

CLUB DE PLEIN AIR ZAHRA

**Rencontre des nouveaux membres
24 septembre 2025**

Philosophie du club

La sécurité

Le respect du niveau de difficulté et
du niveau des participants

Minimiser l'impact écologique lors
des randonnées et des activités

Apprendre à connaître
l'environnement visité

Responsabiliser les membres

LA SÉCURITÉ

Un chef de file qui connaît bien le milieu dirige le groupe

Un serre-file ferme la marche et s'assure que tout le monde est dans le groupe.

Une division de groupe de plus de 15 sera faite selon les capacités de chacun

Une trousse pour les premiers soins sera disponible.

Respect du niveau des participants

L'organisateur tend à homogénéiser ses groupes pour simplifier la gestion. Cela permet aussi moins d'abandon.

Les randonnées permettent de connaître nos capacités, qu'il est important de respecter.

Voir les niveaux établis par Zahra

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Débutant

Bonne santé - Aucune expérience requise
(Moins de 200m de dénivelé ascendant cumulé)



Débutant - Intermédiaire

Bonne santé - Demande un peu de cardio
(Entre 201 et 350m de dénivelé ascendant cumulé)



Intermédiaire

Bonne condition physique - Un peu d'expérience
(Entre 351 et 600m de dénivelé ascendant cumulé)



Intermédiaire avancé

Bonne condition physique - Expérience requise
(Entre 601 et 800m de dénivelé ascendant cumulé)



Avancé

Personne expérimentée
(Plus de 801m de dénivelé ascendant cumulé)

RESPONSABILISER LES MEMBRES

Le Club de plein air Zahra, organise des séances d'information et de partage de connaissances concernant:

L'habillement, l'équipement approprié, les trucs (alimentation, prévention, orientation) ou autres mais il est de la responsabilité du participant d'avoir l'équipement requis.

HABILLEMENT

Le bon équipement prévient les blessures ou aide à les réduire s'il est adapté à la saison ou à la situation.

- Vêtements qui : **respirent**, qui **gardent au chaud**, **sèchent rapidement** , si possible **légers et souples**;
- Utiliser le **multicouche** couche, afin d'éviter la transpiration et une chaleur trop importante qui aurait tendance à augmenter la fatigue lors de la marche;
- Gants, Bas, cache-cou, sous-vêtements, gilet, veste sans manches, pantalon, manteau, souliers et bottes de marche **appropriés à la saison**,
- Coupe vent (respirant), manteau imperméable

ÉQUIPEMENT

- Souliers ou bottes de marche avec semelles suffisamment épaisses et antidérapantes pour le déplacement sur des pierres ou des racines
- Bâtons de marche ajustables en hauteur (en 3 sections préférable pour le transport)
- Raquettes : facile à mettre, avec dentelée sur le pourtour pour réduire le dérapage
Crampons de ville ou de montagne selon la randonnée

PRÉVENTION

- Toujours **aviser le serre-file** si vous devez quitter le groupe pour vos besoins personnels
- En cas de besoin un participant **n'est jamais laissé seul**
- Plusieurs des membres savent quoi faire en situation d'hypothermie (info disponible sur le site web)

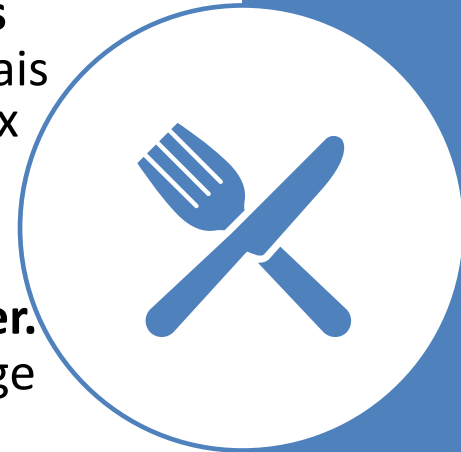
PRÉVENTION (SUITE)

- Automne : bas de rechange (si eau rencontrée)
- Hiver : chauffe main et pied, paire de gants et de bas supplémentaire, couverture en aluminium, quelques attaches autobloquantes en plastique (Tie wrap)

ALIMENTATION

Thermos

Gourde



Selon la longueur de la randonnée...

- **Collation:** qui se place facilement dans nos poches de préférence pour les avoir à porter de main: fruit frais ou séchés (dattes raisins ou autres) , barre tendre, noix mélangées,
- **Repas:** qui est soutenant, mais pas difficile à digérer. Il doit inclure des protéines. Ex. en hiver: un bon potage aux légumes, avec ½ sandwich aux œufs,
- **Breuvage froid** (eau, jus dilué avec de l'eau) ou **chaud** (bouillon, etc...) Parfois les électrolytes sont appropriés s'il fait très chaud.

ORIENTATION



Se repérer sur les cartes



Éviter de sortir des sentiers et suivre les balises



Utiliser une application sur le cellulaire Avenza, All trails, Ondago ou autres en y trouvant la randonnée qui doit être faite



Apporter une carte avec soi ou prendre une photo de la carte



MINIMISER L'IMPACT ÉCOLOGIQUE

- On porte **attention aux bruits** dans certains milieux.
- Une attention particulière est portée au **<zéro déchet>**.
- L'hiver un choix de **crampons ou raquettes** est fait selon la fragilité des sentiers.

SITE WEB / FACEBOOK

- Calendrier des activités
- En cas d'annulation
- Adhésion
- Section informations
 - Covoiturage / Règlements généraux et autres
- Nos belles photos (cliquer sur la photo)
- Comment se rendre sur Facebook (petit F au bas de la photo de la page d'accueil)

C'EST L'HEURE DE LA RANDO



Bonne saison!