

FICHE TECHNIQUE

POUR LE VOYAGE RANDONNÉE TERRE-NEUVE

LES NIVEAUX DES SENTIERS

Facile

Les chemins ont une distance généralement d'entre 2 et 7 km, avec des dénivelés ne dépassant pas 25 m. Les randonneurs bénéficieront de bonnes conditions de sentier. Les chemins comprennent des ponts, des pierres de gué, des passerelles, des marches et des murs de soutènement.

Modéré

Les chemins varient de 4 à 11 km, avec des dénivelés pouvant atteindre 75 m. Les chemins comprennent des ponts, des pierres de gué ou des passerelles. Les passerelles peuvent ne pas couvrir toutes les zones humides.

Difficile

Les chemins mesurent entre 9 et 17 km, avec des dénivelés pouvant atteindre 150 m. Les randonneurs peuvent rencontrer des conditions de sentiers plus sauvages et accidentées. Des structures comme des ponts ou des pierres de gué peuvent être présentes pour traverser de grands cours d'eau, des zones humides, etc.

Exigeant

Longs chemins avec des dénivelés importants de plus de 150 m. Attendez-vous à des conditions de sentiers sauvages et accidentées, car ces chemins comportent peu de structures de sentier.

Chaque chemin est unique et les conditions du sentier peuvent varier. Consultez les informations spécifiques à chaque chemin lors de la planification de votre randonnée. Il est recommandé d'utiliser les cartes du East Coast Trail. Cherchez les panneaux dans les zones de stationnement désignées, aux points de départ des sentiers et sur les chemins pour vous aider à naviguer.

ÉQUIPEMENT

Bottes de randonnées

Des bottes ou des chaussures de randonnée adaptées aux sentiers sont indispensables sur le East Coast Trail, qui est accidenté. Les baskets, chaussures de course, sandales ou tongs ne sont pas une protection adéquate pour vos chevilles et la plante de vos pieds.

Vêtements

- Superposez des vêtements de couleur vive, légers et à séchage rapide pour faire face aux conditions météorologiques changeantes de Terre-Neuve.
- Emportez une veste et/ou un pantalon coupe-vent/imperméable, ainsi qu'un chapeau pour vous protéger du soleil.
- Pour une longue randonnée d'une journée, envisagez d'emporter une paire de chaussettes de rechange. Lorsque le temps a été humide récemment, des guêtres peuvent offrir une protection supplémentaire.

Quoi emporter

- Carte des sentiers disponible sur place (des frais peuvent s'ajouter)
- Un sac à dos adapté à la longueur et à la durée de votre randonnée
- Un téléphone portable (prévoir une couverture intermittente)
- Contacts d'urgence (y compris le 911, les postes de police locaux)
- Autres moyens de navigation tels qu'une boussole ou un GPS peuvent être utiles sur des chemins difficiles ou exigeants
- Des bâtons de randonnée ou un bâton de marche peuvent aider à l'équilibre et réduire le risque de chutes et d'entorses
- Une quantité suffisante d'eau, de jus de fruits ou d'autres liquides (prévoir 300 ml par heure et par personne)
- De la nourriture ou des en-cas suffisants
- Répulsif anti-insectes (pendant les mois d'été)

Kit de premiers soins

- Lampe de poche, piles de rechange
- Sifflet
- Couteau de poche
- Équipement de camping léger et adapté aux sentiers si vous faites une randonnée de plusieurs jours
- Réchaud de camping pour cuisiner ou chauffer (sans flamme nue), carburant supplémentaire

TEMPÉRATURE

Le temps est le plus chaud entre juin et début septembre. Le East Coast Trail longe la péninsule d'Avalon, entre le courant chaud du Gulf Stream et le courant froid du Labrador. Le sentier est sujet à des changements météorologiques qui ne correspondent souvent pas aux prévisions. Le brouillard peut se lever et recouvrir des zones sans préavis. Préparez-vous à des conditions météorologiques variées en emportant des vêtements de pluie, des bâtons de randonnée et des couches que vous pouvez ajouter ou enlever au besoin. Randonnez toujours avec prudence et rappelez-vous : la sécurité avant tout.

