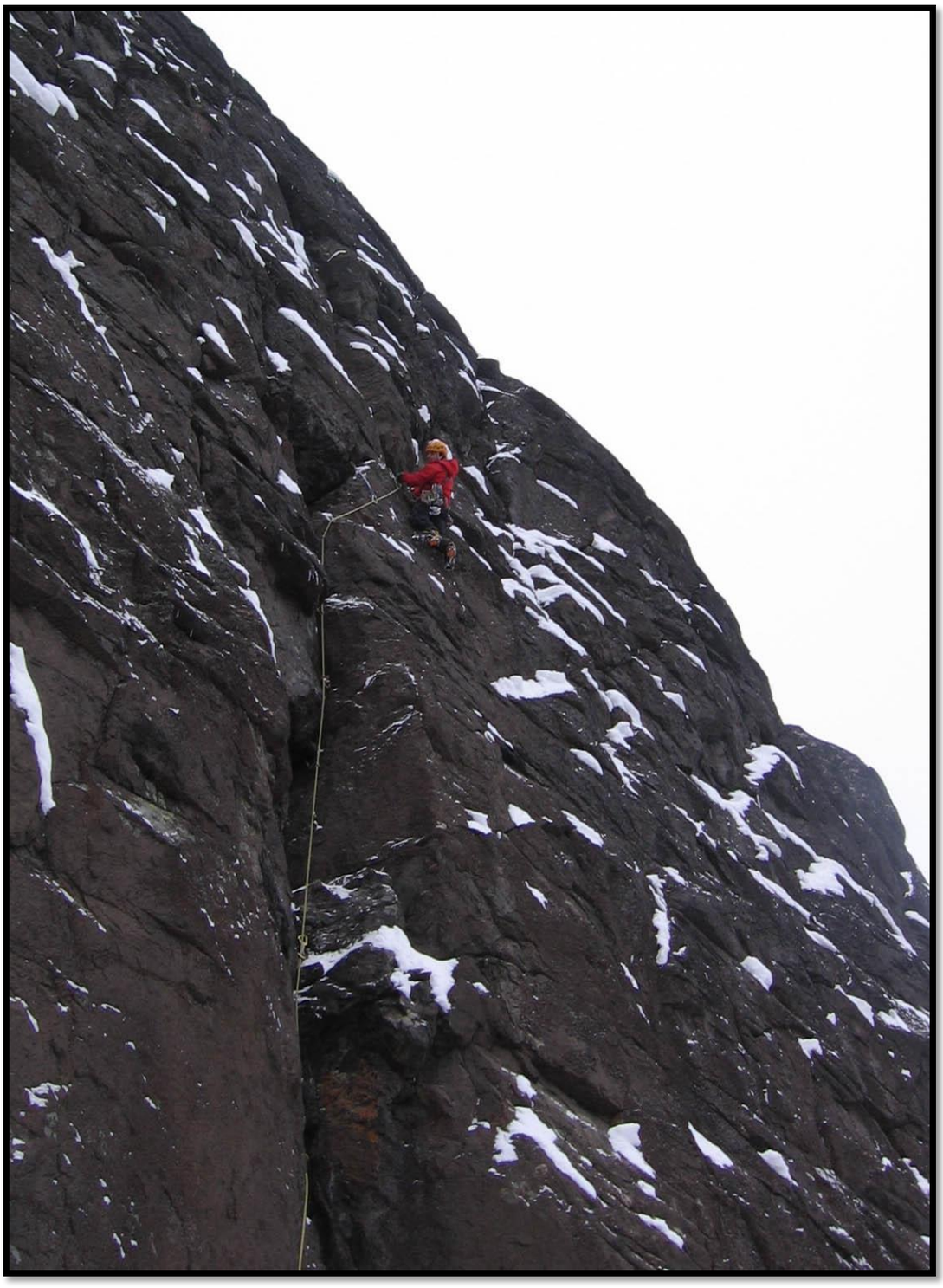


Dans Prends ton os. photo Pierre Raymond

Nitassinan

Lac-Saint-Jean et rive nord du Saguenay

2024

Compilé par Stéphane Lapierre

En collaboration avec FQME et ESCALADE QUEBEC.com

Où acheter le Guide des cascades de glace et voies mixtes du Québec ?

Le Guide des cascades de glace et voies mixtes du Québec est disponible dans tous les bons magasins d'escalade du Québec et même dans certaines librairies. Il est aussi possible de le consulter dans de très nombreuses bibliothèques publiques. Si vous ne le trouvez pas près de chez vous, vous pouvez téléphoner directement chez l'éditeur qui se fera un grand plaisir de vous le poster à la maison. Il suffit d'appeler chez Atmosphère-Sherbrooke au 819-566-8882. Si vous préférez l'acheter en ligne, vous pouvez aussi contacter la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade.

