

Guide du participant au prix Or

Un message du fondateur du Prix, Son Altesse Royale le duc d'Édimbourg KG KT



Palais de Buckingham

C'est une chose de réussir à l'école, mais je suis convaincu que le prix Or ouvrira tes horizons et contribuera à faire de toi un citoyen responsable dans tes choix de vie.

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Prince Philip, Duke of Edinburgh.



Bienvenue à ton défi du Prix

Obtenir un Prix n'est pas une mince affaire : il faut y consacrer temps et efforts. Mais il est facile de se lancer, et au bout du compte, chaque participant aura vécu une expérience hors du commun dont il sera fier et qui impressionnera les universités et d'éventuels employeurs.

À titre de participant, tu auras la chance de :

- concevoir ton propre programme;
- fixer tes objectifs et consigner tes progrès;
- contribuer à la qualité de vie de ton milieu par le service communautaire;
- développer des savoir-faire pratiques et des habiletés sociales utiles pour l'avancement de ta carrière;
- relever le défi d'un voyage d'aventure;
- côtoyer d'autres participants au pays et à l'étranger.

Tu peux poursuivre tes activités, comme du sport ou du bénévolat, et les comptabiliser dans ton programme ou essayer de nouvelles activités et, qui sait, te découvrir une nouvelle passion!

Bien qu'il soit le dernier niveau du programme Le Prix du Duc d'Édimbourg, le **prix Or** ne signe pas nécessairement la fin de ton engagement dans le programme. En effet, tu pourrais envisager de devenir un chef de groupe, un évaluateur ou un superviseur de voyage d'aventure, ou encore un commanditaire.

C'est parti!

La structure du programme est très simple.

Tu es prêt à te lancer dans le prix Or? D'abord, tu dois concevoir ton programme en choisissant une activité à réaliser dans chacun des quatre volets. Tu peux t'adonner à une nouvelle activité ou te perfectionner dans une activité que tu pratiques déjà. N'oublie pas que ton Prix doit être équilibré, alors choisis des activités dans une variété de domaines.

Service

Lance-toi le défi de devenir un citoyen responsable et bienveillant! Voir les pages 10 et 11



Condition physique

Lance-toi le défi d'améliorer ta santé, ta condition physique et tes résultats! Voir les pages 12 et 13



Habiletés

Lance-toi le défi d'améliorer tes compétences et d'élargir tes champs d'intérêt! Voir les pages 14 et 15



Voyage d'aventure

Prépare un super voyage d'aventure et ouvre grand les yeux! Voir les pages 16 et 17



Projet Or

Prépare un super voyage d'aventure et ouvre grand les yeux! Voir les pages 18 et 19



Ton programme personnalisé

D'abord, tu dois créer ton propre programme en choisissant une activité dans chaque volet.

Si tu as besoin d'aide, n'hésite pas à consulter ton chef de groupe.

Comme ton programme t'appartient, c'est à toi de décider ce que tu en fais à chaque volet. L'important, c'est de t'imposer un défi et de retirer de la fierté de chaque progrès vers l'atteinte de tes objectifs.

Tu peux saisir cette occasion pour t'adonner à une activité qui t'a toujours attiré ou pour perfectionner tes habiletés dans une autre que tu pratiques déjà. C'est ton Prix, c'est ton choix!

Ensuite, tu dois trouver un évaluateur pour chaque volet et t'entendre avec lui sur des objectifs SMART. Cette personne doit s'y connaître ou avoir de l'expérience dans l'activité choisie. De plus, elle ne peut pas être un de tes proches. C'est ton chef de groupe qui te dira si tes choix d'évaluateurs sont acceptables.

Finalement, inscris ton Prix, tes activités et tes objectifs dans le [Carnet virtuel du participant](#) (CVP).

Échéancier

Tu peux te lancer à la quête du Prix Or dès ton 16^e anniversaire. Tu devras dédier au moins une heure par semaine à l'activité de chaque volet.

