

# Ski de fond

## Règlements Sentier de pratique

**Du 21 décembre au 9 mars**  
(selon les conditions d'enneigement)

**LES ENFANTS DE 14 ANS ET MOINS  
DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS D'UN ADULTE.**

**N'oubliez pas : cette activité comporte des risques de blessures!**

### Consignes

- Rendez-vous visible en tout temps (lampe frontale, accessoires réfléchissants la nuit, etc.).
- Utilisez uniquement les sentiers de ski de fond balisés et suivez la signalisation.
- Respectez le sens unique et dépassez par la gauche.
- Gardez une distance sécuritaire avec le skieur devant vous.
- Libérez la piste en cas d'arrêt ou de chute.
- Respectez la faune et l'environnement : jetez vos déchets dans les endroits prévus.
- Les animaux de compagnie ne sont pas permis sur le sentier.
- Utilisez les sentiers dédiés pour le vélo d'hiver ou la marche.

\*Considérant la distance et l'étendue des sentiers, il est recommandé de commencer votre parcours AVANT le coucher du soleil.



**En cas d'urgence ou de blessure**  
composez le **514 872-9999**



Parc  
**Jean-Drapeau**