

Longue randonnée hivernale au parc national de la Gaspésie

GUIDE DE PRÉPARATION

Présentation

Le **parc national de la Gaspésie** représente un joyau de la longue randonnée et ce, en toutes saisons.

Le présent guide vous aidera à préparer et planifier adéquatement votre prochaine expédition de **longue randonnée hivernale** dans notre merveilleux coin de pays.

La planification demeure la clé du bon déroulement d'un séjour de longue randonnée.

N'hésitez pas à consulter notre site web pour avoir accès à une tonne d'informations. [Parc national de la Gaspésie - Parcs nationaux - Sépaq \(sepaq.com\)](http://Parc national de la Gaspésie - Parcs nationaux - Sépaq (sepaq.com))

Vous êtes invités à nous contacter directement par courriel au parc.gaspesie@sepaq.com pour toute question en lien avec la préparation de votre séjour.

Également, pour tout renseignement général, vous pouvez contacter directement la centrale de réservation et d'informations de la Sépaq au 1-800-665-6527.

Bonne lecture!

L'équipe du **parc national de la Gaspésie**

Table des matières

- Présentation page 2
- Itinéraires suggérés pages 3-4-5
- Déplacements et météo page 6
- Hébergement page 7
- Transport des bagages page 8
- Alimentation et hydratation page 9
- Habillement et équipement page 10
- Sécurité et communications page 11
- Comportements à adopter page 12

Itinéraires suggérés*

Circuit Lac aux Américains

Durée: 2 jours / 1 nuit

- Jour #1) CDS - Refuge Le Roselin (8 km)
- Jour #2) Refuge Le Roselin - CDS (8 km)

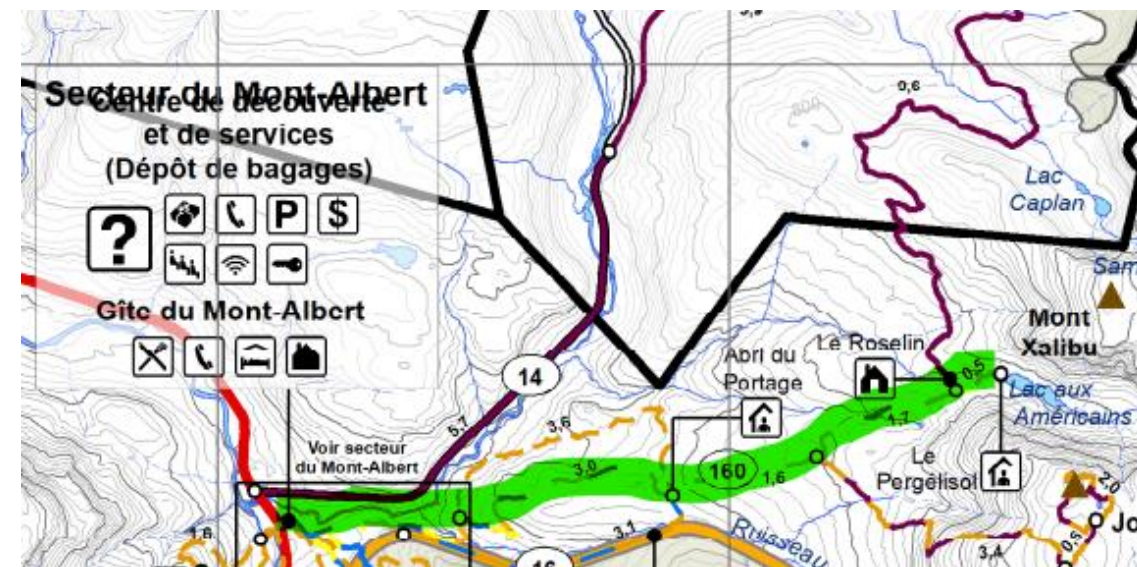
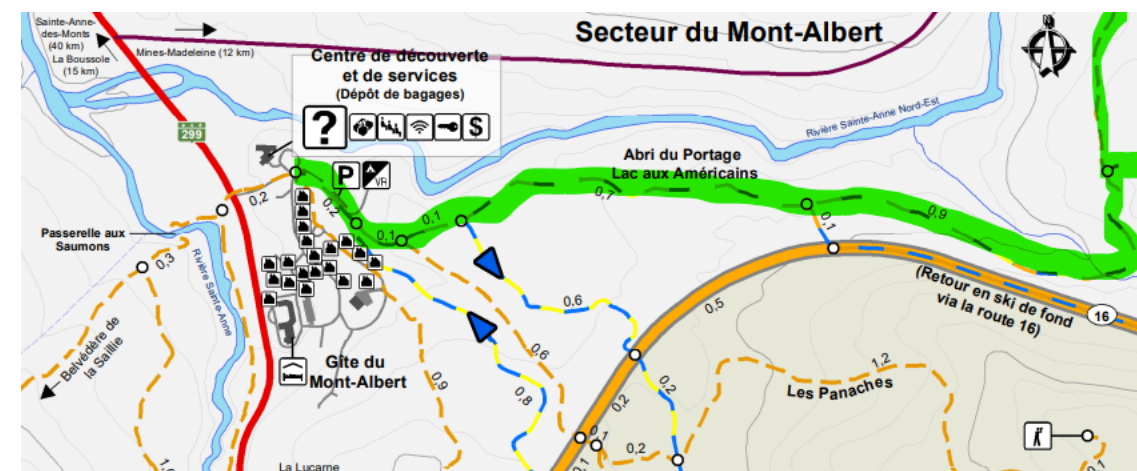
Distance totale: 16 km

