

# FICHE-CONSEILS – PARC NATIONAL DE LA GASPESIE LONGUE RANDONNÉE D'HIVER EN SKIS OU EN RAQUETTES



Photo : Claude Isabel

La longue randonnée à skis ou à raquettes est une activité privilégiée pour découvrir le milieu naturel unique du parc national de la Gaspésie. Par contre, cette activité comporte certains risques. Cette activité se déroule dans des milieux naturels qui, conséquemment, sont plus éloignés des services d'urgence. Cet état de fait entraîne des délais lors d'incidents nécessitant des soins immédiats ou une évacuation.

Vous devez vous assurer de posséder les compétences, les habiletés requises et les équipements appropriés à la pratique de cette activité, dans tous types de conditions. Le randonneur doit prendre conscience des risques potentiels, lesquels incluent, notamment, la possibilité de dommages matériels, de blessures et de gelures. Nous vous conseillons de lire attentivement les lignes qui suivent.

Vous devez choisir une excursion en fonction de ses aptitudes, de sa condition physique, de ses compétences en matière d'activités de plein air, de la topographie du terrain et des conditions d'enneigement. Le niveau de difficulté d'un sentier de randonnée fait l'objet d'une classification subdivisée en trois niveaux : Facile, Intermédiaire, Difficile. Vous devez tenir compte de cette classification pour identifier une randonnée. Le changement des

conditions climatiques peut faire varier de façon importante le niveau de difficulté d'un tronçon. Par exemple, il peut sembler facile par temps clément de skier sur une trace durcie par le passage des groupes précédents. Après une abondante chute de neige, il peut être nécessaire de se relayer pour faire la trace. Il est alors essentiel d'entreprendre sa journée tôt. Pour obtenir des renseignements généraux sur les sentiers et les cartes, composez le 1 800 665-6527.

**Il est important de noter que la longue randonnée en skis ou en raquettes se fait en autonomie complète et que vous êtes responsable de votre propre sécurité.** Il n'y a pas de patrouille sur les sentiers de longue randonnée. Les frais encourus lors des opérations de recherche et de sauvetage sont à la charge du bénéficiaire (celui-ci devrait vérifier au préalable si ses assurances couvrent ces risques).

Nous vous suggérons de lire le dépliant *Prudent de nature*, disponible à nos bureaux d'accueil, et de confier à un ami ou à un parent une copie de votre itinéraire, en prenant soin d'indiquer votre date de retour avec instruction de communiquer avec les services d'urgences (911) dans l'éventualité de votre absence. Communiquez avec cette personne dès votre retour afin d'éviter les fausses alarmes.

## FORMALITÉ

Avant de vous engager sur un sentier de longue randonnée, informez-vous sur les caractéristiques décrivant votre projet de randonnée (longueur, dénivelé, services).

Lisez la documentation accompagnant votre réservation pour bien connaître le cadre de pratique.

Il est obligatoire de vous enregistrer à l'accueil de l'établissement et d'avoir en votre possession votre autorisation d'accès et de séjour lors de la randonnée. Vous devez obligatoirement dormir en refuge, le camping d'hiver n'étant pas autorisé le long des parcours. Le parcours effectué doit respecter l'itinéraire indiqué sur la confirmation de réservation.

## SÉCURITÉ ET COMMUNICATION

Votre sac à dos de jour doit vous accompagner dans tous vos déplacements. L'isolement des lieux limite l'utilisation de téléphone portable. Malgré tout, nous recommandons d'inclure un appareil de communication dans votre matériel car certains sommets offrent une couverture cellulaire.

Aussi, pour chaque étape, il faut évaluer sa progression et envisager de revenir sur ses pas si la moitié du parcours n'a pu être faite durant la première moitié de la journée. Lorsqu'un skieur n'arrive pas à suivre la piste, il doit retourner au refuge occupé la nuit précédente.

## CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Durant la saison hivernale, les conditions météorologiques peuvent changer rapidement et passer brusquement de clémentes à difficiles, et ce, principalement en régions montagneuses où le vent est plus présent. Les écarts de température dans une même journée peuvent être significatifs.