Première mise en garde

L'escalade peut entraîner la dépendance. Elle est une cause importante de bonne santé, physique et mentale, de relations formidables et riches avec des amis, la famille et la nature. Après une brève exposition, vous pourriez être habité par de fortes émotions et un désir ardent de recommencer. Un usage prolongé peut entraîner une sensation de bien-être, une excellente condition physique générale ainsi qu'une conscience environnementale et sociale accrue. Amusez-vous bien !

« […] aujourd'hui aussi familière que mystérieuse, la nation innue vit et survit depuis au moins deux mille ans dans cette partie de l'Amérique du Nord qu'elle a nommée dans sa langue **Nitassinan** : notre terre.] »

*[Serge Bouchard et Marie-Christine Lévesque dans **Le peuple rieur**]*

Un gros merci pour votre aide dans cette mise à jour

Merci tout d'abord à Charles Munger et Pierre Raymond pour leur contribution majeure. Merci aussi à Patrice Beaudet, Tom Canac, Benoît Dubois, Patrick Gagné, Raphaël Gagné, Yves Larouche, Dominic Parent, Pierre-Y. Plourde et Sebastian Taborszky.

© 2024 par Stéphane Lapierre pour les textes
© 2024 par le photographe pour chacune des photos

Tite intro

Vous trouverez dans ce qui suit une mise à jour du Guide des cascades de glace et voies mixtes du Québec que j'ai conçu en collaboration avec Bernard Gagnon. Cette mise à jour est basée sur les infos et les commentaires qui me sont parvenus depuis la parution du Guide : nouvelles voies, sites fermés, cotations inadéquates, descriptions inadéquates, faits à corriger, etc. Plusieurs infos ont aussi été colligées à partir des sites Internet Escalade Québec et NEice.

Si vous utilisez le Guide, si vous utilisez cette mise à jour et que vous voulez m'encourager en me faisant savoir que vous l'appréciez, si vous avez des commentaires ou si vous avez de nouvelles voies à faire connaître, vous pouvez me contacter en écrivant à glaceroc@hotmail.com. Une mise à jour de ce document sera réalisée et elle ne pourra être plus exhaustive que les infos qui me parviendront.

Dans les descriptions qui suivent, les numéros de page indiqués entre parenthèses font référence aux pages du Guide où les informations se seraient trouvées si je les avais eues au moment de la publication.

Quand vous grimpez, n'oubliez surtout pas. Stationner dans les entrées de maison ou de cabane à sucre, bloquer les sentiers de motoneige ou de VTT avec votre voiture, crier à tue-tête, amener un grand groupe sur un petit site, couper à travers les propriétés privées, marcher dans une érablière en brisant des tubes et faire des feux sont autant de moyens que vous pouvez employer pour faire fermer des sites d'escalade. Pensez « Sans trace »… même quand vous êtes sur les lieux.

Bonne grimpe.
J'attends de vos nouvelles.

Stéphane Lapierre
glaceroc@hotmail.com

Lac-Saint-Jean - Alma (p.406)

Rock and Troll 21 m 5+, M7+

PA: Simon Jean et Dominic Parent, 08/12/2006.
Accès Paroi du Club Dorval d'Alma.
La voie Dans la section droite de la paroi, départ en *piolets secs* (M5) en cheminée pour rejoindre une coulée de glace de 2cm. Monter la coulée et passer le toit (M7) puis sortir à gauche du cèdre vers les pins. Belle voie de mixte physique avec un départ très soutenu sans placement de pied. Toit très agréable à passer.

La Fendu du coin 21 m 5+, M7+

PA: Simon Jean et Dominic Parent, 06/12/2006.
Accès Paroi du Club Dorval d'Alma.
La voie Dans la section droite de la paroi, départ en *piolets secs* (M6) pour rejoindre les glaçons. Sortir à droite dans le toit, dans la fente en M7+. Beaucoup de glaçons dans la section centrale. Belle voie de mixte physique avec une sortie très soutenue. Section pauvre en glace durant l'hiver.

Glace d'automne 16 m 4, M5+

PA : Steve Noreau et Dominic Parent, 24/11/2005
Accès Paroi du Club Dorval d'Alma
La voie Dans la section gauche de la paroi, départ sur une dalle de glace à 85°. Suivre ensuite le dièdre jusqu'au petit dévers, transférer sur la dalle de roche et rejoindre la ligne des arbres. Belle voie de mixte facile avec une sortie délicate. Beaucoup de glace dans la première partie. *Piolets secs* pour la sortie. Section pauvre en glace durant l'hiver. Hauteur du dièdre en mixte, 9 m, et hauteur de la dalle en *piolets secs*, 7 m.

