

Véski!

Le bulletin d'information des sorties scolaires de ski

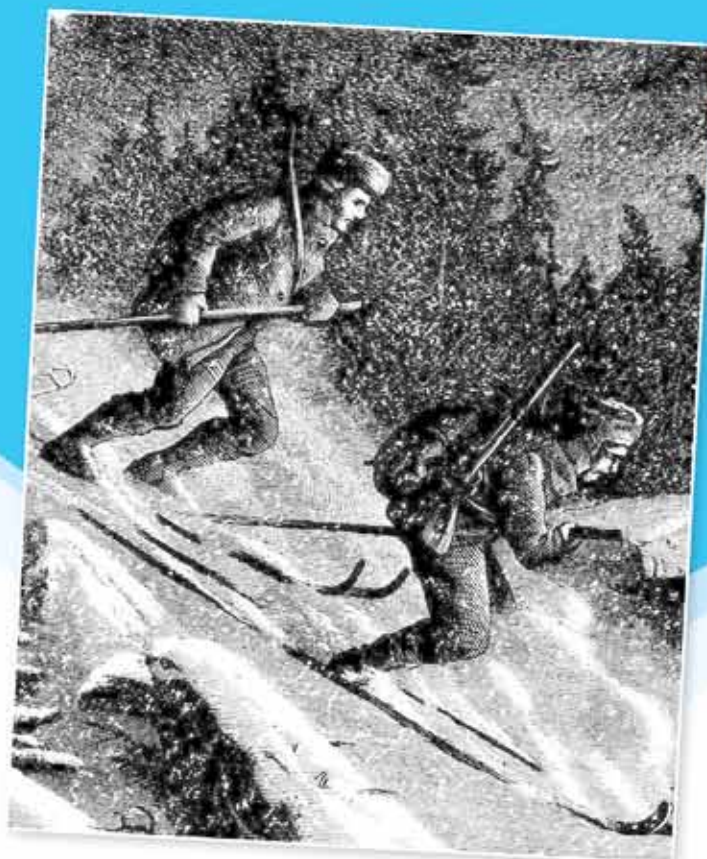


L'histoire du ski au Québec

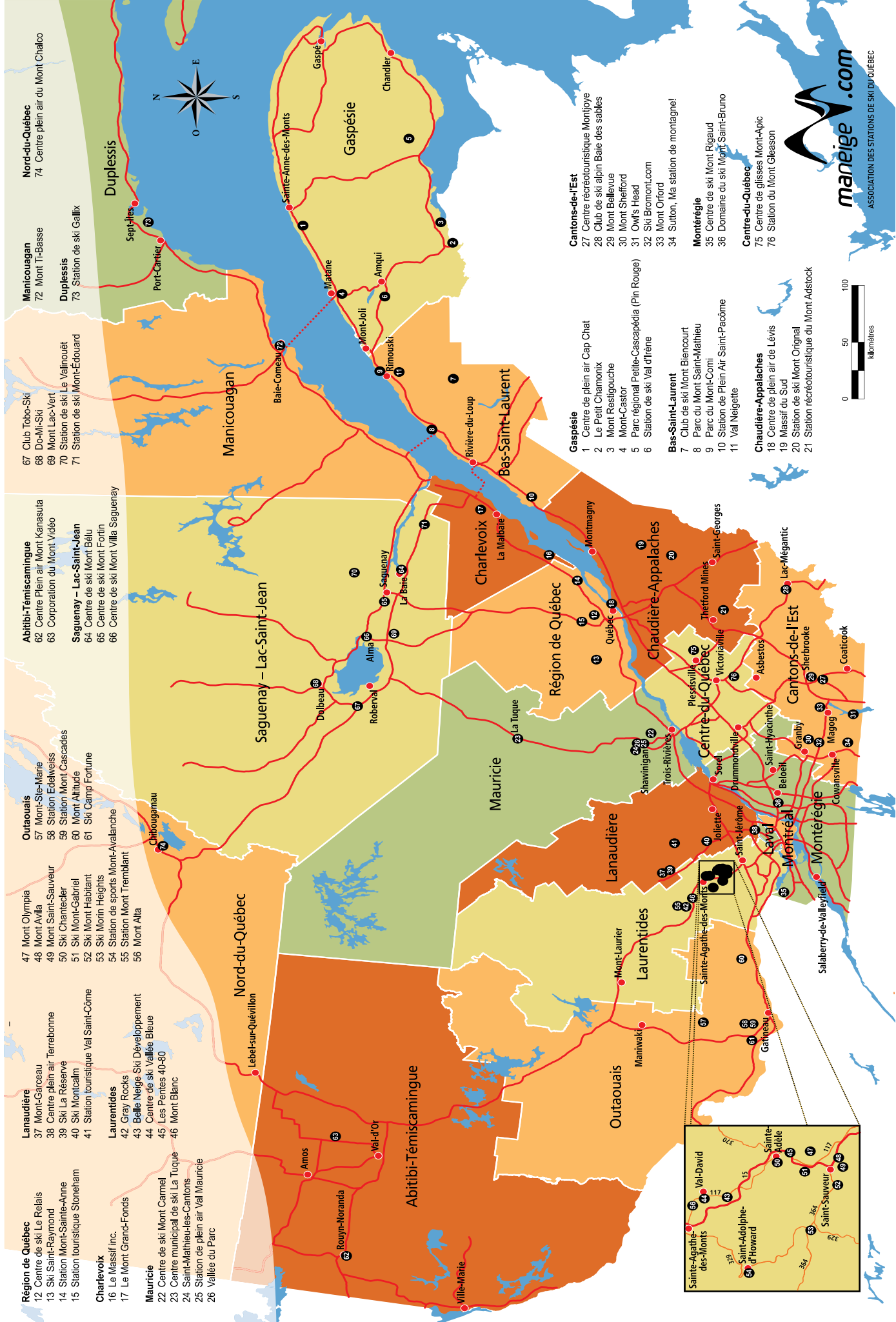
Tout d'abord, saviez-vous que ça fait plus de cent ans que le ski alpin se pratique au Québec! Nous devons l'apparition du ski alpin au Québec à Monsieur Birch, un Norvégien chaussé de longs skis qui avait entrepris en solitaire une expédition de Montréal à Québec. Curieux, sceptiques, narquois, les journalistes rapportent l'exploit et confirment l'apparition du ski au nord du 37^e parallèle.

