

À LIRE IMPÉRATIVEMENT

Peu importe l'activité (sur l'eau ou en montagne) que vous ferez dans les monts Uapishka (Groulx), n'oubliez jamais que vous évoluez en région éloignée. Voici quelques consignes à suivre :

- **Vous êtes seul responsable de votre sécurité!** Pensez notamment à avertir vos proches de vos intentions de randonnée en leur donnant votre plan détaillé;
- Maîtriser la navigation à l'aide de cartes et d'une boussole. Vous ne pouvez pas compter seulement sur votre GPS. Cela s'applique également pour les activités comprenant des embarcations nautiques sur le réservoir;
- Disposer d'une trousse de secours ainsi que d'une expérience en premiers soins et de la vie en milieu éloigné;
- Préférer de voyager en groupe pour mieux répondre aux accidents;
- Être préparé à toute éventualité! Il est nécessaire d'avoir l'équipement et les vêtements adéquats. Le massif est recouvert de neige 9 mois par année. Apportez des vêtements chauds. Le terrain est spongieux avec plusieurs lacs et rivières, vous aurez les pieds mouillés.



© Marianne Valcourt

Voici une liste du matériel minimum à avoir dans son sac à dos pour des expéditions d'une journée, par exemple, la randonnée du mont Harfang :

- Vêtements isolants (polar, duvet, etc.)
- Vêtements imperméables (veste, pantalon)
- Vêtements de rechange (bas, chandail, pantalon)
- Tuque, gants et cache-cou
- Lampe frontale
- Lunettes de soleil
- Gourde d'eau
- Nourriture et collations en extra
- Trousse de secours avec une couverture de survie
- Crème solaire
- Huile à mouche et filet moustiquaire (surtout au mois de juillet et août)
- Bâtons de marche
- Idéalement, un téléphone satellite ou balise SPOT
- GPS, carte et boussole pour vous orienter

LA RÉSERVE DE BIODIVERSITÉ UAPISHKA

Le territoire de la réserve de biodiversité Uapishka couvre près du tiers du massif des monts Uapishka (Groulx), représentant près de 1650 km². Le massif recèle dans un espace circonscrit une succession végétale allant de la forêt boréale aux landes arctiques alpines. Des écosystèmes fragiles s'y retrouvent, dont des pessières blanches montagnardes à lichens et des îlots de toundra arctique alpine. Des espèces fauniques culturellement importantes pour la communauté innue de Pessamit et la pratique de l'Innu-aitun se trouvent dans les monts Uapishka (Groulx), telles que le caribou forestier, l'orignal, l'ours noir, le castor, le lièvre d'Amérique, le tétras du Canada et la martre d'Amérique.

Qu'est-ce qu'une réserve de biodiversité?

C'est un territoire qui est soustrait aux activités industrielles telles que la foresterie, les exploitations minières et hydroélectriques, et qui vise spécifiquement à assurer la protection de milieux naturels ainsi qu'à favoriser le maintien de la faune et de la flore qui s'y trouvent.

Pratique Sans trace

Protégez le caractère naturel, fragile et unique du massif en appliquant les 7 principes Sans trace :

- Se préparer et prévoir
- Utiliser les surfaces durables
- Gérer adéquatement les déchets
- Laisser intact ce que l'on trouve
- Minimiser l'impact des feux
- Respecter la vie sauvage
- Respecter les autres usagers

Visitez www.sanstrace.ca

Bonne exploration!

Une initiative de



Découvrir les monts Uapishka (Groulx)

Les mesures de sécurité à prévoir



© Alexis Pageau

Vous prévoyez prochainement de randonner dans les monts Uapishka (Groulx) ou de découvrir le réservoir en naviguant sur le lac du cratère Manicouagan? Voici quelques informations importantes à lire avant votre expédition!

LA ROUTE 389

La route 389 est une route sinueuse sur laquelle il n'y a aucun signal cellulaire et un accès au wifi limité (Poste Micoua, Motel Énergie, Station Uapishka). On retrouve des téléphones SOS environ tous les 50 km qui permettent de communiquer directement avec la Sureté du Québec (SQ) au 418 296-2324.

RANDONNER DANS LES MONTS UAPISHKA (GROULX), UNE EXPÉRIENCE UNIQUE!

D'une mer d'épinettes, l'environnement évolue rapidement vers des plateaux à 1000 mètres d'altitude faisant place à une toundra alpine qui ressemble à celle de l'Arctique tant elle est vaste. Les conditions météorologiques sont difficiles à prévoir et peuvent changer en l'espace de quelques minutes (soleil, nuage, pluie, neige, brouillard, etc.). En moyenne, on expérimente une différence de 7°C à 10°C entre le bas de la montagne et son sommet.

Que ce soit pour une randonnée d'une journée vers un sommet ou une escapade de quelques jours au cœur du massif, il est de votre responsabilité d'être adéquatement préparé pour vous aventurer dans la région.