Condition physique	Minimum 52 semaines	} Mais aussi 26 semaines si tu n'as pas obtenu le prix Argent dans un des volets suivants
Habiletés	Minimum 52 semaines	
Service	Minimum 52 semaines	
Voyage d'aventure	4 jours + 3 nuits plus un entraînement préparatoire et un voyage préparatoire.	
Projet Or	5 jours + 4 nuits	

N'oublie pas de consigner régulièrement tes activités dans le Carnet virtuel du participant. Voir les pages 6 et 7.

Comment consigner tes activités et tes progrès

Le Carnet virtuel du participant est un outil en ligne convivial pour consigner tes activités et tes progrès vers l'obtention de ton Prix.

- **Ouvrir une session dans le Carnet virtuel du participant**

Pour accéder au Carnet, consulte le www.onlinerecordbook.org

- **Enregistrer ses activités**

Propose tes propres activités ou choisis-en parmi les activités suggérées aux pages 10 à 17, puis présente-les à ton chef de groupe, qui devra les approuver. N'oublie pas d'entrer ces informations et tes objectifs dans le Carnet.

- **Trouver ses évaluateurs**

Trouve un expert (mais pas un proche) de l'activité choisie (par exemple un entraîneur). C'est à ton chef de groupe qu'il revient d'approuver tes choix d'évaluateurs. N'oublie pas de consigner les informations sur tes évaluateurs dans le Carnet.

- **Pratiquer ses activités**

Pratique tes activités régulièrement pendant la durée préétablie. Consigne tes activités régulièrement dans le Carnet et suis tes progrès dans la barre de progression.

- **Soumettre son rapport à l'évaluateur**

À la fin d'un volet, téléverse le rapport d'évaluation signé par ton évaluateur dans ton Carnet.

- **Célébrer**

À la fin du cinquième et dernier volet, ton chef de groupe présentera ton dossier à l'approbation du bureau national du programme Le Prix international du Duc d'Édimbourg – Canada, qui t'accordera ton **prix Or**. Félicitations!

FAQ sur le Carnet virtuel du participant

Quel est mon nom d'utilisateur?

L'adresse électronique que tu as utilisée pour t'inscrire au Carnet virtuel du participant te servira de nom d'utilisateur.

J'ai confirmé mon adresse électronique, mais je n'arrive pas à connecter

Ton chef de groupe doit d'abord autoriser ton utilisation du Carnet virtuel du participant. Vérifie avec lui s'il l'a bien fait.

Puis-je changer mon mot de passe?

Oui. Clique sur [ton nom] et une fenêtre s'affichera. Celle-ci te sert à changer ton mot de passe, mais aussi tes renseignements personnels, ta photo de profil et ta langue de communication.

Je voudrais sauvegarder des pièces justificatives de ma progression dans le Carnet du participant. Est-ce possible?

Oui. Tu peux téléverser dans ta bibliothèque des photos, des vidéos et des documents numérisés d'au maximum 10 MB.

J'ai oublié mon mot de passe. Que faire?

Clique sur le lien « Mot de passe oublié? » pour recevoir ton mot de passe par courriel.

Comment ma progression est-elle calculée en pourcentage?

te demandent un engagement régulier pendant une durée préétablie. Le Carnet virtuel du participant te laisse consigner tes activités en quarts d'heure, en demi-heures et en heures. L'exigence générale pour ces volets est un engagement d'une heure par semaine ou deux heures aux deux semaines. Tu ne peux pas obtenir ton Prix en pratiquant une activité plus intensément sur une courte période.

Comment mon évaluateur peut-il approuver le résumé de mon activité?

À la fin d'un volet, télécharge et imprime le résumé de ton activité à faire signer par ton évaluateur, ou demande à celui-ci une autre preuve de ce que tu as accompli. Il te suffira de la numériser et de la téléverser dans ta bibliothèque. Si tu n'as pas de numériseur, demande à ton chef de groupe quelles sont les autres façons d'ajouter ton résumé dans le Carnet.