À la fin du 19^e siècle à Montréal, les gens s'aventuraient sur les flancs du Mont-Royal et à Québec, sur les Plaines d'Abraham. Au milieu des années trente, deux «patenteux» installent au même moment, l'un à Shawbridge (aujourd'hui Prévost), l'autre à Sainte-Agathe-des-Monts, un appareil permettant de remorquer les skieurs au sommet, c'était l'arrivée des premiers remontes-pentes! Quel était le coût pour une remontée? 5 cents de la remontée ...

Au début du siècle, le ski et ses équipements ont progressés et il y a maintenant plus de 75 stations de ski à travers la province. À chaque hiver, cette histoire continue de s'écrire dans les stations de ski du Québec.



Soucy, Danielle, Des traces dans la neige : cent ans de ski au Québec, Les Éditions La Presse, 2009.



Région de Québec

- 12 Centre de ski Le Relais
- 13 Ski Saint-Raymond
- 14 Station Mont-Sainte-Anne
- 15 Station touristique Stoneham

Charlevoix

- 16 Le Massif inc.
- 17 Le Mont Grand-Fonds

Mauricie

- 22 Centre de ski Mont Carmel
- 23 Centre municipal de ski La Tuque
- 24 Saint-Mathieu-des-Cantons
- 25 Station de plein air Val Mauricie
- 26 Vallée du Parc

Lanaudière

- 37 Mont-Garceau
- 38 Centre plein air Terrebonne
- 39 Ski La Réserve
- 40 Ski Montcalm
- 41 Station touristique Val Saint-Côme

Laurentides

- 42 Gray Rocks
- 43 Belle Neige Ski Développement
- 44 Centre de ski Vallée Bleue
- 45 Les Pentes 40-80
- 46 Mont Blanc

Outaouais

- 47 Mont Olympia
- 48 Mont Avila
- 49 Mont Saint-Sauveur
- 50 Ski Chantecler
- 51 Ski Mont-Gabriel
- 52 Ski Mont-Habibant
- 53 Ski Mont-Highlands
- 54 Station de sports Mont-Avalanche
- 55 Station Mont Tremblant
- 56 Mont Alta

Abitibi-Témiscamingue

- 62 Centre Plein air Mont Kanasuta
- 63 Corporation du Mont Vidéo
- Saguenay – Lac-Saint-Jean**
- 64 Centre de ski Mont Belu
- 65 Centre de ski Mont Fortin
- 66 Centre de ski Mont Villa Saguenay