Chicoutimi - Secteur Bonhomme sec (p.416)

1 - L'Attraction des Astres D6 Sport
2 - L'Arrachée D7 Moulinette
3 - Estime de soi D6+ Moulinette

Accès Ce secteur de grimpe se retrouve entre les secteurs de rocher **Le Bonhomme** et le **Nouveau Monde**. Se stationner à l'église, sur la rue Roussel et marcher jusqu'à la Croix Sainte-Anne. En automne, se stationner dans la rue de la Croix ne devrait pas poser de problèmes. Environ 30 m avant le Parapluie, sur votre gauche, vous verrez un scellement sur le bord du chemin. Le relais d'approche par le haut est ici.
Apporter un morceau de corde fixe d'une dizaine de mètres permet de garder un accès facile aux relais des voies depuis le relais d'approche.

L’attraction des astres D6 scellements,
PA : Tom Canac et Dane Duplessis, 2020
La voie Partir en haut d’une grosse roche en dalle. Grimper en tendant vers la droite jusqu’à une dalle. Ici, partir vers la gauche pour surmonter le ressaut. Rétablir et grimper les marches (facile, mais il ne faut pas tomber). Poursuivre dans le système de dièdre qui est à votre gauche, dans du beau granit rose.

L’Arrachée D7
PAM : Tom Canac avec une moulinette avec directionnelle,2020
La voie Départ très pompant. Le reste de la voie est plus facile. Possibilité de grimper le départ de *L’attraction des Astres* pour garder une grimpe plus modérée.

Estime de soi D6+
PAM : Tom Canac en moulinette, 2020
La voie Prendre un des deux départs possibles. Départ A : Traverser sous le toit pour engager sur des pieds inexistants. Quelques longs mouvements en D6+ environ. Départ B : Monter dans la fissure en dalle à droite du toit. D4
Rétablir sur la pente végétale et poursuivre vers le dièdre ouvert à mi-paroi. Quelques mètres avant le sommet, traverser vers la droite pour rester sur du rocher solide.

Les lignes 2 et 3 devraient être équipées en 2023. D'autres lignes sont en cours de travail. Attention aux roches « *lousses* » si vous vous aventurez dans des lignes non répertoriées.

Chicoutimi - Secteur de la rue du Rocher (p.418)

Bar la Chandelle 21 m 4+ à 6+ R selon les conditions ☹
PM : Yves Larouche, Bruno Pilote et Pierre Raymond, milieu des années 1990 qui avaient alors baptisé la voie Cé ben raide.
PA : Dany Lévesque et Charles Munger, 1999
Accès La voie se situe à environ 75 m à droite (à l'est) de *La Crotte*. C'est la ligne évidente que l'on aperçoit du boulevard Saguenay, sur le mur rocheux noir. Il faut longer le Saguenay à partir du cap Saint-François et remonter sur la vire pour apercevoir le cèdre en ligne droite et y installer une corde. Pour installer une moulinette, il est possible de passer par la source de la *Crotte* et de cheminer d'ouest en est sur les vires puis de rappeler à partir du cèdre.
La voie Le plus souvent, c'est une fine glace agrémentée de *chunks* glacés, presque continuellement déversante et se terminant dans une délicate chandelle d'environ 6 m de hauteur. C'est vraiment très esthétique, quoiqu'un peu délaminé par endroits et souvent pauvre en glace. Certaines années exceptionnelles, c'est une chandelle verticale qui se forme dans le mur raide. Elle est alors souvent délaminée à la sortie.

Dany Lévesque dans Bar la chandelle.
photo Charles Munger

C’est raide 20 m I, 5+
PA : Yvan Bouchard et Raphaël Gagné, 17/12/2010
Accès Juste à gauche de la *Crotte*. Départ sur le Saguenay.
La voie « Colonne bien formée quoiqu’un peu lâche dans la section du haut. Une voie mixte est possible à droite de la colonne. »

Chicoutimi - Cap Saint-François (p.419)

L'Emmental 35 m, 4+, M5
PA : Myriam Gaudreault et Charles Munger, 10/03/2007
Accès Du cap Saint-François prendre la direction de *R au cube* et de *Sans vis sans glace* en descendant sur le Saguenay. Un peu plus loin, on ne peut la manquer, au centre du mur de rocher. Située 5 m à gauche de la fissure 5.11 classique de l'Autre monde.
La voie L'*Emmental* commence par un mixte en 5 facile et bien protégeable, suivi d'une petite vire de neige. Ensuite commence une chandelle verticale de 20 m en gargouilles, chou-fleur, etc. La voie se termine par un dernier petit bout de 10 m assez raide en glace pourrie et sèche.

