

SÉCURI-SPORT EXPRESS

Un **outil d'information...** Pour renseigner sur certaines mesures préventives, *Sécuri-sport express* est conçu à votre intention, que vous soyez organisateur, personne-ressource ou participant.

Le *plein air* est à l'honneur dans le présent numéro de *Sécuri-sport express*

Le présent numéro traite d'un certain nombre de disciplines auxquelles s'ajouteront éventuellement d'autres activités répondant aux critères mentionnés ci-dessous.

D'après une étude du ministère des Affaires municipales (MAM)*, toute la population québécoise aura touché aux activités de plein air d'ici l'an 2000. Quatre-vingt-dix p. cent des répondants révèlent que, après l'écoute de la télévision et de la musique, le loisir le plus populaire est la pratique d'activités de plein air.

Les conseils de prévention et de sécurité que nous proposons ici ont pour objet d'améliorer le bilan positif de la pratique des activités de plein air en tentant de réduire le plus possible les conséquences négatives liées aux traumatismes qui peuvent en découler.

Évidemment, les activités de plein air ne comportent pas toutes le même niveau de risques de traumatismes. *Celles qui sont traitées ici ont en commun un ou plusieurs des critères suivants :*

- ♦ un grand nombre d'adeptes et de traumatismes mineurs;
- ♦ un risque élevé de traumatismes graves ou de décès;
- ♦ un nombre élevé de traumatismes par rapport au taux de participation.

* P. GAGNON et E. BLACKBURN. *Le loisir : un défi de société...une réponse aux défis collectifs*, Sillery, Presses de l'Université du Québec, 1995, 347 p.

Ces activités ont des caractéristiques similaires :

- ♦ elles se déroulent souvent sans encadrement;
- ♦ elles ont lieu en général loin des secours et des services médicaux;
- ♦ elles font appel à beaucoup d'autonomie et de jugement dans le comportement;
- ♦ les pourvoyeurs de services ou d'équipement ne sont pas toujours soumis à une réglementation.

De plus, ces activités :

- ♦ exigent un effort physique;
- ♦ nécessitent l'apprentissage d'une certaine technique;
- ♦ dépendent du lieu de pratique, *la nature* sur laquelle on a plus ou moins de contrôle.

Il faudra donc apporter une attention spéciale au fait :

- ♦ de planifier l'activité assez longtemps à l'avance pour s'informer et se préparer techniquement et physiquement;
- ♦ d'acquérir des notions de secourisme;
- ♦ d'éviter de pratiquer l'activité en solitaire, sinon prévenir de son départ;
- ♦ de vérifier l'existence de toute réglementation liée à l'activité et de rechercher la compétence dans le choix des pourvoyeurs ou des personnes-ressources;

- ♦ d'utiliser de l'équipement de qualité répondant à des normes reconnues.

LA CLÉ DE LA PRÉVENTION DANS LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR EST LA PLANIFICATION ET LA PRÉPARATION.

Sécuri-sport express (2000-03)

Page 2

Note : L'utilisation des textes et la reproduction du présent document sont encouragées pour autant que la source soit mentionnée.
Dans le présent document, le masculin est utilisé sans discrimination et uniquement dans le but d'alléger la lecture.

LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS AU QUÉBEC

Un peu d'histoire

Bien que la pratique régulière d'activités physiques, sportives et de loisirs entraîne une amélioration de l'état de santé, elle comporte également des risques non négligeables de traumatismes et de décès.

Chaque année en effet, on dénombre au Québec près de 200 décès, 5 500 hospitalisations et 250 000 consultations médicales liées à des traumatismes survenus à l'occasion de la pratique d'une activité de loisir ou d'un sport. L'incidence socioéconomique de ces traumatismes est de l'ordre de 250 millions de dollars en coûts directs et en perte de productivité.

L'ampleur du phénomène conduit le gouvernement du Québec à adopter, en 1979, la Loi sur la sécurité dans les sports, le ministre responsable de son application ayant le mandat de veiller à ce que la sécurité et l'intégrité des personnes dans les sports soient assurées.

En février 1997, à la suite d'une consultation du milieu, le ministre des Affaires municipales dévoile un nouveau cadre d'intervention gouvernementale en matière de loisir et de sport. On y confirme, entre autres, les responsabilités du gouvernement en ce qui concerne la sécurité dans la pratique d'activités sportives et récréatives, et on y propose une nouvelle façon de faire : responsabiliser davantage les organismes nationaux de loisir et de sport, les propriétaires d'équipements et les pourvoyeurs de services.

Le dossier de la sécurité dans les sports est donc rapatrié au ministère des Affaires municipales et en avril 1998, la Régie de la sécurité dans les sports du Québec est abolie. Le ministre s'assure que tout soit mis en œuvre afin de respecter, d'une part, ses engagements quant à la sécurité dans la pratique d'activités sportives et récréatives et pour donner suite, d'autre part, aux recommandations émanant des consultations.

En décembre 1998, la responsabilité des loisirs et des sports, assumée jusque-là par le ministre des Affaires municipales, est transférée au ministre de l'Éducation.

Puis, en novembre 1999, M. Gilles Baril, ministre délégué à la Santé, aux Services sociaux et à la Protection de la Jeunesse est nommé responsable du Loisir, du Sport et du Plein Air.

Le Secrétariat au loisir et au sport, par l'entremise de sa Direction de la sécurité, est responsable de l'application de la Loi sur la sécurité dans les sports.

Sécuri-sport express (2000-03)

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Le présent numéro de *Sécuri-sport express* traite d'un certain nombre de disciplines auxquelles s'ajouteront éventuellement d'autres activités de PLEIN AIR sélectionnées selon les critères mentionnés plus haut.

ESCALADE

RAFTING

SKI DE FOND

SPORTS AÉRIENS

VÉLO DE MONTAGNE

Sécuri-sport express (2000-03)

Secrétariat
au loisir et au sport

Québec 

Direction de la sécurité
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902
Télécopieur : (819) 371-6992

Le présent document traite des activités d'escalade qui se pratiquent sur les parois artificielles, rocheuses et de glace.

Le comportement et les conditions préalables à l'activité

La majorité des accidents impliquent des facteurs humains liés aux comportements et aux attitudes des participants. Ainsi, le défaut de respecter même les règles les plus élémentaires de sécurité est à l'origine de nombreux accidents qui auraient pu être évités. La Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) a élaboré le Code de l'escalade qui met en évidence quelques règles fondamentales de prudence et de conduite.

Le code de l'escalade

Les règles inscrites dans ledit code sont les suivantes :

1. Être physiquement préparé;
2. Être moralement préparé;
3. Être techniquement préparé;
4. Connaître ses moyens et ses limites;
5. Connaître la montagne et ses dangers;
6. Bien préparer l'ascension;
7. Savoir renoncer;
8. Connaître ses responsabilités;
9. Respecter la montagne;
10. Éviter de transformer la montagne en une école d'exhibitionnisme et d'agressivité hostile.

À cela, on pourrait ajouter les recommandations suivantes :

- ♦ ne jamais grimper seul;
- ♦ faire connaître son itinéraire et l'heure approximative de son retour;
- ♦ s'auto-assurer et surveiller constamment le grimpeur que l'on assure;
- ♦ vérifier les nœuds et les manœuvres entre compagnons de cordée (double vérification).

La planification

Pour que la pratique de cette activité demeure une expérience agréable et sécuritaire, plusieurs conditions doivent être respectées. La sécurité découle de la maîtrise de plusieurs facteurs de risque liés à l'encadrement et à la formation, à l'équipement, aux installations ainsi qu'aux comportements et aux attitudes. Dans la préparation d'une sortie, le

participant doit prendre en considération plusieurs paramètres qui guideront ses choix :

– L'information de base :

- ♦ le niveau de difficulté de la paroi;
- ♦ les conditions météorologiques prévues;
- ♦ les conditions de pratique (paroi artificielle, rocher-école, montagne non aménagée ou de glace);
- ♦ l'éloignement des points de service;
- ♦ la durée de l'activité;

– les capacités de chacun :

- ♦ la formation du participant et de ses compagnons (niveau d'habileté et expérience);
- ♦ la condition physique;

– les décisions :

- ♦ le choix des partenaires;
- ♦ l'équipement technique;
- ♦ l'habillement;
- ♦ l'équipement d'urgence (trousse, communication, etc.);
- ♦ la nourriture et les boissons;
- ♦ les renseignements supplémentaires à recueillir, si cela est pertinent.

