

CONFÉRENCE

GRATUIT
INSCRIPTION
OBLIGATOIRE

LA PRATIQUE SÉCURITAIRE DU SKI NORDIQUE

23 NOVEMBRE 2025, 15 H

AU CHALET D'ACCUEIL DU PARC RÉGIONAL, SECTEUR FAR HILLS

Organisée par le Service des loisirs de la Municipalité de Val-Morin
et le Club de plein air Val-Morin

DÉCOUVREZ LES CLÉS D'UNE AVENTURE EN SKI NORDIQUE EN TOUTE SÉCURITÉ !

Le ski nordique est une expérience unique qui vous connecte à la nature, mais une sortie mal préparée peut rapidement tourner au défi. Pour profiter pleinement de votre passion, il est essentiel d'adopter les bonnes pratiques pour des sorties en toute sécurité.

Nous vous invitons donc à une conférence captivante qui vous outillera pour vos prochaines aventures !

POURQUOI PARTICIPER ?

Saviez-vous que seulement 30 minutes d'immobilité dans la neige peuvent vous mettre en danger ? Trop souvent, nous croisons des skieurs sans sac à dos ni équipement de base pour faire face aux imprévus. Cette conférence vous permettra de mieux planifier et gérer vos sorties afin qu'elles restent sécuritaires et agréables.

UN EXPERT POUR VOUS GUIDER : ÉDOUARD BOREL

AU PROGRAMME :

- ✕ IDENTIFIER LES RISQUES DU SKI NORDIQUE EN MILIEU ISOLÉ
- ✕ CRÉER UNE TROUSSE DE PREMIERS SOINS ADAPTÉE
- ✕ CHOISIR LES BONS VÊTEMENTS ET COMPRENDRE LEUR IMPORTANCE
- ✕ ÉLABORER UN PLAN DE ROUTE EFFICACE
- ✕ SAVOIR RÉAGIR EN CAS D'ACCIDENT
- ✕ CONNAÎTRE LES MESURES D'URGENCE ET D'ÉVACUATION SUR LES SENTIERS
- ✕ UTILISER LES BALISES DE DÉTRESSE ET REPÉRER LES POINTS D'ÉVACUATION
- ✕ EXPLORER LES FORMATIONS EN PREMIERS SECOURS OFFERTES PAR SIRIUSMEDX. PROFITEZ-EN POUR VOUS ÉQUIPER SUR PLACE !



**JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR UNE SOIRÉE ENRICHISSANTE ET REPORTEZ AVEC DES
CONNAISSANCES PRÉCIEUSES POUR DES SORTIES L'ESPRIT EN PAIX !**

RENDEZ-VOUS AU [VAL-MORIN.CA](https://val-morin.ca) POUR VOUS INSCRIRE !



À L'ÉTAT PUR
tout simplement