Niveau: Débutant

Dénivelé positif: +450 m

Accessible en: ski de fond, ski nordique, ski haute-route, raquette et vélo à pneus surdimensionnés

Variante: Pour une randonnée plus courte, vous pouvez stationner la voiture à l'entrée de la route 160. L'accès au refuge Le Roselin est alors d'environ 4 km.



*Il est possible réaliser un itinéraire à la carte sans suivre les parcours suggérés. Soyez toutefois conscients des distances à parcourir et notez que le transport de bagages n'est pas possible entre certains refuges. ➡ Voir section transport de bagages pour plus d'informations.

Itinéraires suggérés*

Circuit Les Chablis

Durée: 3 jours / 2 nuits

- Jour #1) La Boussole - Refuge La Paruline (9,5 km)
- Jour #2) Refuge La Paruline - Refuge Le Pluvier (14,5 km)
- Jour #3) Refuge Le Pluvier - La Boussole (10 km)

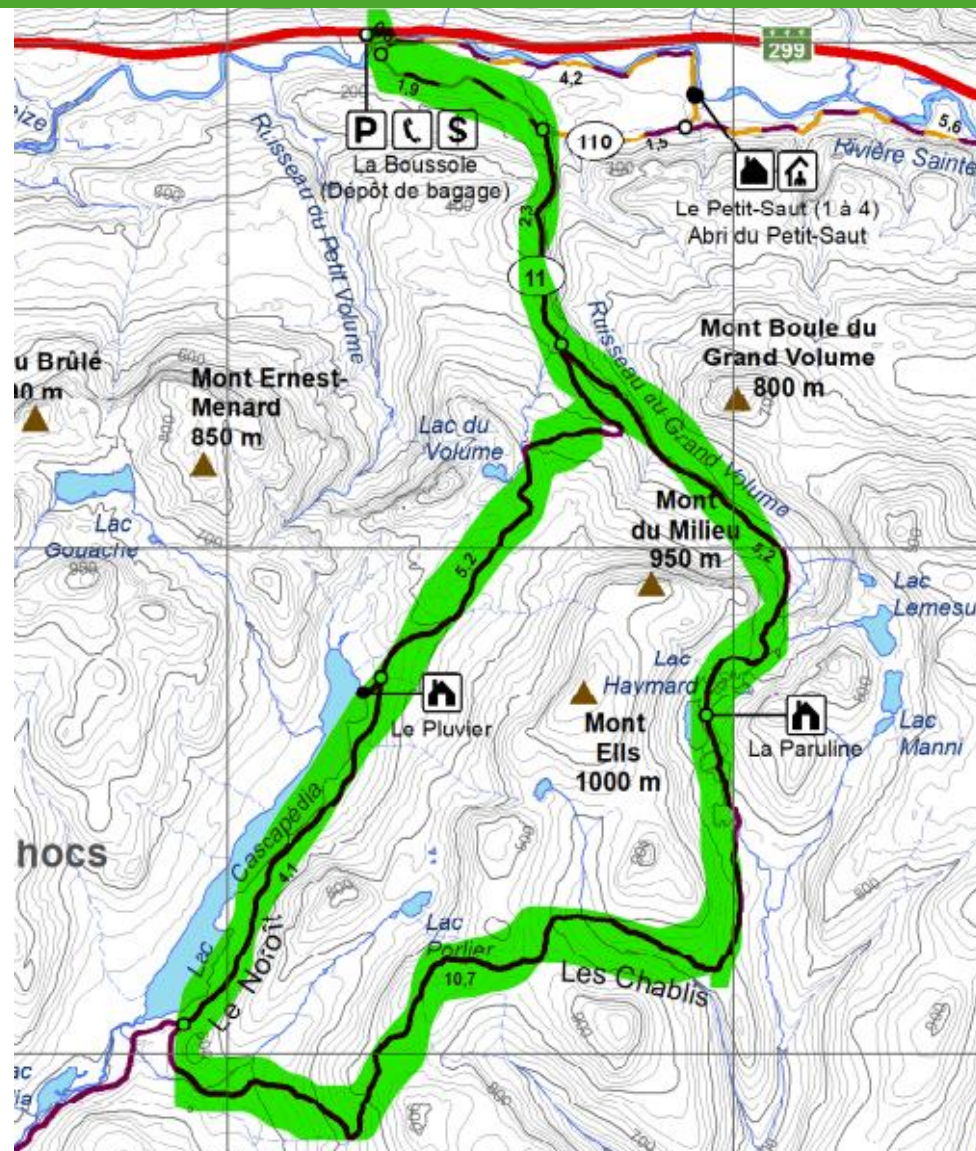
Distance totale: 34 km

Niveau: Intermédiaire

Dénivelé positif: + 575 m

Accessible en: ski nordique et ski haute-route

Variante: Il est possible de faire ce circuit dans un sens ou l'autre. Il est également possible d'étirer le séjour en ajoutant une nuitée dans un des chalets du Petit Saut.



*Il est possible réaliser un itinéraire à la carte sans suivre les parcours suggérés. Soyez toutefois conscients des distances à parcourir et notez que le transport de bagages n'est pas possible entre certains refuges. ➡ Voir section transport de bagages pour plus d'informations.

Déplacements et météo

DESCRIPTIONS DES SENTIERS

Les sentiers de longue randonnée hivernale du **parc national de la Gaspésie** varient entre routes non déneigées et sentiers plus étroits. En début et fin de saison, lorsque l'enneigement est trop faible pour couvrir la végétation et que les plans d'eau ne sont pas complètement gelés, nous recommandons l'utilisation des sentiers basés sur les routes.

