



# Avez-vous tout prévu?

Cette activité permettra aux élèves de réfléchir à l'importance de se préparer avant de se lancer dans une activité en plein air. Elles et ils se familiariseront avec la liste de vérification du matériel et des informations.

## Objectifs

À la suite de cette activité, les élèves seront capables de :

- Expliquer les raisons principales de se préparer avant de partir;
- Établir une liste des informations à vérifier à l'avance;
- Choisir le matériel à apporter pour une randonnée d'un jour.

## Préparation

- Relisez la fiche et familiarisez-vous avec les aide-mémoires pour l'animation (annexes 1.3 et 1.4).
- Revoyez le 1<sup>er</sup> principe Sans trace : Se préparer et prévoir.
- Rassemblez le matériel, incluant les articles de la liste de vérification du matériel (annexe 1.4) si vous prévoyez une démonstration.

## Déroulement

### Partie 1 • Jeu des conditions imprévues

Rassembler le matériel nécessaire et vérifier les informations requises nous aident à vivre une sortie sécuritaire, agréable et à moindre impact sur l'environnement. Des personnes mal préparées sont plus susceptibles de détériorer les sols, la flore ou les sources d'eau, ou encore de déranger la faune, et de prendre des risques inutiles à cause de conditions imprévues.

Formez des équipes de 2 à 4 élèves. Proposez-leur de préparer une sortie comme si elles portaient en autonomie complète, c'est-à-dire sans compter sur les autres équipes pour se sortir de situations inattendues.

### Niveau

Secondaire

### Matériel

- **Annexe 1.1** : 1 ensemble de cartes découpées et plastifiées
- **Annexe 1.2** : 1 copie par équipe, imprimée recto seulement
- **Annexes 1.3 et 1.4** : aide-mémoires
- Matériel pour prendre des notes : 1 par équipe
- Matériel de démonstration dans un sac à dos : facultatif

### Durée

75 minutes ou plus

### Lieu

Extérieur/intérieur

### 1<sup>er</sup> principe Sans trace

*Balaye ou cliquez !*



Lisez le scénario de l'ascension du mont Superhaut à haute voix.

## **Scénario | Ascension du mont Superhaut**

C'est le mois de novembre. Dans les prochains jours, vous partirez en randonnée au mont Superhaut qui se trouve à une centaine de kilomètres de l'école. Vous arriverez sur place vers 10 h 00. Vous devrez revenir au point de départ vers 14 h 30 pour reprendre l'autobus.

Le sentier de 7 km est en forêt et comprend deux bonnes montées. Vous prendrez votre lunch au sommet de la montagne. L'endroit est à découvrir : vous aurez une vue à 360 degrés. Selon la météo des derniers jours, il a beaucoup plu dans la région. Le sentier pourrait être très boueux. Les seules installations sanitaires sur les lieux se trouvent près du stationnement.

Quel matériel apporterez-vous ? Quelles informations vérifierez-vous à l'avance ?

## **Variante**

Créez un scénario qui sera mieux adapté à votre réalité. Assurez-vous de préciser les informations suivantes :

- Lieu, moment, nature et durée de l'activité;
- Conditions environnementales et saisonnières, et particularités du lieu.

Donnez juste assez de détails pour que les élèves soient en mesure de se préparer, mais qu'il leur reste des informations à vérifier pour compléter leurs préparatifs.

Si vous optez pour un scénario sur mesure, vous aurez à créer un ensemble de conditions imprévues en vous inspirant de votre expérience du plein air.

Allouez quelques minutes aux équipes pour établir la liste du matériel à rassembler. Accordez-leur quelques minutes de plus pour dresser la liste des informations qu'elles devront vérifier avant de partir. Selon la maturité et le niveau d'expérience des élèves, vous pourriez aussi leur demander d'indiquer s'il revient à leur équipe au complet, ou à une seule personne, de se charger de chaque article de plein air et élément d'information.

Les équipes vont mettre leur préparation à l'épreuve du réel en jouant au Jeu des conditions imprévues (annexe 1.1). Le jeu consiste à vérifier si leurs listes contiennent le matériel ou les informations dont elles auraient besoin dans chaque situation.

