



Manuel du participant

Félicitation !! Vous avez réservé un forfait de ski hors-piste unique au Québec, sur un terrain de jeu privé et aménagé, avec un enneigement exceptionnel et offrant une diversité de descentes et des journées de ski en forêt bien remplies. Dans ce document vous trouverez les informations importantes pour bien préparer votre séjour dans le secteur de Ski Saguenay. Votre guide vous contactera personnellement 48 h avant votre arrivée afin de finaliser les détails de logistiques au besoin.

Ski Saguenay, ski de forêt

Ski Saguenay encourage ses clients à former des groupes d'au moins 4 personnes ayant un niveau de ski équivalent. Il se pourrait, en cas de besoin, que le guide de l'activité requiert votre aide pour aider lors de la procédure d'évacuation d'un blessé.

HORAIRE TYPIQUE D'UNE JOURNÉE A SKI SAGUENAY

- Formulaire d'acceptation des risques (8h)
- Atelier de pratique du sauvetage autonome en avalanche (~8h30)
- Départ en montagne (~9h)
- Ski en AM
- Diner en montagne ou refuge (~12h)
- Ski en pm
- Retour au camp (~16h ou selon les objectifs)

LE FORFAIT INCLUS

- Service de guide pour une journée ou plus

EXCLUS

- Nourriture et breuvage
- Équipement de sécurité avalanche (location possible)
- Équipement de ski ou de planche à neige hors-piste.

***Le pourboire

LISTE DU MATÉRIEL QUE LE CLIENT DOIT APPORTER (DANS LA MESURE DU POSSIBLE):

- Bottes de ski adaptées aux fixations
- Skis ou planche avec fixations débrayables
- Bâtons avec paniers pour la poudreuse
- Peaux d'ascension fonctionnelles ou raquette
- Cire de glisse pour peaux (si les prévisions sont au-dessus de 0C)
- Sac à dos de 30 litres minimum
- DVA, pelle, sonde (dans la mesure du possible)
- Casque protecteur (obligatoire)
- Lunettes de ski
- Gants légers
- Gants intermédiaires
- Mitaines chaudes
- Tuque

- Cagoule
- Doudoune
- Sous-vêtements en polyester ou mérinos
- Bas de ski
- Pantalon et manteau Hardshell ou Softshell
- Bouteille d'eau 1 l isolée (les systèmes à tube ne sont pas recommandés sous -10°)
- Thermos ½ litre
- Lunettes soleil
- Kit de réparation (tape, multi-tool, tie-wrap, corde)
- Lampe frontale

POLITIQUE DE RÉSERVATION ET D'ANNULATION

- Pour être validée, toute réservation doit faire l'objet d'un versement équivalent au montant du séjour. Le paiement s'effectue par virement Interac à l'adresse skisaguenay@gmail.com (question : Ski, réponse : Saguenay)
- Des frais d'annulation administratif de 20\$ s'appliqueront à toute demande d'annulation.
- Si vous décidez d'annuler votre réservation :
 - Entre 30 à 21 jours de votre date d'arrivée : 25% du montant total est non remboursable.
 - Entre 20 à 11 jours de votre date d'arrivée : 35% du montant total est non remboursable.
 - Entre 10 à 3 jours de votre date d'arrivée : 50% du montant total est non remboursable.
 - 2 jours et moins de votre date d'arrivée : 100% du montant total est non remboursable.
- Le remboursement s'effectue avec le même mode de paiement utilisé pour la réservation.
- Si la décision d'annuler* est prise par Ski Saguenay, la réservation du client sera remboursée dans sa totalité.

*Raison d'annulation ex : froid extrême, vent violent, neige de mauvaise qualité, pluie, couvert neigeux insuffisant, conditions jugées dangereuses...

CONDITIONS PRÉALABLES À LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ

- Avoir une bonne forme physique
- Avoir un niveau de ski au minimum intermédiaire
- Être à l'aise en poudreuse
- Avoir l'équipement approprié pour l'activité

DESCRIPTION DU TERRITOIRE

Le territoire de SKI SAGUENAY est un terrain d'une superficie totale de 70 hectares. Nous aménageons spécialement le territoire pour le ski de forêt. Le sommet de notre montagne se trouve à 560m d'altitude. Nous y trouvons des dénivelés variant de 80 m à 390 m dépendant des secteurs. Un refuge au bas de la montagne permettra au client de se réchauffer. Les temps d'ascension varient entre 30 min et 1h30 en fonction des secteurs choisis.