Manicouagan

- 67 Club Tobo-Ski
- 68 Do-Mi-Ski
- 69 Mont Lac-Vert
- 70 Station de ski Le Vallonnet
- 71 Station de ski Mont-Edouard

Duplessis

- 72 Mont Ti-Basse
- 73 Station de ski Gallix

Nord-du-Québec

- 74 Centre plein air du Mont Chalco

Cantons-de-l'Est

- 27 Centre récréotouristique Montjoye
- 28 Club de ski alpin Baie des sables
- 29 Mont Bellevue
- 30 Mont Shefford
- 31 Owl's Head
- 32 Ski Bromont.com
- 33 Mont Orford
- 34 Sutton, Ma station de montagne

Montérégie

- 35 Centre de ski Mont Rigaud
- 36 Domaine du ski Mont-Saint-Bruno

Centre-du-Québec

- 75 Centre de glisses Mont-Apic
- 76 Station du Mont Gleason

Gaspésie

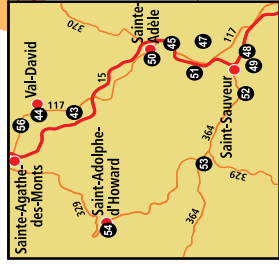
- 1 Centre de plein air Cap Chat
- 2 Le Petit Chamoux
- 3 Mont Restigouche
- 4 Mont-Castor
- 5 Parc régional Petite-Cascapédia (Pin Rouge)
- 6 Station de ski Val d'Enfer

Bas-Saint-Laurent

- 7 Club de ski Mont Blancourt
- 8 Parc du Mont Saint-Mathieu
- 9 Parc du Mont-Cornu
- 10 Station de Plein Air Saint-Pacôme
- 11 Val Neigette

Chaudière-Appalaches

- 18 Centre de plein air de Lévis
- 19 Massif du Sud
- 20 Station de ski Mont Orignal
- 21 Station récréotouristique du Mont Adstock



UNE PRÉPARATION ADÉQUATE = UNE SORTIE DE SKI RÉUSSIE !

Pour profiter pleinement de votre journée sur les pentes, voici quelques conseils pratiques.

Bien se couvrir est un gage de succès !

Pour tirer avantage d'une activité de plein air, vous devez vous habiller comme un «oignon», c'est-à-dire en vous couvrant de plusieurs pelures de vêtements. Si vous avez chaud, il vous suffira d'enlever une couche ou d'en ajouter une si vous avez froid. Habituellement, il y a trois couches et chacune d'elle joue un rôle différent pour contribuer à votre confort.

PREMIÈRE COUCHE :

En contact avec la peau, elle vous garde au sec en chassant, rapidement, l'humidité produite par la transpiration.

DEUXIÈME COUCHE :

Elle sert d'isolant contre le froid.

TROISIÈME COUCHE :

Elle sert de coupe-vent, d'imperméable. Par conséquent, les vêtements qui la compose doivent arrêter le vent et l'eau tout en étant perméables à l'humidité produite par la transpiration.

Finalement, évitez les vêtements qui se mouillent facilement, comme les jeans et les cotons ouatés. Et, n'oubliez pas de couvrir adéquatement les extrémités comme les mains et la tête.

Comment faire le plein d'énergie !

Pour donner le coup d'envoi à une journée de plein air, il n'y a rien comme un bon déjeuner. Ce repas souvent négligé a une importance capitale pour partir du bon pied ou du bon ski!

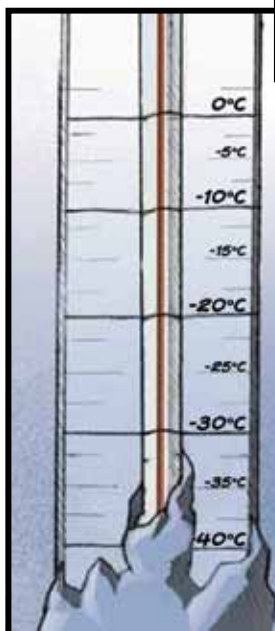
UN AVANT-MIDI À L'EXTÉRIEUR, ÇA DONNE FAIM

C'est pourquoi, il faut prévoir un dîner nourrissant qui vous procurera l'énergie nécessaire pour terminer la journée en force.

PORTEZ UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À VOTRE BOÎTE À LUNCH :

- Un dîner équilibré se compose des quatre groupes alimentaires: les fruits et légumes, les produits céréaliers, les viandes et substituts ainsi que les produits laitiers.
- Mieux vaut en mettre trop que pas assez!
Si jamais un creux survient, rien de mieux qu'un fruit, une portion de légumes ou encore un morceau de fromage.
- De l'eau, toujours pratique d'en avoir sous la main!
- Pour que le tout reste au frais, insérez des paquets glacés dans votre boîte lunch.