Pigez une première carte et lisez-la à haute voix. Poursuivez avec les questions suivantes : Avez-vous prévu le matériel nécessaire ? Lequel ? Avez-vous vérifié les informations requises à l'avance ? Lesquelles ?

Au fur et à mesure des situations, discutez avec les élèves des réponses les plus appropriées en vous référant au solutionnaire du jeu (annexe 1.3). Rappelez aux équipes de cocher un article de plein air ou un élément d'information sur leur liste chaque fois qu'il est recommandé. À la fin, cela leur permettra d'apprécier leur niveau de préparation et de l'annoncer au groupe en utilisant ce code :

- **Vert** : Notre équipe est prête à partir;
- **Jaune** : Notre équipe est prête à améliorer sa préparation;
- **Rouge** : Notre équipe est prête à reporter sa sortie (pour prendre le temps de se préparer adéquatement).

## Partie 2 • Liste de vérification du matériel et des informations

Expliquez aux élèves que plusieurs listes de vérification circulent dans les milieux de plein air et que vous allez utiliser une liste de vérification du matériel et des informations qui est relativement standard pour une journée de randonnée (annexe 1.4).

Distribuez un exemplaire de la liste (annexe 1.2) à chaque équipe. Les équipes vont s'en servir pour créer leur propre liste de vérification en vue d'une prochaine sortie. Passez la liste en revue pour vous assurer que tout est bien compris. Donnez aux élèves le temps de choisir les éléments nécessaires selon le contexte et de répartir la charge du matériel et des informations entre eux.

Encouragez le groupe à mettre en commun ce qu'elles et ils ont appris. Prenez le temps de répondre aux questions portant sur les articles ou d'autres éléments moins bien connus de la liste. Utilisez du matériel de démonstration si vous le pouvez.

## Retour

Stimulez la réflexion sur la préparation des activités en plein air. Lancez la discussion à l'aide des questions ci-dessous.

- Pourquoi est-ce important de se préparer à l'avance à une sortie en plein air ?
- Quels sont les risques de rassembler le matériel nécessaire, mais de ne vérifier aucune information ?
- Comment comptez-vous améliorer la préparation de votre prochaine sortie avec votre famille, avec d'autres jeunes de votre âge, ou avec notre groupe ?

## Informations clés

- Le 1<sup>er</sup> principe nous apprend à rassembler le matériel nécessaire et à vérifier les informations requises pour préparer une sortie sécuritaire, agréable et à moindre impact sur l'environnement.
- Le 1<sup>er</sup> principe nous enseigne également à planifier une sortie qui convient aux compétences et aux attentes de notre groupe pour minimiser les risques de nous perdre ou de subir de graves blessures. Des opérations de sauvetage entraînent d'importantes répercussions pour nous et les gens qui tentent de nous retrouver. Elles causent des dommages considérables dans l'environnement vu l'emploi de certains véhicules et l'intervention d'un grand nombre de secouristes.



Cette fiche fait partie de *Sauve ton terrain de jeu*, une trousse éducative pour faire découvrir aux jeunes l'art de vivre le plein air à moindre impact sur leur environnement.

Basée sur les sept principes Sans trace, cette activité s'inspire de *101 Ways to Teach Leave No Trace* [6], [7] et d'autres sources.

**Sauve ton terrain de jeu**

[www.devilleenforet.com/sauve-ton-terrain-de-jeu/](http://www.devilleenforet.com/sauve-ton-terrain-de-jeu/)

