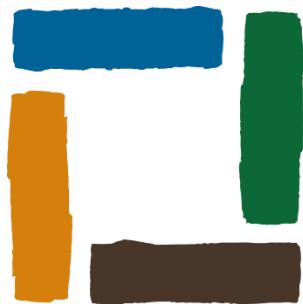


Contenu des instructions de sécurité

Ski Hok



**Parc des
Appalaches**
La vraie aventure nature

Sommaire

1.	Accueil et rappel général.....	3
2.	Équipement obligatoire et vérification	3
3.	Comment utiliser les skis Hok	3
4.	Comportement en sentier.....	3
5.	Conditions météorologiques et environnementales.....	4
6.	Procédures en cas de chute ou incident	4
7.	Procédure en cas d'urgence	4
8.	Rappel de responsabilité	4

1. Accueil et rappel général

Avant de partir en aventure avec les skis Hok, prenons quelques instants pour revoir les consignes essentielles pour assurer votre sécurité et profiter pleinement de votre sortie.

2. Équipement obligatoire et vérification

Avant le départ, assurez-vous d'avoir :

- ▣ Un [accès journalier ou annuel au Parc](#) ou une [location de ski Hok](#).
- ▣ Ski Hok ou ski-raquettes en bon état, avec fixations adaptées au type de chaussure avec bâtons de marche ou de ski.
- ▣ Chaussures d'hiver imperméables et offrant un bon maintien de la cheville.
- ▣ 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.
- ▣ Carte du secteur, boussole ou GPS hors ligne (recommandé).
- ▣ Aucun alcool ou drogue n'est permis avant ou pendant l'activité.

3. Comment utiliser les skis Hok

- ▣ Les skis Hok combinent glisse et traction : avancez avec une démarche naturelle de marche, en glissant légèrement le ski vers l'avant.
- ▣ Utilisez vos bâtons pour maintenir l'équilibre et faciliter la propulsion.
- ▣ En montée : gardez un pas court, plantez fermement les bâtons, utilisez les peaux intégrées pour éviter le recul.
- ▣ En descente : gardez un centre de gravité bas, écartez légèrement les skis en chasse-neige pour ralentir.
- ▣ Évitez les mouvements brusques et adaptez votre vitesse selon les conditions.

4. Comportement en sentier

- ▣ Restez dans les pistes balisées du Parc des Appalaches.
- ▣ Gardez une distance suffisante entre les participants.
- ▣ Respectez la faune, les autres usagers et les zones protégées.
- ▣ Évitez de vous aventurer hors-piste sans compétence adéquate.
- ▣ N'empruntez pas de zones glacées, de plans d'eau gelés ou de pentes abruptes non recommandées.
- ▣ 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 de partir.
- En cas de froid intense, de vent fort, ou de tempête de neige : rebroussez chemin immédiatement.
- Le terrain peut être changeant : surveillez les zones glacées, accumulations de neige ou obstacles cachés.

6. Procédures en cas de chute ou incident

- Restez calme et évaluez si vous êtes blessé.
- Dégagez la piste pour éviter d'être heurté.
- Remettez-vous debout en plantant vos bâtons dans la neige pour stabiliser votre position.
- Si un participant chute, offrez de l'aide uniquement si cela ne met personne en danger.

7. Procédure en cas d'urgence

- En cas de besoin urgent : composez le numéro d'urgence indiqué sur la signalisation ou le journal du Parc. L'application ONDAGO permet également d'indiquer une situation d'urgence avec coordonnées GPS.
- En situation grave : composez le 911, puis informez immédiatement le Parc.
- Restez en groupe autant que possible et gardez la personne blessée au chaud.

8. Rappel de responsabilité

- Vous êtes responsables du bon usage de l'équipement loué.
- Tout bris, perte ou négligence doit être rapporté au retour.
- En signant la fiche de location, vous reconnaissiez avoir pris connaissance du présent briefing et vous engagez à respecter les consignes de sécurité 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.