

Canot-camping Lac Croche

Site internet : www.zecforestville.reseauzec.com

Le circuit de canot-camping d'une distance d'environ 10 km débute au lac Grace, où un stationnement est aménagé pour laisser vos véhicules sur place. Le circuit comporte six lacs : Grace, Claudia, Jim, Joanne, Croche et Martineau. Le circuit fait une boucle par le lac Croche passe par le Martineau puis revient sur le Joanne. Entre le lac Croche et le Martineau, il y a du portage à effectuer sur une distance de 250 mètres. Le portage se fait sur un chemin de gravier puis sur un petit sentier boisé.

De plus, il est aussi possible d'aller pêcher la truite mouchetée dans les petits lacs avoisinants, la plupart en portage : le lac de l'Aviron, le Maridin, l'Opima, le Pinalet, le petit lac à Maxime et finalement le Nadeau.

Des plateformes de camping sont installées sur le lac Joanne (deux) et le lac Croche (un). Une nouvelle plateforme de camping et une aire de repos seront sous peu installés au lac Jim. L'endroit aménagé du site de camping sur la pointe du lac Joanne comporte un rocher : il peut servir aux adeptes de la baignade !

Informations sur le circuit

- Environ 35 minutes pour se rendre au lac Grace en véhicule
- La location de l'équipement est gratuite (partenariat entre l'Unité régionale Loisirs et Sport Côte-Nord et les ZECs de Forestville et de Sept-Îles). L'enregistrement sur le territoire (droit de circulation) est de 14,25\$ ainsi que le camping sauvage en tente est gratuit. Location de canot à 28\$/jour.

Choix du matériel et des accessoires

- Tente (matériel de camping)
- Sac et/ou baril hydrofuge
- Sac de couchage (choisir le type selon la température prévue)
- Nourriture pour la durée de l'excursion et de surplus au cas où la durée est plus longue que prévue (tout en évitant le suremballage)
- Canne à pêche : profiter de la rivière durant la descente et offrir une bonne nourriture grâce aux poissons pêchés
- Vêtements de rechange (prévenir en cas d'échouement ou d'hypothermie)

- Maillot de bain (pour les adeptes de la baignade !)
- Filtreur à eau (en vente chez Pronature) ou désinfection d'eau
- **Équipement IMPORTANT**
 - Briquet/allumettes étanche
 - Sifflet
 - Boussole/GPS
 - Fil de laiton
 - Corde d'environ 3 mètres
 - Pierre de magnésium
 - Barres énergétiques
 - Trousse de premiers soins
 - Canif/Canif multi-usage

Choix des vêtements

- Souliers d'eau (en vente chez Pronature)
- Vêtements courts ou longs selon la température et de couleur claire (attire moins les rayonnements solaires)
- Couvre-chef (chapeau, casquette, foulard, etc.)
- Gants demi-doigt : protection contre les ampoules
- Vêtements de pluie
- Vêtements de rechange (prévenir en cas d'échouement ou d'hypothermie)

Risques inhérents à l'activité : *Prenez conscience des risques et préparez-vous à les éviter\affronter lors de votre sortie.*

Conditions météorologiques

- Précipitation (pluie, grain, grêle)
- Orage (foudre)
- Vents
- Sécheresse (feu)
- Malaise causé par le soleil ou le froid
- Difficulté d'évaluation du niveau de l'eau dû à la luminosité
- Saisons (printemps)

Environnement

- Obstacles naturelles (rochers à fleur d'eau) ou artificielle (pont), débris dans l'eau (tronc d'arbre)
- Qualité de l'eau
- Période de chasse

Activité

- Participant entraîné dans les rapides après être tombé à l'eau
- Participant coincé
- Hydrocution
- Dessalage
- Cravater
- Noyade
- Blessures superficielles
- Blessures graves aux articulations
- Étirements et faiblesse musculaires
- Complications médicales causées par le stress ou la peur
- Submersion de l'embarcation due à une trop grande charge
- Blessures dues à du matériel mal attaché ou mal arrimé dans l'embarcation
- Difficulté d'accès à un participant ayant besoin d'aide
- Fatigue

Clientèle

- Manque de connaissances
- Mauvais nageur
- Incompréhension des questionnaires
- Vêtement de flottaison individuel (VFI) mal ajusté

Portage

- Chute de l'embarcation sur les participants
- Chute du matériel sur les participants
- Chute d'un participant dans l'eau
- Se faire écraser par un arbre ou une branche qui tombe
- Entorses et chutes sur terrain accidenté

- Piqûres d'insectes
- Coupures par suite à des bris de bouteilles
- Herbe à puce
- Fatigue

Sécurité

Il est suggéré de naviguer du lever au coucher du soleil.

Lors de période de chasse, il est fortement suggéré de porter un dossard en tout temps. Informez-vous auprès du préposé à l'accueil pour la période de chasse.

En cas d'évacuation, vous dirigez vers la résidence du Lac Grace.

Port d'équipement de sécurité et d'isolation

Le port du VFI (veste de flottaison individuelle) est obligatoire en tout temps à bord d'une embarcation. De plus, le port du casque est fortement recommandé en tout temps à bord d'une embarcation.

Le port de la combinaison isothermique (wet suit) est fortement suggéré en début et fin de saison ou lorsque la température de l'eau est inférieure à 18°C ou la température de l'air + la température de l'eau est moins de 37°C.

