

Partez en Randonnée!

La **randonnée** est une façon amusante de découvrir la nature en toute saison. C'est une activité scout classique et c'est en fait l'une **des compétences d'aventures de plein air**. La pratique de ces compétences de plein air est une bonne façon de devenir un randonneur averti. Voici certains conseils pour assurer votre sécurité lors de votre prochaine aventure en forêt!

LE PLAN

Sachez où vous allez et planifiez votre trajet selon vos capacités. Il est préférable de partir en randonnée avec d'autres personnes, mais vous devriez aussi **partager votre trajet** avec quelqu'un qui ne fait pas la randonnée avec vous. Remettez **le formulaire de camping et d'activité de plein air** à votre commissaire de groupe. Apportez une carte du sentier pour ne pas vous perdre, et n'oubliez pas **de rester près d'un arbre** si ça arrive. **Vérifiez la météo** et habillez-vous en conséquence.

L'HABILLEMENT

Soyez toujours prêts pour des variations de température en toute saison (ajouter et enlever des couches). Peu importe le temps de l'année, portez des bottes de randonnée fermées ou des bottes avec une semelle robuste. Évitez le coton. Pour vos bas, vos sous-vêtements et vos vêtements, favorisez la laine ou les tissus synthétiques (comme le polypropylène et le polyester).



L'ÉQUIPEMENT

Assurez-vous d'avoir l'équipement adéquat avec vous pour vivre une aventure amusante et sécuritaire!

Voici quelques articles que vous devriez avoir dans votre sac à dos :

- Crème solaire
- Baume à lèvres
- Désinfectant à mains
- Vêtement de rechange
- Allumettes
- Cellulaire (en cas d'urgence)
- Collations et eau
- Trousse de premiers soins
- Filtre à eau
- Couteau de poche
- Lampe de poche
- Compas
- Sifflet
- Protège-sac (couleur vive)

- CHAPEAU
- LUNETTES DE SOLEIL
- VÊTEMENTS EN TISSU SYNTHÉTIQUE
- PANTALONS ET MANCHES LONGUES
- BAS DE RANDONNÉE
- BOTTES DE RANDONNÉE
- BÂTONS DE RANDONNÉE



RANDONNÉE 101

Le randonneur le plus lent de votre groupe devrait donner le rythme. Utilisez le système de compagnonnage et chacune des paires de randonneurs devrait apercevoir la paire en avant et en arrière d'eux. Prenez des pauses de façon régulière pour vous rassembler, manger une collation et vérifier l'état de tous. Assurez-vous que vous êtes sur la bonne voie pour atteindre votre objectif. Surtout, suivez le sentier!

L'HYDRATATION

Il est primordial de bien s'hydrater. Amenez **une bouteille d'eau** réutilisable, et amenez **un filtre** ou des comprimés de purification d'eau.



LA FAUNE

Si vous voyez un animal sauvage (mort ou vivant), gardez vos distances et laissez-le. Ne nourrissez jamais un animal sauvage. Renseignez-vous sur les animaux que vous pourriez rencontrer et préparez-vous en conséquence, par exemple, amenez du gaz poivré si vous faites une randonnée où il y a des ours.



LES INSECTES

Préparez-vous pour les insectes, surtout si quelqu'un dans votre groupe est **allergique à certaines piqures!** Portez des pantalons et des manches longues, ainsi que du chasse-moustique. Inspectez votre corps pour les **tiques** une fois de temps en temps, et sachez comment les **retirer de façon sécuritaire**.

LES PLANTES DANGEREUSES

Ne mangez aucune baie trouvée dans les sentiers à moins qu'un animateur ne vous dise le contraire. Certaines plantes peuvent aussi créer une importante éruption cutanée au simple contact de la peau, alors portez des pantalons.