# Jeu des conditions imprévues

***Avez-vous prévu le matériel nécessaire ?***

***Avez-vous vérifié les informations requises à l'avance ?***

1. Une grosse averse se prépare et vous approchez du sommet.

2. Après plusieurs jours de pluie, le sentier est plein de boue et de flaques d'eau.

3. Après la pluie, de grands vents soufflent au sommet pendant l'heure du lunch.

4. La pluie a rendu les roches particulièrement glissantes.

5. Vous vous arrêtez pour prendre votre collation. La poubelle est pleine.

6. Il fait froid. Vous ne ressentez pas vraiment la soif.

7. Vous aviez mal rangé votre carte des sentiers. La pluie l'a rendue illisible.

8. Vous voyez un avis de présence de tiques à l'entrée du sentier.

9. Vous voulez avoir un meilleur point de vue. Il faudrait sortir du sentier pour l'atteindre.

10. Vous avez pris le mauvais embranchement. Vous avez perdu votre chemin.

11. Vous avez emprunté la mauvaise direction. Vous arriverez plus tard que prévu.

12. Vous rencontrez une personne qui saigne abondamment après avoir fait une chute.

13. Les toilettes sont encore très loin. Vous ne pouvez plus attendre.

14. Vous ne savez pas s'il faudrait accélérer le pas pour arriver à temps au rendez-vous.

15. La randonnée est plus exigeante que prévu. C'est enfin le temps de manger !

16. Vous avez épuisé vos réserves d'eau. Vous entendez couler un ruisseau.

17. Vous cherchez à vous orienter. Vous avez perdu vos points de repère.

18. Les secours sont en route. Vous devez garder votre camarade malade au chaud.

19. Un sac à dos n'a pas tenu le coup. Impossible de refermer le compartiment principal.

20. Des plantes envahissantes poussent le long du sentier. Vos chaussures sont boueuses.

21. Au sommet, vous voudriez bien profiter de la chaleur d'un petit feu de camp.

# Liste de vérification du matériel et des informations

| VÉRIFICATION DU MATÉRIEL                                                                    | 1 article par personne | 1 article par équipe |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|
| <b>1. ORIENTATION &amp; COMMUNICATION</b>                                                   |                        |                      |
| Carte topographique rangée dans un étui transparent ou téléchargée à l'avance               |                        |                      |
| Description du sentier                                                                      |                        |                      |
| Montre                                                                                      |                        |                      |
| Sifflet                                                                                     |                        |                      |
| Outils d'orientation : boussole et application mobile ou assistant de navigation (GPS)      |                        |                      |
| Outils de communication : téléphone cellulaire ou appareil de communication par satellite   |                        |                      |
| Chargeur portatif ou piles de rechange                                                      |                        |                      |
| <b>2. ALIMENTATION</b>                                                                      |                        |                      |
| Nourriture pour les besoins de la sortie                                                    |                        |                      |
| Ration énergétique d'urgence                                                                |                        |                      |
| Pellicules, contenants et/ou sacs réutilisables pour réemballer et transporter les aliments |                        |                      |
| Sacs et/ou contenants étanches et réutilisables pour trier et rapporter les déchets         |                        |                      |
| <b>3. HYDRATATION</b>                                                                       |                        |                      |
| Eau : au moins 2 l/jour                                                                     |                        |                      |
| Gourde réutilisable ou sac d'hydratation                                                    |                        |                      |
| Système de purification de l'eau                                                            |                        |                      |
| <b>4. PROTECTION DU SOLEIL ET DES INSECTES</b>                                              |                        |                      |
| Écran solaire minéral                                                                       |                        |                      |
| Lunettes de soleil avec cordon de sécurité                                                  |                        |                      |
| Casquette ou chapeau                                                                        |                        |                      |
| Répulsif à insectes                                                                         |                        |                      |
| Chandail et pantalon longs de couleur claire                                                |                        |                      |
| Moustiquaire de tête                                                                        |                        |                      |

