



Sentier international des Appalaches - Québec (SIA-QC) GR®A1

C.P. 132 , 968 du Phare Ouest

Matane, Québec, G4W 3N1

Tél. (1) 418-560-4642 / Fax : (10) 418-566-2115

infosiaquebec@gmail.com / www.sia-iat.com

PRÉPARATIONS - INITIATION À LA LONGUE RANDONNÉE

Le parcours, sa situation géographique et sa difficulté

Le secteur de la Réserve faunique de Matane offre plusieurs jours de randonnée sur les sommets des Chic-Chocs. Cette section du SIA est classée difficile à très difficile, dépendant du parcours choisi. Le sentier n'est pas très large, avec des racines et des roches et il peut être glissant. Il est classifié par l'association professionnelle Aventure Écotourisme Québec (AEQ) comme une zone 2. La description de cette zone est la suivante :

- sentier balisé
- la route d'accès est facilement atteignable
- les services ambulanciers ou l'hôpital sont à moins de 6 heures d'accès
- niveau de difficulté intermédiaire et avancée : dénivellation de terrain plus abrupte
- parcours difficile où on rencontre des obstacles

Bien sûr, le temps d'évacuation varie selon notre position vis-à-vis une route d'évacuation, et aux endroits plus éloignés, une évacuation du sentier vers une ambulance pourrait prendre plus de 6 heures. Nous sommes sur la limite supérieure de la zone 2 dans les endroits les moins accessibles du sentier.

Le secteur privilégié pour la formation sera le secteur du Lac Matane vers la Montagne à Valcourt. Voici un lien pour consulter la carte du secteur de la Réserve faunique de Matane : http://www.sia-iat.com/images/Upload/cartes/2016/Matane_couleur_170529.pdf

Les capacités requises et les conditions préalables

Il est important d'arriver avec un minimum de forme physique. Vous devrez être en mesure de porter votre sac d'expédition qui pourrait peser jusqu'à 35 livres en plus de participer aux tâches de groupes et d'organiser le campement.

Pour pouvoir bien accomplir ce défi, vous devez être en bonne forme physique. C'est-à-dire que dans les deux dernières années vous devriez avoir régulièrement amené vos systèmes musculaire et cardiovasculaire à travailler fort pour plus de 30 minutes à la fois. Vos articulations, muscles des jambes et votre dos doivent être en bonne forme. Vous devez également déjà avoir fait plusieurs randonnées d'au moins un jour en terrain montagneux. Pour ces randonnées, l'âge minimal est de 16 ans. Ces randonnées ne sont pas recommandées pour des personnes avec des problèmes d'articulations ou de capacité cardiaque ou respiratoire réduites.

Entraînement pré-départ

Nous vous suggérons de vous préparer à ce défi physique en pratiquant régulièrement votre activité physique préférée. Vous pouvez choisir de prendre une marche d'une heure avec un sac chargé sur votre dos ou bien de visiter un gymnase où l'entraîneur pourra vous donner un programme spécifique pour la préparation de randonnée. Si vous faites ces exercices 3 fois par semaine pendant quelques semaines avant le départ, vous verrez vraiment une différence une fois sur le sentier!

Vous aurez à parcourir environ 7 km par jour avec des dénivelés positifs variant de 300 à 500 m par jour.

Bien que cette formation se veut une initiation à la longue randonnée, celle-ci s'adresse d'abord à des adeptes de la randonnée pédestre qui souhaitent développer leur connaissances, compétences et expérience dans le but de réaliser des longues randonnées en autonomie. Un minimum d'expérience en randonnée pédestre est requis pour apprécier cette formation. Idéalement vous-avez déjà réalisé un minimum de 10 sorties d'une journée de plus de 12 km avec au minimum 300 m de dénivelée au courant de votre vie de randonneur.

