

SKI DE FOND



*Sur sentiers entretenus
mécaniquement*

.....
Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires

SKI DE FOND

QUÉBEC

Crédit photo : Domaine Saint-Bernard

REMERCIEMENTS ET CRÉDITS

Ski de fond Québec tient à remercier ces personnes et organismes pour leur contribution à la réalisation du présent guide :

Direction et coordination du projet

- » Simon DeBlois, Ski de fond Québec
- » Geneviève Désilets, Réseau plein air Québec
- » Alexis Grenon, Réseau plein air Québec
- » Annick St-Denis, Réseau plein air Québec
- » Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec
- » Nicolas Vazeille, Réseau plein air Québec

Rédaction des contenus disciplinaires

- » Philippe Paradis, Ski de fond Québec

Révision et validation des contenus disciplinaires

- » Charles-Antoine Rioux, Aventure Écotourisme Québec
- » Magalie Bernard, Aventure Écotourisme Québec et l'Association des parcs régionaux du Québec
- » Guillaume Roberge, Centre Notre-Dame-de-Fatima
- » Philippe Dupré-Deslandes, Centre Notre-Dame-de-Fatima
- » Pascale Caissy, Réseau Sépaq
- » Daniel Charbonneau, Ski de fond Morin Heights
- » Basile Salomon, Ski de fond Québec
- » Claude-Alexandre Carpentier, Ski de fond Québec
- » Simon DeBlois, Ski de fond Québec
- » Joanie Beaumont, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
- » Maxime Venne

Rédaction des contenus transdisciplinaires

- » Nicolas Létourneau, Consultant - Gestion des risques en plein air
- » Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec
- » Nicolas Vazeille, Réseau plein air Québec

Révision des contenus transdisciplinaires

- » Annabelle Dupuis, Canot Kayak Québec
- » Nathalie Beaulieu, Cheval Québec
- » Trevor L'Heureux, Eau Vive Québec
- » Patrick Levesque, Eau Vive Québec
- » Anouk Bellefleur, Fédération québécoise de kite
- » Cynthia Roy-Leblanc, Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
- » Laura Fée Langlois, Québec Subaquatique

- » Philippe Coutu-Hénault, Rando Québec
- » Simon DeBlois, Ski de fond Québec
- » Philippe Paradis, Ski de fond Québec
- » Alexandre Persechino-Morin, Spéléo Québec
- » Arnaud Lombard-Dionne, Vélo Québec
- » Edouard Heili, Voile Québec
- » François Bissonnette, Réseau plein air Québec
- » Geneviève Désilets, Réseau plein air Québec
- » Annick St-Denis, Réseau plein air Québec
- » Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec

Révision linguistique

- » Hélène Charpentier
- » Jenny Brasebin

Conception graphique

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz

Mise en page

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz
- » Kléo Beauseoleil



Ce guide a été réalisé par **Ski de fond Québec**



en collaboration avec le **Réseau plein air Québec** et ses **dix autres fédérations de plein air** membres grâce au soutien financier du **ministère de l'Éducation**.



ISBN 978-2-9811495-2-7

Dépôt légal, 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025

© Ski de fond Québec et Réseau plein air Québec

Le but du présent guide est de fournir des informations de nature générale. Il ne contient pas d'analyse complète de la loi ou des cas d'espèce, et ne constitue d'aucune façon une opinion ou un conseil juridique de Ski de fond Québec et du Réseau plein air Québec, de leurs administrateurs et administratrices, employés et employées, représentants et représentantes ou membres. Pour toute question spécifique, vous devriez consulter un avocat ou une avocate, ou bien un ou une spécialiste ayant une expertise pertinente, qui pourra vous proposer les solutions les mieux adaptées à votre situation et à vos besoins. Ski de fond Québec et le Réseau plein air Québec, leurs administrateurs et administratrices, employés et employées, représentants et représentantes ou membres ne peuvent garantir l'exactitude du contenu et son applicabilité à une situation donnée, et ne peuvent être tenus responsables de l'usage qui est fait de l'information contenue dans ce guide.

Ce guide peut être reproduit ou partagé dans son intégralité, incluant la présente notice, à des fins éducative ou informative, à condition que l'intégrité de son contenu soit conservée et que ses auteurs, soit Ski de fond Québec et le Réseau plein air Québec, soient cités. Le guide ne peut être modifié, de quelque façon que ce soit, sans l'autorisation des auteurs. Ski de fond Québec et le Réseau plein air Québec ne peuvent être tenus responsables de tout contenu ou toutes informations qui seraient inexacts ou qui ne seraient pas à jour.

Pour citer ce document :

Ski de fond Québec et Réseau plein air Québec. (2025). *Ski de fond sur sentiers entretenus mécaniquement : Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires*. Réseau plein air Québec. <https://skidefondquebec.ca/services/documentation/>.

TABLE DES MATIÈRES

Préambule	vi
Limites du guide	vi
À propos de Ski de fond Québec	vii
À propos du Réseau plein air Québec	viii
Légende	viii
Le ski de fond	1
Les termes utiles	2
Le milieu du ski de fond et du plein air au Québec	2
Caractéristiques des pistes et des sentiers de ski de fond	5
Les risques inhérents à la pratique du ski de fond	9
L'équipement de ski de fond	19
La pratique libre	27
Planifier une sortie de ski de fond	28
Réaliser une sortie de ski de fond	34
Les formations offertes pour développer l'autonomie dans la pratique	43
La pratique encadrée	44
Le champ de compétences en encadrement d'activités de plein air	45
L'encadrement dans les divers milieux du Québec	47
Les formations offertes pour développer les compétences en encadrement de ski de fond	54
Planifier une sortie de ski de fond	59
L'analyse des risques pour la personne encadrante en ski de fond	61
Le ratio d'encadrement	71
Les procédures d'urgence, les aspects légaux et les assurances	75
Le plan de mesures d'urgence	76
Que faire en cas d'urgence?	78
La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux de la pratique autonome et de l'encadrement de l'activité	83
Les assurances	87
Annexe A : Acronymes et glossaire	90
Liste des acronymes	91
Glossaire	93
Annexe B : Risques inhérents à la pratique du ski de fond	103
Synthèse des risques inhérents à la pratique du ski de fond	104

Annexe C : Documentation utile et gabarits	106
Plan de sortie et plan de mesures d'urgence	107
Formulaire d'évaluation médicale	108
Système d'évaluation du patient (SEP)	112
Formulaire de rapport d'accident	114
Formulaire de reconnaissance des risques	121
Code de conduite du skieur	123
 Annexe D : Équipement et trousses de premiers soins	 124
Équipement de ski de fond tracé	125
Trousse de premiers soins en ski de fond tracé	127
 Annexe E : Références pour aller plus loin	 129
Liste de références	130

PRÉAMBULE

Le présent Guide de pratique et d'encadrement du ski de fond a pour objet de promouvoir la pratique et l'encadrement sécuritaires des sorties de ski de fond en autonomie ou encadrées. Il contient un ensemble de recommandations et de principes destinés aux fondeuses et aux fondeurs ainsi qu'aux personnes encadrantes, pour une pratique sécuritaire et épanouissante en ski de fond. Ce guide se veut donc un cadre de référence pour une éthique et une sécurité bien dosée adaptées à différents contextes de pratique du ski de fond. Les adeptes autonomes ainsi que le personnel encadrant y trouveront des recommandations pour le choix d'équipement et d'habillement, des informations sur la gestion des risques ou sur le choix d'un itinéraire, des ressources pour la planification et la réalisation d'une sortie, des renseignements sur l'utilisation éthique des sentiers, sur l'équipement à apporter avec soi, sur les plans de sortie et les plans d'urgence, sur les formations offertes, sur les aspects légaux et sur d'autres sujets essentiels à la pratique du ski de fond.

Ce guide s'inspire d'abord d'une précédente version datant de 2009. Cette nouvelle mouture a été développée par Ski de fond Québec en collaboration avec les onze fédérations membres du RPAQ ainsi qu'avec divers acteurs du milieu du ski de fond, soit des instructrices ou instructeurs et entraîneuses ou entraîneurs, des fondeuses et des fondeurs confirmés ainsi que des guides d'expédition. Par son caractère collaboratif, il contient un bagage d'expérience considérable pour toute personne souhaitant réaliser des sorties de ski de fond en autonomie ou encadrées. Ce guide s'adresse donc à un large public : aux fondeuses et aux fondeurs débutants, aux skieuses et aux skieurs expérimentés, mais également à toute personne qui encadre à titre bénévole ou professionnel. Toutes et tous y trouveront des renseignements à prendre en compte pour préparer et réaliser une sortie de ski de fond dans des sentiers tracés en toute sécurité.

Le guide n'a pas de caractère prescriptif, puisqu'il n'existe au Québec aucune loi ou aucun règlement régissant la pratique des activités de plein air. Il est cependant reçu de façon très positive dans plusieurs milieux et s'impose spontanément comme un « cadre de référence » en ski de fond, qui est ici traité en tant qu'activité récréative. Les épreuves de compétition ou les manifestations populaires sont sujettes à une réglementation et à des procédures de sécurité élaborées par Ski de fond Canada. La pratique compétitive n'est donc pas abordée dans le présent guide.

Par ailleurs, nous reconnaissons l'important apport du Conseil québécois du loisir (CQL) dans l'élaboration, le développement et la diffusion des premières moutures des Guides de pratique et d'encadrement sécuritaire des activités de plein air publiées à partir de 2005.

Nous tenons également à souligner le travail effectué par Rando Québec en 2022 pour mettre à jour son *Guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre* duquel la structure du présent document ainsi que certains contenus sont issus.

Enfin, un important travail de concertation a été effectué entre toutes les fédérations de plein air et le Réseau plein air Québec afin d'uniformiser et d'harmoniser certains contenus et lignes directrices entre toutes les activités de plein air. Le fruit de ces efforts facilitera, nous l'espérons, la compréhension et l'appropriation des informations contenues dans les différents guides par les adeptes ainsi que par les équipes d'encadrement, qui pratiquent souvent, et de plus en plus, une diversité d'activités de plein air. Les fédérations ont travaillé de concert pour rendre accessible l'ensemble des connaissances relatives à la sécurité des pratiques disciplinaires.

LIMITES DU GUIDE

Plusieurs sections du présent guide abordent la gestion des risques en plein air. Bien que ce document aspire à fournir des lignes directrices pour la pratique sécuritaire du ski de fond, il est impératif de souligner que les informations et recommandations présentées ne sont pas des règles immuables.

La gestion des risques n'est pas une science exacte. Les situations peuvent varier considérablement en fonction de divers facteurs abordés ci-après (conditions météorologiques, niveau d'expérience des personnes participantes, spécificités du terrain...).

Les pages qui concernent la gestion des risques visent à fournir un cadre de réflexion, à inciter chaque adepte à se questionner sur sa propre activité et à en discuter avec des personnes expertes (spécialistes de la gestion des risques, personnel d'une fédération, encadrant·e·s et intervenant·e·s professionnel·le·s...). La nature des activités de plein air exige une compréhension nuancée des risques inhérents et une aptitude à ajuster les pratiques en conséquence. La gestion des risques comporte des nuances infinies et il est essentiel de reconnaître les zones grises et d'adopter une approche pragmatique.

À PROPOS DE SKI DE FOND QUÉBEC

Ski de fond Québec (SFQ) est un organisme provincial sans but lucratif qui collabore activement au développement et à la promotion du ski de fond en général. Ski de fond Québec est une fédération sportive et de plein air, et un organisme national de loisir reconnu par le ministère de l'Éducation du Québec. À ce titre, elle est officiellement reconnue par le gouvernement québécois comme responsable, pour sa discipline, de la formation du personnel et des bénévoles, de la régie et de l'organisation des manifestations, de la diffusion d'informations sur les disciplines et de leur promotion, ainsi que de la sécurité et de la qualité de la pratique.

Ce rôle serait impossible à jouer sans la collaboration précieuse d'une importante structure bénévole composée des clubs, des associations régionales, des promoteurs d'événements et de bien d'autres partenaires, jusqu'au conseil d'administration de SFQ lui-même. Dans le cadre du volet plein air de son mandat, Ski de fond Québec est également membre du Réseau plein air Québec (RPAQ)

C'est dans le cadre de sa mission que Ski de fond Québec publie le présent guide.

À PROPOS DU RÉSEAU PLEIN AIR QUÉBEC

Fondé en 2019, le Réseau plein air Québec regroupe les onze fédérations de plein air reconnues par le ministère de l'Éducation du Québec (MÉQ). Il a pour mission d'assurer, dans un esprit collectif, le partage de l'expertise, la concertation ainsi que le développement et la promotion de la pratique d'activités de plein air au Québec. Les objectifs du RPAQ sont :

- » D'assurer un leadership et une représentation des fédérations de plein air sur la scène politique;
- » D'assurer le partage des ressources et de l'expertise dans le cadre de la réalisation de projets structurants;
- » De promouvoir et développer l'offre de plein air auprès de la population québécoise;
- » De développer une stratégie plein air globale et pérenne.

Pour faire bouger la population et favoriser son contact avec la nature, le RPAQ et ses membres contribuent à la mise en place de mesures structurantes permettant d'assurer que la pratique autonome et encadrée des activités de plein air soit de qualité, éthique et sécuritaire.

Les 11 fédérations membres du Réseau plein air Québec



Fédération
québécoise
de la montagne
et de l'escalade



LÉGENDE

Tout au long de ce guide se trouvent des liens pratiques et interactifs (cliquables) servant à mieux vous aiguiller dans votre recherche d'information. Voici un aperçu de l'apparence que prendront ces liens et la fonction qu'ils occupent dans le guide. Bonne lecture!

Lien glossaire (lien vers le glossaire)

Lien intra-document (réfère à une page du document)

Lien extra-document (réfère à un hyperlien externe)

01



CHAPITRE 1

Le ski de fond

Crédit photo : Domaine Saint-Bernard

1.1 – LES TERMES UTILES

Le ski de fond est un sport de plein air possédant sa propre terminologie technique. Afin d'alléger la lecture du présent guide, un glossaire détaillant les termes spécifiques à cette discipline se trouve en [annexe A](#).

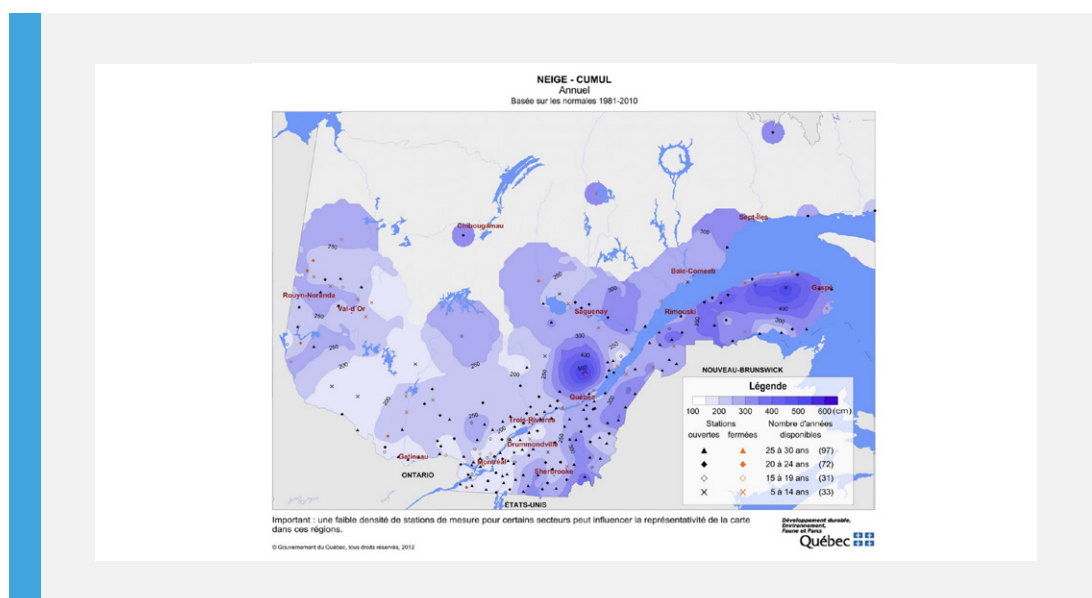
1.2 – LE MILIEU DU SKI DE FOND ET DU PLEIN AIR AU QUÉBEC

Le Québec est une zone géographique propice à la pratique du ski de fond. Avec près de 350 réseaux de ski de fond tracés et balisés à travers la Province, le territoire québécois fait partie des plus développés pour la pratique du ski de fond au Canada et en Amérique du Nord. Le paysage québécois présente une topographie variée, avec des terrains montagneux, agroforestiers, des vallées, des réseaux hydriques et des milieux urbains, dans lesquels se développent des réseaux de ski de fond variés. Le ski de fond est un sport aux nombreux bienfaits qui se pratique à tous les âges.

1.2.1 – Les caractéristiques naturelles du territoire

Avec une superficie de plus de 1,5 million de km², le Québec est traversé par des reliefs montagneux et des étendues de plaines, qui sont des lieux particulièrement propices à la pratique du ski de fond. Plus de la moitié de son territoire est couvert de forêts, dont la superficie est évaluée à 906 000 km² environ¹. Au sud de la Province se trouve la forêt laurentienne, qui est une forêt mixte composée de conifères et de feuillus. Le paysage urbain côtoie le périurbain, l'agricole et l'agroforestier. La région allant de l'Abitibi à la Côte-Nord est couverte par la forêt boréale. À la limite nord de la forêt boréale se trouve la taïga, principalement constituée d'épinettes noires et de lichens. Enfin, la toundra, située complètement au nord de la Province, est composée de tourbes, de mousses, de lichens et de plantes herbacées.

Le territoire québécois, en hiver, est marqué par des précipitations importantes de neige, dont la quantité varie d'une région à l'autre. La quantité de neige et de précipitation a une influence sur la qualité et la durée de la saison de ski de fond. L'image ci-dessous présente les moyennes de précipitations annuelles de neige sur l'ensemble de la province, entre 1981 et 2010.



Source : Normes climatiques du Québec 1981-2010, du ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs.

1 Ministère de l'Agriculture, Environnement et Ressources naturelles. (2022). Portrait statistique du secteur forestier. <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/forets/entreprises-industrie/publications-statistiques-industrie-forestiere/portrait-statistique>.