L'encadrement

La formation élémentaire

L'escalade ne s'apprend pas dans un livre! Cette activité nécessite la connaissance des règles de pratique ainsi que la maîtrise des techniques de grimpe et d'assurage. Un débutant ne doit jamais entreprendre l'escalade d'une paroi sans avoir au préalable suivi un cours et sans disposer de l'encadrement nécessaire.

Suivre une session de formation permettra à l'apprenti, entre autres choses, de se familiariser progressivement avec le matériel nécessaire et avec son utilisation, d'assimiler les différentes techniques de grimpe et de connaître aussi les comportements à adopter pour rendre la pratique de l'escalade la plus sécuritaire possible.

La formation élémentaire (*suite*)

Dans l'organisation d'une sortie, *on doit déterminer le niveau de difficulté de celle-ci en fonction du participant dont le niveau d'habileté est le plus faible* : « Une chaîne est aussi forte que le plus faible de ses maillons. » À mesure qu'il acquiert une meilleure formation ainsi que l'expérience de la pratique, un participant pourra assumer de plus grandes responsabilités en cordée.

Une formation en matière de premiers soins s'avère un élément indispensable lorsque les sorties se produisent dans des endroits éloignés des services.

Les programmes de formation

Les stages destinés aux participants se déroulent sous la responsabilité des écoles d'escalade agréées par la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME). Cet organisme offre un éventail de stages destinés aux moniteurs. La formation reçue leur permet d'enseigner l'escalade de façon sécuritaire et selon des normes de haute qualité. Pour sa propre sécurité, le participant doit s'assurer de la qualité de la formation donnée. Il importe de vérifier que :

- ♦ l'école est agréée par la FQME;
- ♦ les moniteurs sont titulaires d'un brevet délivré par la FQME pour l'enseignement de l'escalade.

Notons qu'il existe de grandes disparités entre les conditions de pratique intérieures et extérieures. La formation à l'intérieur ne met pas le participant complètement en mesure de s'adonner à l'escalade à l'extérieur sur des parois rocheuses et de glace.

Les participants peuvent profiter d'autres services offerts par un centre comme la vente d'équipement et l'organisation d'expédition. La Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) peut renseigner les participants sur les centres qu'elle reconnaît ou qui répondent aux standards qu'elle véhicule.

L'équipement

Le participant doit s'assurer qu'il dispose de l'équipement approprié pour l'escalade, c'est-à-dire approuvé par l'Union internationale de l'association

d'alpinisme (UIAA), soit les cordes, les cuissards, les sangles, les longes, les cordelettes, les mousquetons, les mécanismes d'assurage (plaque-frein, ATC, etc.), les descendeurs, les coinçeurs, les coinçeurs mécaniques, etc. Il doit porter un casque, des chaussures appropriées à l'escalade ainsi qu'un cuissard (ou s'encorder de façon sécuritaire).

Comme l'escalade se pratique souvent dans des endroits éloignés de tout service, on doit s'assurer de disposer de l'équipement nécessaire pour intervenir auprès d'une personne blessée (trousse de premiers soins) ainsi que d'un moyen pour communiquer avec les secours (émetteur-récepteur, téléphone cellulaire, système GPS (*global positioning system*)).

Plusieurs facteurs comme le type de paroi à gravir (naturelle, de glace, etc.) et les conditions atmosphériques justifient l'emploi d'un équipement et d'un habillement perfectionnés. Le participant pourra obtenir les renseignements nécessaires en s'adressant à la FQME ou dans une boutique spécialisée.

L'environnement physique

Les types de parois

Qu'il soit aménagé à l'intérieur ou à l'extérieur, un mur d'escalade artificiel constitue un excellent moyen pour initier les débutants ainsi que pour offrir des possibilités d'entraînement aux initiés.

Plusieurs écoles d'escalade proposent des rochers qui servent autant à des fins d'initiation qu'à des fins d'entraînement. Les participants sont assurés d'une certaine sécurité, car un rocher-école comporte des points d'ancrage fixes et solides (boulon à expansion avec plaquettes, broche avec scellement en résine, pitons, etc.) sur la paroi et en haut de chaque voie. De plus, le rocher est nettoyé régulièrement pour éviter la chute de débris ainsi que la présence d'éléments instables (roches, terre, mousse, arbustes et autres). Pour vérifier la solidité des ancrages, il faut un appareillage lourd et compliqué, ce qui n'est pas possible normalement au cours d'une escalade. La qualité de l'installation et la compétence de l'installateur comptent donc pour beaucoup. Au cours

de l'activité, on doit prêter attention aux marques de corrosion indicatrices de l'affaiblissement de l'ancrage et, surtout, éviter de frapper sur les boulons à expansion et les broches scellées avec un marteau ou un caillou, car cela ne peut que les affaiblir.

Les parois non aménagées et peu fréquentées et, à plus forte raison, les parois vierges comportent des risques supplémentaires. La présence d'éléments comme les roches friables, la mousse, les feuilles ainsi que la viscosité sur les roches rendent l'escalade plus hasardeuse. De plus, l'action du gel-dégel provoque des fissures et peut déloger les roches qui servent de prises.

Le choix du site

Les fervents de l'escalade peuvent trouver un grand nombre de sites d'escalade sur le territoire québécois, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, avec parois artificielles, rocheuses ou de glace. Il importe que le site corresponde à l'habileté du participant.

Précisons qu'*un débutant n'est pas en mesure de juger le niveau de difficulté d'une paroi*, car celle-ci peut avoir des voies de différents niveaux et le niveau de difficulté d'une voie peut augmenter avec la détérioration des conditions atmosphériques (par exemple : pluie, vent, baisse de température). Seule l'expérience peut permettre au participant chevronné d'évaluer le niveau de difficulté du site.

Avant d'entreprendre l'escalade d'une paroi, le participant doit toujours s'enquérir auprès du propriétaire ou du responsable si le site est ouvert et quelles sont les consignes à respecter pour son utilisation.

Les risques et les statistiques

Selon les données du Bureau du coroner du Québec, au moins 10 québécois ont perdu la vie à l'occasion d'activités d'escalade de 1990 à 1998. En ce qui concerne les blessures, peu de données sont disponibles pour la province : les engelures ainsi que les traumatismes résultant de chutes (fractures, entorses, etc.) seraient les causes les plus fréquentes.

Cependant, la documentation en provenance d'autres provinces ou pays permet de déterminer les circonstances entourant un échantillon considérable d'accidents. Il semble difficile d'isoler une seule cause : on distingue plutôt la présence de plusieurs facteurs de risque à l'origine des accidents. Parmi ces facteurs, mentionnons : les facteurs humains (la négligence et la témérité, une mauvaise évaluation des capacités ou de la situation, un manque d'expérience, une utilisation inappropriée de l'équipement ou une mauvaise manœuvre), les facteurs mécaniques (l'absence d'équipement protecteur, un équipement défectueux ou un habillement inapproprié en fonction des conditions climatiques) et les facteurs environnementaux (les conditions climatiques et les changements brusques, la pluie, la glace et la neige ou le vent).

Points de référence

Bibliographie

AMERICAN ALPINE CLUB et ALPINE CLUB OF CANADA. *Accidents in North American Mountaineering*, Golden, Colo, American Alpine Club, 1995, 88 p.

BUCHSER, M. MURS D'ESCALADE : RECOMMANDATIONS POUR LE PROJET, LA CONSTRUCTION ET L'EXPLOITATION, BERNE, BUREAU SUISSE DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS, 1994, 16 p.

