



**Parc national du
Gros-Morne**

Guide de préparation à la randonnée pédestre dans les monts Long Range

Parc national du Gros-Morne
Le 29 avril 2016



Parcs Canada Parks
Canada Canada

Canada

Introduction

Les monts Long Range offrent aux randonneurs l'un des terrains les plus pittoresques et les plus difficiles de l'est de l'Amérique du Nord. La randonnée dans les monts Long Range représente un défi à la fois physique et psychologique. Le site est éloigné, ardu et potentiellement dangereux. Il ne compte aucun sentier aménagé à proprement parler, bien que des itinéraires soient suggérés. Toutefois, aucun n'est balisé ou entretenu de quelque manière que ce soit. Ainsi, les randonneurs qui choisissent de s'y aventurer doivent avoir de l'expérience dans l'arrière-pays montagneux, être autonomes et bien savoir lire des cartes et utiliser une boussole et un GPS pour pouvoir s'orienter dans un environnement sauvage et inconnu.



Dominant de 800 m les tourbières du golfe du Saint-Laurent, les vénérables monts Long Range marquent l'extrémité nord de la chaîne des Appalaches. Dans leurs tourbières et leurs landes arctiques-alpines vivent des caribous, des orignaux, des lièvres arctiques et des ours noirs. (S. Stone)

Parcours recommandés

Le parc national du Gros-Morne propose aux randonneurs six itinéraires menant aux monts Long Range. Ces trajets ne sont pas balisés, ou ne le sont qu'en partie; les promeneurs doivent donc avoir des aptitudes à s'orienter en milieu sauvage. Ces itinéraires varient sur le plan de la longueur, du niveau de difficulté et du temps de marche requis, mais tous mènent au plateau Long Range et tous sont ardues.

1. **La gorge de l'étang Western Brook** (7-8 heures) – Relevez le défi d'une randonnée guidée d'un jour vers le haut de la gorge de l'étang Western Brook avec Clem's Trekking Adventures et Bontours. Pour de plus amples renseignements, visitez www.bontours.ca ou composez le 1-888-458-2016.



La gorge de l'étang Western Brook, Newfoundland and Labrador Tourism

2. **De Snug Harbour au North Rim** (1 nuit ou 2, 24 km) – Parcourez le sentier primitif de Snug Harbour et campezy une nuit. Puis, lancez-vous dans une randonnée d'un jour vers les falaises de North Rim pour admirer de haut la gorge de l'étang Western Brook.



North Rim, S. Stone

3. **Du ravin Ferry à l'étang Bakeapple** (1 nuit ou 2, 20 km) – Marchez le long du sentier de la montagne du Gros-Morne et campez au ravin Ferry. Puis, lancez-vous dans une randonnée d'un jour à travers la falaise Crow Cliff vers l'étang Bakeapple pour observer l'étang Ten Mile.
4. **La traverse du Nord** (3 nuits, 27 km) – Grimpez jusqu'au plateau Long Range à travers la gorge accidentée située à l'extrémité est de l'étang Western Brook. Puis, revenez par l'ouest en empruntant un parcours ardu situé au nord de l'étang Western Brook.
5. **La traverse Long Range** (3 ou 4 nuits, 35 km) – Grimpez jusqu'au plateau Long Range à travers la gorge accidentée située à l'extrémité est de l'étang Western Brook. Puis, revenez par le sud à travers le plateau vers le mont Gros-Morne.



La traverse Long Range, S. Stone

6. **Les traverses du Nord et Long Range combinées** (5-7 nuits, 60 km) – Pour une plus longue randonnée dans l'arrière-pays montagneux, combinez les traverses du Nord et Long Range. Accédez au plateau Long Range par Snug Harbour, puis suivez les routes à l'est et au sud vers le mont Gros-Morne.

Remarque importante :

Les temps de marche sont estimatifs. De nombreux facteurs peuvent influencer la durée réelle des randonnées, dont les suivants : conditions météorologiques, départs retardés de la navette et capacité de marche des randonneurs. Il est recommandé aux excursionnistes de prévoir d'éventuels retards et de s'accorder une marge de manœuvre pour terminer leur randonnée.

Qui est apte à faire de la randonnée dans les monts Long Range?

