

## RAPPEL

La Sépaq tient à vous rappeler que certaines activités offertes dans le réseau demandent une condition physique et des compétences particulières ainsi que de l'équipement spécialisé. Certains organismes peuvent vous aider à planifier vos activités de façon sécuritaire. N'hésitez pas à les contacter.

### AirMédic

airmedic.net | 1 877 999-3322

### Aventure Écotourisme Québec

aventure-ecotourisme.qc.ca | 1 866 278-5923

### Bureau de la sécurité nautique

tc.gc.ca | 1 800 267-6687

### Camping Québec

campingquebec.com | 1 800 363-0457

### Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs

fedecp.qc.ca | 1 888 523-2863

### Fédération québécoise de la marche

fqmarche.qc.ca | 1 866 252-2065

### Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade

fqme.qc.ca | 1 866 204-3763

### Fédération québécoise du canot et du kayak

canot-kayak.qc.ca | 514 252-3001

### Ski de fond Québec

skidefondquebec.ca | 450 744-0858

### Sopfeu

sopfeu.qc.ca | 1 800 463-3389

### Vélo Québec

velo.qc.ca | 1 800 567-8356

Les informations contenues dans cette brochure sont également disponibles sur notre site Web à l'adresse suivante : [sepaq.com/securite](http://sepaq.com/securite)

0027-05-14 Imprimé au Canada

Photos : Steve Deschênes, Marc Loisel, Mathieu Dupuis, Mathieu Doyon



Ce document est imprimé sur du papier entièrement recyclé, fabriqué au Québec, contenant 100 % de fibres postconsommation et produit sans chlore. Les encres utilisées pour cette production contiennent des huiles végétales.

## EN CAS D'URGENCE 911

### SÛRETÉ DU QUÉBEC

310-4141 (numéro unique)

\*4141 (pour cellulaire)

Là où les réseaux cellulaires sont accessibles.

# PRUDENT DE NATURE

VOTRE SÉCURITÉ - VOTRE RESPONSABILITÉ



SEPAQ.COM  
1 800 665-6527

RECONNECTEZ-VOUS  
AVEC LA NATURE DU QUÉBEC





Afin de vous aider à planifier vos activités de façon sécuritaire, nous vous suggérons de consulter la section « Votre sécurité : votre responsabilité » au [sepaq.com](http://sepaq.com).

## VOTRE SÉCURITÉ : VOTRE RESPONSABILITÉ

**Les activités en plein air peuvent comporter certains risques. Vous devez toujours vous assurer de posséder les compétences et habiletés requises à la pratique de l'activité choisie. Il est très important de connaître et de respecter vos capacités physiques.**

Depuis plusieurs années, la Sépaq assure la plus grande accessibilité possible à des joyaux de la nature québécoise. Cependant, au-delà de cette mission, elle se préoccupe également de la sécurité de ses visiteurs.



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

Chaque visiteur demeure responsable de sa propre sécurité; la gestion des risques doit faire partie intégrante de son expérience. Vous préparer adéquatement constitue le premier pas vers la pratique agréable et sécuritaire de vos activités préférées.

Nous vous invitons à consulter nos fiches-conseils relatives aux activités et séjours offerts par la Sépaq, disponibles sur le site Web [sepaq.com/securite](http://sepaq.com/securite).

**Les frais encourus lors des opérations de recherche et de sauvetage sont à la charge du bénéficiaire. Il est possible de se procurer auprès d'un assureur une protection relative à ces risques.**



## AIDE-MÉMOIRE POUR UNE MEILLEURE EXPÉRIENCE EN PLEIN AIR

### **Avant de quitter la maison**

- Prévoir partir en groupe d'au moins deux personnes.
- Vous informer des prévisions météorologiques.
- 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.
- Informer les personnes qui vous accompagnent des risques inhérents à l'activité choisie.

### **Une fois sur place**

- Ne pas compter sur votre téléphone cellulaire; dans la plupart des secteurs, les réseaux ne sont pas accessibles.
- Vous munir d'une carte du territoire.
- Vérifier le temps requis pour compléter votre activité.
- Suivre les consignes particulières inhérentes à chacune des activités.
- 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.
- 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 remarqué.