

## **AVIS ET CONSEILS AUX RANDONNEURS DU PARC DU MONT WRIGHT**

### **La sécurité, c'est votre responsabilité !**

Afin de vivre une expérience de randonnée sécuritaire et agréable, vous devez être bien préparés avant de partir. En effet, la randonnée pédestre est une activité simple et sécuritaire, mais elle comporte tout de même des risques. Vous êtes responsable de votre propre sécurité, alors soyez bien préparés !

#### **1. Ayez des connaissances et de l'équipement adaptés**

- Soyez autonome en vous informant avant de partir à propos du lieu visité : procurez-vous une carte des lieux, étudiez-la avant de partir et notez le nombre de kilomètres à parcourir, le dénivelé et le niveau de difficulté du sentier choisi;
- Informez-vous des conditions des sentiers et de la météo;
- Munissez-vous de l'équipement requis : carte des sentiers, boussole, vêtements chauds, coupe-vent imperméable, nourriture (noix, fruits secs et barres tendres) et eau (1,5 litre par personne), lampe frontale, allumettes ou briquet, trousse de premiers soins, sifflet, couteau de poche, corde, crème solaire, chasse-moustiques, etc.

#### **2. Divulgez votre itinéraire à autrui**

- Avant de partir, dites à quelqu'un où vous allez, les sentiers que vous prévoyez emprunter (il est fortement conseillé de toujours suivre les sentiers balisés), votre heure prévue de retour ainsi que votre plan d'urgence;
- Pour calculer votre heure prévue de retour, évaluer le temps de marche aller-retour, afin de ne pas terminer sa randonnée après le coucher du soleil (prévoyez environ 20 à 30 minutes de marche par kilomètre et 20 minutes additionnelles par tranche de 250 mètres de dénivelé et ajouter du temps pour les pauses, le dîner ou encore pour l'observation de la nature).

#### **3. Restez en groupe**

- Quand vous partez en groupe, marchez en groupe et revenez en groupe ! Ajustez votre rythme aux personnes les plus lentes du groupe;
- Il est important de marcher à son rythme, de s'hydrater adéquatement et de grignoter régulièrement afin de maintenir vos réserves d'eau et d'énergie.

#### **4. Faites demi-tour lorsque nécessaire**

Les conditions climatiques changent rapidement en montagne. La fatigue et les conditions inattendues peuvent également affecter votre randonnée. Sachez reconnaître vos limites et faire demi-tour lorsque nécessaire.

#### **5. Prévoyez faire face à des situations d'urgence**

Même si vous ne partez que pour une courte randonnée, une blessure, un changement drastique de météo ou un égarement en forêt sont vite arrivés. Ne comptez pas sur les secours; apprenez à vous sortir vous-même de l'embarras et prévoyez votre propre plan d'urgence.

Vous avez maintenant toutes les conseils nécessaires pour vous préparer pour une superbe randonnée !

*Tiré et adapté de : [www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca) et [www.hikesafe.com](http://www.hikesafe.com)*

*Par : Association forestière des deux rives, printemps 2016*

870, avenue de Salaberry, bureau 103  
Québec (Québec) G1R 2T9

T 418 647-0909 / F 418 524-4112

[info@af2r.org](mailto:info@af2r.org) / [af2r.org](http://af2r.org)