Seules les personnes en bonne condition physique, dotées de bonnes capacités d'orientation en milieu sauvage et ayant de l'expérience dans les grandes randonnées pédestres et de l'arrière-pays devraient s'aventurer dans les monts Long Range. Ces derniers ne comptent

aucun sentier aménagé. En certains endroits, on peut tomber sur des chemins en terre battue façonnés par le passage d'autres randonneurs, mais il est parfois impossible de les distinguer des chemins qu'empruntent les animaux sauvages. Les randonneurs doivent donc être capables de s'orienter sans balise. Si aucun membre de votre groupe n'a les compétences nécessaires pour s'orienter en milieu sauvage, il vous faut les acquérir et les exercer avant votre départ ou inviter des excursionnistes ayant l'expérience requise à se joindre à votre groupe. Prenez note qu'il peut être encore plus difficile de trouver son chemin lorsque les nuages sont bas ou que d'autres conditions météorologiques réduisent votre visibilité.

Le terrain présente également de nombreux défis. Certaines portions sont rocailleuses, escarpées, voire couvertes de neige. Vous devrez cheminer dans d'épaisses couches de boue, des tourbières, des ruisseaux au courant fort, des blocs rocheux instables et des pierres glissantes. Il est recommandé qu'au moins une personne de votre groupe ait suivi une formation de secourisme en milieu sauvage au préalable. En cas d'accident ou de blessure, l'aide pourrait prendre plus de 24 heures à parvenir à cette région éloignée.

Les monts Long Range ne conviennent pas aux randonneurs novices. De plus, les personnes qui ont déjà subi des blessures aux chevilles, aux genoux, au dos ou à d'autres articulations pourraient de nouveau ressentir de la douleur en gravissant les monts Long Range. Pour éviter des problèmes inutiles, mettez votre force et votre endurance à l'épreuve avant de vous y aventurer en effectuant des excursions moins exigeantes. Il est fortement recommandé de marcher avec un ou une partenaire ou en petit groupe. Et lorsque vous formez votre équipe de randonnée, assurez-vous de choisir des compagnons compatibles et demeurez toujours ensemble!

Saison de randonnée

- Printemps – de la mi-juin au début juillet
 - En raison des températures fraîches et de l'humidité propres à cette époque de l'année, les nuages demeurent assez bas. Du brouillard se forme également souvent. Les gelées au sol et les chutes de neige sont possibles. Les randonneurs doivent s'attendre à voir des bancs de neige. Les niveaux d'eau dans les ruisseaux et les étangs sont généralement assez élevés en raison de la fonte des neiges; il est donc plus difficile de les traverser. Les mouches noires et les moustiques sont par contre assez rares en juin.
- Été – début juillet à la fin août
 - Durant l'été, les températures sont plus chaudes et les périodes prolongées d'ensoleillement et de temps sec plus probables. Bon nombre de randonneurs attendent ce moment de l'année pour s'aventurer dans les monts Long Range. Les bancs de neige sont moins nombreux et plus petits. Les niveaux d'eau dans les ruisseaux et les étangs sont généralement plus bas; il est donc plus facile de les traverser. Il faut toutefois s'attendre à rencontrer beaucoup de mouches noires; leur présence rend parfois le périple très inconfortable.
- Automne – fin août au début octobre
 - En septembre, les températures sont assez fraîches et le nombre d'insectes baisse habituellement, ce qui peut en faire un des meilleurs moments de l'année pour la randonnée pédestre. Fin septembre et au début d'octobre, le taux d'humidité augmente, tout comme la probabilité de grands vents. Des périodes de pluie prolongées, de plusieurs jours, sont plus probables, tout comme les gelées au sol et les chutes de neige. Le sol est souvent saturé et le niveau des cours d'eau est élevé ou peut monter rapidement après une pluie. Il est donc plus difficile de les

traverser. La quantité de mouches noires diminue à compter de la mi-septembre, mais il en reste encore.

Séances d'orientation obligatoires

Tous les randonneurs qui souhaitent parcourir les traverses Long Range ou du Nord doivent assister à une séance d'information pour obtenir leur permis de randonnée en arrière-pays. Ces séances sont **offertes à 14 h 30 tous les jours au centre d'accueil** situé près de Rocky Harbour.

