



VILLAGE NATURE ET PLEIN AIR

# RANDONNÉE PÉDESTRE HIVERNALE, RAQUETTE ET TROTINETTE DES NEIGES

Niveau de difficulté : Facile

La pratique de la raquette, de la trottinette des neiges et de la randonnée hivernale comporte des risques. En plein air, la préparation et la prévention sont les clés d'une expérience agréable et sécuritaire. Mettez toutes les chances de votre côté, faites de la sécurité votre priorité.

## AVANT DE PARTIR

Planifiez votre promenade avec la carte officielle du village : **Carte du village - Au Chalet en Bois Rond**

Choisissez un itinéraire qui convient à vos capacités et à celles de vos partenaires.

Vérifiez la météo. Adaptez vos objectifs en conséquence.

Habillez-vous adéquatement pour l'hiver. Durant l'activité, adaptez vos couches de vêtements en fonction de votre effort afin de bien gérer votre température corporelle.

Apportez un moyen de communication et la carte des sentiers.

Informez un proche de votre itinéraire et de sa durée. Cette personne sera votre ange gardien et pourra aviser les secours si vous manquez à l'appel.

## SUR LE TERRAIN

Partez assez tôt pour terminer votre sortie avant la noirceur ou ayez l'équipement nécessaire pour être en sécurité après le coucher du soleil. N'oubliez pas que l'hiver, les journées sont courtes.

Restez sur les sentiers en tout temps et respectez la signalisation.

Dans les sentiers multifonctionnels, restez dans le corridor réservé à la raquette ou à la randonnée et faites preuve de courtoisie.

Aux intersections, prenez le temps de vérifier votre position.

Respectez vos limites et n'hésitez pas à faire demi-tour si l'itinéraire choisi s'avère trop difficile.

Il est plus prudent de ne pas partir seul(e).

## AU RETOUR

Informez les employés de tout bris ou tout élément potentiellement dangereux observés.

## ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

Bottes de randonnée hivernale et chaussettes de laine

Habillement multicouche : couche mince (sous-vêtements longs), couche isolante (polar ou duvet) et couche protectrice (manteau et pantalon imperméables-respirants), manteau chaud, tuque, foulard tubulaire, gants ou mitaines

Téléphone chargé à 100%

Carte des sentiers

Eau, lunettes de soleil et crème solaire

Sachets chauffe-mains et chauffe-pieds

Sac à déchets