| VÉRIFICATION DU MATÉRIEL (suite)                                                                                                                                                                         | 1<br>article<br>par<br>personne | 1<br>article<br>par<br>équipe |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| <b>5. ISOLATION DE LA PLUIE ET DU FROID</b>                                                                                                                                                              |                                 |                               |
| Veste imperméable (pluie, neige, vent)                                                                                                                                                                   |                                 |                               |
| Veste isolante (froid)                                                                                                                                                                                   |                                 |                               |
| Vêtements de rechange                                                                                                                                                                                    |                                 |                               |
| Tuque et gants                                                                                                                                                                                           |                                 |                               |
| Doublure étanche à l'intérieur du sac à dos                                                                                                                                                              |                                 |                               |
| <b>6. ÉCLAIRAGE</b>                                                                                                                                                                                      |                                 |                               |
| Lampe frontale ou lampe de poche                                                                                                                                                                         |                                 |                               |
| Chargeur portatif ou piles de rechange                                                                                                                                                                   |                                 |                               |
| <b>7. PREMIERS SOINS</b>                                                                                                                                                                                 |                                 |                               |
| Trousse de premiers soins adaptée à l'activité (produits de base : gants de protection, couvre-visage, désinfectant pour les plaies, bandages, pansements pour ampoules et analgésiques sans ordonnance) |                                 |                               |
| Extracteur de tiques                                                                                                                                                                                     |                                 |                               |
| Médicaments personnels                                                                                                                                                                                   |                                 |                               |
| <b>8. RÉPARATION</b>                                                                                                                                                                                     |                                 |                               |
| Couteau de poche ou outil polyvalent (couteau, ciseaux, pinces)                                                                                                                                          |                                 |                               |
| Trousse de réparation d'urgence (ruban adhésif entoilé, fil métallique, aiguille et fil à coudre, etc.)                                                                                                  |                                 |                               |
| Cordelette de 15 m                                                                                                                                                                                       |                                 |                               |
| <b>9. ABRI D'URGENCE</b>                                                                                                                                                                                 |                                 |                               |
| Couverture de secours                                                                                                                                                                                    |                                 |                               |
| Bâche ou abri bivouac                                                                                                                                                                                    |                                 |                               |
| <b>10. FEU</b>                                                                                                                                                                                           |                                 |                               |
| Allumettes imperméables, briquet ou pierre à feu                                                                                                                                                         |                                 |                               |
| Allume-feu                                                                                                                                                                                               |                                 |                               |

| VÉRIFICATION DU MATÉRIEL (suite)                                                                                                                      | 1 article par personne | 1 article par équipe |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|
| <b>11. HYGIÈNE</b>                                                                                                                                    |                        |                      |
| Truelle légère                                                                                                                                        |                        |                      |
| Papier de toilette                                                                                                                                    |                        |                      |
| Lingette réutilisable (urine)                                                                                                                         |                        |                      |
| Sac ou contenant étanche pour rapporter le papier de toilette et les produits hygiéniques utilisés                                                    |                        |                      |
| Coupe ou autres produits d'hygiène menstruelle écologiques                                                                                            |                        |                      |
| Savon et gel désinfectant biodégradables pour les mains                                                                                               |                        |                      |
| Serviette réutilisable pour les mains                                                                                                                 |                        |                      |
| <b>12. RANDONNÉE À MOINDRE IMPACT</b>                                                                                                                 |                        |                      |
| Bottes de randonnée ou chaussures de marche avec semelles antidérapantes                                                                              |                        |                      |
| Guêtres                                                                                                                                               |                        |                      |
| Mini crampons, crampons ou raquettes en hiver et au printemps                                                                                         |                        |                      |
| Bâtons de randonnée munis de protège-pointes                                                                                                          |                        |                      |
| Brosse à poils rigides pour enlever la boue, les graines et les débris d'espèces végétales envahissantes des chaussures, des vêtements et du matériel |                        |                      |

| VÉRIFICATION DES INFORMATIONS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 vérif par personne | 1 vérif par équipe |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| Carte officielle et conditions des sentiers à jour                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                    |
| Réglementation (taille maximale des groupes, hors sentier, feux à ciel ouvert, bois pour les feux de camp, etc.), restrictions d'accès et fermetures saisonnières                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                    |
| Danger d'incendie et restriction de feu en vigueur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                    |
| Conditions actuelles et prévisions météorologiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                    |
| Règles et précautions pour protéger l'eau, la flore et la faune locales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                    |
| Règles et précautions contre les espèces exotiques envahissantes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                    |
| Informations d'urgence pour alerter les secours                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                    |
| Couverture du réseau cellulaire (La vitesse et la force du signal ne sont pas toujours fiables. Elles peuvent varier en fonction de la topographie, des conditions ambiantes et d'autres facteurs. Seul un assistant de navigation (GPS) ou un appareil de communication par satellite fonctionnera en l'absence de signal cellulaire. Avoir un plan de communication de rechange si on se trouve loin des secours.) |                      |                    |

