



---

# COMMUNIQUÉ

---

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

---

## **Objet : Excursions en milieu isolé – La prudence est de mise !**

---

Avec l'arrivée du beau temps, la Sûreté du Québec lance un avertissement aux amateurs de plein-air qui pratiquent leurs activités en solitaire dans des milieux isolés. Une expédition en forêt ou au cœur d'un secteur éloigné n'est pas sans risque et exige une préparation adéquate. Chaque année des opérations de sauvetage doivent être déployées afin de retrouver et de secourir des personnes qui se trouvent en situation de détresse parce qu'ils n'ont pas pris les précautions d'usage.

Avant d'envisager une excursion en milieu isolé, vous devez vous assurer que votre projet soit réaliste et que votre condition physique vous permette une telle expédition. Lorsque vous avez déterminé votre destination, vous devez commencer à vous préparer. Une bonne préparation peut prendre plusieurs jours et comprend les éléments décrits dans les paragraphes suivants.

Avant de partir, assurez-vous de...

- Préparer un itinéraire détaillé incluant chacune de vos destinations, les distances qui les séparent, le temps alloué pour les parcourir et les dates prévues d'arrivée à chaque endroit. Votre itinéraire doit être rédigé en deux copies et vous devez en laisser une à un proche avant de partir.
- Vous doter d'une carte détaillée et à jour de la région ciblée et vous réappropriier les techniques de lecture de cartes et des outils de navigation (GPS, boussoles, etc.).
- Maîtriser les techniques de survie et les moyens de déplacement que vous prévoyez utiliser (marche, embarcation nautique, etc.).
- Être en mesure d'utiliser adéquatement votre équipement. Idéalement, vous devriez avoir testé tous vos équipements au moins une fois avant de vous lancer dans une expédition en milieu isolé.
- Vérifier les prévisions météorologiques dans tous les secteurs où vous désirez vous rendre. Si la météo annoncée est susceptible de poser un risque pour votre sécurité, ne partez pas.

De plus, vous devez vous assurer que vous emportez avec vous les articles essentiels suivant :

- Un outil de communication tel qu'un téléphone satellitaire, une radio portative UHF ou VHF, une balise de type « Spot » ou tout autre appareil vous permettant de communiquer à partir d'un endroit isolé. N'oubliez pas de noter et d'emporter le numéro de téléphone des services d'urgence de la région où vous vous trouvez.

- Une trousse de survie comprenant au minimum un jeu d'outils de base, des bougies d'allumage, des articles de premiers soins, un couteau, un grand sac de plastique orange, des allumettes à l'épreuve de l'eau, une lampe de poche, un sifflet, une couverture légère traitée à l'aluminium et des aliments riches en calories tels que du chocolat et des sachets d'aliments déshydratés.
- Des vêtements et des chaussures adaptés à votre activité.

Pendant votre excursion...

- Donnez des nouvelles à vos proches de façon régulière, en leur indiquant votre position.
- Marquez votre passage à l'aide de rubans marqueurs que vous pouvez coller aux arbres.

En cas de problèmes...

- Tentez de vous construire un abri.
- Ne continuez pas à marcher. Si vous aviez signalé votre position précédemment, demeurez dans le même secteur.
- Repérez un endroit peu boisé et rendez-vous visible en faisant un feu et en étalant vos équipements de couleur vive sur le sol.

La Sûreté du Québec vous invite à vous rendre sur son site web au [www.sq.gouv.qc.ca](http://www.sq.gouv.qc.ca) et à télécharger la [brochure](#) «Orientez votre excursion» pour vous aider à bien préparer votre activité de plein-air.

Agente Audrey Bastien Gingras  
Poste de la MRC Matawinie  
Sûreté du Québec  
(450) 834-2578