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE LA MONTAGNE. ESCALADE. MONTRÉAL, LA FÉDÉRATION, 1983, 275 p.

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE. RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE, 1996-1997, Trois-Rivières, RSSQ, 1996, 14 p.

Points de référence (suite) **Organisme**

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
4545, avenue Pierre-De Coubertin
C. P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3004
Télécopieur : (514) 251-8038

Sécuri-sport express (2000-03)

Page 4

On entend par « rafting » la descente en eau vive en radeau pneumatique. Les conseils présentés ci-dessous concernent le rafting non motorisé, propulsé par des pagaies ou des rames, dont la pratique se fait en grande partie chez un pourvoyeur offrant l'encadrement et l'équipement nécessaire.

Le comportement et les conditions préalables à l'activité

Qui peut faire du rafting?*

Toute personne pesant au moins 41 kg, en bonne santé et qui sait nager peut faire du rafting. Les mineurs devront obtenir la signature du titulaire de l'autorité parentale pour participer. Tous doivent répondre à un questionnaire médical avant l'excursion. Certaines réponses affirmatives peuvent alors nécessiter une autorisation médicale avant de participer à l'activité.

Quoi faire avant l'excursion?

Il faut d'abord s'informer! On ne décide pas comme ça de partir en excursion avec un petit groupe d'amis sans posséder certaines compétences essentielles. C'est pourquoi il est recommandé de pratiquer cette activité de façon encadrée, c'est-à-dire de rechercher les services d'un pourvoyeur de rafting qui fournira des guides compétents et de l'équipement de qualité. Rappelons que le choix du plan d'eau et le choix du pourvoyeur sont importants selon le type de rafting que l'on veut faire et pour sa sécurité. Enfin, il est fortement recommandé de s'inscrire auprès du pourvoyeur longtemps avant l'excursion pour s'assurer de remplir les conditions préalables à la participation (signature de l'autorité parentale dans le cas d'un mineur, autorisation médicale, si cela est nécessaire, etc.).

Prêt à partir?

Chaque participant doit :

- ♦ arriver au moins une heure à l'avance pour rencontrer le chef d'excursion, signer la convention de participation et répondre au questionnaire médical, si ce n'est déjà fait, se familiariser avec l'équipement, mettre les vêtements appropriés et assister à la séance d'information (obligatoire);
- ♦ éviter de consommer ou d'être sous l'effet de l'alcool ou de la drogue;

* Certains pourvoyeurs offrent du rafting en eau plus calme, présentant très peu de risques de chavirer ou de tomber à l'eau. Cette activité est alors ouverte à l'ensemble de la famille.

- ♦ respecter les consignes des guides avant et pendant l'excursion;
- ♦ poser sans aucune gêne toutes les questions qui lui viennent à l'esprit et exprimer toute crainte au guide ou au chef d'excursion;
- ♦ éviter de se laisser influencer par les autres participants : *personne* ne peut forcer quelqu'un à franchir un rapide!

L'encadrement

La réglementation

Bien que toute activité de navigation relève du gouvernement fédéral, le rafting commercial dont nous parlons ici, au Québec, n'est pas réglementé particulièrement par le gouvernement. Cependant, en vertu de la Loi sur la sécurité dans les sports du Québec (c.S-3.1), un organisme sportif doit adopter un règlement de sécurité et le faire approuver par le ministre responsable du Loisir, du Sport et du Plein air. Or, le Conseil des rivières canadiennes (CRC), qui regroupe des pourvoyeurs de rafting, dont une quinzaine de membres exploitent leur entreprise sur les rivières du Québec, possède un règlement de sécurité approuvé et doit voir à son application. Si le pourvoyeur est membre de cette association, il est donc soumis au règlement de sécurité en matière de rafting.

Le pourvoyeur

Dans le choix du pourvoyeur, il convient de rechercher les caractéristiques suivantes :

- ♦ l'exigence des autorisations médicales et parentales, s'il y a lieu;
- ♦ la signature d'une convention de participation dans laquelle seront expliqués clairement les risques associés au rafting;
- ♦ la transmission au participant ou au groupe de participants la documentation pertinente;
- ♦ l'embauche de guides expérimentés et qualifiés en matière de premiers soins, de réanimation cardiorespiratoire et de sauvetage en eau vive. Il y en aura au moins un par radeau;

Le pourvoyeur (*suite*)

- ♦ à moins que le parcours n'offre que très peu de risques de tomber à l'eau, la présence d'au moins un kayakiste attiré à la sécurité qui suivra le groupe ou d'une autre embarcation qui sera placée en aval du danger (des personnes avec des cordes se posteront sur la rive aux endroits critiques) ou des deux à la fois;
- ♦ une politique d'annulation ou de changement de parcours dans les cas de conditions de rivières dangereuses;
- ♦ le prêt gratuit d'un gilet de sauvetage approprié à la taille du participant et un casque protecteur;
- ♦ la location de vêtements isothermiques, comprenant une salopette et une veste ajustés à la taille du participant;
- ♦ la répétition des principales manœuvres dès le départ sur l'eau en compagnie du guide attiré au radeau;
- ♦ des radeaux et des pagaies en bon état.

L'environnement physique

Le plan d'eau

Dans le choix du plan d'eau, le participant doit considérer les données suivantes en fonction de son expérience de l'eau vive, de sa capacité physique et du genre de rafting désiré :

- ♦ la classification de la rivière : les classes numérotées de I à VI donnent une idée du degré de difficulté de la rivière;
- ♦ la présence des rappels dans le parcours (mouvement d'eau qui ramène continuellement l'objet ou la personne au même endroit);
- ♦ l'élévation du niveau de l'eau (particulièrement au printemps);
- ♦ la température de l'eau.

L'équipement

Quoi apporter?

Le participant doit prévoir les éléments suivants :

- ♦ compte tenu de l'éloignement des services médicaux de la ville, tout médicament prescrit qu'il peut s'auto-administrer (par exemple : un broncho-dilatateur contre l'asthme, un médicament contre les allergies);
- ♦ des espadrilles ou préférablement des bottillons isothermiques (plusieurs pourvoyeurs louent des bottillons isothermiques);
- ♦ un maillot de bain;
- ♦ si la température est froide, surtout pour les excursions se déroulant avant le mois de juin, un pull en laine, un chapeau avec attache, des bas et des gants ou des mitaines. Les vêtements de coton sont à éviter;
- ♦ une protection solaire : le chef d'excursion expliquera les parties du corps à ne pas enduire de crème solaire pour éviter que le radeau devienne trop glissant;
- ♦ des vêtements de rechange.

Les risques et les statistiques

Y a-t-il des risques?

En comparaison avec l'ensemble des activités sportives ou récréatives, le rafting ne semble pas engendrer de nombreux traumatismes mineurs. Selon une étude, réalisée en 1995, par le Centre de santé publique du Québec et portant sur les consultations relevées dans un centre hospitalier pour des traumatismes d'origine récréative ou sportive (TORS), on a recensé moins de 10 cas liés au rafting, et cela, sur un total de 4 963 TORS dénombrés de 1991 à 1994 (voir bibliographie).

En revanche, on ne peut ignorer le risque de noyade associé à ce sport nautique puisque, depuis 1986, on compte six décès par noyade survenus en rafting au Québec. Dans la plupart des cas, les noyades se sont produites dans des conditions de rivière où l'eau était froide et son niveau élevé. Le rafting « sportif » dont il est question ici demande un effort physique certain du participant qui doit s'attendre à se faire remuer et parfois à être projeté hors de l'embarcation.

Points de référence

Bibliographie

ARMSTEAD, L.D. *Whitewater Rafting in North America : The 200 Best Rafting Adventures in the United States, Canada, Mexico and Costa Rica.* Old Saybrook, Com., Globe Pequot Press, 1994, 298 p.

CONSEIL DES RIVIÈRES CANADIENNES (RAFTING). Règlements de sécurité du Conseil des rivières canadiennes (rafting), 1994-1997, Trois-Rivières, RSSQ, 1994, 15 p.

