

CONSEILS PRATIQUES POUR UNE RANDONNÉE EN SKI DE FOND SÉCURITAIRE

AVANT DE PARTIR

- VÉRIFIEZ VOTRE ÉQUIPEMENT ET ASSUREZ-VOUS D'AVOIR UTILISÉ LA BONNE CIRE POUR LE FARTAGE DE VOS SKIS SELON LA TEMPÉRATURE
- PRIORISEZ LES VÊTEMENTS EN FIBRE SYNTHÉTIQUE PLUTÔT QUE CEUX EN COTON; ILS SÈCHERONT BEAUCOUP PLUS RAPIDEMENT ET VOUS GARDERONT AU CHAUD MÊME MOUILLÉS
- EMMENEZ DES VÊTEMENTS DE RECHANGE (BAS, MITAINES, TUQUE, ETC.)

- **PRÉVOYEZ DE L'EAU EN QUANTITÉ SUFFISANTE (1 LITRE MINIMUM) ET UNE COLLATION**
- **EMMENEZ DANS VOTRE SAC UNE LAMPE FRONTALE, DES ALLUMETTES, DE LA CRÈME SOLAIRE, UNE TROUSSE DE PREMIERS SOINS ET UNE CARTE DES SENTIERS**
- **PLANIFIEZ VOTRE PARCOURS SUR UNE CARTE ET PRÉVENEZ QUELQU'UN DE VOTRE ITINÉRAIRE AINSI QUE DE VOTRE HEURE DE RETOUR PRÉVUE**
- **CHOISISSEZ UN PARCOURS CONFORME À VOTRE CAPACITÉ (VITESSE MOYENNE DE 5 KM/H) ET EN FONCTION DE LA DURÉE D'ENSOLEILLEMENT RÉDUITE EN HIVER**
- **VÉRIFIEZ LA MÉTÉO AVANT DE PARTIR**
- **FAITES DES ÉTIREMENTS ET DES ÉCHAUFFEMENTS POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE**

DURANT VOTRE RANDONNÉE

- **POUR VOTRE SÉCURITÉ, NE RANDONNEZ JAMAIS SEUL**
- **RESPECTEZ LE BALISAGE ET LA SIGNALISATION; RESTEZ SUR LES SENTIERS EN TOUT TEMPS**
- **CONTRÔLEZ VOTRE VITESSE EN TOUT TEMPS**
- **LAISSEZ PASSER LES SKIEURS PLUS RAPIDES LORSQUE VOUS ÊTES SUR DES TRACÉS UNIDIRECTIONNELS**
- **NE VOUS ARRÊTEZ JAMAIS AU MILIEU OU EN BAS D'UNE PENTE DESCENDANTE**
- **GARDEZ UNE DISTANCE RAISONNABLE AVEC LES SKIEURS DEVANT ET DERRIÈRE VOUS**

- **N'ENFILEZ PAS LES DRAGONNES (SANGLES) DE VOS BÂTONS À VOS POIGNETS; AINSI, VOUS NE RISQUEREZ PAS DE VOUS BLESSER SI VOTRE BÂTON RESTE COINCÉ**
- **N'OUBLIEZ PAS DE BOIRE DE L'EAU FRÉQUEMMENT ET EN PETITES QUANTITÉS**
- **RAPPORTEZ VOS DÉCHETS AU POSTE D'ACCUEIL**
- **N'HÉSITEZ PAS À RÉÉVALUER VOTRE PARCOURS ET À FAIRE DEMI-TOUR SI VOUS AVEZ SURESTIMÉ VOS CAPACITÉS**

BONNE RANDONNÉE EN SKI DE FOND!