

# GUIDE DE LA PRATIQUE ET DE L'ENCADREMENT SÉCURITAIRE EN RANDONNÉE PÉDESTRE



# **GUIDE DE LA PRATIQUE ET DE L'ENCADREMENT SÉCURITAIRE EN RANDONNÉE PÉDESTRE**

Publié au Canada :

**Rando Québec Éditions**

7665, boulevard Lacordaire

Montréal (Québec)

H1S 2A7

[randoquebec.ca](http://randoquebec.ca)

Photo de couverture : Davide Angelini, Shutterstock



Photo: Dominique Caron / Rando Québec

## REMERCIEMENTS

Rando Québec aimerait remercier les personnes et organismes suivants pour leur aide dans l'élaboration de ce guide.

### FINANCEMENT

Nous reconnaissons l'aide financière du Ministère de l'Éducation (MEQ) pour la réalisation de ce manuel.



Les autres fonds ont été fournis par Rando Québec.

## PRODUCTION

### Direction

- Grégory Flayol

### Auteurs des contenus

- Antoine Migneault
- Philippe Coutu-Henault
- Emmanuel Daigle
- Caroline Sauriol

### Révision linguistique

- Hélène Charpentier

### Mise en page

- Olivier Bélanger
- Jordan Vidal

## RÉVISION

Le contenu de ce guide a été validé par un comité de révision nommé par Aventure Écotourisme Québec :

- Aventure Écotourisme Québec (Yves Dubois)
- Dominic Asselin
- Jean-François Boily

On été consultés également :

- Vélo Québec
- Canot Kayak Québec
- Fédération Québécoise de la Montagne et de l'Escalade

Ce mandat de révision n'incluait pas la rédaction du texte, l'édition du manuel ainsi que sa distribution.



Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022  
ISBN 978-2-920793-38-5

Droits d'auteur : © Rando Québec

Aucune partie de ce guide ne peut être reproduite, publiée, ou  
diffusée sans l'autorisation de Rando Québec.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>V</b>
<b>CHAPITRE 1 – LA RANDONNÉE PÉDESTRE</b> .....	<b>1</b>
LES TERMES UTILES .....	1
LE MILIEU DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE AU QUÉBEC .....	2
SUR LES SENTIERS .....	6
LES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE .....	11
<b>CHAPITRE 2 – LA PRATIQUE AUTONOME</b> .....	<b>19</b>
LA PLANIFICATION D'UNE RANDONNÉE PÉDESTRE .....	20
LA RÉALISATION D'UNE RANDONNÉE PÉDESTRE .....	22
LES FORMATIONS OFFERTES AU QUÉBEC .....	26
LES SOURCES D'INFORMATION .....	26
<b>CHAPITRE 3 – LA PRATIQUE ENCADRÉE</b> .....	<b>27</b>
LES ENCADRANT-E-S .....	28
L'ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC .....	28
LE CHAMP DE COMPÉTENCE DES ENCADRANT-E-S .....	30
LES ÉCOLES DE FORMATION AU QUÉBEC .....	35
L'OUTIL D'AIDE À L'ANALYSE DES RISQUES .....	37
LA DOCUMENTATION DE L'ENCADRANT-E .....	50
LE CODE DE LOI .....	52
LES ASSURANCES .....	54
LES SOURCES D'INFORMATION .....	55
<b>CHAPITRE 4 – LES PROCÉDURES D'URGENCE</b> .....	<b>56</b>
LE PLAN D'URGENCE .....	56
QUOI FAIRE EN CAS D'URGENCE .....	57
LA RESPONSABILITÉ EN CAS D'ACCIDENT .....	59
<b>ANNEXES</b> .....	<b>62</b>



## PRÉAMBULE

À la lueur de 2022, la Fédération québécoise de la marche, maintenant mieux connue sous le nom « Rando Québec », a obtenu le mandat de rééditer le *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activité de plein air - normes, exigences et procédures* rédigé par les fédérations de plein air et le Conseil québécois du loisir. Tout à fait d'actualité et bien reçu en 2005, le Guide a permis d'atteindre un niveau d'organisation de l'offre, de la pratique et de l'encadrement en plein air jamais atteint auparavant au Québec.

La pratique autonome et encadrée étant en pleine transition, la venue d'un document à jour est tout à fait d'actualité pour la sphère plein air du Québec. Ce Guide regroupe un ensemble de considérations utiles à la pratique sécuritaire, agréable et responsable de la randonnée pédestre. De plus, compte tenu de l'offre de service d'encadrement en pleine expansion, une révision complète des normes et des standards de l'industrie a été effectuée et divers outils faciles d'utilisation ont été intégrés.

Le présent Guide s'adresse aux pratiquant·e·s de la randonnée pédestre ainsi qu'aux encadrant·e·s (guides, animateur·trice·s, chefs de file, professeur·e·s en plein air, etc.) souhaitant connaître les ressources disponibles dans l'écosystème plein air et plus spécifiques de la randonnée pédestre au Québec.

Un engagement de la part du milieu de la randonnée pédestre a été essentiel pour la refonte de ce Guide. Chaleureux remerciements à tous les gens et les organismes concernés.

## RANDO QUÉBEC

Depuis 1978, Rando Québec, la Fédération québécoise de la marche et de la randonnée pédestre, organisme à but non lucratif et organisme national de loisir de plein air, est reconnue et mandatée par le gouvernement du Québec pour assurer le développement et la promotion de la pratique de la marche, de la randonnée pédestre et de la raquette à travers le Québec en fournissant des lignes directrices et des outils à toutes les personnes, institutions et organismes actifs dans le développement de la marche dans toute la province.

La mission de Rando Québec est d'assurer le développement et la pérennité de la randonnée pédestre et de la raquette au Québec par la création de services et de produits destinés aux adeptes de ces activités, aux encadrant·e·s, ainsi qu'aux gestionnaires de réseaux de sentiers. Cette mission se résume en trois grands axes principaux :

1. Offrir des services et des ressources dans le but de promouvoir la marche, la randonnée pédestre et la raquette à travers le Québec;
2. S'assurer de la pérennité et de la sécurité de l'activité et des différents lieux de pratique;
3. Offrir une expertise aux personnes pratiquant et encadrant l'activité de marche, de randonnée pédestre et de raquette dans tout le Québec par le biais de services d'information, de lignes directrices, de services, de programmes et d'outils de référence.

Rando Québec sanctionne les activités suivantes :

- Les types de marche athlétique, tels que la marche santé, la marche rythmée, la marche rapide, la marche nordique, la marche afghane, la *volksmarche*, la marche dynamique et la marche Audax
- La marche de longue durée
- La randonnée pédestre estivale - sur et hors sentier - courte et longue
- La randonnée pédestre hivernale - sur et hors sentier - courte et longue
- La raquette - sur et hors sentier
- La randonnée en contexte d'expédition - sur et hors sentier
- Le trek (randonnée en moyenne et haute montagne, haute altitude) - sur et hors sentier
- L'aménagement et l'entretien de sentiers et d'infrastructures de randonnée pédestre
- La gestion de sentiers et d'infrastructures de randonnée pédestre



## CHAPITRE 1

# LA RANDONNÉE PÉDESTRE

Étant au cœur de la pratique des activités en milieu naturel dans l'est de l'Amérique du Nord, la randonnée pédestre se révèle être de plus en plus populaire auprès des Québécois·es désirant profiter du territoire et de ses paysages. Aujourd'hui, des milliers de randonneur·se·s parcourent à pied le Québec, en été comme en hiver. La randonnée pédestre, activité accessible et peu coûteuse, permet aux usager·ère·s de profiter, à leur rythme, des richesses de l'environnement québécois. Le réseau de sentiers pédestres se démocratise et offre un nombre grandissant de sites de pratiques accessibles et de kilomètres de sentiers, alimentant et répondant à l'essor de l'intérêt du plein air chez les Québécois·es.

Dans une optique de compréhension du milieu, le chapitre 1 dresse un portrait de la randonnée pédestre au Québec à travers ses différents acteurs. De plus, la classification des sentiers ainsi que les risques inhérents sont abordés, et ce, pour les saisons chaudes et froides.

## LES TERMES UTILES

Aussi simple que soit la randonnée pédestre, certains termes techniques et spécifiques seront utilisés afin de respecter la terminologie relative à celle-ci. Afin de simplifier la lecture du présent document, un glossaire détaillant l'ensemble de ces termes se trouve en ANNEXE 1. Y sont mentionnés les termes techniques couramment utilisés dans le cadre de ce document tels que randonnée pédestre, trekking, sentier, etc.

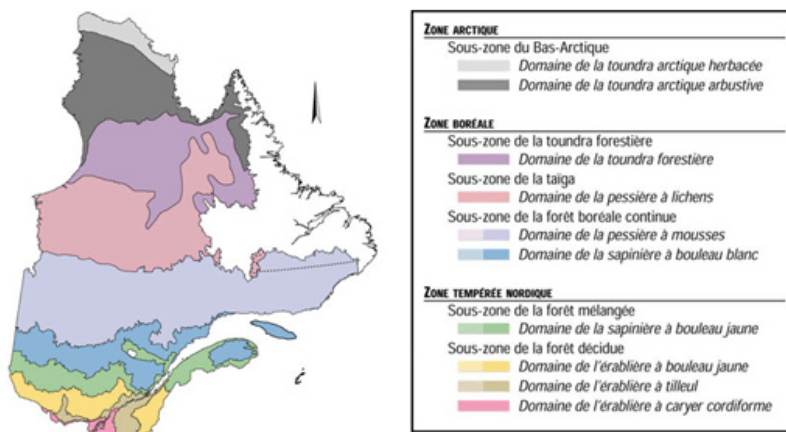
## LE MILIEU DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE AU QUÉBEC

Afin de comprendre l'environnement dans lequel les pratiquant·e·s progressent et évoluent en randonnée pédestre, il est important de comprendre le territoire québécois dans son ensemble. Le Québec est un territoire de randonnée exceptionnel et unique. Bouclier canadien, chaînes de montagnes, vallées, paysages agroforestiers, maritimes et urbains se côtoient afin de créer un terrain propice à l'étalement du réseau de sentiers et à l'exploration.

### LES CARACTÉRISTIQUES DE LA PROVINCE

Avec une superficie de plus de 1,5 million de kilomètres carrés, le Québec est la province canadienne la plus importante en termes de territoire. Le territoire québécois est traversé par plusieurs chaînes de montagnes importantes : les Laurentides, situées au nord du fleuve Saint-Laurent, les Appalaches, au sud du fleuve, et finalement, les monts Torngat, au nord de la province, à la limite du Labrador. Situé dans cette dernière, le mont d'Iberville est le sommet le plus haut du Québec, culminant à 1652 mètres d'altitude.

La province québécoise est principalement couverte de forêts, dont la superficie est évaluée à environ 750 300 km<sup>2</sup>. Différents types de forêts sont présentes sur le territoire. La forêt laurentienne, présente au sud de la province, est une forêt mixte composée de conifères, comme le pin et l'épinette, et de feuillus, comme les érables, les chênes et les bouleaux. Ce type de forêt côtoie de très près le paysage agricole et agroforestier composant une grande partie du sud de la province. De l'Abitibi à la Côte-Nord, on retrouve la forêt boréale, composée d'arbres résilients au froid, dont principalement les conifères. À la limite nord de la forêt boréale, on retrouve la taïga, principalement peuplée d'épinettes noires et de lichens, pouvant résister au climat subarctique. Et finalement, la toundra, située complètement au nord de la province, est composée de tourbes, mousses, lichens et plantes herbacées.



Les zones de végétation du Québec Source : Carte et légende extraites du document Zones de végétation et domaines bioclimatiques du Québec, publié par le ministère des Ressources naturelles et de la Faune.

Au Québec, les quatre saisons sont généralement très distinctes. Elles sont différenciées par les quantités de précipitation sous forme de pluie et de neige, la température et la durée d'ensoleillement. Les températures varient entre -10 et -25 °C en hiver et 5 et 25 °C l'été. Toutefois, selon les canicules ou les froids intenses, le mercure peut culminer à 35 °C et descendre jusqu'à -40 °C.

Les randonneuse-s s'aventurant sur le vaste réseau de sentiers québécois ont donc la chance de profiter de ses forêts et de ses chaînes de montagnes, et ce, peu importe la saison, et ainsi, d'expérimenter une grande variété de randonnées offrant des défis et des paysages uniques.

## LA GESTION DU TERRITOIRE

Afin d'organiser, de standardiser et d'encadrer la randonnée pédestre au Québec, de nombreuses organisations ont été mises sur pied et se partagent présentement les différentes sphères du milieu. Chaque instance occupe un rôle précis et détient une capacité d'action déterminée et limitée à son champ d'expertise.

D'abord au palier gouvernemental, le gouvernement du Québec œuvre dans le domaine du plein air par l'entremise de différents ministères :

- **Ministère de l'Éducation (MEQ)** : organise et encadre les activités en plein air et de plein air;
- **Ministère des Ressources naturelles et des Forêts (MRNF)** : régit et encadre différents espaces naturels du Québec et leurs gestionnaires;
- **Ministère du Tourisme** : régit principalement les activités touristiques, qu'elles se déroulent en milieu naturel ou non;
- **Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs (MELCCFP)** : veille à la protection de l'environnement, à la conservation de la biodiversité et à la lutte aux changements climatiques;
- **Ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles (MERN)** : gère, planifie l'affectation et accorde des droits d'usages du territoire public;
- **MRC et municipalités** : assure ou confie l'exploitation des parcs régionaux situés sur son territoire - y compris leurs infrastructures, installations et établissements.

Ces différents ministères œuvrent à soutenir les organismes nationaux développant et organisant le loisir de plein air au Québec. Ceux-ci doivent être consultés afin de délivrer les autorisations nécessaires utiles au développement, à l'intégration et au déploiement de projets.

Il existe de nombreux organismes ayant comme mandat la gestion du territoire et son aménagement. Parmi ceux-ci, nous comptons :

- **Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq)<sup>1</sup> , Parcs Canada<sup>2</sup> , Parcs Nunavik<sup>3</sup>** : assurent la gestion de parcs nationaux dont le rôle est d'administrer, exploiter et mettre en valeur les lieux confiés par le gouvernement;
- **Parcs Régionaux du Québec (PaRQ)<sup>4</sup>** : cherche à regrouper et promouvoir les parcs récréotouristiques afin d'en favoriser l'accessibilité;
- **Réserves fauniques** : créées en vertu de la Loi sur la conservation et la mise en valeur de la faune, responsabilité du ministre des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP), les réserves fauniques sont vouées à la conservation, à la mise en valeur et à l'utilisation de la faune, et, accessoirement, à la pratique d'activités récréatives;
- **Zones d'exploitation contrôlée (ZECS)** : administrées par des organismes à but non lucratif, les zones d'exploitation contrôlée sont des territoires de chasse, de pêche et de plein air que l'on retrouve au Québec. Elles sont généralement situées sur les terres de l'État. Elles sont chargées de l'aménagement, de l'exploitation et de la conservation de la faune, en plus de faciliter l'accès aux territoires pour les usagers;<sup>5</sup>
- **Pourvoiries** : entreprises spécialisées dans l'offre d'activités de chasse et/ou de pêche, d'hébergement et de villégiature en milieu naturel;
- **Commission de protection du territoire agricole (CPTAQ)** : assure la protection du territoire et des activités agricoles et contribue à introduire cet objectif au cœur des préoccupations de la collectivité;
- **Autres OBNL et entreprises privées** : plusieurs réseaux de sentiers sont gérés par des OBNL et parfois des entreprises privées qui ont sous leur responsabilité des territoires se trouvant sur des terres publiques ou privées.

---

<sup>1</sup> Sépaq : [sepaq.com](http://sepaq.com)

<sup>2</sup> Parcs Canada : [pc.gc.ca](http://pc.gc.ca)

<sup>3</sup> Parcs Nunavik : [nunavikparks.ca](http://nunavikparks.ca)

<sup>4</sup> PaRQ : [parq.ca](http://parq.ca)

<sup>5</sup> Réseau ZECS: [reseauzec.com/a-propos-reseau/quest-ce-quune-zec](http://reseauzec.com/a-propos-reseau/quest-ce-quune-zec)

Afin de regrouper les différents organismes œuvrant dans le domaine du loisir de plein air et les différents gestionnaires de territoires naturels, certains organismes ont été créés et organisent ces échanges afin de faciliter les actions concertées et les communications entre ces derniers. Ces organismes sont :

- **Aventure Écotourisme Québec (AEQ)<sup>6</sup>** : organisme à but non lucratif regroupant les principaux intervenants du milieu du plein air québécois, qu'ils soient des entreprises privées ou des OBNL. L'AEQ assure un contrôle de la sécurité des offres de services de ces entreprises et OBNL par l'émission d'accréditations Qualité Sécurité au sein du milieu;
- **Réseau plein air Québec (RPAQ)** : vise à rassembler les organismes nationaux du plein air sous une seule bannière afin de les représenter sur la scène politique, assurer le partage de l'expertise et promouvoir l'offre du plein air au Québec<sup>7</sup>;
- **Conseil québécois du loisir (CQL)<sup>8</sup>** : regroupement national représentant un grand nombre d'organismes de loisirs dont la mission principale est de favoriser l'accessibilité et le rayonnement du loisir au Québec.

Il existe aussi de nombreuses fédérations québécoises de loisir qui sont des acteurs importants du développement du plein air au Québec, que ce soit sur le plan récréatif, éducatif et/ou environnemental. Elles participent activement au développement de l'expertise relative à leur domaine de pratique spécifique et à la formation de pratiquant·e·s autonomes et d'encadrant·e·s désirant œuvrer dans ce milieu. Au palier national, l'**Association canadienne des guides de montagne<sup>9</sup> (ACMG)** instaure depuis plusieurs décennies les standards de l'industrie touristique et les normes de professionnalisme en encadrement en milieu montagnoux. Au palier provincial, **Rando Québec<sup>10</sup> (RQ)** est un organisme sans but lucratif cherchant à assurer le développement et la pérennité de la randonnée pédestre au Québec en faisant sa promotion, en fournissant des outils aux utilisateur·trice·s et en développant l'accès à l'information et aux services aux pratiquant·e·s et encadrant·e·s.

---

<sup>6</sup> AEQ: [aeq.aventure-ecotourisme.qc.ca](http://aeq.aventure-ecotourisme.qc.ca)

<sup>7</sup> Réseau Plein Air : [reseaupleinair.quebec](http://reseaupleinair.quebec)

<sup>8</sup> CQL : [loisirquebec.com](http://loisirquebec.com)

<sup>9</sup> Association canadienne des guides de montagne : [acmg.ca](http://acmg.ca)

<sup>10</sup> Rando Québec: [randoquebec.ca](http://randoquebec.ca)



Photo: Dominique Caron / Rando Québec

## SUR LES SENTIERS

Au Québec, de nombreuses variables sont à prendre en compte pour évaluer les capacités des marcheurs·se·s à effectuer une randonnée ou non. Les niveaux de difficulté des sentiers et des itinéraires proposés sont souvent de bons indices pour évaluer cette faisabilité, mais ces niveaux sont généralement variables d'un gestionnaire de sentier à l'autre. Les caractéristiques de la surface de marche, la présence d'obstacles, les conditions de sentier, la météo, la période de l'année ou autres peuvent avoir des impacts significatifs sur le niveau de difficulté de l'itinéraire sélectionné. Par le fait même, le parcours de randonnée ne sera pas nécessairement classifié par sa section la plus difficile, mais plutôt par une analyse de toutes les composantes mentionnées plus haut. Dans le but de standardiser la classification du niveau de difficulté des sentiers offerts au Québec, trois composantes clés ont été retenues :

- La difficulté technique d'un sentier;
- La difficulté physique d'un itinéraire;
- Les contraintes d'isolement du territoire.

Celles-ci auront des impacts sur la réalisation d'une randonnée pédestre. L'analyse de difficulté d'un itinéraire permet aux randonneur·se·s de faire un choix éclairé selon leurs objectifs.

## LA DIFFICULTÉ TECHNIQUE

La difficulté technique d'un sentier est associée au caractère du sentier de randonnée pédestre. Le terrain est évalué selon cinq grandes classes et défini par le *Yosemite Decimal System* (YDS), un système de classification largement diffusé et utilisé dans le monde. Les trois premières classes réfèrent à la randonnée pédestre. Les classes quatre et cinq appartiennent au monde de l'escalade puisque l'utilisation de cordes et de techniques d'assurage y est recommandée. Référez-vous au *Guide de pratique et de l'encadrement en escalade* produit par la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) pour une description complète de ces classes.

	CLASSE 1	CLASSE 2	CLASSE 3
CARACTÉRISTIQUE DE LA SURFACE DE MARCHÉ	Sentier à accès universel et de promenade (surface en gravier). Sentiers aménagés (surface naturelle) se parcourant facilement sans technique de marche particulière.	Sentier aménagé (surface naturelle, présence d'obstacles simples). Possibilité de sections plus difficiles et sentiers parfois mal entretenus. Possibilité d'éboulis et de terrain instable.	Sentier peu ou pas aménagé (surface naturelle, présence d'obstacles pouvant être majeurs). Usage des mains pouvant être nécessaire. Peut contenir de longues sections de terrain instable et des éboulis.
POSSIBILITÉ DE CHUTE	Faible. Facile à éviter ou à minimiser.	Présente. Peut être minimisée avec des conséquences mineures.	Présente. Courtes sections avec des conséquences sérieuses et inévitables. Ces sections peuvent être empruntées sans l'usage de cordes.
ORIENTATION	Sur sentiers balisés* ou hors sentier avec points de repère évidents.	Orientation simple sur sentiers ou hors sentiers. Peut nécessiter une boussole ou un GPS.	Orientation difficile sur sentiers ou hors sentiers. Nombre de repères minimal.
ZONES AQUATIQUES	Mi-mollet pour les zones à faible débit, hauteur des chevilles pour zones à haut débit et sans danger en aval.	Hauteur des hanches pour les zones à faible débit, hauteur des genoux pour les zones à haut débit et sans danger en aval.	Hauteur de la taille pour les zones à faible débit, hauteur de l'entrejambe pour les zones à haut débit.

### \* Le balisage

Il est important de savoir qu'au Québec, il n'y a actuellement aucune législation ou réglementation en termes de balisage des sentiers. Certains sentiers sont très bien balisés et d'autres pas du tout. Il est de la responsabilité des randonneur·se·s de s'informer sur l'état du balisage du sentier convoité. Un sentier peu ou pas balisé augmentera de façon significative la difficulté à s'orienter et par conséquent, la difficulté générale du sentier.

### \* En hiver

Les caractéristiques de la surface de marche en hiver (neige profonde et poudreuse, neige durcie, croûte de glace, etc.) peuvent augmenter de façon importante la difficulté technique de la sortie de randonnée, peu importe la classe de terrain. En tenir compte lors de la préparation est essentiel. Consulter la section sur les conditions hivernales au Chapitre 1 de ce document.

Le *Yosemite Decimal System* (YDS) est utilisé communément dans les divers réseaux de sentiers à travers le monde. Toutefois, afin de contextualiser ces différentes notions au territoire québécois, Rando Québec a développé une *grille de classification des sentiers par caractérisation des usages*<sup>11</sup> qui est présentée dans le manuel des *Normes en aménagement de sentiers*. La grille de classification comporte cinq classes en fonction des activités proposées, allant du sentier de promenade à accès universel jusqu'au sentier de longue randonnée non aménagé. Cette classification décrit les éléments qui composent l'environnement du sentier, mais ne tient pas compte de la longueur des sentiers ni du temps de marche. Elle peut être un outil intéressant pour les gestionnaires de sentier désirant créer ou aménager des sentiers adéquats selon l'usage désiré, ainsi que pour les utilisateur·trice·s dans le but de classer le type de sentier emprunté.

## LA DIFFICULTÉ PHYSIQUE

Il est important de considérer certains facteurs afin d'évaluer la difficulté physique lors de la réalisation d'un itinéraire de randonnée pédestre. Voici quelques exemples d'éléments pouvant influencer la difficulté physique d'un sentier :

- **Profil de l'itinéraire parcouru** (dénivelé cumulé positif/négatif et longueur de l'itinéraire);
- **Caractère du sentier** (sentier large et sans obstacle, sentier étroit avec présence d'obstacles, etc.);
- **Condition physique préalable** (état de fatigue, blessure, passé médical, etc.);
- **Conditions météorologiques;**
- **Conditions hivernales** (froid, neige/glace);
- **Altitude\***;
- Etc.

---

<sup>11</sup> *Normes en aménagement de sentiers*, p.69, Édition Rando Québec, 2020

Certains de ces facteurs ont déjà été traités dans la difficulté technique, mais ont tout de même un impact sur l'effort et sur la quantité d'énergie que les randonneurs·se·s auront à mobiliser pour réaliser leur itinéraire.