FLORES, J., P. MAURICE et C. GOULET. *Portrait des consultations à l'hôpital de l'Enfant-Jésus pour les traumatismes d'origine récréative ou sportive (TORS) de juillet 1991 à juin 1994*, Beauport, Centre de santé publique de Québec, 1995, 152 p.

TURNER, S. « Le dossier rafting en pleine évolution! », *Le Sécuritaire*, vol.14, n° 1, p. 1-2.

Lectures suggérées

CONSEIL QUÉBÉCOIS DU NAUTISME. L'annuaire de la plaisance : toutes les références utiles pour naviguer en sécurité, Montréal, Association québécoise de l'industrie du nautisme (AQIN) (Dépliant disponible à AQIN).
Téléphone : (514) 252-3330

Organismes

Rafting

Conseil des rivières canadiennes (CRC)
Téléphone : (819) 647-3625

Sauvetage en eau vive

Société de sauvetage
4545, avenue Pierre-De Coubertin
C. P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3100

Fédération québécoise de canot-camping
4545, avenue Pierre-De Coubertin
C. P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3001
Télécopieur : (514) 252-3091

Fédération québécoise de canoë-kayak d'eau vive
4545, avenue Pierre-De Coubertin
C. P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3099

Rescue 3 North Est
M. Jim Coffey (Diffuseur du programme de formation
Rescue 3 North Est au Québec)
Téléphone : 1 800 596-7238

Sécurité nautique et réglementation maritime

Renseignements nautiques
Garde côtière canadienne
Téléphone : 1 800 267-6687

Sécuri-sport express (2000-03)

Page 3

Le présent document concerne la pratique du ski de fond dans les sentiers entretenus ainsi qu'à l'occasion des activités de randonnée nordique.

Le comportement et les conditions préalables à l'activité

Les conditions préalables à l'activité

Outre qu'il exige une bonne maîtrise technique, le ski de fond sollicite certains groupes musculaires et des articulations de façon répétitive et demande des efforts sur le plan cardiovasculaire. Il suffit de savoir bien doser ses sorties en respectant ses propres limites. Par exemple, en début de saison, un bon moyen pour retrouver sa forme et la maîtrise de ses mouvements, et éviter les blessures, est d'aborder progressivement l'activité en parcourant de courtes distances dans des sentiers de niveau facile; le skieur pourra graduellement augmenter la fréquence de ses randonnées, leur longueur ainsi que le niveau de difficulté du parcours.

Le skieur doit connaître et maîtriser les différentes techniques de déplacement, de descente et de freinage. Sinon, en plus du risque de tomber plus souvent, ce qui met en danger sa sécurité et celle des autres, il se fatiguera plus rapidement à exécuter ces manœuvres. En suivant un cours donné par un moniteur compétent, le skieur bénéficiera de précieux conseils techniques et pratiques qui lui permettront de s'adonner au ski de fond avec plus de plaisir et de sécurité. L'Association canadienne des moniteurs de ski nordique (CANSI) est l'organisme reconnu pour la formation et la sanction des études des moniteurs.

La planification

Que ce soit pour une randonnée de quelques kilomètres ou pour une expédition de quelques jours, la clé d'une activité sans problème réside dans sa préparation.

Dans un premier temps, le skieur doit posséder certains renseignements sur :

- ♦ le niveau de difficulté du parcours et sa longueur;
- ♦ l'éloignement des points de service (accueil, refuges, etc.);
- ♦ l'encadrement offert (par exemple : services du centre, sentiers entretenus et patrouillés);
- ♦ les conditions météorologiques prévues (la température, le vent, les précipitations et autres);

- ♦ les conditions de pratique (neige poudreuse, durcie ou fondante, verglas, etc.).

De plus, il doit considérer ses propres capacités :

- ♦ sa formation (son expérience, sa maîtrise des techniques correspondant à la difficulté de la randonnée, sa connaissance des premiers soins, etc.);
- ♦ sa condition physique (selon les exigences de la randonnée);
- ♦ sa connaissance de l'activité (notamment le code de conduite, les comportements et les attitudes).

Lorsque sa décision est prise, le skieur doit déterminer ses besoins pour accomplir l'activité en tenant compte :

- ♦ de l'équipement technique (skis, fixations, bâtons, fartage);
- ♦ de l'habillement (selon les conditions prévues, les vêtements de rechange);
- ♦ de l'équipement d'urgence (trousse de premiers soins, trousse de réparation, communication, etc.);
- ♦ de la nourriture et des boissons;
- ♦ des renseignements supplémentaires à recueillir, si cela est nécessaire.

Avant de partir, le skieur vérifiera la disponibilité de l'équipement nécessaire et sa condition. Par exemple, une précaution d'usage consiste à vérifier le bon fonctionnement de ses fixations pour éviter de se retrouver avec un ski inutilisable à plusieurs kilomètres du centre d'accueil.

Vu la difficulté à obtenir des secours immédiats, le skieur doit agir de façon responsable pour éviter de mettre sa sécurité et celle des autres en danger. Il doit connaître et accepter ses capacités, ce qui lui permettra de choisir des sentiers ou itinéraires adaptés à son calibre et à sa condition physique.

Une courte période d'échauffement de quelques minutes avant de débuter permettra au skieur de préparer ses muscles et ses articulations à l'effort.

La planification *(suite)*

Le respect de certaines règles de conduite permettra la cohabitation sécuritaire des skieurs et aidera aussi le centre à assurer leur sécurité. Le skieur doit donc respecter le Code de conduite suggéré dans la plupart des centres.

Le code de conduite

Les règles à respecter sont les suivantes :

- ◆ circuler dans les sentiers balisés;
- ◆ respecter la signalisation;
- ◆ s'arrêter lorsque quelqu'un a besoin d'aide;
- ◆ conserver une distance raisonnable avec le skieur qui précède;
- ◆ attendre que le skieur qui précède soit rendu au bas de la pente avant de s'engager dans une descente;
- ◆ céder le passage à un skieur plus rapide;
- ◆ lors d'une chute ou d'un arrêt, libérer la piste pour éviter de nuire;
- ◆ circuler à droite dans les sentiers doubles;
- ◆ dans un sentier double bidirectionnel, donner la priorité au descendeur;
- ◆ éviter de skier hors piste si l'on est seul ou non enregistré au centre d'accueil;
- ◆ éviter de skier dans un sentier fermé;
- ◆ se soumettre aux directives des patrouilleurs.

Il est aussi recommandé de faire connaître son itinéraire ainsi que l'heure de retour prévue.

L'équipement

Les skis et les à-côtés

Le ski de fond a connu une grande évolution au cours des dernières années autant sur le plan des techniques utilisées que sur celui de l'équipement sur le marché. Le skieur doit idéalement chercher conseil auprès d'un expert ou dans une boutique spécialisée pour se procurer un équipement qui correspond à sa taille, à

son niveau d'habileté ainsi qu'à la technique utilisée, et qui lui procure le confort qu'il recherche.

La connaissance du fartage permettra au skieur d'obtenir une bonne glisse des skis et minimisera ses efforts. Dans le cas d'une longue randonnée, il pourra prévoir un équipement plus poussé incluant les éléments suivants :

- ◆ des boissons et de la nourriture;
- ◆ des vêtements de rechange;
- ◆ une trousse de réparation (spatule et rondelle (panier) de rechange, etc.);
- ◆ un itinéraire établi, une carte et une boussole;
- ◆ une trousse de premiers soins;
- ◆ un moyen de communication.

L'habillement

Par temps froid, le skieur s'expose aux dangers d'engelure et d'hypothermie. Il peut simplement ne pas s'être assez vêtu, ou l'air extérieur peut refroidir ses vêtements qui sont soit imbibés par la sudation, soit mouillés par la neige, gelant ainsi le skieur au contact de sa peau. Il est moins dramatique d'apporter trop de vêtements que d'en manquer. Le skieur doit prévoir suffisamment de vêtements pour être en mesure d'en ajouter ou de se changer au besoin.

