

## CE QU'IL FAUT AVOIR AVEC SOI LORS D'UNE ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

- Des vêtements propices à la météo annoncée et des vêtements de rechange au besoin;
- De l'eau en quantité suffisante pour la distance à parcourir et des collations soutenantes;
- Un téléphone bien chargé en cas d'urgence;
- La carte papier du sentier ou une application GPS sur votre téléphone;
- Un sifflet pour signaler votre présence en cas d'accident;
- Une trousse de premiers soins.

## CODE D'ÉTHIQUE DU RANDONNEUR

### Planifiez votre randonnée

- Évaluez la longueur et le niveau de difficulté du sentier. Avez-vous bel et bien l'expérience et l'endurance pour faire ce circuit ? Est-ce que votre état de santé vous permet cette sortie ?
- Assurez-vous auprès des gestionnaires du réseau que votre itinéraire est praticable et non fermé.
- Consultez les prévisions météorologiques avant de vous déplacer.
- Prévenez un proche du parcours que vous emprunterez, ainsi que de l'heure prévue du retour.
- Si vous êtes plusieurs, optez pour le covoiturage. Il vous sera plus facile de trouver une place de stationnement rendu à destination!
- Déboursez les frais d'accès au site.

### Respectez, soutenez et partagez

- La courtoisie est de mise en tout temps dans les sentiers!
- Partagez l'espace avec les autres visiteurs et libérez le passage lorsque vous prenez une pause.
- Ne laissez jamais une personne seule en arrière.

### Respectez les propriétés privées

- Soyez silencieux lorsque vous circulez sur des sentiers situés proche d'une résidence.
- Respectez la vie privée et la propriété des résidents adjacents aux sentiers.

### Restez sur le sentier

- Suivez les balises en tout temps afin de protéger la flore et de respecter les terrains privés.
- Évitez de piétiner la mousse et le lichen sur les roches.

### Laissez intact ce que vous trouvez

- Ne ramassez pas de roches, de branches ni de plantes. Laissez le sol tel quel!
- Signalez au responsable du sentier s'il y a un bris d'installation ou une situation anormale (pont brisé, corde détachée, balise tombée, arbres cassés bloquant le passage).

### Respectez la vie sauvage

- Ne nourrissez pas les animaux et observez-les à distance seulement.

### Rapportez vos déchets

- Les sentiers sont moins beaux lorsqu'un déchet y est abandonné! De plus, cela peut être toxique pour les animaux sauvages. Afin de pouvoir continuer de profiter des espaces naturels, il est primordial de protéger en ne laissant aucune trace. Assurez-vous de ramener à la maison tout ce que vous aviez dès votre départ.

Il est interdit de camper dans les sentiers sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut (consultez la page 64 pour connaître les terrains de campings).

Il est interdit d'allumer des feux dans les sentiers sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut.

*N'oubliez pas de visiter les pages Facebook et les sites Web des différents parcs et sentiers afin d'avoir la dernière mise à jour des cartes ou des informations importantes. Des modifications peuvent être faites au courant de l'année après que ce guide ait été imprimé.*