Les températures froides peuvent entraîner des risques d'engelures, d'hypothermie, voire de décès.

### Petit conseil

- *Avant votre départ, il est important de vous renseigner sur les conditions d'enneigement et les prévisions météorologiques de la région visitée.*

## DÉPLACEMENTS

Les itinéraires de plusieurs jours demandent une grande préparation. Le randonneur doit être apte à se déplacer dans tous les types de conditions. Ainsi, une modification dans les conditions météorologiques ou de votre état physique peut faire varier de façon importante le niveau de difficulté et la vitesse de progression. Dans des conditions idéales, un groupe expérimenté de skieurs ou de raquetteurs progresse rarement à une vitesse supérieure à 2 km/h, ce qui inclut les moments où le groupe prend des temps de repos, pour manger par exemple. En randonnée à raquettes, il n'est pas recommandé d'entreprendre des étapes de plus de 12 km. Certaines étapes sont plus longues et ne se prêtent pas à la randonnée à raquette. Lors de votre réservation, spécifiez au personnel que vous désirez effectuer votre longue randonnée en utilisant des raquettes. Des itinéraires adaptés vous seront proposés.

Les itinéraires sont généralement signalisés et balisés. Par contre, la végétation et l'épaisseur du manteau de neige peuvent faire en sorte que la signalisation et les balises soient moins visibles. Les randonneurs peuvent être facilement désorientés. Il est donc essentiel qu'une personne du groupe soit familière avec la lecture de cartes topographiques et l'utilisation d'une boussole et/ou d'un GPS. Les sentiers de longue randonnée passent par plusieurs milieux alpins. Dans ces milieux ouverts, comme partout ailleurs dans le parc, il est interdit de sortir des sentiers.

Les sentiers de longue randonnée à skis passent à proximité de champs de neige. L'accès aux champs de neige est interdit sauf lorsqu'il est explicitement autorisé (signalisation, etc.). La circulation sur ces champs de neige expose les skieurs au risque d'avalanche. Les pentes comparables ou supérieures à celles d'un escalier dans un édifice public sont susceptibles d'être instables, et ce, même en terrain boisé.

### Petits conseils

- *Assurez-vous d'avoir les capacités et la condition physique requises pour effectuer le parcours choisi.*
- *Partez tôt, circulez uniquement de jour et en groupe (min. de 3 pers.).*

- *Restez dans le sentier, ne prenez pas de raccourcis. Si vous n'êtes pas certain de votre route, retournez sur vos pas jusqu'à un lieu de référence (bâtiment, intersection de sentiers, panneau de signalisation, balise, etc.).*
- *Faites le point sur la carte à chaque fois que vous êtes en présence d'une intersection signalisée, d'un abri ou de tout endroit pouvant se localiser clairement sur la carte.*
- *Respectez votre rythme, arrêtez ou réduisez votre vitesse pour bien apprécier le milieu naturel.*
- *À toutes les heures, prenez le temps d'arrêter dans un endroit confortable pour enlever votre sac à dos, pour boire et pour manger. Durant le temps de la collation, mettez une veste de duvet ou une laine polaire.*
- *Si vous devez progresser dans de la neige fraîche, faites une rotation entre chacun des membres du groupe pour ouvrir la piste.*
- *En groupe, désignez un membre expérimenté pour fermer la piste. Il aura la responsabilité d'accompagner les personnes plus lentes.*

## HÉBERGEMENT

Les refuges sont des bâtiments munis d'isolation et disposant des commodités suivantes : lits, matelas, tables, chaises, poêle à bois et bois de chauffage. Tous les refuges ont huit places sauf les refuges Le Huard (16 places) et le refuge Mines Madeleine (12 places). Il s'agit d'un hébergement communautaire: les groupes partagent les lieux.

Une toilette sèche extérieure se trouve à proximité des différents lieux d'hébergement. Vous devez apporter votre papier hygiénique. À proximité du lieu d'hébergement, il y a un endroit pour vous approvisionner en eau. Il se peut que cette eau ne soit pas potable. Pour votre sécurité, nous vous recommandons de la faire bouillir (20 min), de la traiter ou de la filtrer.