Les sentiers sont balisés, mais non tracés. Toutefois, le passage dans certains tronçons de la motoneige qui assure le service de transport de bagages offre un fond plus ferme et une certaine forme de traçage.

Les sentiers sont nettoyés en début de saison mais il est possible que des arbres tombent au travers de ceux-ci en en cours de saison. De plus, même si de la signalisation est placée en plusieurs endroits, il est important de toujours référer à la cartographie et à vos appareils de géolocalisation. Merci de nous aviser si la signalisation semble manquante ou si des obstacles obstruent le chemin.

MÉTÉO

En montagne, les systèmes météo peuvent vous surprendre. Les conditions sur le terrain peuvent changer rapidement et drastiquement. Le vent, omniprésent, et les précipitations abondantes peuvent changer l'allure de la journée.

Nous vous recommandons de consulter des ressources météo fiables et ce, régulièrement, afin de bien vous préparer. Des ressources météo plus généralistes sont souvent peu fiables et n'incluent pas nécessairement la réalité montagnarde du parc dans ses prévisions.

Les codes QR suivants vous dirigent vers des ressources météo fiables prenant en considération les particularités montagnardes du parc. Le fait de comparer les prévisions de plusieurs sites peut vous aider à dresser un portrait plus juste de la situation.

RESSOURCES MÉTÉO



Hébergement

Secteur EST

| Refuge | Distances | Point d'eau |
|------------------------|--|----------------|
| Le Roselin 8 places | <ul style="list-style-type: none">- CDS: 8km- P route 160: 4km- Lac Américains: 400m | Ruisseau à 50m |

Secteur CENTRE

| Refuge | Distances | Point d'eau |
|-------------------------|---|----------------------|
| La Paruline 8 places | <ul style="list-style-type: none">- La Boussole (9,5km)- Le Pluvier (14,5 km)- Chalets Petit saut (9km) | Lac Haymard à 40m |
| Le Pluvier 8 places | <ul style="list-style-type: none">- La Paruline (12 km)- La Boussole (10km)- Chalets Petit saut (9km) | Lac Cascapédia à 75m |

