

Randonnée pédestre de plusieurs jours sur le Sentier international des Appalaches (Parc de la Gaspésie)

PRÉPARATION & PRÉVENTION

Le parcours, sa situation géographique et sa difficulté

Le secteur des crêtes du Parc de la Gaspésie offre plusieurs jours de randonnée sur les sommets des Chic-Chocs, sur le Sentier international des Appalaches (SIA). Cette section du SIA est classée d'intermédiaire à difficile, dépendant du parcours choisi (voir fiche technique de la randonnée choisie). Le sentier n'est pas très large, avec des racines et des roches et il peut être glissant - c'est un vrai sentier de forêt! À chaque jour, sur les parcours intermédiaires, nous marchons pendant environ 6 heures.

Ce secteur 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.

Les capacités requises et les conditions préalables

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 12 ans. Ces randonnées ne sont pas recommandées pour des personnes avec des problèmes d'articulations ou de capacité cardiaque ou respiratoire réduites.

Si un de ces éléments vous fait douter de votre capacité de pouvoir faire la randonnée planifiée, faites-nous en part. Avec la grande variété de niveaux de difficulté du SIA dans la Réserve faunique de Matane, nous pourrions regarder pour ajuster l'itinéraire pour qu'elle soit mieux adaptée à vous.

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!

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 vélocité 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 de la chaussures quand elles ne sont pas lacées. Fermeement 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 demie-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 votre randonnée. Il est important que toutes les consignes soient bien comprises et que la communication entre un groupe et son guide soit facile! Nous avons également des guides qui parlent un niveau de base d'allemand et d'espagnol. Si vous voulez être guidé par quelqu'un qui parle ces langues, informez-nous-en!

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. C'est à dire que vous devez prévoir des petites marches pour fumer loin du refuge! Chez Absolu ÉcoAventure, nous appliquons avec fierté les principes Sans Trace dans toutes les activités que nous organisons. Nous demandons aux participants d'agir avec le même respect pour le milieu naturel. À travers de notre interprétation naturelle, nous présenterons diverses techniques de respect de l'environnement naturel pour les randonneurs.

Pour se rendre au lieu d'accueil

Pour vous rendre lieu d'accueil des randonnées, soit le centre de découverte du Parc de la Gaspésie, prenez la route 132 pour vous rendre à Ste-Anne-des-Monts sur la côte nord de la Gaspésie. À Ste-Anne, suivez les indications pour le parc de la Gaspésie. Vous devrez tourner vers le Sud sur la route 299 (vers New-Richmond). Après 15 minutes de route, ne manquez pas la vue sur les montagnes qui apparaîtra quand vous traverserez le village de Cap-Seize. Devant vous sera la crête que nous explorerons à pied! Trente minutes (40 km) après votre départ de Ste-Anne-des-Monts, vous arriverez au cœur du parc. Suivez les indications pour le Centre de découverte (à droite) un peu avant le Gîte du mont Albert.

