

AdventureSmart



Informez-vous et allez dehors!



# INFORMEZ-VOUS ET ALLEZ DEHORS

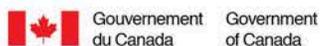


Notre objectif est d'accroître vos connaissances de façon à ce vous puissiez profiter pleinement et en toute sécurité du grand air, quelque soit l'activité qui vous passionne.

Peu importe l'activité que vous exercez soit l'été ou l'hiver, sur la terre ou sur l'eau, où que ce soit au Canada, n'oubliez pas les trois P et suivez les étapes simples que voici :

- ▶ PLANIFICATION
- ▶ PRÉPARATION PAR LA FORMATION
- ▶ POSSESSION DE L'ÉQUIPEMENT ESSENTIEL

Vous pouvez améliorer votre expérience en plein air et en profiter davantage. Pour en savoir plus, *lisez ce qui suit.*



Canada

## PRENEZ DES DÉCISIONS ÉCLAIRÉES!

## RÉDUISEZ LES RISQUES

## MODIFIEZ VOTRE COMPORTEMENT

### PLANIFICATION

- ▶ Planifiez votre itinéraire.
- ▶ Renseignez-vous sur le terrain et les conditions.
- ▶ Vérifier les conditions météorologiques.
- ▶ Préparez toujours un plan de route.

### PRÉPARATION PAR LA FORMATION

- ▶ Acquérez les connaissances et les compétences requises avant de partir.
- ▶ Connaissez et respectez vos limites.

### POSSESSION DE L'ÉQUIPEMENT ESSENTIEL

Apportez toujours les articles de première nécessité suivants et sachez vous en servir :

- ▶ Lampe de poche;
- ▶ Trousse pour faire du feu;
- ▶ Instrument de signalisation (p. ex., un sifflet);
- ▶ Provision de nourriture et d'eau;
- ▶ Vêtements de rechange;
- ▶ Appareil de navigation et de communication;
- ▶ Trousse de premiers soins;
- ▶ Couverture ou abri de survie;
- ▶ Couteau de poche;
- ▶ Protection contre le soleil;

Et d'autres articles propres à l'activité choisie, à la saison et au lieu



[www.adventuresmart.ca](http://www.adventuresmart.ca)



# PLAN DE ROUTE

## Il est extrêmement important d'élaborer un plan de route

### QU'EST-CE QU'UN PLAN DE ROUTE?

Le plan de route précise votre destination, votre itinéraire, l'équipement apporté et l'heure prévue du retour. Il s'agit de renseignements essentiels qui faciliteront les recherches en cas d'urgence.

Si personne ne sait que vous avez disparu, personne ne vous recherchera.

Penser à apporter un appareil approprié à votre lieu d'activité pour appeler ou avertir d'autres personnes en cas d'urgence.

Les chances de vous en tirer sain et sauf sont plus élevées si l'appel au secours est lancé immédiatement.

Soyez conscient des capacités et des limites de l'équipement que vous envisagez d'utiliser pour augmenter vos chances de survie.

Confiez toujours votre plan à une personne de confiance, à un membre de votre famille ou à un ami. Ils pourront prévenir les autorités en cas de besoin.

**Un échantillon de plan de route est fourni.**

# CONSEILS

## Soyez accompagné.

Un compagnon peut vous aider à surmonter les difficultés ou les situations urgentes.

## Soyez prêt.

Veillez à ce que tous vos compagnons sachent quoi faire en cas d'urgence.

## Ne vous fiez pas uniquement à la technologie.

Il arrive que l'équipement ne fonctionne pas ou qu'il n'y ait pas de réception en pleine nature. Pensez à apporter une carte et une boussole au cas où cela se produirait.

## En cas d'urgence...

**Ne paniquez pas!** Conservez votre calme et une attitude positive.

**Arrêtez-vous.** Assoyez-vous, réfléchissez, observez et planifiez.

**Restez où vous êtes.** Vous réduirez ainsi le temps de recherche et le secteur à couvrir par les secouristes.

**Trouvez un abri.** Protégez-vous des éléments en restant au chaud et au sec.

**Appelez à l'aide.** Pensez GROS, pensez CONTRASTANT et pensez au CHIFFRE 3.

- ▶ Créez un symbole sol-air en formant les lettres « V » ou « SOS » qui ont une longueur d'au moins 3 mètres.
- ▶ Lancez 3 signaux de détresse au moyen d'un sifflet, d'un miroir, d'un klaxon, ou faites 3 feux ou construisez 3 monticules de pierres.