\* Nota bene : Il est important de savoir qu'au Québec la plus haute montagne est le mont d'Iberville qui culmine à 1652 m. Il n'y a donc, par définition, aucune montagne qui atteint la haute altitude (plus de 2000 m) au Québec. Cependant, considérant la popularité de la randonnée à l'international, il est important de bien définir ce qu'est la haute altitude et comment les pratiquants·es comme les encadrants·es doivent agir dans un tel environnement.

Voici un tableau comparatif détaillant les facteurs influençant l'effort physique nécessaire pour réaliser une randonnée. La difficulté est classée de légère à soutenue. Selon les facteurs influençant l'effort physique, il est possible de se retrouver entre une ou plusieurs catégories d'effort. L'expérience en randonnée pédestre, la forme et la capacité physique ainsi que l'équipement peuvent venir influencer la perception des différents éléments mentionnés.

	LÉGÈRE	MOYENNE	SOUTENUE
DISTANCE PARCOURUE	Moins de 6 kilomètres	Entre 6 et 12 kilomètres	12 kilomètres et plus
DÉNIVELÉ POSITIF	350 mètres et moins	Entre 350 et 700 mètres	700 mètres et plus
PORT D'UN SAC À DOS	6 kilogrammes et moins	entre 7 et 15 kilogrammes	plus de 15 kilogrammes
CLASSE DE TERRAIN	Classe 1	Classe 2	Classe 3
SAISONNALITÉ/ CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES	Printemps, été, automne Température clémente, aucune précipitation	Toutes saisons Températures fraîches/ froides et/ou faible précipitation	Toutes saisons Températures froides ou très chaudes et/ou forte précipitation
ALTITUDE	Basse	Basse	Moyenne et haute

## LES CONTRAINTES D'ISOLEMENT

Le principe des contraintes d'isolement provient de la proximité des ressources disponibles en cas de problème et/ou d'urgence. Les randonneur·se·s doivent prendre en compte ces éléments dans leur évaluation de la faisabilité d'un itinéraire puisqu'ils auront un impact direct en cas d'incident ou d'accident lors de la randonnée. La gestion des risques pourrait être différente entre des contraintes d'isolement faibles ou élevées.

L'isolement se définit par le temps de déplacement requis entre la localisation des randonneur·se·s et les ressources nécessaires en cas d'urgence, par exemple, un poste d'accueil muni d'un système de communication et d'équipement de secours, un poste de patrouille, une route d'évacuation, etc. Afin de bien évaluer le risque associé à cette contrainte d'isolement, les possibilités de communication entre les randonneur·se·s et l'aide externe doivent être prises en compte en vue de déterminer l'impact sur la gestion d'une situation d'urgence. Il est aussi crucial d'évaluer le temps d'évacuation entre le point le plus éloigné du parcours et les zones potentiellement accessibles par les services médicaux d'urgence. Le tableau ci-dessous présente ces facteurs et les catégorise selon des contraintes d'isolement de faibles à élevées.

	FAIBLES	MOYENNES	ÉLEVÉES
ISOLEMENT	Pas plus de 3 heures de marche d'un abri et de ressources additionnelles	Pas plus de 8 heures de marche d'un abri et de ressources additionnelles	Plus de 8 heures de marche d'un abri et de ressources additionnelles
COMMUNICATIONS	Couverture cellulaire sur l'entièreté du territoire	Couverture cellulaire variable	Aucune couverture cellulaire sur le territoire
TEMPS DES SOINS HOSPITALIERS	À proximité des SMU*. Aucune distance à parcourir à pied. Zone accessible par les ambulancier·ère·s.	À moins de 3 heures de marche avant l'arrivée à une zone accessible par les ambulancier·ère·s	À plus de 3 heures de marche avant l'arrivée à une zone accessible par les ambulancier·ère·s

\*Services médicaux d'urgence (SMU)

Une région isolée se définit comme : « toute région située à l'extérieur de la zone couverte par les services ambulanciers et médicaux. »<sup>12</sup> Par conséquent, plusieurs randonnées à l'extérieur des villes et des banlieues ont lieu en régions isolées, ce qui indique, par le fait même, à tous les randonneur·se·s qu'ils doivent être prêts à vivre une éventuelle évacuation plus ou moins longue en cas d'urgence.

Il est nécessaire de tenir compte des ressources disponibles sur place (équipe de patrouille, moyens d'évacuation, matériel d'évacuation et de premiers soins disponibles, équipes de sauvetage externe, etc.). Le chapitre 4 traite des ressources disponibles pour les randonneur·se·s en cas d'urgence. De plus, ces informations sont généralement disponibles auprès des différentes instances mentionnées plus tôt dans le chapitre 1.

<sup>12</sup> SIRIUSMEDX : [siriusmedx.com](http://siriusmedx.com)

## LES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

Les randonneur·se·s s'exposent aux éléments de l'environnement naturel et humain lors d'une sortie en plein air. Connaître ces éléments et bien se préparer pour y faire face est la clé d'une gestion des risques responsable lors d'une sortie de randonnée pédestre. Sur les sentiers, reconnaître et minimiser les éléments à risque assure une pratique sécuritaire et agréable.

Les risques peuvent être divisés en deux classes : l'une ayant une composante objective et l'autre une composante subjective. Les risques objectifs, ou risques réels, sont considérés comme le possible résultat d'un danger. Ils laissent peu de place à l'interprétation (probabilités/conséquences) et à la vision de la personne qui randonne. En contrepartie, les risques subjectifs, ou risques perçus, reposent sur l'interprétation de l'individu face à une situation. Cette interprétation peut être influencée par certains facteurs tels que sa connaissance du milieu ou de l'activité, ses capacités physiques ou encore ses caractéristiques psychologiques.

Ces risques, qu'ils soient objectifs ou subjectifs, peuvent être divisés en deux grandes catégories distinctes, soit les risques provenant de l'environnement (externes) et les risques provenant du groupe et des participant·e·s eux-mêmes (internes). Pour de plus amples informations sur les risques et la minimisation de ceux-ci, consulter le *Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre*.<sup>13</sup>

### LES RISQUES EXTERNES

Les facteurs de risque externe proviennent de l'environnement naturel. Il est possible, afin d'analyser la faisabilité d'un itinéraire, d'identifier avant une sortie ces risques généralement reliés au terrain, aux conditions météorologiques, à la faune et à la flore, et aux autres utilisateur·trice·s. Il sera ainsi plus facile de les reconnaître et de les minimiser au cours de la randonnée pédestre.

#### LE TERRAIN

Les risques associés au terrain sont importants. L'aire de marche en elle-même constitue l'un des plus grands risques pour les randonneur·se·s. Le caractère du sentier peut être instable en raison de ces facteurs et de ces conséquences :

- Roches, racines et boue (surface inégale et/ou glissante)
- Couvert végétal tel que des feuilles mortes ou de l'humus (surface glissante)
- Période de dégel, neige et/ou glace (surface glissante)
- Obstacles dans le sentier, tels des chablis, des branches, etc. (obstacles à surmonter)
- Possibilité de chute d'arbres et de branches (exposition à des risques surplombants)
- Terrain escarpé et présence de falaises (surface inclinée et/ou inégale et/ou glissante)
- Terrain alpin et à la limite forestière (exposition aux conditions météorologiques)
- Altitude (régions montagneuses hors du Québec)

---

<sup>13</sup> *Manuel des Guides professionnels de randonnée pédestre*, Éditions Rando Québec, p.51. 2018

La surface de marche est évolutive au cours des saisons, et même, de jour en jour. Les averses de pluie ou de neige actuelles et passées affectent le sentier; le vent pourrait faire tomber des arbres ou des branches. La végétation dense, les herbes incommodes (telle l'herbe à puce), la neige ou la glace sur le sentier ou encore les traversées de ruisseau ou de rivière sont des risques externes considérables du terrain. Généralement moins présentes sur les sentiers québécois, mais pouvant tout de même être présentes, les chutes de pierres, de neige, de glace ou de végétation surplombant les randonneurs sont aussi des risques liés directement au terrain.

À cause de ces risques, les randonneurs pourraient glisser, perdre l'équilibre, faire une chute ou avoir un choc, et ainsi subir des blessures plus ou moins graves.

Pour obtenir les informations relatives aux conditions et au niveau de difficulté des sentiers, consulter la page web du gestionnaire de sentier ou communiquer avec ce dernier préalablement à votre sortie. De plus, Rando Québec a mis sur pied un outil de recherche. Des informations sur l'état des parcs et des sentiers y sont mises en ligne régulièrement par les gestionnaires de réseaux pédestres. Consulter **Balise Québec** : [baliseqc.ca](http://baliseqc.ca)

### LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Les conditions météorologiques rencontrées en milieu naturel peuvent avoir des impacts significatifs sur l'expérience des randonneurs. Elles peuvent évoluer rapidement et influencer l'état des sentiers, diminuer la visibilité, augmenter l'effort physique des randonneurs, créer de l'inconfort dû à la chaleur ou au froid, etc. La gestion de l'effort, le choix du lieu de sortie et de l'itinéraire, le choix de l'habillement et de l'équipement sont des facteurs auxquels il faut s'ajuster pour pallier les éventuels problèmes de la météo, contrôler la température corporelle et l'énergie. Les conditions météorologiques sont à prendre en considération pour assurer une pratique sécuritaire et agréable. Voici les facteurs de considérations ainsi que certaines conséquences possibles :

#### Température

- Chaleur et/ou soleil (épuisement par la chaleur, coup de soleil, déshydratation)
- Froid (engelure, hypothermie, déshydratation)
- Humidité élevée (épuisement par la chaleur, déshydratation)

#### Vent

- Vent fort (chute d'arbres et de branches, déshydratation)
- Vent faible (épuisement par la chaleur)

#### Précipitations

- Pluie et/ou neige et/ou grésil et/ou verglas (hypothermie, surface glissante)
- Orage (électrocution, hypothermie, surface glissante)

Afin de prévoir l'impact potentiel des conditions météorologiques, il est primordial de consulter préalablement les bulletins météo pour la durée de la sortie. L'accès à l'information météorologique la plus précise pour votre région s'obtient généralement sur le site internet d'Environnement Canada<sup>14</sup>.

### LA FAUNE ET LA FLORE

En contexte de randonnée, les randonneur·se·s sont en constante interaction avec les différents écosystèmes qu'ils parcourent. Les utilisateur·trice·s du réseau entreront en relation avec la faune, que ce soit les insectes, les grands ou les petits mammifères, et ils devront évaluer l'étendue des risques que peuvent représenter ces interactions. En effet, la faune est un risque à considérer lors de la planification de sa randonnée, car certains animaux peuvent transmettre des maladies, provoquer des blessures ou être dangereux s'ils sont dérangés. La flore peut aussi représenter un risque considérable pour les randonneur·se·s, car certaines espèces végétales sont susceptibles de déclencher chez eux de graves réactions.

Afin de prévenir adéquatement ces différents risques, les utilisateur·trice·s du réseau peuvent contacter le gestionnaire du parc dans lequel ils pensent effectuer leur sortie ou s'informer directement à l'accueil du parc afin de connaître les risques exacts auxquels ils feront face. Afin d'interagir de manière respectueuse avec la faune et la flore, consulter le manuel sur *L'éthique du plein air et les sept principes Sans trace*<sup>15</sup>.

### LES AUTRES UTILISATEUR·TRICE·S

Les interactions avec d'autres utilisateur·trice·s peuvent représenter un risque lorsque, par exemple, ces personnes choisissent un emplacement à partir duquel des roches pourraient tomber sur des randonneur·se·s se trouvant en dessous. Des chasseur·se·s pourraient être hostiles à une présence sur leur territoire de chasse, des cyclistes ou des chevaux pourraient entrer en collision avec des marcheur·se·s dans des sentiers partagés, etc. Il s'agit de faire preuve de vigilance par rapport aux différentes interactions potentielles avec les autres usager·ère·s du territoire, s'assurer de témoigner du respect dans ces interactions et prévoir de quelles manières celles-ci peuvent avoir un impact sur la réalisation de la randonnée pédestre.

---

<sup>14</sup> Environnement Canada : [meteo.gc.ca](http://meteo.gc.ca)

<sup>15</sup> *L'éthique du plein air et les sept principes Sans trace*, Éditions Rando Québec, p. 34, 2019

## LES RISQUES INTERNES

Les risques liés à l'état physique, émotionnel et psychologique sont des facteurs parfois plus subtils, mais qui peuvent avoir un impact important sur le groupe dans son ensemble et ses participants d'un point de vue individuel. Ces facteurs peuvent exercer une influence significative tout aussi importante que les risques externes sur la sécurité des randonneur·se·s et sur l'atteinte des objectifs. Ils doivent donc être considérés et analysés avant d'entreprendre un itinéraire. Voici les différents types de risques internes qu'il faudrait évaluer dans la planification et la réalisation d'une sortie de randonnée pédestre.

### L'ÉTAT PHYSIQUE

L'état physique se décline selon les conditions préalables des membres du groupe (maladies, blessures, etc.) et leur condition durant la randonnée (fatigue, inconfort, etc.). Ces différentes causes sont considérées comme des risques internes étant donné leur potentiel d'aggravation et leur influence sur la réalisation ou non d'une sortie. L'état physique doit être considéré puisqu'il peut rapidement affecter le jugement ou la concentration, ce qui pourrait provoquer un incident. Les randonneur·se·s doivent respecter les limites des membres du groupe et rester vigilants aux signes d'un état physique qui se détériore.

### L'ÉTAT AFFECTIF

La dynamique de groupe, le stress, les attentes et les objectifs sont des exemples d'états psychologiques et émotifs qui ont un effet sur la prise de décision lors de la randonnée. Il faut rester vigilant aux signes et favoriser la communication dans un groupe de randonneur·se·s pour minimiser les risques. L'état affectif des participant·e·s devrait être pris en compte lors de la planification de toute sortie en plein air.

### LES BIAIS ÉMOTIONNELS

Les biais émotionnels et les facteurs humains affectent les décisions qui seront prises avant et pendant une randonnée pédestre. Les biais peuvent provenir d'une infinité de situations diverses puisqu'ils concernent des randonneur·se·s ayant des expériences de vie et de randonnée pédestre différentes, des conditions physiques, affectives et psychologiques variées, etc. De plus, chaque individu se fait sa propre idée de ses capacités face à la randonnée proposée. Tous ces facteurs mis en perspective dans une situation donnée permettent de croire que chaque décision aura un impact sur la planification et la réalisation de la randonnée pédestre, menant à de bons ou de mauvais choix. Dans le pire des cas, une ou plusieurs mauvaises décisions pourraient entraîner un incident ou un accident. Les biais émotionnels élémentaires peuvent être à double tranchant :

- Pression interne et/ou exercée par le groupe (stress, sentiment d'anxiété, appréhension, crainte, etc.)
- Restriction au niveau du temps
- Confiance excessive et/ou halo de l'expert

- Biais de confirmation et/ou pensée de groupe restrictive
- Familiarité avec la pratique et/ou le terrain,
- Etc.

Une reconnaissance et une analyse des biais émotionnels et des facteurs de groupe aident à la bonne prise de décision, toujours dans le but d'une pratique agréable et sécuritaire.

## LES CONDITIONS HIVERNALES

Les conditions hivernales affectent l'expérience de randonnée pédestre des randonneurs en modifiant non seulement le paysage, mais aussi en modifiant les risques inhérents à la randonnée pédestre. Les journées plus courtes et froides de l'hiver ainsi que la neige et/ou la glace au sol augmentent considérablement le temps de progression et la possibilité pour les ressources externes d'offrir de l'aide en cas d'incident ou d'accident. Il est important de prendre en considération les facteurs de risques suivants lorsqu'on planifie ou réalise une randonnée en contexte hivernal.

### LA DIMINUTION DE L'ENSOLEILLEMENT

La saison hivernale au Québec est caractérisée par une diminution majeure de l'ensoleillement. Cette diminution influence la durée des activités à l'extérieur en période de luminosité. Dans le sud du Québec, la durée d'ensoleillement quotidien est de huit heures en décembre, période de l'année où elle est la plus courte. Selon la latitude à laquelle vous vous situez, la durée d'ensoleillement peut grandement varier en hiver. Il est donc important de s'informer préalablement sur les heures de coucher et de lever du soleil afin de planifier nos itinéraires et le choix du matériel en conséquence.

### LE FROID

Les températures sont plus froides en hiver. Précisons également que le soleil y est de plus faible intensité. Étant donné qu'il est moins haut dans le ciel, les températures peuvent chuter rapidement avec la tombée de la nuit. Les températures moyennes en hiver varient entre  $-10^{\circ}\text{C}$  et  $-25^{\circ}\text{C}$ .

### L'HUMIDITÉ

Le contexte géographique du Québec influe sur le taux d'humidité dans l'air. En effet, celui-ci est plus élevé que dans d'autres provinces canadiennes, et ce, particulièrement dans les régions les plus au sud et à l'est de la province. Même s'il convient de tenir compte de l'humidité tout au long de l'année, il est important de prendre en considération son impact en randonnée hivernale puisque la gestion de la conservation et de la perte de chaleur est plus complexe et potentiellement dommageable (hypothermie, engelure, etc.).

Il y a deux principales sources d'humidité utiles à connaître et gérer lors d'une randonnée pédestre hivernale :

- La transpiration
- Les intempéries (neige, pluie, grésil, etc.)

**LE VENT**

Le facteur vent, aussi appelé « facteur éolien » ou « refroidissement éolien », est la sensation de froid que nous ressentons directement sur notre peau lorsqu'elle est exposée. Il est facile d'en sous-estimer l'effet, mais le vent pourrait occasionner un risque pour des randonneurs·ses mal préparés ou mal équipés.

L'indice de refroidissement éolien représente le degré de « refroidissement » que ressent notre peau. Le tableau ci-dessous affiche la température ressentie en fonction de la vitesse du vent<sup>16</sup>.

**TABLEAU DE REFROIDISSEMENT ÉOLIEN**

T <sub>air</sub>		Température de l'air (°C)											
		0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50	-55
Vitesse du vent (km/h)	5	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58	-58
	10	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63	-63
	15	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66	-66
	20	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68	-68
	25	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70	-70
	30	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72	-72
	35	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73	-73
	40	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74	-74
	45	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75	-75
	50	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76	-76
	55	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77	-77
	60	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78	-78
	65	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79	-79
70	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-80	-80	
75	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80	-80	
80	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81	-81	

- Risque faible de gelures
- Risques modérés
- Risque élevé avec 30 minutes d'exposition
- Risque très élevé entre 5 et 10 minutes d'exposition
- Risque grave entre 2 et 5 minutes d'exposition
- Risque extrême en 2 minutes d'exposition ou moins

V<sub>10</sub> = vitesse du vent mesuré à 10 mètres du sol

N° de cat. En56-222/1-2008F ISBN 978-0-662-07953-8

<sup>16</sup> Gouvernement du Canada, « Publication sur l'indice UV, la chaleur et le refroidissement éolien. » <https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/meteo-sante/publications-indice-uv-chaleur-refroidissement-eolien.html>

Les prévisions météo intègrent généralement cette notion de « température ressentie » en tenant compte du vent et de l'humidité de l'air. C'est une estimation utilisée dans les régions au climat rigoureux pour alerter le public sur les mesures préventives à prendre en vue de limiter les risques causés par le froid comme les engelures, l'hypothermie et même la perte de visibilité (poudrerie). Voici trois généralités sur le refroidissement éolien :

- Plus le vent est fort, plus le refroidissement éolien est grand;
- Un vent faible suffit à donner la sensation de froid;
- Plus la température extérieure est basse, plus le facteur vent est important et peut avoir de plus grandes conséquences.

Afin de prévoir l'impact potentiel des conditions météorologiques en hiver, il est primordial de consulter préalablement les bulletins météo pour la durée de la sortie. L'accès à l'information météorologique la plus précise pour votre région s'obtient généralement sur le site internet d'Environnement Canada<sup>17</sup>.

### **LA NEIGE ET LA GLACE EN SENTIERS**

Pratiquer la randonnée dans la neige est plus fatigant et demande plus de temps que sur sentier en période estivale. Il faut donc planifier votre itinéraire en considérant cet élément. La neige peut aussi cacher des pièges, comme des cours d'eau et des trous sous les pieds. Par exemple, autour des troncs d'arbres, il est courant d'observer des trous d'air. Y tomber pourrait avoir des conséquences, surtout lorsque le couvert neigeux est très épais.

La glace peut influencer les conditions de sentier. Les corniches et les grands glaçons accrochés aux parois de roches peuvent aussi occasionner un risque au-dessus de la tête. La même logique s'applique autour de certains refuges. L'adaptation du rythme de marche ainsi que la vigilance sont la clé pour une progression sécuritaire en sentier hivernal.

### **LES COURS D'EAU GELÉS OU PARTIELLEMENT GELÉS**

L'hiver peut offrir de nombreux avantages susceptibles de faciliter l'exercice de la randonnée, par exemple, traverser des étendues ou cours d'eau gelés. En effet, l'eau se solidifie et permet aux randonneurs de s'y déplacer comme sur la terre ferme. Toutefois, la traverse de cours d'eau gelés peut s'avérer très dangereuse si la glace n'est pas complètement formée. Généralement, si l'épaisseur de la glace est de 10 cm ou plus, le passage à pied est sécuritaire. Certains contextes sont cependant à surveiller. Les zones où il y a un déplacement d'eau sous la glace, comme sur une rivière, ou à la charge/décharge d'un lac, seront d'épaisseurs variables et plus minces là où

---

<sup>17</sup> Environnement Canada : [meteo.gc.ca](http://meteo.gc.ca)

l'eau circule. De la même façon, si la zone se situe à proximité d'un élément naturel ou artificiel, comme un arbre, une pierre, un quai, etc., la glace risque d'y être plus mince. L'épaisseur est donc très variable et peut céder sous le poids d'une randonneuse en raison de nombreux facteurs.

Des ponts de neige ont tendance à se former au-dessus des ruisseaux. La solidité de ceux-ci varie selon la qualité et la quantité de neige et ils peuvent céder facilement s'ils ne sont pas suffisamment épais.

Le port de raquettes offre de la portance en répartissant le poids sur une plus grande surface, ce qui peut aider à traverser des cours d'eau gelés ou des ponts de neige. Dans tous les cas, une approche échelonnée de la part des randonneuses est essentielle pour tester la solidité de la glace ou d'un pont de neige nécessaire au passage sécuritaire d'un cours d'eau.

### **LES AVALANCHES**

Les avalanches de neige ou de glace sont bel et bien un phénomène présent au Québec. Les avalanches peuvent survenir sur tout terrain incliné recouvert d'une couche, épaisse ou non, de neige et/ou de glace. Un terrain avalancheux peut représenter un risque d'incident ou d'accident. Pour obtenir plus d'information à ce sujet ou pour demander de la formation, consulter [www.avalanchequebec.ca](http://www.avalanchequebec.ca)



## CHAPITRE 2

# LA PRATIQUE AUTONOME

Afin de profiter de l'univers de la randonnée pédestre au Québec, deux types de pratiques sont possibles : la première est la pratique autonome et la deuxième est la pratique encadrée. La pratique autonome signifie que les randonneur·se·s prennent la responsabilité de leur randonnée pédestre, ce qui va de la préparation à la réalisation. La pratique de la randonnée relève alors entièrement des randonneur·se·s. La pratique encadrée signifie que des professionnel·le·s participent à la planification ou à la réalisation de la randonnée<sup>18</sup>. Ils prennent le rôle d'encadrant·e·s et offrent un service.

Dans le cadre d'un sentier aménagé et balisé, les dispositions prises par le gestionnaire du réseau de sentiers pour assurer la sécurité et la qualité de l'expérience des randonneur·se·s peuvent être considérées comme une forme d'encadrement, même si elles ne peuvent pas se substituer au rôle de professionnel·le·s encadrant·e·s, intervenant dans la planification et le déroulement de l'activité. Toutefois, toutes les personnes ou tous les groupes progressant en randonnée par leurs propres moyens sont considérés comme autonomes, et ce, même dans la gestion de leur sécurité.

Ce chapitre vise à outiller les pratiquant·e·s autonomes par l'offre de sources fiables et validées axées sur une pratique responsable, et à offrir quelques lignes directrices pour que celle-ci soit agréable et sécuritaire.

---

<sup>18</sup> Consulter le **Chapitre 3** du présent Guide – La pratique encadrée

## LA PLANIFICATION D'UNE RANDONNÉE PÉDESTRE

La réalisation d'une randonnée pédestre agréable et sécuritaire passe par une planification réussie. De nombreux paramètres sont à prendre en compte lors de cette planification, qu'il s'agisse du niveau de difficulté de la randonnée, de l'évaluation de la distance, du dénivelé ou de l'équipement à utiliser. Afin d'outiller les randonneur·se·s pour qu'ils prennent de bonnes décisions lors de la planification, Rando Québec a développé des ressources simples et imagées ayant pour but de rendre la planification d'une sortie en randonnée pédestre plaisante et sympathique.