Cependant, le climat tempéré et côtier de Terre-Neuve en fait l'un des meilleurs endroits pour la randonnée, surtout d'avril à novembre. Plus d'informations sur le temps et le climat.

La température Moyenne d'avril à novembre

- Pas d'entretien des sentiers en hiver
- Aucun dégagement, entretien des sentiers ou mise à jour des conditions des sentiers n'est effectué pendant les mois d'hiver (de décembre à mars).

Les tempêtes soudaines

Le littoral de la péninsule d'Avalon peut être frappé par de violentes tempêtes avec des vents forts et des précipitations importantes, que ce soit sous forme de pluie ou de neige. Lorsqu'une tempête violente touche terre, les conditions sont inspectées et évaluées. Il arrive parfois que nous recevions des rapports concernant des chemins partiellement obstrués après une tempête. La plupart des obstructions et des dommages résultants sont causés par des arbres déracinés, des arbres qui sont tombés sur ou près du sentier. Les arbres déracinés peuvent bloquer le sentier en tombant dessus ou en travers, et peuvent également causer de graves dommages à la surface du sentier lorsque le système racinaire d'un arbre déchire le sol du sentier. Les arbres penchés – des arbres endommagés mais non tombés – peuvent également obstruer partiellement le sentier. Après une tempête, certaines zones et structures peuvent avoir été érodées ou s'être détachées. Soyez toujours prudent, surtout dans les zones basses où il y a un risque de fortes vagues et de marées de tempête. Randonnez en binôme, apportez un téléphone portable et soyez préparé.

CONSEILS SÉCURITÉ

Nous reconnaissons que les randonneurs continueront d'utiliser le sentier dans une grande variété de conditions météorologiques. Soyez conscient des conditions actuelles ou imminentes avant et pendant votre randonnée. Prévoyez de faire preuve de prudence et de discrétion face aux conditions que vous rencontrez.

Pendant les randonnées

- Tenez compte de votre niveau de compétence, de la cote de difficulté du chemin et de la longueur du chemin lorsque vous finalisez votre plan.
- Si vous prévoyez une randonnée longue distance ou de bout en bout, prenez le temps de vous préparer à porter tout le poids de votre équipement sur de longues distances.
- Vérifiez les conditions météorologiques locales avant de partir en randonnée. Prévoyez un plan pour sortir du sentier en toute sécurité en cas de conditions de tempête.
- Consultez une carte ou des cartes du chemin avant de partir en randonnée.
- Choisissez une randonnée que vous pouvez terminer avant le coucher du soleil.
- Informez les autres de vos plans, de votre destination et de l'heure à laquelle vous prévoyez de revenir.
- Suivez la signalisation des sentiers. Recherchez des poteaux indicateurs noirs et blancs dans les zones rocheuses ou arides où le sentier est moins visible.
- Si vous vous perdez, appelez à l'aide si possible, puis restez sur place. Soyez prêt à passer la nuit à l'extérieur.
- Randonnez avec un compagnon ou un groupe et restez ensemble.
- Envisagez de commencer par une randonnée guidée publique de l'ECTA. Des randonnées ont lieu chaque week-end d'avril à novembre.
- Ne laissez aucune trace de votre randonnée et respectez les règles du sentier.
- Sur les chemins classés modérés à difficiles, attendez-vous à des falaises, des montées raides et un sol de sentier irrégulier.
- Faites preuve de la plus grande prudence en cas de brouillard, de tempête et de conditions hivernales.
- Soyez prêt pour des périodes de brouillard.
- Faites attention le long des plages ou dans les zones basses en cas de vents violents ou de tempêtes, en raison du risque de vagues ou de surges puissantes de l'océan.

Vous avez des questions ou avez besoin d'informations additionnelles concernant la préparation de votre voyage ?

N'hésitez pas à communiquer avec nous !

Contact Amérique Voyage

230 rue Principale, suite 202
St-Sauveur, Québec, Canada
J0R 1R0

Téléphone : 450 227-7207 / 1-800-293-7207
Informations générales : info@cavoyage.ca

Merci de nous faire confiance !

Contact Amérique
Voyage