



## Aide-mémoire

### Se préparer à une randonnée d'une journée dans un parc nature

Dans ce petit aide-mémoire, vous pourrez bien vous préparer à une randonnée hivernale d'une journée afin d'être bien équipé pour profiter pleinement et sans se stresser de la nature.

#### Avant de partir!

1. Je regarde la météo du parc et je m'habille en conséquence. (Important de savoir que la température dans le parc n'est pas la même qu'en ville!)
2. Je regarde la durée de la randonnée, la distance parcourue et si possible le dénivelé.

#### Habillement : La polyvalence des pelures d'oignon!

Conseil 1 : On peut avoir chaud, mais on ne peut pas avoir froid, donc n'hésitez pas à mettre un autre chandail chaud et une autre paire de bas dans votre sac à dos.

Conseil 2 : Parce que vos pieds vous porteront tout au long de la randonnée, offrez leurs des souliers adapter à la température et au terrain. Parce qu'on ne joue pas au soccer avec des bottes de pluie, on fait de la randonnée avec les bons souliers.

Conseil 3 : Éviter le plus possible le jean et le cotons pour vos vêtements.

#### Les essentiels

Couche sur la peau (respirante)	
- T-shirt ou chandail long en laine de mérinos, en polyester ou en coton.	
Couche intermédiaire (isolante)	
- Chandail chaud (laine ou polaire)	
Couche extérieure (coquille)	
- Imperméable, coupe-vent, manteau d'hiver.	
Pour les extrémités	
- Bas liner, bas de laine, bottes de marche	- Tuque, foulard, cache cou, etc...
- Gants, mitaine, etc...	

#### Matériel

Voici une courte liste de matériel pour une randonnée d'une journée.

Les essentiels	Les petits plaisirs
- Un sac à dos avec deux bretelles	- Breuvage chaud, thermos ou soupe!
- Une bouteille d'eau d'un litre minimum.	- Des bâtons de marche
- Une collation (noix, barre-tendre, chocolat, fruit, ce que vous aimez)	
- Une paire de bas de rechange (en laide idéalement)	<b>Recommandation</b>
- Un chandail chaud (laine ou polaire)	- Trousse médicale
- Un canif	- Trousse de sécurité
- Un briquet ou des allumettes	- Le plan du sentier
- Une montre (pour ne pas oublier l'heure du retour)	
- Mon téléphone cellulaire	
- Le plan du sentier (à se procurer au parc avant de partir)	
- Tuque, mitaine, gants et foulard	