1.2.2 – La gestion du territoire et l'écosystème du plein air québécois

Une multitude de personnes et organisations interviennent dans le milieu du plein air en général, et dans le milieu du ski de fond en particulier : chacune joue un rôle qui lui est propre en fonction de son champ de compétences, de son expertise et de son échelle territoriale. Elles sont complémentaires et sont donc appelées à collaborer dans le respect de leurs missions respectives pour favoriser la pratique d'activités de plein air.

L'écosystème plein air québécois est représenté ci-dessous.



Sur le terrain, les adeptes d'activités de plein air entrent en contact avec deux principaux groupes :

- » Les **gestionnaires de sentiers et de sites de ski de fond** qui administrent, aménagent et entretiennent les terrains de jeux où la population pratique une panoplie d'activités de plein air. Ce sont notamment les parcs municipaux, les parcs régionaux et les parcs nationaux gérés par la Sépaq et Parcs Canada, les zones d'exploitation contrôlée (ZEC), les pourvoires et les sites situés sur territoire protégé ou privé.
- » Les responsables d'activités de plein air encadrées qui prennent en charge l'organisation de sorties ou de formations et s'assurent de leur bon déroulement. En font partie les personnes **encadrant** des activités de plein air (qu'elles soient professionnelles ou bénévoles), les clubs d'activités de plein air, les écoles de formation où s'enseignent les connaissances et les compétences requises pour pratiquer et encadrer les activités de plein air, les entreprises professionnelles en tourisme de nature, d'aventure et en écotourisme ou encore les **fédération de plein air**.

Les organismes gestionnaires de sites et de sentiers ainsi que les organisations offrant des activités encadrées sont soutenus par plusieurs organismes. À l'échelle panquébécoise, nous comptons notamment :

- » Les **fédération de plein air** : elles sont responsables de favoriser, développer, pérenniser et promouvoir la pratique sécuritaire et agréable de leurs activités respectives. Grâce à l'expertise technique qu'elles détiennent, elles fournissent des lignes directrices et des outils aux adeptes de **pratique libre** et de **pratique autonome**, aux personnes **encadrantes**, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de sites et aux autres membres. Les gestionnaires, ainsi que les intervenantes et les intervenants du réseau de sites et de sentiers de ski peuvent être soutenus par le [Réseau national Ski de fond Québec](#) (RNSFQ), qui a été mis en place par la fédération SFQ.

Onze fédérations sportives, incluant Ski de fond Québec (SFQ), jouent ce rôle pour leurs activités de plein air respectives. Elles sont rassemblées sous la bannière du Réseau plein air Québec (RPAQ), dont la mission est de les représenter, de favoriser leur concertation et de partager leur expertise;

- » Les gestionnaires de territoires structurés où se déroulent des activités de plein air peuvent se référer à :
 - L'Association des parcs régionaux du Québec (Parq);
 - La Fédération des pourvoiries du Québec (FPQ);
 - Le Réseau ZEC;
 - L'Association des stations de ski du Québec (ASSQ);
 - Le Réseau des milieux naturels protégés (RMN).
- » Selon leur milieu et leur public cible, les organisations et les personnes offrant des activités encadrées sont invitées à se référer à ces organismes (voir à ce sujet la [section 3.2. L'encadrement dans les divers milieux du Québec](#)) :
 - Aventure Écotourisme Québec (AÉQ);
 - La Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉEPEQ);
 - L'Association des camps du Québec (ACQ);
 - L'Association des scouts du Canada (ASC);
 - L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH);
 - Le Réseau pour le développement psychosocial par le sport et le plein air (RÉSEAU).

À l'échelle locale et régionale, on retrouve :

- » Les municipalités et les municipalités régionales de comté (MRC), qui peuvent intervenir directement dans la gestion de sites et sentiers de plein air et dans l'offre d'activités encadrées ou soutenir des organismes locaux en ce sens. Leurs décisions en matière d'affectation, d'aménagement et de **planification** du territoire ont des **conséquences** sur les possibilités et les besoins en matière de création et de pérennisation des **sentiers et sites de pratique d'activités de plein air**;
- » Les [unités régionales de loisir et de sport](#) (URLS), qui concertent, accompagnent, soutiennent et favorisent le réseautage entre les organismes locaux, en plus de promouvoir la pratique d'activités de plein air et de collaborer avec les fédérations de plein air et d'autres organismes dans le cadre de divers projets. On en compte 17, réparties sur le territoire, regroupées sous le Réseau des URLS;
- » Les [associations touristiques régionales](#) (ATR), qui promeuvent l'offre de plein air de leur région. On en compte 21 sur le territoire.
- » Les [organismes de bassins versants](#) (OBV), qui ont pour mandat de coordonner la gestion intégrée et concertée des ressources en eau par bassin versant sur leur zone de gestion.

Enfin, le gouvernement du Québec intervient dans le domaine du plein air par l'entremise de différents ministères :

- » Le **ministère de l'Éducation** (MÉQ), à travers son secteur du Sport, du Loisir et du Plein air, poursuit l'objectif d'augmenter le niveau de pratique d'activités physiques de la population québécoise. Les fédérations de plein air, le RPAQ, la Sépaq, les URLS, l'ACQ, l'AQLPH et Parq relèvent du MÉQ;
- » Le **ministère du Tourisme** (MTO) œuvre en faveur du développement touristique du Québec, y compris du tourisme de nature et d'aventure;
- » Le **ministère des Affaires municipales et de l'Habitation** (MAMH) joue un rôle central dans l'accès au territoire pour la pratique d'activités de plein air, compte tenu des responsabilités qu'il accorde aux municipalités, aux MRC et aux communautés métropolitaines. Il intervient directement dans la création et l'exploitation de parcs régionaux;
- » Le **ministère des Ressources naturelles et des Forêts** (MRNF) octroie les droits et les autorisations nécessaires à l'aménagement de sites de pratique d'activités de plein air sur le territoire public;

- » La **Commission de protection du territoire agricole** (CPTAQ), une instance découlant du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ), délivre les autorisations requises pour aménager des sites de pratique d'activités de plein air en territoire agricole;
- » Le **ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs** (MELCCFP) accorde les autorisations requises pour aménager des sites de pratique d'activités de plein air dans le respect de l'environnement. Il approuve la désignation de certains territoires comme aires protégées;
- » Le **ministère de la Santé et des Services sociaux** (MSSS) effectue plusieurs actions pour promouvoir l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et de saines habitudes de vie par la population québécoise.

1.3 – CARACTÉRISTIQUES DES PISTES ET DES SENTIERS DE SKI DE FOND

Cette section aborde les divers aspects des sites de ski de fond qu'il faut prendre en considération afin de bien préparer une sortie. Que la sortie soit libre, autonome ou encadrée, il convient d'en tenir compte pour éviter toute mauvaise surprise durant son déroulement.

Le sentier de ski est un parcours enneigé aménagé, balisé et entretenu figurant officiellement sur un plan ou une carte produits par un organisme responsable.

La piste de ski, quant à elle, est un sentier dont la surface est préparée mécaniquement et damée. Dans le cas du ski de style classique, la surface est tracée mécaniquement. Les traces peuvent être simples ou doubles. De plus, la circulation peut être unidirectionnelle ou bidirectionnelle. La largeur d'une piste de ski de style classique varie de 1 m à plus de 6 m, alors que dans le cas d'une piste de style libre, la largeur doit être au minimum de 3,5 m. Le style libre réfère à l'utilisation de l'équipement et des techniques de pas de patin.

Dans la préparation d'une sortie de **ski de fond**, il importe de tenir compte des caractéristiques des pistes de ski pour bien évaluer la difficulté d'un itinéraire. Deux critères sont retenus pour classer les pistes (voir section 1.3.1 ci-bas). Cependant, plusieurs facteurs peuvent altérer le niveau de difficulté d'une piste de ski et la capacité des fondeurs à effectuer un parcours de manière sécuritaire. Dans le but d'orienter des choix de pistes, quatre domaines de facteurs ont été retenus pour juger du niveau de difficulté d'une piste dans un contexte donné.

- » Les facteurs techniques;
- » Les facteurs environnementaux;
- » Les facteurs humains;
- » Les contraintes d'**isolement**.
- » L'analyse de ces facteurs, aux sections 1.3.1 ci-bas à **1.3.4**, permettra de faire un choix de piste conscient en fonction des **compétences** et des objectifs des adeptes du ski.

1.3.1 – Les facteurs techniques permettant d'évaluer la difficulté d'une piste

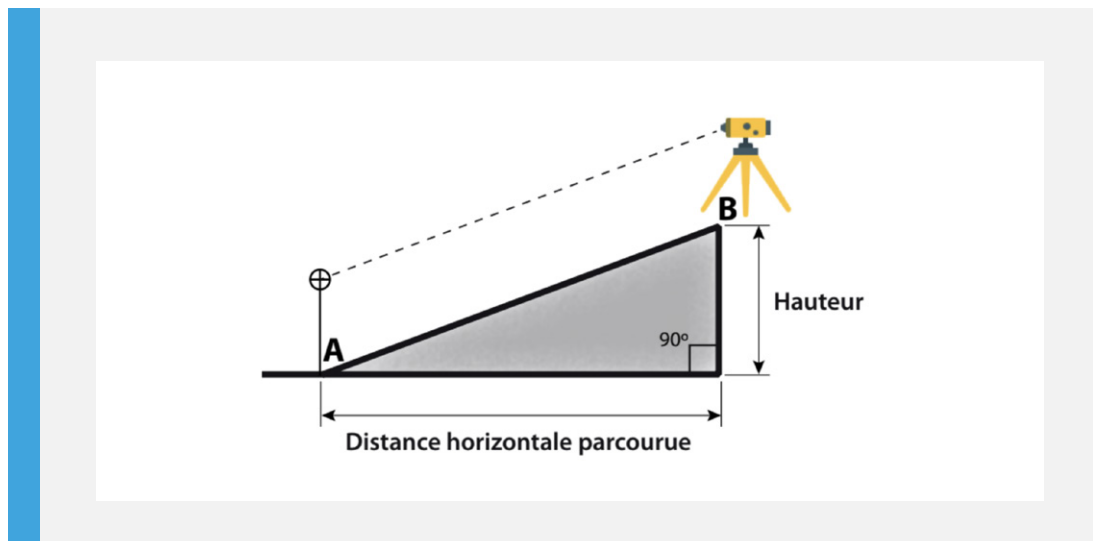
La difficulté technique d'une piste est associée à des éléments caractéristiques de la piste qui demeurent invariables et constants au cours d'une saison de ski. Le présent guide distingue, dans un premier temps, les deux facteurs techniques pris en compte dans la classification du niveau de difficulté d'une piste, puis, dans un second temps, les facteurs techniques qui ne sont pas pris en considération dans l'échelle de classification.

1.3.1.1 – La classification de la difficulté technique d'une piste

La classification du niveau de difficulté d'une piste de ski de fond tracée au Québec est fonction de deux composantes : le degré d'inclinaison de la **pente** la plus abrupte de la piste ainsi que la longueur

de la piste. Le [Guide des principes d'aménagement, d'entretien et de signalisation des sentiers](#) présente plus en détail ces deux critères.

Le degré d'inclinaison mesure le rapport entre l'élévation verticale d'une pente et une distance horizontale. Le degré est mesuré en pourcentage. Par exemple, une pente de 10 % correspond à un gain ou à une perte de 10 m de hauteur par rapport à une distance de 100 m parcourue horizontalement. Une pente nulle correspond donc à une distance de 100 m parcourue sans modification de l'élévation, donc une pente de 0 %.



Le tableau 1 présente la classification du niveau de difficulté d'une piste. Celle-ci comporte trois niveaux, allant de facile à très difficile en fonction du degré d'inclinaison de la pente la plus abrupte d'une piste et/ou de la longueur de la piste. Une couleur et un symbole sont associés à chaque niveau de difficulté, afin que les fondeurs puissent les identifier et faire un choix de piste éclairé.

Niveau de difficulté	Symbole	Degré d'inclinaison de la pente la plus abrupte de la piste	Longueur (maximale)
Facile		0 à 11 %	10 km
Assez difficile		12 % à 21 %	20 km
Très difficile		22 % et plus	21 km ou plus

Tableau 1. Classification du niveau de difficulté d'une piste

Les centres de ski de fond au Québec classifient fréquemment les pistes en fonction d'autres critères que l'inclinaison de pente et la longueur de la piste. Il est souhaitable de standardiser la classification des pistes afin que les skieuses et les skieurs puissent se fier à des critères équivalents d'un centre à l'autre.

1.3.1.2 – Autres facteurs qui influencent la difficulté technique d'une piste

Ci-après figure la liste des caractéristiques qui influencent le niveau de difficulté technique d'une piste et qui ne sont pas prises en compte dans la classification formelle présentée au tableau 1 :

- » Le dénivelé positif et négatif total de la piste;

- » Le degré d'inclinaison moyen de l'ensemble des pentes;
- » Les possibilités d'allonger ou de raccourcir l'itinéraire;
- » La difficulté technique des virages;
- » La largeur de la piste;
- » La longueur des montées et des descentes;
- » L'escarpement, les précipices et les ravins;
- » La densité forestière;
- » Les ponts et autres infrastructures;
- » L'altitude (facteur non déterminant au Québec);
- » La qualité de l'entretien et du **damage** des pistes.

1.3.2 – Les facteurs environnementaux qui influencent le niveau de difficulté d'une piste

Le niveau de difficulté d'une piste varie au cours d'une saison ou d'une sortie de ski en raison de facteurs environnementaux. Une piste identifiée *Facile* peut rapidement être perçue comme *Difficile* ou *Très difficile* en présence de glace, à la tombée de la nuit, par exemple. La liste suivante présente des facteurs environnementaux qui influencent le niveau de difficulté d'une piste et la capacité des skieuses et des skieurs à effectuer un parcours en toute sécurité et à atteindre leurs objectifs :

- » La température;
- » La qualité des cristaux de neige (neige poudreuse damée ou travaillée mécaniquement, neige mouillée, neige durcie ou glacée, neige nouvelle ou granuleuse);
- » L'exposition aux intempéries (vent, soleil, précipitations de neige, précipitations de pluie, plaques à vent, brouillard, verglas, ensoleillement, etc.);
- » La quantité de neige;
- » Les cailloux, racines et autres obstacles à découvert et sous la neige;
- » L'heure du jour;
- » Le temps d'ensoleillement;
- » Les obstacles naturels (barrages, arbres tombés, etc.);
- » L'état de la glace lors de traverse de cours d'eau et de lacs;
- » Le moment de l'année.

1.3.3 – Les facteurs humains qui influencent le niveau de difficulté d'une piste

Le niveau de difficulté d'une piste varie en fonction de facteurs humains. Les skieuses et les skieurs devraient prendre en considération les caractéristiques des membres d'un groupe, afin de juger s'ils ont la capacité d'effectuer un parcours en toute sécurité et d'atteindre leurs objectifs personnels et collectifs. Ils devraient ainsi tenir compte des éléments suivants :

- » L'expérience en ski de fond ou en sports de glisse;
- » Les habiletés et **compétences** générales en ski;
- » Le profil des personnes (âge, psychomotricité, prédispositions psychologiques);
- » Les conditions de handicap et limitations des skieurs;
 - N.B. au besoin, les personnes en situation de handicap peuvent utiliser un équipement adapté (prothèse, luge, etc.) ou recourir à un accompagnement (guide, chien, etc.).
- » L'habillement;
- » La charge portée;
- » La condition physique préalable à la sortie (état de fatigue, blessure, passé médical, etc.);

- » La présence d'autres fondeurs;
- » Le partage des pistes avec les motoneigistes, les adeptes du ski de haute-route et du ski nordique et hors-piste, les adeptes de la raquette, du ski hok, du cyclisme, de la marche, de la chasse ou d'autres disciplines ainsi que les animaux de compagnie et autres utilisateurs;
- » La stratégie de fartage;
- » Le choix et la gestion de l'équipement;
- » La qualité du balisage et de la cartographie de la piste;
- » L'encadrement de la sortie (voir [chapitre 3](#)).

1.3.4 – Les contraintes d'isolement d'un itinéraire

Les **contraintes d'isolement** d'un itinéraire sont établies en tenant compte de la proximité des ressources disponibles en cas d'urgence. Les adeptes de ski de fond doivent considérer plusieurs éléments dans leur évaluation de la faisabilité d'un itinéraire puisque ceux-ci auront une incidence directe en cas de problème lors de l'activité. La gestion des **risques** sera différente selon le niveau des contraintes d'isolement qui peut être faible, moyen ou élevé.

Ce niveau se détermine en fonction de trois critères qui sont l'éloignement physique, la couverture cellulaire et le temps de prise en charge médicale. Il revient à chaque adepte de faire une évaluation des contraintes d'isolement de sa sortie en amont de celle-ci. Chaque situation est différente, et se poser les bonnes questions permet d'avoir une gestion des risques mesurée.

1.3.4.1 – Le degré d'éloignement (isolement physique)

Le **degré d'éloignement** se définit par le temps de déplacement requis entre la localisation des fondeurs et fondeuses et les ressources nécessaires en cas d'urgence, comme un poste d'accueil muni d'un système de communication et d'équipements de secours, un poste de patrouille, une route d'évacuation, un abri, etc. Plus la distance des ressources est grande, plus le degré d'éloignement est élevé.

Il est difficile de donner une distance ou un temps de référence pour caractériser cet éloignement puisque cela dépend de plusieurs facteurs tels que la topographie du terrain, la densité forestière ou encore la façon de se déplacer. Les adeptes de ski qui planifient une sortie devraient se poser les questions suivantes afin de déterminer si les contraintes d'isolement relatives à ce critère sont faibles, moyennes ou élevées :

- » Où sont les différents abris accessibles sur mon trajet?
- » Quelles sont les ressources accessibles en cas d'urgence?
- » À combien de temps de déplacement serons-nous de ces ressources?

1.3.4.2 – La couverture cellulaire et des moyens de communication

Le deuxième critère est la disponibilité de moyens de communication. À ce titre, il convient de déterminer si la couverture cellulaire lors de la sortie sera complète (isolement faible pour ce critère), variable (isolement moyen) ou inexistante (isolement élevé). On peut se demander :

- » Quelle est la couverture cellulaire sur l'itinéraire?
- » Quels sont les autres moyens de communication disponibles (poste d'accueil avec téléphone, téléphone satellitaire, communication satellitaire, émetteurs-récepteurs portatifs compacts, etc.)?
- » Quelle est la distance à parcourir vers d'autres moyens de communication?

