

## CONSEILS POUR LES RANDONNEURS

Liste des équipements qu'il faut porter avec vous :

- Des chaussures ou des bottes de randonnée confortables. Les chaussures imperméables sont plus confortables dans les conditions humides.
- Deux paires de chaussettes réduiront le frottement ainsi que l'éventuelle formation d'ampoules.
- Portez une paire de chaussettes intérieures légères et douces afin absorber la sueur ou pour garder vos pieds au sec, et une paire plus épaisse de dessus pour le rembourrage . Évitez les chaussettes en coton. Emportez une paire de chaussettes de rechange avec vous, dans le cas où vous mouillez les pieds.
- Plusieurs épaisseurs de vêtements, pour les ajouter ou les enlever selon le changement de température ou bien de votre niveau d'activité. Les tissus synthétiques vous tiennent au sec davantage que le coton. Le bonnet , l'écharpe et les gants sont très importants lorsque il fait froid et ne prennent pas beaucoup d'espace dans votre sac à dos.
- La veste/le poncho et les pantalons imperméables. Des sacs en plastique pour protéger de la pluie, l'appareil-photo, le portable ou d'autre matériel.
- Le chapeau et les lunettes de soleil. Appliquez de la protection solaire sur la peau exposée. Ce sont des précautions sages, même en hiver.
- De l'eau potable : au moins un litre d'eau, de deux à trois litres pendant un jour de grande chaleur. Buvez avant, pendant et après votre randonnée.
- Le déjeuner, les snacks et un sachet pour vos ordures.
- Un sac à dos confortable.
- Le sifflet, la radio ou le portable, pour envoyer des signes ou pour appeler en cas de secours.
- La trousse de premiers secours individuelle, avec des pansements pour prévenir ou pour protéger les ampoules.
- Un bâton de randonnée pour vous aider à garder l'équilibre sur le sol glissant. En utilisant deux bâtons de randonnée au cours de la descente vous réduirez le stress dans votre dos et dans les articulations de vos jambes.

- La carte appropriée (les cartes appropriées) du sentier du dernier numéro du Guide Touristique. Les changements de sentier sont publiés dans le bulletin Trail Talk ORTA.
- La boussole. Savoir l'utiliser pour vous orienter.
- En cas d'urgence, le portable vous sera utile.
- L'anti moustiques peut être utile du mois de mai jusqu'à juillet
- Si vous prenez l'appareil-photo, S.V.P. partagez vos photos avec l'association O.R.T.A, pour qu'elles soient utilisées dans notre bulletin, dans notre site Internet, dans le Guide Touristique et dans notre projection de diapositives.

#### **LA RANDONNÉE AVEC LA FAMILLE OU LES AMIS**

- Il est plus sûr de faire des randonnées en groupe, et pas tout seul. Restez en groupe.
- Planifiez une route selon votre temps disponible, les conditions météorologiques et les capacités du membre le plus faible du groupe.
- Dites à quelqu'un où vous êtes en train d'aller, avec qui vous allez être et quand est-ce que vous prévoyez de rentrer.
- Emportez des torches électriques avec des piles à longue durée, si par hasard vous pourriez vous trouver dehors après la tombée de la nuit.
- Arrêtez-vous dans un endroit tranquille, en dehors du bord de la route et qui ne soit pas une propriété privée .

#### **LA RANDONNÉE AVEC UN GROUPE ORTA**

Vérifiez la description de la randonnée dans le bulletin « Trail Talk » de ORTA, pour trouver les renseignements importants sur la randonnée. Soyez prêts à faire la randonnée selon la distance, le terrain et le rythme indiqués dans le bulletin. Selon les définitions de ORTA, marcher lentement signifie 2-3 Km par heure ; une marche à pas modéré signifie 3-4 Km par heure. Une marche à pas accéléré signifie de 4 à 5 Km par heure. Une marche très rapide, signifie 5 Km par heure ou plus.

**Si vous avez des questions à poser sur le niveau de difficulté, la durée, les points de drop-out, ce qu'il faut amener, le lieu de réunion, la navette, ou sur la façon de comment amener votre chien, etc. appelez le leader en avance.**

**Prenez le nom et le numéro de téléphone de quelqu'un que le guide puisse appeler au cas où vous vous égarez ou vous vous faites mal.**

**Prévoyez assez de temps pour repérer le lieu de réunion et pour arriver avant le rendez-vous.**

**Ayez assez d'essence dans votre véhicule pour tout genre de transport de navette nécessaire.**

**Suivez les consignes du guide et du "balayeur" de la randonnée.**

**Restez avec le groupe - derrière le guide et devant le "balayeur".**

**Communiquez immédiatement n'importe quel problème au guide de la randonnée ou au balayeur.**

**Ne laissez jamais le groupe sans d'abord prévenir le guide ou le « balayeur »**

**Si vous avez besoin de vous arrêter, pour aller aux toilettes, dites-le à votre guide. Si le guide est hors de votre portée, laissez un ami, ou votre sac à dos ou votre veste, dans le sentier, afin que cela serve comme signe pour votre balayeur, que vous avez laissé le sentier et que vous êtes parti dans la direction de la forêt. Le sweep vous attendra près de là. Tournez votre sac à dos vers la direction où vous étiez en train de faire la randonnée, afin de ne pas oublier la direction dans laquelle vous devez marcher, dans le cas où vous n'entrevoiez personne à votre retour.**

**Posez votre sac à dos vers la direction où vous vous êtes dirigé dans la forêt, afin que le groupe sache de quel côté du sentier il faut rechercher si par hasard vous ne revenez pas.**

**Les nouveaux venus sont toujours les bienvenus à s'unir à une des randonnées guidées de l'Association Oak Ridges Trail. Nous offrons une variété de randonnées en groupe – une randonnée courte ou longue, à pas lents ou rapide, de plat ou qui monte et descend. On fait des randonnées pendant les week-ends et en semaine pendant toute l'année, et avec plus de 200 randonnées par an, vous serez sûr de trouver la randonnée la plus adaptée à vous.**

**Vous découvrirez des nouveaux espaces magnifiques, vous apprendrez par des guides qui s'y connaissent, rencontrerez des gens sympathiques, et vous obtiendrez l'aide qu'il vous faut.**

**Les membres de ORTA reçoivent le calendrier complet des randonnées dans notre bulletin trimestriel « Trail Talk ». Vous pouvez également vous renseigner sur les prochaines randonnées sur notre site Internet [www.oakridgestrail.org](http://www.oakridgestrail.org), ou bien en laissant un message à notre numéro de téléphone : 905-833-6600 / 1-877-319- 0285.**