Ces séances ont plusieurs buts :

1. Traiter des questions de sécurité pour réduire le nombre de blessures et le risque que des randonneurs s'égarer.
2. Expliquer l'étiquette à observer dans l'arrière-pays pour réduire l'impact environnemental des randonnées et assurer aux futurs randonneurs une bonne expérience.
3. Fournir des renseignements à jour sur l'état des différents itinéraires.
4. Présenter un aperçu de l'histoire naturelle des monts Long Range pour enrichir l'expérience des randonneurs.
5. Décrire les procédures d'urgence et de sauvetage dans les monts Long Range.
6. Délivrer les permis d'accès au parc et percevoir les droits exigés.

Réservations, contingentement et tarifs

Traverses Long Range et du Nord

Afin de pouvoir offrir une expérience de randonnée de haut niveau et de minimiser l'impact des randonneurs sur l'environnement, le parc utilise un système de contingentement. Seuls trois groupes par jour (d'un maximum de quatre personnes) sont autorisés à emprunter les sentiers de la traverse Long Range; pour la traverse du Nord, seuls deux groupes par jour sont autorisés à partir. Il vous sera nécessaire de réserver pour garantir la date de votre départ. Au cours de la haute saison (mi-juillet à fin août), les quotas quotidiens sont souvent atteints. Nous invitons donc les visiteurs à réserver leur place le plus tôt possible. Consultez le site du parc pour obtenir de plus amples renseignements sur la période et la procédure de réservation.

Remarque importante :

Pour conserver votre réservation, vous devez vous présenter au centre d'accueil au plus tard à 14 h 30 la journée qui précède la date prévue de votre départ et assister à la séance d'orientation offerte.

Si vous vous présentez sans avoir réservé au préalable, informez-vous des disponibilités au centre d'accueil. Il n'est pas garanti que vous puissiez partir en randonnée.

Tarifs* : Traverses Long Range et du Nord

Itinéraire	Frais de réservation (par groupe)	Frais de randonnée pédestre par personne (droits d'entrée quotidiens inclus)	Frais de randonnée pédestre par personne (avec la carte d'entrée Découverte ou de saison)
Traverse Long Range	24,50 \$	83,50 \$	54,00 \$
Traverse du Nord	24,50 \$	68,70 \$	49,10 \$
Traverses Long Range et du Nord	24,50 \$	122,60 \$	83,40 \$

* Tous les prix incluent la TVH.

Itinéraires de Snug Harbour et du ravin Ferry

Les réservations ne sont pas acceptées pour les parcours de Snug Harbour et du ravin Ferry. Les permis de camping pour ces sites sont offerts selon le principe du premier arrivé, premier servi, au tarif de 9,80 \$ par personne, par nuit, en plus des droits d'entrée au parc. Les permis de camping peuvent être obtenus au centre d'accueil.

Accès aux différents itinéraires

Les **traverses Long Range et du Nord** sont accessibles à partir du sentier de l'étang Western Brook et de la gorge située à son extrémité est. Pour atteindre cette dernière, les randonneurs doivent prendre part à une excursion en bateau sur l'étang Western Brook ou prendre la navette prévue à cet effet. Du 1^{er} juin au 30 septembre, ces services sont généralement offerts en tout temps, mais ils dépendent des conditions météorologiques et saisonnières. Les randonneurs doivent communiquer avec Bontours à bontours.ca ou téléphoner au 1-888-458-2016 pour réserver et acheter leurs billets.

Remarque importante :

Il ne sera pas permis aux randonneurs de débarquer de l'autre côté de l'étang Western Brook s'ils n'ont pas de permis de randonnée en arrière-pays valide.

Les randonneurs qui s'engagent dans la traverse Long Range doivent prévoir un moyen de transport pour le retour, puisque 35 km séparent les points de départ et d'arrivée. Nous recommandons de laisser une voiture à l'arrivée et de réserver un taxi pour se rendre au point de départ. Il est recommandé de réserver le taxi un ou deux jours avant le départ.

Les sentiers reliant Snug Harbour au North Rim et les traversées combinées du Nord et Long Range sont accessibles par les sentiers de l'étang Western Brook et de Snug Harbour. Ces derniers requièrent le passage à gué de l'étang Western Brook. En juin et à la fin septembre, les randonneurs doivent s'attendre à devoir traverser jusqu'à un mètre d'eau froide. Il est recommandé de traverser le ruisseau tout juste en amont du point où ce dernier s'écoule de l'étang. C'est à cet endroit que le niveau d'eau est au plus bas et que le courant est au plus faible.