1.3.4.3 – Le temps de prise en charge médicale

Le dernier critère à évaluer est celui du temps de **prise en charge** médicale d'une victime en cas d'**accident**. Le temps de prise en charge est le délai d'accès à l'ensemble du processus de soins médicaux préhospitaliers (équipes faisant la première intervention, équipes de secours et soins paramédicaux) ainsi que l'**évacuation** vers un établissement hospitalier.

Plusieurs cas de figure existent selon les ressources disponibles. Idéalement, une personne peut intervenir rapidement pour évaluer la situation, administrer les premiers soins et stabiliser la victime. Ensuite, une équipe de secours arrive pour fournir des soins paramédicaux, assister la victime et prendre le relais du **premier intervenant** ou de la **première intervenante**. Cela suppose l'existence d'infrastructures d'urgence à proximité (poste d'accueil, poste de patrouille...), l'aptitude de cette équipe à intervenir dans le milieu de l'activité et un délai de réponse relativement rapide. Enfin, la prise en charge peut se terminer avec l'évacuation vers l'hôpital le plus proche.

Cependant, toutes ces ressources ne sont pas disponibles partout et cela influe sur le temps de prise en charge d'une victime et sur le niveau de cette **contrainte d'isolement**. Ce niveau est faible lorsque le délai de prise en charge médicale est inférieur à 60 minutes; moyen, pour un délai variant entre 1 à 5 heures et élevé au-delà.

	Faible	Moyen	Élevé
Niveau de contrainte d'isolement associé au temps de prise en charge médicale	Moins de 60 minutes	1 à 5 heures	Plus de 5 heures

Tableau 2. Niveau de contrainte d'isolement

Pour évaluer ce critère, on peut se demander :

- » Aurais-je accès à ces différentes équipes de secours lors de ma sortie?
- » En combien de temps pourrais-je avoir leur assistance?
- » Quelle est la distance entre le lieu de l'activité et les ressources les plus proches?

1.3.4.4 – Faire une évaluation complète

Évaluer ces trois critères individuellement permet d'avoir une idée globale des contraintes d'**isolement** de la sortie. Pour pouvoir faire une évaluation complète, il faut examiner chaque critère par rapport aux autres. En effet, si un des trois critères a un niveau élevé, cela a des **conséquences** sur les contraintes d'isolement de la sortie au complet, car ils sont interreliés.

Par exemple, si j'ai accès à une prise en charge médicale rapide (moins d'une heure, 1 km de distance) mais que je n'ai pas de couverture cellulaire, la situation est différente de celle où j'ai le même niveau de prise en charge, mais avec une couverture cellulaire permettant de rejoindre les secours au plus vite.

Par ailleurs, pour une même sortie, les contraintes d'isolement peuvent être différentes en raison de plusieurs facteurs tels que l'expérience et l'âge des membres du groupe (jeunes enfants novices ou adultes ayant de l'expérience), la météo (neige, pluie pouvant ralentir le déplacement...), la topographie du terrain (milieu montagneux avec du dénivelé, milieu nautique...), le cadre de la sortie (encadrée ou non), etc.

Pour toutes ces raisons, considérant que plusieurs sorties de ski de fond à l'extérieur des villes et des banlieues ont lieu en **régions isolées**, toutes les personnes **pratiquant le ski de fond** doivent être prêtes à vivre une éventuelle évacuation plus ou moins longue en cas d'urgence.

1.4 – LES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DU SKI DE FOND

Les skieuses et les skieurs s'exposent à des risques environnementaux et humains lors d'une sortie. Les connaître et bien se préparer pour y faire face est la clé d'une gestion des risques responsable.

Veuillez noter qu'une synthèse des risques inhérents à la pratique de l'activité est disponible en [annexe B](#).

1.4.1 – Dangers et risques

Un **danger** se définit comme toute source pouvant entraîner des dommages tels que des blessures physiques ou des atteintes à sa santé et pouvant aboutir à des **conséquences** négatives telles qu'une hospitalisation ou une incapacité.

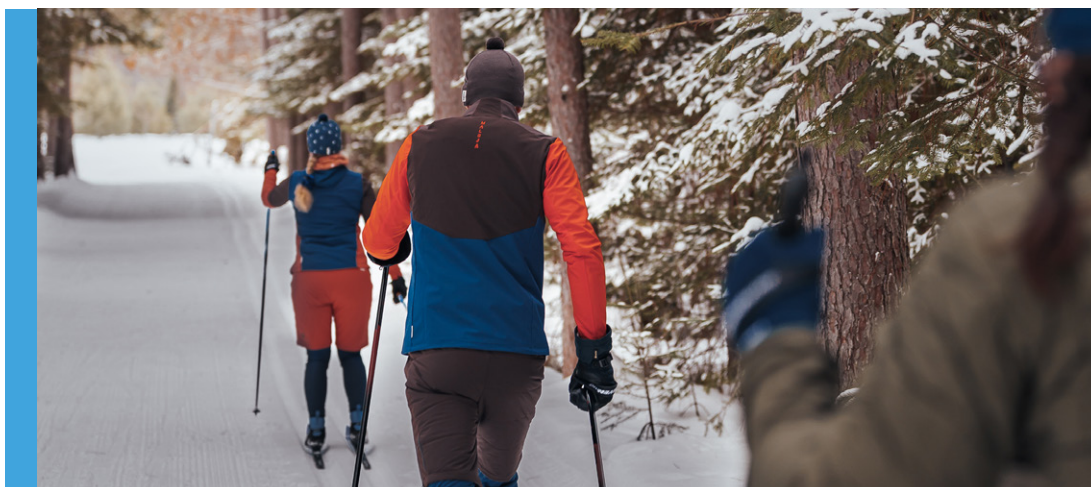
Le **risque** correspond, quant à lui, à la probabilité qu'une personne ou un groupe subisse des dommages ou des conséquences négatives pour sa santé en raison de conditions spécifiques, telles que l'exposition à un événement ou à une situation.

Ces deux notions sont liées puisqu'en plein air, le risque est la vraisemblance que l'exposition à un danger se transforme en dommages.

Le niveau de risque peut être faible, moyen ou élevé. Pour le déterminer, l'importance des conséquences éventuelles et la probabilité que ces conséquences se manifestent doivent être évaluées. Un risque ne peut être nul puisqu'il y a toujours une part d'imprévisible dans une sortie.

1.4.2 – La dimension objective du risque : les risques externes et internes

En ski de fond, les risques peuvent être divisés en deux grandes catégories : les risques provenant de l'environnement, dits externes, et les risques provenant du groupe et des adeptes, dits internes. Ces risques sont dits objectifs, car ils laissent peu de place à l'interprétation et à la perception de la personne. L'annexe B – Synthèse des risques inhérents à la pratique du ski de fond présente les conséquences possibles de ces risques ainsi que des mesures d'atténuation.



Crédit photo : Domaine Saint-Bernard

1.4.2.1 – Les risques externes

L'exposition au froid

Le froid est un facteur de risque important dans la pratique du ski de fond au Québec. Les risques associés au froid sont plus grands pour les jeunes enfants, les aînés et les personnes qui souffrent de maladies chroniques et circulatoires. L'exposition au froid peut entraîner des conséquences graves, comme des engelures, l'hypothermie et, dans les cas extrêmes, une crise cardiaque.

L'humidité et le refroidissement éolien sont des facteurs aggravants importants dans la régulation de la température corporelle en ski. L'humidité augmente le froid ressenti en hiver, et donc les risques associés au froid (inconfort, engelures, hypothermie). Les deux principales sources d'humidité en ski de fond sont la transpiration due à l'effort physique et les conditions climatiques. La neige humide, les précipitations et les traverses de plans d'eau peuvent également mouiller les bottes et accentuer la déperdition de chaleur ainsi que les risques qui y sont associés.

Le **facteur éolien**, aussi appelé « facteur vent » ou « refroidissement éolien », est la sensation de froid sur la peau lorsqu'elle est exposée au vent. Le facteur éolien augmente de manière importante la

perte de chaleur par temps froid pendant l'hiver. Plus le vent est fort, plus le refroidissement éolien est important. Plus la température extérieure est basse, plus le facteur éolien peut représenter un risque pour la sécurité. L'image ci-dessous présente l'indice canadien de refroidissement éolien. Cet indice évalue l'effet combiné de la vitesse du vent et de la température au thermomètre afin d'estimer la température ressentie. La peau exposée à un refroidissement éolien élevé peut geler en quelques minutes.

TABLEAU DE REFROIDISSEMENT ÉOLIEN

T_{air}		Température de l'air (°C)											
V_{10}		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_{10} = vitesse du vent mesurée à 10 mètres du sol

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

L'hypothermie

Une des conséquences de l'exposition au froid est l'hypothermie, soit une baisse de la température corporelle sous la normale de 37 °C. Le corps humain peut tomber dans un état hypothermique faible lorsque la température corporelle se situe entre 35 °C et 33 °C, dans un état d'hypothermie modérée lorsque la température corporelle se situe entre 33 °C et 28 °C et dans un état d'hypothermie sévère lorsque la température corporelle est inférieure à 28 °C.

Les premiers symptômes sont généralement des frissons, des engourdissements, une décoloration des extrémités ainsi que des comportements maladroits et confus. Une personne en hypothermie modérée arrête, la plupart du temps, de frissonner, voit sa respiration ralentir, perd une partie de ses capacités d'élocution et peut avoir des hallucinations ou perdre conscience, voire même subir un arrêt cardiaque et respiratoire lorsqu'elle se trouve dans un état sévère d'hypothermie.

Les premiers soins devant être administrés à une personne en hypothermie légère et modérée consistent d'abord à la protéger des intempéries et de toute déperdition de chaleur, puis à la réchauffer de manière graduelle, sans frottement et sans contact direct avec une source de chaleur intense. Lui faire boire de petites gorgées de boisson chaude et sucrée ou manger de petites quantités de nourriture riche en protéines et l'aider à bouger doucement les plus gros membres du corps peuvent également contribuer à son rétablissement. Il est fortement recommandé aux adeptes du ski de fond en région isolée, aux encadrants ou à toute personne qui pratique le ski de fond ou d'autres activités de plein air de suivre des formations en premiers soins en région isolée.

Les engelures

Les engelures sont une des conséquences de l'exposition au froid. Il s'agit d'une condition où la peau et les tissus sous-cutanés sont gelés. La peau peut être blanche, sans retour capillaire, cireuse, dure au toucher, engourdie, voire insensible. Les gelures peuvent être superficielles, modérément profondes

ou profondes. L'intervention pour une engelure est similaire à celle qui est recommandée en cas d'hypothermie faible et modérée : il s'agit d'éviter la déperdition de chaleur et de réchauffer la victime. Il est absolument nécessaire de traiter l'hypothermie et d'élever la température centrale avant de traiter l'engelure. Il faut éviter d'approcher une source de chaleur de l'engelure, et réchauffer la victime avec des sources thermiques qui ne dépassent pas 42 °C. La « re-gelure » aggrave les dommages aux tissus, donc il faut faire en sorte que la victime ne subira pas de nouvelles engelures.

Les conseils suivants permettent de maintenir la température corporelle à son état homéostatique de 37 °C et de prévenir les risques associés au froid en ski de fond :

- » Consulter les prévisions météorologiques avant d'entreprendre une sortie en ski de fond à l'aide de [Meteo Media](#), [Meteo Can](#) et d'autres sites de météo (voir [section 2.1.1 Les ressources pour la préparation d'une sortie en ski de fond](#));
- » Conserver une intensité similaire dans la pratique du ski de fond ou augmenter l'effort de manière progressive afin d'augmenter la sudation et d'éviter que l'humidité corporelle ne se refroidisse;
- » Se maintenir au sec en apportant des vêtements de rechange et adopter le système multicouche (voir [section 1.5.2 L'habillement en ski de fond](#)), gestion de gérer l'intensité, prévoir un sac à dos avec un équipement de sécurité (voir [section 1.5.1 L'équipement individuel et collectif en ski de fond](#));
- » Éviter les tissus qui retiennent l'humidité (ex. : coton) et favoriser les tissus synthétiques ou naturels qui éliminent l'humidité (ex. : laine, polyester);
- » Manger des aliments riches en protéines pour créer de la chaleur par la digestion;
- » Boire de 150 à 250 ml d'eau chaude toutes les 15 à 20 minutes pour éviter la vasoconstriction;
- » Éviter l'alcool, le tabac ou certains médicaments qui suscitent la vasodilatation;
- » Uriner souvent pour éviter au corps de devoir réchauffer cette masse de liquide;
- » Choisir un itinéraire permettant d'écourter la sortie de ski, au besoin;
- » Skier en groupe, si possible;
- » Prévoir la fin de la journée d'ensoleillement;
- » Repérer les abris et les refuges sur les pistes pour se réchauffer en cas de besoin;
- » Transporter une trousse d'urgence en prévention des blessures associées au froid;
- » Conserver les extrémités au chaud (pieds, tête et mains);
- » Tenir compte des différences individuelles quant à la tolérance au froid.

Le temps d'ensoleillement et la noirceur

En hiver dans le sud du Québec, la durée d'ensoleillement dans une journée varie entre 8 heures en décembre et 11 heures en mars. Les adeptes du ski doivent planifier la sortie (voir [section 2.1 Planifier une sortie de ski de fond](#)), le matériel et l'habillement en fonction de l'ensoleillement prévu durant leur sortie (voir [section 1.5 L'équipement de ski de fond](#)).

En outre, l'hiver, les rayons UV sont réfléchis jusqu'à 80 % par la neige fraîche et présentent un risque élevé pour la santé des yeux. Une exposition soutenue aux rayons UV l'hiver peut entraîner différents troubles (inconfort, cécité des neiges, photokératite, photoconjonctivite, cataractes, cancer prématuré de l'œil, etc.). Les enfants sont particulièrement exposés à ces risques, car les rayons UV atteignent plus facilement leur rétine². Il est ainsi recommandé de porter des lunettes de soleil adaptées.

2 OMS. (2017). Les effets connus des UV sur la santé. <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/the-known-health-effects-of-uv>.

Les conditions de neige

Les conditions de neige pour la pratique du ski de fond peuvent influencer sur le niveau de difficulté réel d'une piste, la gestion de risques et la préparation des adeptes et de leurs skis. À compter de 5 cm de neige nouvelle, la vitesse est réduite et la pratique demande plus d'efforts. Voici quelques caractéristiques spécifiques à la neige qui sont importantes à prendre en compte dans la gestion des risques :

- » Le type de neige : poudreuse damée, travaillée mécaniquement, neige mouillée, neige durcie, glacée, neige nouvelle, granuleuse;
- » La présence ou l'absence de plaques de glace;
- » La quantité de neige;
- » Le couvert végétal, les racines et les roches à découvert.

Les risques de chutes

Le ski de fond est une activité pratiquée à tout âge. Toutefois, les personnes âgées, les personnes présentant des blessures musculosquelettiques, les femmes enceintes ou les personnes qui présentent des conditions médicales particulières devraient être extrêmement prudentes avec les risques de chute. Les chutes peuvent survenir suite à une erreur technique, à un impact ou à un bris d'équipement, mais peuvent également être causées par un équipement non adapté aux conditions de sentier, un manque de compétence ou une vitesse trop élevée. L'adepte autonome doit tenir compte du risque présenté par une chute dans son choix d'itinéraire ainsi que des conséquences qui peuvent en découler pour lui-même, son équipement et ses partenaires de ski.

Afin d'atténuer le risque, il est conseillé d'adapter l'itinéraire aux compétences du groupe, d'avoir un équipement adapté, de contrôler sa vitesse, de conserver de l'espace entre les membres du groupe et de communiquer avec eux. Il peut être utile de consulter le chapitre 12 : la prévention, la détection et le suivi des commotions cérébrales du [Règlements de sécurité de Ski de fond Québec](#) pour les mesures à prendre en cas de suspicion de commotions cérébrales. Les personnes encadrantes et les adeptes peuvent également se référer à la [Politique sur les commotions cérébrales](#) de Nordiq Canada, et suivre les directives contenues dans le [Protocole national sur les commotions cérébrales](#).

La traverse de plans d'eau glacés

La traverse de plans d'eau peut s'avérer très dangereuse si la glace n'est pas complètement formée et solide. La glace se forme depuis le bord d'un lac vers son centre. Lors de la fonte, le phénomène s'inverse : la glace fond plus rapidement près de la rive qu'au centre du lac. Les ruisseaux, les charges et décharges de lacs et le mouvement de l'eau amincissent la glace et sont responsables de la plupart des accidents sur les plans d'eau. Les accidents se produisent surtout suite à d'importantes chutes de neige : celle-ci peut recouvrir les plans d'eau sans être nécessairement assez épaisse pour soutenir le poids d'une personne. La glace est souvent plus mince dans les zones à proximité d'éléments naturels, comme les arbres ou les pierres. Lors de la fonte des glaces, il y a souvent une mince couche de glace en surface après des nuits froides, mais son épaisseur peut varier considérablement. Lorsqu'il n'y a pas de pont ou de ponceau, des ponts de neige ou de glace, d'épaisseur variables, sont aménagés au-dessus de ruisseaux et peuvent céder sous le poids des individus.

La glace bleue et transparente est habituellement la plus résistante, tandis que la résistance de la glace blanche opaque (glace de neige), qui contient un pourcentage d'air élevé, dépend de sa densité. La glace blanche, qui contient peu d'air, est presque aussi résistante que la glace bleue. La glace grise, enfin, contient habituellement de l'eau à la suite d'un dégel et doit être considérée comme très suspecte et dangereuse.

De manière générale, [une épaisseur minimale de 10 cm de glace](#) sur un plan d'eau assure une traversée sécuritaire en ski de fond. Les skis offrent une portance en répartissant le poids de l'individu sur une plus grande surface, mais il demeure essentiel de s'informer de l'état de la glace sur les plans d'eau afin de préserver sa sécurité.

De manière générale, les centres de ski et réseaux où les pistes tracées passent sur des plans d'eau prendront la responsabilité de fermer ou d'ouvrir l'accès aux plans d'eau selon l'état de la glace. Pour plus d'informations sur la sécurité sur la glace en hiver, SFQ recommande de consulter les fédérations de [Pêche Québec](#) et de la [Société de sauvetage](#).

