

# AIDE-MÉMOIRE

## POUR PROFITER DE VOTRE EXPÉRIENCE DE VIA FERRATA

### Lieu et heure d'arrivée

**Parc national des Grands-Jardins:** Présentez-vous au bâtiment d'accueil de la via ferrata (voisin du Centre de découverte et de services du Mont-du-Lac-des-Cygnés) 30 minutes avant l'heure de départ indiquée sur votre confirmation.

**Parc national du Mont-Tremblant:** Présentez-vous au poste d'accueil de la Diable (à l'entrée du parc) 30 minutes avant l'heure de départ indiquée sur votre confirmation.

**Parc national du Fjord-du-Saguenay:** Présentez-vous au Centre de découverte et de services Le Fjord du Saguenay (secteur Baie-Éternité) 30 minutes avant l'heure de départ indiquée sur votre confirmation.

**Parc de la Chute-Montmorency:** Présentez-vous au bâtiment du stationnement Boischatel 60 minutes avant l'heure de départ indiquée sur votre confirmation.

### Vêtements

---

Vêtements de sport

---

Pantalons longs et souples (les jeans ne sont pas autorisés)

---

Chaussures à bout fermé avec une semelle rigide

---

Gants (de style gants de vélo sans doigts)

---

### À prévoir aussi

---

Bouteille d'eau (1 à 2 litres, selon le parcours choisi)  
transportée dans un petit sac à dos ou un sac d'hydratation  
(il n'y a aucun point d'eau sur le parcours et aucun prêt de sac  
à dos sur place)

---

Collation

---

Crème solaire

---

Chasse-moustique

---

Appareil photo

---

Lunettes de soleil, attachées avec un cordon

---

Droit d'accès quotidien ou carte annuelle Parcs nationaux  
du Québec (si l'activité a lieu dans un parc national)

---

### IMPORTANT

---

Les cheveux longs doivent être attachés.

---

Il est interdit de porter des bijoux.

---

L'équipement de sécurité complet est fourni (baudrier, longe et casque).

---

Ne pas être aux prises avec des problèmes cardiaques, d'épilepsie ou de vertige.

---

Ne pas être enceinte.

---

Le port du masque est obligatoire dans certaines situations, notamment lorsque la distanciation physique de 2 mètres ne peut être respectée. Merci d'en apporter un lors de votre activité.

