

Description de l'activité visée						
Date d'arrivée			Date de départ			Établissement
AA	MM	JJ	AA	MM	JJ	Chef du groupe
						Nb de personnes
Détail de l'itinéraire et description de l'activité <i>Veillez décrire l'itinéraire que vous emprunterez en prenant soin d'indiquer le mode de déplacement (ski, raquette, vélo, embarcation, etc.) pour chaque étape et les emplacements où vous envisagez installer votre camp. Utiliser la carte d'arrière-pays du parc pour détailler votre itinéraire.</i>						
Divulgation de risques						
<p>Explorer l'arrière-pays des parcs nationaux du Québec, ces territoires sauvages grandeur nature, c'est tout un privilège! Mais attention, l'accès à ces territoires protégés doit se faire dans le plus grand respect du milieu naturel. Faire son chemin dans ces secteurs dénués d'infrastructures humaines fait appel à des compétences et capacités spécifiques permettant d'évoluer en autonomie et en harmonie.</p> <p>Un périple en arrière-pays vous permettra de vous dépasser, de vivre une expérience de grande nature à votre rythme, sur un territoire dénudé d'indices de présences humaines et où le mot « aventure » prend tout son sens. Pour que l'expérience demeure positive et sécuritaire, lisez attentivement ce qui suit – ces lignes vous aideront à vous préparer.</p> <p>Votre sécurité, votre responsabilité!</p> <p>Dans l'arrière-pays, les secours sont éloignés. Votre sécurité est votre responsabilité. Un périple en arrière-pays comporte certains risques et il est important de les connaître afin de bien s'y préparer et de réagir adéquatement.</p> <p>Aucune patrouille n'est effectuée sur ces portions de territoires des parcs nationaux. Les services d'urgence sont éloignés et l'accès à ces territoires est particulièrement difficile. Dans le cas d'incidents nécessitant des soins immédiats ou une évacuation, les délais peuvent être très longs, parfois même quelques jours. Par ailleurs, l'isolement de ces secteurs fait de ceux-ci des zones hors service pour les téléphones portables. Une trousse de premiers soins et des notions de secourisme en régions éloignées sont essentiels en situation d'urgence.</p> <p>Les frais encourus lors des opérations de recherche et de sauvetage sont entièrement à la charge du bénéficiaire. Il est fortement suggéré de vérifier si votre compagnie d'assurance couvre ces frais, autrement certaines compagnies privées, notamment Airmédic, offre la possibilité de bénéficier de tels services en devenant membre de cet organisme.</p> <p>Aucune vérification ne sera effectuée quant à votre retour. Il est de votre responsabilité de confier à une personne de confiance une copie de votre itinéraire, en prenant soin d'indiquer la date et l'heure de votre retour avec instruction de communiquer avec les services d'urgence (911) dans l'éventualité de votre absence.</p> <p>Communication</p> <p>L'isolement et la topographie des lieux limitent l'utilisation d'un téléphone cellulaire. Il est recommandé d'inclure un appareil de communication satellitaire dans votre matériel. Bien que celui-ci ne soit pas infaillible, il demeure plus fiable. L'utilisation d'une balise de géolocalisation incluant un récepteur GPS est suggérée.</p> <p>Conditions météorologiques</p> <p>Même durant la saison estivale, les conditions météorologiques peuvent changer rapidement et passer de clémentes à difficiles,</p>						

principalement en région montagneuse, où le vent est plus présent. Les écarts de température dans une même journée peuvent être significatifs. Les températures humides avoisinant le point de congélation peuvent entraîner des risques d'hypothermie, voire de décès.

Tenue vestimentaire

Vous devez prendre soin de porter des vêtements appropriés. Conserver des vêtements secs pour les périodes de repos et une fois rendu sur le lieu d'hébergement. Le premier indicateur de l'hypothermie est un frisson qui parcourt le corps. Prenez garde! Des vêtements secs, un breuvage chaud non alcoolisé et de la nourriture sont les remèdes adéquats à ce stade.

En déplacement

Les itinéraires de plusieurs jours demandent une grande préparation. Le randonneur doit être apte à se déplacer dans tous les types de conditions. Ainsi, une modification dans les conditions météorologiques ou de votre état physique peut faire varier de façon importante le niveau de difficulté et la vitesse de progression. En dehors des sentiers, dans des conditions idéales, un groupe expérimenté progresse rarement à une vitesse supérieure à 2 km/h. La meilleure vitesse de déplacement est une vitesse régulière qui vous permet de découvrir et d'apprécier les paysages.

En milieu forestier ou par temps de brouillard, les randonneurs peuvent être facilement désorientés. Il est important de faire le point sur votre localisation quand vous savez où vous êtes, n'attendez pas d'être perdu pour essayer de vous retrouver sur la carte. Il est donc essentiel qu'une personne du groupe soit familière avec la lecture de cartes topographiques et l'utilisation d'une boussole et/ou d'un GPS.

