



L'escalade de rocher 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 grimpeur doit prendre conscience des risques potentiels, lesquels incluent, notamment, la possibilité de dommages matériels, de blessures et de mort. Nous vous conseillons de lire attentivement les lignes qui suivent.

Le grimpeur doit choisir son ascension en fonction de ses aptitudes, de sa condition physique, de ses compétences en matière d'escalade et du degré d'isolement de la paroi. Le niveau de difficulté des voies d'escalade fait l'objet d'une classification. Ce système classe les niveaux de difficulté par des chiffres qui vont de 5.0 (falaise en pente douce) jusqu'à 5.15 (ascension d'échelle verticale). Ainsi, le grimpeur doit en tenir compte dans le choix de cette activité.

Afin de bien planifier une sortie d'escalade, renseignez-vous sur les conditions de marche d'approche et sur les niveaux de difficulté des voies auprès de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) au 514 252-3000, poste 3733, ou au [www.fqme.qc.ca](http://www.fqme.qc.ca).

**Il est important de noter que durant la marche d'approche, l'ascension et les déplacements en pied ou au haut des parois, vous êtes responsable de votre propre sécurité.** Il n'y a pas de patrouille sur ou dans les environs des parois d'escalade. 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 description de votre escalade, en prenant soin d'indiquer votre destination, votre itinéraire et l'heure prévue 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.

## FORMALITÉS

Avant de partir, consultez un livre-guide décrivant la ou les parois répertoriées dans la région que vous souhaitez visiter.

Vous devez avoir en votre possession votre autorisation d'accès et de séjour.

Un grimpeur qui a suivi une formation sur une structure artificielle doit suivre un cours de transition ou une formation en escalade de rocher avant de s'adonner à des activités en parois rocheuses. Cette formation en escalade, qui inclut une formation en premiers soins, doit être enseignée par une personne qualifiée. De plus, vous devez maîtriser et pratiquer les techniques de sécurité, incluant l'auto-sauvetage.

## SÉCURITÉ ET COMMUNICATION

Vous devez agir de manière à ne pas mettre en danger votre vie ou celle des autres participants. De plus, vous devez faire preuve d'éthique dans votre comportement envers les autres grimpeurs.

Ayez en votre possession l'équipement d'urgence et les mesures d'urgence nécessaires en fonction du site d'escalade.

### Petit conseil

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

## CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Même durant la saison estivale, les conditions météorologiques peuvent changer rapidement et passer 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 humides voisinant le point de congélation peuvent entraîner des risques d'hypothermie, voire de décès.

### Petits conseils

- *Avant votre départ, il est important de vous renseigner sur les prévisions météorologiques de la région visitée.*
- *L'exposition au soleil peut influencer le degré de confort durant votre ascension. Prévoyez de la crème solaire, des lunettes de soleil et des vêtements de couleur pâle et suffisamment d'eau.*

## TENUE VESTIMENTAIRE

Vous devez prendre soin de porter des vêtements appropriés. Conservez des vêtements secs pour les périodes de repos ou encore pour les moments où vous assurez votre partenaire de cordée. Le premier indicateur de l'hypothermie est un frisson qui parcourt le corps. Prenez garde ! 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.*
- *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.*
- *Au printemps et à l'automne, une tuque et des gants sont souvent très appréciés.*
- *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, simplement, ventiler le tout en favorisant l'entrée d'air frais sous votre coupe-vent.*

## EN DÉPLACEMENT

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 en paroi. Ne confondez pas difficulté et danger. Soyez en mesure de retraiter face aux intempéries, aux blessures ou aux autres imprévus.

Assurez-vous de vous engager sur la bonne voie en tenant compte de votre niveau d'expérience.

### Petits conseils

- *Évaluez la qualité des ancrages permanents avant de les utiliser et prenez aussi en considération la quantité de ceux-ci avant de vous engager dans une voie, et ce, en tenant compte également de vos habilités et des protections amovibles dont vous disposez.*
- *Partez tôt, circulez uniquement de jour et en groupe (min. de 2 pers.).*
- *Informez vos partenaires de cordée ou tout autre grimpeur lors d'une chute de pierres.*

## 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 grimper et vous serez plus alerte pour faire face aux imprévus.

### Petits conseils

- *Assurez-vous que les breuvages et la nourriture de progression sont faciles d'accès.*
- *Renseignez-vous sur les facilités d'approvisionnement en eau à proximité de la paroi.*
- *Buvez un minimum de deux litres d'eau par jour.*
- *Mangez et buvez en petite quantité, mais à toutes les heures durant l'ascension.*
- *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.*
- *Ne consommez pas ou ne soyez jamais sous l'effet de drogue ou de boisson alcoolique au moment de l'activité.*

## MATÉRIEL TECHNIQUE

Utilisez de l'équipement de protection individuelle homologué par l'Union internationale des associations d'alpinisme (UIAA) ou du Comité européen de normalisation.

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

### Petits conseils

- *Le port du casque est recommandé en tout temps.*
- *Quelques jours avant votre ascension, simulez un départ en mettant dans votre sac à dos tout ce que vous avez prévu transporter lors de la marche d'approche et les déplacements en parois. 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 ou votre logistique de déplacement en fonction de votre charge.*

## PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

### **Il est interdit d'ouvrir de nouvelles voies d'escalade sans l'autorisation de la Sépaq.**

Tous les déchets doivent être rapportés par les randonneurs. Cette règle est de mise le long du sentier, en paroi et dans les aires de campement.

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

Lors de la marche d'approche et de l'ascension, 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 seront transportés de façon motorisée.*
- *Utilisez du savon biodégradable.*
- *Laissez les lieux en bon état après votre passage (avoir un minimum d'impact).*

## 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 (si nécessaire)	
Autorisation d'accès	

## SÉCURITÉ ET COMMUNICATION

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

## ALIMENTATION

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

## 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	

## VÊTEMENTS

Pantalon et veste (coquille externe)	
Gants	
Vêtements fonctionnels (favorisez le synthétique et le multicouche)	
Tuques	
Chaussures pour le campement	

## MATÉRIELS TECHNIQUES

Casque	
Matériel d'escalade homologué par l'Union internationale des associations d'alpinisme (UIAA) ou du Comité européen de normalisation	
Lunettes de soleil	
Trousse de premiers soins	
Crème solaire	
Allumettes imperméables	
Couteau multiutilités	
Trousse de survie	
Sac à dos	
Effets personnels (papier hygiénique)	
Lampe de poche ou frontale et piles	
Insectifuge (28 % de DEET)	

## ENVIRONNEMENT

Savon biodégradable	
Sacs pour rapporter les déchets	