

# La sécurité, c'est dans notre NATURE

La pratique de l'escalade de glace comporte des risques. En plein air, 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.

## ESCALADE DE GLACE



### AVANT DE PARTIR

- ✓ L'escalade de glace est une activité qui requiert des compétences techniques. Avant une première sortie, suivez une formation avec un moniteur breveté de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) et invitez des personnes expérimentées à vous accompagner.
- ✓ Choisissez un site d'escalade qui convient à votre niveau technique et à votre expérience ainsi qu'à ceux de vos partenaires.
- ✓ Consultez le topoguide du site et la carte des sentiers pour bien planifier votre sortie.
- ✓ Vérifiez la météo et adaptez vos objectifs en conséquence.
- ✓ Habillez-vous adéquatement pour la saison.
- ✓ Apportez le nécessaire pour subvenir à vos besoins : moyens de communication, eau et nourriture, lampe frontale, topoguide du site d'escalade, trousse de premiers soins, matériel en cas d'imprévu.
- ✓ Préparez votre équipement d'escalade et vérifiez que tout est fonctionnel et en parfait état. L'équipement d'escalade doit être conforme aux normes de l'UIAA.
- ✓ Informez un proche de votre plan de sortie 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.
- ✓ Il est recommandé qu'au moins un membre du groupe ait un brevet de premiers soins et de RCR à jour.
- ✓ L'escalade en solo sans équipement est interdite par le règlement de la FQME.

### SUR LE TERRAIN

- ✓ Notez le numéro à composer en cas d'urgence et la marche à suivre pour les zones sans réseau cellulaire.
- ✓ Respectez la signalisation, y compris sur les sentiers d'approche. N'empruntez pas de raccourcis.
- ✓ Portez toujours un casque, même lorsque vous ne grimpez pas.
- ✓ Avant de grimper, inspectez le site et la glace pour vous assurer que les conditions sont sécuritaires.
- ✓ Respectez vos limites. Ne sous-estimez jamais le niveau de difficulté d'une voie.
- ✓ Donnez 100 % de votre attention à vos partenaires lorsque vous les assurez et veillez à ce qu'ils en fassent autant lorsque vous grimpez.
- ✓ Partez assez tôt pour terminer votre activité avant la noirceur. Ayez l'équipement nécessaire pour être en sécurité après le coucher du soleil en cas d'imprévu. N'oubliez pas que l'hiver, les journées sont courtes.
- ✓ Conservez votre énergie en prenant régulièrement des pauses. Profitez-en pour boire et manger.

### AU RETOUR

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

### ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

- Casque d'escalade et matériel adéquat pour l'escalade de glace (UIAA)
- 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 mince ou foulard tubulaire à porter sous le casque
- Cache-cou, gants ou mitaines
- Chaussettes de laine
- Téléphone chargé à 100 % et sifflet
- Lampe frontale et piles de rechange
- Topoguide du site d'escalade
- 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