



## INFOS PRATIQUES



## SEJOUR HIVERNAL

### PREPARATION DE VOTRE SEJOUR

#### INFOS SUR LES CONDITIONS MÉTÉO

Au Québec, les températures hivernales extérieures peuvent varier de -25°C à 5°C (-13°F et 41°F), un habillement adéquat vous est donc recommandé.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
MAXIMUM	-7	-5	0	8	17	22	25	23	18	11	3	-4
MINIMUM	-16	-15	-8	-1	5	10	13	12	7	2	-3	-12
MOYENNE	-11	-10	-4	3	11	16	19	18	13	7	0	-8

\*Températures moyennes sur la ville de Québec

#### TENUE HIVERNALE :

Suivez la technique des 3 couches.

La couche intérieure se compose de vos sous-vêtements. Ils doivent permettre à l'humidité de s'échapper de votre corps. Des vêtements synthétiques ou un composé de laine et de synthétique, sont recommandés. Le coton est quant à lui déconseillé, puisqu'il retient l'humidité.

La couche intermédiaire devrait isoler l'air et contrôler l'humidité, par exemple, un chandail de laine, de flanelle ou un polar est recommandé.

La couche extérieure se doit de couper le vent et l'humidité extérieure tout en ne nuisant pas au confort et à la mobilité., un habit de ski convient.



Chapeau, gants et bottes permettront de bien couvrir votre tête puisque la chaleur s'en échappe facilement. Le chapeau doit protéger les oreilles et le cou. Un foulard aidera également à couvrir la nuque et la gorge. Des gants ou des mitaines garderont vos mains bien au chaud. Les bottes doivent être suffisamment grandes pour y enfiler des bas épais et une semelle isolante. Ces bottes doivent vous protéger de l'humidité.





### TENUE DE MOTONEIGE :

L'hiver à Québec est froid, ce n'est un secret pour personne. Mais chaudement vêtu, vous allez pouvoir jouir des plaisirs de la motoneige.

Il vous sera fourni les équipements suivants :

Casque open face

Ensemble salopette - blouson doublé

Mitaines doublées

Bottes doublées étanches

Sac étanche attaché derrière la motoneige.



### FORTEMENT RECOMMANDÉ D'APPORTER LES ITEMS SUIVANTS :

Sous-vêtements chauds,

Bas de laine (chaussettes)

Gilet polar (polaire)

Chandail à col roulé

Tuque ou bonnet

Paire de chaussures pour l'après motoneige

Paire de gants

Passe-montagne

Maillot de bain et short (indépendamment des forfaits)

Lunettes de soleil pour les belles journées,

Appareil photo avec des piles supplémentaires

Petite trousse à pharmacie

Baume à lèvres

Crème solaire

Crème anti-moustiques

Médicaments (si vous en prenez)

Sac à dos à compartiment (PAS DE SACS RIGIDES)

### A ÉVITER :

Tous les vêtements de coton pour la pratique des activités sportives.

Le coton est une fibre naturelle végétale. Une fois mouillés ces vêtements ne sécheront pas. Il est donc important de les éviter le plus possible afin de rester au sec.

### CHAUSSURES

Il est conseillé d'avoir des chaussures fermées, avec semelles rigides, pouvant aller jusqu'à environ -20°C.

Les chaussettes de laines sont préférables à celles de coton. Il est possible de louer un équipement complet à l'Auberge de Bois Rond pour la somme de 15\$ par personne par jour.