

Aide-mémoire

À ne pas oublier lorsqu'on se prépare pour une activité en milieu naturel:

- Le site est-il ouvert?
Dégel du printemps? Période de chasse? Travaux? Autres?
- L'activité visée est-elle encore possible à cet endroit? (et à cette date?)
- Billets, droits d'accès, enregistrement?
À l'avance ou sur place?
- Les chiens sont-ils acceptés?
Toujours en laisse ou non? Sentiers réservés? Journées réservées?
- Équipement adéquat:
 - Vêtements-nourriture-eau-chaussures/bottes (adaptés et en bonne quantité)
 - Nourriture en extra
 - Eau en extra
 - Vêtements chauds en extra
 - Carte «papier» de l'ensemble du trajet
 - Batteries de cellulaire chargée
 - Lampe de poche ou frontale (autre que le cellulaire)
 - Tapis isolant
 - Petite bâche (et quelques cordes)
 - De quoi partir un feu
 - Trousse de 1^{ers} soins
 - Si période de chasse (mais toujours accessible) = vêtements voyants/cloche
 - Si possibilité d'ours = cloche ET protection de votre choix (poivre de cayenne ou autre)
 - Autres équipements selon les situations: _____
- 3 informations laissées à une personne fiable (votre ange-gardien):
 - Trajet complet
 - Heure de retour prévu
 - Heure limite pour appeler les secours

Conseils:

- Imaginez-vous au point **le plus éloigné de votre randonnée** et que vous «devez» Y passer la nuit pour une raison ou une autre... Êtes-vous prêt?
- Ne dépassez pas vos limites. Testez votre zone de confort et votre équipement lors de petites sorties sur des sites connus, en lieu sûr.
- Ne pas oublier d'avertir votre «ange-gardien» au retour.

En lien avec la **chronique VIE ACTIVE** no.44 du 28 octobre 2021 - [Écoutez ici](#) -

Les chroniques **VIE ACTIVE** sont une collaboration de



et