Plutôt que de revêtir une seule pièce de vêtement très chaude, le skieur verra à s'habiller selon le système multicouches ou « pelures d'oignon » :

- ◆ une première couche est constituée d'abord de sous-vêtements faits de fibres synthétiques (polypropylène, polyester, etc.) dont les propriétés permettent de garder le corps au sec en laissant échapper la transpiration;
- ◆ la deuxième couche consiste à revêtir plusieurs articles minces que l'on peut enlever au besoin. La laine naturelle et la laine polaire (faite de fibres synthétiques) sont recommandées, car elles offrent l'avantage de ne presque pas retenir d'humidité, et ce, contrairement au coton;

L'habillement (suite)

- ♦ la couche extérieure doit être imperméable, protéger du vent et permettre d'évacuer l'humidité attribuable à la transpiration; ces qualités peuvent se retrouver dans les vêtements recouverts d'une membrane microporeuse.

Il faut aussi bien protéger les extrémités : les mains, les pieds et la tête doivent être suffisamment recouverts. Dans des conditions de neige épaisse, comme c'est le cas lors d'une randonnée nordique, le port de guêtres est recommandé pour éviter que la neige pénètre dans les bottes et mouille les pieds. À l'occasion de journées ensoleillées, la neige peut réfléchir jusqu'à 85 % de la lumière. Le skieur doit donc porter des lunettes de soleil offrant une protection de 400 manomètres contre les rayons ultra violets (UV 400).

L'environnement physique

Le choix du site

Le réseau de sentiers doit être conforme aux dispositions mises en avant dans les Normes d'aménagement, d'entretien et de signalisation des sentiers (RSSQ, mars 1996). Ces normes incitatives proposent aux gestionnaires de centres des critères uniformes notamment pour aménager et entretenir un sentier, déterminer son niveau de difficulté, concevoir des signaux et les installer.

L'aménagement des sentiers

Bien qu'elle constitue un paramètre que le skieur doit considérer avant de s'y engager, la longueur d'un sentier ne détermine pas son niveau de difficulté. Cela tient plutôt au pourcentage des pentes du sentier qui, pour la plupart des skieurs, représentent la plus grande difficulté à surmonter.

Niveaux de difficulté :

Niveau	Symbole	Pourcentage de pente %	Skieur
Facile	Rond vert	0-11	Débutant
Difficile	Carré bleu	12-21	Intermédiaire
Très difficile	Losange noir	22 et plus	Avancé

En randonnée nordique, les sentiers ne sont pas caractérisés par des niveaux de difficulté considérant les variables incontrôlables comme l'importance des accumulations, l'état et l'épaisseur de la surface skiable (neige épaisse, poudreuse, durcie, glacée ou mouillée, etc.) et les conditions climatiques. Cette pratique s'adresse donc à des skieurs de calibre intermédiaire ou avancé qui sont en bonne condition physique.

La signalisation

Un bon système de signalisation permet d'éviter des dangers découlant de la désorientation, c'est-à-dire de se trouver loin des services d'un centre par temps froid ou dans l'obscurité ou encore de skier dans un sentier d'un trop haut niveau de difficulté pour son calibre. Il importe donc pour le skieur de connaître la signification des différents signaux avant d'entreprendre l'activité.

Avant de s'engager dans un sentier, le skieur doit idéalement avoir en main tous les renseignements concernant le nom ou le numéro du sentier, son niveau de difficulté et sa longueur ainsi que celles qui concernent la présence de services (attraits, refuges et autres). Ces renseignements doivent figurer sur un panneau synoptique ou sur un panneau à l'entrée du sentier ou les deux. En outre, la plupart des centres fournissent, sous forme de dépliant, une carte du réseau incluant toute l'information nécessaire.

Autres services

D'autres paramètres peuvent contribuer favorablement au choix d'un site en fonction des attentes du skieur. Plusieurs centres offrent au centre d'accueil un service de restauration et un endroit où l'on peut se réchauffer. D'autres mettent aussi à la disposition du skieur une salle où il peut farter ses skis.

Dans le réseau de sentiers, la présence d'abris chauffés à quelques endroits permettra au skieur de mieux planifier sa randonnée et, surtout, de trouver refuge si cela est nécessaire.

Plusieurs centres offrent les services de patrouilleurs en permanence ou à certaines périodes déterminées. Il est donc prudent, avant de commencer l'activité, de s'informer auprès du centre si des mesures d'intervention en cas d'urgence sont mises en place et des moyens d'y recourir.

L'agrément des centres

L'Association des centres de ski de fond du Québec (ACSFQ) a adopté une politique d'agrément de ses centres membres. Ceux-ci doivent remplir différents critères, dont la conformité avec les Normes d'aménagement, d'entretien et de signalisation des sentiers pour obtenir leur agrément. La pratique du ski de fond dans des centres agréés par l'ACSFQ assure donc les skieurs d'obtenir des services respectant des standards minimaux de qualité et de sécurité.

Les risques et les statistiques

Le ski de fond ne semble pas être une activité qui occasionne beaucoup de blessures. En effet, une étude estime à 700 000 le nombre de Québécois qui s'adonnent annuellement à la pratique du ski de fond; de ce nombre, environ 5 000 doivent consulter un professionnel de la santé pour soigner un traumatisme, soit 1 sur 140 (RSSQ-MSSQ, 1993).

Les engelures, les blessures de surutilisation et les entorses sont les traumatismes les plus souvent rapportés avec, à l'occasion, des fractures. Ces

traumatismes résultent, dans la plupart des cas, respectivement d'une perte d'orientation ou d'un habillement déficient, d'une mauvaise technique ou d'une préparation inappropriée des articulations et des groupes musculaires, ou encore d'une chute dans une descente.

Points de références

Bibliographie

DETTWILER, V. « La protection des yeux : une affaire de lunettes », *Médecine Sport*, vol. 6, no 1, 1993, p. 15.

DUGUAY-DESAUTELS, M. ET M. MONDOUX. *Techniques de ski de fond*, Outremont, Éd. Québecor, 1992, 128 P.

GAUVREAU, D. *Le ski de randonnée*, Montréal, Fédération québécoise de la montagne, 1980, 58 p.

M^CNEIL, É. « Le multicouche, ou l'art de se vêtir en pelures d'oignon », *Géo Plein Air*, vol. 4, n^o 5, 1993, p.16-17.

RÉGIE DE LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS DU QUÉBEC. *Ski de fond : normes d'aménagement, d'entretien et de signalisation des sentiers*, Trois-Rivières, RSSQ, 1996, 32 p.

RÉGNIER, G. « Le ski de randonnée : rapport risques/bénéfices avantageux », *Médecine Sport*, vol. 6, n^o 4, 1993, p. 16-17.

RIVARD, S. 1994. « Les dessous de nos dessous », *Géo Plein Air*, vol. 6, n^o 4, 1994, p. 23.

RSSQ-MSSS. *Sondage sur les blessures subies lors de la pratique d'activités récréatives et sportives entre octobre 1992 et septembre 1993*, Trois-Rivières, RSSQ, 1993, 35 p.

RUBY, F. « Lunettes de soleil : protection adéquate? », *Protégez-vous*, mai 1994, p. 6-12.

Points de références (suite)**Organismes**

Association des centres de ski de fond du Québec
300, rue Longpré, bureau 110
Saint-Jérôme (Québec) J7Y 3B9
Téléphone : (514) 436-4051

Association canadienne des moniteurs de ski nordique
(CANSI-Québec)
Ski de fond Québec
4545, avenue Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, succursale M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3089
Télécopieur : (514) 252-3090

Organisation de la patrouille canadienne de ski
M. Jean-Luc Gosselin
1756, chemin Du Sault
Saint-Romuald (Québec) G6W 2L7
Téléphone : (418) 883-2888, poste 313

Sécuri-sport express (2000-03)

Page 5

Le présent document porte sur les activités de parachutisme et de vol libre (deltaplane et parapente).

