

Contenu des instructions de sécurité

Ski hors-piste



**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 et en terrain hors-piste	4
5.	Conditions météorologiques et environnementales.....	4
6.	Procédures en cas de chute ou blessure	4
7.	Procédure en cas d'égarement ou de désorientation.....	5
8.	Rappel de responsabilité	5

1. Accueil et rappel général

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






Le ski hors-piste se déroule dans un environnement naturel non contrôlé : la prudence et la préparation sont essentielles.

2. Équipement obligatoire et recommandations

-  Posséder son [accès journalier ou annuel – Ski de montagne](https://www.parcappalaches.com/fr/quoi-faire/hiver/ski-de-montagne/) au Parc (<https://www.parcappalaches.com/fr/quoi-faire/hiver/ski-de-montagne/>) ainsi que sa carte de membre [FQME](https://fqme.qc.ca/adherer/) obligatoire (<https://fqme.qc.ca/adherer/>)
-  Le port de bottes de ski adaptées à votre équipement et bien ajustées est essentiel pour éviter les blessures.
-  Les vêtements doivent être adaptés aux conditions météorologiques : système multicouche, vêtements imperméables, tuque/gants chauds, lunettes de protection, chaussettes de rechange, etc.
-  Équipement obligatoire :
 - Skis ou Planche à neige adapté pour vous et en bon état ;
 - Casque de ski hors-piste ;
 - Bâtons de ski ;
 - Peaux d'ascension (selon le terrain) ou raquettes ou crampons ;
 - Couvre-sac imperméable (recommandé).
-  Gardez toujours avec vous :
 - De l'eau en quantité suffisante ;
 - Des collations énergétiques ;
 - Un sifflet ou autre dispositif sonore pour faciliter votre localisation en cas d'urgence ;
 - Une lampe frontale (essentielle en fin de journée ou par visibilité réduite) ;
 - 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 d'amorcer votre sortie, assurez-vous :





-  D'avoir consulté la carte du secteur et choisi un parcours adapté à vos capacités techniques et physiques;
-  D'avoir vérifié la durée prévue de la sortie et votre heure de retour;
-  Que votre téléphone est chargé et que vous avez téléchargé une carte hors ligne, faute de réseau en montagne ;
-  Que votre équipement est bien ajusté (bottes, peaux, fixation, bâtons, sac à dos) ;
-  Que tous les membres du groupe connaissent le plan de route et les points de regroupement.

Le ski hors-piste doit idéalement se pratiquer en groupe d'au moins deux personnes.




4. Déplacement sur les sentiers et en terrain hors-piste

-  Restez sur les itinéraires autorisés et balisés par le Parc ; ne partez jamais en hors-piste dans une zone non recommandée.
-  Adoptez une allure adaptée à votre niveau et à celui du groupe ; faites des pauses régulièrement.
-  Dans les descentes, contrôlez votre vitesse et prévoyez un espace de freinage suffisant.
-  Soyez attentifs aux obstacles naturels : branches, souches, roches, trous, ruisseaux, etc.
-  Respectez la faune et ne nourrissez jamais les animaux.
-  Respectez les autres usagers ainsi que la tranquillité du milieu naturel.
-  Si vous possédez un chien :
 - Le maintenir en laisse et en être maître en tout temps (celui-ci pourra être détaché pendant les descentes) ;
 - Ramasser et rapporter les excréments de son chien ;
 - Éviter de déranger la faune.







5. Conditions météorologiques et environnementales

-  Vérifiez la météo avant votre départ : la visibilité, le vent et les chutes de neige peuvent rapidement affecter votre sécurité.
-  Soyez attentifs aux risques : neige instable, croûte glacée, plaques dures, branches cassantes, effets du froid, visibilité réduite.
-  Évitez de vous aventurer dans des zones boisées denses ou escarpées lorsque la visibilité est faible.
-  Les sentiers et secteurs peuvent être fermés temporairement si jugés dangereux : respectez les avis du parc en tout temps.





6. Procédures en cas de chute ou blessure

-  Restez calme et évaluez votre état.
-  En cas de blessure légère :
 - Arrêtez-vous en lieu sécuritaire ;
 - Réchauffez-vous et administrez les premiers soins ;
 - Revenez lentement vers un refuge ou le point de départ.
-  En cas d'impossibilité de vous déplacer :
 - Restez visible (téléphone, lampe, vêtements) ;
 - Utilisez un sifflet : trois coups pour signaler une urgence ;
 - Appelez le poste d'accueil du Parc si vous avez du réseau ;
 - 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 (skis, peaux, bâtons, raquettes, crampons...).
-  Tout bris, perte ou négligence doit être signalé dès votre retour.
-  En signant la fiche de départ ou de location, 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 sa sécurité personnelle et de son matériel.