

## SKI DE FOND

### Consignes de sécurité

- De préférence, ne partez jamais seul
- Avertissez quelqu'un de votre itinéraire et de votre heure de retour
- Ne vous arrêtez jamais au milieu ou en bas d'une pente descendante
- La consommation d'alcool et/ou de drogue est interdite

### Équipements fortement recommandés

- Vêtements avec système multicouche
- Eau

### Matériels recommandés

#### Habillement

- Vêtements de rechange

#### Autres

- Carte
- Eau et nourriture
- Trousse de premiers soins
- Lampe de poche ou frontale
- Téléphone cellulaire

Pour de plus amples informations,  
visitez notre site web



En cas d'urgence, contactez-le (911 ou l'accueil au 418 698-3235)