Ces activités ont grandement progressé depuis les dernières années et les accrocs des premières heures ne font désormais plus partie du paysage. Ainsi, les conditions de pratique et l'enseignement de ces disciplines se sont beaucoup améliorés et, grâce à la nouvelle technologie, le degré de sécurité des parachutes, des parapentes ou des deltaplanes a fait des bonds de géant.

Le comportement et les conditions préalables à l'activité

Les conditions préalables à l'activité

Pour pratiquer un sport aérien, toute personne doit suivre un cours et se qualifier.

Le cours de base est un des éléments les plus importants de la formation et la qualité de l'entraînement reçu est un facteur essentiel pour la progression dans l'activité. Il s'agit donc d'y accorder une grande attention pour s'assurer d'une bonne compréhension de tout le matériel qu'il contient. Si l'adepte n'a pas compris un point, il doit interroger son instructeur; il est là pour l'aider. Il ne faut pas rester dans le doute.

La planification

Lorsque la première étape est franchie et que la personne veut effectuer un vol ou faire un saut, elle doit planifier sa sortie en s'informant des conditions offertes sur le site du vol ou sur la zone de saut.

Les renseignements à obtenir avant de se rendre à un site de vol libre :

Il faut s'informer sur :

la réglementation du site :	autorisation auprès du responsable du site, équipement, adhésion à une association de vol libre, compétence de vol;
la gestion du site :	accès au site, restrictions, personnes à joindre en cas d'accident, mesures d'urgence;
les caractéristiques du site :	altitude, orientation du décollage, accès au décollage, description du décollage, degré de difficulté.

Pour voler sans surveillance, il est indispensable, selon le cas, d'avoir le statut de pilote de parapente ou pour le deltaplane, le niveau et l'expérience nécessaire pour voler sur un site.

Le respect par l'adepte du mode de gestion des sites de vol est à la base de l'existence et du développement futur de l'activité. C'est donc la responsabilité de chacun de contribuer au développement du vol libre en respectant scrupuleusement les règlements des sites.

Les renseignements à obtenir avant de se rendre à un site de parachutisme

Il faut s'assurer que le site est agréé par l'Association canadienne de parachutisme sportif (ACPS). Cela garantit que le centre répond à des normes approuvées par l'ACPS.

Tout parachutiste doit respecter et mettre en pratique les règles de l'ACPS.

Pour sauter, il doit être en mesure de produire :

- ♦ la preuve qu'il est protégé par une police d'assurance de responsabilité civile dans la pratique du parachutisme;
- ♦ son carnet de sauts après l'exécution du premier saut.

L'encadrement

L'école de vol libre

Avant de s'inscrire à une école de vol libre, toute personne doit s'enquérir de l'importance que l'école en question accorde, dans ses programmes de formation, à tout ce qui touche à la sécurité. Elle cherchera à savoir, notamment, si l'on y respecte les exigences suivantes :

- ♦ l'école et les instructeurs sont-ils membres d'une association reconnue par la Commission internationale de vol libre de la Fédération aéronautique internationale?

L'école de vol libre (suite)

- ♦ pendant la formation pratique, la présence d'un instructeur de vol est-elle assurée?
- ♦ avant le premier vol, les notions de base de la pratique du vol, y compris les règles de priorité et le comportement en cas de situation dangereuse, sont-elles enseignées et répétées sur le lieu même de l'exercice?

L'école de parachutisme

Avant de s'inscrire à une école de parachutisme, toute personne doit prendre certains renseignements auprès de l'école en question. Ainsi, elle doit :

- ♦ connaître les risques inhérents à la discipline;
- ♦ s'assurer que les instructeurs sont titulaires d'un diplôme ou certificat valide de l'ACPS;
- ♦ connaître la durée de l'entraînement au sol et l'entraînement en vol.

Il n'y a pas de limite au nombre d'élèves par classe. Par contre, la plupart des centres ajoutent un assistant-instructeur si le nombre d'élèves dépasse de dix à quinze personnes.

Voici quelques renseignements utiles avant d'entreprendre un cours :

- ♦ l'âge admissible est de 18 ans. Certains centres acceptent les personnes âgées de 16 ans avec l'autorisation parentale;
- ♦ aucun examen médical n'est nécessaire. Par contre, certains centres le demandent (ou une formule de désistement médical) aux personnes de 40 ans et plus;
- ♦ Il faut s'assurer que le centre-école possède une police d'assurance de responsabilité civile pour leurs élèves.

L'environnement physique

Le vol libre

Le site

Les sites sont classés selon le degré de difficulté et l'expérience nécessaire pour y voler. Un panneau situé à l'entrée des routes d'accès aux sites de vol libre doit indiquer ces renseignements, la réglementation du site et les coordonnées du responsable (Règlement de sécurité de l'Association québécoise de vol libre)

La loi, les règlements et les normes

Sous la tutelle du ministère fédéral des Transports, Transports Canada Aviation est l'autorité responsable de l'aéronautique civile au pays. Ainsi, tout adepte de vol libre doit se conformer à la Loi sur l'aéronautique, au Règlement de l'aviation canadien (RAC) et, plus particulièrement, au RAC 602-29.

Le parachutisme

La loi, les règlements et les normes

Les articles 602-26, 603-36, 603-37, 603-38 et 603-39 du *Règlement de l'aviation canadien* s'appliquent directement à la conduite d'opérations de parachutisme :

- ♦ lorsque la descente s'effectue dans l'espace aérien contrôlé ou au-dessus d'habitations, il est obligatoire d'obtenir l'autorisation du Ministère pour exploiter cette zone de saut (pour obtenir cette autorisation, certaines conditions et restrictions touchant la sécurité doivent être respectées);
- ♦ les autres descentes ne nécessitent que le consentement du propriétaire.

Sécuri-sport express (2000-03)

L'équipement

Le vol libre

La sécurité par un choix judicieux du matériel

Avant l'achat d'un deltaplane, il est bon d'évaluer si ses propriétés particulières de vol conviennent à son propre niveau de formation. Il faut exiger du vendeur qu'il présente un descriptif détaillé du modèle proposé et qu'il donne tous les renseignements relatifs à son comportement en vol.

Une attention toute particulière doit être accordée au choix du matériel si l'on achète une aile d'occasion.

La protection individuelle

Le port du casque de sécurité et de chaussures est obligatoire au cours de la pratique du vol libre. Pour le parapente, les chaussures doivent avoir de plus une tige montante pour protéger la cheville au moment d'éventuels chocs à l'atterrissage.

Le port du parachute est obligatoire au cours de tout vol en deltaplane lorsque l'aile libre peut atteindre une altitude de plus de 150 m. (Règlement de sécurité de l'Association québécoise de vol libre)

Le parachutisme

Le parachute

La réglementation en vigueur sur l'équipement lié au parachutisme se trouve à l'article 623-38 (D) du Règlement de l'aviation canadien.

La protection individuelle

Un parachutiste peut sauter seulement s'il est porteur d'un parachute de secours. Pour un saut en ouverture retardée, le parachutiste doit porter un altimètre. Les élèves parachutistes doivent être équipés d'un parachute muni d'un dispositif d'ouverture automatique. Pour la chute libre, il est conseillé que l'élève utilise un altimètre audible.

Les bottes de protection ne sont plus obligatoires, particulièrement si le centre utilise des voilures de réserve carrées. Cependant, on doit porter des chaussures basses.

Le port de la veste de sauvetage est obligatoire si un plan d'eau se situe à moins de un kilomètre de distance de la cible.

Les risques et les statistiques

Pour apprendre à voler et à maîtriser la conduite, il est indispensable de faire preuve d'assiduité, d'autodiscipline et d'un sens profond de la responsabilité. Ceux qui sous-estiment les risques sont hélas trop nombreux. Il peut en résulter de graves incidents accompagnés, dans le quart de ceux-ci, de fractures multiples nécessitant souvent un temps de guérison prolongé.