- 1. Préparation d'une sortie de randonnée pédestre :**  
<https://www.randoquebec.ca/trousse-randonneur/preparation/>
- 2. Choix d'une sortie et d'un itinéraire de randonnée pédestre :**  
<https://baliseqc.ca/>
- 3. Outils d'évaluation de son itinéraire et calculateur du temps de marche :**  
<https://www.randoquebec.ca/trousse-randonneur/niveau-itineraire/>
- 4. Les équipements de randonnée et astuces pour le chargement du sac à dos :**  
<https://www.randoquebec.ca/trousse-randonneur/equipement/>

Pour l'obtention de l'information la plus à jour au moment de la planification d'une sortie de randonnée pédestre, consulter directement le gestionnaire du réseau pédestre.

## LA FICHE DE SORTIE

Lorsque l'ensemble des paramètres ont été évalués et que le choix de la randonnée est effectué, il est important de procéder à l'élaboration de la fiche de sortie. Cette étape consiste à rassembler dans un même document tous les renseignements pertinents récoltés à l'étape de la planification afin qu'ils soient accessibles rapidement. Voici un modèle conçu par Rando Québec, permettant de s'assurer qu'aucune information n'est oubliée pour les sorties à la journée et les longues randonnées.

### FICHE DE SORTIE À LA JOURNÉE

*Une copie doit être laissée dans les mains d'une personne responsable. Conserver une copie avec vous.*

Date et heure de départ : \_\_\_\_\_ Heure de retour prévue : \_\_\_\_\_

Lieu et objectif de la sortie : \_\_\_\_\_

Itinéraire choisi : *Nom du sentier, couleur des balises, longueur et dénivelé de l'itinéraire* \_\_\_\_\_

Point de départ : \_\_\_\_\_ Point d'arrivée : \_\_\_\_\_

En cas d'urgence je contacterai : *Nom et n° de téléphone de la personne à contacter en cas d'urgence* \_\_\_\_\_

Mon contact d'urgence contactera les secours si je ne suis pas de retour le : *Date et heure* \_\_\_\_\_

#### Quelques petites questions avant-départ

Le sentier que je m'apprête à faire correspond-il à mes objectifs ?

Ai-je bien pris avec moi mon appareil cellulaire ou satellitaire ? Est-il chargé au maximum ?

Mon contact d'urgence a été informé de la randonnée que je m'apprête à faire ?

**BONNE RANDONNÉE**

## LA RÉALISATION D'UNE RANDONNÉE PÉDESTRE

Une fois la planification complétée, la personne ou le groupe partant en randonnée pédestre vont réaliser leur itinéraire. Au cours de cette randonnée pédestre, les randonneur·se·s s'exposent à une série de risques, comme ceux énumérés dans le chapitre précédent. Dans une optique de pratique autonome de la randonnée, ces différents risques doivent être mitigés et gérés de manière efficace. Afin d'avoir une bonne gestion des risques et de développer une pratique autonome responsable et sécuritaire, quelques éléments sont à prendre en considération lorsque l'on part en randonnée.

### LA CONDITION PHYSIQUE

Malgré le développement des réseaux de sentiers et l'accessibilité croissante du plein air au Québec, la randonnée pédestre demeure une activité physique pouvant devenir rapidement exigeante. Il est donc important, lors de la réalisation d'une randonnée, de se connaître et de reconnaître ses limites. En ayant une bonne connaissance de sa condition physique, il est plus facile d'évaluer la faisabilité d'une randonnée et de savoir quand et comment ajuster son itinéraire selon l'effort demandé et le temps disponible.

### L'ORIENTATION

Que ce soit dans le cadre de sorties à la journée dans un réseau de sentiers à proximité ou dans des expéditions de plusieurs jours hors des sentiers battus, l'orientation est un outil indispensable pour les randonneur·se·s au Québec. En effet, des notions de base en orientation aide à identifier le bon sentier à emprunter à une intersection et peuvent devenir rapidement utiles si l'on s'égare. Certaines applications mobiles sont maintenant disponibles et peuvent aider à s'orienter en sentiers. Certains site web Afin d'en apprendre davantage sur l'orientation, consulter le *Manuel des Guides professionnels de randonnée pédestre*<sup>19</sup>.

### LES TECHNIQUES DE MARCHÉ

Afin de faciliter la progression et de réduire l'effort demandé sur des sentiers peu aménagés, les techniques de marche peuvent être un élément important à comprendre et à s'approprier lorsque l'on part en randonnée. L'utilisation de techniques adéquates lors de la progression en sentier permet aussi de réduire les risques de blessures. Il est donc utile de s'informer sur celles qu'il faut privilégier et sur les contextes appropriés pour les mettre en œuvre. Pour en apprendre davantage à ce sujet, consulter le *Manuel des Guides professionnels de randonnée pédestre*<sup>20</sup>.

---

<sup>19</sup> *Manuel des Guides professionnels de randonnée pédestre*, Éditions Rando Québec, Chapitre 6, 2018

<sup>20</sup> *Manuel des Guides professionnels de randonnée pédestre*, Éditions Rando Québec, Chapitre 10, 2018

## LA RANDONNÉE SANS TRACE

Dans une optique de respect de l'environnement, de la faune et des autres usager·ères, il est important de comprendre et de s'approprier les principes d'étiquette en matière de plein air. Le programme Sans trace Canada offre de nombreux conseils afin de réaliser des randonnées respectueuses et écoresponsables. Consulter le manuel sur *L'éthique du plein air et les sept principes Sans trace*<sup>21</sup>.

## L'ÉTIQUETTE DES RANDONNEUR·SE·S

La pratique autonome de la randonnée pédestre implique que l'ensemble des décisions prises avant, pendant et après l'activité relève du jugement et de la capacité d'analyse du groupe ou de la personne réalisant la randonnée. L'ensemble de ces décisions ont des impacts sur soi, sur les autres usager·ères et sur l'environnement naturel dans lequel le groupe ou la personne progresse. Il est donc important que l'ensemble des randonneur·se·s autonomes dispose d'un code d'éthique afin que cette pratique demeure agréable, responsable et sécuritaire. Rando Québec vous propose celui-ci afin d'orienter vos décisions futures<sup>22</sup>.



<sup>21</sup> *L'éthique du plein air et les sept principes Sans trace*, Éditions Rando Québec, 2020

<sup>22</sup> [randoquebec.ca/ethique](http://randoquebec.ca/ethique)

## L'ANALYSE DES RISQUES INTERNES ET EXTERNES

Lorsque les participant·e·s s'en vont en randonnée, ils devront faire face aux différents risques mentionnés dans le premier chapitre du présent Guide. Malgré une bonne planification en amont, de nombreux risques peuvent survenir durant une sortie sur le terrain. Afin d'y faire face de manière réfléchie, il est recommandé d'utiliser l'approche **RAMER**<sup>23</sup>. Celle-ci permet d'affronter, une étape après l'autre, les risques internes et externes (voir chapitre 1) lorsqu'ils surviennent. L'acronyme **RAMER** signifie :

- **R**econnaissance du risque;
- **A**nalyse du risque;
- **M**itigation du risque (minimiser les risques);
- **E**t si nécessaire...
- **R**éaction à la situation d'urgence.

Par conséquent, la première étape consiste à reconnaître et identifier le risque. La deuxième est l'analyse de celui-ci, soit les impacts et les conséquences potentielles, les solutions possibles, etc. La troisième étape consiste à minimiser ce risque en y appliquant les solutions identifiées dans l'étape précédente afin d'empêcher des conséquences négatives. Finalement, si ce risque a de graves conséquences, réagir en enclenchant un protocole d'urgence. Ainsi en utilisant cette méthode, les randonneur·se·s éviteront de se comporter de façon impulsive et agiront de manière méthodique.

## LA PRATIQUE HIVERNALE

Les conditions hivernales imposent une réflexion approfondie durant la phase de planification et d'analyse des risques. La randonnée hivernale demandera un niveau supérieur de préparation pour les randonneur·se·s autonomes planifiant une sortie d'un ou plusieurs jours. En se préparant bien et en respectant quelques principes de base, il est tout à fait possible de pratiquer la randonnée hivernale en toute sécurité, en plus de profiter des magnifiques paysages que nous offre cette saison. Les différents risques pouvant être rencontrés dans le cadre d'une randonnée hivernale sont énumérés dans le premier chapitre du présent Guide. La quantité de neige au sol et la surface du sentier, la présence de glace, la température ressentie, etc. sont des exemples d'aspects à considérer pour le choix des bons équipements. Pour en apprendre davantage sur la planification et la réalisation de randonnées hivernales, consulter le *cahier des randonneur·se·s autonomes*<sup>24</sup>.

<sup>23</sup> *Manuel des Guides professionnels de randonnée pédestre*, Éditions Rando Québec, Chapitre 5, 2018

<sup>24</sup> *Cahier des randonneur·se·s autonomes*, Éditions Rando Québec, 2022

## LES URGENCES

Dans le cadre d'une pratique autonome de randonnée pédestre, il est important de comprendre comment agir en cas d'urgence. Il existe de nombreuses solutions pour intervenir ou joindre des services médicaux d'urgence si une situation problématique survient. Les procédures d'urgence recommandées sont énumérées et détaillées *au chapitre 4 – Les procédures d'urgence*.

## LES CRITÈRES D'ANNULATION D'UNE SORTIE

Dans certains contextes, les randonneur·se·s doivent se questionner sur la faisabilité d'une sortie et décider si l'activité doit être annulée ou non. Idéalement, cette décision devrait être prise dans la phase de planification de la randonnée afin de limiter l'apparition de problèmes. Cependant, la randonnée pédestre est un domaine où plusieurs facteurs de risques interagissent constamment; il se peut donc que l'on doive prendre ces décisions une fois sur le terrain. Voici quelques exemples d'éléments pouvant causer l'annulation d'une sortie, que ce soit dans la phase de planification ou celle de réalisation de la randonnée :

- La sécurité des randonneur·se·s est compromise;
- Des températures extrêmes sont annoncées durant la sortie (exemple : indice humidex à 40 °C, froid extrême de -25 °C);
- Les conditions météorologiques semblent dangereuses (vents violents, tempêtes, orages, etc.);
- Les gestionnaires de sentiers ne sont pas prêts à vous accueillir (parc fermé, période de dégel, etc.);
- Etc.

Cette liste est non exhaustive et doit être contextualisée selon plusieurs facteurs comme l'expérience des randonneur·se·s, le niveau de préparation, l'équipement disponible, etc. L'état physique, l'état émotionnel et l'état psychologique des randonneur·se·s devraient aussi être considérés dans le processus de prise de décision. Les critères d'annulation de sortie demandent une réflexion. Généralement, afin de limiter et prévenir les risques, il faut se demander si la sécurité pourrait être compromise. Si oui, la sortie devrait être annulée.

## LES FORMATIONS OFFERTES AU QUÉBEC

Afin d'outiller et de développer la pratique de randonnée pédestre autonome, les Québécois·es disposent de nombreuses formations leur permettant d'acquérir les connaissances nécessaires pour randonner d'une façon responsable sur le territoire. En tant qu'acteur important du milieu de la randonnée au Québec, Rando Québec propose des formations pour les pratiquant·es désirant développer leur autonomie dans de courtes et/ou de longues randonnées pédestres, des formations sur l'orientation et de nombreux modules complémentaires. Le programme de formation de Rando Québec a comme objectif de normaliser les contenus des formations et d'assurer un enseignement uniforme de la pratique à travers la province. L'entièreté du programme est reconnue par le ministère de l'Éducation (MEQ).

Avalanche Québec propose des formations spécifiques à la pratique en terrain avalancheux pour tous les niveaux.

## LES SOURCES D'INFORMATION

- Planification d'une sortie de randonnée pédestre : [randoquebec.ca/preparer-sa-sortie](http://randoquebec.ca/preparer-sa-sortie)
- Recherche sur des lieux de pratique : [baliseqc.ca](http://baliseqc.ca)
- Offre de formation à la pratique autonome de Rando Québec : [randoquebec.ca/formations](http://randoquebec.ca/formations)
- Informations et formations relatives au milieu avalancheux : [avalanchequebec.ca](http://avalanchequebec.ca)
- Conditions météorologiques, prévisions météorologiques, période d'ensoleillement et autres informations relatives à la météorologie : [meteo.gc.ca](http://meteo.gc.ca)



### CHAPITRE 3

## LA PRATIQUE ENCADRÉE

La pratique encadrée se définit par une prise en charge d'un groupe ou d'un individu par un autre individu. Ce dernier occupe un rôle : la fonction d'encadrant·e. Il assume les tâches telles la planification, la préparation ainsi que la gestion de l'aspect sécuritaire d'une sortie. On parle ici de guides professionnels, d'intervenant·e-s récréatifs, éducatifs ou psychosociaux, d'animateur·trice·s, d'interprètes, etc. Plusieurs milieux demandent à ce que la fonction d'encadrant·e soit assurée dans le but d'organiser des sorties de randonnée pédestre.

Le but du présent chapitre est de définir le rôle et les fonctions des encadrant·e-s dans divers milieux au Québec ainsi que les compétences minimales requises. De plus, certains facteurs de considérations génériques sont présentés afin d'aider l'encadrant·e à prendre de bonnes décisions.

## LES ENCADRANT·E·S

Les encadrant·e·s sont des pratiquant·e·s autonomes d'une discipline spécifique (randonnée pédestre, raquette, marche) souhaitant gérer et prendre en charge d'autres pratiquant·e·s dans ces mêmes disciplines. Suivant le milieu où ils exercent leurs activités d'encadrement, ils peuvent-être :

- Des guides professionnels (industrie du tourisme d'aventure et des agences de voyages, encadrant·e·s détenant des certifications reconnues)
- Des animateur·trice·s (camps, scouts, loisir municipal, loisir scolaire, etc.)
- Des accompagnateur·trice·s (clubs, organismes, etc.)
- Des enseignant·e·s (écoles)
- Des chargé·e·s de cours et des professeur·e·s (institutions d'enseignement)
- Des encadrant·e·s informels
- Des intervenant·e·s en psychosociologie et en santé (milieu de la santé)

Leurs tâches peuvent être diverses et comprennent notamment :

- Organisation et/ou préparation de l'activité de randonnée pédestre et/ou de raquette et/ou de marche que ce soit avant, pendant et/ou après l'activité;
- Prise en charge complète ou partielle du groupe, que ce soit avant, pendant et/ou après;
- Animation;
- Interprétation;
- Enseignement;
- Instruction;
- Formation.

## L'ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC

Le Québec regorge d'organismes privés et publics, à but lucratif ou non. Des entreprises, des camps de jour et de vacances, des clubs sportifs et le milieu scolaire offrent de la prise en charge de groupe en randonnée pédestre. Chaque milieu comporte ses propres spécificités. À noter que la fonction d'encadrant·e peut être exercée avec ou sans rémunération. Les bénévoles organisant officiellement ou non officiellement des sorties de randonnée pédestre peuvent être soumis à la même législation que ceux qui sont rémunérés. Un tronc commun regroupe tous les milieux; ils offrent de l'encadrement à des groupes et l'encadrant·e assume un rôle.

## LES ENTREPRISES PRIVÉES

Des entreprises privées offrent des services d'encadrement en randonnée pédestre au Québec. Elles le font généralement sous forme de courtes activités, de sortie à la journée ou encore de voyage au Québec et ailleurs, et ce, au plus grand plaisir des individus achetant ces services. Généralement, les entreprises privées concluent des partenariats avec d'autres acteurs du milieu et offrent des services originaux.

Les entreprises privées offrant un encadrement en randonnée pédestre sont soumises aux normes et standards inscrits dans le présent guide. Aventure Écotourisme Québec (AEQ) fait valoir ceux-ci auprès des entreprises privées et des différentes compagnies d'assurances. À travers son processus d'accréditation *Qualité et Sécurité* complet, l'AEQ s'assure que les plus hauts standards soient atteints par les entreprises souhaitant obtenir cette accréditation.

Certaines entreprises privées ne souhaitant pas obtenir l'accréditation de l'AEQ doivent, selon le Code civil du Québec (C.c.Q.), avoir une assurance responsabilité civile valide. À ce moment, l'entreprise devrait atteindre les normes et standards inscrits dans ce guide, et ce, même si sa couverture d'assurance demandait des standards moins élevés. Dans le cas où l'assureur a des demandes plus strictes que celles énumérées dans ce guide, ce sont ses mesures qui s'appliquent et l'entreprise devra s'y plier pour que son assurance reste valide.

## LES ORGANISMES À BUT NON LUCRATIF

Les organismes à but non lucratif (OBNL) regroupent l'ensemble des organismes offrant de l'encadrement en randonnée pédestre sans but lucratif, tels des clubs, des camps de jour et de vacances, les scouts, le loisir municipal, des fondations, etc. Souvent, l'objectif de ces OBNL est l'accessibilité de la pratique pour toutes et tous.

Les OBNL devraient se plier aux normes et standards de ce guide, et ce, au même titre que les entreprises privées. L'offre d'encadrement en randonnée pédestre, souvent à plus petite échelle que les entreprises privées, ne justifie aucunement des normes et des standards différents.

## LE MILIEU SCOLAIRE

Diverses écoles du milieu scolaire au Québec développent une offre d'activités de randonnée pédestre pour leurs élèves et étudiant·e·s. Plus communément, ces activités sont offertes dans le cadre des cours d'éducation physique et à la santé. Par ailleurs, de plus en plus de professeur·e·s jumèlent activités scolaires magistrales et classe nature. Dans tous les cas, le milieu scolaire étant une entité régie par le ministère et ayant son propre code de conduite, les professeur·e·s qui offrent des activités de randonnée pédestre devraient se référer au guide de sécurité des activités sportives et parascolaires de leur commission scolaire.

## L'ENCADREMENT INFORMEL

L'écosystème plein air au Québec est en plein changement. Nous retrouvons de plus en plus de clubs, groupes ou organismes informels offrant, souvent par le biais des réseaux sociaux, des occasions de randonnée pédestre en groupe. Les organisateur·trice·s, malgré le côté organique et ludique que prend souvent la publication d'évènements de la sorte, assument le rôle d'encadrant·e·s. Dans de telles circonstances, ils devraient s'assurer d'atteindre les normes et standards, comme les entreprises privées et les OBNL.

## L'ENCADREMENT AILLEURS DANS LE MONDE

Les encadrant·e·s du Québec sont parfois amenés à aller exercer leurs fonctions en dehors de la province ou ailleurs dans le monde, et ce, avec des groupes du Québec ou non. Dans ces cas précis, tant et aussi longtemps que l'organisme, l'institution ou les encadrant·e·s eux-mêmes exercent leur fonction sous le nom d'un assureur du Québec, ils sont assujettis aux normes et standards de la province et agissent en vertu du C.c.Q. Dans le cas où le pays d'accueil est assujéti à des normes supérieures, les encadrant·e·s devraient assurée l'atteinte de ces normes.

## LE CHAMP DE COMPÉTENCE DES ENCADRANT·E·S

Les activités d'encadrement en randonnée pédestre se déroulent dans plusieurs contextes. Que ce soit la région, les contraintes d'isolement, le caractère du sentier, le type de groupe ou encore le nombre de journées, etc. Consulter le chapitre 1 de ce guide pour plus de renseignements. Ces facteurs de considération affecteront la difficulté de l'activité, et donc, les facteurs de risques. L'encadrant·e doit avoir les compétences génériques et spécifiques pour être en mesure d'offrir une expérience agréable et de prendre les bonnes décisions aux bons moments dans le but de minimiser les risques avec son groupe. Le champ de compétence est établi sur trois niveaux distincts. Ces niveaux correspondent aux compétences requises selon le type de pratique d'encadrement de la randonnée pédestre. Consulter la section « *Les écoles de formation au Québec* » de ce présent chapitre pour connaître les institutions reconnues offrant des certifications en randonnée pédestre.

## LES COMPÉTENCES ET CERTIFICATIONS DES ENCADRANT·E·S

	ENCADRANT·E DE NIV. 1 : ENCADRER UN GROUPE SUR SENTIERS BALISÉS LORS D'UNE SORTIE DE COURTE RANDONNÉE PÉDESTRE (À LA JOURNÉE)
NIVEAU DE PRATIQUE REQUIS	<p><b>Encadrement trois saisons :</b> Pratique de la courte randonnée pédestre ou plus</p> <p><b>Encadrement hivernal :</b> Pratique de la courte randonnée pédestre hivernale ou plus</p>
COMPÉTENCES EN ENCADREMENT	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agir de manière professionnelle à titre d'encadrant·e de courte randonnée pédestre <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Comprendre la fonction d'encadrant·e</li> <li>1.2. Connaître les habiletés, les connaissances et les attitudes nécessaires à l'exercice de la fonction d'encadrant·e</li> <li>1.3. Comprendre le rôle que jouent les motivations personnelles sur la fonction</li> <li>1.4. Connaître les responsabilités, les lois, les règlements et les lignes directrices qui ont une portée sur la fonction</li> <li>1.5. Adopter un comportement professionnel</li> </ol> </li> <li>2. Planifier une sortie de courte randonnée pédestre en considérant les particularités et les objectifs du groupe <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Cibler le profil, les besoins et les objectifs des participant·e·s</li> <li>2.2. Planifier une sortie en tenant compte des particularités d'un groupe</li> <li>2.3. Préparer une courte randonnée adaptée au groupe</li> </ol> </li> <li>3. Agir comme acteur de prévention des risques <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Comprendre les notions liées à la gestion des risques</li> <li>3.2. Appliquer ses responsabilités d'encadrant·e sur la gestion des risques</li> </ol> </li> <li>4. Encadrer des participant·e·s lors d'une sortie de courte randonnée pédestre <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Assurer les déplacements du groupe</li> <li>4.2. Assurer le bien-être du groupe</li> <li>4.3. Comprendre l'importance d'une bonne prise de décision concernant le déroulement de l'activité</li> <li>4.4. Comprendre son rôle dans la gestion des impacts du groupe sur les écosystèmes et l'environnement</li> </ol> </li> <li>5. Prendre en charge des situations d'urgence et de crise <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. Comprendre le plan des mesures d'urgence (PMU) et l'importance de la préparation à l'intervention d'urgence</li> <li>5.2. Appliquer le plan des mesures d'urgence</li> </ol> </li> </ol>
CERTIFICATIONS RECOMMANDÉES EN RANDONNÉE PÉDESTRE	<p>Encadrant·e de Niv. 1 // Courte randonnée pédestre de Rando Québec Ou autre(s) formation(s) équivalente(s) Et Pratiquant·e de Niv. 1 // Autonomie à la courte randonnée pédestre hivernale de Rando Québec</p>
CERTIFICATION EN SECOURISME	Secourisme en régions isolées (20 h) ou équivalence

## LES COMPÉTENCES ET CERTIFICATIONS DES ENCADRANT·E·S (SUITE)

	ENCADRANT·E DE NIV. 2 : ENCADRER UN GROUPE SUR SENTIERS BALISÉS LORS D'UNE SORTIE DE LONGUE RANDONNÉE PÉDESTRE AVEC CAMPMENT EN ITINÉRANCE (UNE OU PLUSIEURS NUITÉES)
NIVEAU DE PRATIQUE REQUIS	<p><b>Encadrement trois saisons :</b> Pratique de la longue randonnée pédestre ou plus Pratique en milieu alpin et à la limite forestière</p> <p><b>Encadrement hivernal :</b> Pratique de la longue randonnée pédestre hivernale ou plus</p>
COMPÉTENCES EN ENCADREMENT	<p>Les compétences ci-dessous sont <b>supplémentaires et/ou complémentaires</b> à celles énumérées en <b>Encadrant·e de Niv. 1</b> :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agir de manière professionnelle à titre d'encadrant·e de longue randonnée pédestre       <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Comprendre la fonction d'encadrant·e de longue randonnée pédestre</li> <li>1.2. Comprendre les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires à l'exercice de la fonction d'encadrant·e de longue randonnée pédestre</li> <li>1.3. Respecter les lois et les règlements qui ont une portée sur la fonction</li> </ol> </li> <li>2. Planifier une sortie de longue randonnée pédestre en considérant les particularités et les objectifs du groupe       <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Préparer une longue randonnée adaptée au groupe</li> </ol> </li> <li>3. Agir comme acteur de prévention des risques</li> <li>4. Encadrer des participant·e·s lors d'une sortie de longue randonnée pédestre       <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Assurer les déplacements du groupe en longue randonnée pédestre</li> <li>4.2. Assurer la gestion d'un campement en itinérance</li> <li>4.3. Prendre des décisions éclairées concernant le déroulement de l'activité</li> <li>4.4. Agir comme protecteur des écosystèmes et de l'environnement</li> </ol> </li> <li>5. Assurer la gestion des situations d'urgence et de crise       <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. Prendre en charge des situations d'urgence et de crise</li> </ol> </li> </ol>
CERTIFICATIONS RECOMMANDÉES EN RANDONNÉE PÉDESTRE	<p>Encadrant·e de Niv. 2 // Longue randonnée pédestre de Rando Québec Ou autre(s) formation(s) équivalente(s) Et Pratiquant·e de Niv. 2 // Autonomie à la longue randonnée pédestre hivernale de Rando Québec</p>
CERTIFICATION EN SECOURISME	Secourisme avancé en régions isolées (40 h) ou équivalence

