

Pour une randonnée sécuritaire

Voici quelques éléments à savoir avant de partir dans les sentiers :

- ✓ Suivez toujours les balises dans les sentiers.
- ✓ Pour le Sentier national, le code des balises est le suivant :
 - blanc et rouge = sentier principal;
 - blanc et bleu = sentier alternatif (exemple : pour aller voir un point de vue);
 - blanc et orange = sentier de liaison (exemple : pour rejoindre le Sentier national via un attrait, un stationnement, etc.).
- ✓ Nous ne patrouillons pas dans les sentiers.
- ✓ Vous êtes responsable de bien planifier votre randonnée et d'assurer votre sécurité. Idéalement, aviser un membre de votre entourage de votre itinéraire de sortie et votre heure de retour prévue. Si un incident survient, les personnes informées pourront réagir.
- ✓ Les moyens de communication ne sont pas efficaces partout sur le territoire (la couverture des téléphones cellulaires peut varier de façon considérable, selon les endroits).
- ✓ Vous acceptez les risques inhérents à la pratique de la randonnée pédestre : entorses, risque de chutes, roches glissantes, fractures, allergies, piqûres d'insectes, présences d'animaux sauvages, etc.
- ✓ Assurez-vous de bien évaluer votre itinéraire : carte, topographie, durée de la randonnée, etc. La durée des trajets peut varier énormément d'une personne à l'autre et d'une sortie à l'autre ! La condition physique des personnes, les conditions météorologiques, la longueur des sentiers sont des éléments à considérer.
- ✓ Les indispensables à apporter : eau en quantité suffisante, petite trousse de premiers soins, téléphone cellulaire (le sommet des montagnes est l'endroit où le signal sera le plus fort), cartes, GPS ou boussoles (si vous le jugez nécessaire).
- ✓ Soyez très vigilant près des escarpements et des falaises : la topographie du terrain nous oblige parfois à localiser le sentier dans des zones plus difficiles.
- ✓ Idéalement, ne partez jamais seul en forêt.
- ✓ Ne buvez jamais l'eau dans la forêt sans l'avoir traitée ou filtrée. Des traitements avec gouttes ou filtres peuvent être achetés dans les magasins spécialisés.