Le cap Saint-François dans d’excellentes conditions d’englacement avec, de gauche à droite : Cap Saint-François section gauche, Cap Saint-François section droite, Game Boy et Play Station. photo Charles Munger

Chicoutimi - Secteur R au cube (p.422)

Rectification de cotation pour la voie R au cube qui est en fait un 4. photo Charles Munger

Ça pu de bon sans. photo Charles Munger

Chicoutimi - Secteur Valin (p.423)

Myriam Gaudreault dans La corneille à trois yeux.
photo Charles Munger

La corneille à trois yeux 30 m M6+ R
PA : Myriam Gaudreault et Charles Munger, 2017
Approche Prêt de l'embouchure de la rivière Valin, stationner au bout de la rue Gauthier et remonter la rivière sur environ 400 m. La voie est difficile à repérer puisqu'elle est très encaissée.
Coordonnées : 48,4684175° Nord - 70,9856198° Ouest
La voie Une rampe de roche et glace qui s'encastre de manière hélicoïdale et se redresse rapidement dans une cheminée tortueuse et étroite.

Monts Valins - Tête-de-Chien (p.425)

« Ce site qui regorge de potentiel. Il a été exploité par quelques grimpeurs locaux depuis des années, tant en été qu'en hiver. C'est une vraie petite montagne en soi avec un *feel* alpin (lire *frette*), des couloirs, des champs de neige, des goulottes, du *turf*, des *cliff bands*, etc. Si vous aimez le *scrappy mixed climbing Scottish style* genre Gros Bras, vous aimerez. La plupart des lignes de faiblesse ont été gravies, mais y'a pas vraiment de topo. »
Approche Via le réseau de sentier de ski de fond, depuis l'accueil Petit Séjour. Couper dans le bois pour vous rendre à la base (1 heure environ). Les voies font plus de 200 m et la descente se fait par le sentier de la Tête-de-Chien si vous *toppez*.

Comme dans tous les autres parcs nationaux du Québec, l'escalade a été interdite pendant près de deux dans les limites du Parc national des Monts-Valins, au milieu des années 2000. Suite à des démarches de la FQME et de sa Commission des sites, la pratique de l'escalade dans le parc est de nouveau autorisée. Il n'est pas nécessaire d'obtenir une permission particulière pour grimper dans le secteur de la *Dent de Dracula*. Par contre, l'escalade dans le secteur de la Tête-de-Chien nécessite une autorisation d'accès spécial et un formulaire de dégagement de responsabilité.

The Dark Side of Master Yoda 180 m III, M5
PA: Yves Larouche et Pierre Raymond, 22/03/2013
L1 (60 m, M4) *Loose*
L2 (60 m, M5) Une superbe longueur de 60 m de rocher, de placage de neige, de glace et de turf.
L3 (60m, 4th class)

Partie gauche du massif de la Tête-de-Chien. The Dark Side of Master Yoda est cette espèce de grande rampe qui oblique vers la gauche au centre de la photo. photo Pierre Raymond

Pierre Raymond dans L2 de The Dark Side of Master Yoda.
photo Yves Larouche

Prends ton Os 40 m M6

PA: Yves Larouche et Pierre Raymond, 11/12/2011

Cette variante de sortie de la dernière longueur est sublime sur du rocher impeccable.

Prends ton os. photo Pierre Raymond

Sainte-Rose-du-Nord - Le chemin du quai (p.429)

L’âme de Sainte-Rose I, 50m 6, M6
Cette voie, nommée *À bout d’âme* dans le Guide, change de nom puisque les grimpeurs locaux l’appellent plutôt *L’âme de Sainte-Rose*.
Le filet de glace mince se retrouve à droite de la grande ligne noire qui forme un dièdre fissuré. Protection jusqu’au #4
Coordonnées : 48,394456 Nord – 70,584517 Ouest

L’âme de Sainte-Rose. photo Charles Munger

Sainte-Rose-du-Nord - La Descente des femmes (p.430)

Glacetroentérite 20 m, M7
PA : Raphaël Gagné et Charles Munger, 2007
Accès La voie se situe une dizaine de mètres avant *Éphémère*.
La voie Elle commence par une petite dalle de glace qui bute sous un toit. La grimpe se poursuit par un glaçon à gauche puis en mixte mousse jusqu'au bouleau. La suite est vers la droite dans une fissure. Bonne protection.

Les Lézards. photo Charles Munger

L'amour, ça se protège pas 20 m I, 4+ à 6+ R
Coordonnées : 48,390417 Nord – 70,574386 Ouest
Un scellement a été installé dans la niche au niveau de la chandelle qui est toujours précaire au milieu de la voie.

Sainte-Rose-du-Nord - Secteur Tableau (p.431)

L'acrobate. photo Charles Munger

L'acrobate 22m M5+
PA : Myriam Gaudreault et Charles Munger, 2004
Approche À partir de la route 172, emprunter le chemin du Tableau pour environ 2 km. La voie se trouve dans un mur face nord, à 10 mètres de la route.
Coordonnées 48,398055 Nord – 70,524329 Ouest
La voie Le départ se fait sur un ruisseau gelé. Il faut gravir un petit dièdre de glace très mince, de rochers fracturés et de mousse gelée. Difficile à protéger. Très beau, soutenu et technique.