# Jeu des conditions imprévues | Solutionnaire

| MATÉRIEL NÉCESSAIRE                                                                                                    | INFORMATIONS REQUISES                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Une grosse averse se prépare et vous approchez du sommet.</b>                                                    |                                                                           |
| Veste imperméable                                                                                                      | Conditions et prévisions météorologiques                                  |
| <b>2. Après plusieurs jours de pluie, le sentier est plein de boue et de flaques d'eau.</b>                            |                                                                           |
| Bottes de randonnée ou chaussures de marche avec semelles antidérapantes, guêtres, bâtons de randonnée                 | Conditions des sentiers à jour                                            |
| <b>3. Après la pluie, de grands vents soufflent au sommet pendant l'heure du lunch.</b>                                |                                                                           |
| Veste isolante, veste imperméable, tuque et gants                                                                      | Conditions et prévisions météorologiques                                  |
| <b>4. La pluie a rendu les roches particulièrement glissantes.</b>                                                     |                                                                           |
| Bottes de randonnée ou chaussures de marche avec semelles antidérapantes, bâtons de randonnée munis de protège-pointes | Conditions des sentiers à jour                                            |
| <b>5. Vous vous arrêtez pour prendre votre collation. La poubelle est pleine.</b>                                      |                                                                           |
| Sacs et/ou contenants étanches et réutilisables pour les déchets                                                       | Précautions pour protéger l'eau, la flore et la faune locales             |
| <b>6. Il fait froid. Vous ne ressentez pas vraiment la soif.</b>                                                       |                                                                           |
| Eau (au moins 2 l/jour), gourde réutilisable ou sac d'hydratation                                                      |                                                                           |
| <b>7. Vous aviez mal rangé votre carte des sentiers. La pluie l'a rendue illisible.</b>                                |                                                                           |
| Étui de rangement transparent, description du sentier, outils d'orientation, chargeur ou piles                         | Couverture du réseau cellulaire                                           |
| <b>8. Vous voyez un avis de présence de tiques à l'entrée du sentier.</b>                                              |                                                                           |
| Chandail et pantalon longs de couleur claire, répulsif à insectes, extracteur de tiques                                |                                                                           |
| <b>9. Vous voulez avoir un meilleur point de vue. Il faudrait sortir du sentier pour l'atteindre.</b>                  |                                                                           |
|                                                                                                                        | Réglementation relative à la randonnée hors sentier, restrictions d'accès |
| <b>10. Vous avez pris le mauvais embranchement. Vous avez perdu votre chemin.</b>                                      |                                                                           |
| Carte topographique, sifflet, outils d'orientation et de communication, chargeur ou piles de rechange                  | Carte des sentiers à jour, couverture cellulaire, informations d'urgence  |

| MATÉRIEL NÉCESSAIRE                                                                                                                               |  | INFORMATIONS REQUISES                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 11. Vous avez emprunté la mauvaise direction. Vous arriverez plus tard que prévu.                                                                 |  |                                                                                                                 |  |
| Lampe frontale, eau, ration énergétique d'urgence, outil de communication, chargeur ou piles de rechange                                          |  | Couverture cellulaire                                                                                           |  |
| 12. Vous rencontrez une personne qui saigne abondamment après avoir fait une chute.                                                               |  |                                                                                                                 |  |
| Trousse de premiers soins, outil de communication, chargeur ou piles de rechange                                                                  |  | Couverture cellulaire, informations d'urgence                                                                   |  |
| 13. Les toilettes sont encore très loin. Vous ne pouvez plus attendre.                                                                            |  |                                                                                                                 |  |
| Truelle, savon et désinfectant biodégradables, sac ou contenant étanche pour rapporter le papier de toilette et les produits hygiéniques utilisés |  |                                                                                                                 |  |
| 14. Vous n'avez pas l'heure. Faudrait-il accélérer le pas pour arriver à temps ?                                                                  |  |                                                                                                                 |  |
| Montre, carte topographique, description du sentier                                                                                               |  |                                                                                                                 |  |
| 15. La randonnée est plus exigeante que prévu. C'est enfin le temps de manger !                                                                   |  |                                                                                                                 |  |
| Nourriture pour les besoins de la sortie, eau                                                                                                     |  |                                                                                                                 |  |
| 16. Vous avez épuisé vos réserves d'eau. Vous entendez couler un ruisseau.                                                                        |  |                                                                                                                 |  |
| Système de purification d'eau                                                                                                                     |  |                                                                                                                 |  |
| 17. Vous cherchez à vous orienter. Vous avez perdu vos points de repère.                                                                          |  |                                                                                                                 |  |
| Carte topographique, description du sentier, outils d'orientation, chargeur ou piles de rechange                                                  |  | Couverture cellulaire                                                                                           |  |
| 18. Les secours sont en route. Vous devez garder votre camarade malade au chaud.                                                                  |  |                                                                                                                 |  |
| Allumettes imperméables, briquet ou pierre à feu, allume-feu, couverture de secours, outil de communication, chargeur ou piles de rechange        |  | Informations d'urgence, couverture cellulaire                                                                   |  |
| 19. Un sac à dos n'a pas tenu le coup. Impossible de refermer le compartiment principal.                                                          |  |                                                                                                                 |  |
| Trousse de réparation d'urgence, cordelette de 15 m                                                                                               |  |                                                                                                                 |  |
| 20. Des plantes envahissantes poussent le long du sentier. Vos chaussures sont boueuses.                                                          |  |                                                                                                                 |  |
| Brosse pour enlever la boue, les graines et les débris                                                                                            |  | Précautions pour protéger l'eau, la flore et la faune                                                           |  |
| 21. Au sommet, vous voudriez bien profiter de la chaleur d'un petit feu de camp.                                                                  |  |                                                                                                                 |  |
| (Est-il vraiment nécessaire d'allumer un feu de camp ?)                                                                                           |  | Réglementation relative aux feux à ciel ouvert et à la récolte du bois, danger d'incendie et restriction de feu |  |