DESCRIPTION DES DÉPLACEMENTS QUI VONT ÊTRE EFFECTUÉS

Les clients sont conviés à se présenter à 8h à l'accueil de SKI SAGUENAY

8h	RDV SKI SAG Formulaire d'acceptation des risques Présentation du guide, de l'entreprise et de la journée
8h30	Bref atelier de pratique du sauvetage autonome en avalanche
9h	Départ en montagne
9h-12h	Ski (1 à 2 descentes)
12h	Lunch
13h-16h	Ski (1 à 2 descentes)
16h	Retour à l'accueil

Le temps d'ascension en ski varie d'un secteur à l'autre. Il faut compter entre 30 min et 1h30 de montée dépendamment des secteurs choisis par le guide.

Le nombre de descentes dans une journée varie en fonction des capacités du groupe et des secteurs de ski choisis. En moyenne cela varie entre 2 et 4 descentes par jour.

INFORMATIONS SUR LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ DE L'ACTIVITÉ

SKI SAGUENAY exige au minimum un niveau de ski jugé **intermédiaire / avancé**

Le ski hors-piste est une discipline qui se pratique en milieu forestier, dans des conditions de neige parfois difficiles et en milieu plus ou moins accidenté.

Pour ces raisons nous exigeons un minimum d'habileté de la part de nos clients.

A LIRE OBLIGATOIREMENT

Formulaire d'acceptation des risques et questionnaire médicale.

FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES

1) RISQUES INHÉRENTS À L'ACTIVITÉ

En pratiquant les activités suivantes sur le domaine de SKI SAGUENAY : le ski hors-piste, le télémark, la planche, la raquette, le ski de fond ou la marche, je suis conscient des risques auxquels je m'expose car les activités de SKI SAGUENAY s'effectue dans un secteur **NON-PATROUILLÉ, NON-SÉCURISÉ ET NON ENTRETENU**. Si j'effectue un appel d'urgence et arrive à rejoindre les employés de SKI SAGUENAY, un plan d'urgence sera mis en place par l'entreprise mais le succès de l'intervention est non garanti et considérablement plus long qu'en centre alpin. Je reconnais également que si une intervention de secourisme est réalisée pour me venir en aide, SKI SAGUENAY peut me facturer les frais encourus pour mon évacuation selon le cas. Je reconnais avoir été informé sur les risques inhérents aux activités qui font partis du programme de SKI SAGUENAY inc

Les risques de l'activité de **ski hors-piste** à laquelle je vais participer sont, de façon plus particulière, mais non-limitatives **les suivantes** :

- Blessures par le froid (hypothermie, engelures) ou le chaud (brûlures, coups de soleil, coup de chaleur, déshydratation)
- Précipitations (neige, verglas, grêle, pluie)
- Noircœur
- Blizzard
- Avalanches de neige ou de roche,
- Noyades,
- Objets transportés par le vent,
- Arbres/branches cassés,
- Sentier étroit,
- Relief abrupte et inégal
- Blessures causées par une chute ou autres mouvements (hémorragie, coupures, perforation, entorses, fractures pouvant causer des blessures graves et entraîner la mort, etc.)
- Chûtes vers des objets pointus, solides, contondants ou coupant (souches, branches, roches, arbres)
- Durée de la sortie
- Blessure à l'effort (crise cardiaque, angine de cœur, essoufflement chronique, étirement musculaire)
- Complications médicales causées par le stress ou la peur
- Faiblesse musculaire (insuffisance physique pour terminer le parcours)
- Égarement en forêt
- Perte, bris et usure prématurée de votre matériel.
- Absence de communication
- Isolement, éloignement des secours (délai accru d'intervention)
- Blessures ou maladies résultant de contact accidentel ou non entre les individus;
- Incompréhension des panneaux de signalisation des sentiers
- Inexpérience des participants
- Allergie alimentaire;

Initiales S.V.P. _____

Initiales d'un parent (*si moins de 16 ans*) _____

2) ÉTAT DE SANTÉ

Sexe : _____ Âge : _____ Allergie ? OUI / NON Si oui, précisez : _____

Êtes vous enceinte ? OUI / NON Si oui, depuis combien de mois _____

Prise de médicaments ? OUI / NON Si oui, précisez le nom du (des) médicament(s) et la posologie : _____

Avez-vous des problèmes de santé physique, émotionnels ou comportementaux qui directement ou indirectement vous limiteraient dans la pratique de l'activité à laquelle vous allez participer ? **Spécifiez**, ex. Problèmes respiratoires, cardiaques, diabète, de vision, de surdité, peur de l'eau / des hauteurs / des chiens, limitation de vos mouvements, etc.. OUI / NON

Si oui, précisez : _____