



Les activités en plein air peuvent comporter certains risques. Vous devez donc toujours vous assurer de posséder les compétences et habiletés requises à la pratique de l'activité choisie. Il est très important de prendre conscience des risques inhérents à cette activité, de connaître et de respecter vos capacités et de disposer des équipements appropriés. Depuis plusieurs années, la Sépaq assure la plus grande accessibilité possible aux joyaux de la nature québécoise. Cependant, au-delà de cette mission, elle se préoccupe également de la sécurité de ses visiteurs.

La direction et le personnel de chaque établissement ont en main une procédure d'urgence qu'ils déploieront, si la situation l'exige. Toutefois, la Sépaq considère que chaque visiteur demeure responsable d'assurer sa propre sécurité : la gestion des risques doit faire partie intégrante de votre expérience. Vous informer et vous préparer adéquatement constitue le premier pas vers la pratique agréable et sécuritaire de vos activités préférées.

La Sépaq vous souhaite une expérience de plein air inoubliable et vous invite à être Prudent de nature!

AIDE-MÉMOIRE POUR UNE MEILLEURE EXPÉRIENCE EN PLEIN AIR

Avant de planifier une activité

Des séjours et activités offerts par la Sépaq exigent certaines compétences et habiletés et comportent des risques inhérents qui doivent être considérés avant même de planifier une activité ou un séjour. Il est de votre responsabilité de :

- prendre conscience des risques que peuvent comporter les activités et séjours en plein air;
- vérifier les compétences, les habiletés et la forme physique nécessaires pour y participer;
- vous préparer en conséquence.

Nous vous invitons à consulter nos fiches-conseils relatives aux activités et séjours offerts par la Sépaq. Certains organismes peuvent vous aider à planifier votre séjour et vos activités de façon sécuritaire. N'hésitez pas à les contacter.

Aventure Écotourisme Québec
www.aventure-ecotourisme.qc.ca • 1 866 278-5923

Camping Québec
www.campingquebec.com • 1 800 363-0457

Croix-Rouge
www.laviesurleau.com • www.croixrouge.ca
1 800 363-0457

Fédération québécoise de la marche
www.fqmarche.qc.ca • 1 866 252-2065

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
www.fqme.qc.ca • 1 866 204-3763

Fédération québécoise du canot et du kayak
www.canot-kayak.qc.ca • 514 252-3001

Garde côtière
www.ccg-gcc.gc.ca • 1 800 267-6687

Ski de fond Québec
www.skiquebec.qc.ca • 514 252-3089, poste 3907

Vélo Québec
www.velo.qc.ca • 1 800 567-VÉLO

Avant le départ

- prévoir partir en groupe d'au moins deux personnes ayant les compétences, les habiletés et la forme physique nécessaires;
- vous informer des prévisions météorologiques. Nous vous suggérons de contacter l'établissement visité afin de vous informer des conditions locales, de l'état des sentiers, du niveau d'eau des cours d'eau et des dangers de feux de forêt;
- apporter de l'eau et de la nourriture même s'il s'agit d'une activité de quelques heures;
- porter des chaussures appropriées;
- prévoir des vêtements supplémentaires (imperméable, vêtements plus chauds, etc.);
- vous assurer du bon état de l'équipement à utiliser lors de l'activité;
- vous munir d'un sifflet, d'une lampe de poche, d'une trousse de premiers soins, etc.;
- avertir un proche de l'endroit exact de votre destination ainsi que la date prévue de votre retour avec instruction de communiquer avec les services d'urgence (911) dans l'éventualité de votre absence.

Avant d'entreprendre une activité

- vous munir d'une carte du territoire;
- vérifier le temps requis pour compléter votre activité;
- suivre les consignes particulières inhérentes à chacune des activités;
- vous enregistrer à l'accueil et informer le personnel de votre itinéraire;
- respecter la signalisation et les avis d'interdiction, dont ceux de faire des feux à ciel ouvert;
- ne jamais laisser les enfants sans surveillance;

- faire bouillir ou traiter (filtre, chlore ou iode) l'eau des cours d'eau avant de la boire;
- en camping, placer la nourriture dans des contenants hermétiques et la tenir à l'abri des animaux;
- ne pas compter sur votre téléphone cellulaire : dans la plupart des secteurs, les réseaux ne sont pas accessibles;
- ne surestimez pas vos forces : choisissez vos itinéraires en fonction de votre condition physique;
- si vous constatez qu'un équipement ou un accessoire est manquant ou défectueux, cessez de l'utiliser et signalez rapidement la situation au personnel sur place.

Au retour

Une fois votre activité terminée, vous devriez rapporter au personnel tout bris, anomalie ou problème constaté.

ACCOMPAGNATEURS

Vous avez la responsabilité d'informer les personnes qui vous accompagnent des risques inhérents à l'activité choisie, de même que des informations contenues aux fiches-conseils.

En cas d'urgence, contactez : 911 ou la Sûreté du Québec 310-4141 ou par cellulaire 4141.