Les accidents dans les cas de vol libre

Concernant les accidents au cours d'un vol libre, retenons que :

- ♦ les pilotes ayant moins de 40 vols à leur actif courent un plus grand risque de subir des blessures majeures et mineures;
- ♦ plus le pilote devient expérimenté, plus le nombre d'accidents diminue. Toutefois, après 100 à 150 vols, les probabilités d'accidents augmentent, car le pilote a tendance à faire des vols dans des conditions plus difficiles;
- ♦ les blessures aux chevilles, aux poignets et à la colonne vertébrale sont les blessures les plus fréquentes;
- ♦ la fréquence des blessures à la tête a grandement diminué avec le port du casque;
- ♦ de 1990 à 1998, il y a eu quatre décès au Québec.

Les accidents en matière de parachutisme

Pour ce qui est des accidents liés au parachutisme :

- ♦ on remarque, depuis un certain temps, que le risque de blessures augmente chez les personnes qui comptent plus de 100 sauts. Ceci est attribuable au fait que les parachutistes d'expérience ont tendance à faire des manœuvres plus radicales près du sol et ont des voilures beaucoup plus performantes que les novices;

Les accidents en matière de parachutisme (suite)

- ♦ depuis l'utilisation des voilures à écoulement d'air dynamique (voilures carrées), on enregistre une baisse marquée des blessures à l'occasion des premiers sauts. Cette diminution est plus accentuée si le centre utilise des voilures de réserve du même type (voilures carrées);
- ♦ les membres inférieurs sont les plus souvent atteints lorsqu'il y a blessure;
- ♦ de 1990 à 1995, il y a eu deux décès au Québec.

La plupart du temps, les accidents sont attribuables à un manque d'attention du participant, à une erreur d'appréciation ou à une surestimation de ses possibilités.

Les sauts aériens exigent une haute capacité de performance physique et une grande force de concentration. Alcool, drogue et médicaments sont, en l'occurrence, des partenaires dangereux. Le participant ne doit voler que s'il se sent vraiment en forme.

Le froid, les orages et le vent sont autant d'éléments susceptibles de créer des situations dangereuses. Le participant ne doit voler que si les conditions atmosphériques sont sûres et bonnes.

Certains obstacles, tels que les lignes à haute tension et les câbles aériens, constituent des dangers.

Points de référence

Bibliographie

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE VOL LIBRE (DELTAPLANE ET PARAPENTE). *Règlement de sécurité, 1993-1998*, Trois-Rivières, RSSQ, 1993, 20 p.

BUREAU SUISSE DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS. *Le parapente, sûrement!*, Berne, BPA, (dépliant).

FÉDÉRATION DE PARACHUTISME DU QUÉBEC. 1987. *Règlement de sécurité de la Fédération de parachutisme du Québec, 1987-1989*. Trois-Rivières, RSSQ. 27 p.

HENRI, J. et autres 1986. *Aéroguide 1986 : vol libre*. Montréal, Association de vol libre du Québec, 1986, 128 p.

HILDRETH et autres. « Paragliding and Hang Gliding », dans F.H. Fu et D.A Stone (dir.) *Sports Injuries : Mechanisms, Prevention, Treatment*, Baltimore, William and Wilkins, 1994, p. 501-513.

Lectures suggérées

Loi sur l'aéronautique, L.R.C. (1985), c. A-2, modifié par L.R.C. (1985), c. 33 (1^{er} suppl.).

Règlement de l'aviation canadien, RAC. DORS/96-433

Organismes

Association canadienne de parachutisme sportif (ACPS)
4185, Dunning Rd, R.R. # 3
Navan (Ontario) K4B 1J1
Téléphone : (613) 835-3731
Télécopieur : (613) 835-3731

Transports Canada Aviation
Réglementation aérienne
330, rue Sparks
Ottawa (Ontario) K1A 0N8
Téléphone : (613) 990-1184
Télécopieur : (613) 990-1198

Sécuri-sport express (2000-03)

Page 4

Le vélo de montagne compte actuellement pour près de la moitié des bicyclettes vendues au Québec. On achète ce type de vélo pour sa solidité, son confort et sa maniabilité. Il se pratique généralement sur la route, les pistes cyclables et dans les sentiers. D'ailleurs, environ 64 % des propriétaires de vélo de montagne avouent ne faire que rarement ou jamais de la bicyclette ailleurs que sur des routes en asphalte ou des pistes cyclables.

Comme la pratique de la bicyclette sur les routes est largement documentée, nous parlerons, dans le texte qui suit, exclusivement de la pratique dans les sentier (montagnes, parcs, centres de ski, chemins forestiers et autres).

Le comportement et les conditions préalables à l'activité

La planification

Que ce soit pour une randonnée de quelques kilomètres ou pour une expédition de quelques jours, la clé d'une activité sans problème réside dans sa préparation. Le cycliste doit donc prendre en considération plusieurs éléments.

Dans un premier temps, le cycliste doit posséder certains renseignements sur :

- ◆ le niveau de difficulté du parcours et sa longueur;
- ◆ l'éloignement des points de service (centre d'accueil, refuges, etc.);
- ◆ l'encadrement offert (par exemple : services du centre, sentiers entretenus et patrouillés);
- ◆ les conditions météorologiques prévues (la température, le vent, les précipitations et autres);
- ◆ les conditions de pratique (graviers, poussières de roches, herbes, etc.).

De plus, il doit considérer ses capacités :

- ◆ sa formation (son expérience, sa maîtrise des techniques correspondant à la difficulté de la randonnée, premiers soins, etc.);
- ◆ sa condition physique (selon les exigences de la randonnée);
- ◆ sa connaissance de l'activité (code de conduite, les comportements et les attitudes).

Lorsque sa décision est prise, le cycliste doit déterminer ses besoins pour accomplir l'activité en tenant compte :

- ◆ de l'équipement technique (vélo, casque, lunettes, etc.);
- ◆ de l'habillement (selon les conditions prévues, les vêtements de rechange);

- ◆ de l'équipements d'urgence (trousse de premiers soins, trousse de réparation, communication, etc.);
- ◆ de la nourriture et des boissons;
- ◆ des renseignements supplémentaires à recueillir, si cela est nécessaire.

Le respect de ses propres limites

Le vélo à grosses roues s'adresse à tous, de la petite famille au passionné de la vitesse. Toutefois, la conduite dans des sentiers boisés, cahoteux et vallonnés est parfois périlleuse et exige un minimum d'habileté de la part du cycliste. Il importe de respecter ses propres limites et d'y aller graduellement. Il n'est pas donné à tout le monde de descendre à toute allure une piste escarpée.

Avant de partir, il est préférable de savoir quels seront les chemins empruntés et le dénivelé du parcours. Une carte de la route à suivre permettra de préparer et de choisir l'itinéraire, ainsi que d'évaluer sa durée et son niveau de difficulté.

L'éthique en vélo de montagne

Dans le règlement de sécurité concernant le vélo de montagne de la Fédération québécoise des sports cyclistes figure un code d'éthique, dont voici les éléments importants :

- ◆ céder le passage à tout autre passager du sentier qui manifeste l'intention d'un dépassement;
- ◆ maîtriser sa vitesse en tout temps et, à l'approche d'un virage, prendre les moyens nécessaires afin d'éviter d'entrer en collision avec une personne venant en sens inverse;
- ◆ n'utiliser que les sentiers autorisés et prévus à cet effet dans le but de minimiser l'impact sur l'environnement;

L'éthique en vélo de montagne (suite)

- ♦ respecter les terrains où l'on circule; laisser les haltes et les abris dans l'état où ils étaient à l'arrivée;
- ♦ éviter de voyager seul lorsque la destination est hasardeuse ou éloignée; laisser aux employés du centre et à des amis les coordonnées de sa destination et l'heure prévue du retour lorsqu'on utilise les sentiers non patrouillés;
- ♦ ne jamais provoquer ni effrayer les animaux;
- ♦ respecter les autres utilisateurs des sentiers (marcheurs, cavaliers) en ralentissant ou encore en marchant. Éviter de faire sursauter ou d'effrayer qui que ce soit;
- ♦ évitez de laisser pas des traces! Le cycliste ne doit pas rouler dans certaines conditions et laisser des marques évidentes de son passage, particulièrement sur certains terrains après la pluie ou le dégel. Roulez ne glissez pas.