Dérangement de la faune

En contexte de plein air hivernal, les adeptes du ski de fond peuvent entrer en relation avec la faune. Réduire l'impact humain sur la faune est essentiel à une saine cohabitation. Observer les animaux à distance, éviter de les nourrir, réduire le bruit, surtout en grand groupe, éviter les mouvements brusques et les surprises, ne pas les toucher ou les prendre dans ses mains sont des principes fondamentaux de la cohabitation sécuritaire et harmonieuse avec la faune. Il est notamment important de respecter les lieux de ravage des cervidés.

Afin de prévenir adéquatement les risques engendrés par la cohabitation avec la faune, les adeptes du ski peuvent contacter les personnes chargées de l'administration de centres et de parcs. Suivre les principes du [Sans traces](#) (voir [annexe C.6 – Code de conduite du skieur](#)) est la manière responsable de cohabiter avec la faune québécoise.

Le partage des pistes

Le partage des pistes en ski de fond peut présenter un risque lorsque, par exemple, une fondeuse ou fondeur en descente, et un autre adepte, en montée, se rencontrent. Des motoneigistes, des cyclistes, des personnes s'adonnant à la randonnée, à la chasse ou à d'autres pratiques ou encore des animaux domestiques peuvent également emprunter les sentiers où sont aménagés des pistes de ski de fond. Le partage entre le personnel des réseaux de ski et les adeptes peut également comporter des risques. Par exemple, la cohabitation entre les personnes qui tracent les sentiers et celles qui les parcourent lors de l'entretien des sentiers peut donner lieu à des difficultés. Afin de mitiger ce risque, il est recommandé que les réseaux skiabiles entretiennent les sentiers à l'extérieur des heures d'ouverture, ou qu'ils prennent des mesures pour assurer une cohabitation harmonieuse.

Ces situations présentent des risques dont il faut tenir compte en tant qu'encadrant et/ou pratiquant autonome. Il est recommandé de consulter le [Code de conduite du skieur de fond](#) produit par Ski de fond Québec (voir [annexe C.6 – Code de conduite du skieur](#)), ainsi que les principes [Sans traces du respect des autres utilisateurs](#) afin d'assurer une saine cohabitation. Chaque fois qu'une piste est désignée pour une discipline spécifique, il est essentiel de respecter cette cohabitation sur les pistes.



Crédit photo : Club sportif des Appalaches

L'égarement

De manière générale, l'orientation en ski de fond est assez simple en raison des traces et du balisage. Cependant, il peut arriver que le traçage, le balisage ou les conditions climatiques et d'enneigement ne permettent pas de s'orienter facilement sur les pistes ou sur les lacs.

Avant de partir, il est recommandé de se familiariser avec les cartes de sentiers, les noms et numéros des pistes ou encore la distance et la difficulté de l'itinéraire. Il est recommandé d'avoir en sa possession un outil de navigation, comme l'[application mobile Ski de fond Québec](#) qui permet de géolocaliser quelqu'un sur les pistes balisées et tracées de la Province.

Les adeptes peuvent utiliser l'application mobile pour repérer les sorties de proximité, les routes, les autres pistes et leur niveau de difficulté, en plus de pouvoir communiquer leur position en temps réel à leurs proches. L'adepte devrait également prêter attention à la signalisation et au balisage des pistes. Les sens uniques et l'utilisation réservée à certaines pratiques ou styles de ski (pas de patin ou classique) sont généralement indiqués sur les pistes.

Le début de la saison de ski de fond

Le ski de fond pratiqué en début de saison (c'est-à-dire à la fin de l'automne ou au début de l'hiver) requiert une attention particulière. Les conditions de neige et les conditions météorologiques sont très changeantes en début de saison. Les pistes peuvent être irrégulières ou comporter des obstacles normalement cachés par un couvert de neige. Une préparation adéquate peut aider à prévenir les risques associés à une moins bonne condition physique ou aux aléas naturels. Les mesures suivantes permettent d'atténuer les risques liés à la pratique du ski de fond en début de saison :

- » Il est recommandé d'utiliser un équipement plus usé en début de saison en raison de l'affleurement des roches, des racines et du sol avec un faible couvert de neige – même si l'équipement est plus usé, il devrait tout de même être sécuritaire et adapté à la personne (voir [section 1.5](#)).
- » Il est recommandé de préparer sa condition physique en amont de la saison de ski, notamment avec des activités d'endurance et de force, comme le vélo, la course à pied, la natation ou le **ski à roulettes**. Des exercices de renforcement musculaire, de flexibilité, de rythme, d'endurance cardiovasculaire tout au long de l'année seront certainement bénéfiques. En début de saison, respectez votre condition physique telle qu'elle est, et planifiez vos sorties en fonction de celle-ci.
- » La progression devrait être graduelle dans la difficulté et la longueur des sorties (voir [section 1.3](#)).
- » Il convient de réviser et de pratiquer les techniques fondamentales du ski de fond. Pour ce faire, il est conseillé de visionner des [vidéos de description et d'observation des techniques](#) ou de se référer à des professionnelles ou des professionnels (**instructeurs, entraîneurs**), au besoin (voir [section 2.2.1](#)).

L'équipement

L'équipement de ski de fond doit être en bon état, adapté au poids, à la taille et au niveau de ski de l'adepte. Un équipement non adapté, désuet ou en mauvais état présente un risque pour la sécurité et nuit au plaisir lors de la sortie. Consultez la [section 1.5](#) pour trouver des informations sur le matériel sécuritaire en ski de fond.

1.4.2.2 – Les risques internes

Les risques internes sont liés à l'état physique, émotionnel et psychologique ainsi qu'au manque de connaissances de l'adepte. Ce sont des facteurs parfois plus subtils, mais qui peuvent avoir des conséquences importantes sur le groupe dans son ensemble et sur ses membres d'un point de vue individuel.

Ces facteurs peuvent exercer une influence significative tout aussi importante que les risques externes sur la sécurité des fondeurs et fondeuses 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 ski de fond.

L'**annexe B** présente une *Synthèse des risques internes inhérents à la pratique du ski de fond*, et propose des pistes de solution aux risques identifiés. Les différents types de risques internes suivants doivent être évalués lors de la planification et de la réalisation d'une sortie de ski de fond :

L'état physique

L'état physique se décline selon les conditions préalables des membres du groupe (maladies, blessures, etc.) et leur condition durant la sortie de ski de fond (fatigue, inconfort, etc.). Ces différentes situations 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, la lucidité et la concentration, ce qui pourrait provoquer un **incident** ou un **accident**. Les adeptes du ski de fond

doivent respecter les limites des membres du groupe et rester à l'affût des signaux indiquant qu'un état physique se détériore.

Le ski de fond se pratique à différents niveaux de forme physique. Il s'agit toutefois d'une activité physique exigeante, qui engage toutes les composantes de la forme physique : la santé cardiovasculaire, la force et l'endurance musculaires, la souplesse ainsi que les aptitudes physiques, comme l'équilibre, la coordination, l'agilité ainsi que le rythme³. Une bonne connaissance de sa forme physique permet d'ajuster un itinéraire selon l'effort demandé et le temps disponible. Il importe, dans un groupe, de tenir compte des limitations individuelles et des conditions physiques particulières.

L'état affectif et les biais émotionnels

La dynamique de groupe, le stress, les attentes des personnes participantes et les objectifs de la sortie impactent l'état psychologique des membres du groupe, ce qui peut influencer la prise de décision lors de l'activité. Il faut rester à l'affût des signes et favoriser la communication pour minimiser les risques. L'état affectif des adeptes du ski de fond devrait être pris en compte lors de la planification de toute sortie en ski de fond.

Les biais émotionnels et les facteurs humains affectent les décisions qui seront prises avant et pendant une sortie de ski de fond. Les biais peuvent provenir d'une infinité de situations puisqu'ils concernent les fondeurs et fondeuses ayant des expériences de vie et de pratique du ski de fond différentes, des conditions physiques, affectives et psychologiques variées, etc.

Les biais émotionnels et les facteurs humains ont une influence sur la prise de décision avant et pendant une sortie de ski de fond. Les biais peuvent provenir d'un ensemble de situations, puisqu'ils concernent l'état émotionnel des membres à différents moments d'une sortie de ski.

De plus, chaque individu se fait sa propre idée de ses capacités face à la pratique du ski de fond. Tous ces facteurs, dans une situation donnée, peuvent affecter les décisions, bonnes ou mauvaises, qui auront des conséquences sur la planification et la réalisation de l'activité. Dans le pire des cas, une ou plusieurs mauvaises décisions pourraient entraîner un incident ou un accident. Voici quelques exemples de biais émotionnels :

- » 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 d'expert** (une des personnes du groupe est perçue comme experte, ce qui peut mener à un désengagement de la prise de décision ou à une prise de décision sous-optimale);
- » **Biais de confirmation** (les adeptes tendent à interpréter, rechercher et se rappeler sélectivement des informations qui confirment des croyances existantes) et/ou **pensée de groupe restrictive** (les membres d'un groupe tendent à privilégier la conformité et à éviter les opinions divergentes, ce qui peut entraîner une pression sociale qui restreint la libre expression des idées et inhibe la prise de décision indépendante);
- » Familiarité avec la pratique et/ou le terrain.
- » 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.

Le manque de compétences

Le manque de compétences techniques et de connaissances pour la pratique du ski de fond peut avoir des fortes conséquences sur la sortie et s'illustre de différentes manières.

Le manque de compétences techniques peut amener les adeptes du ski de fond à se retrouver dans une situation d'urgence dans laquelle ils et elles n'auront pas la capacité et/ou les compétences de réagir. À cause de ce manque, il se peut aussi qu'ils et elles ne pensent pas à apporter le matériel

3 Gouvernement du Canada. (2021). Composantes de la forme physique. <https://www.cbsa-asfc.gc.ca/job-emploi/recruitment-recrutement/assessment-evaluation/fitness-aptitude/prep-fra.html>.

nécessaire pour une sortie sécuritaire. Notons que l'équipement de l'activité est approfondi à la [section 1.5 du présent chapitre](#).

Le manque de connaissances des risques encourus peut conduire à une exposition inutile à des dangers faute de préparation préalable (absence de planification, méconnaissance des risques externes, informations tirées de sources peu fiables, horaire et itinéraire mal adapté, etc.). Il peut aussi en résulter une mauvaise connaissance et compréhension des mesures, procédures et outils d'urgence présentés au [chapitre 4](#), mettant ainsi le groupe dans une situation potentiellement dangereuse.

Le ski de fond est une activité qui requiert des aptitudes sportives fondamentales (équilibre, coordination, agilité, vitesse, rythme, flexibilité). Tenir compte des aptitudes des adeptes est essentiel à une gestion du risque responsable. Suivre des cours avec un instructeur ou un entraîneur formé et certifié par les organismes PNCE, CANSI ou autres personnes encadrantes (voir [section 3.4](#)) est fortement recommandé afin de se déplacer de manière efficace et sécuritaire en ski de fond.

1.4.3 – L'analyse des risques internes et externes

Afin de bien se préparer aux risques présentés à la [section 1.4.2](#), il est recommandé d'utiliser l'approche RAMER⁴. Celle-ci permet de se préparer et de prévoir les risques internes et externes. L'acronyme RAMER signifie :

1. Reconnaissance et identification du risque;
2. Analyse du risque (de son impact, de ses conséquences potentielles, des solutions possibles, etc.);
3. Mitigation du risque (minimiser les risques en y appliquant les solutions identifiées à l'étape de l'analyse du risque);
4. Et si nécessaire... (solutions alternatives si l'analyse préliminaire du risque ne s'est pas avérée efficace);
5. Réaction à la situation d'urgence (enclencher un protocole d'urgence de manière méthodique et efficace).

Le niveau de risque peut être représenté sous forme de catégories distinctes qui se traduiront par un risque faible, moyen ou élevé, voire dangereux et fortement déconseillé si le risque est très élevé. Les seuils entre les catégories sont définis en fonction du risque étudié et du contexte. Ils devraient faire l'objet d'une entente entre les adeptes et ceux impactés par les prises de décision en gestion de risques. Le niveau de risque peut être représenté visuellement à l'aide de l'outil graphique appelé l'*Outil d'analyse du niveau global du risque pour une sortie de ski de fond*⁵.

Probabilité d'occurrence

Presque certain					
Hautement probable					
Probable					
Improbable					
Très improbable					
Conséquences	Minimale	Mineure	Modérée	Majeure	Sévère

Tableau 3. Outil d'analyse du niveau global du risque en ski de fond

● risque faible ● risque modéré ● risque élevé ● risque très élevé

⁴ Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre, Éditions Rando Québec, Chapitre 5, 2018.

⁵ Adapté de la matrice de risques de l'INSPQ (2016). La gestion des risques en santé publique au Québec : cadre de référence p.11

1.4.4 – Les critères d'annulation d'une sortie

Dans certains contextes, il est nécessaire d'évaluer le besoin d'annuler, de reporter ou d'adapter la sortie ou l'activité de ski selon différents facteurs de risques. Cette évaluation tient compte des risques externes et internes identifiés à la [section 1.4.2](#).

1.4.4.1 – Les risques externes

Il y a des facteurs ayant trait à l'environnement physique qui ne permettent pas la tenue d'une activité ou d'une sortie de ski : présence d'animaux sauvages agressifs, protection de la faune, protection du terrain, crue, glissement de terrain, arbres ou branches instables, risque d'avalanche, verglas, roches et souches à découvert, pluie, fonte des lacs, insuffisance de neige, froid extrême, etc.

En outre, les facteurs météorologiques peuvent influencer sur la tenue d'un événement. Pour les épreuves de compétition, le [Règlement des compétitions canadiennes RCI/RCC 315.9](#) prévoit que si la température est inférieure à -20 °C, mesurée au point le plus froid du parcours (-25 °C dans le règlement RCI/RCC 388.3 pour les épreuves de ski de fond populaires), une compétition sera retardée ou annulée par le comité chargé de l'organisation ou le jury. Pour les sorties autres qu'en contexte de compétition, la Société canadienne de pédiatrie recommande de ne pas envoyer les enfants dehors si le facteur éolien abaisse la température ressentie sous -28 °C. Toutefois, des mesures de précaution sont à prendre en tout temps par rapport au froid, surtout sous les -15 °C pour les enfants de moins de 12 ans (voir [section 1.4.2](#)).

Les facteurs ayant trait à l'équipement peuvent aussi forcer l'annulation/le report/l'adaptation d'une sortie : perte ou bris d'équipement personnel, absence d'équipement de fartage, habillement inadéquat, bris de dameuse, etc.

1.4.4.2 – Les risques internes

Dans le contexte d'une **pratique libre**, des facteurs ayant trait aux individus peuvent forcer l'annulation, le report ou l'adaptation d'une activité ou d'une sortie de ski : motivation, attitude, comportement, divergence d'objectifs, absence de leadership, **planification** inadéquate, etc. Il est à noter que cette liste est non exhaustive et requiert le jugement de chaque adepte et de chaque membre d'un groupe.

Des facteurs ayant trait à l'encadrement de la sortie ou de l'activité peuvent aussi forcer l'annulation, le report ou l'adaptation d'une activité de ski : un ratio d'encadrement insuffisant, une capacité d'accueil non respectée, des lacunes dans la capacité à fournir des secours et/ou premiers soins, des lacunes dans la planification, des lacunes de leadership, etc. Pour de plus amples considérations sur les risques associés à l'encadrement, il est recommandé de consulter le [chapitre 3](#) sur la **pratique encadrée**.



Crédit photo : Club sportif des Appalaches

1.5 – L'ÉQUIPEMENT DE SKI DE FOND

Il existe deux types d'équipement en ski de fond selon le style de ski pratiqué : le ski de fond classique et le ski de patineur.

Afin de profiter pleinement de l'expérience de ski de fond, il importe que l'équipement soit en bon état et adapté au style de ski et aux besoins spécifiques de l'adepte. Un équipement non adapté ou endommagé ne permettra pas d'optimiser la glisse et la propulsion sur la neige, ce qui peut diminuer la qualité de l'expérience en ski. De plus, un équipement inadapté peut engendrer une fatigue supplémentaire, augmentant les risques associés à une telle fatigue. Ci-bas, une synthèse d'éléments importants dans le choix d'un équipement. La boutique spécialisée en ski de fond devrait pouvoir orienter le consommateur selon ses besoins. En outre, les vidéos de choix d'équipement de SFQ sont le meilleur point de départ pour choisir un équipement de ski de fond adapté à chacun.

1.5.1 – Équipement de base pour la pratique du ski de fond

1.5.1.1 – Le ski

Le ski choisi doit tenir compte du type de pratique (de loisir, sportive, compétitive), du niveau technique de la personne, de son poids, de sa taille, du niveau d'entretien que l'adepte est prêt à investir, du niveau de performance souhaité, du type de terrain de pratique (dénivelé, virages, etc.) et des principales conditions météorologiques de la pratique (enneigement, température et qualité de neige).

Les skis de classique possèdent une section pour l'adhérence qui se trouve sous la fixation et s'allonge vers le devant du ski. Les extrémités du ski sont des zones de glisse, qu'il est recommandé d'entretenir avec un **fart de glisse** (voir [section 1.5.6](#)). Dans le cas du ski utilisé pour la technique libre, l'ensemble de la semelle du ski constitue une zone de glisse.

La **cambrure** du ski est le principal élément déterminant pour le choix du matériel. Il s'agit de la forme d'arc que possède le ski. La force de la cambrure est fonction du poids de la skieuse ou du skieur. Si la cambrure est trop faible, l'adepte écrasera trop le ski, ce qui limitera la glisse. Si la cambrure est trop forte, il ne parviendra pas à adhérer à la neige, ce qui limitera la propulsion. Tous les fabricants de skis fournissent des chartes de cambrure pour leurs produits. Il est recommandé de consulter les sites officiels des fabricants ou de s'adresser aux spécialistes en boutique pour le choix d'un ski selon la bonne cambrure pour chaque adepte. Il faut toutefois garder à l'esprit que le poids inscrit sur le ski par rapport à la cambrure diffère souvent de la réalité. Il importe donc de faire les tests adéquats en boutique pour veiller à ce que le ski choisit corresponde au poids et à l'utilisation de l'adepte.

La longueur du ski varie selon les préférences de l'adepte. La longueur du **ski classique** dépasse de 15 à 20 cm celle du ski de patin. De manière générale, un ski plus long augmente la surface de glisse, et donc la rapidité du ski. Un ski plus court est plus manœuvrable dans les sections plus techniques d'une piste.

