

Conseils pour une meilleure expérience en plein air

Avant le départ

- Former un groupe de sortie d'au moins deux personnes;
- S'assurer que chaque participant connaît les risques inhérents à l'activité et qu'il maîtrise les techniques de la pratique de l'activité selon le degré de difficulté attribué au secteur visité;
- Se doter d'une carte-guide et de cartes topographiques;
- Se renseigner sur les prévisions météorologiques;
- Apporter de l'eau et de la nourriture;
- Porter des chaussures et des vêtements appropriés;
- Prévoir des vêtements supplémentaires chauds et imperméables;
- S'assurer que l'équipement utilisé est en bon état;
- Se doter d'une trousse de premiers soins, d'une trousse de réparation, d'un sifflet, d'une lampe de poche, d'un couteau de poche et d'allumettes;
- Avertir un proche de la destination exacte ainsi que de la date et l'heure du retour; (lui remettre un plan de sortie incluant la carte-guide et le plan du trajet routier).

Sur place

- Se doter d'une carte du territoire (si ce n'est pas déjà fait);
- Vérifier et valider le temps requis pour compléter l'activité;
- Respecter les consignes particulières inhérentes à chacune des activités;
- Se conformer à la signalisation et aux avis d'interdiction, dont ceux de faire des feux à ciel ouvert;
- Assurer une surveillance des enfants en tout temps;
- Ne jamais tenter de vous approcher d'un animal sauvage;
- Puiser l'eau des cours d'eau loin de la rive, la faire bouillir ou la traiter (filtre, chlore, iode) avant de la consommer;
- En camping, ranger sa nourriture dans des contenants hermétiques loin de la portée des animaux et surtout loin de la tente;
- Savoir prévenir et reconnaître l'hypothermie;
- Avoir en sa possession plus d'un système de communication ou de signalisation (les réseaux cellulaires ne sont pas accessibles).

Après la sortie

- Fermer son plan de sortie.

Planifiez et préparez votre sortie en plein air en 3 étapes

Étape 1 Besoins et choix communs

- Période de l'année;
- Éloignement du domicile;
- Nombre de participants;
- Type de parcours recherché par chacun (durée, longueur, environnement, lac, rivière, etc.);
- Expérience de chacun pour s'ajuster au niveau du plus faible ou du moins expérimenté;
- Équipement personnel et équipement de groupe;
- Location d'équipement;
- Transport autonome ou service de navette.

Étape 2 Recherche d'information et ressources disponibles

Informations et documents requis :

- Carte topographique, carte-guide;
- Heures d'ouverture des centres de services (parc, réserve, ZEC) s'il y a lieu;
- Autorisations d'accès, réservations ou contrats éventuels;
- Campings et les sites d'hébergement.

Nourriture et eau :

- Menu respectant les allergies alimentaires et le végétarisme de chacun;
- Rapport poids / volume / valeur nutritive;
- Transport et conservation;
- Emballage.

Encadrement s'il y a lieu :

- Guide qualifié ou producteur d'aventure.

Étape 3 Mise en forme de la sortie

- Choix d'un parcours et variantes possibles (plan de sortie);
- Élaboration d'un plan de mesures d'urgence;
- Choix de la personne responsable de la sortie;
- Choix de la personne à qui sera remis le plan de mesures d'urgence;
- Bilan des ressources nécessaires versus ressources disponibles;
- Répartition des tâches (nourriture, trousse de premiers soins, plan de sortie et plan de mesures d'urgence, matériel de groupe, location d'équipement, transport, réservation, etc.).