Le parcours qui sépare le ravin Ferry de l'étang Bakeapple est accessible par le sentier de la montagne du Gros-Morne. Les randonneurs doivent s'attendre à des bancs de neige assez importants en juin dans la section du ravin Ferry, ce qui complique la marche et l'orientation. De plus, la portion du sentier du mont Gros-Morne qui se rend jusqu'au sommet est fermée du 1^{er} mai au dernier vendredi de juin.

Planifier une randonnée dans les monts Long Range – les essentiels

Compétences en matière d'orientation

- Tous les parcours susmentionnés exigent une capacité à s'orienter en dehors de sentiers balisés. Tous les randonneurs qui s'engagent dans l'un ou l'autre de ces itinéraires doivent avoir une expérience en la matière.
- Nous recommandons que plusieurs personnes au sein d'un même groupe soient capables de lire des cartes topographiques et d'utiliser un récepteur GPS et une boussole pour s'orienter. Si aucun membre de votre groupe n'a les compétences nécessaires pour s'orienter en milieu sauvage, il vous faudra les acquérir et les exercer avant votre départ. Vous pouvez également inviter des excursionnistes ayant l'expérience requise à se joindre à votre groupe ou engager un guide. Cette randonnée ne devrait pas être votre première expérience de localisation au moyen de cartes, d'une boussole et d'un récepteur GPS.
- Prenez note qu'il peut être difficile de trouver son chemin lorsque les nuages sont bas ou que d'autres conditions météorologiques réduisent la visibilité. En région montagneuse, le climat est tout à fait imprévisible et peut changer rapidement. Soyez prêt à patienter si le climat fait qu'il est trop difficile, voire impossible, de vous orienter.

Fichiers d'itinéraires GPS

- Un fichier de tracé GPS ne remplace pas de bonnes compétences d'orientation.
- Téléchargez le fichier d'itinéraire GPS à partir du site Web de Parcs Canada pour le parcours que vous souhaitez faire et chargez-le dans votre récepteur GPS.
- Vous trouverez certainement d'autres fichiers sur Internet, mais la qualité des tracés peut varier. Que savez-vous de la source du fichier? S'agit-il d'un parcours éprouvé et sûr? Bien entendu, vous êtes libre de choisir votre propre itinéraire, mais nous vous recommandons de charger également un fichier de tracé GPS de Parcs Canada pour le parcours que vous souhaitez faire, au cas où.
- Chargez les cartes topographiques appropriées dans votre récepteur GPS.
- À noter : un fichier de tracé GPS n'est utile que si votre récepteur GPS fonctionne. Quel est votre plan B si votre récepteur GPS se brise, si ses piles tombent à plat ou si vous le perdez? (**Remarque** : Les GPS des téléphones intelligents, lesquels nécessitent l'accès à un réseau de données, ne fonctionnent pas dans les monts Long Range.)

Cartes

- Pour parcourir la traverse Long Range ou longer le sentier qui relie le ravin Ferry à l'étang Bakeapple, procurez-vous la carte Gros-Morne 12 H/12 du Système national de référence (NTS, pour *National Topographic System*).
- Pour vous rendre de Snug Harbour au point d'observation de North Rim, procurez-vous la carte St Pauls 12 H/13 du NTS.
- Pour parcourir la traverse du Nord, procurez-vous les cartes St Pauls 12 H/13 et Gros-Morne 12 H/12 du NTS.

- Attention au système géodésique utilisé. Certaines versions antérieures des cartes utilisent le système géodésique NAD27, alors que les plus récentes utilisent le système NAD83. Si vous vous servez d'un récepteur GPS, assurez-vous que ce dernier et la carte que vous avez choisie font appel au même système géodésique.
- Si vous apportez une boussole, prenez soin d'ajuster la déclinaison magnétique.
- Pour de plus amples renseignements sur la lecture des cartes topographiques, téléchargez le document de Ressources naturelles Canada [Cartes topographiques : Les éléments de base](#).

Conseil :

Vous pouvez vous procurer les cartes topographiques *12H/12 Gros Morne* et *12H/13 St Pauls* par le biais de la *Gros Morne Co-operating Association* (709-458-3605) ainsi qu'au Centre d'Accueil du parc.

