

# **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.parcappalachес.com/fr/quoi-faire/hiver/ski-de-montagne/) au Parc (<https://www.parcappalachес.com/fr/quoi-faire/hiver/ski-de-montagne/>) ainsi que sa carte de membre [FQME obligatoire](https://fqme.qc.ca/adherer/) (<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 recharge, 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.