



PLAN DE ROUTE

pour la

SURVIE EN PLEIN AIR

Le formulaire doit être remplis et remis à une personne de confiance qui pourra le remettre au autorité compétente, en cas de besoin.

Départ : _____

Jour/mois/année

Retour Prévu : _____

jour/mois/année

Motif du voyage :

- Chasse Pêche Randonnée de jour Ski
- Randonnée avec nuitée Surf des neiges Canotage/Kayak Motoneige
- Cueillette de champignons/baies Cyclisme de montagne Autre : _____

Le voyage :

Région générale : _____

Région particulière : _____

Point de départ (préciser) : _____

Itinéraire d'aller prévu (préciser) : _____

Itinéraire de retour prévu (préciser) : _____

Destination : _____ Point de repère local : _____

Carte utilisée : _____ Avez-vous déjà visité l'endroit? : _____

Si oui combien de fois? _____ Êtes vous seul? _____ Si non (préciser) : _____

Transport au et du point de départ :

Numéro d'immatriculation : _____ Marque/Modèle : _____

Couleur : _____ Propriétaire : _____

Ou...

Déposé au point de départ par :

Nom : _____ Téléphone : _____

Ramassé à la destination par :

Nom : _____ Téléphone : _____

Heure : _____ Date : _____ Lieu : _____

Autres points de rendez-vous utilisés par le groupe : _____

Équipement/Approvisionnements emportés :

Sac à dos Eau Allumeur Trousse de premiers soins Lampe de poche Skis

Sifflet Raquettes à neige Écran solaire Réchaud Vêtements supplémentaires

Tente (couleur) _____ Nourriture (jour par personne) _____

Radio (type et fréquence) _____ Dispositif de signalisation _____

Balise de localisation personnelle (#BLP) _____ GPS/Boussole/Carte : _____

Cellulaire (numéro) _____ Arme à feu VTT/Bateau (description) _____

Autres (préciser) _____

La personne suivante sera avisée si je change de destination :

Nom : _____ Adresse : _____

Téléphone résidence : _____ Téléphone bureau : _____

Cellulaire : _____

Veillez avertir la police si je ne rentre pas avant :

Date : _____ Heure : _____

Nom en lettre moulées : _____

Signature : _____ Date : _____

Êtes-vous prêt et équipé pour passer la nuit en plein air si vous vous égarez?

Description des membres de cette excursion

	Personne 1	Personne 2	Personne 3	Personne 4
Nom de famille				
Prénom				
Invalidité				
Trouble médical				
Médicament				
Âge				
Taille				
Poids				
Cheveux et peau				
Lunette				
Médecin de Famille				
Couleur du chapeau				
Couleur du manteau				
Chemise				
Chandail				
Couleur du pantalon				
Type de chaussures				

État de préparation personnelle

Instruction de survie				
Expérience				
Instruction de carte et boussole				
Instruction de premiers soins				
Connaissance de la région				

Cette section devrait être dans l'une de vos poches!

Objets indispensables pour les excursions en plein air :

- Carte de la région et boussole. Sachez bien comment les utiliser!!!
- Grand sac en plastique orange- utile comme abri d'urgence, imperméable ou dispositif de signalisation.
- Lampe de poche et piles de rechange (garder les piles au chaud par temps froid).
- Nourriture et eau supplémentaires.
- Vêtements supplémentaires placés dans un sac en plastique imperméable- imperméable et coupe-vent, tuque et gants, chandail et pantalon chaud (pas de jeans) et chaussures appropriées.
- Protection contre le soleil/ les insectes- lunettes de soleil, écran solaire, chapeau, chemise à manches longues et pantalon.
- Couteau de poche solide.
- Briquet et allumettes à l'épreuve du vent et imperméables.
- Chandelles et ou allumeur (Avant d'entreprendre une excursion il faut apprendre comment allumer efficacement un feu lors d'intempéries!)
- Vérifiez les prévisions météorologiques et les avertissements de voyage avant de partir. Lors d'une randonnée nautique il faut toujours porter un **VFI**.
- Trousse de premiers soins- (une formation est obligatoire afin de développer les compétences nécessaires pour administrer correctement les premiers soins.
- Sifflet, petit isolant de sol léger, fusée éclairantes, bâche, couverture de secoure, ruban de signalisation, cahier et crayon.

Rappel : Les retards inattendus, intempéries ou blessures peuvent transformer toute sortie en une crise prolongée.

SOYEZ PRÊT!