Plan de voyage – Avant votre départ, rédigez un plan de voyage que vous confierez à une personne responsable (p. ex. un(e) ami(e) ou un membre de la famille). Précisez votre destination, vos partenaires de randonnée, la date prévue de votre retour et la marche à suivre si vous ne revenez pas au moment prévu. Le permis qui vous sera délivré par le parc ne remplit pas ce rôle. Le site [adventuresmart.ca](#) fournit des conseils pour créer un plan de voyage et offre aussi quelques modèles que vous pouvez remplir et imprimer.

Premiers soins – En cas d'accident et de blessure, l'aide pourrait prendre plus de 24 heures à parvenir dans cette région éloignée. Vous devez donc être autonome. Il est recommandé qu'au moins une personne de votre groupe ait suivi une formation de secourisme en milieu sauvage au préalable. Emportez une trousse de premiers soins pour traiter ampoules, coupures, entorses et piqûres d'insectes.

Pensez à vos pieds

Le port de bottes de randonnée est fortement recommandé. N'étrenez pas de nouvelles bottes durant cette excursion. Apprenez à traiter des ampoules adéquatement. Appliquez un pansement en moleskine sur les zones sujettes aux ampoules **avant** de commencer votre randonnée. Présumez que vous aurez souvent les pieds humides; emportez plusieurs paires de chaussettes.

Équipement

Un bon équipement est un équipement qui vous tient au chaud et au sec. Choisissez des articles légers et de bonne qualité et optez pour des vêtements qui vous protégeront du froid, de l'humidité et du vent. Privilégiez les vêtements synthétiques ou laineux; ils vous garderont au chaud même s'ils sont humides. (Les vêtements de coton sont à éviter.) Il est recommandé de placer vos vêtements et votre sac de couchage dans des sacs étanches et légers. Apportez de la nourriture supplémentaire, au cas où vous seriez retardé. Soyez prêt à préparer rapidement des boissons et des repas chauds. Choisissez soigneusement tout votre équipement et mettez tout à l'épreuve.

Poids de l'équipement

Votre sac devrait être bien ajusté à votre corps et peser au plus 30 % de votre propre poids si vous êtes un homme et 25 % de votre poids si vous êtes une femme. Avant de partir, remplissez-le du matériel que vous pensez apporter et essayez-le. Réévaluez son contenu s'il est

trop lourd. Soyez réaliste! Chaque gramme compte. Limitez les emballages pour réduire le poids de votre sac et la quantité d'ordures que vous aurez à porter.

Liste du matériel à emporter

Articles de base

- un sac à dos, une housse de sac imperméable et des sacs étanches;
- une tente (trois saisons idéalement) légère, mais capable de résister à des vents forts, munie d'un double-toit étanche avec une toile de sol;
- un sac de couchage et un matelas de camping isolant;
- un réchaud, du combustible (en quantité suffisante pour tenir deux jours supplémentaires en cas de retard), une gamelle et des allumettes;
- une gourde et une trousse de traitement de l'eau;
- de la nourriture en quantité suffisante pour tenir deux journées supplémentaires en cas de retard;
- 9 m (30 ') de corde suffisamment robuste pour attacher votre tente au tablier de votre emplacement de camping;
- un sac à déchets;
- une carte, une boussole et un récepteur GPS (avec piles de rechange);
- du papier hygiénique et une petite truelle;
- un insectifuge et un chapeau à moustiquaire;
- un canif;
- une trousse de réparation pour l'équipement;
- une trousse de premiers soins et un nécessaire pour le traitement des ampoules;
- une lampe frontale ou de poche (avec piles);
- un sifflet d'urgence.

Vêtements

- des bottes de randonnée solides, confortables et étrennées;
- un manteau et des pantalons coupe-vent et imperméables;
- des vêtements à porter en plusieurs couches pour un effet isolant (les vêtements de laine ou de tissu synthétique sont à privilégier);
- des vêtements et des chaussettes de rechange;
- une tuque et des mitaines de laine;
- un chapeau, des lunettes de soleil et un écran solaire;
- un chapeau à moustiquaire;
- des guêtres de randonnée.

Articles facultatifs

- un dispositif de signalisation (SPOT, inReach, téléphone satellite, etc.);
- une bâche légère (utile lorsqu'il pleut);
- un répulsif pour les ours;
- une veste de protection contre les insectes;
- un antihistaminique (en cas de réaction allergique aux piqûres d'insectes);
- des bâtons de randonneurs (pratiques pour parcourir des zones enneigées ou couvertes de fougères, descendre des sections abruptes, traverser des ruisseaux et ériger des bâches);
- des sandales ou des chaussures légères pour marcher autour du camp;
- des shorts (il peut faire très chaud en été).