L'encadrement

Il existe un programme de formation pour les guides et les entraîneurs en vélo de montagne donné par la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC). Certains centres offrent les services de guides et d'entraîneurs. Dans certains cas, le participant peut assister à des cours pratiques de perfectionnement de la technique et des habiletés.

Le cycliste peut également devenir membre d'un club qui offrira des activités et lui fournira un encadrement à l'occasion de sorties de groupe. Plusieurs clubs sont directement engagés dans le développement de sentiers de vélo de montagne, le participant peut donc contribuer au développement du sport en offrant de l'aide comme bénévole. Pour connaître le club le plus près, il n'a qu'à joindre la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC).

L'environnement physique

La destination

Afin de s'assurer le maximum de plaisir à l'occasion d'une excursion en vélo, le cycliste aura avantage à consulter le répertoire *Les sentiers de vélo de montagne au Québec* offert à la Maison des cyclistes. On peut ainsi obtenir des renseignements sur les distances, le relief, les refuges et les services des

différents centres. Certains d'entre eux ont même des patrouilleurs qui sillonnent les pistes.

Le *Guide d'aménagement de sentiers de vélo de montagne* est distribué par la FQSC. Il a pour objet de doter les exploitants d'un site de vélo de montagne de la documentation appropriée concernant l'aménagement de pistes et de normes d'homologation des sentiers.

Des parcours pour toutes les jambes

Le vélo de montagne est devenu une activité de masse. De nombreux aménagements sont maintenant offerts aux amateurs de toutes catégories.

De la sortie familiale à la joie de l'aventure et de la découverte, le cycliste trouvera un parcours qui répond à ses exigences. Il importe de choisir un parcours selon ses propres limites ou celles de son groupe (condition physique et niveau d'habileté).

Plusieurs parcs provinciaux, centres de ski de fond et anciennes voies ferrées offrent des sentiers balisés, avec une signalisation de distance et de niveau de difficulté. Certains endroits ont même du personnel qui peut aider le cycliste à choisir le parcours qui convient à son habileté et des patrouilleurs sur le chemin.

Pour les plus aventuriers et ceux qui possèdent de bonnes habiletés, plusieurs compagnies de plein air proposent des excursions avec un service de guides certifiés qui connaissent bien le territoire et pourront assurer l'encadrement nécessaire pour la grande aventure.

L'équipement

La protection

Aucune question à se poser : le port du casque de vélo est primordial lorsqu'on parcourt un sentier. Les nombreuses difficultés que comporte ce type d'excursion augmentent les possibilités de chute, entraînant ainsi un risque élevé de blessure à la tête. Au moment de l'achat d'un casque de vélo, il faut s'assurer de trouver à l'intérieur de celui-ci le logo de l'Association canadienne de normalisation (ACNOR),

La protection *(suite)*

l'American National Standards Institute (ANSI Z90.4) ou la Snell Memorial Foundation. De plus, il est souhaitable de porter des lunettes, car elles protègent des rayons de soleil, des branches dans le bois et des éclats de roches ou de la poussière qui proviennent des vélos des partenaires d'excursion.

Le vélo

Il importe de choisir un vélo selon sa taille et l'usage que l'on veut en faire. Une bicyclette bon marché peut s'endommager sous l'effet de sentiers cahoteux.

Les parents achètent souvent un vélo de montagne à leurs enfants. Cependant une mise en garde s'impose, car, pour les enfants de moins de 10 ans, les spécialistes recommandent fortement une bicyclette munie d'un frein à rétropédalage, la force de préhension des jeunes n'étant pas suffisante pour actionner les freins à action manuelle. Or, les vélos de montagne sont tous munis de ce dernier type de freins.

L'achat dans une boutique spécialisée permettra au cycliste de choisir une bicyclette adaptée à ses besoins. Le personnel pourra ajuster les différents composants du vélo selon sa morphologie, soit la hauteur de la selle et la longueur de la potence. De plus, le service après-vente est important, car, il ne faut pas se le cacher, le cyclisme dans les sentiers est difficile pour le vélo et entraîne souvent des bris mécaniques.

L'entretien du vélo

Avant chaque sortie, le cycliste doit procéder à une inspection rapide du vélo. En début de saison, il importe de faire une révision complète. Si la mécanique ne l'intéresse pas vraiment, le cycliste aura avantage à confier la révision à un spécialiste. Voici tout de même quelques points à retenir quant à la révision de base :

- ◆ laver soigneusement le vélo;
- ◆ utiliser de bons outils;
- ◆ serrer solidement vis et boulons, mais sans les forcer;

- ◆ utiliser le lubrifiant approprié;
- ◆ nettoyer la chaîne;
- ◆ régler les freins et le dérailleur;
- ◆ inspecter soigneusement les roues;
- ◆ vérifier la ou les suspensions.

Les risques et les statistiques

Pour minimiser les risques, il importe de connaître les principales causes de blessures et de respecter un certain nombre de consignes de sécurité.

Les blessures les plus fréquentes liées au vélo de montagne résultent :

- ◆ d'une chute;
- ◆ de la surutilisation d'une articulation ou d'un groupe musculaire.

Dans la majorité des cas, ces blessures sont engendrées par le manque d'habileté, le mauvais choix de parcours, un équipement non approprié et des conditions climatiques difficiles.

La chute

Les contusions, les lacérations et les abrasions sont les trois types de blessures les plus communes, l'environnement en étant la cause principale. Un skieur tombera sur la neige, tandis que le cycliste chutera sur la poussière ou la roche, qui sont toutes deux plus dommageables pour la peau.

Lorsqu'un cycliste tombe, il tente d'amortir sa chute avec ses bras. Selon sa vitesse, différentes blessures peuvent survenir. L'hyperextension du poignet est la plus commune. Lorsque la vitesse est grande, la force transmise au bras peut même produire une fracture de la clavicule.

Si ce n'est pas le bras qui amortit la chute, c'est la tête qui absorbe le choc : il pourrait en résulter un traumatisme crânien. Le port du casque de vélo prend là toute son importance.

La surutilisation d'une articulation ou d'un groupe musculaire

Rouler dans des sentiers cahoteux entraîne des éléments de stress répétitifs qui peuvent provoquer des blessures de surutilisation. Un mauvais ajustement du vélo est souvent à l'origine de ce type de blessure. Une selle trop élevée ou encore une potence trop longue ou trop courte peuvent produire à long terme ce genre de blessure.

La position habituelle que le cycliste adopte requiert les muscles du bas du dos. Il importe de s'étirer régulièrement en roulant et de changer de position afin de prévenir le stress sur le bas de son dos.

Points de références

Bibliographie

BROWN, D. « Le vélo de montagne en sécurité », *Le Sécuritaire*, vol. 12, no 2, 1993, p. 6-7.

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SPORTS CYCLISTES (VÉLO DE MONTAGNE). *Règlements de sécurité de la FQSC, vélo de montagne, 1994-1998*, Trois-Rivières, RSSQ, 1994, 13 p.

FINK, J. « Mountain Bike Injuries », *Sports Aider*, vol. 11, no 3, 1995, p. 1-4.

PETTIGREW, J. « Vélo en montagne : comment amadouner un milieu hostile », *Géo Plein air*, vol. 4, no 6, 1993, p. 19-20.

POIRIER, A. « Les Québécois et le vélo : une culture à construire? », *Vélo Mag*, vol. 17, no 1, 1997, p. 32-34.

SÉNÉCAL, A. « Conseils pratiques. Pour bien commencer la saison », *Vélo Mag*, vol. 15, no 2, 1995, p. M6-7.

Organismes

Fédération québécoise des sports cyclistes
4545, avenue Pierre-De Coubertin
C. P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3071
Télécopieur : (514) 252-3165

La maison des cyclistes
Vélo Québec
1251, rue Rachel Est
Montréal (Québec) H2J 2J9
Téléphone : (514) 521-8356
Télécopieur : (514) 521-5711

Sécuri-sport express (2000-03)

Page 4