

CONSEIL SUR LES EXCURSIONS EN PLEIN AIR

Imprimez et emportez cette page sur votre excursion en milieu sauvage.



- **SOYEZ PRÊT POUR L'ACTIVITÉ DE LOISIR CHOISIE** - Être en forme pour parcourir toute la distance nécessite une préparation physique. Observez votre délai de retour (une règle de base générale est d'allouer 1/3 de votre temps pour l'aller et 2/3 pour le retour). Apportez l'équipement approprié, servez-vous d'un plan de route, utilisez les cartes et livrets-guide/cahiers de référence.
- **PORTEZ TOUJOURS LES NÉCESSAIRES** - Vérifiez avant de partir que tout est en bon état. Soyez prêt, au besoin, à passer la nuit en plein air. Portez toujours des vêtements supplémentaires, de l'eau, de la nourriture à haut rendement d'énergie (comme le mélange montagnard) et une lampe de poche - beaucoup de gens s'égarer à cause de l'obscurité. N'oubliez pas - même une petite excursion pourrait se prolonger à cause de circonstances imprévues telles que les intempéries, l'égarerement ou les blessures, alors SOYEZ PRÊT!
- **REMP LISSEZ UN PROGRAMME DE VOYAGE et LE LAISSER AVEC UNE AMIE** - Le plan de route explique votre destination, la route prévue, qui fait partie du groupe et votre heure de retour. Si vous ne rentrez pas comme prévu, l'ami qui a le plan de route peut donner le formulaire à la police pour initier une recherche.
- **NE SORTEZ JAMAIS SEUL EN MILIEU SAUVAGE** - Sortez toujours avec un ami ou un groupe. Restez en vue des autres et établissez une heure et un endroit où l'on se réunira au cas où une personne se sépare du groupe. Quoi que vous fassiez en région sauvage, allez ensemble et restez ensemble. Allez à la vitesse de la personne la plus lente; si une personne se sépare du groupe en avançant ou en restant en arrière, elle est plus susceptible à s'égarer.
- **APPRENEZ L'ORIENTATION** - Achetez une boussole et une carte de la région que vous allez visiter. Apprenez à les utiliser. On peut d'habitude se procurer des cartes topographiques du ministère des Ressources naturelles. Lors de vos déplacements, remarquez bien les environs, notez les points de repère et retournez-vous de temps en temps pour regarder le chemin que vous avez parcouru. Soyez conscient.e de la distance parcourue et de l'heure. Réévaluez votre destination prévue et votre plan de route au cours de la journée.
- **NE PANIQUEZ PAS** - Gardez une attitude positive si vous vous égarez. Restez calme et contrôlez vos peurs; vous pourrez ainsi penser plus clairement. S'égarer n'est pas dangereux si l'on est prêt. Si vous vous égarez, souvenez-vous de l'acronyme A.R.R.E.T.E.R.: arrêter, regarder, réfléchir, évaluer, trancher, exécuter et réviser (français développé par Sauvetage Canada Rescue). Quand vous aurez un plan vous vous sentirez beaucoup mieux; l'action est un excellent antidote à la peur.
- **RESTEZ SUR PLACE** - Arrêtez-vous dès qu'il est évident que vous vous êtes séparé de votre groupe ou que vous êtes perdu ou en difficultés. Les gens qui continuent leur chemin après s'être égarés s'éloignent d'habitude plus des routes et des sentiers, et des personnes qui les cherchent. Restez avec votre bateau même s'il est chaviré.
- **RESTEZ À JEUN** - L'alcool et les drogues affectent la pensée logique, la coordination et le temps de réaction. On prend des décisions imprudentes.
- **UTILISEZ DES DISPOSITIFS DE SIGNALISATION** - Les coups de sifflet, l'allumage d'un feu et la visibilité aideront les chercheurs à vous retrouver. Aidez les chercheurs à vous retrouver même si vous êtes embarrassé ou vous avez peur. Les animaux ne seront pas attirés par votre signalisation. Trois de n'importe quoi - par exemple trois coups de sifflet, trois feux ou trois coups de feu - est un signal de détresse reconnu au plan international. (Si l'on utilise les feux comme signal il faut s'assurer qu'il soient contenus et les surveiller de près).
- **CONSTRUISEZ OU CHERCHEZ UN ABRI** - Protégez-vous de la pluie, du vent et du soleil excessif. On pourrait avoir besoin de plusieurs heures pour construire un abri et ramasser du bois à brûler; il faut donc les faire tôt lorsque vous avez encore de l'énergie. Il est important d'être aussi confortable que possible, mais pendant qu'il fait jour, assurez-vous de vous rendre visible aux chercheurs en hélicoptères ou en avions.
- **L'ERREUR LA PLUS COMMUNE** - Ne vous trompez pas avec l'idée que «cela ne m'arrivera jamais.» En étant prête vous pouvez jouir de votre excursion en plein air sans égard à ce que Dame Nature vous réserve!

«Jouissez du plein air en toute sécurité...c'est votre responsabilité»