Conseil :

Votre équipement doit demeurer à l'intérieur de votre sac en tout temps. Des articles fixés à l'extérieur de votre sac pourraient être arrachés au cours de votre ascension dans les monts Long Range ou si vous devez traverser du *tuckamore*. Perdre une boussole ou un manteau peut avoir des conséquences tragiques.

Sécurité dans les monts Long Range

• Faune

- Il est assez courant de voir des **orignaux** dans les monts Long Range; ils sont en général très pacifiques. Comme avec tout animal sauvage toutefois, il ne faut pas les approcher. Repérez leur chemin d'évasion. Les femelles peuvent devenir plus agressives au printemps et au début de l'été pour protéger leur veau. Les mâles peuvent quant à eux être un peu plus offensifs durant la période de rut qui s'étend de la fin septembre à la mi-octobre. Un orignal agressif peut charger pour tenter de vous faire fuir. Dans ce cas, cherchez refuge derrière un arbre ou un rocher. Si un orignal a les oreilles ramenées vers l'arrière et les poils du cou dressés, s'il se lèche les lèvres ou s'il s'approche de vous avec raideur, reculez lentement jusqu'à ce qu'il se détourne et s'éloigne.
- Il est très rare de rencontrer des **coyotes** dans le parc national du Gros-Morne. Vous en apercevrez peut-être au loin ou les entendrez glapir la nuit. Pour éviter la visite inopportune des coyotes, gardez votre emplacement de camping propre et ne les nourrissez jamais. Si un coyote s'approche, restez en place; ne courez surtout pas. Si l'animal s'approche trop près de vous, soyez agressif; utilisez une voix grave et profonde, criez, agitez les bras, jetez-lui des roches ou des bouts de bois, gardez toujours les yeux sur lui. Ne vous détournez pas et ne courez pas!
- Il est très rare de rencontrer des **ours noirs** dans les monts Long Range. Pour éviter la visite inopportune des ours, gardez votre emplacement de camping propre, ne les nourrissez pas et entreposez votre nourriture et vos déchets loin de votre tente. Utilisez les casiers de métal présents, le cas échéant, pour entreposer votre nourriture. Les répulsifs à ours sous forme de vaporisateurs peuvent être efficaces, mais assurez-vous de bien comprendre les instructions du fabricant avant de les utiliser.
- Les **mouches noires, les moustiques** et autres insectes piqueurs sont monnaie courante dans cette région. Ils ne posent aucun risque pour la santé, mais ils sont dérangeants, voire insupportables à l'occasion. Certaines personnes peuvent avoir une réaction allergique et voir leur peau se gonfler aux endroits où elles ont été piquées à plusieurs reprises, particulièrement autour des yeux, ou sur le visage, le cou et les mains.
 - Apportez un insectifuge et utilisez-le.
 - Portez des vêtements pâles.
 - Couvrez-vous. Utilisez un chapeau ou un chapeau à moustiquaire, portez des vêtements à manches longues et des pantalons (en prenant soin de les insérer dans vos bas). Une veste de protection contre les insectes peut être utile, mais elle risque de se prendre dans les broussailles.
 - Les zones exposées aux grands vents et l'air frais au-dessus des bancs de neige peuvent apporter un certain soulagement.
 - Traînez un antihistaminique si vous êtes sujets à des réactions allergiques.

- **Terrain**
 - **Terrain escarpé** – Prenez garde lorsque vous gravirez la gorge Western Brook et descendrez dans le ravin Ferry. Ces deux parcours sont particulièrement accidentés, boueux et jalonnés de roches instables et glissantes.
 - **Tuckamore** – Terme utilisé à Terre-Neuve-et-Labrador pour désigner les forêts façonnées par les grands vents de la zone alpine des Monts Long Range, et que les randonneurs sont souvent forcés d'éviter. Il s'agit d'un véritable enchevêtrement de branches et de troncs rabougris, tordus et très solides d'épinettes et de sapins. Trop denses pour être traversées, trop hautes pour être enjambées et trop basses pour qu'on puisse se faufiler dessous, les forêts de *tuckamore* sont souvent impénétrables pour les randonneurs. Si vous devez traverser une zone de *tuckamore*, essayez de repérer un chemin déjà emprunté par d'autres randonneurs ou revenez sur vos pas et trouvez une façon de la contourner. Se frayer un passage à travers peut être très épuisant et vous risquez de déchirer vos vêtements ou d'arracher de l'équipement fixé à votre sac. Il est plus rapide et plus facile de contourner du *tuckamore* que de le traverser.
 - **Bancs de neige** (manteau de neige tardif) – Faites attention lorsque vous franchirez les bords, car la fonte des neiges affaiblit ces sections en premier. Prenez garde aux points faibles situés au centre, là où les arbres et les rochers font saillie, ou aux endroits où des ruisseaux coulent sous la surface.

