



## AVANT LE DÉPART :

- Choisir son parcours et ses lieux d'hébergement sur [accespleinair.org](http://accespleinair.org);
- 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, de cartes topographiques et d'un GPS et y télécharger le tracé du parcours;
- Apporter de l'eau et de la nourriture en quantité suffisante;
- Préparer son matériel en fonction de la liste d'équipement proposée;
- Prévoir des chaussures et des vêtements appropriés chauds et imperméables en quantité suffisante;
- S'assurer que l'équipement utilisé est en bon état;
- S'assurer d'apporter les équipements obligatoires à la pratique de l'activité s'il y a lieu;
- 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 votre destination exacte ainsi que de la date et l'heure du retour (lui remettre le plan de sortie, le plan de mesure d'urgence, la carte-guide et le plan du trajet routier);
- Noter le danger d'incendie du secteur visité la journée du départ (possibilité de faire des feux à ciel ouvert ou non);
- Imprimer les prévisions météorologiques pour les jours à venir.



## DURANT LA SORTIE :

- 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, lumière ultraviolette) 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 et/ou de signalisation](#) (les réseaux cellulaires ne sont pas accessibles partout).

## APRÈS LA SORTIE :

- Fermer son plan de sortie en avisant la ou les personnes ressources dès votre retour.

# PLANIFICATION ET PRÉPARATION D'UNE SORTIE | EN 3 ÉTAPES

## PREMIÈRE ÉTAPE : BESOINS ET CHOIX DES PARTICIPANTS

- Type d'activité;
- Date du séjour;
- Lieu de pratique;
- 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.

## DEUXIÈME ÉTAPE : RECHERCHE D'INFORMATION ET DES RESSOURCES DISPONIBLES

Informations et documents requis :

- Carte topographique, carte-guide; tracé à télécharger dans un GPS;
- Réservation des campings et des sites d'hébergement s'il y a lieu.
- Heures d'ouverture des centres de services (parc, réserve, ZEC) s'il y a lieu;
- Autorisations d'accès, réservations ou contrats éventuels s'il y a lieu;

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.

## TROISIÈME ÉTAPE : MISE EN FORME DE LA SORTIE

- Planification de l'itinéraire : choix du parcours sur [accespleinair.org](https://www.accespleinair.org) et des variantes s'il y a lieu (à inclure au plan de sortie), du kilométrage total si l'itinéraire varie de celle proposée, choix des lieux d'hébergement (payants ou non);
- Rédaction des informations à compléter au plan de sortie et au plan de mesures d'urgence.
- Impression copies du plan de sortie, du plan de mesure d'urgence et de la carte du parcours;
- Détermination des besoins en matière de transport (nombre de voitures nécessaires pour le transport des participants et des équipements, remorques, etc.);
- Choix de la personne responsable de la sortie;
- Choix de la personne à qui sera remis le plan de mesures d'urgence, la plan de sortie et la carte du parcours;
- Répartition des tâches (nourriture à acheter et à emballer, trousse de premiers soins à vérifier, tracé à importer dans un GPS, équipement de groupe à préparer, équipement individuel à préparer, location d'équipement au besoin, réservation, etc.).