

PLANIFICATION D'UNE EXPÉDITION

AVANT L'EXCURSION OU L'EXPÉDITION

- **Former un groupe** de sortie d'au moins deux, mais préférablement trois personnes.
 - Déterminer le type d'activité, le secteur, la date du séjour et le type de parcours recherchés par chacun (durée, longueur, niveau d'isolement, topographie du terrain, services, points d'intérêt, lac, rivière, rapide, etc.).
 - **Planifier l'itinéraire :**
 - 1- ■ Choisir son parcours sur accespleinair.org en s'assurant que chaque membre du groupe possède les compétences, les habiletés et la forme physique requises à la pratique de l'activité choisie selon les distances à parcourir, la topographie du terrain, les services de proximité, le degré de difficulté attribué au et les obstacles à franchir (il est important de connaître et de respecter ses capacités physiques).
 - 2- ■ Identifier les variants à l'itinéraire s'il y a lieu.
 - 3- ■ Déterminer les distances journalières (en kilomètre) à parcourir.
 - 4- ■ Choisir ses lieux d'hébergement.
 - 5- ■ Ajouter ces informations au plan de mesures d'urgence et compléter les sections manquantes.
 - S'assurer que chaque participant connaît les **risques inhérents à l'activité** en consultant le plan de gestion des risques dans la fiche de parcours Accès Plein Air et connaît les [principes Sans Trace](#).
 - Choisir le participant responsable de la sortie.
- RÉPARTIR LES TÂCHES ENTRE LES MEMBRES DU GROUPE:**
- Planifier la logistique en matière de transport routier pour atteindre le point de départ, pour le retour et/ou entre des étapes du parcours :
nombre de voitures, de remorques, de chauffeurs nécessaires, besoin d'un service de navette et/ou de transport des bagages.
 - Préparer l'équipement de groupe et son équipement personnel en fonction de la liste d'équipement proposé :
s'assurer d'apporter les équipements obligatoires à la pratique de l'activité s'il y a lieu, louer l'équipement manquant, s'assurer que l'équipement utilisé est en bon état, bâtir sa trousse de premiers soins; choisir et recharger son ou ses systèmes de communication et autres appareils rechargeables.
 - Se munir des **outils d'orientation et de sécurité** à avoir avec soi en expédition :
Imprimer la carte-guide, le plan de gestion des risques et le plan de mesures d'urgence (celui-ci bonifié de vos informations), télécharger le tracé du parcours ou du réseau de sentiers dans son GPS, télécharger l'application Accès Plein Air de géolocalisation dans son téléphone intelligent et se familiariser avec celle-ci.
 - Planifier les menus en respectant les besoins en énergie, allergies alimentaires et le végétarisme de chacun (rapport poids / volume | valeur nutritive | conservation | transport), rédiger la liste d'épicerie et procéder à l'achat et emballer adéquatement les aliments.
 - Procéder aux **réservations requises** au besoin (droits d'accès, lieux d'hébergement, restaurants, visites touristiques, etc.).
 - En été seulement, noter la journée du départ les **indices de danger d'incendie** des prochains jours du secteur visité (faire des feux à ciel ouvert ou non) et télécharger l'application Supfeu dans son téléphone intelligent.
 - Imprimer la journée du départ les **prévisions météorologiques** pour les jours à venir et télécharger l'application Météo Média dans son téléphone intelligent.
 - Choisir un proche qui sera votre **ange-gardien responsable d'appliquer le protocole d'urgence** au besoin, le mettre au courant de votre destination exacte, de votre itinéraire précis ainsi que de la date et l'heure du retour, lui remettre la carte-guide, le plan de mesure d'urgence bonifié et le plan de transport routier.
 - Acheter la Protection Temporaire d'Air Médic (couverture de 10 jours).