Obtenir son Prix

Tu obtiendras ton prix Or quand :

- tu auras pratiqué régulièrement l'activité de chaque volet pendant la durée minimale préétablie;
- tu auras consigné toutes tes activités et téléversé toutes tes pièces justificatives dans le Carnet virtuel du participant;
- tes évaluateurs auront produit leur rapport confirmant qu'ils sont satisfaits de ta progression. (À la fin de tes activités, n'oublie pas de soumettre leur dossier à ton chef de groupe en le téléversant dans le Carnet virtuel du participant.)

Par l'intermédiaire du Carnet virtuel du participant, le bureau national du programme Le Prix international du Duc d'Édimbourg – Canada recevra directement de ton chef de groupe les informations sur ta quête aux fins de vérifications. Si tout est dans les règles, la confirmation de ta réussite te parviendra dans les plus brefs délais!

Félicitations!

Tu recevras bientôt ton certificat et ton épinglette! Demande à ton chef de groupe quand et où aura lieu la cérémonie de remise des prix, une belle occasion de célébrer ton exploit avec ta famille et tes amis!

Surtout, rappelle-toi de mentionner ton **prix Or** dans tes demandes d'emploi et d'admission à l'université.

Si vous êtes une personne active sur les réseaux sociaux, nous vous invitons à vous joindre à notre [page Facebook](#) et à notre [groupe LinkedIn](#) à l'intention des médaillés. C'est un bon moyen pour demeurer en contact avec le Prix. Vous pouvez également visiter notre page [Prendre son avenir en main](#). Il existe différentes façons dont tu peux rester actif au sein du Prix si tu désires partager ton expérience avec d'autres. [Clique-ici](#) pour en apprendre davantage.

Les volets

Les pages qui suivent te renseigneront sur chaque volet que tu dois accomplir pour obtenir ton prix Or du programme Le Prix international du Duc d'Édimbourg.

Pour t'aider à te lancer, elles te proposeront une liste d'activités que d'autres participants ont faites par le passé. Utilise la comme une piste de réflexion pour bien définir tes intérêts ou trouver quelque chose que tu as envie d'essayer.



Service



Le volet Service t'invite à donner du temps à ta collectivité. Ce sera l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de voir de tes yeux les bienfaits de ta générosité.

Le bénévolat est un bon moyen d'interagir avec des personnes que tu n'aurais jamais connues autrement, de prendre conscience de ce que tu peux apporter à ton milieu et d'améliorer différentes qualités, comme l'esprit d'équipe, la communication et la confiance en soi. Il peut également contribuer à améliorer des compétences comme le travail en équipe, la communication et la confiance en soi.



« Grâce au Prix, j'ai gagné en confiance, ce qui m'a permis de mieux aider ma collectivité. Le programme m'a aussi enseigné bien d'autres choses. J'ai appris à mieux gérer mon temps, à rechercher les expériences valorisantes et à prendre plaisir à essayer de nouvelles choses. »

*Nia
Indonesie*

Types d'activités

La liste des activités possibles est presque illimitée et est souvent dictée par les ressources ou les opportunités offertes. Pour un équilibre dans l'ensemble du Prix, tu dois prendre garde à ne pas choisir des activités trop semblables à celles choisies pour les volets **Condition physique** et **Habiletés**.

Plusieurs personnes et organisations se feront un plaisir de te donner l'occasion de rendre service, notamment les travailleurs sociaux, les médecins, les religieux, les écoles, les hôpitaux, les pénitenciers, les services jeunesse, les groupes de conservation, les municipalités, les organismes jeunesse bénévoles, les organismes de protection des animaux, les clubs de service, les agences qui travaillent à l'international et les organismes ou agences non gouvernementaux nationaux et internationaux.

Ton chef de groupe t'encouragera à faire des recherches dans ta région pour trouver une occasion appropriée, qui cadre dans l'une ou l'autre des catégories suivantes :

Activités – volet Service

- Aider ses concitoyens
- Travailler auprès des jeunes
- Faire de l'éducation populaire
- Contribuer à la protection de l'environnement
- S'investir dans une œuvre de charité
- Aider un service d'urgence local

Si tu as du mal à trouver une idée d'activité pour le volet **Service**, demande l'aide de ton chef de groupe, discutes-en avec d'autres participants ou consulte notre site (www.lpde.org).

