





## PROTÉGER, METTRE EN VALEUR ET PRÉSERVER

La côte ouest de l'île de Vancouver fournit des ressources abondantes aux Premières nations Huu-ay-aht, Ditidaht et Pacheedaht et assure leur existence sociale, culturelle et économique. Ces trois Premières nations habitent en effet la région du sentier de la Côte-Ouest depuis des temps immémoriaux. Elles collaborent avec Parcs Canada pour illustrer la philosophie de « Hish uk tsa wak » (tout est un) et de « lisaak » (respect). Les gardes des Premières nations aident les visiteurs à s'imprégner de cette philosophie en leur présentant leur culture et leur histoire.



Parcs Canada et les gardiens des Premières Nations travaillent ensemble vers un but commun, soit protéger et mettre en valeur l'histoire naturelle et culturelle de la région. Nous avons besoin de votre aide pour l'atteindre. Un comportement respectueux de la part des randonneurs entraîne une expérience enrichissante et sans danger et contribue à la santé de l'écosystème afin que les générations actuelles et futures puissent en profiter.

## ÉTIQUETTE DE L'ARRIÈRE-PAYS

- Respectez les autres randonneurs et protégez la qualité de leur expérience.
- Utilisez les latrines si possible. Si ce n'est pas possible, creusez un trou de 20 cm (7 po) de profondeur, à au moins 30 mètres (100 pi) des sources d'eau et du sentier, et enterrez les excréments. Débarrassez-vous de votre papier hygiénique dans les latrines ou rapportez-le. Rapportez les produits hygiéniques.
- Utilisez un réchaud et minimisez les feux de camp.
- Les petits feux de bois de grève sont autorisés sur la plage sous la ligne de marée haute; ils sont interdits dans la forêt.
- Campez sur la plage aux emplacements désignés : le milieu forestier est sensible aux dommages.
- Faites votre toilette et lavez votre vaisselle dans l'océan : ne contaminez jamais les sources d'eau douce.
- Vous devez rapporter tout ce que vous apportez (peau d'orange, emballages de nourriture, cordes de bâches, vêtements mouillés, etc.).
- Les réserves des Premières nations sont des propriétés privées : restez sur le sentier principal et obéissez à tous les panneaux.

En vertu de la Loi sur les parcs nationaux, il est interdit de ramasser, de déplacer ou d'endommager des ressources du patrimoine naturel ou culturel à l'intérieur d'un parc national (p. ex. faune et flore marine, coquillages, fossiles, artefacts, animaux, arbres et autres plantes).

## SÉCURITÉ

### Le sentier de la Côte-Ouest est pour les randonneurs qui :

- peuvent parcourir de grandes distances sur un terrain accidenté en transportant un sac lourd; et
- sont prêts à vivre une expérience en milieu sauvage et à respecter les principes de camping écologique dans l'arrière-pays.

### Les personnes suivantes ne devraient pas envisager de faire la randonnée du sentier de la Côte-Ouest :

- les enfants de moins de 12 ans;
- les randonneurs qui ont peu d'expérience en excursions de plusieurs jours; et

- les randonneurs qui ont peu d'énergie ou qui ont des blessures récurrentes aux genoux, au dos ou aux chevilles.

Plus de 100 randonneurs sont évacués chaque saison en raison de blessures. Le nombre de blessures corporelles et de cas d'hypothermie augmente pendant les périodes humides et pluvieuses.

L'hypothermie est une baisse de la température centrale du corps qui peut entraîner la mort si on ne l'arrête pas. Les symptômes peuvent passer d'un trouble de l'élocution et d'un manque de coordination à des tremblements involontaires, à une perte de conscience, puis finalement à une insuffisance cardiaque. Assurez-vous que les membres de votre groupe sont au chaud et au sec et bien nourris.

De nombreuses entorses, fractures et dislocations se produisent car on a glissé ou trébuché. Les blessures progressives aux chevilles et aux genoux sont également courantes et peuvent finir par empêcher les randonneurs de porter leur sac. Les facteurs suivants contribuent aux blessures : chaussures ou matériel inadéquat, **sac à dos trop lourd**, forme physique médiocre, manque d'expérience, mauvais jugement et mauvais temps.

En cas de blessure, consultez le formulaire de renseignements sur les évacuations qui accompagne le permis d'utilisation du SCO. Composez 1-877-852-3100 (contrôlé 24 heures par jour) ou envoyez un message écrit avec les détails suivants : l'endroit, l'âge, la date, l'heure, le nombre de personnes dans le groupe d'évacuation, ainsi que les détails sur l'accident et la blessure. Les points d'évacuation sont les suivants : anse Thrasher, baie Camper, anse Cullite, station de phare Carmanah, passage Nitinat, ruisseau Tsocovis et station de phare Pachena. Attendez dans un endroit visible. Des employés de Parcs Canada patrouillent le sentier en bateau. Soyez prêt à leur faire signe. Ne laissez jamais seule une personne blessée. Cela peut prendre plus de 24 heures pour obtenir de l'aide. Si vous êtes blessé et que vous choisissez de sortir à Nitinat, sachez qu'il n'y a pas d'installations médicales au village de Nitinat.

Il est interdit de ramasser et de consommer des bivalves (palourdes, moules, huîtres) de mai à octobre le long du sentier, à cause d'apparitions régulières d'empoisonnements marins paralysants qui peuvent entraîner une maladie grave ou la mort.

## Conseils pour une excursion plaisante et sans accident :

- Rédigez un plan de voyage et donnez-le à une personne responsable (p. ex. un ami ou un membre de la famille). Le plan devrait indiquer votre lieu de destination, le nom des gens qui vous accompagnent et la date prévue de votre retour. Un permis de camping du SCO ne remplit pas cette fonction.
- Munissez-vous de matériel léger et de qualité et sachez l'utiliser avant de partir.
- Prenez votre temps : la durée moyenne de la randonnée est de 6 à 7 jours.
- Marchez à la vitesse du randonneur le plus lent de votre groupe.
- Arrêtez-vous lorsque vous êtes fatigué, s'il est tard ou s'il fait noir.
- Marchez avec un partenaire : évitez d'être seul.
- Faites comme si toutes les surfaces étaient glissantes.
- Maximum de deux personnes en même temps sur un pont, une échelle ou un bac à câble.
- Détachez toujours la ceinture de hanches de votre sac à dos lorsque vous traversez un cours d'eau. Attendez que le niveau du cours d'eau soit sûr avant de traverser.
- Étudiez la carte, les marées, les vagues et le temps avant de choisir votre trajet.
- Servez-vous des boîtes à l'épreuve des ours ou suspendez votre nourriture, vos déchets et vos articles de toilette selon le protocole de l'orientation des tentes. Ne cuisinez et ne mangez jamais dans votre tente ou à proximité de celle-ci.
- Conservez et laissez votre emplacement de camping et le sentier propres : les ours, les cougars, les loups et autres animaux sont attirés par les restes de nourriture et par les emballages.
- Si vous rencontrez un animal, restez calme et suivez les directives données lors de l'orientation.
- Recueillez votre eau potable en amont et purifiez-la, faites-la bouillir ou filtrez-la.
- Envisagez de quitter le sentier si on prévoit des périodes prolongées de pluie.
- Les tsunamis sont rares mais dangereux. Si vous sentez la terre trembler, allez immédiatement en terrain surélevé. Suivez les trajets d'évacuation en cas de tsunami.

