

# AIDE À LA PLANIFICATION

## AVANT LA RANDONNÉE

- Former un groupe de sortie d'au moins deux personnes.
- Choisir son itinéraire sur [accespleinair.org](https://www.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, le degré de difficulté attribué au secteur visité et les obstacles à franchir.
- Imprimer la carte-guide\* du réseau de sentiers ou du parcours sélectionné.
- Télécharger l'application de géolocalisation en sentiers Accès Plein Air dans son téléphone intelligent et/ou télécharger le tracé du réseau de sentiers ou du parcours à visiter dans son GPS\*.
- Apporter de l'eau et de la nourriture en quantité suffisante (onglet Info-conseil\*).
- Préparer son matériel en fonction de la liste d'équipement\* proposée.
- S'assurer du bon état de l'équipement à utiliser lors de l'activité.
- Prévoir des chaussures et des vêtements appropriés chauds et imperméables (onglet Info-conseil\*).
- Consulter le document Gestion des risques\* pour connaître les risques inhérents à l'activité choisie.
- Préparer sa [Trousse de premiers soins](#)\*.
- Choisir son [Système de communication](#)\* et le recharger avant le départ.
- Consulter les prévisions météorologiques\* et l'indice de danger d'incendie\* (en été seulement) du secteur visité.
- Avertir un proche de l'endroit exact de sa destination ainsi que la date prévue de son retour avec instruction de communiquer avec les services d'urgence (911) dans l'éventualité de votre absence.
- Acheter ses droits d'accès si applicable.

## PENDANT LA RANDONNÉE

- 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.
- Si nécessaire, 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) 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.

## APRÈS APRÈS LA RANDONNÉE

- Fermer sa sortie en avisant votre proche dès votre retour.

\* Outils de planification et d'orientation à imprimer, à télécharger et/ou à consulter dans la fiche [accespleinair.org](https://www.accespleinair.org) du parcours sélectionné.

\*\* Randonnée - activité d'une durée de moins d'une journée qui ne comprend pas de coucher.