Afin de choisir le ski adapté à leurs besoins, les adeptes peuvent consulter les spécialistes en boutique ou les [vidéos produites](#) par SFQ sur le choix d'équipement.

Pas classique

Zone d'adhérence :

- » Fartage d'adhérence et **klister***;
- » Peau d'adhérence*;
- » Écailles*.

Largeur :

- » 44 mm à 53 mm.

Carres :

- » N/A.

Pas de patineur

Zone d'adhérence :

» N/A.

Largeur :

» 44 mm.

Carres :

» N/A.

***Zones d'adhérence** : la zone d'adhérence peut être à fartage d'adhérence et au klistér, à une peau d'adhérence ou à écailles. Un ski à fartage est généralement plus rapide que les deux autres types d'adhérence, car il y a moins de frottement avec la neige. Cependant, les skis à fartage d'adhérence nécessitent plus d'entretien et de connaissances en fartage pour profiter du potentiel accru de vitesse du fartage sur les autres types de surface d'adhérence. La [section 1.5.6](#) revient de manière exhaustive sur le fartage des skis.

Les skis à peaux d'adhérence permettent d'avoir une poussée constante selon différentes conditions, et sont actuellement les skis les plus vendus en boutique pour leur facilité d'entretien et la simplicité d'utilisation. Ils sont parfois légèrement moins performants qu'un ski à fartage bien farté selon les bonnes conditions.

Les skis à écailles offrent l'avantage de nécessiter très peu d'entretien et d'adhérer à la neige de manière assez constante. Cependant, ils présentent l'inconvénient d'être bruyants sur la neige, en plus d'être moins rapides et performants que les skis à fartage et à peaux d'adhérence.

1.5.1.2 – Les fixations (type)

Pas classique

NNN, Prolink et Turnamic sont compatibles. Les fixations SNS ne sont plus fabriquées depuis 2015.

Pas patineur

NNN, Prolink et Turnamic sont compatibles. Les fixations SNS ne sont plus fabriquées depuis 2015.

1.5.1.3 – Les bottes (spécificités)

Pas classique

- » Amplitude de mouvement à la cheville;
- » Semelle semi-rigide qui fléchit à la plante des pieds;
- » Botte légère et basse;
- » Botte généralement non doublée.

Pas patineur

- » Support à la cheville;
- » Semelle rigide avec flexion limitée;
- » Botte légère et haute;
- » Botte généralement non doublée.

1.5.1.4 – Les bâtons

Pas classique

Longueur :

- » La hauteur de la clavicule environ, ou la taille de la personne en cm multipliée par 0,83 et ajustée à +/- 5 cm selon les préférences individuelles

Composition :

- » Carbone, fibre de verre ou aluminium.

Dragonnes :

- » Dragonnes simples (pour pratique récréative débutante);
- » Dragonnes ergonomiques (ajustées au poignet pour un retour efficace du bâton après la poussée avec ou sans click pour retrait rapide des dragonnes).

Pas patineur

Longueur :

- » La hauteur entre le menton et le nez environ, ou la taille de la personne en cm multipliée par 0,89 ajustée à +/- 5 cm selon les préférences individuelles.

Composition :

- » Carbone, fibre de verre ou aluminium.

Dragonnes :

- » Dragonnes simples (pour pratique récréative débutante);
- » Dragonnes ergonomiques (ajustées au poignet pour un retour efficace du bâton après la poussée avec ou sans click pour retrait rapide des dragonnes).

1.5.2 – L'habillement en ski de fond

La gestion de l'habillement en ski de fond est essentielle pour conserver sa chaleur corporelle et contrôler l'humidité. Lors de sorties récréatives et à l'entraînement, le principe de l'habillement multi-couche est privilégié afin de réguler la chaleur selon la température ressentie et l'effort fourni. Le port d'un seul manteau chaud et isolé ne permet pas d'ajuster l'habillement et de réguler l'humidité et la chaleur corporelle.



Crédit photo : Club sportif des Appalaches

Selon le type de pratique (loisir, pratique sportive, encadrement, entraînement et compétition), le choix de matériaux pour chacune des couches peut différer. Cependant, le principe multicouche demeure la manière privilégiée de se vêtir pour une activité aérobie hivernale comme le ski de fond.

Couche	Rôle	Précisions	Matériaux
Première couche	Évacuation	La 1re couche est collée à la peau; elle permet d'évacuer l'humidité et contribue à maintenir le corps au sec.	- Fibres synthétiques; - Laine de merinos.
Deuxième couche	Isolation	La 2e couche sert à conserver la chaleur tout en absorbant le moins d'humidité possible. Plus les conditions hivernales sont froides, plus cette couche est épaisse.	- Laine; - Polar; - Duvet synthétique; - Duvet.
Troisième couche	Protection	La 3e couche sert à protéger des intempéries (pluie, neige, vent, etc.).	- Coquille imper-respirante (Gore Tex, Dermizax, etc.); - Coquilles souples (softshell).
Quatrième couche	Isolation	Ajoutée à l'habillement lors des arrêts, la 4e couche permet de conserver davantage la chaleur corporelle.	- Laine; - Polar; - Duvet synthétique; - Duvet.

Tableau 4. Les principes du système multicouche

Bas du corps : un pantalon qui protège du vent, qui offre une couche isolante et qui permet le transfert d'humidité est recommandé. Des pantalons spécifiques au ski de fond sont vendus en boutique, avec différents degrés d'isolation et de protection contre les intempéries. Une couche de base collée à la peau peut être ajoutée, au besoin.

Accessoires : les mêmes principes d'évacuation d'humidité, d'isolation et de protection contre les intempéries s'appliquent pour les autres accessoires d'habillement, comme la tuque, la cagoule, les mitaines/gants, le cache-cou et les chaussettes. L'idée est de protéger les extrémités des intempéries, de fournir de la chaleur et de permettre d'évacuer l'humidité vers l'extérieur.

1.5.3 – L'équipement individuel et collectif en ski de fond

L'équipement à emporter dans un sac à dos diffère selon chaque contexte. Une sortie de proximité dans un réseau tracé en autonomie ne nécessite pas la même préparation ni le même équipement qu'une sortie de quelques jours en refuge avec un groupe. Les items à ajouter au sac d'expédition figurant ci-dessous ne sont mentionnés qu'à titre indicatif : la responsabilité revient à l'adepte de déterminer l'équipement adapté à ses besoins. Une sortie avec des enfants, par exemple, ou avec des adeptes ayant des besoins particuliers peut requérir davantage d'équipement.

1.5.3.1 – Sortie d'une demie-journée ou moins

- » Sac de transport aux hanches ou petit sac à dos d'environ 10 l;
- » Bouteille d'eau isolée d'au moins 1 l;
- » Collation;
- » Outil de navigation ([application mobile Ski de fond Québec](#), autre application mobile d'orientation en sentiers tracés, carte des sentiers, etc.);

- » Trousse de premiers soins personnelle de base (voir [annexe D.2](#));
- » Trousse de fartage de base (voir [section 1.5.6](#));
- » Un moyen de communication conservé au chaud;
- » Batterie de recharge et câble pour téléphone;
- » Couche isolante supplémentaire;
- » Gants/mitaines de recharge;
- » Écran solaire;
- » Lunettes de soleil;
- » Chauffe-main et chauffe-pied instantanés;
- » Lampe frontale avec batteries de recharge;
- » Bas de recharge.

1.5.3.2 – **Sortie de plus d'une demi-journée en région plus éloignée du point d'accueil ou de services**

- » Sac à dos d'environ 20 l;
- » Au moins un moyen de communication (cellulaire, téléphone satellite, Spot ou inReach, walkie-talkie)
- » Trousse de premiers soins plus exhaustive (voir [annexe D.2](#));
- » Bouteilles d'eau isolées (minimum 2 l);
- » Pastilles de purification d'eau;
- » Repas;
- » Couverture d'aluminium;
- » Coordonnées des services de secours et d'urgence de la zone et plan d'urgence;
- » Trousse de réparation (voir [section 1.5.4](#))
- » Trousse d'urgence (voir [section 1.5.5](#))

1.5.3.3 – **L'équipement recommandé pour la personne encadrante lors de sorties de ski de fond (consultez chapitre 3 sur la pratique encadrée)**

- » Trousse de réparation (voir [section 1.5.4](#));
- » Trousse d'urgence (voir [section 1.5.5](#));
- » Trousse de fartage plus exhaustive (voir [section 1.5.6](#));
- » Trousse de premiers soins plus exhaustive (voir [annexe D.2](#));
- » Au moins un moyen de communication (cellulaire, téléphone satellite, Spot ou inReach, walkie-talkie);
- » Quelques paires de mitaines chaudes et isolées et de chaussettes de laine de grande taille à partager;
- » Thermos d'eau chaude supplémentaire;
- » Couverture d'aluminium;
- » Sifflet;
- » Contacts d'urgence des participants;
- » Coordonnées des services de secours et d'urgence de la zone et plan d'urgence;
- » Autre équipement spécifique à la clientèle encadrée.

1.5.4 – Trousse de réparation

La trousse de réparation recommandée varie en fonction du type et de la durée de la sortie concernée. Voici un exemple de trousse de réparation pour une sortie d'une journée en région plus isolée.

- » Multi outil;
- » Couteau;
- » Deux sangles d'attache Voile ajustables;
- » Un panier de rechange;
- » Une clé à déplacer les fixations (si applicable).

1.5.5 – Trousse d'urgence

Le contenu de la trousse d'urgence varie en fonction du type et de la durée de la sortie concernée. Voici un exemple de trousse d'urgence pour une sortie d'une journée en **région isolée**. Les recommandations ci-dessous s'ajoutent aux items déjà présentés précédemment en fonction de la durée d'une sortie :

- » Allume-feu, allumettes, briquet résistant à l'eau;
- » Nourriture d'urgence;
- » Électrolytes;
- » Crayon et papier à l'épreuve de l'eau;
- » Matelas isolant (en mousse, bleu);
- » Couverture d'urgence isothermique;
- » Sachets chauffants;
- » Sacs en plastique;
- » Pastilles de purification d'eau;
- » Bivouac d'urgence.

1.5.6 – Trousse de fartage

Le fartage peut être divisé en deux familles, soit le **fartage d'adhérence** et le **fartage de glisse**.

Le fartage d'adhérence

Le fartage d'adhérence sert uniquement aux skis de type classique, dont la zone d'adhérence au centre permet la propulsion en collant à la neige. Les skis de patin et les skis classiques à écailles ou à peaux d'adhérence ne nécessitent aucun **fart d'adhérence**. Cependant, pour optimiser l'utilisation des peaux, il importe de nettoyer les débris et de traiter les peaux avec des liquides nettoyants et occasionnellement imperméabilisants, si la neige est très collante.

La première étape dans l'application du fart avec les skis à fartage d'adhérence est d'appliquer un fart de base. Ensuite, l'adepte peut choisir un fart d'adhérence du jour spécifique à chaque sortie selon les facteurs suivants :

La température de l'air et de la neige;

- » L'humidité de la neige (une neige plus humide peut nécessiter un fart hydrofuge pour empêcher la neige de coller sous le ski);
- » Le type de neige (le type de cristaux et la consistance de la neige – neige poudreuse damée ou travaillée mécaniquement, neige mouillée, neige durcie, glacée, neige nouvelle, granuleuse – influencent le choix du fart de jour);
- » Le type de terrain (ex. : lors d'une montée, une bonne adhérence est essentielle, tandis qu'en descente, une bonne glisse est plus importante);

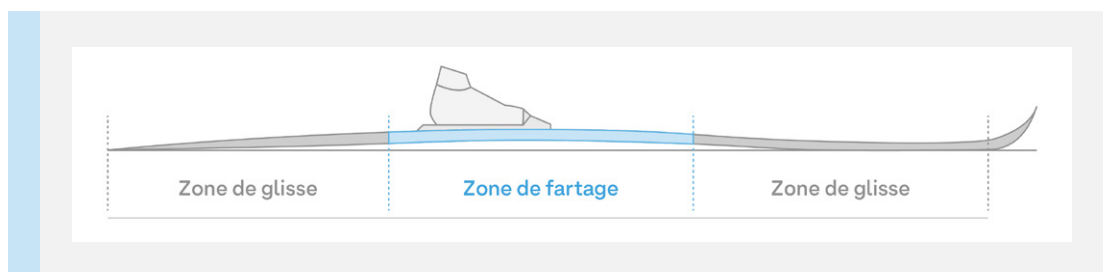
- » Les préférences personnelles (certains adeptes préfèrent une sensation de glisse plus rapide, tandis que d'autres privilégient une meilleure accroche, et cela peut influencer le choix du fart).

La consultation de vidéos sur YouTube, notamment sur le [fartage d'adhérence](#), constitue un bon point de départ pour s'initier au fartage.

Le fartage de glisse

Les farts de glisse permettent d'optimiser la glisse sur la neige sur les zones distales du ski. Il existe des farts universels de glisse ainsi que des farts spécifiques à certaines températures. Certains farts à chaud nécessitent une préparation plus longue, alors que d'autres farts ne nécessitent qu'une application simple en étendant le gel ou le fart à froid. Les farts à chaud sont globalement plus durables pour une longue sortie que les farts à froid. Pour une introduction au fartage de glisse, plusieurs ressources sont disponibles sur Internet (notamment les vidéos de [Radio-Canada Sports](#) ou encore une vidéo produite par la [boutique Demers](#)).

L'image ci-dessous présente la mécanique d'un ski. Sous la **cambrure** du ski, on retrouve la zone de fartage, et aux extrémités, les deux zones de glisse.



Le fartage est une science possédant beaucoup de spécificités. Le présent guide ne peut expliciter l'ensemble des notions de fartage : il s'adresse aux adeptes de ski récréatif ou s'initiant à la compétition. Chaque adepte du ski devrait juger du contenu de sa trousse de fartage selon ses besoins. Ainsi, la liste suivante est ici incluse à titre suggestif.

1.5.6.1 – Trousse de fartage pour sortie autonome

- » *fart d'adhérence du jour;
- » *Liège;
- » *klister universel;
- » *Grattoir de metal;
- » **Imperméabilisant pour peaux d'adhérence.

1.5.6.2 – Trousse de fartage pour personne encadrante

- » Grattoir de plastique;
- » Grattoir à rainure;
- » Fart de glisse universel.

1.5.6.3 – Trousse de fartage pour la maison

- » Fer à chauffer;
- » *Collection de farts d'adhérence du jour qui couvrent différentes températures;
- » *Fart de base;
- » **Nettoyant pour peaux;
- » Essuie-tout en fiberlene;
- » *Défarteur;

- » Table de fartage;
- » Brosses de nylon de différents gradients;
- » Collection de farts de glisse qui couvre différentes températures;
- » Ruban adhésif.

*Ces items de fartage sont spécifiques aux skis à fartage d'adhérence; ils ne s'appliquent pas aux skis à écailles ou aux skis à peau d'adhérence.

**Ces items sont spécifiques aux skis à peau d'adhérence; ils ne s'appliquent pas aux skis à écailles ou aux skis à fart d'adhérence.

1.5.7 – La vérification et l'entretien de l'équipement

Il importe de vérifier l'état de l'équipement avant et après les sorties. Une vérification visuelle de l'équipement permettra d'identifier et de corriger les bris ou dommages sur les skis, bâtons, bottes ou autres pièces d'équipement. Il est important de nettoyer la zone d'adhérence des skis à fartage de temps à autre avec un défarteur, surtout lors de l'application d'un fart mou (températures plus chaudes) vers un fart dur (températures plus froides). L'application du défarteur devrait uniquement concerner la zone d'adhérence et éviter la zone de glisse. Un entretien de la base du ski en boutique spécialisée est recommandé après une utilisation plus extensive. Au printemps, à la fin de la saison de ski sur neige, il est recommandé d'étendre du fart de glisse sur l'ensemble du ski (à l'exception des peaux et des écailles) afin de protéger la base de s'assécher en prévision de l'hiver suivant. L'entreposage des skis peut donc être fait avec cette couche de protection de la base pendant l'été.

Il convient de remplacer le matériel utilisé et insuffisant dans les trousses de premiers soins, de fartage, de réparation, de communication ou d'urgence. Il est important de vérifier l'état des piles et des outils technologiques ainsi que de remplacer, coudre ou réparer les pièces d'habillement endommagées ou déchirées. Les adeptes devraient également vérifier la date de péremption des produits contenus dans les différentes trousses, veiller à la propreté de l'équipement et à son étanchéité ou encore repérer la présence éventuelle de rouille ou de toute marque de détérioration de l'équipement. Suivre les recommandations du fabricant est la manière la plus responsable d'entretenir son équipement.

En bref, il importe que l'équipement soit fonctionnel et en bon état pour bénéficier pleinement d'une pratique sécuritaire et épanouissante du **ski de fond**. Cette responsabilité est particulièrement importante pour la personne **encadrante**, pour qui l'entretien et la vérification du matériel sont des marques de son **professionnalisme**.

02

CHAPITRE 2

La pratique libre

Crédit photo : Domaine Saint-Bernard

Le ski de fond peut être pratiquée de manière libre, autonome ou encadrée. La **pratique encadrée**, particulièrement adaptée aux personnes qui souhaitent que la sortie soit entièrement supervisée par une personne professionnelle, sera présentée plus exhaustivement au [chapitre 3](#).

Les adeptes de ski qui pratiquent leur activité de façon libre ou autonome sont responsables de prendre toutes les décisions qui s'imposent lors de leur sortie : ils et elles prennent en charge sa **planification** (avec ou sans ressources disponibles sur le site), son déroulement et la gestion des urgences si un incident ou un accident devait survenir. La **pratique libre** et la **pratique autonome** s'adressent particulièrement aux gens qui possèdent la formation, c'est-à-dire les **compétences** et les connaissances nécessaires, pour s'engager dans un premier niveau de difficulté sans **encadrement**.