Météo

Lors d'orage électrique, il est important de sortir de l'eau le plus rapidement possible et de s'abriter (ne pas se diriger sous les plus gros arbres).

Eau potable

Nous ne pouvons garantir la qualité de l'eau. Il est suggéré d'apporter un système de filtration d'eau ou de désinfection d'eau (pilule d'iode, nitrate d'argent, Pristine, etc.)

Critères d'annulation ou report d'une activité

Environnement

Les risques extrêmes ou l'approche d'un feu de forêt peut entraîner le report ou l'annulation de l'activité. Vérifier sur le site Internet de la SOPFEU pour plus de détails et si vous avez des doutes, contactez les préposés à l'accueil de la ZEC.

Météo

La météo peut s'annoncer trop forte, comme des vents trop violents (20 km/h en provenance de l'Est), une pluie ou de la grêle abondante (80% de probabilité et plus). Vérifier d'avances la météo permet de prévoir l'activité.

Humain

La clientèle peut avoir un imprévu ce qui l'empêche de lui permettre de venir à l'activité. Il est aussi possible que cela soit dû à une blessure ou à la maladie.

Matériel

L'organisme peut annuler ou demander de faire reporter l'activité si le matériel à la location est endommagé.

Autres informations

Les contenants de vitre sont **INTERDITS**. Remplacer les par des contenants résistants aux chocs.

Interdiction de feux à ciel ouvert

Si l'indice de feu est à **élevé**, il est fortement recommandé de ne pas faire de feu. Avec un indice de feu de **très élevé** à **extrême**, il vous est interdit d'allumer des feux en forêt. Informez-vous auprès des préposés à l'accueil ou sur le site Internet de la SOPFEU (société de protection des forêts contre les feux) afin de déterminer si les feux à ciel ouvert sont interdits. Il faudra vous apporter une alternative pour faire vos repas (petit réchaud de camping au propane, naphta ou butane).

Réglementation

Un permis de pêche provinciale est obligatoire pour pêcher dans les plans d'eau. Il est possible de l'acquérir au poste d'accueil aux frais de 25,51\$ pour résident (voir avec le préposé à l'accueil pour les forfaits de pêche sur la Zec).

Le quota est de 20 ombles de fontaine (truites mouchetées) PAR personne (si deux personnes sont sur un même permis, comme un étudiant ou conjoint/conjointe, la limite quotidienne reste la même pour l'espèce).

Informations en cas d'urgence

Informez-vous auprès des préposés à l'accueil sur la fréquentation des chemins avoisinants de votre lieu d'activité.

Communication	Détails
Sifflet	SOS : trois coups courts, trois coups prolongés, trois coups courts
Téléphone satellite/Système de communication satellite (inReach, SPOT)	Poste d'accueil : (418) 587-4000 En dehors des heures d'ouverture, pour urgence, communiquer avec le 911. Courriel : zecforestville@reseauzec.com ou accueil.zecforestville@globetrotter.net Pour les membres de la Zec : vous avez accès à AirMédik. Informez-vous au poste d'accueil. Pour le circuit canot-camping : La résidence au lac Grace est pourvue de Wi-Fi.

The SOS logo consists of the letters 'S', 'O', and 'S' in a stylized font. The 'S' characters are red with black outlines, and the 'O' is black with a red outline. Below the letters are three horizontal black bars of varying lengths, with small black dots at the ends.

Organismes	Coordonnées
Sûreté du Québec	418-587-2238
Ambulance	418-589-3564
Centre multiservices de santé et de services sociaux de Forestville	418 587-2212
Centre antipoison	1 800 463-5060
AirMedic <i><u>*vous devez être membre</u></i>	Urgence : 1 877 999-3322 Satellite : 418 673-3322
Services d'urgence	9-1-1

Les sept principes Sans trace

1. Se préparer et prévoir
 - Connaître les règles, les droits d'accès, les restrictions en vigueur et les particularités du site.
 - Se préparer aux intempéries, aux risques naturels et aux autres urgences.
2. Utiliser les surfaces durables
 - Se déplacer et camper sur les sentiers et les emplacements de camping existants. Pour les déplacements hors sentier, rester sur les surfaces durables : sol dénudé, roche, sable, herbe sèche, neige épaisse.
 - Protéger les berges en campant à plus de 60 m des lacs et des cours d'eau.
3. Gérer adéquatement les déchets
 - Réemballer la nourriture dans des contenants réutilisables pour réduire au minimum les déchets.
 - Rapporter ce que l'on a apporté. Trier les matières résiduelles et les déchets dangereux. Brûler les déchets dans un feu de camp n'est pas une solution acceptable.
4. Laisser intact ce que l'on trouve
5. Minimiser l'impact des feux
 - Si les feux à ciel ouvert sont autorisés, utiliser les emplacements désignés. Allumer des feux de petite taille.
 - Si la collecte de bois est permise, brûler uniquement du bois mort ramassé au sol et pouvant être rompu à la main.
6. Respecter la vie sauvage
 - S'abstenir de nourrir les animaux pour éviter de nuire à leur santé, d'altérer leur comportement, ou de les exposer à des prédateurs ou à d'autres dangers.
7. Respecter les autres
 - S'abstenir de nourrir les animaux pour éviter de nuire à leur santé, d'altérer leur comportement, ou de les exposer à des prédateurs ou à d'autres dangers.

Source : <https://sanstrace.ca/les-sept-principes-sans-trace/>