

INFORMATIONS TRÈS IMPORTANTES

Sachez que :

- Nos sentiers ne sont pas patrouillés
- Vous êtes responsable de votre propre sécurité et celle de vos pairs en tout temps.
- Le territoire comporte plusieurs difficultés de communication et d'accès en cas d'urgence
- Vous acceptez les risques inhérents à la pratique de la randonnée pédestre et de la raquette tels que: hypothermie, fractures, foulures, coup de chaleur, allergies, rencontres animales, piqûres d'insectes, etc.

Avant votre départ :

- Prenez connaissance de la carte : les caractéristiques du territoire, le niveau de difficulté des sentiers, la durée estimée pour chaque randonnée selon les saisons
- Avisez toujours quelqu'un de votre itinéraire et de l'heure prévue pour votre retour
- Nous vous recommandons d'apportez toujours avec vous, une trousse de premiers soins, un téléphone portable, ainsi qu'une quantité suffisante d'eau potable.

Pendant votre randonnée :

- Restez toujours dans les sentiers balisés (rouge et blanc ou bleu et blanc)
- L'eau, sur le territoire, n'est pas recommandée à la consommation
- De préférence, ne partez jamais seul en forêt surtout en hiver
- Doublez de vigilance près des falaises (chute de pierres et de glace, chute mortelle!)

**Rapportez avec vous tous vos déchets
et ceux des autres !**

Ne laissez aucune nourriture dans les refuges !

En cas d'urgence composez avec votre cellulaire (*4141)

Les cellulaires ne fonctionneront qu'à certains endroits sur les sentiers;
généralement sur le sommet de certaines montagnes

**Bonne randonnée et
Soyez prudent**



Temps de progression en raquette

En hiver, plusieurs facteurs peuvent influencer votre temps de progression en raquette. Parfois, il peut s'avérer difficile de prévoir avec exactitude la vitesse de progression sur nos sentiers.

En moyenne, cette progression sera d'environ de 2 à 3 km/hrs. Par contre, après une savoureuse bordée de neige, votre progression pourrait aussi être de 0.5 km/hrs !

En cas de doute et pour votre propre sécurité, nous vous suggérons de nous contacter et de consulter (ci-jointe) la liste d'équipement recommandée pour la pratique de la raquette.

Facteurs à considérer pouvant influencer votre temps progression

- La longueur du sentier
- Le degré de dénivelé du sentier
- Le nombre de personnes dans votre groupe (pour ouvrir le sentier dans des conditions de poudreuse)
- Le nombre de personnes ayant circulé sur le sentier dernièrement
- La condition physique et le niveau technique des raquetteurs
- La connaissance du territoire
- Le poids du sac à dos
- Le type de raquette (largeur, poids, etc.)
- Le type d'aliments consommés
- Pendant le temps des fêtes : la quantité de boisson consommée la veille !
- Etc.