Condition physique



Le volet Condition physique du Prix t'incite à améliorer ta santé et ta forme physique. Tu peux choisir un sport d'équipe ou individuel ou n'importe quelle activité qui te fait bouger. Il peut s'agir d'une activité que tu pratiques régulièrement, que tu as déjà essayée ou qui est complètement nouvelle.

Ce volet concerne ta santé et ton bien-être. Il t'aidera à améliorer ton esprit d'équipe, ta confiance et ton estime de soi. Et tu vas tellement t'amuser!



« Lorsque mon enseignant m'a encouragé à essayer un nouveau sport plutôt que de m'en tenir au soccer, je n'étais pas très enthousiaste. À contrecœur, j'ai choisi la piste... Le Prix nous dit : "Il y a plus en toi que tu ne le crois". J'en suis la preuve vivante! »

*Etiam
Ghana*

Types d'activités

La liste des activités possibles est presque illimitée, mais prends garde à ne pas choisir des activités qui sont considérées, pour le Prix, comme des activités du volet **Habiletés** ou **Service** (ou du moins assure-toi qu'il y a un équilibre dans ton programme). En gros, l'activité choisie doit être exigeante physiquement.

Les activités du volet **Condition physique** peuvent être regroupées dans les catégories suivantes :

Activités – volet Condition physique

- Sports de balle et de raquette
- Athlétisme
- Cyclisme
- Sports aquatiques
- Sports d'hiver
- Arts martiaux
- Sports équestres
- Activités de mise en forme
- Sports d'aventure
- Sports de rue

Si tu as du mal à trouver une idée d'activité pour le volet **Condition physique**, demande l'aide de ton chef de groupe, discutes-en avec d'autres participants ou consulte notre site (www.lpde.org).

Habiletés



Ce volet concerne le développement de tes intérêts personnels et de tes habiletés pratiques et sociales.

Tu peux poursuivre dans une voie que tu connais déjà ou essayer quelque chose de nouveau. Il suffira que tu te lances, que tu découvres une activité et que tu te perfectionnes pour avoir un sentiment d'accomplissement et de bien-être. D'ailleurs, les collèges, les universités et les employés sont toujours à la recherche de candidats ayant des habiletés particulières!



« Le Prix me forme, me transforme, me nourrit et me pousse à devenir quelqu'un de meilleur. J'ai tellement confiance en moi. Je sais que je peux aider mon prochain et travailler pour un monde meilleur grâce à tout ce que j'ai appris avec le Prix. »

*Emily
South Africa*

Types d'activités

La liste des activités possibles est presque illimitée, mais prends garde à ne pas choisir des activités qui sont considérées, pour le Prix, comme des activités du volet **Condition physique** ou **Service**.

Les activités du volet **Habilités** peuvent être regroupées dans les catégories suivantes :

Activités – volet Habiletés

- Musique
- Activité liée au sport (entraîner, arbitrer)
- Arts et artisanat
- Nature et environnement
- Animaux
- Médias et communications
- Jeux
- Habiletés fondamentales et formation technique et professionnelle
- Arts de la scène

Si tu as du mal à trouver une idée d'activité pour le volet **Habilités**, demande l'aide de ton chef de groupe, discutes-en avec d'autres participants ou consulte notre site (www.lpde.org).

Voyage d'aventure



Dans ce volet, tu devras t'ouvrir à l'aventure et à la découverte dans le cadre d'une expédition en équipe.

Ce sera ta chance d'en apprendre plus sur le monde qui t'entoure et de développer ta confiance en soi, ton esprit d'équipe et ta forme physique. C'est un défi difficile qui t'obligera sûrement à sortir de ta zone de confort, mais tu seras

en sécurité grâce à ta formation et à notre encadrement. Ça sera fantastique!



« Je suis fier de dire que le 21 mai 2016, à 5 h 27, j'ai atteint le sommet de l'Everest... Ce sentiment de dépassement de soi m'a poussé à poursuivre mon aventure avec le Prix afin de voir comment il influence d'autres jeunes dans le monde entier. »

*Antish
Nepal*

Types d'activités

Voici une liste d'idées pour ton voyage d'aventure.