Rivière Sainte-Marguerite (p.434)

Février en raquette 30 à 40 m 3
PA : Simon Jean et François Ouellet, 29/12/2010
Accès La voie se situe dans la Vallée de la Sainte-Marguerite, entre les km 71 et 72, du côté nord. La voie est visible de la route. Pour y accéder, il faut traverser un étang qui traverse la route 172 par un ponceau. Prendre l'azimut et se diriger directement vers la cascade. Faire environ 30 à 40 minutes de raquette dans le bois. Une fois dans le bois, la cascade n'est plus visible. On la voit seulement une fois arrivé.
La voie Elle commence dans une pente de glace et de neige en forme d'escalier entre les arbres. Plus on progresse, plus il y a de glace. Continuer jusqu'au bout de la glace où la glace devient mince.
Descente Rappeler sur les arbres.

Zion 35 m 3+
PA : Tom Canac, Myriam Gaudreault et Charles Munger, 2017
Approche Longue approche. Stationner au 48,42766 Nord,-70,40553 Ouest (aux environs du km 63) et se diriger vers le sud sur environ 2 km en longeant le grand mur de roche assez loin qui fait face à l'est.

En rappel dans Zion. photo Charles Munger

Sherpatitude 50 m III, 3/3+ (p.435)
PA : Boris Dufour, Pierre-Y. Plourde et Denis Walsh, 2005
Accès Au km 54, au nord de la route. À partir de la borne du km 54, rejoindre le bras nord-ouest de la Sainte-Marguerite. Marche d'approche de 6,5 km à ski ou en raquettes le long de la rivière.
La voie Cascade exposée au soleil en milieu de journée. Très bonnes conditions de glace. Prévoir deux cordes pour rappeler à partir d'un arbre.

Sherpatitude. photo Pierre-Y Plourde

Les Trolls 50 m 5, M5 ☹
PA : Myriam Gaudreault et Charles Munger 2004
Approche Une trentaine de mètres à droite de *Sweet Madame Blues*.
La voie Jolie voie qui part avec quelques pas de mixte et qui se termine par une série de colonnettes fragile.

Sweet Carolane 30m, 4 ☹
PA : Patrice Beaudet et David Éthier, 24/02/2016
Accès C'est la jolie colonne toute en bleue située une cinquantaine de mètres à droite de *Sweet Madame Blues*.
La voie Départ sur une langue de glace en grade 3 pour 20m. Suit la colonne de 10 m qui se termine à mi-paroi, dans les strates de roche.
Descente Rappel sur lunule ou sur le beau petit cèdre à gauche, 5 m plus bas.

Sweet Madame Blues, *les Trolls* *(au centre) et* *Sweet Carolane*.
photo Patrice Beaudet

Gros plan sur les Trolls. photo Patrick Gagné

Mur de Tchitta 40 m 5, M5
PA : Myriam Gaudreault et Charles Munger, 2018
Approche Les voies se retrouvent entre la grande rampe à droite de *Mirage d'hiver* et *Tchitta*.
Les voies Trois itinéraires différents ont été gravis, mais de nombreuses variantes sont possibles. Mélange de terrain mixte, de glace mince et de rideaux qui se redressent à la sortie.