Il est interdit de faire des feux à l'extérieur aux abords des refuges ou le long des sentiers

## TRANSPORT DE BAGAGES

Ce service peut être utilisé à la fois pour réduire le poids que transporte un skieur ou dans le but de recevoir du ravitaillement. Le service doit être réservé auprès de la Sépaq au moins 72 heures à l'avance au 1-800-665-6527

Le prix du transport de bagages varie en fonction de la quantité de bagages et de la distance parcourue. Le prix unitaire du transport de bagages est calculé en fonction d'un sac ou d'une boîte de 20 kg. Le volume approximatif est de 70 litres. Les surcharges entraîneront des frais supplémentaires. Les sacs ou les boîtes dont la taille ou le poids rend leur manipulation difficile seront refusés.

Important : Aucun transport de passagers n'est offert en hiver.

Le client doit emballer et identifier adéquatement son matériel. Chaque boîte ou sac doit comporter l'information suivante : - le nom - le numéro de réservation- le lieu et la date d'arrivée du paquet

Durant le transport, les paquets peuvent être exposés à la chaleur ou au gel. Le matériel et la nourriture transportés doivent pouvoir subir des changements de température.

## TENUE VESTIMENTAIRE

Vous devez prendre soin de porter des vêtements appropriés. Conservez des vêtements secs pour les périodes de repos et pour le moment où vous arriverez sur le lieu d'hébergement.

Les engelures se caractérisent par une sensation de picotement et d'engourdissement progressif. Par la suite, la perte graduelle de la sensibilité peut progresser vers une insensibilité totale. La peau devient blanche, glacée et cireuse. Le premier indicateur de l'hypothermie est un frisson qui parcourt le corps. Prenez garde! Si ces symptômes apparaissent, des vêtements secs, un breuvage chaud non alcoolisé et de la nourriture sont les remèdes adéquats.

### Petits conseils

- Favorisez l'approche multicouche et évitez les vêtements de coton.
- Assurez-vous que les poignets de vos sous-vêtements et de vos bas ne soient pas serrés, car cela peut limiter la circulation sanguine de vos mains ou de vos pieds.
- Favorisez des vêtements amples qui protègent bien le bas du dos.
- Évitez de mettre vos gants dans la neige ou alors des mains humides dans des gants secs.
- Ne serrez pas trop vos chaussures, car l'effort physique peut avoir pour effet de faire enfler vos pieds et, par conséquent, d'accélérer le refroidissement de ces derniers.
- En utilisant des guêtres, vous vous assurez que la neige n'entrera pas dans vos chaussures.
- Des lunettes embuées sont généralement un bon indicateur d'une trop grande chaleur corporelle ou d'une variation trop rapide de cette dernière. Si cela se produit, vous pouvez réduire votre vitesse, le nombre de couches de vêtements ou, tout simplement, ventiler le tout en favorisant l'entrée d'air frais sous votre coupe-vent.

## ALIMENTATION

Si vous êtes rigoureux dans votre alimentation et votre hydratation, il sera plus facile de maintenir une température corporelle confortable. Ainsi, vous aurez plus d'énergie pour vous déplacer et vous serez plus alerte pour faire face à un imprévu.

### Petits conseils

- Assurez-vous que les breuvages et la nourriture de progression sont faciles d'accès.
- Buvez un minimum de 2 litres d'eau par jour.
- L'approvisionnement en eau peut se faire dans les divers cours d'eau. Prenez note qu'aucune vérification de la qualité de l'eau n'est faite dans ces points d'eau. Pour votre sécurité, nous vous recommandons de la faire bouillir, de la traiter ou de la filtrer. Parfois, une eau qui semble bonne peut contenir des micro-organismes nuisibles. Ceux-ci peuvent occasionner des troubles gastro-intestinaux.