Sentier	Longueur et dénivelé	Durée	Lieu de départ
Mont Harfang* (boucle)	<ul style="list-style-type: none"> Boucle : 10,5 km Sentier sud : 3,5 km Sentier nord : 4,5 km Marche sur route : 2,5 km 	5 à 7 h (aller-retour)	Accès nord : km 352, route 389
<i>Intermédiaire</i>	<ul style="list-style-type: none"> Dénivelé : 475 m Sommet : 955 m 		Accès sud : km 349, route 389
Mont Jauffret (linéaire)	<ul style="list-style-type: none"> 7,5 km l'aller Dénivelé : 665 m Sommet : 1065 m 	4 à 6 h (aller)	km 365, route 389
<i>Avancé</i>			
Mont Provencher (linéaire)	<ul style="list-style-type: none"> 8,5 km l'aller Dénivelé : 655 m Sommet : 1055 m 	4 à 6 h (aller)	km 335, route 389
<i>Avancé</i>			
Traversée des monts Uapishka (Groulx)**	<ul style="list-style-type: none"> env. 50 km Dénivelé : n.d. 	4 à 5 jours	Accès nord : km 365, route 389
<i>Expert</i>			Accès sud : km 335, route 389



*LES RANDONNÉES D'UNE JOURNÉE – LE MONT HARFANG

Avec sa magnifique vue sur l'est du lac du cratère Manicouagan et sur l'île René-Levasseur, le mont Harfang est le plus accessible du massif des monts Uapishka (Groulx), mais n'en demeure pas moins un sentier difficile. À noter que :

- Ce sommet est situé en territoire éloigné et non organisé;
- Les conditions météo peuvent se dégrader très rapidement;
- Il n'y a aucun réseau cellulaire dans la région. Assurez-vous d'avoir un moyen de communication en cas d'urgence;
- En raison du caractère isolé et éloigné du massif ainsi que de l'absence de secours à proximité, vous devez aborder cette randonnée en préparant votre équipement dans l'optique de devoir passer 24 heures en forêt advenant un incident. Durant cette attente, les conditions météo peuvent changer radicalement. Il est donc nécessaire d'avoir des vêtements pour se protéger contre la pluie, le vent et le froid;
- Bien que le sentier soit balisé sur le sommet toundrique à l'aide de cairns (monticule de pierres), la visibilité peut devenir très réduite, voire nulle, par temps couvert. Il est possible de se perdre dans de telles conditions. Il est donc fortement recommandé de ne pas s'aventurer sur le sommet si vous ne maîtrisez pas les techniques d'orientation lorsque le sommet est couvert de nuages;
- Les sentiers sont très accidentés par section (présence de roches et de racines), boueux et avec beaucoup d'eau, surtout lors des périodes de pluie;
- Il y a beaucoup de mouches du 24 juin au 1^{er} septembre. Il est important de prévoir des vêtements longs, de l'huile à mouche et un filet;
- Il n'est pas recommandé de faire les sentiers avant le 1^{er} juin. Il est fréquent d'avoir de la neige dans les sentiers jusqu'à la fin juin.



**LA TRAVERSÉE DES MONTS UAPISHKA (GROULX)

Si vous comptez entreprendre la traversée des monts Uapishka (Groulx), sachez que c'est l'une des plus belles randonnées du Québec, mais aussi l'une des plus DIFFICILES. Il est de votre responsabilité d'être adéquatement préparé pour vous y aventurer. En plus des points précédents, il est à garder à l'esprit que :

- Vous serez en situation d'autonomie complète;
- Vous devez être en excellente condition physique;
- Bien que l'utilisation d'un GPS soit recommandée, il est essentiel de maîtriser l'orientation à l'aide d'une carte et d'une boussole;

- Vous devez avoir plusieurs expériences de randonnée en autonomie;
- Vous devez avoir un moyen de communication satellite vu l'absence de réseau cellulaire sur le territoire (téléphone satellite, balise SPOT);
- Vous devez vous assurer d'avoir un ange gardien avant votre départ. Cette personne doit être disponible pour appel pendant votre séjour et doit être au courant de vos intentions de parcours et de nuitées en montagne. Cette personne est aussi celle qui reçoit vos communications par satellite;
- Vous devez prévoir assez de nourriture (en extra) pour les imprévus. Lors de la traversée, il est possible que votre périple se prolonge d'une ou deux journées supplémentaires à cause de la météo ou d'une urgence;
- N'hésitez pas à choisir une autre alternative! Si vous avez des doutes ou des inquiétudes en préparant votre traversée, n'oubliez pas qu'il est toujours possible de faire appel à un guide expérimenté, de favoriser un campement fixe ou d'explorer simplement les sentiers d'approche des monts Provencher et Jauffret ou le mont Harfang, par exemple.



NAVIGUER LES EAUX DU LAC DU CRATÈRE MANICOUAGAN

En kayak, chaloupe ou planche à pagaie, vous prendrez conscience de l'immensité du territoire où chaque coup de pagaie vous apporte une nouvelle perspective. Sous vos pieds se trouve l'un des plus grands cratères d'impact météoritique visible sur Terre. Devenu un immense réservoir à la suite de l'édification du barrage Daniel-Johnson, on l'appelle aujourd'hui l'œil du Québec. Ici c'est la nature qui dicte l'itinéraire! À noter que :

- Les conditions de navigation sur le lac du cratère Manicouagan sont similaires au fleuve Saint-Laurent, sans les marées;
- Les vagues peuvent atteindre une amplitude jusqu'à 2 mètres lorsque les vents sont importants, mettant à risque la sécurité de celui qui y navigue;
- Les berges sont majoritairement composées de rochers où il peut être très difficile, voire impossible, d'accoster;
- La météo est très variable, les conditions peuvent se dégrader ou changer très rapidement. Vous devez être alerte et prévenant sur la situation;
- Une fois passé le Cap Horne, au nord-est du lac du cratère Manicouagan, vous êtes au point le plus vulnérable. Les vagues arrivent perpendiculairement à l'embarcation. Il est recommandé de ne pas trop s'éloigner du rivage;
- Il est recommandé d'aviser la Station Uapishka et de soumettre votre itinéraire pour optimiser le travail de l'équipe d'intervention en cas d'opération d'urgence;
- Il est fortement recommandé d'avoir un système de communication puisqu'il n'y a aucun réseau cellulaire dans le secteur (téléphone satellite, balise SPOT).