Le mur de Tchitta. photo Charles Munger

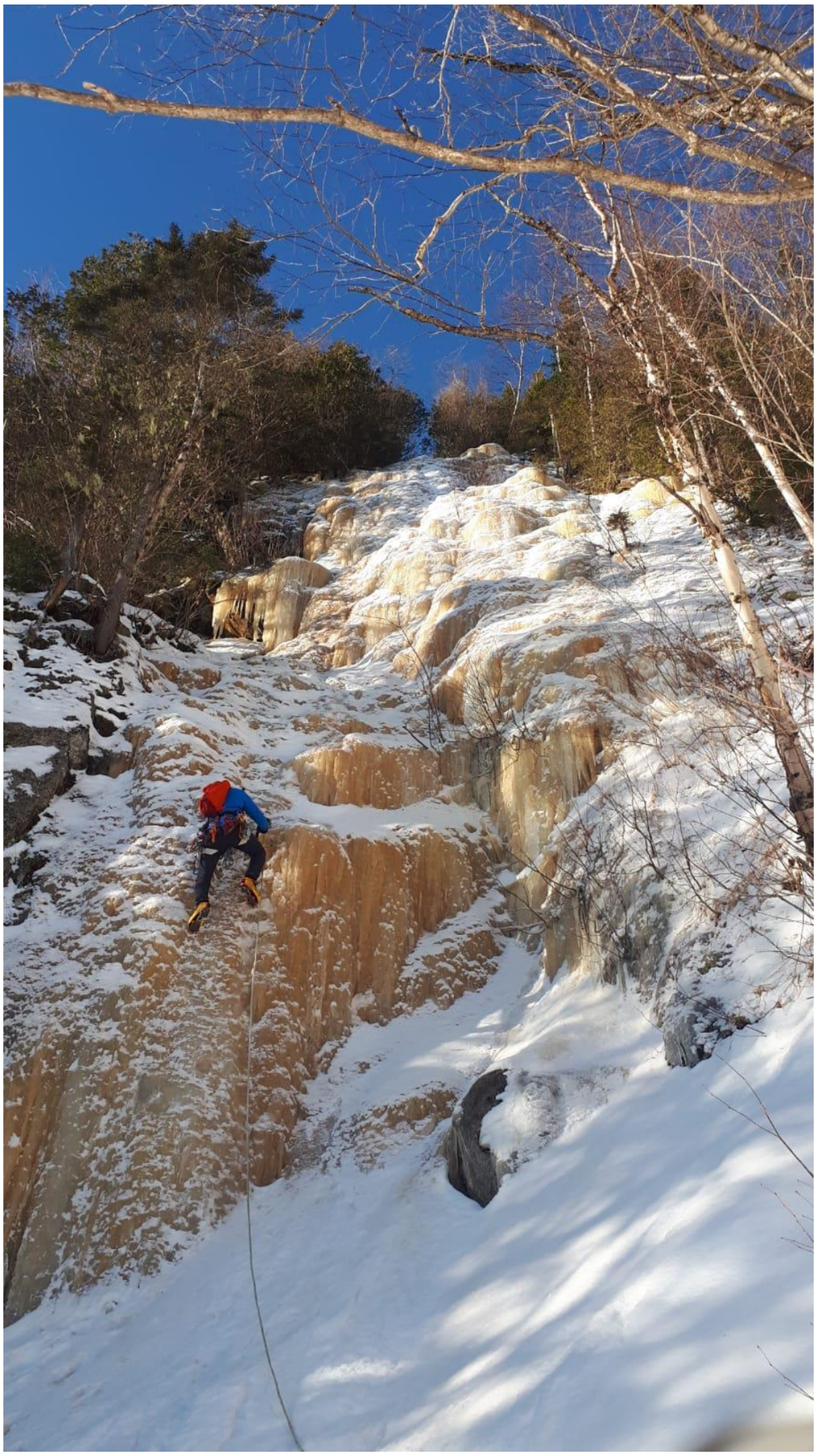
La voie nommée Tchitta.
photo Charles Munger

La fleur du petit prince 5, M5
PA : Myriam Gaudreault et Charles Munger, 2017
Approche Face au km 47.
La voie Variante de la première longueur de *Petit prince*. Même départ puis emprunter le dièdre à droite, en mixte. Sortir dans un rideau de glaçons.

Le départ du Petit prince, tout en glace, avec la Fleur du petit prince à sa droite. photo Charles Munger

Homoland 220 m, M7 R, A0 (p.438)
PA : Yves Larouche et Pierre Raymond, 23/01/2007
Accès Située environ 400 m à l'est de *Petit prince*, au km 47 de la route 172, au fond d'un immense amphithéâtre dans le haut de la paroi.
La voie « Really an outstanding route ». Protection pas garantie, pratiquement seulement dans le rocher et souvent très marginale. Nous l'avons équipée de trois *bolts* absolument indispensables (en tête et au tamponnoir à défaut d'avoir une *drill*). Mais la cote *runout* n'en est absolument pas éliminée. Sans les trois bolts, la voie serait R tirant sur le X. Les dernières longueurs se trouvent dans le grand amphithéâtre dans le haut du mur et l'ambiance y est écœurante !

Homoland, photo Yves Larouche



Dents de scie. *photo Patrick Gagné*

Dents de scie 120 m 3+/4

PA : Charles Munger et Julien Renald, 2018

Approche Stationner au km 45. Traverser la rivière et emprunter une petite dépression creusée par l'écoulement du ruisseau pour rejoindre la base de la voie. Compter environ 30 minutes de marche. La voie se trouve sur la face est de la montagne du *Petit prince*.

Coordonnées 48,376823 Nord – 70,190983 Ouest

La voie Dalle de glace qui se redresse dans la deuxième longueur.

Descente En rappel sur des arbres.

Dents de scie. *photo Charles Munger*

A Rooster Has No Teeth 45 m, M5+ R (p.440)
PA : Yves Larouche et Pierre Raymond, 10/01/2007
Accès Vingt mètres à gauche de *Balthazar*, la voir passe directement dans le mur de rocher surplombant, en haut d'un petit bouleau qui a servi de relais pour des raisons de commodité.
La voie En quittant le bouleau, monter de 4 ou 5 m et traverser à droite de 3 ou 4 m pour monter sur de la glace très mince et verticale (*runout* assez intense). La voie suit une rampe de rocher surplombant vers la gauche. Elle est invisible du bas de la voie. Sorti dans la glace tout en haut de cette rampe. Extra intimidant. Aussi très beau, mais dangereux! Première longueur de bush à bas angle. Très très beaux derniers 20 m, mais dangereux.

