

# La sécurité, c'est dans notre NATURE

La pratique de la raquette et de la randonnée hivernale 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 HIVERNALE ET RAQUETTE

## 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 l'hiver. Durant l'activité, adaptez vos couches de vêtements en fonction de votre effort afin de bien gérer votre température corporelle.
- ✓ 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. N'oubliez pas que l'hiver, les journées sont courtes.
- ✓ Restez sur les sentiers en tout temps et respectez la signalisation.
- ✓ Dans les sentiers multifonctionnels, restez dans le corridor réservé à la raquette ou à la randonnée et faites preuve de courtoisie.
- ✓ 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
- Raquettes pour la neige folle, crampons pour les surfaces dures
- Bottes de randonnée hivernale et chaussettes de laine
- Habillement multicouche : couche mince (sous-vêtements longs), couche isolante (polar ou duvet) et couche protectrice (manteau et pantalon imper-respirants)
- Manteau chaud pour les pauses
- Tuque, foulard tubulaire, gants ou mitaines
- Téléphone chargé à 100 % et sifflet
- Carte des sentiers
- Eau dans un contenant isotherme et nourriture en quantité suffisante
- Lampe frontale et piles de rechange
- Trousse de premiers soins
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Briquet et allume-feu
- Sachets chauffe-mains et chauffe-pieds
- Morceau de matelas mousse isolant
- Désinfectant pour les mains
- Papier de toilette
- Sac à déchets