Nom du refuge	Nom du point d'eau	Emplacement
Le Roselin	Ruisseau	À 50 mètres vers le nord
La Paruline	Lac Haymard	À 40 mètres vers l'ouest
Le Pluvier, L'Hirondelle	Lac Cascapédia	À 75 mètres vers l'ouest
La Mésange	Ruisseau	À 125 mètres vers le sud
Le Huard	Lac Thibault	À 30 mètres vers l'ouest
Le Carouge	Lac Choc	À 40 mètres vers l'est
La Chouette, La Nyctale	Ruisseau	À 500 mètres vers l'ouest

- L'accès à un cours d'eau peut être hasardeux. Soyez toujours accompagné d'un ami et prenez le temps de bien sonder la neige afin d'avoir les pieds stables et au sec.
- Ne consommez jamais de neige pour vous hydrater sans l'avoir fait bouillir, traiter ou filtrer.
- Ne consommez pas ou ne soyez jamais sous l'effet de drogue ou de boisson alcoolique au moment de l'activité.

Peu importe la marque, le modèle ou le prix des différents équipements techniques que vous aurez en votre possession lors de la randonnée, il est important que vous vous soyez familiarisé avec ces derniers avant votre départ.

Le choix du sac à dos doit être fait en fonction du volume et du poids de vos bagages et selon votre physique. Prenez bien le temps d'ajuster votre sac à dos en portant les vêtements que vous aurez durant votre randonnée.

### Petits conseils

- *Quelques jours avant votre randonnée, simulez un départ en mettant tout ce que vous avez prévu transporter dans votre sac à dos. Vous pourrez mieux identifier si le tout entre dans le sac et quel poids vous aurez sur les épaules. Ainsi, il vous sera possible d'ajuster votre sac et d'en réduire le poids ou le volume si nécessaire.*
- *Idéalement, la longue randonnée devrait être précédée d'une ou de plusieurs randonnées quotidiennes pour que vous puissiez mieux évaluer vos capacités physiques et, surtout, mieux ajuster votre matériel.*
- *Ne partez pas avec des chaussures neuves, faites quelques sorties quotidiennes pour les modeler à vos pieds.*

Tous les déchets doivent être rapportés par les randonneurs. Cette règle est de mise le long du sentier et dans les refuges.

Le milieu forestier doit être préservé, évitez de couper des arbres ou de les mutiler.

Lors de votre randonnée, vous circulerez dans l'habitat naturel de plusieurs espèces fauniques. Les animaux sont de nature très peu agressive, toutefois, si vous tentez de les approcher de trop près, leur instinct de survie pourrait se traduire par un comportement dangereux.

### **Petits conseils**

- *Évitez de transporter des emballages inutiles qui augmentent le volume et le poids de votre sac à dos ou des bagages qui pourraient être transportés de façon motorisée.*
- *Utilisez du savon biodégradable et des piles rechargeables.*
- *Assurez-vous de laisser un minimum d'impact sur l'environnement lors de votre séjour.*



## QUOI FAIRE POUR PRÉVENIR...

### Une fracture, une luxation ou une entorse

- *Nous vous suggérons de vous déplacer lentement, sans faire de grandes enjambées. Sur les surfaces accidentées ou glissantes, il est souhaitable d'avoir recours à un bâton de marche. Malgré ces précautions, si cela arrivait, appliquez du froid et stabilisez la partie du corps blessé.*

### Des ampoules

- *Ne partez pas en randonnée sans avoir marché une quinzaine de minutes, à quelques reprises, avec vos chaussures neuves. Au moment de la randonnée, gardez vos pieds au sec et protégez les zones propices aux ampoules par une bande adhésive élastique. Malgré ces précautions, si cela arrivait, appliquez un pansement pour éviter de crever l'ampoule afin de garder le milieu stérile et de laisser le temps à la peau de se régénérer. Par ailleurs, si l'ampoule est crevée, désinfectez la plaie et recouvrez-la d'une crème antibiotique et d'un pansement.*

### L'ophtalmie

- *Portez des lunettes de soleil dont le verre procure une protection UV adéquate, et ce, même par temps gris. Malgré cette précaution, si cela arrivait, maintenez les yeux dans l'obscurité.*