Qui choisit prend pire 55 m III, 5
PA : Jean-Philippe Bélanger et Charles Roberge, 02/2013
Accès On a spotté deux voies d'intérêt qui ne figuraient pas dans le guidebook ni dans les mises à jour 2013. Alors on a tenté notre chance de les publier, rien de majeur, mais c'était deux voies esthétiques. Les voies sont situées à environ maximum 1,5 km du stationnement, dans la vallée en face de la Whittom (il faut dépasser le trio Gaspard, Pétard et Balthazard). Elles sont localisées sur une falaise à gauche visible du sentier de ski-doo.
La voie « Nommée ainsi puisqu'on trouvait la Whittom trop mince. »

Qui choisit prend pire. photo Charles Roberge

Pu d'pile 45 m III, 3+

PA : Jean-Philippe Bélanger et Charles Roberge, 02/2013

Accès Juste à côté de *Qui choisit prend pire*.

Petit commentaire de Charles (qui est sourd) : « la pile de mon appareil auditif m'a lâché pour la fin de semaine après avoir toppé la voie. »

Pu d'pile. photo Jean-Philippe Bélanger

Brown Ring 55 m, M5+ (p.442)

PA : Yves Larouche et Pierre Raymond, 13/01/2007

La voie « Dans le dièdre directement à gauche (quelques mètres) de la première colonne de *Bataille* se trouve une ligne de mixte à faire rêver tout grimpeur de mixte. Nous sommes tous descendus par ce dièdre en rappel après avoir fait *Bataille*, mais ça n'a définitivement jamais été fait, pas même en *toprope* (zéro grafigne sur le mur droit du dièdre)! Définitivement un des plus beaux *pitchs* de mixte au Saguenay. Très bonne protection. Les lames entrent entièrement dans des fissures de quelques millimètres de largeur dans le mur légèrement surplombant de gauche. La voie se termine dans une lichette de glace sur la gauche, après une traverse de 2 ou 3 m dès la sortie du dièdre. À ne pas manquer! Émotions fortes et sécurité (bonnes pros) garanties ! Les quinze derniers mètres se font sur une dalle de glace en 2+ jusqu'aux cèdres. DÉFINITIVEMENT 3 ÉTOILES! »

« Noter que la glace à droite est extra dangereuse. Ne pas toucher, ça va tout sacrer le camp et accrocher votre corde en descendant! »

Matos Apporter 3 ou 4 petites vis et un *rack* de rocher bien garni (avec pitons). Vous en aurez besoin.

1ere avenue 40 m II, 6 (p.443)

PA : *Yvan Bouchard, Éric Lemieux et Dany Lévesque, 2005*

Approche Au km 29, au sud de la route.

La voie Une nouvelle voie s'est formée juste à côté d'*Iris*. Départ sur une chandelle de 15 m très délicate pour s'engager sur un deuxième pilier d'environ 20 m vertical et étroit sur glace dure, ce qui rend cette voie difficile. Relais sur un petit bouleau et une épinette au bas du rocher à droite.

Humeur vitrée 33 m, M6, 6

PA : Benoît Dubois et Jean-François Girard, 07/01/2012

Une nouvelle ligne, environ 50 m à droite d'*Iris*. « Ça a commencé plutôt tranquille avec 20 m la première journée, puisque nous avons commencé à grimper à 14h. La section mixte était terminée. Le lendemain, Jeff, encore un peu malade d'un virus attrapé dans le temps des fêtes, m'invite à poursuivre mon *lead* de la veille. Avec un bon coup de lime sur les outils et un gros sac d'incertitude, j'attaque le nerf de la guerre. Plusieurs heures plus tard, j'atteignais finalement le *top*. Nous avons posé 3 *bolts* pour protéger la glace mince et vitrée d'environ 1 pouce d'épais sur plusieurs mètres. Jeff a ensuite enchaîné la voie malgré un spectaculaire *cut loose* involontaire 3 m au-dessus de sa pro, les deux pieds sous la glace déversante, pendu sur 1 piolet ! »

Humeur vitrée. photo Benoît Dubois

Autres références d'intérêt pour la région

Parois d'escalade du Saguenay (2006)
par Pierre-Y. Plourde et François –Xavier Garneau, Éditions JCL, 422 pages.
Un topo qui présente plus de quarante parois du Saguenay. Bien utile pour vous s'y retrouver parmi la multitude de petites et de grandes parois qui bordent le Saguenay. Aussi disponible sur Rakkup.

Engrenage - biomécanique générale
Au centre-ville de Chicoutimi, un gym et une équipe animés par la volonté de créer le meilleur service de préparation physique générale et d'entraînement pour les athlètes, les professionnels et les grimpeurs. Dans l'équipe, Étienne, un ami, un grimpeur.

