

# PLANS, ÉQUIPEMENT/PROVISIONS POUR MON ACTIVITÉ DE PLEIN AIR

Remplissez ce formulaire avant de partir à l'aventure en plein air et remettez-le à une personne responsable.  
Votre vie en dépendra peut-être !

## Départ:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<i>Jour de la semaine</i>	<i>Date</i>	<i>Mois</i>	<i>Heure</i>

## Retour prévu :

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<i>Jour de la semaine</i>	<i>Date</i>	<i>Mois</i>	<i>Heure</i>

## Objet du voyage:

<input type="checkbox"/> Randonnée demi-journée	<input type="checkbox"/> Pêche
<input type="checkbox"/> Randonnée d'une journée	<input type="checkbox"/> Escalade
<input type="checkbox"/> Randonnée de deux jours	<input type="checkbox"/> Chasse
<input type="checkbox"/> Cueillette de champignons	<input type="checkbox"/> Motoneige
<input type="checkbox"/> Canoé-kayak	<input type="checkbox"/> Ski
<input type="checkbox"/> Autre: _____	

## Plan de route A

Région précise : \_\_\_\_\_

Route de départ prévue (préciser): \_\_\_\_\_

Route de retour prévue (préciser) : \_\_\_\_\_

Destination: \_\_\_\_\_

## Plan de route B – secondaire

Région précise : \_\_\_\_\_

Route de départ prévue (préciser): \_\_\_\_\_

Route de retour prévue (préciser) : \_\_\_\_\_

Destination: \_\_\_\_\_

## Transport au point de départ et de retour :

No. d'immatriculation du véhicule: \_\_\_\_\_

Marque/modèle: \_\_\_\_\_ Couleur: \_\_\_\_\_

Propriétaire: \_\_\_\_\_

## Ou personne me déposant au point de départ:

Nom: \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

## Personne venant me chercher au point d'arrivée:

Nom: \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

Heure: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Endroit: \_\_\_\_\_

## Équipement/provisions emportés :

<input type="checkbox"/> Sac à dos	<input type="checkbox"/> Eau	<input type="checkbox"/> Allumoir
<input type="checkbox"/> Sifflet	<input type="checkbox"/> Lampe torche	<input type="checkbox"/> Cuisinière
<input type="checkbox"/> Raquettes de ski	<input type="checkbox"/> Protection solaire	
<input type="checkbox"/> Skis	<input type="checkbox"/> Vêtements de rechange	
<input type="checkbox"/> Trousse de premiers soins		
<input type="checkbox"/> Appareil de recherche de victime d'avalanche		
<input type="checkbox"/> Tente (couleur): _____		
<input type="checkbox"/> Nourriture (jours par personne): _____		
<input type="checkbox"/> Radio (fréquence/canal) : _____		
<input type="checkbox"/> Dispositif de signalisation: _____		
<input type="checkbox"/> Radiobalise individuelle de repérage (RIR #): _____		
<input type="checkbox"/> Téléphone cellulaire portable No.: _____		
<input type="checkbox"/> Armes à feus: _____		
<input type="checkbox"/> Véhicule de camping, véhicule tout terrain, bateau, motoneige (description) : _____		

# J'AI SURVÉCU GRÂCE À MES 10 ARTICLES DE 1ÈRE NÉCESSITÉ !

Êtes-vous équipé et prêt à passer  
la nuit dehors si vous vous perdez ?

La plupart de ceux qui ont eu des mésaventures en plein air vous le diront, c'est grâce à ces 10 articles de 1ère nécessité qu'ils ont survécu!

1. Lampe torche, piles et ampoule de rechange
2. Trousse pour faire du feu – allumettes hydrofuges/ briquet, allumoir/chandelle
3. Dispositif de signalisation – sifflet ou miroir pour faire signe aux sauveteurs si vous vous perdez
4. Réserve de nourriture et d'eau – 1 litre/personne
5. Vêtements de rechange (protection contre la pluie, le vent, l'eau et toque)
6. Aides à la navigation/communication (cartes, compas, système de positionnement mondial, cartes marines, téléphone cellulaire portable, radio portative – rechargée) sachez utiliser cet équipement
7. Trousse de premiers soins – sachez l'utiliser
8. Abri de survie – bâche orange ou grand sac à ordures orange. Ils peuvent aussi être utilisés comme dispositifs de signalisation
9. Couteau de poche
10. Protection solaire (lunettes, écran solaire, chapeau)



# CODE DE RESPONSABILITÉ POUR LES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR.

Profitez du plein air – en toute sécurité  
« Vous en êtes responsable »

Chaque année en Colombie-Britannique, environ 1000 incidents liés aux loisirs en plein air nécessitent l'intervention d'équipes de recherches et de sauvetage. À la suite de ces incidents, il y a plus de 200 blessés et plus de 80 morts.

