

La sécurité, c'est dans notre NATURE

La pratique du ski de fond 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.



SKI DE FOND

AVANT DE PARTIR

- ✓ Avant une première sortie, il est recommandé de suivre une formation ou d'inviter une personne expérimentée à vous accompagner.
- ✓ Planifiez votre excursion avec la carte officielle du parc.
- ✓ Choisissez un itinéraire qui convient à vos capacités et à celles de vos partenaires. Tenez compte de la distance à parcourir, du niveau de difficulté des sentiers et de la présence d'abris sur le parcours.
- ✓ Vérifiez la météo et l'état des sentiers. 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 des sentiers, trousse de premiers soins, matériel en cas d'imprévu.
- ✓ Assurez-vous que votre équipement – skis, fixations, bottes, bâtons – est en bon état. En cas de 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 des heures d'ouverture. Procurez-vous un droit d'accès, à l'accueil ou en ligne.

SUR LE TERRAIN

- ✓ 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.
- ✓ Restez sur les sentiers en tout temps et respectez la signalisation.
- ✓ Aux intersections, prenez le temps de vérifier votre position et d'attendre vos partenaires.
- ✓ Contrôlez votre vitesse et restez à une distance sécuritaire et respectueuse des autres skieurs, en particulier dans les descentes.
- ✓ Lors d'un arrêt ou d'une chute, rangez-vous sans tarder sur le côté de la piste afin de laisser la voie libre.
- ✓ En descente, il est préférable de sortir des traces pour faciliter le freinage.
- ✓ Il est conseillé de ne pas porter d'écouteurs afin de bien entendre les skieurs derrière vous et les véhicules aux intersections.
- ✓ Conservez votre énergie en prenant régulièrement des pauses. Profitez-en pour boire et manger.
- ✓ Respectez vos limites et n'hésitez pas à modifier votre itinéraire s'il s'avère trop difficile.
- ✓ Il est plus prudent de ne pas partir seul(e).

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

- Sac à dos
- Ski, bottes, bâtons
- Chaussettes de laine
- Habillement multicouche : couche mince (sous-vêtements longs), couche isolante (polar ou duvet) et couche protectrice (manteau et pantalon imper-respirants). Évitez le coton.
- Manteau chaud pour les pauses
- Tuque, foulard tubulaire, gants ou mitaines
- Téléphone chargé à 100 % et sifflet
- Carte des sentiers
- Eau dans un contenant isotherme et nourriture en quantité suffisante
- Lampe frontale et piles de rechange
- 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

Pour une longue sortie avec pauses dans des refuges, il est conseillé d'apporter des vêtements de rechange pour repartir sur les pistes au sec.