- **Climat** – En toute saison, les randonneurs doivent s'attendre à des températures froides, à de l'humidité, à du vent et à de fortes pluies.
 - **Visibilité** – elle est souvent réduite en raison du brouillard, de la pluie ou de la neige. Le cas échéant, restez sur place ou redoublez de vigilance en utilisant vos outils d'orientation.
 - **Grands vents** – ils sont très fréquents dans les monts Long Range. Prévoyez des vêtements et de l'équipement en conséquence. Évitez d'installer votre tente dans une zone exposée aux grands vents et fixez-la solidement.
 - **Foudre** – évitez les zones surélevées et exposées durant un orage.
 - **Fortes pluies et inondations** – le niveau d'eau des étangs peut monter rapidement; soyez prudent si vous devez en traverser un. Campez dans des secteurs bien drainés; évitez les zones basses autour des étangs. Soyez à l'affût des signes d'hypothermie.
 - **Chutes de neige** – elles surviennent généralement au début juin et à la fin septembre. Soyez prêt à affronter un climat froid et humide. Dans de telles conditions, l'hypothermie est une réelle préoccupation.

- **Eau potable**
 - Présumez que toute l'eau que vous rencontrez est contaminée; vous ne savez pas ce qui se trouve en amont. Toute l'eau destinée à être consommée devrait être traitée, bouillie ou filtrée.
 - Il est plus difficile de trouver de l'eau dans la traverse du Nord entre Snug Harbour et l'étang Triangle. Partout ailleurs, il est plutôt facile d'en trouver.

Étiquette

Faites en sorte de laisser le parc national du Gros-Morne dans un état au moins aussi bon que vous l'avez trouvé. La *Loi sur les parcs nationaux* protège toutes les ressources naturelles et culturelles du parc national du Gros-Morne. Le fait d'endommager, de recueillir, de retirer, de détruire ou de détériorer une de ces ressources constitue un délit. ***Il vous est donc interdit de couper du bois pour allumer un feu ou vous***

fabriquer un abri de fortune, tout comme vous ne pouvez pas recueillir ou retirer des ramures, des fossiles, des artefacts, des roches ou des plantes.

Utilisez un réchaud. Les feux de camp sont interdits. Ne comptez pas sur un feu de camp pour cuisiner vos repas, vous garder au chaud ou vous sécher.

Contribuez à la salubrité de l'eau – utilisez les latrines disponibles à tous les emplacements de camping désignés. Ailleurs, creusez un trou de 20 cm (7 po) de profondeur à au moins 30 m (100 pi ou l'équivalent de trois autobus) d'une source d'eau et assez loin des chemins souvent empruntés. Enterrez tous les déchets humains. Rapportez le papier hygiénique et jetez-le dans les latrines. Rapportez tous les produits d'hygiène féminine.

Eaux usées – Videz toute eau sale à au moins 30 m des sources d'eau et des emplacements de camping. N'utilisez que du savon biodégradable.

Les gestes que vous posez peuvent tuer des animaux sauvages et mettre en danger les randonneurs. – Gardez votre emplacement de camping propre. Cuisinez et préparez vos repas loin de votre tente et du tablier de tente. Rangez votre nourriture, vos déchets et vos articles de toilette hors de la portée des animaux et loin des tentes. Utilisez les casiers de métal présents à tous les emplacements de camping pour entreposer vos provisions. Si vous campez à un site non désigné, placez votre nourriture, vos articles de toilette et vos ordures dans des sacs que vous suspendrez à au moins trois mètres du sol. S'il n'y a pas d'arbres, entreposez le tout sur le sol à 50 mètres de votre tente.