Secteur OUEST

| Refuge | Distances | Point d'eau |
|-------------------------|--|--|
| Le Huard 16 places | <ul style="list-style-type: none">- VGN (13km)- Carouge (9 km)- Chouette/Nyctale(18km) | Lac Thibault à 50 m ou source derrière le refuge lors de températures douces |
| Le Carouge 8 places | <ul style="list-style-type: none">- VGN (19km)- Huard (9km)- Chouette/Nyctale(10km) | Lac Choc à 40m |
| La Chouette 8 places | <ul style="list-style-type: none">- VGN (18km)- Carouge (10km)- Huard (18km) | Ruisseau à environ 350m en direction nord sur le sentier des Lacs |
| La Nyctale 8 places | | Ruisseau à environ 250m en direction nord sur le sentier des Lacs |

À savoir

Chaque refuge dispose d'une toilette sèche (aucun papier), d'une fosse aux eaux ménagères, d'un poêle à bois et d'une réserve de bois, d'un gros chaudron, de tables, de chaises et de lits avec matelas (aucun oreiller). **Merci de nous aider à garder les lieux propres pour les prochains visiteurs.**

Transport des bagages

Un service de transport de bagages est mis en place afin de faciliter votre séjour en réduisant le volume et le poids du matériel à transporter d'un refuge à l'autre tout en offrant la possibilité de recevoir du ravitaillement.

Période offerte: Du 10 janvier au 23 mars 2024*

Réservation et tarifs: Le service doit être réservé auprès de la Sépaq au moins 24 heures à l'avance au 1-800-665-6527. Le prix du transport pour un bagage varie en fonction de la distance à parcourir. Pour connaître tous les tarifs, veuillez consulter notre site web.

☞ Consultez le [tableau des tarifs du transport de bagages](#)

Poids: Les bagages doivent peser 20kg et moins. Les bagages ayant un poids excédentaire ne seront pas transportés. Une pesée est disponible au départ de chacun des circuits.

Identification: Les bagages doivent être identifiés clairement. Chaque bagage doit comporter l'information suivante : le nom du client, le numéro de réservation, le lieu et la date d'arrivée du bagage. Durant le transport, les paquets peuvent être exposés à la chaleur ou au gel. Le matériel et la nourriture transportés doivent pouvoir subir des changements de température.

Notez qu'aucun transport de bagage n'est possible entre les différents secteurs du parc (ouest, centre et est). Il est de votre responsabilité de transporter vos bagages si votre itinéraire passe d'un secteur à l'autre.

** En raison des conditions de déplacement difficiles en début et fin de saison, le service de transport de bagages débute au 2^e vendredi de janvier et se termine à l'avant-dernier dimanche de mars. Dates sujettes à changement.*



Alimentation et hydratation

Assurez-vous d'apporter suffisamment de nourriture pour soutenir vos efforts durant votre activité de longue randonnée.

Durant le jour, il est préférable de se nourrir souvent et en plus petites quantités qu'un seul gros repas.

Au déjeuner et en soirée, privilégiez **des repas complets et bien équilibrés**. Une multitude de sites internet et de livres de cuisine existent pour des idées de recette et des trucs et conseils sur des menus d'expédition.

Même si la température est froide, l'intérieur des refuges et les verrières peuvent parfois être très chauds. Assurez-vous de bien conserver votre nourriture à l'abri de la chaleur et/ou du gel.

Des bacs en plastique résistant au gel qui peuvent être facilement transportés par le service de transport de bagages sont une bonne idée pour garder votre nourriture au sec et à l'abri des rongeurs.

Chaque refuge comporte des **points d'eau** à proximité. Référez à la section hébergement pour plus d'informations.

Notez que l'eau provient de sources naturelles et qu'elle est considérée comme **non potable**.

Il est également possible de faire fondre de la neige pour obtenir de l'eau. Comme la neige occupe 10 fois plus de volume que l'eau, il vous faudra rajouter de la neige dans votre chaudron à plusieurs occasions durant le processus. Encore une fois, l'eau qui provient de la fonte de neige est considérée comme **non potable**.

Mettez toujours un fond d'eau au départ lorsque vous désirez faire fondre de la neige sans quoi vous pourriez endommager votre matériel.

Ne négligez pas de bien vous hydrater, surtout en hiver. Un corps bien hydraté prévient davantage certaines complications, notamment les engelures et l'hypothermie.

Habillement et équipement



Privilégiez un **habillement** de type multicouches où vous pourrez retirer et remettre vos vêtements selon les conditions et en fonction de l'intensité de votre effort. Lors de la progression soutenue ou en ascension, il est fort possible que la couche de base soit amplement suffisante.

Portez des chaussettes confortables qui demeurent bien en place et tâchez de ne jamais étrenner vos bottes pour la première fois lors de votre séjour.

