pour pédaler au N.-B.](#)
- [Le Sentier de la Confédération \(I.-P.-É.\)](#)
- [Sentier transcanadien](#)



À vos vélos!

Style de vie sain et actif



L'aventure :

Osez le changement lors de votre prochain camp. Au lieu d'organiser des expéditions de randonnée pédestre ou de canot, formez une équipe d'expédition afin de planifier une incroyable aventure en vélo à l'aide de la méthode planification-action-révision!

Effectuez plusieurs randonnées de pratique à vélo avant votre expédition officielle. Commencez par de petites randonnées, puis faites de plus longues randonnées de façon progressive.

Si votre compagnie a déjà effectué une expédition de vélo, pourquoi ne pas entreprendre une expédition encore plus exigeante? Si vous avez fait une fin de semaine à vélo, pourquoi ne pas partir pendant 5 ou 6 jours? Comme lors d'une longue expédition de randonnée pédestre ou de canot-kayak, vous découvrirez qu'une expédition à vélo peut être très gratifiante lorsque l'on atteint la bonne vitesse de croisière.



Sentiercanadien.ca

A-14



Planification :

- Où et quand aura lieu votre aventure à vélo?
- Comment vous préparerez-vous pour votre aventure?
- De quel équipement aurez-vous besoin?
- Quel est le budget de votre compagnie pour cette aventure? De quelle façon diviserez-vous les dépenses de la compagnie et les dépenses individuelles?
- Ferez-vous transporter de l'équipement ou transporterez-vous l'équipement vous-même?
- Dormirez-vous en tente ou dans des refuges?

Action :

- Entraînez-vous pour cette aventure.
- Profitez de cette incroyable expédition à vélo!

Révision :

- Qu'avez-vous appris de nouveau?
- Comment s'est déroulée votre expérience par rapport à vos attentes?
- De quelles façons votre équipe d'expédition a-t-elle surmonté les problèmes rencontrés?
- Comment votre corps a-t-il réagi à cette aventure?
- Que feriez-vous différemment la prochaine fois?

Conseils de sécurité :

- De quel équipement avez-vous besoin pour rouler en toute sécurité?
- Que devriez-vous amener pour les urgences médicales?
- Quel est le Code de la sécurité routière pour les cyclistes?

Ressources en ligne :

- [Guide des pistes cyclables du Québec](#)
- [L'Ontario en vélo](#)
- [10 idées pour pédaler au N.-B.](#)
- [Le Sentier de la Confédération \(I.-P.-É.\)](#)
- [Sentier transcanadien](#)



À vos vélos!

Style de vie sain et actif



L'aventure :

Osez le changement lors de votre prochain camp. Au lieu d'organiser des expéditions de randonnée pédestre ou de canot, formez une équipe d'expédition afin de planifier une incroyable aventure en vélo à l'aide de la méthode planification-action-révision!

Effectuez plusieurs randonnées de pratique à vélo avant votre expédition officielle. Commencez par de petites randonnées, puis faites de plus longues randonnées de façon progressive.

Si votre compagnie a déjà effectué une expédition de vélo, pourquoi ne pas entreprendre une expédition encore plus exigeante? Si vous avez fait une fin de semaine à vélo, pourquoi ne pas partir pendant 5 ou 6 jours? Comme lors d'une longue expédition de randonnée pédestre ou de canot-kayak, vous découvrirez qu'une expédition à vélo peut être très gratifiante lorsque l'on atteint la bonne vitesse de croisière.



Sentiercanadien.ca

A-14

