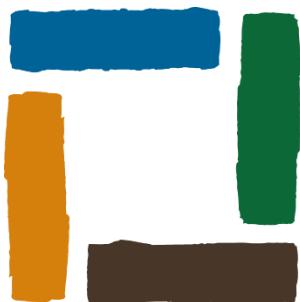


# **Contenu des instructions de sécurité**

**Randonnée pédestre  
et  
Raquettes**



**Parc des  
Appalaches**  
La vraie aventure nature

## **Sommaire**

1.	Accueil et rappel général.....	3
2.	Équipement obligatoire et recommandations .....	3
3.	Vérification avant le départ.....	3
4.	Déplacement sur les sentiers .....	3
5.	Conditions météorologiques et environnementales.....	4
6.	Procédures en cas de chute ou blessure .....	4
7.	Procédure en cas d'égarement ou de désorientation.....	4
8.	Rappel de responsabilité .....	4

## 1. Accueil et rappel général

Avant de partir en randonnée, nous allons revoir ensemble quelques consignes essentielles pour assurer votre sécurité, celle des autres usagers du parc ainsi que la protection du milieu naturel.

## 2. Équipement obligatoire et recommandations

- ▣ Le participant doit être en possession de son [accès journalier ou annuel au Parc des Appalaches](#).
- ▣ Le port de chaussures adaptées (bottes de randonnée, raquettes ou crampons selon la saison) est essentiel pour éviter les chutes et blessures.
- ▣ Les vêtements doivent être adaptés aux conditions météorologiques : multicouches, vêtements imperméables, tuque/gants en saison froide, chaussettes de rechange.
- ▣ En hiver : raquettes ou crampons obligatoires lorsque les conditions l'exigent.
- ▣ Gardez toujours avec vous :
  - De l'eau en quantité suffisante ;
  - Des collations énergétiques ;
  - Un sifflet ou autre dispositif sonore pour vous localiser plus facilement en cas d'urgence ;
  - Une lampe frontale (particulièrement en fin de journée) ;
  - Une trousse de premiers soins personnelle.
- ▣ Aucune consommation d'alcool ou de drogue n'est permise avant ou pendant l'activité.

## 3. Vérification avant le départ

Avant de prendre le sentier, assurez-vous :

- ▣ D'avoir consulté la carte du parcours et choisi un niveau adapté à vos capacités.
- ▣ D'avoir vérifié la durée estimée du parcours et votre heure de retour.
- ▣ Que votre téléphone est chargé et que vous avez téléchargé une carte hors ligne si nécessaire.
- ▣ Que votre équipement est bien ajusté (bottes, raquettes, bâtons, sacs).
- ▣ Que tous les membres du groupe connaissent le plan de route.

## 4. Déplacement sur les sentiers

- ▣ Restez toujours sur les sentiers balisés. Ne coupez pas les virages et ne partez jamais en hors-piste.
- ▣ Adoptez une allure adaptée à votre niveau et à celui du groupe.
- ▣ En raquettes : évitez les mouvements brusques et gardez un appui stable, surtout dans les sections en dévers.
- ▣ Cédez le passage aux personnes montant la pente, et restez à droite sur les sections étroites.
- ▣ Respectez la faune : gardez vos distances et ne nourrissez jamais les animaux.
- ▣ Respectez les autres usagers, la faune et le calme du milieu naturel.
- ▣ Si vous possédez un chien :
  - Le maintenir en laisse et en être maître en tout temps ;
  - Ramasser et rapporter les excréments de son chien ;
  - Éviter de déranger la faune.

## **5. Conditions météorologiques et environnementales**

- Vérifiez la météo avant votre départ et adaptez votre équipement en conséquence.
- En hiver, soyez attentifs aux risques : neige instable, glace, branches cassantes, visibilité réduite.
- Les sentiers peuvent être fermés temporairement si jugés dangereux : respectez les avis du parc.

## **6. Procédures en cas de chute ou blessure**

- Restez calme et évaluez votre état.
- Si vous pouvez marcher, revenez lentement vers le point de départ ou un refuge.
- Si vous ne pouvez pas vous déplacer :
  - Restez visible et utilisez un sifflet : **trois coups** pour signaler une urgence.
  - appelez le poste d'accueil du Parc si vous avez un téléphone.
  - Si la situation est critique, composez le **911**, puis informez le parc dès que possible.

## **7. Procédure en cas d'égarement ou de désorientation**

- Ne continuez pas à avancer au hasard : arrêtez-vous.
- Restez sur le sentier si vous l'apercevez encore.
- Utilisez votre carte ou GPS pour vous repositionner.
- Sifflez trois coups pour demander de l'aide.
- Contactez le poste d'accueil du Parc si possible.
- Si la nuit tombe ou si la météo se dégrade, restez sur place et rendez-vous visible.

## **8. Rappel de responsabilité**

- Vous êtes responsable du bon usage de votre équipement personnel ou loué (bâtons, raquettes, crampons...).
- Tout bris, perte ou négligence doit être signalé dès votre retour.
- En signant la fiche de départ, vous confirmez avoir pris connaissance du présent briefing et vous engagez à respecter les consignes de sécurité et le code de conduite du Parc des Appalaches.
- Le parc dispose d'une assurance responsabilité civile, mais chaque participant demeure responsable de ses actes et de son équipement personnel.