**Le Québec connaît toujours des vagues de froid importantes au cours de l'hiver.
Comment faut-il s'habiller pour skier ou jouer dehors lors de journées pareilles?
Suivez les consignes de notre thermomètre-confort:**



- Profitez au maximum d'une journée d'hiver exceptionnelle!
- Protégez-vous le visage avec une crème solaire contenant le plus bas pourcentage d'eau possible.
- Hydratez-vous tout au long de la journée (eau, jus de fruit...)
- Assurez-vous qu'aucune partie de votre visage n'est exposée au froid, comme les oreilles, le nez, les joues et le menton.
- Attendez d'arriver à la montagne avant de revêtir vos vêtements de ski (sous-vêtements, chaussettes, etc.). Ainsi, vos vêtements ne contiendront aucune trace d'humidité.
- Assurez-vous que les chaussons de vos bottes de ski soient complètement secs. Si ce n'est pas le cas, utilisez un séchoir à cheveux!
- N'hésitez pas à vous réchauffer à l'intérieur plus fréquemment...
- Informez-vous auprès de la station pour vous assurer qu'elle est en opération.
- Procurez-vous de l'équipement composé de matériaux supportant mieux le froid.
- Vérifier avec votre transporteur si l'autobus démarre avant de préparer les élèves pour la sortie en montagne...

CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE

(ski alpin, planche à neige, etc.)

Introduction

Avant d'utiliser les pistes, le glisseur doit s'informer des caractéristiques de la montagne pour pouvoir s'orienter convenablement. Il peut obtenir ces renseignements sur le panneau synoptique situé entre le chalet et l'accès aux pistes. Ce tableau est aussi disponible en format de poche à la billetterie.

Le glisseur doit utiliser des pistes qui correspondent à son niveau d'habileté. Les pistes sont classées selon les degrés de difficulté suivants :

Facile ●, Difficile ■, Très difficile ◆ et Extrême ◆◆.

Il est à noter qu'on peut retrouver de légères différences, d'une station à l'autre, dans l'évaluation du degré de difficulté des pistes. Pour cette raison, il est préférable d'explorer prudemment les pistes d'une station qu'on visite pour la première fois.

Parcs à neige : Faites attention !

Le Code de conduite en montagne s'applique aussi dans un parc en plus des autres règles de conduite particulières qui peuvent être affichées à son entrée. Le glisseur doit faire preuve de prudence, se familiariser avec l'endroit et utiliser des aménagements correspondant à son niveau d'habileté car l'exécution de sauts et de figures comporte des risques inhérents.

Le Code de conduite en montagne

Le Code de conduite en montagne établit des règles visant à favoriser une cohabitation harmonieuse de tous les usagers des pistes et des parcs à neige, et à diminuer les risques de blessures. Le Code est affiché à la billetterie et à l'embarcadère de chaque remontée mécanique. L'exploitant peut aussi édicter d'autres règles qu'il impose en plus du Code.

1



LA RÈGLE D'OR, LE CONTRÔLE!

Conservez la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.

Le glisseur est responsable de ses manœuvres. Il doit donc choisir des pistes correspondant à son niveau d'habileté et demeurer vigilant, de façon à pouvoir réagir rapidement pour éviter les collisions.

2



PRIORITÉ AUX PERSONNES PLUS BAS!

Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.

Le glisseur ne peut voir tout ce qui se déroule autour de lui : on n'a pas les yeux dans le dos! Dans les pistes, le glisseur en amont (plus haut) voit bien les personnes plus bas; c'est sa responsabilité de manœuvrer de manière à les éviter.

3



LIBÉREZ LA PISTE!

Arrêtez dans une piste seulement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.

Pour ne pas se placer inutilement en danger, il est recommandé de s'immobiliser sur les côtés de pistes.

4



AUX INTERSECTIONS, PRIORITÉ AUX PERSONNES PLUS HAUT!

Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste de même qu'aux intersections.

Comme un conducteur automobile qui doit s'arrêter aux intersections, le glisseur doit éviter de couper le chemin à une personne déjà engagée dans une descente.

5



AIDEZ LES SECOURISTES!

Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.