Rapportez tout. Il n'y a aucune poubelle dans les monts Long Range. Vous devez donc rapporter tout ce que vous y entrez, y compris les pelures d'orange, les produits d'hygiène féminine, les bâches, les cordes et les vêtements mouillés. Avant l'expédition, évitez autant que possible les emballages; vous réduirez ainsi la quantité de déchets que vous devrez rapporter ainsi que le poids de votre sac. Les latrines et les casiers à provisions ne sont pas des poubelles.

Respectez les autres visiteurs et protégez la qualité de leur expérience.

En cas d'urgence

Comment appeler à l'aide

La couverture de la téléphonie cellulaire dans les monts Long Range est limitée et ne devrait pas être considérée comme un dispositif de signalisation fiable. En cas d'urgence, vous pourriez avoir besoin de faire parvenir un message au personnel du parc avec l'aide d'autres randonneurs ou d'un membre de votre propre groupe.

Les dispositifs de signalisation (SPOT, inReach, téléphones satellites et radios à très haute fréquence) sont efficaces pour les communications d'urgence dans les monts Long Range. Si vous utilisez un de ces appareils, familiarisez-vous avec son utilisation et son fonctionnement. Assurez-vous d'informer la personne à qui vous aurez confié votre plan de voyage de la procédure à suivre pour communiquer avec Parcs Canada en cas d'urgence.

**Numéro d'urgence pour le parc national du Gros-Morne :
1-877-852-3100**

En cas de blessure

Pour une blessure ne nécessitant pas d'aide médicale immédiate et qui ne vous empêche pas de continuer à marcher – Soignez la blessure et continuez la randonnée avec le soutien de votre groupe ou d'autres randonneurs.

- Envisagez de ralentir le rythme ou de prendre un jour de repos. Si vous vous rendez compte que vous arriverez plus d'une journée après la date prévue de votre retour, essayez de transmettre un message au personnel du parc pour lui faire part de votre situation.
- Si votre condition s'aggrave, réévaluez la situation et interrogez-vous sur la nécessité d'être évacué.

Pour une blessure grave vous empêchant de marcher – Soignez votre blessure, hydratez-vous et gardez-vous au chaud. Faites parvenir un message au personnel du parc en précisant votre nom et celui du responsable de votre groupe, votre emplacement exact (fournir les coordonnées cartographiques), l'heure à laquelle l'incident s'est produit ainsi qu'une description des blessures. Prenez soin d'indiquer si des premiers soins ont été administrés et, si possible, tout autre problème médical que vous pourriez connaître.

Parcs Canada lancera une opération de sauvetage dès la réception de votre message. Nous évaluerons l'urgence de la situation et étudierons les conditions météorologiques ainsi que la sécurité et la disponibilité des ressources humaines et matérielles pour vous porter secours. Votre sauvetage pourrait être retardé de quelques heures à quelques jours en raison de conditions météorologiques défavorables, dont une visibilité réduite et la présence de grands vents.

Remarque importante :

Les problèmes mineurs comme des ampoules, des pieds endoloris, des piqûres d'insectes, de la fatigue et le manque de nourriture ne justifient pas une évacuation. Les opérations de sauvetage ne sont pas prises à la légère. Elles posent un risque pour les sauveteurs et coûtent des milliers de dollars.

Chaque groupe de randonneurs est responsable d'aider ses membres blessés. Les randonneurs blessés ne devraient pas être laissés seuls pour attendre les secours!

Si vous vous perdez

Vous devez rester sur place, rendre votre camp aussi visible que possible, soigner vos blessures, s'il y a lieu, rester hydraté et être patient. Le personnel du parc surveille le retour des randonneurs et entamera des recherches si vous tardez à revenir. Cela dit, un groupe n'est pas considéré comme étant en retard le jour même de la date prévue de son retour. Les retards sont chose courante lorsque des conditions météorologiques défavorables, comme de la pluie, des nuages bas et une visibilité réduite, compliquent l'orientation. Ainsi, selon les conditions météorologiques en cours, nous allouons en général aux randonneurs un ou plusieurs jours de retard avant d'entamer des recherches.

Remarque importante :

Évitez des recherches inutiles. Après avoir terminé votre expédition, faites rapport au personnel du parc et remettez le permis de séjour en arrière-pays pour indiquer que vous êtes de retour.