Ce qui distingue la pratique libre et la pratique autonome, c'est la présence ou l'absence d'un organisme **gestionnaire de site** :

- » On parle de pratique autonome lorsque l'activité se déroule sur un site non aménagé (terre publique ou privée, arrière-pays, etc.). De fait, les fondeurs et fondeuses sont entièrement et seules responsables de leur **sécurité**. Elles doivent être aptes à prendre soin d'elles-mêmes en fonction des **risques** inhérents à l'activité (voir au [chapitre 1](#)). Ce type de pratique ne s'applique généralement pas aux réseaux de ski de fond tracés mécaniquement.
- » Dans le cadre d'une **pratique libre**, les adeptes évoluent sur un site aménagé qui peut offrir des services (accueil, affichage, location de matériel, etc.). Les adeptes planifient leur propre sortie, qui n'est pas supervisée par une **encadrante** ou un **encadrant**. Ils et elles ont la responsabilité d'assurer leur propre sécurité tout au long de la sortie, au même niveau que dans la pratique autonome. Cependant, étant sur un site aménagé, cette responsabilité est, dans une certaine mesure, partagée avec le gestionnaire du site, qui a l'obligation de déployer des moyens raisonnables pour que la pratique des activités qu'il gère soit sécuritaire. Les adeptes de pratique libre doivent néanmoins être aptes à prendre soin d'eux et elles-mêmes en fonction des **risques** inhérents à l'activité (voir au [chapitre 1](#)).

Les adeptes qui pratiquent le ski de fond de façon libre prennent en charge l'ensemble de leur sortie : sa planification, son déroulement ainsi que la gestion des urgences si un incident devait survenir. Il leur est possible de s'appuyer sur les informations offertes par la ou le gestionnaire du site, la ou le gestionnaire du réseau de pistes ou sur les informations relayées par l'application Ski de fond Québec (ex. : cartes, signalisation, identification des niveaux de difficulté et suggestions de parcours)

Le présent chapitre contient des recommandations et des outils utiles pour la pratique libre et autonome afin d'aider les adeptes à planifier leur sortie et à s'assurer qu'elle se déroule dans un cadre sécuritaire, agréable et responsable. Nous recommandons de consulter également le [chapitre 4](#), où les procédures d'urgence, les aspects légaux de la pratique et les assurances sont abordés.

2.1 – PLANIFIER UNE SORTIE DE SKI DE FOND

2.1.1 – La préparation d'une sortie

Dans une pratique libre, l'adepte solo ou les membres du groupe se partagent la responsabilité de la planification en fonction des compétences individuelles. Les étapes suivantes permettent de démarrer l'aventure du bon pied.

1. Former un groupe (optionnel)

Le ski de fond peut être pratiqué seul ou en groupe. L'adepte peut prendre en considération les paramètres suivants afin de former un groupe :

- » Le profil des adeptes du groupe (voir [section 1.3.3 Les facteurs humains qui influencent la difficulté d'une piste](#));
- » La condition physique et le niveau technique de chaque adepte du groupe (voir [section 2.1.2 L'autoévaluation des compétences et des habiletés techniques](#))
- » Les capacités des membres du groupe à affronter les **risques** (voir [section 1.4 Les risques inhérents à la pratique du ski de fond](#));

- » La capacité à faire face à la fatigue et à doser l'effort physique;
- » Les affinités interpersonnelles.

Une personne faisant preuve de leadership et ayant une certaine expérience en ski de fond, en plein air, en encadrement ou en planification devrait prendre davantage d'initiatives et assumer un rôle plus important pour certains aspects de la planification d'une sortie.

2. Établir les objectifs et les intentions

- » Il est important d'établir les objectifs individuels et ceux du groupe, le cas échéant. Que ce soit la découverte, l'aventure, l'entraînement ou le contact avec la nature, toutes les intentions et tous les objectifs sont bons pour sortir en ski.



Crédit photo : Domaine Saint-Bernard

3. Faire état des conditions de réalisation de la sortie

- » L'[application mobile Ski de fond Québec](#) est l'outil le plus spécifique pour faire état des conditions de réalisation d'une sortie de ski de fond au Québec. Grâce à la collaboration des gestionnaires de sites, il est possible, sur cette application, de connaître avec précision la qualité de la neige, les prévisions météorologiques, les **damages** effectués ainsi que l'ouverture des sentiers et des sites de pratique.

- » Certains centres de ski de fond travaillent aussi avec l'application mobile [Nordic Pulse](#) pour informer les adeptes des conditions de ski.
- » D'autres ressources existent pour informer de l'état des sentiers de ski et des conditions météorologiques. On retrouve notamment :
 - » [Environnement Canada](#), [Météo Media](#), [Snow Forecast](#) ou d'autres sites et applications de prévision météo;
 - [Condition de neige des Laurentides](#);
 - [Condition de neige des sentiers membres du réseau Sépaq](#);
 - [Condition des sentiers de la ville de Montréal](#);
 - [Condition des sentiers de la ville de Québec](#);
 - La page Web ou le téléphone de la station de ski visitée;
 - Les groupes sociaux et médias sociaux (ex. : [Les trippeux de ski de fond](#) sur Facebook, le [Regroupement de ski de fond des Laurentides](#) sur Facebook);
 - Les clubs de ski de fond locaux (voir [section 3.2.1](#));
 - Les clubs de plein air locaux;
 - Des personnes ayant suivi l'itinéraire.

4. Choisir un itinéraire

- » Voir [section 2.1.3 Le choix d'un itinéraire](#).

5. Choisir l'équipement et le matériel

- » Choisir un équipement de ski de fond (voir [section 1.5 L'équipement de ski fond](#));
- » Choisir l'habillement approprié (voir [section 1.5.2 L'habillement en ski de fond](#));
- » Choisir l'équipement individuel et collectif (voir [section 1.5.3 L'équipement individuel et collectif](#));
- » Choisir les moyens de communication (voir [section 1.3.4 Le degré d'éloignement](#));
- » Se préparer à la gestion des risques, notamment par la sélection des éléments d'une trousse de réparation, d'une trousse d'urgence, d'une trousse de fartage, et d'une trousse de premiers soins adaptées à l'itinéraire (voir [sections 1.5.4](#), [1.5.4](#), [1.5.6](#) ainsi que [l'annexe D.2](#));
- » Prévoir l'alimentation et l'hydratation avant, pendant et après la sortie;
- » Informer une **personne de confiance** de l'itinéraire choisi et/ou prévoir un plan de sortie à remettre à une personne de confiance (voir [section 2.1.5 Le plan de sortie](#)).

2.1.2 – L'autoévaluation des compétences et des habiletés techniques

Le **ski de fond** est un sport qui requiert une bonne condition physique, de bonnes aptitudes physiques (voir [section 2.2.1](#)) et de bonnes compétences techniques (voir [section 2.2.3](#)). La personne compétente en ski mobilise des savoirs (connaissances en fartage, en premiers soins, en lecture de cartes, etc.), des savoir-faire en ski (aptitudes physiques, techniques de ski, endurance musculaire et cardiovasculaire, orientation, etc.) et des savoir-être (persévérance, détermination, etc.). Une **compétence** est la capacité d'une personne à mobiliser les savoirs, savoir-faire et savoir-être pour effectuer un parcours dans un contexte donné.

Avant de déterminer un itinéraire, les membres d'un groupe doivent pouvoir faire état du niveau de compétence de l'ensemble des membres du groupe et du membre ayant le plus faible niveau de compétence. Il est possible de demander les conseils de spécialistes encadrants, notamment d'**instructeurs/moniteurs**, de guides ou de toute personne **encadrante**, ou encore des adeptes expérimentés afin d'évaluer les compétences et habiletés des membres du groupe.

Le tableau 5 permet d'orienter l'évaluation des compétences et habiletés d'un individu en prévision du choix d'un itinéraire. Le tableau 5 s'avère toutefois insuffisant pour juger de la compétence de

quelqu'un à réaliser une sortie de ski en autonomie, car il faut tenir compte de l'ensemble des compétences mobilisées.

	Adepte débutant	Adepte intermédiaire	Adepte avancé
Compétences et habiletés	- Se relever sur le plat ou sur un plan avec inclinaison de <11 %; - Découvrir le matériel de ski de fond; - Monter en ciseaux; - Adopter un pas alternatif marché à plat et dans un faux plat montant; - Glisser sans poussée de bâtons dans une légère pente; - Réaliser une descente légère en chasse-neige; - Freiner en chasse-neige.	- Se relever dans une pente; - Effectuer un demi-chasse-neige ralenti et arrêté; - Freiner et réaliser un virage chasse-neige dans une pente avec inclinaison <22 %; - Adopter un pas alternatif dans des montées de <11 %; - Réaliser une double-poussée; - Réaliser une poussée permettant d'optimiser l'effort physique du bas du corps en pas alternatif; - Réaliser une poussée permettant d'optimiser l'effort physique du bas du corps en pas de un de patineur; - Changer de trace en descente.	- Monter en ciseaux sur un plan avec inclinaison de >22 %; - Freiner et réaliser un virage chasse-neige dans une pente avec inclinaison >22 %; - Rechercher la vitesse en descente; - Effectuer un dérapage parallèle glissé; - Adopter un pas tournant en descente; - Réaliser une poussée efficace du bas du corps et des bâtons dans les différentes techniques du ski de patineur : - Pas décalé; - Pas de un de patineur; - Pas de deux de patineur. - Réaliser une poussée efficace du bas du corps et des bâtons dans les différentes techniques de style classique : - Pas alternatif; - Pas double poussée; - Double poussée.
Niveau de piste	- Plateau d'enseignement; - Terrain de jeu à ski; - Piste verte.	Pistes vertes et bleues	Pistes vertes, bleues et noires

Tableau 5. Compétences et habiletés d'un individu en prévision du choix d'un itinéraire

2.1.3 – Le choix d'un itinéraire

Choisir un itinéraire dépend de plusieurs facteurs. D'abord, les adeptes feront leur choix en fonction de leurs intentions et de leurs objectifs, selon la beauté des paysages, leurs préférences de terrain, la qualité des pistes ainsi que leur souhait ou non d'explorer de nouveaux réseaux. Un adepte devrait aussi penser **sécurité** en considérant la difficulté d'une piste en fonction des facteurs techniques, environnementaux et humains, mais aussi en fonction de l'éloignement et de l'**isolement** de l'itinéraire prévu (voir [section 1.3.4](#)). Enfin, la distance et le temps requis pour réaliser la sortie sont des paramètres déterminants dans le choix d'un itinéraire. Il est recommandé de prévoir un itinéraire alternatif plus court ou d'identifier les possibilités de raccourcir l'itinéraire, au besoin.

L'[application mobile Ski de fond Québec](#) est un instrument incontournable de la **planification** de l'itinéraire. Gratuite et facile à utiliser, la carte représente spatialement tous les sites de ski de fond québécois et l'état des pistes. Mise à jour régulièrement par les gestionnaires de sites, l'application peut être utilisée sur n'importe quel téléphone intelligent, même sans données cellulaires.

La possibilité de créer des itinéraires dans l'application permet aux adeptes de mieux planifier leurs sorties. Les adeptes peuvent aussi s'orienter facilement sur la carte numérique grâce à l'option de géolocalisation, et profiter pleinement des meilleures conditions de façon sécuritaire grâce aux mises à jour régulières. L'application affiche aussi les différents services et points d'intérêts (locations, salles de fartage, chalets, toilettes, magasins partenaires, etc.) disponibles sur chaque site. Ainsi, tout est fait pour améliorer le confort et la sécurité de tous les adeptes du ski de fond au Québec.

Strava permet également de consulter les itinéraires d'autres adeptes, d'estimer le temps requis en s'appuyant sur les données d'autres skieuses ou d'autres skieurs, de recueillir des témoignages et de collecter des statistiques personnelles ainsi que celles d'autres adeptes sur des itinéraires spécifiques.

D'autres applications mobiles sont développées pour s'orienter sur les pistes. Certains centres utilisent des applications pour se géolocaliser et/ou planifier un itinéraire. Voici quelques-unes des applications utilisées par les adeptes au Québec : [Gaia GPS](#), [Open ski Map](#), [Foot Path](#), [Open Runner](#), [Komoot](#), [Map my Ride](#), [Avenza map](#), [Ondago](#) et [Caltopo](#).

2.1.4 – L'outil d'évaluation de son itinéraire et le calculateur du temps requis pour l'activité

Lors de la planification d'une sortie de **ski de fond**, les adeptes doivent pouvoir estimer le temps requis pour effectuer un parcours. Un adepte de niveau intermédiaire en randonnée récréative se déplace entre 4 km/h et 7 km/h de moyenne. Afin d'évaluer le temps qui leur sera nécessaire pour un itinéraire donné, les adeptes autonomes pourront consulter d'autres adeptes ou leur compte Strava.

De nombreux facteurs peuvent influencer le temps de parcours d'un circuit :

- » Les arrêts;
- » Les facteurs techniques de l'itinéraire (montées, descentes, dénivelé, etc.);
- » Les facteurs environnementaux (conditions de neige, conditions climatiques, etc.);
- » Les facteurs humains (condition physique, nombre d'adeptes, etc.);
- » L'équipement (efficacité de l'équipement, qualité du fartage, etc.);
- » Les imprévus (chutes, blessures, erreurs d'itinéraire, etc.).

Dans l'évaluation de l'itinéraire et le calcul du temps de parcours, il est recommandé d'ajouter un délai de sécurité équivalant, au minimum, à 25 % du temps prévu. Dans le cadre d'une sortie de groupe, l'évaluation du temps requis devrait tenir compte du temps nécessaire au membre le moins rapide du groupe pour terminer le parcours. Il importe de prévoir le matériel nécessaire selon l'heure prévue du retour (lampe frontale, eau, nourriture, etc.).

2.1.5 – Le plan de sortie

Envisager qu'un pépin puisse survenir est essentiel à une bonne **planification** de sortie de ski de fond : une blessure, un bris d'équipement ou des conditions météorologiques imprévues peuvent faire en sorte que l'on ait besoin d'une aide extérieure, même quand on est bien préparé.

C'est exactement ce à quoi sert le **plan de sortie**. Il compile des renseignements simples, comme :

- » Activités, itinéraire et heures de départ et de retour prévues;
- » Liste et informations sur les personnes participantes;
- » Moyens de communication disponibles;
- » Contacts et numéros de téléphone importants en cas d'urgence.

Le fait d'avoir fait un plan de sortie et de l'avoir transmis à quelqu'un qui pourra agir comme **personne de confiance** (proche, **gestionnaire du site**, Ski de fond Québec ou une autre **personne-ressource**) facilitera grandement le travail des équipes de recherche et de sauvetage si une urgence survient. Il est important de consulter les gestionnaires de sites au préalable, car plusieurs gestionnaires peuvent refuser de se tenir garants d'un plan de sortie pour les adeptes de la pratique libre.

Une personne de confiance est une alliée cruciale lors d'**expéditions**, notamment en **régions isolées**, et elle est votre principal canal de communication avec la civilisation. Postée dans un endroit où les communications sont faciles, elle peut notamment avoir pour rôle :

- » D'aider à anticiper les **risques** (par exemple en fournissant des données météorologiques ou en coordonnant un ravitaillement);
- » De fournir un soutien moral à l'équipe;
- » D'alerter les secours en cas de besoin.

Type de sortie

Recommandation

Pour une sortie de quelques heures se déroulant dans un milieu dont les contraintes d'isolement sont faibles

Il est fortement suggéré de :

- Prévenir une personne de confiance verbalement de l'itinéraire prévu, de l'heure de retour approximative et du moyen de communication qu'on emporte avec soi : elle aura la responsabilité d'alerter les services d'urgence si vous n'êtes pas revenu·e·s au moment convenu;
- Aviser votre personne de confiance dès votre retour.

Vous pouvez également vous inspirer du gabarit de plan de sortie adapté aux sorties simples proposé en [annexe C.1](#), afin de bonifier les informations à communiquer à votre personne de confiance.

Pour une sortie d'une journée ou de quelques jours se déroulant dans un milieu dont les contraintes d'isolement sont moyennes

Il est recommandé de :

- Remplir un plan de sortie : pour les activités de groupe, chaque membre devrait participer à l'élaboration du plan de sortie et s'approprier son contenu;
- Remettre une copie du plan de sortie à votre personne de confiance : elle aura la responsabilité d'alerter les services d'urgence si vous n'êtes pas revenu·e·s au moment convenu;
- S'assurer que chaque membre du groupe conserve une copie du plan de sortie : les renseignements qu'il contient seront utiles si les moyens de communication disponibles vous permettent d'alerter les services d'urgence vous-mêmes;
- Aviser votre personne de confiance dès votre retour.

Pour vous aider à partir l'esprit tranquille, un modèle de plan de sortie adapté aux sorties complexes et aux sorties avec nuitées est mis à votre disposition en [annexe C.1](#). Il est facile à remplir et à transmettre à la personne de confiance désignée.

Pour une longue expédition en milieu isolé

Si la sortie comporte un niveau de risque plus élevé, élaborer un plan de sortie détaillé pourrait être judicieux. Vous pourriez vous servir du modèle de plan de sortie adapté aux sorties complexes et aux sorties avec nuitées ([annexe C.1](#)) . Vous et votre groupe pourriez également vous appuyer sur les recommandations émises pour la **pratique encadrée** (voir la section portant sur le plan de sortie au [chapitre 3. La pratique encadrée](#)).

Après avoir rempli le plan de sortie détaillé, il est conseillé de :

- Remettre une copie du plan de sortie à une personne de confiance : elle devra alerter les secours si vous n'êtes pas revenu·e·s au moment convenu;
- S'assurer que chaque membre du groupe conserve une copie du plan de sortie : les renseignements qu'il contient seront utiles si les moyens de communication disponibles vous permettent d'alerter les services d'urgence vous-mêmes;
- Aviser votre personne de confiance dès votre retour.

Tableau 6.
Recommandations
de plan de sortie

L'utilisation du plan de sortie devrait être adaptée selon la durée de l'activité, son niveau de difficulté, le degré d'éloignement par rapport aux services d'urgence, la couverture du réseau cellulaire, mais aussi les exigences de l'organisme gestionnaire de site.

Les gabarits de plan de sortie proposés ([annexes C.1](#)) doivent être ajustés en fonction de la complexité et des contraintes d'isolement spécifiques à chaque sortie. Ces éléments s'expriment de manière progressive, de sorte qu'une sortie peut se situer à la frontière entre deux catégories. Il est à la fois efficace et sécuritaire de moduler les outils employés en conséquence.

Il en va de même pour le plan de mesures d'urgence, autre élément fondamental de la gestion des risques. Une fois préparé, il devrait être remis, avec le plan de sortie, à la personne de confiance désignée. Le plan de mesures d'urgence est abordé au [chapitre 4](#).

