

# **Conditions préalables à la pratique des activités**

## **Ski de montagne**



**Parc des  
Appalaches**

La vraie aventure nature

## Sommaire

1.	Condition physique et aptitude des participants .....	3
2.	Équipement requis .....	3
3.	Connaissance et respect du parcours.....	3
4.	Conditions environnementales et météorologiques.....	3
5.	Sécurité et conduite responsable.....	4
6.	Respect du milieu naturel.....	4
7.	Assurances et responsabilité.....	4
8.	Acceptation des conditions .....	4

## 1. Condition physique et aptitude des participants

- Le participant doit être en bonne condition physique et apte à fournir un effort soutenu dans un environnement hivernal et correspondant à la durée, la distance et au dénivelé du sentier d'ascension.
- Toute personne présentant un problème de santé, une blessure ou une condition particulière susceptible d'affecter sa sécurité doit en informer le personnel du parc avant de débiter l'activité.
- Les enfants mineurs doivent être accompagnés d'un adulte responsable.
- Avoir une expérience minimale en ski de randonnée ou ski de montagne, incluant la gestion de la vitesse dans des conditions variables.
- Savoir effectuer des virages contrôlés, freiner efficacement et skier dans des terrains non damés ou poudreux.
- Être capable de chausser/déchausser, ajuster son équipement et effectuer des réparations mineures en autonomie.

## 2. Équipement requis

- 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 obligatoire (<https://fqme.qc.ca/adherer/>)
- Skis de montagne adaptés (skis nordiques, skis de randonnée ou télémark) avec bottes appropriées et fixations compatibles ainsi que des bâtons de ski.
- Peau de phoque, raquettes ou crampons pour l'ascensions
- Vêtements multicouches adaptés à l'hiver et vêtements de rechange (couches, imperméable, gants, tuques, lunette de ski, etc.).
- Quantité d'eau suffisante et collations énergétiques
- Trousse de premiers soins personnelles, lampe frontale et couverture d'urgence.
- Carte du secteur, boussole ou GPS hors ligne.








## 3. Connaissance et respect du parcours

- Le participant doit prendre connaissance du niveau de difficulté, de la longueur et de la durée estimée du sentier avant le départ.
- Il doit suivre les sentiers balisés et respecter la signalisation en tout temps.
- Il est interdit de quitter le sentier d'ascension, de couper les virages ou d'accéder à des zones non autorisées.
- Le participant doit prévoir son heure de départ afin de terminer l'activité avant la tombée du jour.
- Le participant doit informer une personne de confiance de son itinéraire et de l'heure prévue de retour.






## 4. Conditions environnementales et météorologiques

- L'activité peut être affectée par les conditions météorologiques : pluie, vent, froid, verglas, neige, etc.
- Le participant doit s'assurer de vérifier les prévisions météo avant son départ et de s'habiller en conséquence.
- Le parc se réserve le droit de fermer un sentier ou d'annuler une activité si les conditions sont jugées dangereuses (tempête, chutes d'arbres, blizzard, etc.).




## 5. Sécurité et conduite responsable

-  Le participant doit respecter les consignes de sécurité transmises par le parc.
-  Il est responsable de sa propre sécurité et de celle des personnes à sa charge.
-  Il doit adapter sa vitesse, maintenir le contrôle de ses skis et garder une distance sécuritaire avec les autres.
-  En cas d'accident ou de problème, contacter les secours via les numéros affichés aux panneaux d'information ou sur le journal du Parc et autres agrandissements de carte disposées dans les sentiers.
-  Il est recommandé de ne pas pratiquer l'activité seul(e).
-  Les animaux de compagnie doivent être tenus en laisse et demeurer sous le contrôle de leur propriétaire.
-  Le participant ne doit être ni sous l'effet d'alcool, ni sous l'effet de drogue ou de substance illicite qui serait susceptible de détériorer son état de conscience ou de jugement.

## 6. Respect du milieu naturel




-  Le participant s'engage à adopter un comportement écoresponsable et à minimiser son impact sur l'environnement, soyez sans trace.
-  Ne rien laisser sur place : rapportez tous vos déchets.
-  Ne pas cueillir, déranger ni nourrir la faune et la flore.
-  Respecter la tranquillité des lieux et les autres usagers du parc.
-  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.

## 7. Assurances et responsabilité

-  Le participant reconnaît que le ski de montagne est une activité de plein air comportant certains risques inhérents (chutes, étirements musculaires, essoufflement chronique, faiblesse musculaire, usure cutanée, se perdre, blessures avec le matériel, coupures par vitre, rencontre d'animaux sauvages, obstacles fréquents, mauvaise condition des pistes (piste glacée, etc.), blessures par chute sur surface glacée, malaises causés par le chaud ou le froid, foudre, précipitations, blizzard, noirceur).
-  Le parc dispose d'une assurance responsabilité civile, mais chaque participant demeure responsable de ses actes et de son équipement personnel.
-  Il est recommandé que chaque participant détienne sa propre assurance accident ou voyage couvrant la pratique de cette activité.

## 8. Acceptation des conditions

Avant de débiter l'activité, le participant doit :

-  Avoir pris connaissance des présentes conditions ;
-  Comprendre et accepter les risques inhérents à l'activité ;
-  S'engager à respecter les consignes de sécurité et le code de conduite du Parc des Appalaches.