Conseil sur les excursions en plein air

☆ **Soyez prêt pour l'activité de loisir choisie** : Être en forme pour parcourir toute la distance nécessite une préparation physique. Observez votre délai de retour (une règle de base générale est d'allouer 1/3 de votre temps pour l'aller et 2/3 pour le retour). Apportez l'équipement approprié, servez-vous d'un plan de route, utilisez les cartes et livrets-guide/cahier de référence.

☆ **Portez toujours les nécessaires** : Vérifiez avant de partir que tout est en bon état. Soyez prêt, au besoin, à passer la nuit en plein air. Portez toujours des vêtements supplémentaires, de l'eau, de la nourriture à haut rendement d'énergie (comme le mélange montagnard) et une lampe de poche – beaucoup de gens s'égarer à cause de l'obscurité. N'oubliez pas – même une petite excursion pourrait se prolonger à cause de circonstances imprévues telles que les intempéries, l'égarerement ou les blessures, alors **Soyez prêt!**

☆ **Remplissez un formulaire de voyage et le laissez avec un (e) ami (e)** : Le plan de route explique votre destination, la route prévue, qui fait partie du groupe et votre heure de retour. Si vous ne rentrez pas comme prévue, l'ami qui a le plan de route peut donner le formulaire à la police pour initier une recherche.

☆ **Ne sortez jamais seul en milieu sauvage** : Sortez toujours avec un ami ou un groupe. Restez en vue des autres et établissez une heure et un endroit où l'on se réunira au cas où une personne se sépare du groupe. Quoi que vous fassiez en région sauvage, allez ensemble et restez ensemble. Allez à la vitesse de la personne la plus lente; si une personne se sépare du groupe en avançant ou en restant en arrière, elle est plus susceptible à s'égarer.

☆ **Apprenez l'orientation** : Achetez une boussole et une carte de la région que vous allez visiter. Apprenez à les utiliser. On peut d'habitude se procurer des cartes topographiques du ministère des Ressources naturelles. Lors de vos déplacements, remarquez bien les environs, notez les points de repère et retournez-vous de temps en temps pour regarder le chemin que vous avez parcouru. Soyez conscient de la distance parcourue et de l'heure. Réévaluez votre destination prévue et votre plan de route au cours de la journée.

☆ **Ne paniquez pas** : Gardez une attitude positive si vous vous égarez. Restez calme et contrôlez vos peurs; vous pourrez ainsi penser plus clairement. S'égarer n'est pas dangereux si l'on est prêt. Si vous vous égarez, souvenez-vous de l'acronyme **A.R.R.E.T.E.R.** : arrêter, regarder, réfléchir, évaluer, trancher, exécuter et réviser. Quand vous aurez un plan vous vous sentirez beaucoup mieux; l'action est un antidote à la peur.

☆ **Restez sur place** : Arrêtez-vous dès qu'il est évident que vous vous êtes séparés de votre groupe ou que vous êtes perdus ou en difficultés. Les gens qui continuent leur chemin après s'être égarés s'éloignent d'habitude plus des routes et des sentiers, et des personnes qui les cherchent. Restez avec votre bateau même s'il est chaviré.

☆ **Restez à jeun** : L'Alcool et les drogues affectent la pensée logique, la coordination et le temps de réaction. On prend des décisions imprudentes.

☆ **Utilisez des dispositifs de signalisation** : Les coups de sifflet, l'allumage d'un feu et la visibilité aideront les chercheurs à vous retrouver même si vous êtes embarrassé ou vous avez peur. Les animaux ne seront pas attirés par votre signalisation. Trois de n'importe quoi –par exemple trois coups de sifflet, trois feux ou trois coups de feu- est un signal de détresse reconnu au plan international. (Si l'on utilise les feux comme signal il faut s'assurer qu'ils soient contenus et les surveiller de près).

☆ **Construisez ou cherchez un abri** : Protégez-vous de la pluie, du vent et du soleil excessif. On pourrait avoir besoin de plusieurs heures pour construire un abri et ramasser du bois à brûler; il faut donc les faire tôt lorsque vous avez encore de l'énergie. Il est important d'être aussi confortable que possible, mais pendant qu'il fait jour, assurez-vous de vous rendre visible aux chercheurs en hélicoptères ou en avions.

☆ **L'erreur la plus commune** : Ne vous trompez pas avec l'idée que **(cela ne m'arrivera jamais.)** En étant prêt, vous pouvez jouir de votre excursion en plein air sans égard à ce que Dame Nature vous réserve!