# Liste de vérification du matériel et des informations

| VÉRIFICATION DU MATÉRIEL                                                                    | 1 article par personne | 1 article par équipe |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|
| <b>1. ORIENTATION &amp; COMMUNICATION</b>                                                   |                        |                      |
| Carte topographique rangée dans un étui transparent ou téléchargée à l'avance               |                        |                      |
| Description du sentier                                                                      |                        |                      |
| Montre                                                                                      |                        |                      |
| Sifflet                                                                                     |                        |                      |
| Outils d'orientation : boussole et application mobile ou assistant de navigation (GPS)      |                        |                      |
| Outils de communication : téléphone cellulaire ou appareil de communication par satellite   |                        |                      |
| Chargeur portatif ou piles de rechange                                                      |                        |                      |
| <b>2. ALIMENTATION</b>                                                                      |                        |                      |
| Nourriture pour les besoins de la sortie                                                    |                        |                      |
| Ration énergétique d'urgence                                                                |                        |                      |
| Pellicules, contenants et/ou sacs réutilisables pour réemballer et transporter les aliments |                        |                      |
| Sacs et/ou contenants étanches et réutilisables pour trier et rapporter les déchets         |                        |                      |
| <b>3. HYDRATATION</b>                                                                       |                        |                      |
| Eau : au moins 2 l/jour                                                                     |                        |                      |
| Gourde réutilisable ou sac d'hydratation                                                    |                        |                      |
| Système de purification de l'eau                                                            |                        |                      |
| <b>4. PROTECTION DU SOLEIL ET DES INSECTES</b>                                              |                        |                      |
| Écran solaire minéral                                                                       |                        |                      |
| Lunettes de soleil avec cordon de sécurité                                                  |                        |                      |
| Casquette ou chapeau                                                                        |                        |                      |
| Répulsif à insectes                                                                         |                        |                      |
| Chandail et pantalon longs de couleur claire                                                |                        |                      |
| Moustiquaire de tête                                                                        |                        |                      |