Il y a 93 équipes de recherches et de sauvetage au sol comprenant 4700 bénévoles grâce au soutien des Provincial Emergency Programs (programmes provinciaux pour les urgences) dans le cadre des Public Safety Lifeline Volunteer Services (services des bénévoles pour la sécurité publique). Ces bénévoles dévoués sont formés pour effectuer les recherches et sauvetages au sol, le sauvetage dans les rapides, le sauvetage en cordée, le pistage, l'intervention en cas d'avalanche et le sauvetage en montagne.

Si vous avez besoin de l'aide de l'une de ces équipes, contactez la police de votre région.

## AdventureSmart



Get informed & go outdoors!

[www.adventuresmart.ca](http://www.adventuresmart.ca)

[www.adventuresmart.ca](http://www.adventuresmart.ca)



# ÉVITEZ LA MORT ET LES BLESSURES LORS DE VOS ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Trop souvent les gens se rendent compte – trop tard – que l'activité de plein air à laquelle ils participent pourrait leur causer des blessures et/ou la mort !

## Voici comment vous pouvez éviter cette situation !

### Modifier votre plan quand les circonstances changent

- Êtes-vous prêt si le temps change?
- Que ferez-vous quand la nuit tombe?
- Que ferez-vous si votre partenaire ou d'autres membres de votre groupe tombent malades ou sont blessés?

### Soyez prêt en cas d'urgence

- Serez-vous au chaud et au sec quoi qu'il arrive?
- Est-ce que vos dix (10) articles et autre équipement de première nécessité sont en bon état ?
- Est-ce que vous savez bien utiliser l'ensemble de votre équipement ?

### Have you:

- vérifié la météo?
- dit à quelqu'un où vous allez?

### Savez-vous:

- quoi faire si vous vous perdez?

## CONSEILS POUR LES EXCURSIONS EN PLEIN AIR

L'erreur la plus fréquente...

« Ça ne pourra jamais m'arriver. »

- Soyez préparé quand vous faites l'activité de votre choix – il faut être en forme pour pouvoir marcher sur de longues distances et cela demande une préparation physique. Prévoyez assez de temps pour le retour. Emportez un équipement adéquat, un plan de voyage et utilisez des livres de référence et des guides.
- Remplissez un formulaire de plan de voyage et remettez-le à un ami – le plan de voyage explique votre destination, la route que vous prenez, qui se trouve dans le groupe et votre heure de retour. Si vous ne retournez pas comme prévu, l'ami auquel vous avez donné votre plan de voyage peut donner le formulaire à la police et commencer les recherches.
- Ne faites jamais de randonnée pédestre tout seul – faites de la randonnée avec un groupe. Marchez à la même vitesse que la personne la plus lente. Si quelqu'un se trouve séparé du groupe en allant trop vite ou pas assez vite, il risque davantage de se perdre.
- Ne paniquez pas – si vous vous perdez, restez positif. Se perdre n'est pas dangereux quand on est préparé.
- Restez où vous êtes – les gens qui continuent à marcher après s'être perdus s'éloignent encore davantage du sentier et des gens qui les cherchent. Et aussi, descendre une pente conduit souvent à des ravins de drainage naturels qui ont en général des buissons épais, de hauts escarpements et des chutes d'eau rendant la marche et les recherches plus difficiles.
- Utilisez des dispositifs de signalisation – utiliser un sifflet, allumer un feu et rester bien visible aidera les sauveteurs à vous trouver. Aidez les sauveteurs à vous trouver même si vous êtes gêné ou effrayé. Rappelez-vous que les animaux ne seront pas attirés par vos signaux. Les sauveteurs pourront aussi utiliser des avions ou des hélicoptères; restez bien en vue.
- Construisez ou cherchez un abri – protégez-vous de la pluie, du vent et du soleil. Mettez-vous à l'aise, autant que possible, mais pendant la journée assurez-vous de rester bien en vue pour les sauveteurs en hélicoptère ou en avion.
- L'erreur la plus fréquente – le fait de croire « ça ne pourra jamais m'arriver » se résume en un mot : EGO. En étant bien préparé, vous pourrez profiter de votre activité de plein air quelles que soient les circonstances

## DESCRIPTION DES MEMBRES DE CE VOYAGE

	Personne 1	Personne 2	Personne 3	Personne 4
Nom de famille				
Prénom				
Date de naissance				
Taille				
Poids				
Cheveux et peau				
Médecin de famille				
Couleur du chapeau				
Couleur de la veste				
Couleur de la chemise				
Couleur du sac à dos				
Couleur du pantalon				
Chaussures type et taille				
Allergies				
Médicaments				
Contact en cas d'urgence				
Carte				
Émetteurs-récepteurs				
Pelle				
Sondes				
Communication				
Navigation				
Formation en survie				
Secourisme/certification				
Débutant/novice/expert				

### La personne ci-dessous sera avertie s'il y a changement de destination :

Nom de famille:	Adresse:
Téléphone domicile:	Téléphone travail:

### Veillez avertir la police si on ne revient pas le

Date:	Heure:
Signature:	Date:

Détachez cette moitié et gardez-la avec vous

Détacher et remettre à un ami