## LES COMPÉTENCES ET CERTIFICATIONS DES ENCADRANT·E·S (SUITE)

	ENCADRANT·E DE NIV. 3 : ENCADRER UN GROUPE EN RANDONNÉE PÉDESTRE EN CONTEXTE D'EXPÉDITION ET/OU DE TREKKING
NIVEAU DE PRATIQUE REQUIS	<p><b>Encadrement trois saisons :</b> Pratique de l'expédition et/ou de trekking Pratique en milieu alpin et à la limite forestière</p> <p><b>Encadrement hivernal :</b> Pratique de l'expédition hivernale et/ou de trekking hivernal ou plus</p>
COMPÉTENCES EN ENCADREMENT	<p>Les compétences ci-dessous sont <b>supplémentaires et/ou complémentaires</b> à celles énumérées en <b>Encadrant·e de Niv. 1</b> et <b>Encadrant·e de Niv. 2</b> :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agir de manière professionnelle à titre d'encadrant·e en expédition et/ou trekking <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Comprendre la fonction d'encadrant·e d'expédition</li> <li>1.2. Utiliser les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires à l'exercice de la fonction d'encadrant·e d'expédition</li> </ol> </li> <li>2. Planifier une expédition en considérant les particularités et les objectifs du groupe <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Préparer une expédition adaptée au groupe</li> </ol> </li> <li>3. Agir comme acteur de prévention des risques</li> <li>4. Encadrer des participant·e·s lors d'une sortie de longue randonnée pédestre <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Assurer les déplacements du groupe hors sentier</li> <li>4.2. Interpréter des signes de météo difficile</li> <li>4.3. Assurer la gestion d'un campement en itinérance hors sentier</li> <li>4.4. Développer la compréhension du milieu montagneux et du sens de la montagne</li> <li>4.5. Agir comme protecteur des écosystèmes et de l'environnement</li> </ol> </li> <li>5. Assurer la gestion des situations d'urgence et de crise <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. Prendre en charge des situations d'urgence et de crise</li> <li>5.2. Évacuer par voie aérienne des patients</li> </ol> </li> </ol>
CERTIFICATIONS RECOMMANDÉES EN RANDONNÉE PÉDESTRE	<p>Encadrant·e de Niv. 3 // Expédition et trekking de <i>Rando Québec</i> Ou AHG et HG de l'ACMG Ou autre(s) formation(s) équivalente(s) ou supérieure(s) Et WHG de l'ACMG En supplément pour Trekking Pratiquant·e de Niv. 3 // Haute altitude : prévention et traitement de <i>Rando Québec</i></p>
CERTIFICATION EN SECOURISME	<p>Premier intervenant·e en régions isolées (80 h) ou équivalence</p>

## LE CHAMP DE PRATIQUE DES ENCADRANT·E·S

Les encadrant·e·s peuvent se situer dans le champ de pratique par leur niveau de pratique de la randonnée pédestre, leurs certifications en encadrement et en secourisme, leurs expériences sur le terrain et leurs expériences de vie. L'évolution par niveau se réfère à la difficulté de l'activité de randonnée pédestre et comporte plusieurs critères généraux applicables, peu importe la région du monde dans laquelle l'activité de randonnée pédestre se déroule.

Les encadrant·e·s sont tenus d'offrir des activités de randonnée pédestre dans l'étendue de leur champ de compétences et du champ de pratique rattaché.

	ENCADRANT·E DE NIV. 1	ENCADRANT·E DE NIV. 2	ENCADRANT·E DE NIV. 3
CLASSE DU TERRAIN <sup>25</sup>	1	1 et 2	1 et 2
TYPE DE SENTIER	Balisé	Balisé	Hors sentier
TYPE DE TERRAIN	Forestier	Forestier et à la limite forestière	Forestier, à la limite forestière et alpin
SAISONNALITÉ	3 saisons *Hiver (avec expérience + certifications)	3 saisons *Hiver (avec expérience + certifications)	3 saisons *Hiver (avec expérience + certifications)
CONTRAINTES D'ISOLEMENT <sup>26</sup>	Faibles	Faibles et moyennes	Faibles, moyennes et élevées
DURÉE DE L'ACTIVITÉ	À la journée	Plus d'une journée	Plus d'une journée
ALTITUDE	Basse	Basse	Basse, moyenne** et haute**
RATIO D'ENCADREMENT SUGGÉRÉ (ENCADRANT·E : PARTICIPANT·E·S)	1:12 ou moins	1:10 ou moins	1:8 ou moins

<sup>25</sup>Voir p. 7 du Chapitre 1 de ce guide

<sup>26</sup>Voir p. 10 du Chapitre 1 de ce guide

\* Le milieu hivernal ayant certaines spécificités, l'encadrante doit prévoir les contraintes du milieu et y faire face pour assurer un encadrement sécuritaire de son groupe. Voir en chapitre 1 les risques identifiés et en chapitre 2 la pratique en milieu hivernal. Il est recommandé de suivre des certifications adéquates.

\*\* Il est recommandé pour les encadrants de Niv. 3 menant un groupe en randonnée pédestre en contexte de trekking (moyenne et haute altitude) de suivre des certifications adéquates.

### LES ACTIVITÉS HORS CHAMP DE PRATIQUE

Certaines pratiques se retrouvent en dehors des paramètres de la randonnée pédestre et du terrain défini par le champ de compétences et le champ de pratique des encadrants des niveaux 1, 2 et 3 :

- Terrain dont le degré de difficulté est supérieur à la classe 2 (activités de *scramble* et/ou d'escalade et/ou d'alpinisme);
- Terrain nécessitant un travail actif sur corde (*short roping*) pour gérer le risque de chute;
- Terrain présentant un risque important de chute ou de glissement pouvant entraîner des blessures graves;
- Terrain comportant des dangers alpins, notamment chutes de pierres, glaciers, corniches et risques d'avalanche;
- Déplacements hivernaux en terrain avalancheux;
- Tous les types de déplacement s'effectuant à ski;
- Itinéraires comportant des traversées de cours d'eau qui nécessitent des systèmes de cordes.

## LES ÉCOLES DE FORMATION AU QUÉBEC

Il existe de nombreuses voies de développement des compétences de pratique et d'encadrement en randonnée pédestre au Québec. Les institutions scolaires permettent, entre autres, de développer un grand éventail de connaissances, de savoir-faire et savoir-être relatifs à l'encadrement en contexte de plein air. Ces écoles de formation sont les suivantes<sup>27</sup> :

### Attestation d'études collégiales en tourisme d'aventure ou équivalent :

- Groupe COLLEGIA de la Gaspésie et des îles
- CÉGEP Saint-Laurent
- Collège Mérici
- Formation continue Charlevoix;

---

<sup>27</sup> L'offre de formation en encadrement de randonnée pédestre et plein air en général est en pleine restructuration. Certaines institutions ont peut-être été omises de cette liste.

**Technique en tourisme d'aventure :**

- CÉGEP de la Gaspésie et des îles

**Baccalauréat en intervention plein air :**

- Université du Québec à Chicoutimi (UQAC);

**Programme court en intervention plein air :**

- UQAC
- Université du Québec à Montréal (UQAM);

**DESS en intervention par la nature et l'aventure :**

- UQAC;

**Programme de certification des encadrant·e·s en randonnée pédestre :**

- RQ
- CCPA
- ACMG

**LE PROCESSUS DE RECONNAISSANCE D'ACQUIS ET D'ÉQUIVALENCE ENTRE LES PROGRAMMES**

Rando Québec ainsi que certaines écoles de formation permettent la certification de futurs encadrant·e·s ayant démontré qu'ils avaient atteint les compétences exigées. Un processus de reconnaissance d'acquis permet aux individus d'être certifiés par l'école de formation sans passer par la réalisation des formations, évaluations et mentorats exigés par ladite école. Le but de ce processus est donc de reconnaître les acquis passés et la maîtrise des compétences attendues d'un individu par le programme. Ce processus permet de valoriser l'expérience terrain en encadrement et en pratique autonome, les formations réalisées dans d'autres écoles de formation et la formation continue qu'un individu a cumulée dans son bagage. Le processus de reconnaissance d'acquis permet à l'encadrant·e· de se situer dans les niveaux 1, 2 ou 3, et par le fait même, de se situer face au champ de pratique.

Certaines écoles de formation offrent des équivalences entre leurs programmes, ce qui permet de situer rapidement le niveau d'encadrement et le champ de pratique.

Dans tous les cas, se référer à Rando Québec et/ou aux écoles de formation.

## L'OUTIL D'AIDE À L'ANALYSE DES RISQUES

L'outil d'aide à l'analyse des risques a été conçu afin de porter un jugement professionnel sur la préparation et l'organisation nécessaire à l'encadrement sécuritaire d'une activité de randonnée pédestre. Les catégories identifiées permettent de brosser un portrait quantifiable des facteurs de risque énoncés dans les derniers chapitres.

L'exercice consiste à passer en revue les sections 1 et 2 portant sur les risques externes (reliés à l'environnement) et les risques internes (reliés au groupe). Chaque case à cocher identifie une situation plausible de la préparation et de la réalisation d'une randonnée pédestre. Chacune de ces situations est reliée à un facteur de la sortie de randonnée pédestre ayant un impact plus ou moins grand sur les risques auxquels l'encadrant·e et le groupe s'exposeront. Afin de quantifier l'indice de risque, la couleur verte indique qu'il est possible de contrôler le facteur d'une façon sereine. L'orange indique qu'une réflexion sur le facteur de risque est à envisager afin de trouver des mesures d'atténuation viables pour la réalisation de l'activité de randonnée pédestre. Le rouge dénote qu'une réflexion de la part de l'encadrant·e est de mise et que des mesures de minimisation des risques doivent être prises.

Finalement, chaque facteur est brièvement expliqué dans les sections *conseils et remarques* de l'outil d'analyse des risques.

Par cet exercice, l'encadrant·e prend conscience de la probabilité de certains risques inhérents à l'activité ainsi que des conséquences que ceux-ci peuvent engendrer. L'analyse amène une réflexion complète sur les facteurs de risque et permet une mise en relation de ceux-ci. Cet outil accessible permet aux encadrant·e·s de réfléchir aux pistes de solution possibles afin d'adoucir les facteurs de risques identifiés, et ce, toujours dans le but d'assurer un déroulement sécuritaire et agréable qui vise à atteindre les objectifs spécifiques de l'activité de randonnée pédestre.

## SECTION 1 : ANALYSE DES FACTEURS DE RISQUES EXTERNES

### 1.1 DIFFICULTÉS TECHNIQUES DU SENTIER ET DIFFICULTÉS PHYSIQUES DE L'ITINÉRAIRE

#### 1.1.1 SAISONNALITÉ ET CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Printemps, été, automne :  
Température clémente/vents nuls ou faibles/aucune précipitation

Toutes saisons :  
Températures fraîches ou froides et/ou vents modérés ou forts et/ou faibles précipitations

Toutes saisons/difficiles :  
Températures froides ou très chaudes et/ou vents extrêmes et/ou fortes précipitations

#### Conseils

Les conditions météorologiques influent sur les difficultés physiques ressenties par les randonneur·se·s. La surface de marche en sera de plus influencée (voir 1.1.6). Vérifiez la météo avant de partir en sentier et adaptez vos objectifs.

#### 1.1.2 DURÉE DE LA SORTIE DE RANDONNÉE PÉDESTRE

½ journée ou moins

1 journée complète

1 journée complète avec nuitée à l'extérieur et plus

#### Conseils

Les conditions météorologiques influent sur les difficultés physiques ressenties par les randonneur·se·s. La surface de marche en sera de plus influencée (voir 1.1.6). Vérifiez la météo avant de partir en sentier et adaptez vos objectifs.

## 1.1.3 TYPE D'HÉBERGEMENT

Ne s'applique pas

**Établissements modernes :**

Toutes les commodités de base présentes. (ex. chauffage, eau courante, électricité, toilettes, etc.)

**Établissements rustiques :**

Chalets et refuges rustiques. Présence de quelques commodités (ex. poêle à bois, toilettes sèches, etc.). Tâches et équipements spécifiques à prévoir.

**Camping 3 saisons :**

Abris trois murs (Lean-to), tente, toile abris/hamac/bivouac. Les activités de camps (montage du campement, cuisine sur réchaud, traitement de l'eau, etc.) sont à prévoir.

**Camping 3 saisons sur sites non aménagés et/ou camping hivernal :**

Aménagement d'un campement selon l'éthique du plein air à prévoir. Aucune commodité disponible. Nécessite une autonomie complète.

**Conseils**

Cette section s'applique aux sorties de plusieurs journées en sentier ainsi qu'à l'addition de journées individuelles consécutives. Le type d'hébergement peut influencer la qualité du sommeil et le confort générique de la sortie de randonnée pédestre, entraînant de la fatigue. Un hébergement en établissement rustique ou en camping nécessite un plus grand nombre de tâches pour procurer du confort. La réalisation de ces tâches nécessite de l'énergie.

## 1.1.4 DISTANCE PARCOURUE PAR JOUR

**Légère :**  
Moins de 6 kilomètres

**Moyenne :**  
Entre 6 et 12 kilomètres

**Élevée :**  
Plus de 12 kilomètres

**Conseils**

Plus la distance que vous parcourrez est grande, plus l'effort à déployer sera élevé pour réaliser l'itinéraire de randonnée pédestre.

## 1.1.5 DÉNIVELÉ CUMULÉ POSITIF PAR JOUR

**Léger :**  
Moins de 350 mètres

**Moyen :**  
Entre 350 et 700 mètres

**Élevé :**  
Plus de 700 mètres

**Conseils**

Plus le dénivelé positif cumulatif de votre itinéraire est élevé, plus l'effort à déployer sera élevé pour réaliser l'itinéraire de randonnée pédestre.

## 1.1.6 CARACTÉRISTIQUES DE LA SURFACE DE MARCHÉ DU SENTIER

- Sentier de promenade et sentier aménagé simple :**  
Surface en gravier et/ou surface naturelle et/ou neige durcie se parcourant facilement sans technique de marche particulière.  
Surface sèche ou humide.
- Sentier aménagé :**  
Surface naturelle et présence d'obstacles. Possibilité de sections plus difficiles et sentier parfois mal entretenu.  
Possibilité de terrain instable et/ou humide et/ou neige et/ou glace.
- Sentier peu ou pas aménagé :**  
Surface naturelle et présence d'obstacles pouvant être majeurs.  
Terrain instable sur courtes ou longues sections et possibilité d'éboulis et/ou neige profonde et/ou glace.  
Usage des mains pouvant être nécessaire.

**Conseils**

Prévoyez plus de temps pour compléter votre itinéraire et/ou des alternatives si vous prévoyez parcourir un sentier peu aménagé. Les conditions hivernales peuvent rendre nécessaire l'utilisation d'équipement spécialisé, comme les crampons ou les raquettes. La saisonnalité affecte les caractéristiques de la surface de marche en hiver (neige profonde et poudreuse, neige durcie, croûte de glace, etc.) et peut augmenter de façon importante la difficulté technique de votre sortie de randonnée, peu importe la classe de terrain. Vérifiez la météo avant de partir en sentier et adaptez vos objectifs.

## 1.1.7 POSSIBILITÉ DE CHUTE

- Faible :**  
Facile à éviter ou à minimiser.
- Présente :**  
Peut être minimisée avec des conséquences mineures.
- Très présente :**  
Courtes sections avec des conséquences sérieuses et inévitables en cas de chute. Ces sections peuvent être empruntées sans l'usage de cordes.

**Conseils**

Certains sentiers peuvent comporter des sections abruptes. Pensez à éviter ces sections en empruntant d'autres sentiers si ces défis ne font pas partie de vos objectifs de randonnée. Certains sentiers peuvent se retrouver près du haut d'une falaise. Restez en tout temps loin de celle-ci.

## 1.1.8 NÉCESSITÉ D'ORIENTATION

**Simple :**  
Sur sentiers bien balisés.

**Exigeante :**  
Sur sentiers peu balisés ou hors sentiers avec points de repère évidents. Nécessite des connaissances en orientation et possibilité d'utilisation de la carte, de la boussole et du GPS.

**Complexe :**  
Sur sentiers non balisés ou hors sentiers avec points de repère minimaux. Nécessite des connaissances en orientation et l'utilisation de la carte, de la boussole et du GPS.

**Conseils**

Un sentier peu ou pas balisé augmentera de façon significative la difficulté à s'orienter. Informez-vous auprès du gestionnaire du réseau pour valider le niveau de balisage, le type de balises utilisées pour votre activité et/ou les outils pertinents pour vous orienter sur le réseau visité. La randonnée hors sentiers nécessite des connaissances en orientation.

## 1.1.9 PRÉSENCE DE PASSAGE EN ZONES AQUATIQUES

**Ne s'applique pas**

**Peu profonde :**  
Hauteur du mi-mollet pour les zones à faible débit, hauteur des chevilles pour zones à haut débit et sans dangers en aval.

**Moyennement profonde :**  
Hauteur de la mi-cuisse pour les zones à faible débit, hauteur des genoux pour les zones à haut débit et sans dangers en aval.

**Profonde :**  
Hauteur de la taille pour les zones à faible débit, hauteur de l'entre-jambe pour les zones à haut débit.

**Conseils**

Informez-vous si des infrastructures (ponts, passerelles) sont aménagées sur votre itinéraire. Demandez aux gestionnaires de réseaux le niveau d'eau dans le cas où les infrastructures sont inexistantes.

## 1.1.10 POIDS DU SAC À DOS

**Léger :**  
Moins de 6 kilogrammes (15 livres)

**Moyen :**  
Entre 7 et 15 kilogrammes (15 à 35 livres)

**Lourd :**  
Plus de 15 kilogrammes (35 livres)

**Conseils**

Un sac à dos lourd est plus difficile à transporter. Afin de l'alléger, n'empportez que les éléments essentiels et seulement quelques éléments de confort. Laissez les équipements superflus à la maison. Voyez plus de trucs ici : <https://www.randoquebec.ca/trousse-randonneur/equipement/>

## 1.1.11 ALTITUDES

**Basse altitude :**  
Jusqu'à 2000 mètres d'altitude. Effort normal.

**Moyenne altitude :**  
Entre 2000 et 5500 mètres d'altitude. Effort additionnel.

**Haute altitude :**  
Plus de 5500 mètres d'altitude.  
Effort accru additionnel.

**Conseils**

L'altitude où se déroule une randonnée influe sur les capacités physiques et sur l'effort ressenti. Pour en savoir davantage sur les effets corporels, la planification et la réalisation d'une randonnée en altitude, consulter des professionnels.

## 1.2 CONTRAINTES D'ISOLEMENT DU TERRITOIRE

## 1.2.1 ISOLEMENT PHYSIQUE DES SERVICES

**Faible :**  
Moins de 3 heures de marche des services (chalet d'accueil, route desservie par les soins préhospitaliers d'urgence, etc.)

**Moyen :**  
Entre 3 et 8 heures de marche des services (chalet d'accueil, route desservie par les soins préhospitaliers d'urgence, etc.)

**Élevé :**  
Plus de 8 heures de marche des services (chalet d'accueil, route desservie par les soins préhospitaliers d'urgence, etc.)

**Conseils**

L'isolement se définit par le temps de déplacement requis entre la localisation exacte du groupe et les ressources nécessaires en cas d'urgence médicale, d'incident ou d'accident, de changements météorologiques affectant la sortie, etc. Les ressources nécessaires peuvent être un poste d'accueil muni d'un système de communication et d'équipement de secours, un poste de patrouille, un refuge, une route avec passage régulier de voiture, etc. Informez-vous auprès du gestionnaire de sentier pour connaître les points de services.

## 1.2.2 COMMUNICATIONS (COUVERTURE TÉLÉPHONIQUE)

 Couverture cellulaire sur l'entièreté du réseau Couverture variable Aucune couverture cellulaire**Conseils**

La présence de réseau cellulaire sur un territoire assure des communications efficaces en cas de demande d'aide externe. Des appareils de communication satellitaires permettent des communications dans les territoires non desservis par les services de téléphonie.

## 1.2.3 DISTANCE DES SOINS HOSPITALIERS

 **Courte :**  
À proximité des SMU. Aucune distance à parcourir à pied. Zone accessible par les ambulancier·ère·s. **Moyenne :**  
4 heures de marche au maximum avant d'arriver à une zone accessible par les ambulancier·ère·s. **Longue :**  
Plus de 12 h avant une évacuation possible.**Conseils**

Le temps de déplacement requis entre le point le plus éloigné du parcours et les zones potentiellement accessibles par les services médicaux d'urgence (SMU) est un facteur complémentaire à l'isolement physique des services (voir 1.2.1). Cette contrainte permet d'évaluer le temps d'évacuation nécessaire en cas d'urgence nécessitant de l'aide externe. L'accès à une route carrossable est essentiel pour l'accessibilité des SMU.

## SECTION 2 : ANALYSE DES FACTEURS DE RISQUES INTERNES

### 2.1 COMPÉTENCES DES ENCADRANT·E·S

#### ANALYSE DE L'ENCADRANT·E D'UN GROUPE.

Cette section s'applique aux encadrant·e·s et peut être remplie pour chaque personne occupant des fonctions d'encadrement (assistante, aide technique, bénévole, etc.).

##### 2.1.1 COMMENT QUALIFIEZ-VOUS VOTRE NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE EN CONTEXTE DE RANDONNÉE PÉDESTRE?

Supérieur au niveau exigé par la sortie

Égal au niveau exigé par la sortie

Inférieur au niveau exigé par la sortie

#### Remarques

La randonnée demande de l'endurance cardiovasculaire, un certain niveau d'endurance, de la force musculaire et de l'équilibre. Une bonne santé articulaire des membres inférieurs est requise. Le niveau de condition physique doit être supérieur ou égal au niveau exigé par la sortie.

##### 2.1.2 COMMENT QUALIFIEZ-VOUS VOTRE NIVEAU DE PRATIQUE DANS L'ACTIVITÉ DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE?

Supérieur au niveau exigé par la sortie

Égal au niveau exigé par la sortie

Inférieur au niveau exigé par la sortie

#### Remarques

Il est possible d'acquérir de l'expérience en encadrement au moyen d'une foule de contextes et de milieux.  
Ex. : professeur·e·s d'éducation physique, moniteur·trice·s de camp de jour, guides scouts, etc.

##### 2.1.3 COMMENT QUALIFIEZ-VOUS VOTRE NIVEAU D'EXPÉRIENCE GÉNÉRAL EN ENCADREMENT ET EN GESTION DE GROUPE?

Élevé

Moyen

Faible

#### Remarques

Il est possible d'acquérir de l'expérience en encadrement au moyen d'une foule de contextes et de milieux.  
Ex. : professeur·e·s d'éducation physique, moniteur·trice·s de camp de jour, guides scouts, etc.

## 2.1.4 COMMENT QUALIFIEZ-VOUS VOTRE NIVEAU D'EXPÉRIENCE SPÉCIFIQUE D'ENCADREMENT EN RANDONNÉE PÉDESTRE?

**Élevé :**  
Plus de 10 sorties à titre d'encadrant·e annuellement.

**Moyen**  
Entre 3 et 10 sorties à titre d'encadrant·e annuellement.

**Faible**  
Moins de 3 sorties à titre d'encadrant·e annuellement.

**Remarques**

Le contexte de la randonnée pédestre nécessite le développement et l'acquisition de compétences spécifiques nécessaires au bon déroulement d'une sortie agréable et sécuritaire.

Rando Québec offre un curriculum complet de formation en encadrement de la randonnée pédestre.

## 2.1.5 COMMENT QUALIFIEZ-VOUS VOTRE CAPACITÉ À PRENDRE DES DÉCISIONS EN SITUATION DE STRESS ET/OU DE FATIGUE?

**Élevée**

**Moyenne**

**Faible**

**Remarques**

La fatigue et le stress causés par les exigences physiques élevées, la gestion de groupe, la récupération non optimale, les intempéries, etc. peuvent affecter les capacités de jugement de la personne responsable.