La météo et la modification du parcours pour réduire les risques

L'altitude du massif affecte grandement le climat des montagnes. Les vents dominants sont du Nord-Ouest et de l'Ouest et leur vitesse est en général deux fois plus grande que le vent de la côte. Le climat dans ces montagnes est plus froid et plus pluvieux que celui de la côte. Imaginez : l'équivalent latitudinal le plus semblable au climat des sommets des Chic Chocs est la région de Poste-à-la-Baleine sur la côte orientale de la Baie d'Hudson, à 55°22' de latitude Nord! La météo est un facteur de risque important pour les randonneurs. Humidité, vents froids et orages électriques nous posent des dangers. Pour cette raison le guide réserve le droit de modifier le trajet pour diminuer les risques aux participants. Par exemple, nous n'allons pas plus haut que la ligne des arbres en conditions de vents qui soufflent plus fort que 60 km/h. De plus, si on fait face à un orage électrique, nous ne nous rendons pas aux sommets des montagnes et ce sur l'ensemble de nos parcours. Il est important d'amener un très bon coupe-vent, des vêtements imperméables et un chandail en polar pour nos visites aux sommets.

Nouvelles chaussures de randonnée

Pour ceux qui doivent acheter de nouvelles chaussures de marche, sachez qu'une longue randonnée n'est pas la place idéale pour les tester! D'abord en achetant, recherchez des chaussures qui fournissent un bon appui au niveau des chevilles. Pour la grandeur, recherchez la pointure qui vous permettent de mettre 1 doigt entre votre talon et l'intérieure du derrière de la chaussure quand elles ne sont pas lacées. Ferme lacées, votre talon ne devrait pas glisser vers le haut plus d'un huitième de pouce quand vous prenez des pas.

Les chaussures doivent prendre la forme de votre pied avant le départ, alors achetez-les à l'avance et portez-les au bureau ou à la maison à chaque jour. Quand elles commenceront à vous faire mal aux pieds, c'est le temps de les ranger – mais seulement jusqu'au lendemain! Si vous suivez cette procédure, à bout d'une semaine vous devriez pouvoir les garder toute la journée. Si vous avez acheté des chaussures de cuir, avant notre longue randonnée vous pourrez les mouiller dans un petit ruisseau lors d'une randonnée et marcher jusqu'à ce que vos pieds soient secs. Ceci aide considérablement aux chaussures de prendre la forme de vos pieds. Ces actions aideront à éviter les ampoules lors du voyage. N'oubliez pas ceci : Une ampoule peut réellement gâcher l'appréciation de toute l'activité!

Formation pré-départ

Avant de partir pour une longue randonnée, nous allons vous parler des risques impliqués dans l'activité de la randonnée pédestre dans ce secteur de sentier (blessures majeures et mineures, météo, ours noir, déshydratation et hypothermie) pour vous préparer pour la randonnée et vous donner des outils de prévention de ces problèmes. À chaque étape (jour ou demi-journée) nous allons vous faire un briefing avant le départ pour vous décrire le terrain à venir et pour souligner des dangers spécifiques à l'endroit.

Langue parlée par les guides

La langue parlée par tous nos guides est le français. Plusieurs de nos guides sont bilingues, quelques-uns parfaitement. Si vous êtes plus à l'aise en anglais, faites-nous le savoir pour qu'on puisse mieux planifier



Sentier international des Appalaches - Québec (SIA-QC) GR®A1

C.P. 132 , 968 du Phare Ouest

Matane, Québec, G4W 3N1

Tél. (1) 418-560-4642 / Fax : (10) 418-566-2115

infosiaquebec@gmail.com / www.sia-iat.com

votre randonnée. Il est important que toutes les consignes soient bien comprises et que la communication entre un groupe et son guide soit facile!

Respect de l'environnement et des autres participants

Pour la sécurité et le respect des autres participants, nous vous demandons de ne pas apporter de la drogue ou de l'alcool et nous demandons un respect des consignes données par vos guides. C'est pour votre sécurité! De plus, les fumeurs sont priés de s'assurer de ne pas fumer en présence de non-fumeurs et aussi de s'assurer que la fumée ne se rend pas à eux.