



La randonnée quotidienne en raquettes 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. Le raquetteur doit prendre conscience des risques potentiels, lesquels incluent, notamment, la possibilité de dommages matériels et de blessures. Nous vous conseillons de lire attentivement les lignes qui suivent.

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

Pour obtenir des renseignements généraux sur les sentiers et les cartes, composez le 1 800 665-6527. Pour des conseils de préparation, vous pouvez contacter la Fédération québécoise de la marche (FQM): 514 252-3157, 1 866 252-2065 ou [www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca).

**Il est important de noter que l'excursion 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 raquette.

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 de mentionner l'heure de votre 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, informez-vous sur les caractéristiques décrivant votre projet de randonnée (longueur, dénivelé, services).

Des cartes topographiques à l'échelle appropriée sont disponibles gratuitement aux points d'accueil de l'établissement. Il est important de bien planifier votre itinéraire à l'aide de celles-ci.

Il est obligatoire d'avoir en sa possession son autorisation d'accès.

## SÉCURITÉ ET COMMUNICATION

Même si vous partez pour une balade de moins d'une heure, votre randonnée comporte des risques. Soyez prudent.

Durant votre randonnée, assurez-vous de savoir exactement où vous êtes.

### Petit conseil

- *Sur certains territoires, l'isolement des lieux limite l'utilisation de téléphone portable. Malgré tout, nous vous recommandons d'inclure un appareil de communication dans votre matériel.*

## CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Durant la saison hivernale, les conditions météorologiques peuvent changer rapidement et passer brusquement de clémentes à difficiles. 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 journée.*

## TENUE VESTIMENTAIRE

Vous devez prendre soin de porter des vêtements appropriés. 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 creuse. Le premier indicateur de l'hypothermie est un frisson qui parcourt le corps. Prenez garde! Si ces symptômes apparaissent, rendez-vous calmement à votre point de départ. 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 trop 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 de mettre 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.*
- *Assurez-vous que la neige n'entrera pas dans vos chaussures en utilisant des guêtres.*
- *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.*

## EN DÉPLACEMENT

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 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.

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.

Les pentes comparables ou supérieures à celles d'un escalier dans un édifice public sont susceptibles d'être instables, même en terrain boisé. Prenez gare aux avalanches.

### 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 2 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 précisément sur la carte.*
- *Respectez votre rythme, arrêtez ou réduisez votre vitesse pour bien apprécier le milieu naturel.*
- *L'utilisation de bâtons de marche peut réduire l'énergie nécessaire pour se déplacer.*

- *À toutes les heures, prenez le temps d'arrêter dans un endroit confortable pour enlever votre sac à dos, pour boire et pour manger. Mettez une veste de duvet ou une laine polaire le temps de la collation.*
- *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.*

## ALIMENTATION

Même si vous partez pour une randonnée de moins d'une heure, une gourde d'eau et une poignée de noix contribueront à agrémenter votre balade. Pour des randonnées plus longues, 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.*
- *Mangez et buvez en petite quantité, mais à toutes les heures durant la progression.*
- *Ayez en votre possession une gourde d'eau que vous aurez remplie d'eau potable avant votre départ. Idéalement, elle doit être protégée du froid par un étui isolé.*
- *Ne consommez pas ou ne soyez jamais sous l'effet de drogue ou de boisson alcoolique au moment de l'activité.*
- *Ne consommez jamais de neige pour vous hydrater sans l'avoir fait bouillir, traiter ou filtrer.*

## MATÉRIEL TECHNIQUE

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.

### Petits conseils

- *Le choix des raquettes doit être fait en fonction de votre poids.*
- *Une paire de raquettes munie de crampons est indispensable dans des pentes fortes ou sur des surfaces glacées.*
- *Le choix du sac à dos doit être fait en fonction du volume et du poids de vos bagages et selon votre physique.*

## PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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

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 pourra se traduire par un comportement dangereux.

### Petit conseil

- *Emportez des lunettes d'approche pour observer les animaux.*

## 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 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	

## DÉPLACEMENT

Carte topographique spécifique à votre itinéraire (dans un étui étanche)	
GPS, piles de rechange, mode d'emploi	
Boussole avec déclinaison magnétique de la région visitée	

## ENVIRONNEMENT

Sacs pour rapporter les déchets	
Piles rechargeables	

## MÉTÉOROLOGIE

Thermomètre	
-------------	--

## VÊTEMENTS

Pantalon et veste (coquille externe)	
Vêtements fonctionnels (favorisez synthétique et le multicouche)	
Gants et mitaines	
Veste de duvet	
Tuques	

## MATÉRIELS TECHNIQUES

Lunettes de soleil	
Crème solaire	
Baume pour les lèvres	
Bâtons de marche	
Sac à dos	
Couteau multi-utilité	
Allumettes imperméables	
Lampe de poche ou frontale et piles	
Matelas de sol isolant pour le lunch	
Lunettes d'approche	