2.2 – RÉALISER UNE SORTIE DE SKI DE FOND

2.2.1 – Les techniques de progression sécuritaire du ski de fond

Il existe deux différents styles, soit le [style classique](#) et celui du [pas de patin](#). Ces deux styles nécessitent des équipements et des techniques spécifiques. Pour chacun de ces styles, il importe de maîtriser différentes techniques afin de s'adapter à la vitesse, à la topographie ainsi qu'à la fatigue encourue pendant une sortie.

Il est possible, pour une personne ayant des aptitudes physiques bien développées ([équilibre](#), coordination, force et endurance cardiomusculaires, souplesse), d'effectuer un parcours à ski sans maîtriser les fondamentaux techniques du ski de fond. Cependant, la maîtrise d'une technique de ski de fond efficace permet d'utiliser l'énergie de déplacement plus judicieusement, en optimisant la force déployée et en réduisant les [risques](#) de blessures. Chaque adepte peut skier d'une manière différente selon sa composition physique, physiologique et mentale, mais les principes biomécaniques d'une technique efficace sont universels.

Pour le style classique autant que pour celui du patineur, les techniques suivantes, bien maîtrisées, permettent de profiter davantage de la glisse, tout en assurant le plaisir et la sécurité des adeptes :

2.2.1.1 – Il existe quatre techniques propres au style classique :



1. Le pas alternatif



2. Le « pas de un double poussée »



3. La double poussée



4. La position de descente et de « chasse neige »

2.2.1.2 – Il existe cinq techniques propres au style de patineur :



1. Le pas déphasé



2. Le « pas de un »



3. Le « pas de deux »



4. Le patin libre



5. La position de descente et de « chasse neige »

2.2.2 – Les principes biomécaniques d'une technique efficace en ski de fond

Pour chacune des techniques présentées (style classique et style de patineur), quelques principes biomécaniques permettent de garantir une meilleure efficacité. Ces principes s'adressent autant aux adeptes du ski de fond récréatif qu'aux athlètes compétitifs.

Principe 1 : la stabilité

Parfois, les adeptes du ski veulent atteindre une stabilité maximale, comme en descente pour éviter les chutes. Le **centre de masse** sera alors plus bas et centré sur les skis. Parfois, ils cherchent à créer une instabilité afin d'avancer le centre de masse et d'initier un mouvement vers l'avant. C'est notamment le cas en double poussée ou en pas alternatif. Le centre de masse sera alors haut et vers l'avant, avec le poids porté davantage sur le devant de la botte.

Principe 2 : la production de force

En utilisant un maximum d'articulations qui permettent le déplacement vers l'avant et la stabilité, les skieuses et les skieurs engagent davantage de muscles pour produire de la force. Par un effort de synchronisation des articulations, en partant des plus grandes et proximales (ex. : hanches et genoux) vers les plus petites et distales (ex. : chevilles et orteils), les adeptes produiront plus de force de déplacement. Les articulations qui ne produisent pas de force de déplacement devraient être plutôt stabilisées (ex. : le cou). La production de force n'est pas nécessairement constante, car elle s'opère davantage en temps fort, suivi de temps faibles.

Principe 3 : la direction de la force

Selon la troisième loi de Newton sur le mouvement, la force appliquée par les adeptes du ski sur la neige produit un déplacement de même intensité, de même direction, mais de sens opposé. Ainsi, chaque déplacement résulte de son contre-mouvement. Afin d'adhérer à la neige, les skieuses et les skieurs doivent exercer une force verticale vers la neige pour écraser la **cambrure** du ski. Une technique efficace dirige donc seulement la force nécessaire verticalement, et le reste de la force est dirigé horizontalement vers l'arrière.

2.2.3 – L'analyse d'une technique efficace de ski de fond

Basée sur les principes biomécaniques du ski, la qualité technique peut être analysée selon la position du corps dans l'espace et le rythme de l'adepte. L'analyse de la position du corps est subdivisée en observation de la position de puissance, de la ligne de puissance et du moment critique où la skieuse ou le skieur a produit la force nécessaire au déplacement et suit l'élan du geste. Ces points relevant d'une bonne technique de ski sont transposables à toutes les techniques.

- » La ligne de puissance : tout au long de la phase de poussée, le **centre de masse** de la skieuse ou du skieur devrait être aligné au-dessus du ski de propulsion. L'alignement rectiligne du nez, du bassin, du genou et des orteils permet d'appuyer sur le ski pour écraser la **cambrure** et adhérer à la neige pour la propulsion. Cet alignement de ligne de puissance change de côté à chaque poussée de ski. L'observation de l'adepte dans un plan frontal permet de constater le déplacement du centre de masse d'un ski à l'autre. La technique de la double poussée fait exception à la ligne de puissance, puisqu'il n'y a pas de transfert latéral d'un ski à l'autre, mais une répartition du centre de masse centrée entre les deux skis.



Crédit photo : Domaine Saint-Bernard

- » La posture de puissance : au moment de produire la force, le centre de masse de la personne est déplacé vers l'avant, et son poids est réparti sur la plante du pied qui amorce la propulsion. Une flexion équivalente à la hanche, au genou et à la cheville qui amorce la propulsion est essentielle. L'observation de l'adepte dans un plan sagittal permet d'observer le déplacement du centre de masse vers l'avant.
- » Le moment critique : le moment critique : la ligne de puissance et la posture de puissance sont observés tout au long de la phase de poussée du ski et des bâtons. Le centre de masse se déplace alors de la jambe A vers la jambe B (sauf dans la double poussée), et le centre de masse est à son point le plus bas, bien qu'il demeure avancé dans la botte. À partir du moment où le ski et le ou les bâtons quittent la neige, un mouvement de suivi se poursuit avant de ramener le ski et le bâton en posture de puissance initiale.
- » Le rythme : alors que la section précédente décrit la position du corps pour générer un maximum de force sur la neige, le rythme concerne le synchronisme entre les phases du mouvement. Des mouvements d'explosivité et de décélération dans la poussée des bâtons et dans la poussée du bas de corps permettent d'initier un maximum de force au moment opportun. Les trois phases où il est possible d'observer le rythme sont la phase de propulsion (1), la phase de suivi de mouvement (2) et la phase de repositionnement initial (3). La grâce, la fluidité et la puissance déployées dans les mouvements de propulsion des bâtons et du bas de corps sont de bons moyens d'analyser la qualité et le rythme du geste.

Il existe des spécificités pour chacune des techniques présentées. Des formations avec des **instructeurs** ou des **entraîneurs** de ski de fond certifiés permettent de développer des techniques efficaces et sécuritaires dans les différents styles de ski.

Plusieurs ressources en ligne peuvent accompagner l'initiation ou le perfectionnement technique en ski de fond. Voici quelques-unes de ressources, parmi le large éventail disponible :

- » [Vidéos d'apprentissage technique de Ski de fond Québec](#);
- » [Radio-Canada Sports – Classique](#);
- » [Radio-Canada Sports – Patineur](#);
- » [Radio-Canada Sports – Les montées](#);
- » [Radio-Canada Sports – Les descentes](#);
- » [La matrice de développement de l'athlète avec des vidéos techniques de Nordic Canada](#);
- » En anglais : la chaîne YouTube américaine de [XC ski Academy](#).

2.2.4 – Le code de conduite des adeptes du ski de fond

Dans un contexte de **pratique libre** ou de **pratique autonome**, les adeptes sont responsables de prendre toutes les décisions qui s'imposent lors de leur sortie en plein air. Ces décisions ont des conséquences sur eux et elles-mêmes, leur groupe, les autres, les **pratiquantes** et les **pratiquants** de ski de fond, les milieux naturels, l'organisme **gestionnaire du site**, la communauté du plein air, la localité qui les accueille, etc. Pour que tout le monde puisse continuer de profiter des activités de plein air pleinement, les adeptes de ski sont invité-e-s à adopter une éthique du plein air.

Trois types d'outils peuvent les aider à prendre des décisions éclairées lorsqu'ils et elles sont confronté-e-s à différentes situations :

- » **Les principes Sans trace** se concentrent sur la réduction des impacts que la pratique d'activités de plein air peut avoir sur les milieux naturels;
- » **Cultive ton plein air!** aborde un peu plus largement l'ensemble des conséquences que l'on peut avoir en plein air et s'adresse aux adeptes de toutes les activités de plein air. L'outil vise à renforcer l'adoption de comportements respectueux et responsables, afin d'enraciner une véritable culture plein air au Québec;
- » **Le code de conduite des skieurs de fond de Ski de fond Québec** présenté en [annexe C.6](#) suggère des pratiques de partage harmonieux des sites de ski de fond;
- » Il est à noter que certains sites et réseaux de ski peuvent avoir leurs propres exigences.

Les sept principes Sans trace® aident les adeptes de plein air à savoir pourquoi et comment minimiser les impacts inévitables de leurs activités et éliminer ceux qui peuvent être évités. Ils leur servent de cadre de référence pour adapter les pratiques à faible impact recommandées à leur activité, à leur groupe, aux réglementations, aux conditions environnementales et aux considérations particulières sur le territoire où ils et elles se trouvent. Les sept principes se déclinent comme suit :

1. Se préparer et prévoir
2. Utiliser les surfaces durables
3. Gérer adéquatement les déchets
4. Laisser intact ce que l'on trouve
5. Minimiser l'impact des feux
6. Respecter la vie sauvage
7. Respecter les autres

© Leave No Trace : www.LNT.org | © Sans trace Canada : www.sanstrace.ca

Les pratiques et les principes Sans trace s'appuient sur les résultats de recherches scientifiques et sur une éthique du respect du monde naturel et des autres. Les recommandations qui sont fournies aux adeptes de plein air, dans les aires urbaines, rurales ou éloignées, sont régulièrement mises à jour pour améliorer leur efficacité. Les sept principes Sans trace ont été adaptés à plus de vingt activités et environnements de plein air.

Elles apportent des réponses à des questions comme :

- » Comment une bonne préparation pour une sortie de plein air peut-elle contribuer à protéger les milieux naturels?
- » Comment prévenir l'impact de mon cœur de pomme et de mon eau de vaisselle en plein air?
- » Comment faire mes besoins lorsqu'il n'y a pas d'installation sanitaire?
- » Est-il responsable d'allumer un feu? Comment allumer un feu à faible impact lorsque c'est permis?

Le programme Sans trace a été élaboré aux États-Unis par l'organisme *Leave No Trace*. Sans trace Canada est responsable d'en faire la promotion au pays. Les adeptes de plein air et les personnes encadrantes du Québec peuvent trouver de la formation et des ressources éducatives auprès de l'organisme [De ville en forêt](#), reconnu par Sans trace Canada.

2.2.4.2 – Cultive ton plein air!

Cultive ton plein air! vise à promouvoir et renforcer l'adoption de comportements respectueux, sécuritaires et responsables en plein air, qu'importe l'activité pratiquée, et en toute saison. L'outil fournit des pistes pour aider les adeptes de plein air à connaître et comprendre l'impact positif qu'ils peuvent avoir sur :

- » Leur propre **sécurité** et celles des autres;
- » La pérennité de l'accès aux sites de pratique;
- » La préservation des milieux naturels;
- » La cohabitation harmonieuse avec les autres pratiquants et la communauté qui les accueille;
- » Et ce, autant avant, que pendant et après leurs activités.

En effet, les recommandations proposées invitent à bien préparer la sortie, vivre harmonieusement l'expérience puis contribuer à la communauté.

Ainsi, les adeptes de plein air sont invités à continuer d'adopter des comportements qui contribuent à ce que nos sentiers et nos sites de pratique demeurent agréables, sécuritaires et accessibles, tout en préservant la nature.

Le personnel encadrant et tous les acteurs du milieu sont encouragés à faire connaître *Cultive ton plein air!* aux adeptes du ski de fond.

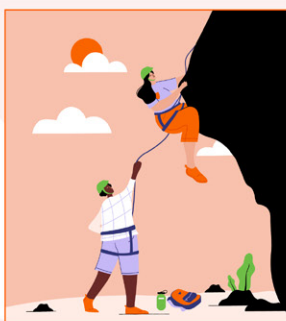
Cultive ton plein air! a été élaboré par le Réseau plein air Québec, en collaboration avec ses onze fédérations membres, dont Ski de fond Québec

Cultive ton plein air!

Pour une pratique responsable et sécuritaire des activités de plein air

1

J'assure ma sécurité et celle des autres par un niveau de préparation adéquat



AVANT : ME PRÉPARER

2

Je rends la cohabitation plus agréable avec les autres adeptes de plein air en faisant preuve de courtoisie



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

3

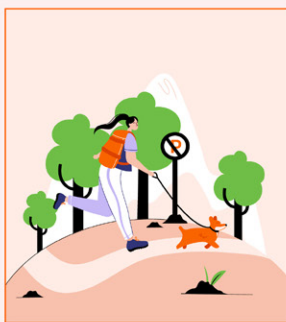
En prenant soin de l'environnement naturel, je préserve son intégrité et ses beautés



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

4

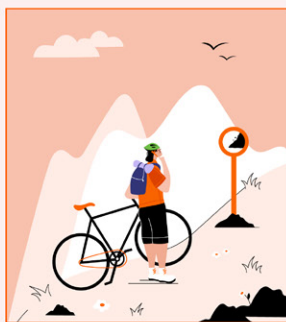
Je protège l'accès à mon terrain de jeu en respectant les conditions négociées avec les propriétaires privés et le voisinage



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

5

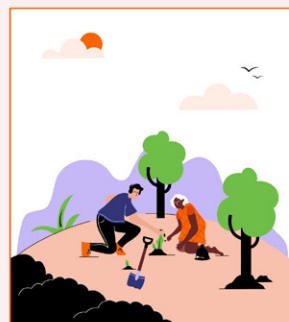
J'en profite mieux et plus longtemps en adoptant des comportements prudents



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

6

En m'engageant dans la communauté du plein air, je vis une expérience plus complète et je contribue à sa pérennité



APRÈS : CONTRIBUER

7

Je soutiens et respecte la communauté locale pour aider le plein air à s'y enraciner



APRÈS : CONTRIBUER

ONYVA
QUEBEC

Une présentation du Réseau plein air Québec en collaboration les fédérations de plein air.

2.2.5 – La pratique du ski à roulettes (ski-roues)

En été, en automne et au printemps, de plus en plus d'adeptes pratiquent le ski à roulettes (ski-roues) en guise de préparation à la saison sur neige. Cette discipline est pratiquée de manière libre ou encadrée dans plusieurs clubs de ski. Les documents de [Nordic Canada](#) et de [Savoie-Nordic](#) fournissent des informations pour s'initier à la pratique du ski à roulettes (Nordic Canada a produit un [Guide des politiques du ski à roulettes](#)).

Différents lieux autorisent la pratique du ski à roulettes au Québec, notamment ceux présentés dans l'article de [Geo Plein Air](#). Selon le chapitre VI, art. 499 du [Code de la sécurité routière du Québec](#), « nul ne peut faire usage sur la chaussée de patins, de skis, d'une planche à roulettes ou d'un véhicule-jouet ». Pour ce qui est des pistes cyclables, la réglementation est différente d'un gestionnaire (souvent municipal) à l'autre. En effet, certaines pistes cyclables permettent explicitement la pratique du ski à roulettes, tandis d'autres l'interdisent alors que pour plusieurs, il n'y a pas de réglementation spécifique au ski à roulettes, ce qui induit une ambiguïté légale. D'autres lieux autorisent la pratique du ski à roulettes selon différentes dispositions. Par exemple, le [P'tit train du Nord](#) autorise le ski à roulettes avant 10 heures et après 18 heures, et certains stationnements autorisent le ski à roulettes après leurs heures de fermeture.

2.2.6 – Que faire en cas d'urgence

Dans le cadre d'une pratique libre de ski de fond, les adeptes doivent pouvoir prendre le risque en charge et réagir aux situations d'urgence. Les procédures recommandées par Ski de fond Québec font l'objet du [chapitre 4](#).

2.3 – LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER L'AUTONOMIE DANS LA PRATIQUE

Dans leur pratique libre, les adeptes du ski de fond disposent de nombreuses formations leur permettant d'acquérir les connaissances et de développer les compétences nécessaires pour skier de manière responsable et agréable.

Pour des formations de perfectionnement technique en ski de fond, il n'existe actuellement pas de page Web regroupant tous les instructeurs et entraîneurs dans la Province. Cependant, il est possible de suivre des cours privés ou de groupe à différents niveaux avec des instructeurs ou entraîneurs certifiés partout dans la Province (voir [sections 3.2](#) et [3.3](#)). Pour trouver un instructeur ou un entraîneur dans une région spécifique, il est conseillé de s'informer auprès des clubs de ski de fond, des centres de ski, de la Sépaq, des boutiques de ski de fond locales, des pages Web d'adeptes et des réseaux sociaux.

Des formations en premiers soins en région isolée sont offertes au Québec avec des programmes reconnus, tels que [Sirius Med](#), la [Croix-Rouge](#), [Secourisme RCR Québec](#), [Atout Plus](#), [Impact Santé +](#), [SIFA](#) et autres. Une formation aux [Sept principes sans traces](#) en contexte hivernal avec De Ville en Forêt permet de pratiquer le ski d'une manière écologiquement durable et responsable.

03



CHAPITRE 3

La pratique encadrée

La **pratique encadrée** se définit comme la **prise en charge** par une ou plusieurs personnes encadrantes (rémunérée ou bénévoles) de la **planification** et la réalisation d'une sortie de ski de fond. L'encadrant ou l'encadrante a pour rôle d'assurer le bon déroulement de la sortie. Son rôle peut lui imposer de rendre compte de ses décisions et interventions, et, en cas d'accident, sa responsabilité pourrait être légalement engagée (voir le [chapitre 4](#)).

Le présent chapitre aborde le contexte québécois de l'encadrement d'activités de plein air ainsi que les lignes directrices de Ski de fond Québec adressées spécifiquement aux encadrants et encadrantes. Il traite également formations reconnues ainsi que les **compétences** recommandées pour l'encadrement, et propose un outil d'évaluation des risques.

3.1 – LE CHAMP DE COMPÉTENCES EN ENCADREMENT D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Les encadrantes et les encadrants d'activités de plein air sont des personnes « rémunérées ou bénévoles » maîtrisant les **compétences** leur permettant d'assumer la responsabilité légale et morale associée à la **prise en charge** d'un individu ou d'un groupe de façon sécuritaire dans le cadre d'une **activité de plein air**.