## 2.1.6 COMMENT QUALIFIEZ-VOUS VOTRE NIVEAU DE CONNAISSANCES QUANT AU SECTEUR VISITÉ (SENTIERS ET ITINÉRAIRES DU SECTEUR, INFRASTRUCTURES ET SERVICES SUR PLACE, FAUNE ET FLORE, ASPECTS CULTURELS DU SECTEUR, ETC.)?

**Connaissances élevées**

**Connaissances modérées**

**Connaissances faibles**

**Remarques**

La connaissance du secteur visité est une nécessité pour les encadrant·e·s. Elle permet d'offrir un service d'encadrement responsable et sécuritaire tout en améliorant l'expérience du groupe.

2.1.7 QUEL EST VOTRE NIVEAU DE FORMATION EN SECOURISME?

Standard élevé du milieu :  
Premier intervenant en régions isolées 80 h ou équivalent

Standard du milieu :  
Secourisme avancé en régions isolées 40 h ou équivalent

Standard minimal du milieu :  
Secourisme en régions isolées 20 h ou équivalent

Aucune formation en secourisme

**Remarques**

Obtenir une certification de secourisme en régions isolées est un standard pour quiconque travaille en plein air. Les personnes oeuvrant à titre de médecins, SPU, infirmier·ère·s, policier·ère·s, pompier·ère·s, etc. peuvent être admissibles à des reconnaissances d'acquis.

Consultez le *Champ de compétence* au chapitre 3 du guide pour les certifications de 1<sup>ers</sup> soins suggérés selon le niveau de la sortie. Les formations en secourisme doivent être mises à jour selon les recommandations de l'organisme formateur reconnu.

2.2 BIAIS ET FACTEURS HUMAINS AFFECTANT LES DÉCISIONS DES ENCADRANT·E·S

2.2.1 BIAIS ET FACTEURS HUMAINS – COCHER CEUX S'APPLIQUANT À VOTRE SITUATION

Pression interne ou venant du groupe (stress)

Confiance excessive

Sentiment d'anxiété, d'appréhension ou de crainte

Familiarité avec le terrain

Pression au niveau du temps

Biais de confirmation

Halo de l'expert

**Remarques**

Les biais et les facteurs humains affectant les décisions sont à double tranchant. Par exemple, avoir de la confiance est sain, mais avoir une confiance excessive ou vivre le « halo de l'expert » peut facilement mener à de mauvaises prises de décision. Toujours se rappeler que la sécurité du groupe est le fondement de toute décision prise par l'encadrant·e·s.

1 biais et facteur

2 à 3 biais et facteurs

4 biais et facteurs et plus

## 2.3 COMPÉTENCES DU GROUPE

### ANALYSE DES PARTICIPANT·E·S DU GROUPE ENCADRÉ

Cette section s'applique aux participant·e·s; les encadrant·e·s doivent répondre aux questions selon ce qu'ils savent du groupe dont ils ont la charge.

#### 2.3.1 COMMENT QUALIFIEZ-VOUS LE NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE DES PARTICIPANT·E·S?

Élevée

Moyenne

Faible

#### Remarques

Plus la condition physique du groupe est élevée, plus celui-ci sera en mesure de relever un défi physique. Toutefois, les demandes spécifiques de la randonnée peuvent créer des écarts de groupe. La randonnée proposée doit être réalisable pour la personne ayant le niveau de condition physique le plus faible du groupe.

#### 2.3.2 COMMENT QUALIFIEZ-VOUS LE NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE DES PARTICIPANT·E·S EN CONTEXTE SPÉCIFIQUE DE RANDONNÉE?

Supérieur au niveau exigé par la sortie

Équivalent au niveau exigé par la sortie

Inférieur au niveau exigé par la sortie

#### Remarques

La randonnée demande un niveau d'endurance cardiovasculaire, un certain niveau d'endurance et de la force musculaire, de l'équilibre et aucun problème majeur au niveau articulaire des membres inférieurs. Un niveau de condition physique équivalent ou supérieur à la sortie est essentiel.

**2.3.3 EST-CE QUE DES MEMBRES DU GROUPE ONT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PARTICULIERS?**

- Aucun
- Peu de problèmes ou seulement un ayant un faible impact
- Plusieurs problèmes ou au moins un ayant un grand impact

**Remarques**

Certains problèmes de santé peuvent avoir des impacts significatifs sur le déroulement de la sortie. Ex. : diabète, asthme, sensibilité au soleil, etc. Consultez un médecin avant de partir avec une personne ayant ce type de problème.

**2.3.4 COMMENT QUALIFIEZ-VOUS LE NIVEAU DE MATURITÉ DES PARTICIPANT-E-S?**

- Élevée
- Moyenne
- Faible

**Remarques**

Un groupe constitué d'enfants en bas âge est plus susceptible de ne pas suivre adéquatement les consignes et de ne pas répondre adéquatement aux imprévus en comparaison d'un adulte. La surveillance et l'encadrement doivent être plus élevés avec des enfants.

**2.3.5 COMMENT QUALIFIEZ-VOUS LE NIVEAU DE PRÉPARATION DES PRATIQUANT-E-S À LA SORTIE PRÉVUE?**

- Niveau de préparation élevé
- Niveau de préparation adéquat
- Niveau de préparation minimal ou aucune préparation

**Remarques**

Pour une préparation adéquate, les participant-e-s devraient avoir eu une ou plusieurs rencontres préparatoires, une inspection de leur matériel et/ou une liste du matériel nécessaire, une connaissance du territoire visité, et déjà réalisé le même type d'activité dans un contexte similaire.

2.3.6 COMMENT QUALIFIEZ-VOUS LE NIVEAU DE CONNAISSANCE GÉNÉRIQUE ET SPÉCIFIQUE DES PRATIQUANT-E-S SUR LA SORTIE PRÉVUE?

- Niveau de connaissance élevé
- Niveau de connaissance moyen
- Niveau de connaissance minimal ou absent

**Remarques**

Le niveau de connaissance qualifie des connaissances sur le milieu, tels l'itinéraire proposé, la météo du jour, l'écosystème, l'histoire, etc.

2.4 RATIO D'ENCADREMENT

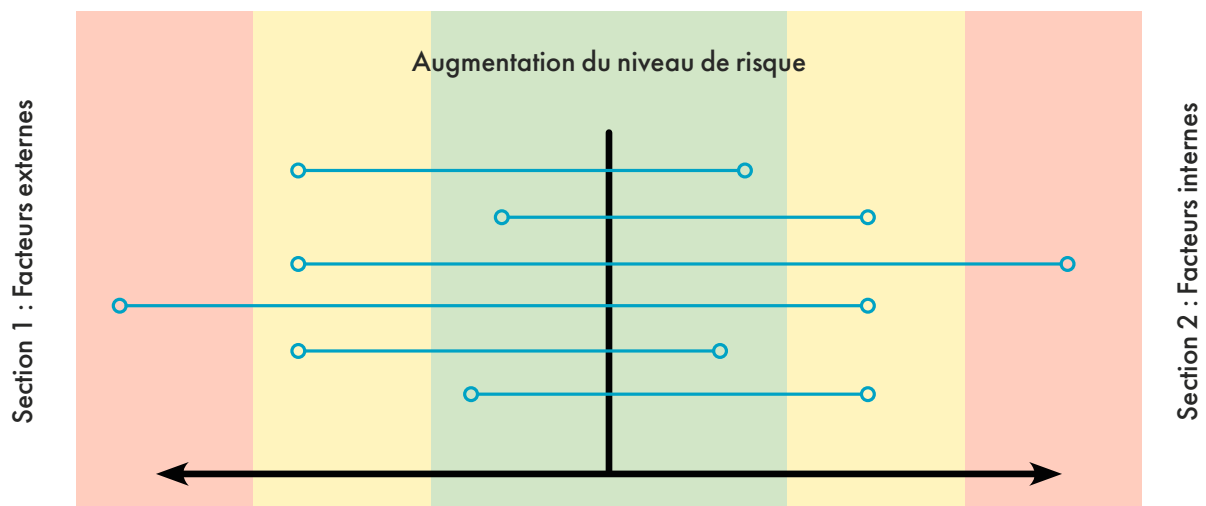
2.4.1 QUEL EST LE NOMBRE D'ENCADRANT-E-S PAR GROUPE DE PARTICIPANT-E-S DURANT LA SORTIE PRÉVUE?

- Ratio inférieur à la limite suggérée  
L'encadrant.e aura à sa charge un groupe moins nombreux que la limite suggérée.
- Ratio égal à la limite suggérée
- Ratio supérieur à la limite suggérée  
L'encadrant.e aura à sa charge un groupe plus nombreux que la limite suggérée.

**Remarques**

Le nombre d'encadrant.e.s par groupe de participant.e.s est toujours à considérer. Le ratio doit être ajusté en fonction des facteurs de risques externes et internes. Consultez le *Champ de pratique* au chapitre 3 du guide pour les ratios d'encadrement suggérés selon le niveau de la sortie.

OUTILS D'ANALYSE DES RISQUES LORS DE L'ENCADREMENT DE GROUPE



## LA DOCUMENTATION DE L'ENCADRANT·E

Il est essentiel que les encadrant·e·s aient plusieurs documents en main. En effet, afin d'établir une solide planification de sortie, ils doivent analyser les résultats de recherche d'information sur la sortie et le profil des participant·e·s. Le cahier de sortie, utile lors de la planification de la sortie, consiste à rassembler dans un document tous les renseignements pertinents récoltés à l'étape de la recherche. Ce cahier devient par la suite un recueil utile qui permet aux encadrant·e·s d'avoir l'ensemble des informations en main lors de la réalisation de la sortie de randonnée pédestre. Un chapitre du *manuel des guides professionnels<sup>28</sup> en randonnée pédestre* aborde le sujet en profondeur. La documentation de l'encadrant·e est constituée des principaux éléments suivants :

- Le plan de sortie;
- La documentation logistique complémentaire;
- La documentation sur le milieu visité et sur les activités spécifiques;
- Les outils de consignation de données terrain;
- Le formulaire d'acceptation des risques.

### LE PLAN DE SORTIE

Le plan de sortie est un document regroupant les informations logistiques de base nécessaires pour l'offre d'encadrement à un groupe bien planifié et structuré. Il comprend généralement :

- La fiche de sortie (date, lieu, durée, collègues concernés, etc.);
- Les prévisions météorologiques;
- L'itinéraire, les cartes annotées, l'horaire, les objectifs ainsi que les plans et les itinéraires alternatifs;
- L'information sur le transport;
- L'information relative aux participant·e·s (liste des participant·e·s, fiches médicales<sup>29</sup>, contacts d'urgence, etc.);
- Les éléments de gestion des risques spécifiques à la sortie;
- Le plan de communication;
- Le plan de mesures d'urgence.

---

<sup>28</sup> *Manuel des guides professionnels en randonnée pédestre*, Éditions Rando Québec, Chapitre 3, 2018

<sup>29</sup> *Annexe 10 : Fiche médicale*

## LA DOCUMENTATION LOGISTIQUE ET SPÉCIFIQUE

La documentation logistique complémentaire sur le milieu visité ainsi que sur les activités spécifiques est utile à une réalisation de sortie réfléchie, organisée et pertinente pour le groupe encadré. Elle comprend généralement les documents suivants :

- Les permis, licences et droits d'accès;
- Les listes de vérification (matériels, tâches, etc.), les procédures d'organisme et les fiches aide-mémoires;
- Les politiques, règlements et informations en lien avec le lieu visité;
- L'information et les documents de réservation d'hébergement et d'activités;
- Le budget et les éléments permettant la gestion financière de la sortie;
- Le menu;
- Le plan d'intervention ou autres plans spécialisés, selon l'objectif de la sortie;
- Les preuves de compétences professionnelles (certifications et accréditations);
- L'information ou les documents pour les participant·e·s.

Afin de préciser les activités qui se tiendront durant la sortie, l'encadrant·e peut conserver la documentation relative à celles-ci :

- Les projets éducatifs pédagogiques ou d'intervention spécifique;
- Les fiches d'interprétation ou les fiches d'activités spécifiques;
- Guides et autres ouvrages de référence.

## LA CONSIGNATION DE DONNÉES TERRAIN

La consignation de données terrain est utile aux encadrant·e·s, car elle leur permet de noter et traiter les renseignements pendant la randonnée et lors du bilan de la sortie. Ils pourront se servir de ces notes lorsqu'ils effectueront de nouveau le même itinéraire. De plus, en cas de litige, les données consignées deviennent une source d'information utile. Les documents et journaux de consignation sont ceux-ci :

- Le journal de bord<sup>30</sup> (suivi de l'itinéraire, suivi de la météo, évolution de l'état du groupe, notes personnelles, etc.);
- Le journal du routier (minibus, autobus, etc.) et les fiches de rondes de sécurité;
- Le système d'évaluation des patients (SEP);
- Les rapports d'accident et d'incident;
- Le bilan de sortie.

---

<sup>30</sup> *Outil de planification et de consignation de données terrain*, Éditions Rando Québec, 2020

## LE FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES

Le formulaire d'acceptation des risques<sup>31</sup> est un formulaire destiné aux personnes qui participent à une activité de randonnée pédestre. Celui-ci regroupe les informations relatives à l'activité proposée et énumère les risques auxquels les participant·e·s pourraient s'exposer. Une des bonnes pratiques des encadrant·e·s est de distribuer un formulaire en début d'activité de randonnée pédestre, de présenter les risques verbalement avant le début de l'activité, puis de faire signer individuellement une copie du formulaire. L'organisme ou l'institution pourrait envoyer au préalable le formulaire aux participant·e·s pour que ceux-ci en prennent connaissance. L'encadrant·e conserve ces copies pour les registres de son organisation.

## LE CODE DE LOI

*L'information présentée ici est de nature générale et ne doit pas être interprétée comme constituant des conseils juridiques. Consulter un avocat pour obtenir ce type de conseils.*

## LE CODE CIVIL DU QUÉBEC

Les encadrant·e·s ont des responsabilités légales à l'égard de la sécurité des participant·e·s de leur groupe ainsi que des autres utilisateur·rice·s rencontrés lors de la pratique de la randonnée pédestre. La province de Québec est régie sous le Code civil du Québec (C.c.Q). Les autres provinces et territoires du Canada ont un système juridique différent, la *Common-Law*.

Encadrer un groupe en contexte de plein air et plus spécifiquement de randonnée pédestre implique de nombreuses tâches, des connaissances spécialisées et des prises de décision constantes visant la pratique sécuritaire de ladite activité. L'environnement est généralement moins contrôlé que, par exemple, une salle de classe ou un gymnase, ce qui rend l'encadrement de groupe complexe.

Selon le C.c.Q, les encadrant·e·s ont une obligation de moyen et non de résultat. Ils doivent donc prendre tous les moyens raisonnables pour qu'il n'y ait pas d'accident, mais on ne peut exiger d'eux qu'aucun accident ne survienne. Un moyen raisonnable est la résultante d'une analyse et de la mise en situation d'une solution pour éviter ou minimiser un risque lié à la pratique de la randonnée pédestre.

---

<sup>31</sup> *Annexe 9 : Formulaire d'acceptation des risques*

Dans tous les cas, ces actions peuvent mener à des dommages. Les encadrant·e·s qui commettent, dans l'exercice de leurs fonctions, une faute entraînant un dommage ne sont pas à l'abri d'une poursuite en responsabilité civile. Pour que le jugement rendu soit en défaveur de l'encadrant·e, les plaignant·e·s doivent prouver à la cour qu'un lien de causalité existe entre la faute commise par l'encadrant·e et le dommage qu'ils ont subi.

1. Faute commise
2. Présence d'un dommage
3. Lien de causalité entre la faute et le dommage

Comme toute autre personne, incluant leur employeur, les encadrant·e·s sont soumis à des règles de droit imposant une obligation générale de prudence et de diligence<sup>32</sup>. Ils sont considérés comme des experts et dans le cas d'une poursuite, ils seront jugés comme tels, et ce, selon les normes et les standards de l'industrie touristique du Québec et de l'encadrement en randonnée pédestre. Le texte de référence en matière de responsabilité civile, contractuelle ou extracontractuelle, se retrouve dans le C.c.Q.

Le principe fondamental de la responsabilité civile extracontractuelle repose sur le fait que toute personne a le devoir général de bien se conduire, de ne pas causer de préjudice à autrui et de réparer, le cas échéant, le dommage causé à autrui par sa faute (article 1457 et les suivants du C.c.Q.).

La responsabilité civile contractuelle est celle découlant du refus ou de la négligence d'une personne d'honorer les engagements pris en vertu d'un contrat (article 1458 du C.c.Q.).

## LE CODE CRIMINEL CANADIEN

Le Code criminel canadien (article 217.1) stipule qu'il incombe à quiconque dirige l'accomplissement d'un travail ou l'exécution d'une tâche, ou qui est habilité à le faire, de prendre les mesures nécessaires pour éviter des blessures corporelles pour autrui. Les articles 22.1 et 22.2 imposent une responsabilité criminelle potentielle aux organisations et à leurs agents pour négligence et autres infractions.

Quiconque travaillant pour une organisation pourrait être mis en accusation pour une infraction criminelle dans le cas d'un manquement aux responsabilités décrites par la loi. Ainsi, toute personne responsable d'encadrer et de diriger un séjour au Québec ou à l'étranger doit prendre les mesures raisonnables pour assurer la sécurité de son groupe<sup>33</sup>.

---

<sup>32</sup> Le devoir de diligence est une obligation juridique qui encadre les responsabilités et obligations en matière de santé et de sécurité. Il concerne les employés d'une organisation, mais peut aussi s'appliquer à des bénévoles, stagiaires et étudiant·e·s. Que l'organisation soit privée, publique ou à but non lucratif, elle doit faire preuve de diligence raisonnable en assurant la santé et la sécurité à ses participant·e·s.

<sup>33</sup> [www.aleas.ca](http://www.aleas.ca)

## DES EXEMPLES DE FAUTES COMMISES

Les cas signalés ci-dessous pourraient, selon la jurisprudence connue, aboutir à des poursuites judiciaires dans les circonstances où un dommage surviendrait. Ces exemples ne sont pas les seuls possibles, chaque cas pouvant avoir un éventail de variations.

- L'activité de randonnée proposée n'est pas appropriée au groupe;
  - L'âge et/ou la condition physique des participant·e·s ne sont pas pris en compte
  - Les objectifs ne sont pas pris en compte
  - Le temps alloué n'est pas pris en compte
- Les directives offertes aux participant·e·s sont inadéquates;
  - L'encadrant·e offre aucune et/ou de mauvaises directives
  - L'encadrant·e n'avise pas ses participant·e·s des risques inhérents de l'activité
  - L'encadrant·e n'avise pas son groupe en cas de changements importants aux termes de l'activité (changement d'itinéraire, augmentation de la difficulté, changement à l'horaire, etc.)
- L'équipement offert aux participant·e·s est défectueux ou inadéquat;
- Les mesures de sécurité sont inadéquates;
  - L'encadrant·e supervise de façon inadéquate l'activité
  - L'encadrant·e ne connaît pas les procédures d'urgence ou de premiers soins

## LES ASSURANCES

Les assurances constituent en quelque sorte un transfert de responsabilité face aux différents risques associés à la randonnée, le rôle de l'assureur étant de protéger l'intérêt de ses client·e·s et d'assurer les fonds en cas de préjudice. Il est recommandé que les encadrant·e·s œuvrant en randonnée pédestre soient assurés de manière appropriée selon les pratiques courantes dans le secteur et selon la fonction d'encadrant·e, la juridiction et les exigences de tiers tels que le gestionnaire de territoires ou les agences de voyages.

Au Québec, c'est généralement l'organisme en tourisme d'aventure ou l'établissement offrant le service d'encadrement qui prend la responsabilité d'assurer les encadrant·e·s à sa charge. L'encadrant·e devrait prendre connaissance de toutes les clauses énumérées afin d'éviter de mauvaises surprises dans l'hypothèse d'une poursuite judiciaire. Les organisations concernées par l'encadrement de participant·e·s en randonnée pédestre devraient élaborer une procédure écrite documentant le partage des risques entre l'organisme et ses encadrant·e·s. L'administration des formulaires, la vérification des équipements, les différents discours de sécurité, les procédures

d'accueil et de déroulement d'activités de randonnée pédestre, etc. seraient donc uniformisés et documentés, assurant la compréhension du partage des responsabilités par les deux parties. Souvent, ces documents sont demandés par la compagnie d'assurance.

L'ÂÉQ offre à ses membres (organismes et entreprises) l'accès à une assurance en responsabilité civile et fait l'offre de formulaires types et autres documents permettant l'uniformisation de certaines procédures.

En cas d'une poursuite judiciaire due à un dommage et de la perte en responsabilité civile de la part de l'encadrant·e et de l'organisme qui l'engage, des frais seront engagés. Les plaignant·es ayant subi le dommage réclameront des fonds pour couvrir leurs pertes. Le rôle de l'assurance est de protéger les intérêts de ses client·es, soit l'encadrant·e et l'organisme qui l'engage, et de couvrir les fonds réclamés, le cas échéant. Les encadrant·es exerçant leurs fonctions sans couverture d'assurance pourraient être poursuivis en son nom en cas de faute et de dommage.

## LES SOURCES D'INFORMATION

Consulter la section *Les sources d'information* au chapitre 2

- **Offre de formation en encadrement de Rando Québec :**  
<https://www.randoquebec.ca/formations/encadrement/>
- **Écoles de formations au Québec :**  
<https://aeq.aventure-ecotourisme.qc.ca/repertoires-des-membres/membres-associes/institution-enseignement>
- **Aventure Écotourisme Québec :**  
<https://aeq.aventure-ecotourisme.qc.ca/>
- **Opportunités d'emploi en randonnée pédestre :**  
<https://jobsenpleinair.ca/>
- **Association canadienne des guides de montagne :**  
<https://acmg.ca/>



## CHAPITRE 4

# LES PROCÉDURES D'URGENCE

Un incident peut toujours survenir malgré l'ensemble des mesures prises par les randonneur·se·s et les gestionnaires de sentier pour l'éviter. Afin d'intervenir rapidement et efficacement, de nombreuses options sont disponibles, que ce soit une planification préalable à l'aide du plan d'urgence ou encore à l'aide de ressources externes. L'ensemble de ces possibilités sont détaillées dans le présent chapitre.

## LE PLAN D'URGENCE

Avant même de partir sur le terrain, les pratiquant·e·s devraient se préparer à faire face aux risques identifiés lors de la planification de la sortie (voir chapitre 2). Le plan d'urgence a pour but d'aider les randonneur·se·s ou gestionnaire de sentier à identifier les actions à prendre en cas d'urgence et à s'y préparer. Les informations suivantes peuvent être consignées dans le plan d'urgence :

- Les protocoles de communication;
- Les protocoles de sauvetage;
- Les équipements spécifiques;
- Les formations nécessaires pour répondre à une situation d'urgence;
- Etc.

La complexité du plan d'urgence varie selon de nombreux facteurs comme l'expérience des pratiquant·e·s, le niveau d'isolement de la sortie, les ressources disponibles, etc. Afin de se préparer adéquatement à faire face à ces imprévus, il est important de consigner ces renseignements dans le plan d'urgence et d'en avoir une copie avec soi une fois sur le terrain. Afin de consigner l'ensemble de ces informations, les randonneur·se·s peuvent utiliser le plan de mesure d'urgence de Rando Québec<sup>34</sup>.

---

<sup>34</sup> ANNEXE 8 : Plan des mesures d'urgence

## QUOI FAIRE EN CAS D'URGENCE

Malgré l'étendue des incidents pouvant être prévenues par l'élaboration d'un plan d'urgence complet, des situations problématiques peuvent tout de même se produire. Il est important d'être outillé afin d'y faire face. Le plan d'urgence a permis d'identifier les éléments nécessaires au bon fonctionnement d'une situation d'urgence; il faut donc s'y référer afin de :

- Demeurer calme et en contrôle;
- Contacter les ressources d'urgence disponibles;
- Effectuer les premiers soins en attendant leur arrivée.

## RESSOURCES D'URGENCE DISPONIBLES

Les services médicaux d'urgence disponibles au Québec varient beaucoup selon les régions et la nature de l'incident. En effet, selon le territoire où se produit la situation d'urgence et la gravité de celle-ci, différentes instances effectueront le sauvetage, et ce, à différentes vitesses d'intervention. Certaines ressources ne peuvent se déplacer si l'emplacement est trop isolé et d'autres ne se déplaceront pas si l'incident est minime. Voici quelques exemples de services d'intervention d'urgence auxquels les randonneur·se·s peuvent se référer en cas de problème :

- Services offerts par le gestionnaire de sentier (garde-parc ou patrouilleur·se, équipe bénévole, etc.);
- Services municipaux (Service d'incendie, police, ambulance, etc.);
- Sûreté du Québec (SQ);
- Système militaire (technicien·ne·s en recherche et sauvetage);
- Services médicaux d'urgence privés (exemple : Airmedic).

