

CLUB DE PLEIN AIR ZAHRA

**Rencontre des
nouveaux membres
saison hiver 25-26**



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.

POUR AVOIR DU PLAISIR L'HIVER EN RANDONNÉE

Des VÊTEMENTS ADAPTÉS à la durée et type de randonnée pour rester AU CHAUD, AU SEC ET DE POUVOIR CONTRÔLER FACILEMENT LA TEMPÉRATURE

ALIMENTATION ADAPTÉE à la température qui permet d'avoir de L'ÉNERGIE pour la durée de la randonnée, FACILE À MANGER malgré le froid

VÊTEMENTS

Utiliser le **MULTICOUCHE (système des 3 couches)**

1. SOUS-COUCHES: garder la peau au sec, évacuer la transpiration

Sous-vêtements thermique style laine de merinos (HAUT ET BAS), léger à épais selon la température.

Éviter le coton (garde l'humidité et refroidit le corps)

2. COUCHE INTERMÉDIAIRE: (isolation) garder la chaleur

Bon gilet laine merinos, 2^e sous- vêtement, veste polaire, doudoune,

VÊTEMENTS

Utiliser le **MULTICOUCHE**

3. COUCHE EXTERNE: protection (couper le vent, neige, pluie)

- Manteau isolant, respirant et adapté à la température
- Coupe vent (respirant), manteau imperméable
- Pantalon isolant doublé en polaire, imperméable

Autres

- Bons bas en laine, épais mais respirants, pas de coton
- Tuque laine ou synthétique, cache-cou merinos ou polaire
- Mitaines chaudes ou gants doublés, sous-gants

VÊTEMENTS

- **ACCESOIRES COMPLÉMENTAIRES POUR L'HIVER**
 - Bâtons de marche rétractables ou en 3 sections
 - Guêtres lorsque neige profonde. Elle garde les pieds au chaud.
 - Quelques attaches autobloquantes en plastique (Tie wrap)
 - Couverture en aluminium
- **Bonus DANS LE SAC:**
 - Couche supplémentaire : ex: Doudoune, coupe-vent
 - Chauffe-mains
 - Mitaines, gants et bas de rechange
 - Chargeur portable pour cellulaire

BOTTES, RAQUETTES, CRAMPONS?



BOTTES:

- **Imperméables, respirantes et adaptées à votre tolérance au froid.** La densité idéale de la fibre isolante d'une paire de bottes que l'on porte pour marcher en forêt se situe entre 200 et 400 grammes. Le cuir, les tissus synthétiques, le **GORE-TEX** et le néoprène sont des matériaux qui peuvent convenir.
- Avec une **coupe plus haute**, offrant un bon support au niveau de la cheville, sont adaptées à la randonnée d'hiver. Elles permettent une économie d'efforts dans les dénivelés et réduisent les risques de blessure.
- On choisit les bottes pour des sentiers de neige tapée, quand il fait froid mais que la température est stable et qu'il n'y a pas eu de précipitations récemment, dans des parcours sans dénivelé.

BOTTES, RAQUETTES, CRAMPONS?

RAQUETTES



- Après une chute de neige récente, dans des sentiers peu empruntés où la neige est poudreuse ou dense, ou pour les journées où le mercure est au-dessus de zéro
- Lorsque la météo est changeante, pour les plus longues randonnées ou lorsque vous hésitez entre les crampons et les raquettes, il est conseillé d'apporter les deux et de s'ajuster en cours de route.

BOTTES, RAQUETTES, CRAMPONS?

CRAMPONS POUR LA RANDONNÉE EN SENTIER

- Optez pour un modèle, idéalement avec une dizaine de pointes assez prononcées, qui vont bien s'agripper à la neige.
- Les crampons avec des pics plutôt arrondis sont à éviter, car ils sont davantage adaptés aux promenades urbaines



ALIMENTATION

**Selon la longueur de la randonnée,
choisir des aliments énergétiques,
faciles à manger par -10 celsius**

- **Collation qui se place facilement dans nos poches, se mange sans s'arrêter longuement, pour garder le rythme et ne pas se refroidir**

Fruit frais ou séchés?

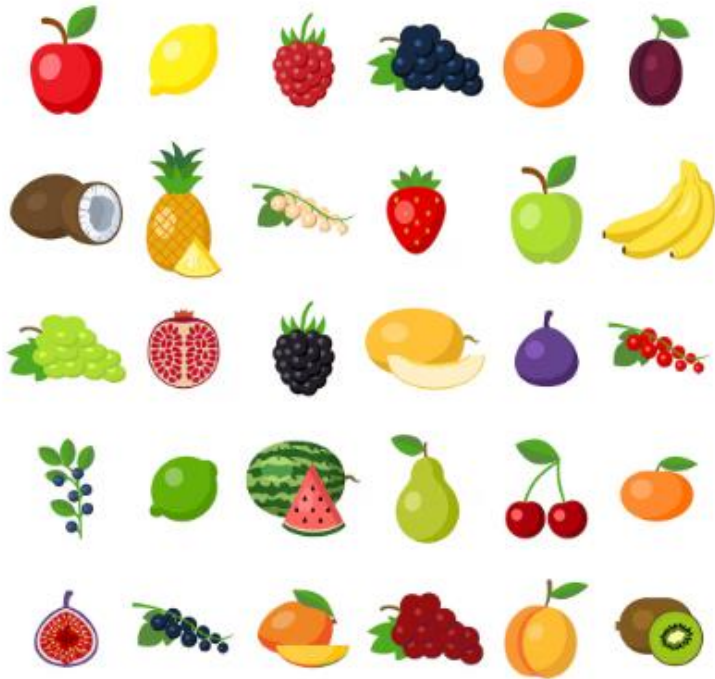
Les bons choix et les mauvais choix

Thermos

Gourde



Bons choix ou mauvais choix



ALIMENTATION

Repas:

Doit être parfait pour une **pause de 15-20 minutes, qui est soutenant et pas difficile à digérer.**

- un bon potage aux légumes,
- un sandwich avec pain
- Tortillas roulés
- Fromage
- Tartine de beurre d'arachides

À boire: Le froid déshydrate autant que la chaleur, mais on sent moins la soif

- **Thermos** bouillon, tisane, thé chaud, eau dans une gourde isolée

Thermos

Gourde



À ÉVITER

- EAU DANS UNE POCHE À EAU
- Barre trop protéinées ou trop dures
- Pomme et orange peuvent geler
- Aliments difficiles à manipuler avec les gants ou mitaines

AVANT DE PARTIR

- PRENDRE UN REPAS PROTÉINÉ
CAPABLE DE VOUS SOUTENIR
POUR LE DÉBUT DE LA
RANDONNÉE.
- VÉRIFIER SON ÉQUIPEMENT.
- PLACER SES VÊTEMENTS.
SUPPLÉMENTAIRES DANS UN SAC
GENRE ZIPLOC DANS LE SAC À DOS

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)

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



MINIMISER L'IMPACT ÉCOLOGIQUE

- On porte **attention aux bruits** dans certains milieux.
- Une attention particulière est portée au **<zéro déchet>**.

SITE WEB / FACEBOOK

- Calendrier des activités
- En cas d'annulation
- Adhésion,
- Section informations
 - Covoiturage
- Nos belles photos
- Comment se rendre sur Facebook

C'EST L'HEURE DE LA RANDO



Bonne saison!