

# Plan de sortie

## Information du participant

Nom	Téléphone	Téléphone du lieu du défi

## Description du défi

Date	Lieu du défi	Nombre de participants
Heure de départ	Heure de retour prévue	Durée approximative du défi
Description sommaire du défi		

## Véhicule personnel

Lieu du stationnement	Marque, modèle, couleur	Plaque d'immatriculation

## Contact d'urgence

Ange-Gardien	Téléphone	Heure maximale pour annoncer votre retour

\*\*\* L'ange-gardien est une personne de confiance qui sera joignable et disponible lors du déroulement de votre défi. Elle recevra une copie de cette fiche et pourra s'y référer au besoin. N'oubliez pas de contacter votre ange gardien une fois votre défi réalisé afin de lui annoncer votre retour. \*\*\*

## Bon défi et soyez prudent !



## Liste aide-mémoire

J'assure le bon déroulement de mon défi en n'oubliant pas les points suivants :

- Je remplis un plan de sortie pour mon défi
- Je remets une copie de mon plan de sortie à mon ange gardien
- Je consulte la météo la veille de mon défi
- Je prépare mon sac avec les items appropriés
  - Des vêtements supplémentaires (tuque, manteau...)
  - De l'eau en quantité suffisante
  - J'isole ma gourde ou je remplis une gourde d'eau chaude au besoin
  - Des collations
  - Des chauffe-main ou chauffe-orteil
  - Un baume pour le visage, mon buff du Double défi et des lunettes de soleil pour me protéger du vent et du froid
  - Un cellulaire; pour la sécurité, la musique et des photos!

**Bon défi, amusez-vous et  
soyez prudent !**