Qu'il soit impliqué ou non dans un accident, le glisseur doit porter assistance à une personne blessée. Il devrait aussi aider les secouristes à recueillir l'information requise. Il peut également prévenir des accidents en signalant aux secouristes les comportements qui vont à l'encontre des règles du Code de conduite en montagne.

6



NON À L'ÉQUIPEMENT EN FOLIE!

Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.

Le glisseur doit utiliser un système qui, lors d'une chute, empêche son équipement de lui échapper, ce qui pourrait blesser une autre personne. On peut mentionner le système de freinage intégré aux fixations en ski alpin et la courroie en surf.

7



PAS DE DROGUES NI D'ALCOOL!

N'utilisez pas les remontées mécaniques et les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.

Ces substances diminuent les facultés ainsi que la capacité de réagir rapidement et de conserver la maîtrise de ses manoeuvres. Alcool et drogues ne font pas bon ménage avec sécurité.

8



RESPECTEZ LA SIGNALISATION!

Respectez toute signalisation et avertissement et ne vous aventurez jamais hors-piste ou sur des pistes fermées.

L'exploitant met en place une signalisation qui permet aux glisseurs de se diriger de façon sécuritaire dans la montagne. Il est donc important d'en prendre connaissance et de s'y conformer. De plus, on ne doit glisser que dans les endroits permis.

PICTOGRAMMES DANS LES STATIONS DE SKI

En ski comme sur la route, on retrouve des pictogrammes qui donnent des informations pertinentes sur l'environnement dans lequel on se trouve. En ski, nous en identifions plusieurs que l'on peut regrouper dans plusieurs familles.

Par exemple, en voici un qui indique le degré de difficulté de la pente, le nom de la piste et son numéro.



Dans notre cas, nous nous intéressons à deux familles, soit la signalisation d'interdiction et d'obligation et celle d'indication de danger.

Pour la signalisation d'interdiction et d'obligation, les pictogrammes sont toujours sur fond blanc avec un dessin exprimant ce que l'on ne peut faire.

De plus, il y a un rond rouge signalant **L'INTERDICTION** de cette action.



Ensuite, nous avons la signalisation qui nous indique qu'il y a présence de danger. Celle-ci est représentée par un losange sur fond jaune.

L'indication de **DANGER** est dessinée ou inscrite en noir.



Évidemment, il existe plusieurs autres pictogrammes que l'on utilise en station de ski.

Soyez donc alerte et, surtout, respectez-les...

LA SÉCURITÉ C'EST VOTRE RESPONSABILITÉ...

Pourquoi porter un casque?

Porter un casque protecteur lors de la pratique de sports de glisse est un choix intelligent car il diminue le risque et la gravité de certaines blessures à la tête.

Mais attention, il faut rester vigilant ... Le casque n'est pas une armure et ne doit pas vous inciter à prendre plus de risques. La meilleure protection contre les accidents est de connaître et de respecter ses limites ainsi que le Code de conduite en montagne.

LA RÈGLE D'OR, C'EST LE CONTRÔLE!

Pour en savoir plus sur le port du casque, visitez

www.
mon
casque.ca

Conseils éclairés pour skier et surfer en toute sécurité !

- Prenez un cours pour faciliter votre apprentissage.
- Portez des équipements bien ajustés : les fixations de ski doivent être ajustées régulièrement par un professionnel.
- Soyez toujours en contrôle de votre vitesse et de votre direction.
- Appliquez et respectez le **CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE.**
- Adeptes de parc à neige : choisissez un terrain qui correspond à ton niveau d'habileté.
RESPECTE TES LIMITES!

LES BONNES PRATIQUES DANS LES PARCS À NEIGE, C'EST JUSTE LOGIQUE !

À travers le Québec, on retrouve beaucoup de skieurs et planchistes dans les parcs à neige. **AVANT** d'utiliser le parc, c'est ta responsabilité de te familiariser avec les règles et la signalisation et des les respecter. Sache que le Code de conduite en montagne s'applique aussi dans le parc.

Les modules de parc sont identifiés selon leur taille. Il t'appartient de contrôler le degré de difficulté que tu rencontreras en utilisant ces installations. Vas-y à ton rythme!

Le port du casque est obligatoire pour les utilisateurs des modules dans tous les parcs à neige du Québec.

Pour en savoir plus sur le ski au Québec, visitez notre site Internet

maneige.com





ASSOCIATION DES STATIONS DE SKI DU QUÉBEC

7665 rue Larrey, bureau 100
Anjou (QC) H1J 2T7

Téléphone : 514 493-1810 poste 108
Télécopieur : 514 493-3975