## EXEMPLE DE PLAN DE ROUTE

### Votre itinéraire

#### RENSEIGNEMENTS SUR LES PARTICIPANTS

Nom \_\_\_\_\_ Âge \_\_\_\_\_ Sexe \_\_\_\_\_

État de santé/allergies (le cas échéant) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### RENSEIGNEMENTS SUR L'ACTIVITÉ

\_\_\_\_\_

(Exemple : canot, camping, cyclisme, randonnée pédestre, chasse, pêche, géocachette, ski, excursion)

#### RENSEIGNEMENTS SUR LA RANDONNÉE

Destination \_\_\_\_\_

Carte/plan détaillé de l'itinéraire – ci-joint

Itinéraire prévu

(inclure les sites de camping, les escales, les points de cheminement)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Durée \_\_\_\_\_

Départ – date/heure \_\_\_\_\_

Retour – date/heure \_\_\_\_\_

Mode de déplacement/distance \_\_\_\_\_

(Exemple : en VTT, à bicyclette, à pied, à la rame, en bateau à moteur, en ski, en motoneige)

## EXEMPLE DE PLAN DE ROUTE

### Votre itinéraire

#### RENSEIGNEMENTS SUR L'ÉQUIPEMENT

Tente(s) – fabricant/modèle/couleur

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Véhicule(s) – fabricant/modèle/couleur/immatriculation

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Embarcation(s) – fabricant/modèle/couleur/immatriculation  
ou n° d'identification

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### COORDONNÉES

Appareil de communication – Type/nombre  
(cellulaire ou téléphone satellite, VHF)

\_\_\_\_\_

Appareil d'alerte de détresse  
(BLP, SPOT ou inReach)

\_\_\_\_\_

Personne(s) à joindre en cas d'urgence

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Numéro(s) à composer en cas d'urgence

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**LAISSEZ TOUJOURS VOTRE PLAN À UN MEMBRE DE VOTRE  
FAMILLE OU À UN AMI QUI POURRA COMMUNIQUER AVEC  
LES AUTORITÉS AU BESOIN.**

## Appels d'urgence

Coordination de la recherche et sauvetage  
au sol et sur les eaux intérieures

**Service de police locale ou 911**

Centre de coordination de recherche  
et sauvetage maritimes et aériens  
**1-800-267-7270 ou canal 16 sur la bande VHF**



# LISTE DE VÉRIFICATION

- Itinéraire planifié
- Connaissance du terrain/des conditions
- Conditions météorologiques vérifiées
- Plan de route préparé
- Formation acquise
- Lampe de poche
- Trousse pour faire du feu
- Instrument de signalisation (p. ex., un sifflet)
- Provision de nourriture et d'eau
- Vêtements de rechange
- Appareil de navigation et de communication
- Trousse de premiers soins
- Couverture ou abri de survie
- Couteau de poche
- Protection contre le soleil
- Équipement propre à l'activité choisie

# SUR LA TERRE



**Informez-vous avant de partir!**

**PORTEZ ET APORTEZ DES VÊTEMENTS ET  
DES CHAUSSURES APPROPRIÉS.**

Portez plusieurs couches de vêtements afin de maintenir constante la température de votre corps et de pouvoir vous adapter aux changements brusques dans les conditions météorologiques.

**VÉRIFIER QUELLE EST LA COUVERTURE PAR SATELLITE ET CELLE  
DES RÉSEAUX DE TÉLÉPHONIE CELLULAIRE DANS LA RÉGION.**

Il se peut qu'elles se limitent aux corridors routiers ou que des obstacles physiques bloquent le signal.

**ÉVITER LES AFFRONTMENTS AVEC LES ANIMAUX.**

Sachez quels animaux sont présents dans la région et ce qu'il faut faire si vous croisez leur chemin.

**CONNAISSEZ VOS LIMITES.**

Afin d'éviter de vous blesser ou de vous épuiser.

**SUIVEZ UN COURS.**

Familiarisez-vous avec la région et l'activité que vous entreprenez.



# SUR L'EAU



Informez-vous avant de partir!

## PORTEZ UN GILET DE SAUVETAGE.

C'est l'élément de l'équipement de sécurité le plus efficace sur l'eau.

La plupart des incidents maritimes arrivent subitement et sans avertissement.

## SOYEZ PRÊT.

Apportez l'équipement de sécurité requis et veillez à la préparation de l'embarcation. Cela pourrait vous sauver la vie sur l'eau.

## MÉFIEZ-VOUS DES DANGERS QUE REPRÉSENTE L'EAU FROIDE.

Les effets immédiats d'une immersion en eau froide peuvent mettre votre vie en danger.

## LA SOBRIÉTÉ À BORD.

Pour votre propre sécurité et celle des autres, vous devez demeurer attentif et prompt à réagir.

## SUIVEZ UN COURS.

Familiarisez-vous avec la région et l'activité que vous entreprenez.



# L'HIVER



Informez-vous avant de partir!

## PORTEZ UN CASQUE.

Lorsque vous pratiquez une activité d'hiver comme le ski, le patin, la planche à neige et la motoneige.

## PORTEZ PLUSIEURS COUCHES DE VÊTEMENTS APPROPRIÉS.

Portez des vêtements appropriés pour éviter l'hypothermie et couvrez votre tête, vos oreilles et vos mains pour vous protéger des gelures.

## VÉRIFIEZ LA GLACE.

Vérifier l'épaisseur de la glace avant de vous y aventurer en ski, en patin ou en motoneige.

## RESPECTER LES ZONES INTERDITES.

En pénétrant dans les « zones interdites », vous risquez de vous retrouver sur des terrains extrêmement dangereux.

## MÉFIEZ-VOUS DES AVALANCHES.

Prêtez attention aux terrains propices aux avalanches et aux risques d'avalanches dans votre région. Consultez les bulletins sur les avalanches et perfectionnez vos techniques de sauvetage au moyen d'appareils de recherche de victime d'avalanche, de sondes et de pelles.



PHOTOS : PARCS CANADA ET ISTOCKPHOTO