N'oubliez pas, l'idée est d'éviter de suer dans vos vêtements en hiver. La sueur, lorsqu'elle n'est pas bien évacuée, contribue au refroidissement du corps. Les vêtements de coton sont à proscrire. Privilégiez des vêtements de fibre synthétique ou encore la laine.



En ce qui a trait à l'**équipement**, voici une liste des incontournables à avoir avec vous:

- Un sac de couchage de bonne qualité (-7 degrés)
- Sac à dos bien ajusté à votre taille
- Équipement de cuisine incluant réchaud et combustible
- Vache à eau (10 litres)
- Système de traitement d'eau
- Matériel de réparation de base pour l'équipement de ski
- Matériel de sécurité en avalanche (pelle-sonde-DVA)
- Matériel de communication
- Matériel de navigation
- Carte topographique et boussole
- Trousse de premiers soins complète
- Lampe frontale
- Lunettes de soleil
- Papier toilette

Sécurité

L'hiver comporte des particularités non négligeables dans la préparation d'une expédition de longue randonnée, notamment les **conditions climatiques extrêmes** (froid, vents violents, tempêtes, neige abondante, redoux soudain, etc.), **les conditions sur le terrain très variables** en fonction de la météo (cours d'eau qui dégèlent, accumulation importante de neige, avalanches, etc.) et le **temps de luminosité diminué**.

En plus de ces facteurs, **l'éloignement des grands centres** et **l'absence de réseau cellulaire** à plusieurs endroits vont influencer grandement les **délais d'intervention** en cas de blessure et, éventuellement, la **gravité de la situation** et le **stress au sein du groupe**. Il est primordial **d'être bien préparé** pour réagir rapidement et adéquatement en cas de problème.

TRUCS ET CONSEILS POUR UNE SORTIE HIVERNALE SÉCURITAIRE

- Demeurez en groupe d'au moins 3 personnes en tout temps;
- Demeurez à l'intérieur des sentiers;
- Ayez en main du matériel de communication et de navigation et SURTOUT, maîtrisez-en le fonctionnement;
- Si vous vous aventurez en terrain avalancheux, ayez le matériel de sécurité (pelle-sonde-DVA) et les compétences pour l'utiliser;
- Gardez au sein du groupe une carte topographique papier et une boussole si vos appareils électroniques viennent à flancher;
- Discutez en groupe de vos objectifs de randonnée avant le départ et demeurez à l'intérieur des limites de TOUS les membres du groupe;
- Soyez météo-avisés. Consultez le bulletin météo des jours à venir et, lorsque possible, faites des mises à jour durant le séjour;
- Avant de partir, faites part de votre itinéraire et de votre horaire à un ange-gardien et des procédures à suivre au cas où celui-ci ne reçoit pas de vos nouvelles;
- Ayez avec vous une trousse de premiers soins et les connaissances requises pour intervenir en cas de besoin;
- Adaptez votre itinéraire en fonction de la luminosité, partez tôt et rentrez tôt.

Notez bien que...

Il n'y a pas d'équipe de sauvetage dans les parcs nationaux du Québec. Ce sont les services d'urgence (policiers, pompiers et ambulanciers) les plus près qui ont le mandat d'intervenir en cas de besoin. Dans le **parc national de la Gaspésie**, le sauvetage se fait pratiquement toujours de façon terrestre et peut prendre plusieurs heures, voire une journée.



Votre sécurité = votre responsabilité.

En cas d'urgence, faites le 911

Comportements à adopter

- Demeurez dans les sentiers ou zones autorisées*;
- Ne nourrissez pas les animaux* et contemplez la faune de loin;
- Appliquez les principes du « Sans trace »: rapportez tous vos déchets, ne coupez pas de branches ni d'arbres, laissez les lieux tel que vous les avez découvert;
- Sur les sites des refuges, aidez-nous à maintenir les lieux propres;
 - Ne jetez que des matières liquides dans la fosse aux eaux grises
 - Gardez l'environnement autour des refuges propre pour les prochains visiteurs (traces d'urine, déchets, etc.)
- Assurez-vous d'avoir votre **droit d'accès obligatoire***;
- Privilégiez des groupes d'au moins 3 personnes, assurez-vous d'avoir communiqué votre plan de la journée;
- Ayez en main de l'équipement de communication, orientation et de sécurité;
- Communiquez-nous vos commentaires, suggestions, observations. Vous êtes nos yeux sur le terrain.

* Le non-respect de la réglementation et des activités offertes constitue une infraction à la Loi sur les parcs et au Règlement sur les parcs.

