

La sécurité, c'est dans notre NATURE

La pratique du ski de montagne comporte des risques. Que vous partiez en ski, en télémark ou en planche à neige en milieu montagneux, la préparation et la prévention sont les clés d'une expérience agréable et sécuritaire. Mettez toutes les chances de votre côté, faites de la sécurité votre priorité.



AVANT DE PARTIR

- ✓ Le ski de montagne requiert des compétences techniques. Une formation sur la sécurité en avalanche est notamment essentielle. Avant une première sortie, assurez-vous de suivre les formations nécessaires et invitez des personnes expérimentées à vous accompagner.
- ✓ Planifiez votre excursion avec la carte officielle du parc ou le répertoire des sites de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade.
- ✓ Choisissez un itinéraire qui convient à vos capacités et à celles de vos partenaires. Un très bon calibre de ski en station n'est pas un gage de réussite en hors-piste.
- ✓ Vérifiez la météo, les conditions du terrain et les risques d'avalanche. Adaptez vos objectifs en conséquence.
- ✓ Habillez-vous adéquatement pour l'hiver. Durant l'activité, adaptez vos couches de vêtements en fonction de votre effort afin de bien gérer votre température corporelle.
- ✓ Apportez le nécessaire pour subvenir à vos besoins : moyens de communication, eau et nourriture, lampe frontale, carte du territoire et application pour vous géolocaliser, trousse de premiers soins, matériel en cas d'imprévu.
- ✓ Assurez-vous que votre matériel – skis et fixations, bâtons, trousse de sécurité en avalanche – est en bon état. Dans le doute, faites-le vérifier par un professionnel.
- ✓ Informez un proche de votre itinéraire et de sa durée. Cette personne sera votre ange gardien et pourra aviser les secours si vous manquez à l'appel.
- ✓ Prenez connaissance des règlements et procurez-vous un droit d'accès, à l'accueil ou en ligne.

SUR LE TERRAIN

- ✓ Ne partez jamais seul(e).
- ✓ Notez le numéro à composer en cas d'urgence et la marche à suivre pour les zones sans réseau cellulaire.
- ✓ Partez assez tôt pour terminer votre sortie avant la noirceur ou ayez l'équipement nécessaire pour être en sécurité après le coucher du soleil. N'oubliez pas que l'hiver, les journées sont courtes.
- ✓ En tout temps, restez sur le territoire délimité pour la pratique du ski de montagne et respectez la signalisation.
- ✓ Contrôlez votre vitesse et restez à une distance sécuritaire et respectueuse des autres skieurs.
- ✓ Vérifiez régulièrement votre position sur le terrain et attendez vos partenaires.
- ✓ Conservez votre énergie en prenant régulièrement des pauses. Profitez-en pour boire et manger.
- ✓ Respectez vos limites et ayez un plan B au cas où l'itinéraire choisi s'avère trop difficile ou trop risqué.

AU RETOUR

- ✓ Avisez votre ange gardien de votre retour.
- ✓ Informez les employés du parc de tout bris ou élément potentiellement dangereux observés lors de votre visite.

ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

- Sac à dos
- Équipement adéquat pour la pratique du ski de montagne
- Habillement multicouche : couche mince (sous-vêtements longs), couche isolante (polar ou duvet) et couche protectrice (manteau et pantalon imper-respirants)
- Manteau chaud pour les pauses
- Tuque, foulard tubulaire, gants ou mitaines
- Chaussettes de laine
- Téléphone chargé à 100 % et sifflet
- Lampe frontale et piles de rechange
- Carte du territoire
- Eau dans un contenant isotherme et nourriture en quantité suffisante
- Trousse de premiers soins
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Sachets chauffe-mains et chauffe-pieds
- Morceau de matelas mousse isolant
- Briquet et allume-feu
- Désinfectant pour les mains
- Papier de toilette
- Sac à déchets