Voyage d'aventure

- Découvrir la nature : étude de la glaciation, de l'érosion, de la géologie, des côtes, des rivières, des vallées, de la flore, des oiseaux, de la faune ou des insectes.
- Explorer les anciennes pratiques d'utilisation des terres dans l'histoire ou la préhistoire
- Étudier la survie ou l'extinction d'une langue
- Étudier l'empreinte humaine : pression des visiteurs sur les parcs nationaux, pollution, nombre de randonneurs en région éloignée
- Enquêter sur la santé ou l'éducation sanitaire en région éloignée
- Faire un voyage exigeant à pied, à vélo ou en canot-kayak
- Enquêter sur la dynamique de groupe dans des conditions difficiles
- Descendre en kayak de bout en bout le tronçon navigable d'un cours d'eau
- Survivre un ancien chemin de pèlerinage
- Faire du vélo sur une ancienne piste



Projet Or



Pendant le projet Or, tu auras l'occasion de mettre à profit de nombreuses compétences développées pendant ton parcours.

Il te faudra entreprendre une activité ou un cours avec des inconnus afin de parfaire un talent que tu as commencé à développer dans un autre volet, d'acquérir une toute nouvelle aptitude par un cours intensif ou d'aider ton prochain. C'est une expérience emballante et vraiment enrichissante qui te fera éprouver un profond sentiment d'accomplissement.

Exigences

- participer à une activité commune qui permet d'élargir tes horizons;
- résider en dehors de notre résidence pour une période minimale de 5 jours et 4 nuits;
- être en compagnie d'autres personnes qui, majoritairement, ne sont pas tes compagnons habituels.

Types d'activités

Le **projet Or** peut prendre différentes formes.

Certaines catégories d'activités acceptables sont fournies ci-dessous. N'oublie pas qu'en faisant cette activité, tu dois poursuivre un but. Il ne s'agit pas de prendre des vacances!. Celles-ci incluent:

Exemples projet Or

- Formations personnelles telles que des conférences sur le leadership, des camps jeunesse ou les jeunes parlementaires
- Projets environnementaux ou de conservations tels que travailler avec les autorités dans un parc national, restaurer de vieux bâtiments
- Projets communautaires tels que travailler pour un organisme de bienfaisance ou un hôpital
- Activités basées sur une formation telles qu'être un membre de l'équipage sur un voilier ou participer à un cours de plein air

Si tu as du mal à trouver une idée d'activité pour ton projet Or, demande l'aide de ton chef de groupe, discutes-en avec d'autres participants ou consulte notre site (www.lpde.org).

Des questions?

Pour toute question concernant ta participation, informe-toi d'abord auprès de ton chef de groupe.

Tu peux aussi consulter le www.lpde.org

Remerciements

Le présent document s'inspire de l'œuvre du Prix du Duc d'Édimbourg au Royaume-Uni et de sa publication DofE Participants' Handbook. La Fondation remercie le Prix du Duc d'Édimbourg – Royaume-Uni pour sa collaboration dans la création du présent guide international. .

À propos de nous

Le [Prix international du Duc d'Édimbourg - Canada](#) est un organisme de bienfaisance enregistré au Canada dont la mission est de promouvoir le Prix international du Duc d'Édimbourg (connu simplement sous le nom de Prix) auprès des jeunes et d'assurer son rayonnement au Canada.

Son objectif est que tous les jeunes Canadiens de 14 à 24 ans aient la même chance que toi de participer au programme. Puisse ton expérience être inoubliable!

N'oublie pas de nous faire part de ta progression et de [partager tes histoires et tes photos!](#)

Tu peux nous rejoindre dans les médias sociaux :



Le Prix international du Duc d'Édimbourg – Canada
215, Niagara Street, bureau 100, Toronto (ON) M5J 2L6
T 416-203-0674 | info@dukeofed.org | www.lpde.org
Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 12391 6751 RR0002