### Les plaies bénignes ou graves

- *Il est recommandé de porter des vêtements simples et d'ajuster votre sac à dos avant de partir. De plus, vous devez toujours manipuler de façon sécuritaire les pièces d'équipement telles que couteau, hache ou poêle. Déplacez-vous lentement, mais sûrement, sur les surfaces de marche accidentées ou glissantes. Malgré ces précautions, si cela arrivait, désinfectez la plaie avec un antiseptique et protégez cette dernière avec un pansement. Les plaies graves doivent être préservées de l'infection par des compresses stériles et nécessitent un recours médical.*

### L'abandon d'un ami en forêt

- *Nous vous recommandons de partir en groupe de trois randonneurs au minimum. Malgré cette précaution, si cela arrivait, n'abandonnez jamais un blessé, sauf en cas de force majeure. Mettez de l'énergie à conforter le blessé et à identifier votre présence par de la fumée provenant d'un feu.*

## QUOI FAIRE SI VOUS ÊTES PERDU

Pour prévenir cette situation, ne quittez jamais le sentier et repérez-vous régulièrement à l'aide de votre carte. Si vous êtes incertain de votre localisation, restez calme, arrêtez et prenez quelques minutes pour faire le point sur la situation. Puis, retournez à un endroit facilement identifiable sur la carte : intersections de routes, de cours d'eau, pont, bâtiment ou panneau de signalisation. Faites le point de nouveau. Si vous êtes égaré, demeurez sur place en attendant les secours. Par contre, si vous êtes absolument convaincu de votre route, prenez la décision de poursuivre ou de rebrousser chemin.

**Attention ! Hors des sentiers, un randonneur a toujours tendance à surévaluer sa vitesse de déplacement. Celle-ci dépasse rarement 2 km/h.**

# QUOI APPORTER

## FORMALITÉS

Autorisation de séjour	
Autorisation d'accès	

## SÉCURITÉ ET COMMUNICATION

Dispositif ou appareil de signalisation sonore (sifflet)	
Appareil de communication (téléphone cellulaire ou satellitaire)	

## ALIMENTATION

Nourriture en quantité suffisante	
Gourde isolée pour l'eau potable	
Thermos pour liquide chaud	
Réchaud et combustible (naphta recommandé)	
Filtre à eau	
Ustensiles de cuisine et gamelle	

## DÉPLACEMENT

Carte topographique spécifique à votre itinéraire (dans un étui étanche) <i>Une carte topographique à l'échelle 1 : 80000 du parc national de la Gaspésie est en vente auprès de la Sépaq. Le numéro des cartes topographiques gouvernementales à l'échelle 1 : 50 000 qui couvre le parc national de la Gaspésie sont : 22A/13, 22B/5, 22B/16, 22G/1, 22H/4 et 22H/5. Les infrastructures (refuges, sentiers, campings) n'apparaissent pas sur ces cartes.</i>	
GPS, piles de rechange, mode d'emploi	
Boussole avec déclinaison magnétique de la région visitée	

## HÉBERGEMENT

Sac de couchage pour des températures inférieures à -15 °C	
Lanterne à bougie (refuge)	
Allumettes imperméables	

## MÉTÉOROLOGIE

Thermomètre	
-------------	--

## VÊTEMENTS

Pantalon et veste (coquille externe)	
Vêtements fonctionnels (favorisez synthétique et le multicouche)	
Chaussures pour le campement, chausson	
Gants et mitaines	
Veste de duvet	
Tuques, passe-montagne	

## MATÉRIELS TECHNIQUES

Lunettes de soleil	
Crème solaire	
Baume pour les lèvres	
Couteau multi-utilité et trousse de réparation d'équipement	
Sac à dos d'expédition	
Lampe de poche ou frontale et piles	
Trousse de premiers soins	
Allumettes imperméables	
Trousse de survie	
Effets personnels (papier hygiénique)	
Bâtons	
Skis ou raquettes avec ensemble de fartage ET peaux d'ascension	
Tapis isolant (un par groupe en cas d'accident)	

## ENVIRONNEMENT

Savon biodégradable	
Sacs pour rapporter les déchets	
Piles rechargeables	