Alimentation

Si vous êtes rigoureux dans votre alimentation et votre hydratation, il sera plus facile de maintenir une température corporelle confortable, vous aurez plus d'énergie pour vous déplacer et vous serez plus alerte pour faire face à un imprévu. Prévoyez toujours quelques suppléments en cas de besoin.

Hydratation

Assurez-vous d'avoir en votre possession de l'eau en quantité suffisante, car la consommation quotidienne minimale d'eau pour un adulte est de deux litres. Une bonne hydratation sert, entre autres, à régulariser la température corporelle et à réduire les risques de crampes musculaires :

- Durant le déplacement, buvez régulièrement (toutes les vingt minutes) de 150 ml à 350 ml (trois à quatre gorgées) de liquide; ne pas attendre de ressentir la soif puisqu'à ce moment, la déshydratation est déjà installée;
- Hydratez-vous même par temps froid, car ce dernier diminue les signes de soif;
- Si vous transpirez plus qu'à la normale, buvez plus qu'à la normale également.

Prévoyez un moyen pour traiter l'eau. Vous devriez avoir en votre possession un filtre, un purificateur ou des gouttes et comprimés.

Matériel technique

Peu importe la marque, le modèle ou le prix des différents équipements techniques que vous aurez en votre possession lors de la randonnée, il est important que vous vous soyez familiarisé avec ces derniers. Le choix du sac à dos doit être fait en fonction du volume et du poids de vos bagages ainsi qu'à votre physique. Prenez bien le temps d'ajuster votre sac à dos en portant les vêtements que vous aurez durant votre randonnée.

Espèces fauniques

Lors de votre randonnée, vous circulerez dans l'habitat naturel de plusieurs espèces fauniques. Les animaux sont de nature très peu agressive. Toutefois, si vous tentez de les approcher de trop près, leur instinct de survie pourrait se traduire par un comportement dangereux.

Quoi faire pour prévenir

Une fracture, une luxation ou une entorse

Déplacez-vous lentement sans faire de grandes enjambées. Sur les surfaces accidentées ou glissantes, ayez recours à un bâton de marche. Malgré ces précautions, si cela arrivait, appliquez du froid et stabilisez la partie du corps blessée.

Des ampoules

Ne partez pas en randonnée sans avoir marché une quinzaine de minutes, à quelques reprises, avec vos chaussures neuves. Au moment de la randonnée, gardez vos pieds au sec et protégez les zones propices aux ampoules par une bande adhésive élastique. Malgré ces précautions, si cela arrivait, appliquez un pansement pour éviter de crever l'ampoule afin de garder le milieu stérile et de laisser le temps à la peau de se régénérer. Par ailleurs, si l'ampoule est crevée, désinfectez la plaie et recouvrez-la d'une crème antibiotique et d'un pansement.

L'ophtalmie

Portez des lunettes de soleil dont le verre procure une protection UV adéquate, et ce, même par temps gris.

Les plaies bénignes ou graves

Il est recommandé de toujours manipuler de façon sécuritaire les pièces d'équipement telles que le couteau, la hache, le réchaud, etc. Malgré ces précautions, si vous vous blessez, désinfectez la plaie avec un antiseptique et protégez cette dernière avec un pansement. Vous devez absolument éviter l'infection des plaies graves en utilisant des compresses stériles. Les plaies graves exigent un recours médical immédiat.

L'abandon d'un ami en forêt

Nous vous recommandons de partir en groupe de trois randonneurs au minimum. Malgré cette précaution, si cela arrivait, n'abandonnez jamais un blessé, sauf en cas de force majeure. Mettez de l'énergie à conforter le blessé et à identifier votre présence.

Quoi faire si vous êtes perdu

Pour prévenir cette situation, repérez-vous régulièrement à l'aide de votre carte. Si vous êtes incertain de votre localisation, restez calme, arrêtez-vous et prenez quelques minutes pour faire le point sur la situation. Ensuite, retournez à un endroit facilement identifiable sur la carte : le sommet d'une montagne, l'intersection d'un ruisseau et d'un lac ou d'un autre ruisseau, une paroi rocheuse, etc. Faites le point à nouveau. Si vous êtes égaré, demeurez sur place en attendant les secours. Par contre, si vous êtes absolument convaincu de ne pas être perdu, prenez la décision de poursuivre votre route ou de rebrousser chemin. Attention! Hors des sentiers, un randonneur a toujours tendance à surévaluer sa vitesse de déplacement. Celle-ci dépasse rarement 2 km/h.

Chacun des soussignés(es) déclare avoir pris connaissance des renseignements et risques mentionnés ci-dessus et accepte ceux-ci.

Nom, prénom (en lettre moulée)	Signature	Date (jj/mm/aa)