

La sécurité, c'est dans notre NATURE

La pratique de la randonnée pédestre comporte des risques. En plein air, la préparation et la prévention sont les clés d'une expérience agréable et sécuritaire. Mettez toutes les chances de votre côté, faites de la sécurité votre priorité.

RANDONNÉE PÉDESTRE 3 SAISONS



AVANT DE PARTIR

- ✓ Planifiez votre excursion avec la carte officielle du parc ou le [répertoire des sentiers Balise Québec](#).
- ✓ Choisissez un itinéraire qui convient à vos capacités et à celles de vos partenaires.
- ✓ Vérifiez la météo et l'état des sentiers. Adaptez vos objectifs en conséquence.
- ✓ Habillez-vous adéquatement pour la saison.
- ✓ Apportez le nécessaire pour subvenir à vos besoins : moyens de communication, eau et nourriture, lampe frontale, carte des sentiers, trousse de premiers soins, matériel en cas d'imprévu.
- ✓ Informez un proche de votre itinéraire et de sa durée. Cette personne sera votre ange gardien et pourra aviser les secours si vous manquez à l'appel.
- ✓ Prenez connaissance des règlements et des heures d'ouverture. Procurez-vous un droit d'accès, à l'accueil ou en ligne.

SUR LE TERRAIN

- ✓ Notez le numéro à composer en cas d'urgence et la marche à suivre pour les zones sans réseau cellulaire.
- ✓ Partez assez tôt pour terminer votre sortie avant la noirceur ou ayez l'équipement nécessaire pour être en sécurité après le coucher du soleil.
- ✓ Restez sur les sentiers en tout temps et respectez la signalisation.
- ✓ Ne lancez rien du haut d'un belvédère ou d'une paroi; pensez à ceux qui se trouvent peut-être plus bas.
- ✓ Aux intersections, prenez le temps de vérifier votre position et d'attendre vos partenaires.
- ✓ Conservez votre énergie en prenant régulièrement des pauses. Profitez-en pour boire et manger.
- ✓ Respectez vos limites et n'hésitez pas à faire demi-tour si l'itinéraire choisi s'avère trop difficile.
- ✓ Il est plus prudent de ne pas partir seul(e).

AU RETOUR

- ✓ Avisez votre ange gardien de votre retour.
- ✓ Informez les employés du parc de tout bris ou tout élément potentiellement dangereux observés lors de votre visite.

ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

- Sac à dos
- Bottes ou souliers de randonnée
- Vêtements adaptés à l'activité et à la saison
- Manteau chaud pour les pauses
- Coupe-vent imperméable
- Selon la saison : casquette ou chapeau, foulard tubulaire, tuque, gants
- Téléphone chargé à 100 % et sifflet
- Carte des sentiers
- Eau et nourriture en quantité suffisante
- Lampe frontale et piles de rechange
- Trousse de premiers soins
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Insectifuge
- Briquet
- Désinfectant pour les mains
- Papier de toilette
- Sac à déchets