PLANIFICATION D'UNE EXPÉDITION

PENDANT L'EXCURSION OU L'EXPÉDITION

- Progresser au rythme du plus lent participant.
- Assurer une surveillance des enfants en tout temps.
- Boire 150 à 350 ml idéalement toutes les 20 minutes dépendant de l'intensité de l'exercice, de la température extérieure, etc.
- 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.
- Grignoter chaque heure.
- Respecter les principes Sans trace.
- Ne jamais tenter de vous approcher d'un animal sauvage.
- Avoir en sa possession en tout temps et facilement accessible son ou ses systèmes de communication en cas d'urgence.
- Avoir en sa possession en tout temps et facilement accessible son GPS ou une application de géolocalisation (Accès Plein air et autre) dans son téléphone intelligent pour s'orienter et diriger les secours vers soi en situation d'urgence.
- Avoir en sa possession en tout temps et facilement accessible sa trousse de premiers soins en cas de blessures (les secours mettent du temps à arriver en région isolée).
- Savoir prévenir et reconnaître l'hypothermie.
- Se conformer à la signalisation et aux avis d'interdiction, dont ceux de faire des feux à ciel ouvert.
- En camping, ranger sa nourriture dans des contenants hermétiques ou la suspendre loin de la portée des animaux et surtout loin de la tente.

APRÈS L'EXCURSION OU L'EXPÉDITION

- Fermer son plan de sortie en avisant votre personne-ressource dès votre retour.
- Nettoyer et bien entreposer ses équipements.

* Excursion - activité d'une durée de deux à trois jours, qui comprend un ou deux couchers en nature.
Expédition - activité d'une durée de quatre jours ou plus, qui comprend des couchers en nature.



AIDE-MÉMOIRE

LES OUTILS INDISPENSABLES

OUTILS D'ORIENTATION ET DE SÉCURITÉ

Fichiers PDF et liens accessibles dans la fiche [accespleinair.org](https://www.accespleinair.org) du parcours sélectionné.

Orientation

- Carte-guide (pdf) à imprimer.
- Tracé et points de services et d'intérêt (gpx) à télécharger dans son GPS.
- Application Accès Plein Air de géolocalisation en sentiers à télécharger dans son téléphone intelligent.
- Plan de transport routier pour atteindre le point de départ de l'expédition à imprimer ou à ouvrir et à activer dans son téléphone intelligent avant son départ en voiture
(Lien préprogrammé www.google.ca/maps / application Google Maps à télécharger dans votre téléphone intelligent)
Action requise : Dans Google Maps, remplacer le point de départ préprogrammé par "Votre position" avant l'impression ou l'activation de l'itinéraire sur votre téléphone intelligent.

Sécurité

- Liste d'équipement à imprimer (pdf).
- Plans de mesures d'urgence à compléter & Plan de gestion des risques à imprimer (pdf).
- Contenu de la [Trousse de premiers soins](#) à imprimer (pdf) pour constituer sa trousse.
- Liste des types de [Systèmes de communication](#) à consulter (pdf).
- Indices de danger d'incendie des prochains jours du secteur visité à imprimer la journée du départ (bouton-lien Supfeu) et application Supfeu à télécharger dans son téléphone intelligent.
- Prévisions météorologiques pour les jours à venir du secteur visité à imprimer la journée du départ (bouton-lien Météo Média) et application MétéoMédia à télécharger dans son téléphone intelligent.
- Fiches info-conseil, [Principes Sans trace](#) et Info-Débit (s'il y a lieu) à consulter.

NOURRITURE

Conseils accessibles dans l'onglet Info-conseil de la fiche [accespleinair.org](https://www.accespleinair.org) du parcours sélectionnée.

- Menu du séjour à planifier et à imprimer.

RÉSERVATION ET LOCATION

RÉSERVATION HÉBERGEMENT, RESTAURANTS, VISITES TOURISTIQUES ET/OU DROITS D'ACCÈS (si applicable)

Liens accessibles dans la fiche [accespleinair.org](https://www.accespleinair.org) du parcours sélectionné.

- Campings et sites d'hébergement à réserver.
- Restaurants à réserver.
- Visites touristiques à réserver.
- Autorisations d'accès à acheter et à imprimer (parcs, réserves, zecs et lieux de villégiature)
Heures d'ouverture des centres de services à noter si achat sur place.

LOCATION D'ÉQUIPEMENT (si applicable)

Liens accessibles si existants dans la fiche [accespleinair.org](https://www.accespleinair.org) du parcours sélectionné.

- Équipement personnel à louer.
- Équipement de groupe à louer.

RÉSERVATION DU SERVICE DE NAVETTE ROUTIÈRE ET/OU DE TRANSPORT DES BAGAGES (si applicable)

Liens accessibles si existants dans la fiche [accespleinair.org](https://www.accespleinair.org) du parcours sélectionné.

- Navette routière pour atteindre le point de départ et/ou pour un retour du point d'arrivée à réserver.
- Service de transport des bagages d'une étape à une autre à réserver.