



2 Quels sont **trois** pièces de l'équipement **essentiel**?

1. lampe de poche
2. objet de base pour allumer un feu
3. sifflet ou miroir
4. de la nourriture et de l'eau supplémentaire
5. vêtements supplémentaires
6. appareils de communication et de navigation
7. trousse de premiers soins
8. abris d'urgence
9. couteau de poche
10. protection contre le soleil



Informez-vous. Allez dehors. Soyez AdventureSmart.

1 Que faire pour maintenir un mode de vie **sain et actif**?

Garde-toi en forme, **reste actif** et mange sainement. La préparation physique et mentale vous aiderez à **profiter** du plein air.



3 Qu'as-tu besoin pour faire des **activités à l'extérieur**?

Acquérir des **connaissances** et de la formation

Apprendre les **habiletés** pour ton activité.

Prendre un cours. **Pratique toi** et ne dépasse pas tes limites.



Quel est le signal **universel** de la **détresse** en utilisant un sifflet?

3 sifflements! Utilise ton sifflet **3 fois** de suite à répétition pour appeler à l'aide.



Souviens-toi du système des **trois couches** pour te garder au **chaud et au sec** malgré la météo.



1. Base – combinaisons
2. Intermédiaire – pour avoir chaud
3. Extérieure – coquille imperméable

Reste au **même endroit**, reste calme et **ne panique pas**. Utilise ton abri d'urgence afin de rester au **chaud et au sec**.



Faits-toi **GROS**, laisse des **INDICES**, pense au **contraste** et à la règle de **3, Faits-toi ENTENDRE et VOIR!**

Les **sauveteurs** recherchent les indices...

- a) Reste près d'un arbre et ne bouge plus.
- b) Tiens-toi au **chaud et au sec**.
- c) **Aide les sauveteurs** en répondant à leurs appels.
- d) Tous les choix ci-dessus.



8 Que dois-tu faire si tu te **perds**?

Comment aider les **sauveteurs** à te retrouver?



AdventureSmart



INSTRUCTIONS : Déchirer ou couper le long des perforations. En mettant la feuille à l'envers, plier en deux pour faire un rectangle (pas un triangle), ensuite pliez encore en deux pour faire

un carré. Dépliez! Toujours en gardant la feuille à l'envers, utilisez les plis pour vous guider et plier chaque coin vers le centre. Retournez la feuille à l'endroit pour que les volets soient vers le bas. Encore une fois, repliez les quatre coins au centre. Pliez en deux pour faire un rectangle (pas un triangle) et dépliez. Pliez en deux dans l'autre sens en faisant un autre rectangle. Finalement, repliez les quatre coins au centre. Tourner le jeu à l'envers et insérer vos pouces et index dans les volets/coins.

COMMENT JOUER : Vous pouvez jouer ce jeu seuls ou avec un(e) ami(e). Insérez vos doigts dans le jeu et choisissez une des images AdventureSmart. Ouvrez et fermez le jeu en alternant de chaque côté pour chaque lettre du titre de l'image, par exemple : S-U-R-V-I-E. Choisissez un numéro en alternant de chaque côté en comptant le numéro, par exemple : 1-2-3-4. Choisissez un sujet. "Informez-vous & allez dehors!"



AMUSEZ-VOUS!