Chacun de ces services a son propre champ d'action et ses limites de fonctionnement. Il est primordial d'analyser quelle sera l'instance à contacter en cas de problème afin d'avoir une réponse rapide et appropriée. Contacter en premier lieu le gestionnaire de sentier et le questionner sur les ressources d'urgence disponibles sur son territoire. De plus, il est important de vérifier quels systèmes de communication fonctionnent efficacement dans la région visitée. Ils sont indispensables pour communiquer une demande d'aide lors d'incidents ou pour une dysfonction logistique. Plusieurs options, comportant leurs avantages et inconvénients, existent sur le marché. Il est donc important d'évaluer quelle option est la plus pertinente pour la sortie. Pour de plus amples informations, consulter le *Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre*<sup>35</sup>.

---

<sup>35</sup> *Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre*, Éditions Rando Québec, p. 152. 2018

## MATÉRIEL D'URGENCE

Afin de faire face aux situations d'urgence, les randonneur·se·s doivent se munir d'équipement permettant de prévenir et contrôler les blessures pouvant survenir durant la sortie. Le matériel nécessaire dépend du type de sortie (courte ou longue randonnée, sentiers aménagés ou non, passage en terrain alpin, etc.), des ressources disponibles à proximité et des connaissances en secourisme. Dans l'ensemble des cas, les pratiquant·e·s devraient avoir avec eux le nécessaire pour maîtriser la situation le temps que des professionnel·le·s qualifiés arrivent. Ainsi, avoir une trousse de premiers est nécessaire. Il est impossible d'énumérer le contenu idéal d'une trousse, sachant qu'il dépend de nombreux facteurs externes, et qu'un cours de premiers soins en régions isolées est primordial pour acquérir les compétences nécessaires pour sélectionner et utiliser ce matériel adéquatement. Il existe toutefois trois types principaux de trousse de premiers soins :

TROSSE DE PREMIERS SOINS PERSONNELLE	TROSSE DE PREMIERS SOINS DE GROUPE	TROSSE DE MÉDICAMENT PERSONNELLE ET DE GROUPE
<p>Idéalement, chaque membre d'un groupe devrait avoir avec lui une trousse de premiers soins personnelle. Celle-ci vise à prendre en charge les petites blessures courantes aux activités de plein air :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer des ampoules (pansement anti-frottement et protection contre les pressions);</li> <li>• Gérer des égratignures (gazes pour arrêter les saignements mineurs, nettoyer et panser une plaie);</li> <li>• Gérer des allergies, maux quotidiens et problèmes chroniques connus.</li> </ul>	<p>Dans le groupe, il est essentiel d'avoir une trousse de premiers soins un peu plus garnie pour traiter les blessures majeures. Celle-ci sera souvent transportée par la personne la plus expérimentée en soins. Cette trousse devrait contenir du matériel pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer des blessures traumatiques (attelle, bandage triangulaire, etc.);</li> <li>• Gérer une hémorragie majeure (gazes absorbantes et pansements en quantité).</li> </ul> <p>Les éléments qui se retrouveront dans cette trousse vont dépendre de la durée de l'activité de randonnée, du nombre de participant·e·s et du niveau de secourisme de la personne la plus expérimentée en soins, ou de l'encadrant·e.</p>	<p>Même si tous les pratiquant·e·s devraient apporter les médicaments dont ils auront besoin, une trousse de médicament générique est nécessaire lors de longues sorties en régions isolées*. Ces médicaments devraient permettre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De contrôler, au besoin, la douleur et l'inconfort;</li> <li>• De traiter les maux quotidiens (maux de cœur, maux de ventre, prévention de l'infection d'une blessure, etc.);</li> <li>• D'intervenir en situation d'urgence (ex. : réaction allergique sévère).</li> </ul> <p><b>*Note importante :</b> aucun médicament sous prescription ne doit être donné sans l'accord du médecin traitant.</p>

En plus de la trousse de premiers soins, les randonneur·se·s devraient se munir d'équipement leur permettant de faire face à l'environnement durant une situation d'urgence. Ce type d'équipement peut comprendre une bâche, un réchaud, un matelas de sol, etc. Consulter la liste d'équipement en annexe du présent guide<sup>36</sup>.

<sup>36</sup> ANNEXE 5 – Liste d'équipement des pratiquant·e·s autonomes ; ANNEXE 6 - Liste d'équipement des encadrant·e·s trois saisons

## LA RESPONSABILITÉ EN CAS D'ACCIDENT

Les accidents surviennent, et ce, malgré une préparation efficace et adéquate. Il est donc important de comprendre comment la responsabilité de l'incident est attribuée afin de protéger ses intérêts. Pour de plus amples détails sur les assurances et les aspects légaux, se référer au chapitre 3 du présent document.

### POUR LES PRATIQUANT·E·S AUTONOMES

Peu importe l'endroit, que ce soit sur la route, en randonnée, dans un centre commercial, etc., lorsqu'une personne vient en aide à une personne en détresse, la personne venant en aide est protégée par la loi du bon samaritain. Cette loi garantit que le secouriste ne sera pas tenu responsable de préjudices ou des conséquences de ses actions dans le processus de secours, s'il respecte la norme de diligence. Ainsi, quelqu'un venant en aide dans la rue à un inconnu n'aura pas la même norme de diligence qu'un médecin dans un camp en région isolée. Les lois du bon samaritain diffèrent d'une province à l'autre, mais le principe demeure le même : protéger les secouristes improvisés, sauf en cas de négligence grave.

Dans le cas d'une personne engagée spécifiquement pour les premiers soins, comme un médecin, ou d'une personne liée par une obligation contractuelle, comme un guide, la loi du bon samaritain ne pourra pas s'appliquer et elle devra être responsable des préjudices qu'elle cause.

### POUR UN EMPLOYEUR

En contexte de travail, et ce, peu importe le milieu, les employé·e·s sont protégés par les codes de santé et sécurité au travail. Ces codes de loi indiquent les pratiques que l'employeur doit respecter afin d'offrir à ses employé·e·s un environnement sécuritaire présentant le moins de danger possible pour l'intégrité physique. Dans ces pratiques, les codes prévoient que les employeurs doivent fournir une formation de secourisme et de sécurité afin de s'assurer que l'exercice des premiers soins soit possible sur le lieu de travail en tout temps. Les personnes œuvrant en régions isolées, comme les employé·e·s du domaine de la randonnée, ont généralement besoin d'une formation plus approfondie en matière de premiers soins et de sécurité au travail. Ainsi, selon le Code criminel canadien, les employeurs doivent fournir une formation en régions isolées adéquate à leurs employé·e·s œuvrant dans ce type d'environnement, sous peine d'être reconnus criminellement responsables en matière de santé et sécurité sur un lieu de travail.

#### RÈGLEMENT CANADIEN SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL PARTIE XVI – PREMIERS SOINS, ARTICLE 16.3, 4 ©

*[L'employeur doit veiller à ce que les secouristes répondent aux exigences minimales suivantes :] si le lieu de travail est en milieu sauvage, être titulaire du certificat de secourisme général et avoir reçu une formation de secourisme en milieu sauvage spécialement conçu pour les personnes qui y travaillent, vivent ou voyagent.*

*De plus, dans la majorité des cas, si un employé effectue des manœuvres de premiers soins à la demande de son employeur, cet employé ne peut être tenu responsable des actes effectués dans le cadre de son emploi et de ses fonctions de secouriste, toujours dans une limite de bonne foi.*

### POUR UN·E EMPLOYÉ·E OU UN·E BÉNÉVOLE

Malgré cette protection légale du milieu de travail, les encadrant·e·s en milieux éloignés sont tenus responsables par le devoir de diligence. Cette responsabilité juridique indique que les responsables d'un groupe se doivent de prendre soin adéquatement des participant·e·s à l'activité de randonnée pédestre, et ce, selon les standards exigés dans ce type de contexte. Le degré de responsabilité varie selon de nombreux facteurs, soit l'importance que les participant·e·s accordent au jugement de l'encadrant·e, son expérience en encadrement et ses certifications génériques et spécifiques à la randonnée pédestre.

Dans la majorité des cas, lorsque des participant·e·s s'inscrivent à une activité, il y a une forme d'entente contractuelle entre les parties impliquant une forme d'obligation de diligence. Ces ententes contractuelles peuvent prendre la forme d'une fiche d'inscription, de contrats écrits ou d'ententes verbales. Ainsi, que ce soit le cas d'un·e encadrant·e en haute montagne ou d'un parent-accompagnateur d'une sortie scolaire, le devoir de diligence demeure, mais le degré de responsabilité diffère.

#### CHARTRE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE AU QUÉBEC

2. *Tout être humain dont la vie est en péril a droit au secours.*

*Toute personne doit porter secours à celui dont la vie est en péril, personnellement ou en obtenant du secours, en lui apportant l'aide physique nécessaire et immédiate, à moins d'un risque pour elle ou pour les tiers d'un autre motif raisonnable. (1975, c. 6, art. 2)*

*De plus, dans l'exercice de son devoir de diligence, l'employé ou le bénévole doit se conformer à la norme de diligence. Cette norme est établie par les pairs et les témoins experts qui œuvrent dans le même métier et occupent des postes similaires. Elle comprend généralement les normes écrites de l'industrie, les lignes directrices d'une association sportive ou fédération, des normes non écrites, des situations antérieures, l'expérience et le bon sens. Il est donc généralement attendu que le responsable pratique des actions relatives à sa compétence, pas plus, pas moins.*

## POUR LES GESTIONNAIRES DE SENTIERS

En ce qui a trait à l'activité de la randonnée pédestre, les gestionnaires n'ont pas à offrir un service de patrouille ou d'ambulancier·ère·s sur les sentiers. Les randonneur·se·s sont responsables de leur propre sécurité, pourvu que les informations disponibles leur permettent de faire des choix éclairés et que les infrastructures proposées soient sécuritaires. Ainsi, les randonneur·se·s décident du niveau d'exposition aux risques auquel ils sont prêts à s'exposer selon l'information qui leur est fournie. Le gestionnaire doit donc fournir des informations précises et véridiques afin d'honorer ses engagements quant au niveau de risque auquel sa clientèle peut s'attendre sur les sentiers.

En ce qui a trait à la gestion des risques, les responsabilités qui incombent aux gestionnaires d'un réseau de sentiers pédestres visent principalement les éléments suivants :

- Santé et sécurité des employé·e·s;
- Comportement des employé·e·s;
- Entretien des infrastructures;
- Justesse des informations transmises aux usager·ère·s;
- État des équipements loués ou prêtés, dans le cas échéant.

Pour de plus amples informations sur la gestion des risques en tant que gestionnaire de sentier, se référer au *Guide des normes en aménagement de sentiers de Rando Québec*<sup>37</sup>.

---

<sup>37</sup> *Guide des normes en aménagement de sentiers*, Éditions Rando Québec, page 88, 2020

# **ANNEXES**

## ANNEXE 1 - LISTE DES ABRÉVIATIONS

<b>ACMG</b>	Association canadienne des guides de Montagne
<b>AEQ</b>	Aventure Écotourisme Québec
<b>AHG</b>	Apprenti guide de randonnée pédestre (Apprentice Hiking Guide)
<b>C.c.Q</b>	Code civil du Québec
<b>CCPA</b>	Conseil canadien du plein air
<b>CÉGEP</b>	Collège d'enseignement général et professionnel
<b>CPTAQ</b>	Commission de protection du territoire agricole du Québec
<b>CQL</b>	Conseil québécois du loisir
<b>FÉÉPEQ</b>	Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
<b>FQME</b>	Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
<b>HG</b>	Guide de randonnée pédestre (Hiking Guide)
<b>MEQ</b>	Ministère de l'Éducation
<b>MELCCFP</b>	Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs
<b>MERN</b>	Ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles
<b>MRNF</b>	Ministère des Ressources naturelles et des Forêts
<b>OBNL</b>	Organisme à but non lucratif
<b>OGRS</b>	Normes d'observation et d'écriture des données météorologiques (Observation Guidelines and Recording Standards)

<b>OPCDT</b>	Outil de planification et de consignation de données terrain
<b>PaRQ</b>	Parcs Régionaux du Québec
<b>RCR</b>	Réanimation cardio-respiratoire
<b>RPAQ</b>	Réseau plein air Québec
<b>RQ</b>	Rando Québec
<b>SÉPAQ</b>	Société des établissements de plein air du Québec
<b>SMU</b>	Services médicaux d'urgence
<b>SQ</b>	Sûreté du Québec
<b>UQAC</b>	Université du Québec à Chicoutimi
<b>UQAM</b>	Université du Québec à Montréal
<b>YDS</b>	Yosemite Decimal System
<b>ZEC</b>	Zones d'exploitation contrôlée

## ANNEXE 2 - GLOSSAIRE

### A

Accréditation	Processus d'analyse et d'évaluation du programme d'un organisme ou d'une institution menant à une équivalence. Une équivalence, un programme passerelle ou toute autre entente avec RQ peuvent en découler en fonction de la conclusion de cette analyse.
Activité de plein air	Activité physique autopropulsée ou pratiquée à l'aide d'une assistance mécanique ou animale. Elle est pratiquée dans un rapport direct avec des éléments de la nature dans un état d'esprit de détente ou d'aventure et sa visée est généralement récréative. Les activités compétitives, sportives, de prélèvement ou de loisir pratiquées en plein air sont exclues de cette définition <sup>38</sup> .
Attestation	Résultat d'un processus de certification comportant uniquement des évaluations formatives et ayant pour but premier l'apprentissage et la prise de conscience du niveau de pratique de l'individu. Celui-ci peut démontrer, ou non, l'atteinte du seuil de la maîtrise des compétences attendues; la simple participation active étant requise pour l'obtention de l'attestation. Dans le cadre du programme de formation de Rando Québec, les formations concernant la pratique mènent à une attestation.
Altitude	Distance verticale entre un point donné et la mer. La mer se trouve à zéro mètre d'altitude. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basse et moyenne altitude (de 0 à 2000 m)</li> <li>• Haute altitude (de 2000 m à 5500 m)</li> <li>• Altitude extrême (de 5500 m à 8848 m)</li> </ul>

### B

Brevet	Résultante d'un processus de certification professionnel comportant une évaluation sommative à des fins de sanction. L'individu doit démontrer l'atteinte du seuil de la maîtrise des compétences attendues. Il a une obligation de résultat pour l'obtention de son brevet professionnalisant. Les formations concernant l'encadrement et l'enseignement mènent à un brevet.
--------	---

<sup>38</sup> Bergeron, N., Mercure, C., Tanguay, C., Morin, P., Bissonnette F. (2022). *Vers un programme national pour l'encadrement des activités de plein air : Étude préliminaire*. Réseau plein air Québec. <https://reseaupleinair.quebec/publications/etudes-et-rapports/etude-preliminaire-programme-national-encadrement-activites-plein-air/>

## C

Courte randonnée pédestre	Activité de randonnée pédestre s'effectuant sur une journée ou moins. Implique généralement un parcours en boucle ou un aller-retour sur un sentier linéaire.
Conséquence	Résultat positif ou négatif d'une cause ou d'une action.

## D

Danger	Toute source susceptible d'entraîner des dommages (blessures physiques ou atteinte à la santé) ou des conséquences négatives (ex. : hospitalisation, incapacité) pour une personne.
Dénivelé	Différence entre la plus haute et la plus basse altitude franchie lors d'une randonnée pédestre.
Dénivelé positif cumulatif	Différence entre tous les points hauts et tous les points bas franchis sur un itinéraire de randonnée pédestre. L'addition de toutes ces différences d'altitudes est égale au dénivelé positif cumulatif.

## E

Encadrante	Une personne qui encadre un groupe, qui en a la responsabilité. S'occupe de la planification, de la réalisation ainsi que de l'aspect sécuritaire d'une sortie. Profession de guide d'aventure, d'intervenant récréatif, éducatif ou psychosocial, d'animateur et d'interprète.
Encadrement	Prise en charge d'un groupe ou d'un individu par une encadrante pour une activité de marche ou de randonnée pédestre pour des raisons récréatives (loisir, tourisme, sport), éducatives (apprentissage, développement) et/ou thérapeutiques (traitement).
Expédition	Activité de randonnée pédestre s'effectuant sur plusieurs journées. Progression sur un parcours linéaire ou en boucle, sentiers balisés ou hors sentier et en terrain alpin ou non alpin. Implique des nuitées en tente et/ou en bivouac sur des sites de camping non aménagés. La notion de découverte ou de recherche est généralement une motivation de l'expédition.

## H

Hors sentier	En dehors du sentier, en pleine nature, sans infrastructure humaine, hors des sentiers aménagés. Le choix de piste à l'aide de l'analyse du terrain et d'outils de navigation est essentiel à la progression.
--------------	---

## I

Isolement	Relatif à l'environnement - De peu isolé à très isolé en considérant l'accessibilité des ressources externes. Les pratiquant·e·s doivent reconnaître les contraintes d'isolement du lieu de pratique pour en faire la gestion avant et pendant une sortie.
-----------	--

## L

Longue randonnée pédestre	Activité de randonnée pédestre s'effectuant sur plusieurs journées. Progression sur un parcours linéaire ou en boucle sur sentiers balisés et en tout type de terrain. Implique des nuitées en refuge et/ou en tente sur des terrains de camping aménagés ou semi-aménagés.
---------------------------	---

## M

Marche athlétique	Regroupement de plusieurs types de marches sportives comme la marche rythmée, la marche rapide et la marche nordique.
-------------------	---

## P

Pratiquant·e	Individu qui pratique la discipline de la randonnée pédestre ou d'un type de marche de courte ou longue durée. Cherche à être autonome ou encadré.
Pratique autonome	Pratique d'une activité des disciplines de randonnée pédestre et de marche visant l'autonomie, sans l'assistance d'encadrant·e ou celle de toute autre personne.
Pratique encadrée	Pratique d'une activité des disciplines de randonnée pédestre et marche ne visant pas l'autonomie. La pratique est encadrée par un·e encadrant·e.

P	
Probabilité	Possibilité qu'un événement se produise.
R	
Randonnée pédestre	Activité de marche en milieu naturel, incluant les parcs urbains ou tout type d'aménagement valorisant la nature. Promenade sportive se pratiquant en sentier balisé ou hors sentier et dont la surface de marche est majoritairement minérale ou organique. Les circuits de randonnée pédestre peuvent être en boucle ou linéaires et en tout type de terrain ne nécessitant aucune aide matérielle, telle une corde. La randonnée pédestre inclut la randonnée en montagne. Elle se dit une activité de plein air.
Randonnée en raquettes	Activité de marche hivernale avec l'aide matérielle de raquettes à neige. Les mêmes barèmes que ceux de la randonnée pédestre s'appliquent à la randonnée en raquettes. La surface de marche est enneigée ou glacée.
Randonnée hivernale	Activité de marche hivernale avec une aide matérielle comme des raquettes à neige ou des micro-crampons. Les mêmes barèmes que ceux de la randonnée pédestre s'appliquent à la randonnée en raquettes. La surface de marche est enneigée ou glacée.
Risque	« La possibilité qu'un danger s'actualise. Le risque peut être qualifié par son niveau (faible, moyen ou élevé) (...) Ce niveau est estimé au moyen de deux dimensions, soit : l'importance des conséquences et la probabilité d'observer ces conséquences. Il est important de rappeler que le risque nul n'existe pas, puisqu'une part d'imprévisible trame en permanence toute existence. <sup>39</sup> »
Risque objectif	Aussi appelé « <b>risque réel</b> », est entendu comme le possible résultat d'un danger. Le risque objectif laisse peu de place à l'interprétation. (Probabilité/Conséquence)
Risque subjectif	Aussi nommé « <b>risque perçu</b> ». Repose sur l'interprétation de l'individu qui peut être influencé par certains facteurs tels que ses caractéristiques psychologiques, ses capacités physiques ou sa connaissance du milieu ou de l'activité, etc.

<sup>39</sup> Table sur le mode de vie physiquement actif, La sécurité bien dosée, une question d'équilibre!, P. 5, 2020

## S

Sécurité	La sécurité est un état où les dangers et les conditions pouvant provoquer des dommages d'ordre physique, psychologique ou matériel sont contrôlés de manière à préserver la et le bien-être des individus et de la communauté
Sentier balisé	Sentier aménagé dont le balisage a été effectué, permettant de s'orienter sur le réseau de randonnée. Des cartes du réseau de sentiers, des points de repère, des indications aux intersections ainsi que des informations utiles à l'accueil du réseau sont tous des exemples de balisage.

## T

Terrain alpin	Partie de la montagne constituée de vastes étendues de terrain ouvert et exposé, avec peu ou pas d'arbres. Là où il existe, il est la bande d'altitude la plus élevée d'une montagne ou d'une chaîne. Le terrain alpin est généralement le plus exposé au soleil, au vent, au froid et aux précipitations <sup>40</sup> .
Terrain à la limite forestière	La limite forestière est l'étendue inférieure à la bande d'altitude alpine. Elle se présente souvent comme une transition graduée où la croissance de la végétation, en particulier les arbres, peut être limitée par les conditions climatiques et/ou le type de terrain. Certaines essences poussent au-delà de cette limite, mais sous forme d'arbustes <sup>41</sup> .
Terrain forestier	Terrain peu exposé aux éléments et généralement pourvu d'un couvert forestier <sup>42</sup> .
Trekking	Activité de randonnée pédestre en haute altitude (plus de 2000 m d'altitude) s'effectuant généralement sur plusieurs journées. Progression sur un parcours linéaire ou en boucle, sentiers balisés ou hors-piste. Implique des nuitées en tente en terrain non aménagé ou en refuge. Les contraintes d'isolement sont généralement élevées.

<sup>40</sup> Traduction libre, Avalanche Canada, <https://www.avalanche.ca/glossary#alpine>, nov. 2020

<sup>41</sup> Traduction libre, Avalanche Canada, <https://www.avalanche.ca/glossary#treeline-elevation>, nov. 2020

<sup>42</sup> Traduction libre, Avalanche Canada, <https://www.avalanche.ca/glossary/#below-treeline>, nov. 2020

## ANNEXE 3 – PRINCIPES SANS TRACE

### LES SEPT PRINCIPES SANS TRACE

Les principes Sans trace ne semblent pas d'une importance capitale jusqu'à ce que l'on se rende compte de l'ampleur des impacts causés par des millions de personnes attirées dans les parcs et les autres aires naturelles. Le choix inadéquat de l'emplacement d'un camping ou d'un feu de camp peut sembler anodin, mais si cette situation se reproduit des milliers de fois, l'expérience de tout un chacun va s'en trouver dégradée à coup sûr. Il en va de la responsabilité de chaque individu et de chaque groupe de réduire les effets de leurs activités sur les composantes écologiques et sociales de l'environnement suivantes :

- les milieux naturels;
- les pleinairistes et les autres utilisatrices et utilisateurs, les communautés autochtones, les propriétaires terriens et les populations locales;
- le patrimoine archéologique, historique, culturel.

#### 1. SE PRÉPARER ET PRÉVOIR

La planification et la préparation adéquates d'une sortie permettent aux pleinairistes d'atteindre leurs objectifs de façon sécuritaire et satisfaisante tout en minimisant les dommages causés aux ressources naturelles et culturelles. Ils établissent l'horaire de leur sortie dans le but d'éviter les périodes de grande affluence. Ils se procurent les permis ou les autorisations nécessaires pour pouvoir pratiquer leurs activités dans les zones prévues. Les groupes qui planifient leurs excursions peuvent éviter des situations inattendues, et ils minimisent leur empreinte en se conformant à la réglementation locale, telle que celle qui impose une limite pour la taille des groupes.

Une bonne planification garantit :

- Des aventures à faible risque puisque les pleinairistes se sont informés de la situation géographique et des conditions météorologiques, et se sont préparés en conséquence.
- Des sites de camping adéquatement situés puisque les campeuses et campeurs ont prévu assez de temps pour atteindre leur destination.
- Des feux de camp préparés de façon appropriée et produisant un minimum de déchets puisque les repas ont été soigneusement planifiés, les aliments remballés et l'équipement bien choisi.
- Des expériences vécues dans le plaisir et le confort puisque l'activité est adaptée au profil de chaque personne dans le groupe.

## 2. UTILISER LES SURFACES DURABLES

L'environnement subit une dégradation lorsqu'on piétine de façon irrémédiable la végétation ou des communautés d'organismes vivants. Sur les sites qui se dénudent de leur végétation, on voit apparaître des sentiers et des emplacements de camping indésirables; les sols commencent à s'éroder.

