

# La sécurité, c'est dans notre NATURE

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.



## AVANT DE PARTIR

- ✓ Planifiez votre excursion avec la carte officielle du territoire ou contactez le parc que vous visiterez pour obtenir des suggestions d'itinéraires.
- ✓ Choisissez un itinéraire qui convient à vos capacités et à celles de vos partenaires.
- ✓ Vérifiez la météo et adaptez vos objectifs en conséquence.
- ✓ Habillez-vous adéquatement pour la saison et pour l'activité que vous pratiquez. Le système multicouche est idéal pour bien gérer votre température corporelle en toute saison.
- ✓ Ne comptez jamais que sur les autres, apportez toujours le nécessaire pour subvenir à vos besoins.
- ✓ 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.



Téléphone chargé à 100 % et sifflet



Eau et nourriture en quantité suffisante



Carte du territoire



Trousse de premiers soins



Lampe frontale



Matériel en cas d'imprévu  
(ex. : vêtements supplémentaires)



## N'oubliez pas le NÉCESSAIRE!

## 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.
- ✓ 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 renoncer si l'activité ou l'itinéraire choisis s'avèrent trop difficiles.
- ✓ 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.