

HORAIRE	DESCRIPTION	DURÉE	RESPONSABLES
9h	Accueil	25 minutes	
9h25-9h35	Mot de bienvenue Déroulement de la journée	10 minutes	Denis Guénette
9h35-10h35	La logistique/Le pratique-pratique	60 minutes	Jean-Marc Darveau Paul Gagnon
10h35-10h50	Pause	15 minutes	
10h50-11h50	Prendre soin de soi sur le chemin	60 minutes	Denis Guénette
11h50-12h00	Période de questions	10 minutes	
12h00-12h45	Dîner	45 minutes	Apporter votre dîner
12h45-13h45	L'équipement Le sac à dos / les bâtons / l'hydratation	60 minutes	Pierre Morin
13h45-14h45	Je fais mon sac à dos	60 minutes	Jocelyne Comtois Denis Boutet
14h45-15h00	Questions/Évaluation	15 minutes	Denis Guenette