### SAVOIR QUAND CONCENTRER OU DISPERSER L'ACTIVITÉ

Dans les zones très fréquentées, les pleinairistes doivent concentrer leurs activités là où il n'y a déjà plus de végétation. Ils abîment le moins possible les ressources en restant sur les sentiers aménagés et en optant pour les emplacements de camping existants. Ils limitent la superficie des aires de camping en plantant les tentes très proches les unes des autres.

Dans les régions plus éloignées, et moins fréquentées, il est conseillé aux pleinairistes de disperser leur impact. Pour leurs déplacements, ils empruntent différentes pistes pour éviter de créer de nouveaux sentiers et causer de l'érosion. En tout temps, ils optent pour les surfaces les plus durables : roches, gravier, sable, sol compact, herbes sèches ou neige. Lorsqu'ils campent, ils dispersent les tentes et les aires de cuisine, et dans l'idéal, ils changent de lieu chaque jour pour éviter de créer des emplacements de camping qui semblent installés en permanence. Ils évitent le plus possible les endroits où des impacts commencent à se voir.

Ces directives s'appliquent à la plupart des environnements où la végétation est fragile. Les pleinairistes s'assurent d'apprendre les techniques de réduction des impacts pour les activités ou les destinations particulières. Ils se renseignent auprès des gestionnaires des territoires ou des sentiers pour connaître les bonnes techniques à employer dans les divers environnements qu'ils prévoient fréquenter.

## 3. GÉRER ADÉQUATEMENT LES DÉCHETS

### RAPPORTER TOUT CE QUE L'ON A APPORTÉ

Le message « Rapporter tout ce que l'on a apporté » encourage tout le monde à ramporter ses déchets et ses restes de nourriture. Les visiteuses et visiteurs vérifient s'il reste des déchets ou des traces de nourriture dans leur aire de pique-nique ou de camping. Ils ramportent les surplus de leur groupe ou les résidus que d'autres ont laissés sur place, et ils les éliminent selon les règles de gestion des matières résiduelles de la localité visitée ou de leur lieu de résidence.

### PRATIQUES À FAIBLE IMPACT

Les visiteuses et visiteurs produisent des déchets et des eaux usées qui doivent être gérés adéquatement.

### Déchets humains

Une gestion adéquate des déchets humains permet de prévenir la propagation des maladies et d'éviter des désagréments aux autres personnes. La solution la plus facile et la plus pratique pour éliminer les matières fécales est souvent le trou sanitaire creusé à 15 ou 20 cm (6 ou 8 po) de profondeur, dans la couche d'humus, et à une distance de 70 m (220 pi) des sources d'eau, des sentiers et des aires de camping et de pique-nique. La distance de 70 m (220 pi) équivaut à 80 grands pas pour les adultes, et 90 à 110 pas pour les enfants.

### Eaux usées

Pour empêcher la contamination des sources d'eau naturelle, il convient de gérer adéquatement l'eau de vaisselle en la filtrant pour récupérer les débris d'aliments, et en la dispersant ensuite à au moins 70 m (220 pi) des cours d'eau et des lacs. Utiliser du savon biodégradable ou biologique à au moins 70 m (220 pi) de toute source d'eau.

## 4. LAISSER INTACT CE QUE L'ON TROUVE

Il s'agit de ne pas enlever aux autres le plaisir de la découverte et de préserver l'héritage du passé. Les pleinairistes laissent dans l'état et dans le lieu où ils les trouvent les roches, les plantes, les animaux, les artefacts archéologiques et tout autre objet de la nature. Ils observent les structures et les artefacts culturels ou historiques sans les modifier ni les déplacer.

Au Canada, les règles qui s'appliquent peuvent varier d'une province, d'un territoire à l'autre et même d'un parc à l'autre : il vaut mieux s'en informer. De manière générale, il est illégal de ramasser des plantes, des champignons, des baies, des animaux, des parties d'animaux (notamment les bois), des fossiles, du bois flotté, des roches, des enseignes comme tout autre objet naturel ou historique dans les parcs nationaux. Si on croit avoir trouvé un objet important, on doit le laisser à l'endroit où on l'a découvert et signaler sa découverte au personnel du parc. De plus, il est interdit d'endommager ou de détruire des objets ou des ouvrages historiques ou préhistoriques qui se trouvent dans les parcs nationaux. Par ailleurs, au Québec, quiconque découvre un bien ou un vestige archéologique en terres publiques ou privées a l'obligation d'en faire la déclaration sans délai auprès des autorités compétentes.

### LES BONS SITES DE CAMPING SE TROUVENT, ILS NE SE FABRIQUENT PAS

Les campeuses et campeurs évitent de modifier les emplacements, de creuser des tranchées ou de construire des structures telles que des abris ou des meubles en bois. Pour protéger les arbres, ils ne plantent pas de clous dans le tronc ni n'incisent l'écorce avec un couteau, une hache ou une scie. Ils n'abîment pas l'écorce ni les racines ou les branches en accrochant un hamac avec de trop fines cordes ou en attachant les chevaux aux arbres pour de longues périodes. Pour redonner leur aspect naturel aux aires de camping, ils replacent les roches et la matière organique qui ont été enlevées des surfaces. Ils nettoient et démantèlent les installations inappropriées, telles que les emplacements multiples de feux de camp ou des tas de bois qu'on retrouve souvent sur les sites très fréquentés.

## 5. MINIMISER L'IMPACT DES FEUX

Certaines personnes ne peuvent imaginer camper sans feu de camp. Le caractère naturel de nombreux sites se dégrade à cause du nombre excessif de feux et du besoin accru de bois comme combustible. Les interdictions de faire des feux à ciel ouvert en forêt ou à proximité sont de plus en plus courantes durant la période estivale, d'où une nécessité accrue de recourir à des solutions de rechange pour la cuisson.

Les petits réchauds portatifs représentent une option à faible impact sur l'environnement immédiat. Ils offrent une cuisson rapide, permettent de se passer de bois et facilitent le nettoyage après les repas. Au lieu de passer leur soirée autour du feu, les campeuses et campeurs peuvent veiller à la lueur d'une lanterne.

Les pleinairistes qui optent pour un feu doivent se préoccuper au plus haut point du potentiel de dégradation du milieu naturel. Autant que possible, ils utilisent un emplacement de feu déjà existant dans une aire de camping adéquatement située. Ils savent qu'il vaut mieux ne pas faire de feu dans les zones où le bois est rare, sur les hauteurs, ni dans des zones très fréquentées où les réserves de bois sont limitées, ni dans les régions arides ou désertiques. Au préalable, ils se sont renseignés auprès du gestionnaire du territoire pour connaître la réglementation locale et les interdictions en vigueur.

Un feu à faible impact est un feu de petite taille. Pour alimenter le feu, les campeuses et campeurs prennent des branches mortes et sèches, jonchant le sol, et pouvant être rompues facilement à la main. Ils évitent le bois mort mais toujours humide qui ne brûlera pas totalement et laissera des traces. Autant que possible, ils laissent brûler le bois jusqu'à ce qu'il se réduise en cendres et retirent de l'emplacement de feu tous les déchets non consommés. S'il y a deux emplacements de feu ou davantage sur un site, ils démantèlent les emplacements secondaires et éparpillent les restes dans la zone environnante, après avoir touché tout le bois et les débris du feu pour s'assurer qu'ils se sont refroidis.

## 6. RESPECTER LA VIE SAUVAGE

Les mouvements brusques et les bruits forts perturbent les animaux. Les adeptes du plein air respectueux mettent en pratique ces techniques sécuritaires :

- Observer les animaux sauvages de loin.
- Rester à bonne distance, surtout en période de reproduction, de nidification et de mise bas.
- Entreposer la nourriture, les déchets et les restes de nourriture de façon sécuritaire pour que les animaux ne prennent pas de mauvaises habitudes. Ne jamais nourrir les animaux sauvages. Faire en sorte que la faune sauvage reste sauvage.
- Se rappeler que lorsque le comportement normal des animaux change, c'est que l'on se tient trop près d'eux.

## 7. RESPECTER LES AUTRES VISITEURS

Les pleinairistes attentionnés respectent les autres et veillent à la qualité de leur expérience. Ils agissent avec courtoisie, et respectent l'intimité des autres excursionnistes. Ils pratiquent les techniques suivantes :

- Se déplacer et camper en petits groupes (la taille du groupe n'excède pas celle que le gestionnaire du territoire ou du sentier a indiquée).
- Laisser prédominer les sons de la nature. Faire le moins de bruit possible et baisser au maximum le volume de tout équipement sonore. Utiliser des écouteurs.
- Garder en laisse les animaux de compagnie ou les laisser à la maison.
- Choisir des aires de camping à l'écart des autres groupes afin de pouvoir préserver leur besoin de solitude.
- Se déplacer et camper toujours dans le calme pour ne pas déranger les autres.
- S'assurer que les couleurs de ses vêtements et de son équipement s'accordent bien avec l'environnement.
- Respecter la propriété privée et laisser les clôtures telles qu'on les trouve, soit ouvertes, soit fermées.

## ÉTHIQUE DU PLEIN AIR EN HIVER

### SE PRÉPARER ET PRÉVOIR

- Connaître la région et savoir à quoi s'attendre; toujours vérifier les bulletins d'avalanches, de météo et de facteur éolien avant de partir. Consulter les cartes et s'informer auprès des autorités locales sur les zones très dangereuses, les consignes de sécurité et les règlements en vigueur dans la zone à visiter.
- Se préparer pour des conditions météorologiques extrêmes, les dangers et les urgences.
- Surveiller régulièrement les conditions d'enneigement. Dans les zones à risque, emporter un détecteur de victime d'avalanches qu'on doit savoir utiliser, une sonde et une pelle. Améliorer ses compétences en suivant une formation spécifique sur la pratique du plein air en hiver : survie, camping d'hiver, sécurité en situation d'avalanche, etc.
- Visiter les régions isolées ou éloignées en petits groupes, jamais seul. Donner son itinéraire à sa famille ou à des amis.
- Remballer la nourriture dans des contenants réutilisables.
- Utiliser des cartes et une boussole pour ne pas avoir besoin de marquer des arbres, ériger des cairns ou installer des balises. Un assistant de navigation GPS peut également servir, mais il ne remplace pas les cartes et la boussole, qui demeurent les plus fiables.

## UTILISER LES SURFACES DURABLES

### SUR LES SENTIERS

- Rester autant que possible sur d'épaisses couvertures de neige; dans les terrains boueux du printemps, marcher sur la neige ou au milieu des sentiers pour ne pas en créer de nouveaux et ne pas abîmer les plantes qui poussent en bordure.
- Se déplacer et camper loin des couloirs d'avalanche, des corniches, des pentes escarpées et de la neige instable.

### EN CAMPING

- Choisir un site sur une surface durable – neige épaisse, roche ou sol minéral, pas sur la végétation fragile de la toundra.
- Camper sur un site sécuritaire, stable, non visible des chemins et des sentiers fortement fréquentés.
- Éviter toute pollution des sources d'eau en campant à au moins 70 m (220 pi) des lacs et des cours d'eau, ou 80 grands pas pour les adultes, et 90 à 110 pas pour les enfants. Consulter une carte pour repérer les lacs et les cours d'eau à protéger.

## GÉRER ADÉQUATEMENT LES DÉCHETS

- Rapporter tout ce que l'on a apporté. Enterrer les déchets dans la neige ou dans le sol est inacceptable.
- Ramasser tous les restes de nourriture, les copeaux de cire et les déchets.
- Remporter tous les déchets : les siens et ceux des autres.
- Remporter les déchets humains solides; ou, dans le cas où le matériel nécessaire n'a pas été prévu, les enfouir et les camoufler profondément dans la neige loin des chemins de passage, et à au moins 70 m (220 pi) des sources d'eau.
- Se servir du papier hygiénique ou des lingettes avec parcimonie. Remporter les produits souillés dans un sac hermétique.
- Au besoin, utiliser de petites quantités de savon biodégradable ou biologique pour la vaisselle. Verser l'eau de vaisselle dans un trou destiné aux eaux usées.
- Veiller à ne laisser aucune trace de sa présence, ni aucun déchet sur le site de camping. Démanteler tous les abris à neige, les igloos ou les coupe-vent.
- Redonner au site son aspect naturel avant de repartir.

## LAISSER INTACT CE QU'ON TROUVE

- Laisser tous les animaux, plantes, roches et artefacts historiques ou culturels tels qu'on les trouve.
- Ne jamais déplacer de bois de chauffage pour éviter d'introduire ou de transporter des espèces non indigènes ou envahissantes.

**MINIMISER L'IMPACT DES FEUX**

- Emporter toujours un réchaud portatif pour la cuisine. Les feux de camp causent des impacts durables dans la nature.
- Utiliser du bois mort et sec jonchant le sol si on en trouve. Éteindre tous les feux complètement avant d'aller dormir ou de quitter les lieux. Disperser les cendres refroidies à distance de tout milieu aquatique ou humide. Localiser ces milieux à l'aide d'une carte.
- Ne pas couper ni casser de branches d'arbres vivants, morts ou abattus.

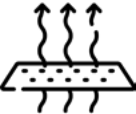



**RESPECTER LA VIE SAUVAGE**

- Ne pas suivre les animaux sauvages ni les approcher. Les observer à distance. L'hiver est une période particulièrement difficile pour eux.
- Ne jamais les nourrir ni laisser d'aliments qu'ils pourraient manger.
- Protéger la faune et la nourriture en mettant les aliments, les restes et les déchets à l'abri des animaux.

**RESPECTER LES AUTRES VISITEURS**

- Agir de manière prévenante envers les autres. Partager les sentiers et faire preuve de courtoisie.
- Céder le passage aux autres. Avancer avec précaution dans les virages sans visibilité.
- À l'arrêt, ne pas rester sur le sentier.
- Autant que possible, garder une séparation entre les pistes de ski et les pistes de raquette. Éviter d'emprunter les pistes de ski ou de raquette sans l'équipement requis.
- Respecter la réglementation locale sur les animaux de compagnie. Maîtriser son chien. Rapporter tous ses excréments.

## ANNEXE 4 - SYSTÈME MULTICOUCHE

	<p><b>1<sup>re</sup> COUCHE</b></p> <p>Couche de base et sous-vêtements</p>	<p>ÉVACUATION</p> <p>La 1<sup>re</sup> couche sert à évacuer l'humidité du corps en vous gardant au sec. Des matériaux comme le polyester et la laine de mérinos absorbent peu d'eau, ce qui permet de laisser une couche relativement sèche sur la peau. À l'inverse, pour rester au chaud, il faut éviter les tissus qui absorbent l'eau comme le coton.</p>
	<p><b>2<sup>e</sup> COUCHE</b></p> <p>Couche intermédiaire ou isolante</p>	<p>ISOLATION</p> <p>La 2<sup>e</sup> couche sert à isoler votre corps et conserver votre chaleur tout en laissant l'humidité de votre corps s'échapper. L'épaisseur de la couche joue un rôle important dans sa capacité isolante. Certains matériaux comme la laine ou l'isolant synthétique sont souvent priorités, car ils ne s'affaissent pas lorsqu'ils sont mouillés comparativement au duvet. Toutefois, le duvet est plus léger et prend moins d'espace dans le sac une fois compressé.</p>
	<p><b>3<sup>e</sup> COUCHE</b></p> <p>Couche coquille</p>	<p>PROTECTION</p> <p>La 3<sup>e</sup> couche sert à protéger votre corps des intempéries (pluie, neige, vent, etc.). Les coquilles rigides imper-respirantes (hardshell) permettent une bonne protection contre l'eau externe tout en laissant l'humidité du corps s'évacuer. Les coquilles souples (softshell) permettent une meilleure respirabilité, mais en offrant une protection moins efficace pour contrer l'eau externe.</p>
	<p><b>4<sup>e</sup> COUCHE</b></p> <p>Couche isolante supplémentaire</p>	<p>ISOLATION</p> <p>La 4<sup>e</sup> couche sert de couche supplémentaire afin d'isoler votre corps et conserver votre chaleur lors de l'arrêt des activités. Elle est rarement utilisée en été, mais est très utile durant le printemps, l'hiver et l'automne.</p>

## ANNEXE 5 – LISTE D'ÉQUIPEMENT DU PRATIQUANT·E AUTONOME



# LISTE D'ÉQUIPEMENT COURTE RANDO

## MATÉRIEL DE BASE



- Bottes de randonnée pédestre ou souliers de marche
- Bâtons de marche télescopiques (fortement recommandés)
- Sac à dos (minimum 20 litres)

## VÊTEMENTS ADAPTÉS À LA SAISON

- Chaussettes (recommandation : tissu synthétique ou laine)
- Pantalon ou short léger
- Sous-vêtement long
- Chandail à manches courtes et/ou longues
- Veste isolante
- Coupe-vent imperméable
- Casquette
- Foulard tubulaire et/ou tuque et cache-cou
- Gants



## ALIMENTATION



- Lunch et collations
- Bouteilles résistantes (type Nalgène) ou sac d'hydratation
- Thermos 500ml (facultatif)

## ORIENTATION



- Carte des sentiers du lieu de la sortie
- Boussole (facultatif)
- GPS (facultatif)
- Montre altimètre (facultatif)

## EFFETS PERSONNELS, SÉCURITÉ ET AUTRES

- Système de communication (téléphone cellulaire ou satellitaire)
- Trousse de premiers soins personnelle
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Désinfectant pour les mains
- Papier de toilette
- Petite pelle de jardin (truelle)
- Sacs pour déchets personnels
- Appareil photo (facultatif)
- Lampe frontale et pile supplémentaires
- Trousse de réparation adaptée à son équipement
- 5 m de cordelette de 3 mm
- Carte d'assurance maladie
- Outils multifonctions
- Sifflet
- Briquet



**BONNE  
RANDONNÉE!**

## ANNEXE 6 - LISTE D'ÉQUIPEMENT DE L'ENCADRANT·E 3 SAISONS

### ÉQUIPEMENT

Paire de bâtons de marche télescopiques

Sac à dos de 30-35 litres

---



---

### VÊTEMENTS

Vêtements de randonnée adaptés à la saison

Manteau intermédiaire isolant \*

Manteau imper-respirant ou imperméable

Pantalon imper-respirant ou imperméable

Tuque (laine ou synthétique) \*

Cache-cou \*

Mitaines ou gants \*

Chaussettes de randonnée \*

Bottes ou soulier de randonnée

Guêtres (Facultatives)

---



---

\* Adapté à la saison

### LES ESSENTIELS

#### Navigation

Carte des sentiers (remise lors de la formation)

Protège carte

#### Protection solaire

Écran solaire et baume à lèvres avec FPS

Lunettes de soleil

#### Lumière

Lampe frontale (Recommandé) ou lampe de poche

Piles de rechange

#### Premiers soins

Trousse de premiers soins personnelle

#### Source de chaleur

Briquet Bic

Réchaud d'urgence (Facultatif)

#### Outils et trousse de réparation

Trousse de réparation (sujet traité en formation)

### Hydratation

Gourde 1 Litre à gros goulot avec son étui isolant

Thermos de 500ml (Facultatif)

### Abri d'urgence

Couverture d'urgence ou bivouac (sujet traité en formation, facultatif)

Toile abris compacts pouvant couvrir 4 personnes min avec sur chaque coin 3-4 mètres de cordelette de 3-4 mm de diamètre (Facultatif)

### Appareil de communication

Téléphone dans un étui étanche

Sifflet

### AUTRES

Appareil photo (Facultatif)

Coussin ou matelas pour s'asseoir (Facultatif)

Répulsif à moustique ou filet (Facultatif)

Carnet et crayon

Tablette

Papier de toilette et sac « ziploc »

---

## ANNEXE 7 – FICHE DE SORTIE

### Sommaire de la sortie

Nom de la sortie			
Date de départ		Date de retour	
Heure de départ		Heure de retour	
Endroit		Durée	

Description sommaire des activités (cours, endroit, discipline, itinéraire sommaire, objectifs).

--

### Intervenants impliqués

Intervenants	Cellulaire	Certifications
Responsable		
Assistant 1		
Assistant 2		
Assistant 3		
Assistant 4		
Assistant 5		
Assistant 6		
Assistant 7		
Assistant 8		
Commentaires		

### Participants

Nombre		Niveau moyen <sup>1</sup>		Âge moyen	
Profil des participants					

Personne-ressource extérieure (ange gardien)	Cellulaire	Courriel
Nom		
Lien		

### Ratio d'encadrement et administration du plan de sortie

Niveau de difficulté de l'activité <sup>1</sup>		Ratio d'encadrement à respecter <sup>1</sup>	
La fermeture de ce plan de sortie doit se faire au plus tard à			

Référence pour le ratio d'encadrement : Comité de gestion des risques de l'UQAC (2007). *Directives pour sorties hors campus UQAC. Niveau de difficulté 2 à 4-intermédiaire à très difficile.* [http://lerpa.uqac.ca/pdf/guide\\_sortie\\_n2-4.pdf](http://lerpa.uqac.ca/pdf/guide_sortie_n2-4.pdf)

Document adapté du plan de sortie LERPA UQAC. Pour télécharger l'original : <http://lerpa.uqac.ca/>

## ANNEXE 7 – FICHE DE SORTIE (SUITE)

Participants				
	Prénom	Nom	Particularités médicales	Contact en cas d'urgence (Nom & tél.)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Intervenants				
	Prénom	Nom	Particularités médicales	Contact en cas d'urgence (Nom & tél.)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

Document adapté du plan de sortie LERPA UQAC. Pour télécharger l'original : <http://lerpa.uqac.ca/>

## ANNEXE 8 – PLAN DES MESURES D'URGENCE

SCÉNARIOS PESSIMISTES		
	Mitigation du risque	Réponse à l'incident
<b>SCÉNARIO N°1</b>  Retard sur l'horaire de la journée		
<b>SCÉNARIO N°2</b>  Bris ou perte d'un équipement essentiel		
<b>SCÉNARIO N°3</b>  Participant disparu		
<b>SCÉNARIO N°4</b>  Incident nécessitant l'évacuation d'un participant		
<b>SCÉNARIO N°5</b>  Incident nécessitant l'évacuation du leader		
<b>SCÉNARIO N°6</b>  Évacuation rapide de la totalité du groupe		

Document adapté du plan de sortie LERPA UQAC. Pour télécharger l'original : <http://lerpa.uqac.ca/>

## ANNEXE 8 – PLAN DES MESURES D'URGENCE (SUITE)

COMMUNICATION			
<b># Téléphone en cas d'urgence</b>			
<b>Protocole de communication (entre intervenants et ange-gardien)</b>			
Appareil	# ou fréquence	Propriétaire	Période d'utilisation

ÉVACUATION				
<b>Principaux points d'évacuation</b>				
Description		Position		
<b>Équipements visibles de loin</b>				
<b>Véhicules des intervenants</b>				
Propriétaire	Type	Marque et modèle	Couleur	Immatriculation
Contact compagnie de location				
<b>Lieu de stationnement des véhicules</b>				
Endroit		Position		

CRITÈRES D'ANNULATION	
Facteurs environnementaux	
Facteurs météorologiques	
Facteurs humains	
Facteurs matériels	

## ANNEXE 9 – FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES

### A. IDENTIFICATION DE LA FORMATION

Nom de la formation : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

Formateur·trice : \_\_\_\_\_

### B. IDENTIFICATION DU PARTICIPANT

PRÉNOM, NOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE COMPLÈTE : \_\_\_\_\_

### C. RISQUES USUELS INHÉRENTS À L'ACTIVITÉ

Je comprends qu'il existe des risques inhérents à l'activité proposée, et même si toutes les mesures seront prises pour que la sortie se déroule de façon sécuritaire, je ne suis pas à l'abri des dangers. Je reconnais avoir été informé sur les risques inhérents aux activités qui font parties de la formation et de la randonnée auxquelles je vais participer. Ces derniers sont, de façon plus particulière, mais non limitative :

- Blessures dues à des chutes ou d'autres mouvements (entorse, foulure, fracture, etc.) ;
- Blessures avec objet contondant ou coupant (branches, matériel, etc.) ;
- Froid / hypothermie, chaud / coup de chaleur ou brûlures ;
- Blessures résultantes de contact accidentel ou non entre les individus ;
- Épuisement, blessures sportives résultantes d'une utilisation des tendons, des muscles ou des ligaments ;
- Morsures ou piqûres d'insectes ou animaux sauvages ;
- Allergie alimentaire.

Initiales : \_\_\_\_\_

### D. RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DU RISQUE

Moi, ( \_\_\_\_\_ ) a été informé·e des exigences physiques et techniques de l'activité, des conditions environnementales probables (température, conditions physiques du terrain, etc.), des dangers et des conditions humaines (nombre de participants, expérience du leader, description des autres participants). Selon la description de l'activité et les

## ANNEXE 9 – FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES (SUITE)

capacités que je crois posséder, je me déclare apte à entreprendre l'activité en TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE ET EN ACCEPTANT LES RISQUES que peut comporter l'activité. Toutefois, si au cours de l'activité, j'ai le moindre doute que ma condition physique ou psychologique n'est plus à la mesure de l'activité, j'en aviserai immédiatement le responsable de l'activité.