Le programme *Sans trace* au Québec
La FQME est fière d'avoir été la première fédération de plein air au Québec à adhérer au programme *Sans trace* et à promouvoir ses principes auprès de ses membres et de tous les amateurs d'escalade de la province. En escalade, vous pouvez aussi réduire votre impact sur le milieu naturel, en adoptant les principes du programme *Sans trace*.

Soyez un ambassadeur de la montagne!
En tant que grimpeur, vous êtes un ambassadeur de votre activité de plein air préférée. Vos actions reflètent l'image que tous ont de l'escalade, en région et ailleurs. En adoptant des pratiques responsables, vous faites votre part dans le développement durable des régions et aidez à préserver l'accessibilité aux sites d'escalade.

On retrouve sur cette photo Psychotrauma. Comme plusieurs cascades québécoises, cette cascade de la rive sud du Saguenay comporte une facile section de neige en son centre, section qui peut être beaucoup plus dangereuse qu'il n'y paraît. Le 4 janvier 2015, Dominique Morin a été emporté par une petite avalanche qui s'est déclenchée au centre d'une cascade très semblable de la vallée de la Sainte-Marguerite, la cascade du Petit prince. Dominique était un grimpeur impliqué et unanimement apprécié.

Psychotrauma. photo Sebastian Taborszky

Seconde mise en garde

Ce document est un répertoire des sites où l'on peut pratiquer l'escalade de glace et mixte au Québec. Il n'est pas un livre d'instruction. Il s'adresse à ceux et à celles qui possèdent le Guide des cascades de glace et voies mixtes du Québec ainsi que certaines connaissances essentielles et un minimum d'expérience dans l'utilisation du matériel requis pour la pratique sécuritaire de l'escalade hivernale. Si vous voulez découvrir l'escalade, nous vous recommandons fortement de suivre un stage d'initiation dans une école d'escalade reconnue avant de vous aventurer sur les différentes parois de glace décrites dans ce livre. Vous pouvez aussi découvrir le monde de la glace verticale avec un ami grimpeur, mais gardez toujours en tête qu'en montagne, chaque erreur peut être la dernière. Si vous grimpez déjà, assurez-vous d'être prêts pour la voie à laquelle vous vous attaquerez. Vous seuls êtes juge de vos capacités : niveau technique, condition physique et mentale, équipement, engagement, etc.

L'auteur et ses collaborateurs ne se tiennent nullement responsables de tout incident qui pourrait survenir au cours d'une ascension (que ce soit au cours de l'approche, dans la voie ou à la descente) et déclinent toute responsabilité à l'égard des dommages, blessures ou fatalités pouvant résulter de l'utilisation de ce guide. Les lecteurs de ce document qui tenteront une voie qui y est décrite le feront librement, acceptant par le fait même les dangers inhérents à un sport à risque tel que l'escalade de glace. L'escalade est une activité sérieuse ou toute erreur est potentiellement mortelle. Alors faites gaffe et gardez toujours en tête que le plus important n'est pas d'atteindre le sommet, mais de revenir.

Rappelons en terminant qu'il ne faut jamais tenir pour acquise l'accessibilité à un site, même s'il est décrit dans ce document. La description de sites d'escalade dans ces pages ne donne en effet aucun droit de passage sur des terres privées ou publiques. L'accès à un site peut être interdit en tout temps par son propriétaire ou son gestionnaire et dans tous les cas, l'auteur et ses collaborateurs ne peuvent être tenus responsables si l'accès à un site devient problématique.

« À quoi ça sert d'être brillant si t'éclaires personne ? »
[Patrice Desbiens]

ADHÉRER À LA FQME, C'EST UN BON CALCUL !

AIDEZ-NOUS À
PROTÉGER ET AMÉLIORER
LES ACCÈS À TOUS LES
SITES D'ESCALADE EXTÉRIEURS
PARTOUT AU QUÉBEC ET
OBTENEZ PLEIN D'AVANTAGES!

- ACCÈS ILLIMITÉ AUX SITES FÉDÉRÉS DU RÉSEAU ACCÈS MONTAGNE
- ASSURANCE ACCIDENT VALABLE PARTOUT AU CANADA ET ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE PARTOUT DANS LE MONDE
- RABAIS CHEZ PLUS DE 30 PARTENAIRES

POUR 52$, SOIT LE PRIX DE:

1 VIS À GLACE

OU

3 ENTRÉES DANS UN GYM

OU

1 CAFÉ PAR SEMAINE

OU

1.5 KG DE MAGNÉSIE

FQME

WWW.FQME.QC.CA

Alain Denis Photography

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade

ACCESSIBILITÉ - FORMATION - COMPÉTITION - CLUBS - ÉVÉNEMENTS