

Guide du Praticquant

fqme



Fédération
québécoise
de la montagne
et de l'escalade

nos
premières
traces

Guide du pratiquant

Bonjour!

Vous participerez bientôt à une journée d'initiation au ski de montagne dans le cadre du projet *Nos premières traces*! Nous avons bien hâte de vous accueillir cet hiver. Voici un guide conçu pour vous, afin de vous outiller pour la sortie.

La FQME

À la FQME, nous soutenons l'aménagement des sites extérieurs en ski de montagne et en escalade, nous assurons la promotion des pratiques sécuritaires et nous encadrons le programme de formation. Aussi, nous organisons des événements rassembleurs pour la communauté, telles les journées *Nos premières traces*! La journée d'initiation au ski de montagne vous introduit au sport de ski de montagne. Nous espérons vous donner la piqûre pour ce sport. Dans le futur, votre cheminement en ski de montagne peut continuer avec un cours de sécurité en avalanche, une formation de premiers soins en régions éloignées, et ensuite une formation pour les pratiquants désirant devenir autonome.

Si vous skiez souvent dans l'arrière-pays, la FQME fournit une adhésion annuelle pour les membres. D'un coût de 20\$ pour les 18 ans et moins et de 65\$ pour les 19 ans et plus, cette adhésion nous permet d'entretenir nos sites partout au Québec, de développer plus d'activités en ski de montagne, et vous donne accès à une assurance accident et responsabilité civile lors de vos activités de ski de montagne et d'escalade.

Votre journée *Nos premières traces*

Notre équipe de moniteurs certifiés vous apporte tout l'équipement nécessaire pour essayer ce sport, et vous accompagne tout au long de la journée. Équipés de ski et de peaux d'ascension, vous pourrez gravir une montagne à votre rythme. Arrivés au sommet, c'est le temps d'une descente dans la poudreuse à travers les arbres. Air frais, bonheur et dépassement de soi sont au rendez-vous!

Voici un exemple du déroulement de la journée. Certaines étapes, par exemple l'heure du lunch, peuvent être déplacées en fonction de l'heure d'arrivée et de départ.

1. Valider son équipement, s'assurer que l'équipement est de la bonne grandeur.
2. Participer aux éducatifs pour se familiariser avec les mouvements du ski de montagne.
3. Former les groupes pour la journée selon le niveau de ski et les objectifs de tous.
4. Faire la première ascension.
5. Manger le dîner.
6. Faire une descente.
7. Si le temps le permet, faire une deuxième ascension et descente.
8. Remettre l'équipement et faire un retour sur la journée avec son groupe.

Comment s'habiller :

L'habillement en ski de montagne, LE MULTICOUCHE



Québec



Fédération
québécoise
de la montagne
et de l'escalade

© 2022 FQME

Montréal (Québec) Canada

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, archivée dans un système de recherche documentaire ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, photocopies, microfilms, enregistrements ou autres, sans l'autorisation écrite de la FQME.

COUCHE DE BASE

En contact direct avec la peau.



QUOI : Couche de base/sous vêtement technique, manches longues et pantalons longs, bas de ski

FONCTION : Garder le corps au sec et évacuer l'humidité

MATÉRIAUX RECOMMANDÉS : Synthétique ou laine – éviter le coton

COUPE : ajustée

COUCHE INTERMÉDIAIRE

Isolante



QUOI : Polar en fibre synthétique ou en laine. Apportez plus d'un polar si vous n'avez pas de couche isolante, ou s'il fait très froid!

FONCTION : Isoler et poursuivre le transfert d'humidité vers l'extérieur. L'épaisseur varie selon l'intensité de l'activité et de la température extérieure.

MATÉRIAUX RECOMMANDÉS : Synthétique

COUPE : ajustée / standard

COUCHE EXTERNE

Coquille



QUOI :

- Manteau coquille/manteau d'hiver léger/imperméable, coupe-vent
- Pantalons de neige ou pantalons coquille

FONCTION : Protéger des intempéries et respirer

MATÉRIAUX RECOMMANDÉS : Synthétique

COUPE : Standard

COUCHE ISOLANTE EXTERNE

Doudoune



QUOI : Grosse veste isolante, type doudoune

FONCTION : Se met par-dessus la coquille externe lors de pauses ou de grand froid.

MATÉRIAUX RECOMMANDÉS : Duvet

COUPE : ample

Comment s'habiller (suite) :

Les photos des pages précédentes vous montrent le système de couche idéal. Si vous n'avez pas de vêtements techniques tels des manteaux coquilles, ou des couches isolantes en duvet, ils peuvent être remplacé par d'autres vêtements. Par exemple, le manteau coquille peut être remplacé par un manteau de ski ou un imperméable, selon la température. La couche isolante peut être créée par plusieurs polars en laine ou en fibre synthétique. Le plus important dans tout cela est d'avoir plusieurs couches pour pouvoir moduler sa température tout au long de la journée, et d'éviter coton qui ne garde pas au chaud une fois mouillé.

Matériel à apporter :

- Sac à dos : (20 à 35L), préférablement avec une sangle pour le fixer à la taille
- Tuque, cache-cou/buff, 1-2 paires de mitaines ou gants
- Pantalon et veste isolés en plus (ex : de type polar)
- Casque de ski
- Lunettes de ski et lunettes de soleil
- Nourriture (un lunch et des collations, ex : prévoir des barres énergétiques en plus)
- Eau : 1L de liquide au total (bouteille d'eau, un thermos avec une boisson chaude tel du thé ou du chocolat chaud)
- Crème solaire
- Équipement sanitaire (papier hygiénique, serviettes sanitaires ou tampons, sac Ziploc dans lequel mettre les produits utilisés, purell).
- Un changement de vêtement qui restera dans votre auto et/ou autobus pour vous changer avant le retour à la maison

N'hésitez pas si vous avez des questions. Vous pouvez consulter notre section FAQ [ici](#), ou nous rejoindre au coordoski@fqme.qc.ca.

On a bien hâte d'aller skier avec vous!

L'équipe de la FQME