Je suis conscient·e que l'activité que j'entends pratiquer comporte des risques pouvant causer des pertes matérielles ou autres, des blessures, des traumatismes ou le décès. Ces risques sont identifiés au paragraphe précédent, sans pour autant s'y limiter. J'accepte la nature de ces risques comme partie intégrante de l'activité, ainsi que les conséquences pouvant en résulter.

Il est important de se rappeler que cette activité se déroule loin des services médicaux et que les secours et l'évacuation d'un blessé peuvent parfois prendre plusieurs heures. Cet état de fait pourrait entraîner des délais lors d'une urgence nécessitant une évacuation, et par conséquent, une possible aggravation de mon état ou de ma blessure. Pour ma sécurité et celle des autres, j'accepte donc de me conformer aux normes et aux procédures de sécurité. Je suis conscient que ma décision est réfléchie et j'accepte et assume tous les risques qui sont associés à cette activité.

Je m'engage aussi à jouer un rôle actif dans la gestion de ces risques en adoptant une attitude préventive à mon égard ainsi qu'à l'égard des autres personnes m'entourant. Le responsable de l'activité se réserve le droit d'exclure toute personne qu'il juge représenter un risque pour elle (lui) ou pour le reste du groupe. Je comprends qu'il m'est possible de quitter la présente activité pour un motif ou pour un autre. Je comprends qu'il existe des risques inhérents à l'activité proposée et que même si toutes les mesures seront prises pour que l'activité se déroule de façon sécuritaire, je ne suis pas à l'abri des dangers.

**Il est également de mon devoir de signaler aux responsables ou au groupe toutes les situations ou les comportements que je crois à risque.**

Initiales : \_\_\_\_\_

### E. PHOTOS ET PUBLICITÉS

J'accepte également que des photos de moi prises lors des activités soient utilisées à des fins publicitaires ou qu'elles soient publiées sur les réseaux sociaux. Dans le cas contraire, je dois mentionner mon refus au formateur·trice de la formation.

Initiales : \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

**NB. : Ne signez pas cette feuille si vous ne comprenez pas parfaitement ce texte!**

## ANNEXE 10 - FORMULAIRE D'ÉVALUATION MÉDICALE

### A. FICHE PERSONNELLE ET RENSEIGNEMENTS

Prénom : prénom	Nom : nom	
Date de naissance : entrer une date.	Âge : âge	Sexe : F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
N° assurance maladie : insérer le numéro d'assurance maladie		
Adresse : n° civique, n° d'appartement, nom de la rue		
Ville : ville	Code postal : Code postal	
Courriel : adresse courriel		
Téléphone résidentiel : entrer le numéro de téléphone		
Téléphone cellulaire : entrer le numéro de téléphone		

### B. PERSONNES À CONTACTER EN CAS D'URGENCE

Coordonnées de 2 personnes de confiance disponibles, 24h/24h, 7 jours/7.

1<sup>ère</sup> personne :

Prénom et nom: prénom et nom
Lien: préciser le lien (ex : membre de la famille (mère, père...), ami proche...)
N° tél. résidentiel : entrer le numéro de téléphone
N° tél. au travail : entrer le numéro de téléphone
N° tél. cellulaire : entrer le numéro de téléphone

2<sup>e</sup> personne :

Prénom et nom: prénom et nom
Lien: préciser le lien (ex : membre de la famille (mère, père...), ami proche...)
N° tél. résidentiel : entrer le numéro de téléphone
N° tél. au travail : entrer le numéro de téléphone
N° tél. cellulaire : entrer le numéro de téléphone

### C. ÉTAT DE SANTÉ

Pour la plupart des gens, les activités physiques se déroulant loin des centres urbains ne présentent pas de risque pour la santé. Ce questionnaire a été conçu pour déceler ceux pour lesquels ces activités physiques ne sont pas appropriées ou ceux qui doivent recevoir les conseils d'un médecin pour vérifier si les activités proposées sont appropriées à leur condition physique et de santé.

Nous vous prions donc de répondre CONSCIENCIEUSEMENT à ces quelques questions.

## ANNEXE 10 - FORMULAIRE D'ÉVALUATION MÉDICALE (SUITE)

O	N	O = OUI N = NON
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. <b>Un professionnel de la santé vous a-t-il déjà dit que vous avez ou avez peut-être un problème cardiaque ?</b> Spécifiez : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. <b>Avez-vous des douleurs à la poitrine ou au cœur à l'effort, au repos ?</b> Spécifiez: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. <b>Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses au repos, à l'effort, au froid, à la chaleur ?</b> Spécifiez: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. <b>Un professionnel de la santé vous a-t-il déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée ?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. - <b>Souffrez-vous de troubles articulaires ou osseux</b> (genoux, dos, épaules, chevilles) <b>qui pourraient être aggravés par des activités physiques intensives et des conditions climatiques difficiles</b> (froid, humidité) ? Spécifiez : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. <b>Souffrez-vous d'allergies</b> (pollen, froid, animaux, noix, lait, etc.) ? Spécifiez: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. Epipen ? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Bracelet "Medic Alert" ? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. <b>Prenez-vous des médicaments de façon régulière ? Si oui, lesquels:</b> Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. Posologie : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. Effets si non pris : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. <b>Avez-vous de la difficulté à vous adapter à la chaleur ou au froid ?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. <b>Avez-vous une ou des phobies</b> (Peur des hauteurs, de l'eau, des insectes, de la noirceur, dans des endroits restreints, etc.)? Spécifiez :Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. <b>Portez-vous des verres (lunettes) ou lentilles cornéennes ?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. <b>Avez-vous des problèmes visuels</b> tels que difficulté de juger les distances et les hauteurs, très grande sensibilité à la lumière intense ou autres problèmes <b>ne pouvant être corrigés avec des verres ou lentilles cornéennes ?</b> Spécifiez: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. - <b>Avez-vous des problèmes auditifs assez importants pour avoir de la difficulté à communiquer avec des personnes lorsqu'elles sont près ou loin de vous ?</b> Spécifiez: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. <b>Avez-vous des problèmes dermatologiques (peau) qui apparaissent ou sont aggravés par le soleil, la chaleur, le froid, etc. ?</b> Spécifiez : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. <b>Souffrez-vous d'engourdissement au travail, au repos ou lors de tout autre genre d'activité ?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. <b>Êtes-vous hémophile ou prenez-vous des médicaments qui éclaircissent votre sang ?</b> Spécifiez : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. <b>Ressentez-vous de la douleur, de la chaleur ou des crampes dans les mollets lorsque vous marchez dans une pente ou que vous montez un escalier ?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. <b>Avez-vous, ou avez-vous déjà eu des problèmes respiratoires</b> (asthme, difficulté respiratoire à l'effort, au froid, à l'humidité, à la chaleur, beaucoup de sécrétions provenant des poumons à l'effort, etc.)? Spécifiez: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. Pompe : Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. <b>Existe-t-il d'autres raisons d'ordre physique ou mentale qui vous empêcheraient de partir avec un groupe loin des centres urbains et dans les conditions décrites par le responsable de l'activité ou affecteraient sérieusement votre participation ?</b> Spécifiez: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

## ANNEXE 10 - FORMULAIRE D'ÉVALUATION MÉDICALE (SUITE)

Signature : \_\_\_\_\_

Date : Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date.

### D. AUTORISATION À INTERVENIR EN CAS D'URGENCE

J'autorise le personnel de Rando Québec à me prodiguer tous les premiers soins nécessaires. J'autorise également les formateurs, tous détenteur d'une certification de premiers soins en région isolée, à prendre la décision dans le cas d'un accident à me transporter (par ambulance, hélicoptère ou autrement) dans un établissement hospitalier ou de santé communautaire.

De plus, s'il est impossible de joindre une ou des personnes mentionnées précédemment, j'autorise le médecin choisi par les autorités à prodiguer tous les soins médicaux requis par mon état.

**NOM DU PARTICIPANT :** \_\_\_\_\_

**SIGNATURE REQUISE :** \_\_\_\_\_

Date : Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date.

## ANNEXE 11 - RAPPORT D'INCIDENT

### UQAC- Formulaire de rapport d'accident ou de presque-accident (un par situation)

Date \_\_\_\_\_ Heure actuelle \_\_\_\_\_ Heure de l'accident \_\_\_\_\_

Endroit de l'accident et description de l'environnement autour de la scène \_\_\_\_\_

---



---

Noms des personnes affectées (ou presque) et informations à leur sujet \_\_\_\_\_

---



---

Noms du leader et de ses assistants \_\_\_\_\_

Météo lors de l'accident \_\_\_\_\_

Description du groupe et de son état \_\_\_\_\_

---



---

Description de l'accident (ou presque-accident) \_\_\_\_\_

---



---

Description de l'équipement impliqué dans l'accident s'il y a lieu \_\_\_\_\_

---



---

Avis si la victime outrepassait des règlements ou procédures de sécurité \_\_\_\_\_

---



---

Commentaires des témoins et leurs signatures ( + coordonnées si externe au groupe)

---

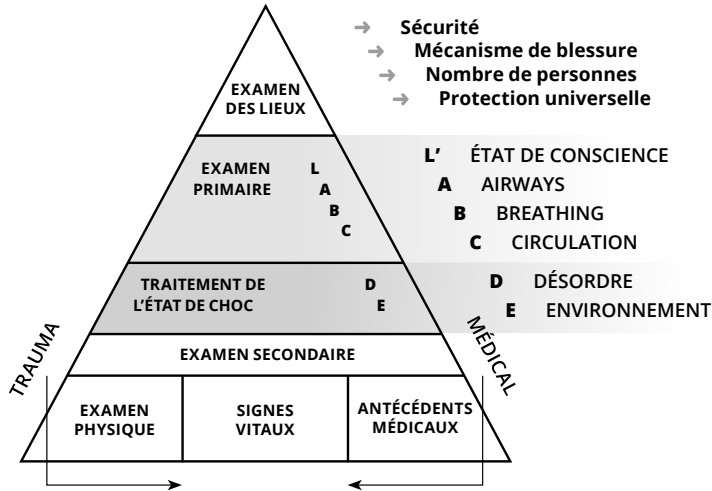


---

Source : LERPA



# ANNEXE 12 – SYSTÈME D'ÉVALUATION DU PATIENT



## SYSTÈME D'ÉVALUATION DU PATIENT (SEP)

DATE : \_\_\_\_\_

HEURE DE LA PRISE EN CHARGE : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_

ÂGE : \_\_\_\_\_ SEXE : \_\_\_\_\_

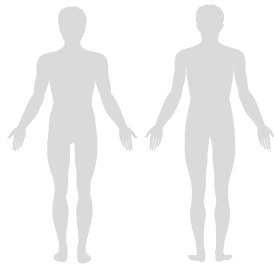
MÉCANISME DE BLESSURE : \_\_\_\_\_

PLAINTÉ PRINCIPALE : \_\_\_\_\_

### EXAMEN PHYSIQUE

#### TÊTE AUX PIEDS

- P - PROVOQUE
- Q - QUALITÉ
- R - RÉGION
- S - SÉVÉRITÉ
- T - TEMPS



- C - CIRCULATION
- S - SENSIBILITÉ
- M - MOTRICITÉ

### ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX

- S - SYMPTÔMES
  - A - ALLERGIES
  - M - MÉDICAMENTS
  - P - PASSÉ MÉDICAL
  - L - LAST IN / OUT
  - E - ÉVÉNEMENT
- + VACCIN, MENSTRUATION...

### SIGNES VITAUX

	ÉTAT DE CONSCIENCE	POULS	RESPIRATION	TENSION ARTÉRIELLE	T°	SIGNES DE LA PEAU	PUPILLE
	<b>AVDI</b> QUI, QUAND, OÙ, QUOI	FRÉQUENCE QUALITÉ	FRÉQUENCE QUALITÉ			<b>C</b> - COLORATION <b>T</b> - T° <b>M</b> - MOITEUR	<b>PERRLA</b>
HEURE							
HEURE							
HEURE							

### ACRONYMES

- A - ALERTE
- V - VERBAL
- D - DOULEUR
- I - INCONSCIENT
- P - PUPILLE
- E - ÉGALE
- R - RONDE
- R - RÉACTIVE À
- L - LUMIÈRE
- A - ACCOMMODATION



## ANNEXE 13 - SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

### FACTEURS DE RISQUES TERRAIN

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Terrain escarpé et/ou présence de falaises <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chute au sol</li> <li>• Chute d'objets surplombants, telles des roches, de la terre, de la neige/glace, etc.</li> </ul>	Lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter les escarpements en évaluant l'itinéraire avant départ</li> <li>• Faire demi-tour</li> <li>• Utiliser des techniques de déplacement approprié</li> <li>• Éviter les endroits à risque de chute d'objets surplombants (particulièrement en période de dégel ou en présence d'autres utilisateurs)</li> </ul>
Roche, racine, boue, feuilles mortes, humus ou autres surfaces instables et/ou glissantes <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte d'équilibre</li> <li>• Chute au sol</li> </ul>	Lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser les bâtons de marche</li> <li>• Utiliser des techniques de déplacement approprié</li> <li>• Adapter l'itinéraire (plan A, B, C)</li> </ul>
Neige et/ou glace <ul style="list-style-type: none"> <li>• Épuisement (progression plus difficile en neige profonde)</li> <li>• Perte d'équilibre</li> <li>• Chute au sol</li> </ul>	Blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier la sortie en fonction du couvert de neige (prévoir plus de temps qu'à l'habitude)</li> <li>• Adapter le rythme de marche</li> <li>• Utiliser des raquettes et/ou des crampons de marche</li> </ul>
Chablis <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chute d'objets surplombants (branche, arbre, etc.)</li> </ul>	Blessures traumatiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer la nature environnante</li> <li>• Éviter les zones à risque</li> </ul>
Altitude <ul style="list-style-type: none"> <li>• Épuisement</li> <li>• Problèmes médicaux</li> </ul>	Problèmes médicaux liés à l'altitude (mal aigu des montagnes, œdème cérébral, œdème pulmonaire, œdème localisé, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter une progression en altitude raisonnable</li> <li>• S'hydrater suffisamment</li> <li>• Prendre des notes de suivi sur l'état de santé</li> <li>• Descendre rapidement si les signes et symptômes persistent ou s'aggravent</li> </ul>

## ANNEXE 13 - SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE (SUITE)

### FACTEURS DE RISQUES MÉTÉOROLOGIQUES

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Soleil <ul style="list-style-type: none"> <li>Exposition de la peau et des yeux</li> </ul>	Brûlures cutanées, ophtalmie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre de la crème solaire</li> <li>Porter des vêtements couvrant la peau</li> <li>Porter un couvre-chef à large rebord</li> <li>Porter des lunettes de soleil</li> <li>Se mettre à l'abri du soleil</li> </ul>
Froid <ul style="list-style-type: none"> <li>Diminution de la température corporelle</li> </ul>	Hypothermie, gelures	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porter suffisamment de vêtements isolants (voir ANNEXE 4 – Système multicouche)</li> <li>S'hydrater suffisamment</li> <li>Avoir des vêtements supplémentaires</li> <li>Se protéger la peau lors des contacts avec des surfaces gelées (ex. : mettre des mitaines avant de toucher la rambarde d'un belvédère en hiver)</li> <li>Utiliser les infrastructures (chalet d'accueil, refuge, etc.) pour se réchauffer)</li> </ul>
Chaleur <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmentation de la température corporelle</li> </ul>	Déshydratation, crampes musculaires, épuisement dû à la chaleur, coup de chaleur	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'hydrater suffisamment</li> <li>Utiliser les îlots de fraîcheur (endroits ombragés, forêt, chalet d'accueil, bordure de lac, etc.)</li> <li>Ralentir le rythme de marche</li> <li>Prendre fréquemment des pauses</li> <li>Humidifier ses vêtements</li> </ul>
Noirceur (nuit), brouillard <ul style="list-style-type: none"> <li>Visibilité réduite</li> </ul>	Difficulté à s'orienter, difficulté à voir les obstacles, baisse de la température la nuit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planifier la sortie en fonction des heures de lever et de coucher du soleil</li> <li>Apporter une lampe frontale et des piles</li> <li>Adapter le rythme de marche</li> </ul>

## ANNEXE 13 - SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE (SUITE)

### FACTEURS DE RISQUES MÉTÉOROLOGIQUES

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Précipitations (pluie, verglas, neige, blizzard, etc.) <ul style="list-style-type: none"> <li>Diminution de la température ressentie</li> </ul>	Hypothermie (vêtements mouillés), gelures, difficulté de progression (surfaces glissantes, risque de chute), difficulté à s'orienter	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifier les prévisions météorologiques avant le départ</li> <li>Adapter l'habillement aux conditions météorologiques</li> <li>Adapter le choix d'équipement (crampons de marche, raquettes, bâtons, lunettes de ski alpin, etc.)</li> <li>Adapter le rythme de marche</li> <li>Apporter un abri d'urgence (bâche et/ou tente et/ou sac bivouac, etc.)</li> <li>Utiliser un système GPS pour valider sa position</li> </ul>
Vent <ul style="list-style-type: none"> <li>Diminution de la température ressentie</li> </ul>	Hypothermie, difficulté à communiquer avec les autres membres du groupe, déplacement et accumulation possible de neige (hiver)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifier les prévisions météorologiques avant le départ</li> <li>Adapter l'habillement aux conditions météorologiques</li> <li>Se mettre à l'abri (îlot d'arbres ou de buissons, chalet d'accueil, refuge, etc.)</li> <li>Utiliser un système de communication (radio, cellulaire, etc.)</li> <li>Vérifier les risques d'avalanche (hiver)</li> </ul>
Foudre <ul style="list-style-type: none"> <li>Électrocution</li> </ul>	Arrêt cardiorespiratoire, troubles neurologiques, brûlures, lésions traumatiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifier les prévisions météorologiques avant le départ</li> <li>Éviter les endroits élevés et/ou à découvert lors d'un orage</li> <li>Se mettre à l'abri (îlot d'arbres ou de buissons, chalet d'accueil, refuge, etc.)</li> <li>Éloigner les membres d'un groupe les uns des autres sans se perdre de vue</li> <li>Utiliser un appareil portatif de détection des orages</li> </ul>

## ANNEXE 13 - SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE (SUITE)

### FACTEURS DE RISQUES LIÉS LA FAUNE ET LA FLORE

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Animaux (ex. : ours, orignaux, souris, etc.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morsure d'animaux</li> <li>• Attaque d'animaux</li> <li>• Transmissions de maladie</li> </ul>	Blessures causées par une morsure, rage, blessures traumatiques en tout genre, maladies transmises par les fèces d'animaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'informer sur les animaux possibles de rencontrer dans la région et la période convoitée</li> <li>• Savoir comment réagir face à un animal sauvage</li> <li>• Faire du bruit pour signaler notre présence</li> <li>• Savoir utiliser et avoir un vaporisateur au poivre de cayenne</li> </ul>
Plantes nocives (ex. : herbe à poux, herbe à puces, berce du Caucase, etc.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réactions allergiques</li> </ul>	Dermatite de contact, urticaire, anaphylaxie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître les plantes à risque</li> <li>• Adapter l'habillement (vêtements longs)</li> <li>• Éviter les zones susceptibles d'avoir une grande présence de plantes nocives</li> <li>• Avoir la médication d'urgence en cas de réactions allergiques</li> </ul>
Insectes (ex. : araignée, moustiques, tiques, etc.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morsures d'insectes</li> <li>• Transmissions de virus et maladie</li> </ul>	Transmissions de virus, maladie de Lyme, virus du Nil occidental, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter l'habillement (vêtements longs et pâles)</li> <li>• Utiliser un insectifuge</li> <li>• Marcher au centre des sentiers pour éviter les hautes herbes</li> <li>• Éviter les régions infestées de tiques durant les mois de mai à juillet</li> </ul>

## ANNEXE 13 - SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE (SUITE)

### FACTEURS DE RISQUES POUVANT ÊTRE CAUSÉS PAR LES AUTRES UTILISATEUR-TRICE-S

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
<p>Collision avec un·e autre utilisateur·rice (marcheur·se, coureur·se, cycliste, chasseur·se, cavalier·ère, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte d'équilibre</li> <li>• Chute au sol</li> <li>• Dispute</li> <li>• Blessure par arme à feu</li> </ul>	<p>Lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques et perforantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'informer sur le partage des sentiers</li> <li>• Assurer une bonne communication entre les utilisateur·rice·s</li> <li>• Rester en bordure de sentier lorsque la visibilité est moins bonne</li> <li>• S'informer sur les périodes de chasse selon l'endroit et la saison</li> <li>• En période de chasse, rester visible et porter des vêtements aux couleurs vives (dossard de chasse)</li> </ul>

### FACTEURS DE RISQUES LIÉS À L'ÉTAT PHYSIQUE, ÉMOTIONNEL OU PSYCHOLOGIQUE DES RANDONNEUR-SE-S

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
<p>État physique (fatigue, sommeil perturbé, blessure préalable, inconfort physique, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte d'équilibre</li> <li>• Chute au sol</li> <li>• Dégradation de la condition physique</li> </ul>	<p>Lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques, perturbation du jugement et de la concentration, prise de mauvaises décisions, évacuation due à l'incapacité de terminer la randonnée pédestre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir connaissance de son état physique</li> <li>• S'informer sur l'état physique des autres membres du groupe, le cas échéant</li> <li>• Assurer une bonne communication entre les membres du groupe, le cas échéant</li> <li>• Ajuster l'itinéraire selon les limitations physiques</li> <li>• Adapter le rythme de progression</li> <li>• S'hydrater</li> </ul>

## ANNEXE 13 - SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE (SUITE)

### FACTEURS DE RISQUES LIÉS À L'ÉTAT PHYSIQUE, ÉMOTIONNEL OU PSYCHOLOGIQUE DES RANDONNEUR-SE-S

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
<p>Conditions médicales (diabète, asthme, allergies sévères, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crise médicale</li> <li>• Perte d'équilibre</li> <li>• Chute au sol</li> </ul>	<p>Hypoglycémie, obstruction des voies respiratoires, anaphylaxie, possibilité d'affecter le jugement et la concentration, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques, prise de mauvaises décisions, évacuation due à l'incapacité de terminer la randonnée pédestre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir connaissance de ses conditions médicales</li> <li>• S'informer sur les conditions médicales des autres membres du groupe, le cas échéant</li> <li>• Assurer une bonne communication entre les membres du groupe, le cas échéant</li> <li>• Ajuster l'itinéraire selon les conditions médicales</li> <li>• Adapter le rythme de progression</li> </ul>
<p>État affectif (émotionnel ou psychologique)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Stress de performance</li> <li>• Trouble du comportement</li> <li>• Crise de panique ou d'angoisse</li> <li>• Etc.</li> </ul>	<p>Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction émotionnelle entre les membres du groupe, prise de mauvaises décisions, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer la randonnée pédestre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir connaissance de son état affectif</li> <li>• S'informer sur l'état affectif des autres membres du groupe, le cas échéant</li> <li>• Connaître les actions à poser lorsqu'une crise survient et rester à l'affût des signes</li> <li>• Assurer une bonne communication entre les membres du groupe, le cas échéant</li> <li>• Ajuster l'itinéraire selon l'état affectif</li> <li>• Adapter le rythme de progression</li> </ul>
<p>Consommation d'alcool et/ou de drogues</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugement affecté</li> <li>• Crise de panique ou d'angoisse</li> <li>• Crise médicale</li> <li>• Perte d'équilibre</li> <li>• Chute au sol</li> </ul>	<p>Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction émotionnelle entre les membres du groupe, prise de mauvaises décisions, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer la randonnée pédestre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas consommer d'alcool ou de drogue lors de la randonnée</li> </ul>

## ANNEXE 13 - SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE (SUITE)

### FACTEURS DE RISQUES LIÉS À L'ÉTAT PHYSIQUE, ÉMOTIONNEL OU PSYCHOLOGIQUE DES RANDONNEUR-SE-S

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Altercation entre deux individus du groupe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugement affecté</li> <li>• Crise de panique ou d'angoisse</li> <li>• Agression</li> </ul>	Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction émotionnelle entre les membres du groupe, prise de mauvaises décisions, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques, mauvaise expérience pour le reste du groupe, le cas échéant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir connaissance des autres membres du groupe</li> <li>• Assurer une bonne communication entre les membres du groupe, le cas échéant</li> <li>• Ajuster l'itinéraire et le rythme de progression au groupe, le cas échéant</li> <li>• Respecter l'éthique en plein air</li> </ul>