| VÉRIFICATION DU MATÉRIEL (suite)                                                                                                                                                                         | 1<br>article<br>par<br>personne | 1<br>article<br>par<br>équipe |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| <b>5. ISOLATION DE LA PLUIE ET DU FROID</b>                                                                                                                                                              |                                 |                               |
| Veste imperméable (pluie, neige, vent)                                                                                                                                                                   |                                 |                               |
| Veste isolante (froid)                                                                                                                                                                                   |                                 |                               |
| Vêtements de rechange                                                                                                                                                                                    |                                 |                               |
| Tuque et gants                                                                                                                                                                                           |                                 |                               |
| Doublure étanche à l'intérieur du sac à dos                                                                                                                                                              |                                 |                               |
| <b>6. ÉCLAIRAGE</b>                                                                                                                                                                                      |                                 |                               |
| Lampe frontale ou lampe de poche                                                                                                                                                                         |                                 |                               |
| Chargeur portatif ou piles de rechange                                                                                                                                                                   |                                 |                               |
| <b>7. PREMIERS SOINS</b>                                                                                                                                                                                 |                                 |                               |
| Trousse de premiers soins adaptée à l'activité (produits de base : gants de protection, couvre-visage, désinfectant pour les plaies, bandages, pansements pour ampoules et analgésiques sans ordonnance) |                                 |                               |
| Extracteur de tiques                                                                                                                                                                                     |                                 |                               |
| Médicaments personnels                                                                                                                                                                                   |                                 |                               |
| <b>8. RÉPARATION</b>                                                                                                                                                                                     |                                 |                               |
| Couteau de poche ou outil polyvalent (couteau, ciseaux, pinces)                                                                                                                                          |                                 |                               |
| Trousse de réparation d'urgence (ruban adhésif entoilé, fil métallique, aiguille et fil à coudre, etc.)                                                                                                  |                                 |                               |
| Cordelette de 15 m                                                                                                                                                                                       |                                 |                               |
| <b>9. ABRI D'URGENCE</b>                                                                                                                                                                                 |                                 |                               |
| Couverture de secours                                                                                                                                                                                    |                                 |                               |
| Bâche ou abri bivouac                                                                                                                                                                                    |                                 |                               |
| <b>10. FEU</b>                                                                                                                                                                                           |                                 |                               |
| Allumettes imperméables, briquet ou pierre à feu                                                                                                                                                         |                                 |                               |
| Allume-feu                                                                                                                                                                                               |                                 |                               |

| VÉRIFICATION DU MATÉRIEL (suite)                                                                                                                      | 1<br>article<br>par<br>personne | 1<br>article<br>par<br>équipe |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| <b>11. HYGIÈNE</b>                                                                                                                                    |                                 |                               |
| Truelle légère                                                                                                                                        |                                 |                               |
| Papier de toilette                                                                                                                                    |                                 |                               |
| Lingette réutilisable (urine)                                                                                                                         |                                 |                               |
| Sac ou contenant étanche pour rapporter le papier de toilette et les produits hygiéniques utilisés                                                    |                                 |                               |
| Coupe ou autres produits d'hygiène menstruelle écologiques                                                                                            |                                 |                               |
| Savon et désinfectant biodégradables pour les mains                                                                                                   |                                 |                               |
| Serviette réutilisable pour les mains                                                                                                                 |                                 |                               |
| <b>12. RANDONNÉE À MOINDRE IMPACT</b>                                                                                                                 |                                 |                               |
| Bottes de randonnée ou chaussures de marche avec semelles antidérapantes                                                                              |                                 |                               |
| Guêtres                                                                                                                                               |                                 |                               |
| Mini crampons, crampons ou raquettes en hiver et au printemps                                                                                         |                                 |                               |
| Bâtons de randonnée munis de protège-pointes                                                                                                          |                                 |                               |
| Brosse à poils rigides pour enlever la boue, les graines et les débris d'espèces végétales envahissantes des chaussures, des vêtements et du matériel |                                 |                               |

| VÉRIFICATION DES INFORMATIONS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1<br>vérif par<br>personne | 1<br>vérif par<br>équipe |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Carte officielle et conditions des sentiers à jour                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |                          |
| Réglementation (taille maximale des groupes, hors sentier, feux à ciel ouvert, bois pour les feux de camp, etc.), restrictions d'accès et fermetures saisonnières                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |                          |
| Danger d'incendie et restriction de feu en vigueur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |                          |
| Conditions et prévisions météorologiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |                          |
| Règles et précautions pour protéger l'eau, la flore et la faune locales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |                          |
| Règles et précautions contre les espèces exotiques envahissantes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |                          |
| Informations d'urgence pour alerter les secours                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |                          |
| Couverture du réseau cellulaire (La vitesse et la force du signal ne sont pas toujours fiables. Elles peuvent varier en fonction de la topographie, des conditions ambiantes et d'autres facteurs. Seul un assistant de navigation (GPS) ou un appareil de communication par satellite fonctionnera en l'absence de signal cellulaire. Avoir un plan de communication de rechange si on se trouve loin des secours.) |                            |                          |