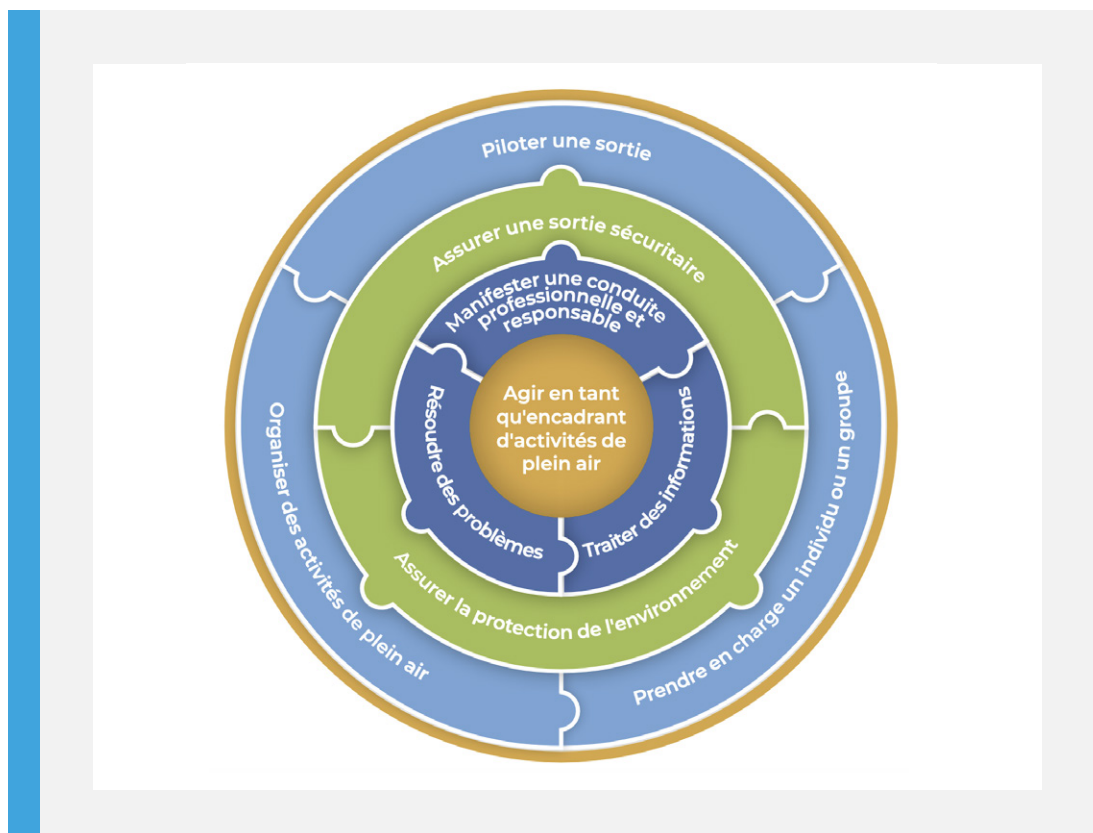
Le personnel encadrant en ski de fond sur sentiers tracés regroupe un vaste spectre de profils. **Voici une liste non exhaustive :**

- » Entraîneuse ou entraîneur de ski de fond;
- » Instructrice ou instructeur de ski de fond;
- » Enseignante ou enseignant d'éducation physique;
- » Enseignante ou enseignant de matières académiques;
- » Chargée ou chargé de cours, professeure ou professeur pratiquant au sein d'une institution d'enseignement supérieur;
- » Entraîneuse ou entraîneur sportif;
- » Kinésiologue;
- » Intervenante ou intervenant récréatif et de loisirs;
- » Animatrice ou animateur (camps de vacances, scouts, loisir municipal, loisir scolaire, etc.);
- » Accompagnatrice ou accompagnateur (milieu scolaire, clubs, organismes, etc.);
- » Bénévole et/ou encadrante et encadrant informel;
- » Parent accompagnateur;
- » Responsable d'un centre de ski;
- » Guide de tourisme;
- » Intervenante ou intervenant psychosocial en plein air.

Toute personne encadrante d'activité de plein air doit maîtriser deux ensembles de compétences :

- » Celles qui sont liées à la pratique de l'activité : elles il faut disposer d'un niveau de connaissance et de compétence suffisant et maîtriser l'ensemble des techniques requises dans un contexte de **pratique libre**;
- » Celles qui sont liées à l'encadrement de cette activité Il est nécessaire de maîtriser une multitude de compétences en **encadrement d'activités de plein air**, qu'importe la discipline ou le contexte professionnel, afin d'être en mesure de :
 1. Manifester une conduite professionnelle et responsable;
 2. Prendre des décisions;
 3. Faciliter la communication;
 4. Assurer la **sécurité**;

5. Assurer la protection de l'environnement;
6. Prendre en charge un individu ou un groupe;
7. Organiser une activité de plein air encadrée;
8. Piloter une activité de plein air encadrée.



Représentation des compétences de la fonction de travail d'encadrant d'activités de plein air issue de la consultation d'experts de formation (Source : PNEAPA, 2024)

Il est important de mentionner que, malgré les compétences requises afin d'encadrer adéquatement un groupe, dans la pratique, plusieurs encadrantes ou encadrants s'appuient sur les compétences et l'expérience des membres de leur groupe afin d'assurer une sortie sécuritaire et réussie. La personne chargée de l'encadrement a donc la responsabilité de planifier une sortie sécuritaire par rapport à son groupe et de veiller à ce que le groupe soit bien outillé afin de faire face à toute situation d'urgence ou à tout incident. Elle partage ainsi la responsabilité des risques avec les participantes et les participants, et, de ce fait, peut être imputable de ses décisions et interventions.

Ces 8 ensembles de compétences ont été identifiés dans le cadre de l'élaboration du [Programme national pour l'encadrement d'activités de plein air \(PNEAPA\)](#). Les compétences de l'encadrant ne sont pas nécessairement limitées à cet ensemble de compétences du PNEAPA. Le rôle assumé par la personne encadrante peut exiger d'autres compétences selon le contexte d'intervention.

À titre d'exemple, les enseignantes et les enseignants qui encadrent des activités de ski de fond doivent en outre posséder les compétences professionnelles édictées dans le [Référentiel de compétences professionnelles pour la profession enseignante](#) – notamment, des compétences liées à la planification, à la mise en œuvre et à l'évaluation de situations d'apprentissage en ski de fond, ou encore des compétences professionnelles liées à la maîtrise de la langue.

Autre exemple : les entraîneuses et les entraîneurs de ski de fond sont formés au Canada par le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) suivant le cadre de [compétences de l'entraîneur du PNCE](#). En ce sens, chaque contexte d'encadrement implique la maîtrise des huit ensembles de compétences identifiées par le [PNEAPA](#), en plus des compétences spécifiques au contexte d'encadrement.

3.2 – L'ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC

La fonction d'encadrant ou encadrante en ski de fond est exercée dans des contextes variés : organismes privés à but lucratif, organismes à but non lucratif, coopératives, milieu scolaire, activités municipales, etc. Il est recommandé pour les personnes encadrantes, au moment de la **prise en charge** de groupes lors d'activités de ski de fond, de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent guide. Tous les organismes, et donc les encadrants et encadrantes, doivent également être couverts par une assurance responsabilité civile pour les activités qu'ils proposent (voir [chapitre 4](#)).

Les sections suivantes dressent un portrait des contextes d'intervention de l'encadrement du ski de fond au Québec, et les implications propres à chaque contexte.

3.2.1 – L'encadrement dans les clubs de ski de fond

Les clubs de ski de fond constituent la base du développement du ski de fond au Québec. Les clubs membres de Ski de fond Québec offrent différents services et programmes pour différents groupes d'âge et différents profils d'adeptes :

- » [Programmes d'apprentissages techniques de Nordiq Canada](#);
- » Services d'entraîneuses ou d'entraîneurs;
- » Services d'instructrices ou d'instructeurs/de monitrices ou de moniteurs;
- » Formation d'instructrices ou d'instructeurs/de monitrices ou de moniteurs et d'entraîneuses ou d'entraîneurs;
- » Ateliers thématiques liés au ski de fond;
- » Organisation d'événements compétitifs et non compétitifs;
- » Levées de fonds;
- » Rassemblement d'adeptes pour l'entraînement;
- » Rassemblement d'adeptes pour des sorties de groupe;
- » Rassemblement social lié à la pratique du ski de fond;
- » Infolettres, ressources Internet et TIC en lien avec le ski de fond;
- » Développement, aménagement et entretien de sentiers;
- » Promotion et rayonnement du ski de fond dans les communautés locales, nationales et internationales;
- » Programmes de compétition et [formation d'officiels certifiés SFQ](#).

Afin de trouver un club dans l'une des différentes régions du Québec ainsi que les différents services offerts dans ce domaine, il est recommandé de consulter la page des [Clubs associés à Ski de fond Québec](#). En joignant ces clubs affiliés, les adeptes adhèrent aussi à la fédération Ski de fond Québec. Cette adhésion procure un ensemble de services, dont une [assurance responsabilité civile](#), des programmes normés, des avantages auprès de partenaires et une association à Nordiq Canada (voir [chapitre 4](#)).

Les clubs de ski sont les principaux responsables du déploiement des [programmes d'apprentissage technique \(PAT\) de Nordiq Canada](#). Ces programmes permettent de respecter les principes du [Développement à long terme des athlètes](#) et de faire la promotion d'un mode de vie actif auprès de la population québécoise. Les [programmes jeunesse de Nordiq Canada](#) se déploient de la manière suivante :

- » Programme Jeannot Lapin pour les 2 à 5 ans;
- » Programme Jackrabbat pour les 6 à 9 ans;
- » Programme En Piste! pour les 10 à 12 ans.

Les responsables de programmes dans les clubs ainsi que les entraîneuses et les entraîneurs peuvent se référer au [Manuel des programmes d'apprentissage technique de Nordiq Canada](#). Pour la formation des entraîneuses et des entraîneurs ainsi que des instructrices et des instructeurs du PAT, il convient de se référer à la [section 3.3.2](#) du présent guide. Le [code de conduite et d'éthique de Nordiq Canada](#) s'applique aux entraîneuses et aux entraîneurs, aux gestionnaires ainsi qu'aux participantes et aux participants des clubs représentés par Nordiq Canada.

Plusieurs ressources existent pour le développement d'habiletés et de techniques en ski de fond :

- » [Les vidéos pédagogiques de ski de fond produites par Ski de fond Québec](#);
- » [Les jeux et éducatifs techniques de Nordiq Canada](#);
- » [La Matrice de développement de l'athlète de Nordiq Canada](#);
- » [Les jeux et éducatifs techniques du Nordic ski Lab](#);
- » Un recueil de 70 fiches d'activités pédagogiques en ski de fond développé par Ski de fond Québec (contacter info@skidefondquebec.ca pour commander les fiches);
- » Les programmes PNCE de formation des entraîneuses et des entraîneurs dans les clubs, qui offrent des ressources d'aide à l'encadrement et à la pédagogie du ski de fond.

3.2.2 – L'encadrement en milieu scolaire

Des activités de **ski de fond** sont offertes dans le cadre de cours d'éducation physique et de cours d'éducation à la santé, ou encore en tant qu'activités parascolaires, en sport-étude ou dans le cadre d'activités pratiquées avec les enseignantes et les enseignants titulaires. Dans tous les contextes, le ski de fond s'intègre naturellement à la [triple mission de l'école québécoise d'instruction, de qualification et de socialisation des élèves québécois](#).

Le [Référentiel en gestion de risques en enseignement en contexte de plein air](#) élaboré par la [Fédération des éducateurs et des éducatrices physiques enseignants du Québec \(FÉÉPEQ\)](#) est un outil de référence dans ce contexte. Il énonce des lignes directrices adaptées à l'encadrement en milieu scolaire, en plus de proposer différents outils et renseignements pertinents pour les enseignantes et les enseignants.

Le personnel enseignant doit également tenir compte des directives de son établissement et de son centre de services scolaire, le cas échéant. Chaque année, des activités de formation continue sont offertes dans le cadre du [Colloque plein air – Apprendre à ciel ouvert](#), coorganisé par la FÉÉPEQ.

La [Ski-Mobile](#) hivernale est une flotte itinérante d'équipement de ski de fond, disponible pour les écoles, les municipalités ou tout autre organisme. Les animatrices et les animateurs de la Ski-Mobile proposent des activités sportives et ludiques aux jeunes enfants, ainsi que des programmes d'initiation destinés à un public d'adolescents et d'adultes. La location est disponible selon deux modèles : le modèle avec animation comprend 5 heures d'activités avec une animatrice ou un animateur certifié par SFQ. Le modèle sans animation propose la location de l'équipement à la semaine avec du matériel d'animation. En saison estivale, la [Ski-Mobile](#) se déplace pour l'initiation au **ski à roulettes** avec des instructrices et des instructeurs formés par Ski de fond Québec. Pour toute requête concernant la Ski-Mobile, il est recommandé de contacter coordev@skidefondquebec.ca.

Plusieurs établissements d'enseignement font appel à des ressources externes pour aider à l'utilisation pédagogique du ski de fond. Différentes initiatives existent pour accompagner les écoles dans le déploiement du ski de fond :

- » Le programme [La Petite Expé du Grand défi Pierre Lavoie](#) propose un guide d'accompagnement à l'initiation au ski de fond en milieu scolaire primaire, et pour les familles ayant des enfants de moins de 12 ans;
- » Le programme [Ski à l'école d'AltaGas](#), en association avec Nordiq Canada, offre des subventions aux écoles et aux clubs pour l'encadrement, le transport, l'équipement et tout autre soutien nécessaire au développement du ski de fond en milieu scolaire :
 - Le programme [Ski à l'école](#) dans la région de l'Outaouais prête de l'équipement de ski de fond aux écoles et offre une formation,

- Le programme [Ski à l'école](#) dans la région des Laurentides prête de l'équipement de ski de fond aux écoles, des skis à roulettes et offre une formation aux enseignantes et aux enseignants;
- » Plusieurs centres de services scolaires possèdent des équipements de ski de fond à partager entre leurs établissements d'enseignement;
- » Plusieurs [programmes de bourses et de subventions](#) existent pour pourvoir les écoles et le milieu scolaire en équipements de ski de fond.

3.2.3 – L'encadrement privé de ski de fond

Les encadrantes et les encadrants qui ne sont pas affiliés à un club, à une organisation ou à une institution et qui œuvrent de manière rémunérée ne peuvent être couverts par une [assurance de Nordiq Canada](#). Il peut s'agir, notamment, d'entraîneuses et d'entraîneurs privés, d'institutrices et d'instructeurs autonomes, des clubs sportifs et d'entraînement multisports, etc. Ils doivent, cependant, recourir à des assurances privées pour cette forme d'encadrement. Dans un tel cadre, il importe que les participantes et les participants fassent preuve de jugement critique pour s'assurer de la compétence et de l'éthique de la personne encadrante.

Pour plus de détails sur l'encadrement privé et le guidage, il est recommandé de se référer au Programme d'accréditation (2023) d'[Aventure Écotourisme Québec](#).

3.2.4 – L'encadrement auprès de personnes en situation de handicap

Le **ski de fond paranordique** s'adresse à toute personne ayant un handicap physique ou visuel qui pratique le ski de fond ou qui souhaite s'y initier. Au Québec, les initiatives sont encore très jeunes. Certains [clubs](#) offrent un programme paranordique dans différentes régions du Québec. Pour en savoir davantage sur les compétitions paranordiques, le développement de skieuses ou de skieurs paranordiques ou pour plus d'informations sur le sujet, il est conseillé de se reporter à la [section paranordique de Nordiq Canada](#).

Ski de fond Québec [prête et loue de l'équipement paranordique](#) à certaines occasions, en plus d'offrir des journées d'initiation au paranordique dans toutes les régions de la province. [Certains réseaux de la Sépaq](#) offrent des [Ski-Vel](#) en prêt gratuit dans leurs centres d'accueil respectifs. Certains centres de ski de fond louent également de l'équipement paranordique.

Les organismes locaux et les associations régionales dont la mission est de promouvoir et de développer l'accessibilité aux loisirs pour les personnes handicapées travaillent activement pour offrir des activités de plein air encadrées. Pour plus d'information, il est conseillé de consulter :

- » La [formation pour un plein air inclusif et sécuritaire](#) de l'AQLPH.
- » Le guide [Le plein air pour tous](#) de l'[Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées](#) (AQLPH) en collaboration avec Kéroul, disponible sur le site [pleinairaccessible.ca](#) – ce guide possède également une [section spécifique au ski de fond](#);
- » La formation de sensibilisation [Mieux comprendre la différence pour mieux agir](#) offerte par les instances régionales responsables du loisir pour les personnes handicapées;

3.2.5 – L'encadrement dans les municipalités et organisations OBNL autres que les clubs de ski

Cette section fait référence à l'encadrement dans le contexte des camps hivernaux, des scouts, du loisir municipal, des fondations, des organismes à but non lucratif (OBNL), etc. L'objectif, dans ces contextes d'encadrement, est de rendre la pratique accessible à toutes et à tous et de faire la promotion d'un ski de fond ludique et récréatif. Ces contextes d'encadrement devraient se plier aux normes et standards de ce guide, et ce, au même titre que les organismes privés, les clubs ou le milieu scolaire.

3.2.6 – L'encadrement par des assistantes et des assistants, des bénévoles ainsi que des accompagnatrices et des accompagnateurs de sortie de ski de fond

Plusieurs contextes nécessitent l'accompagnement d'un groupe par des personnes bénévoles, des personnes assistantes rémunérées ou non, ou des accompagnatrices et accompagnateurs (ex. : des parents en milieu scolaire qui assistent la personne chargée de l'encadrement). Une formation ou une expérience significative peut s'avérer bénéfique pour offrir une expérience positive. Il importe de clarifier les rôles et responsabilités qui peuvent être attendus :

- » **Encadrement** : assurer la sécurité dans le groupe, diminuer le ratio d'encadrement, respecter l'itinéraire de la sortie, assurer la gestion du groupe et des comportements, adapter le rythme du groupe;
- » **Enseignement et assistance technique** : apporter des conseils techniques, proposer des démonstrations, encourager, soutenir l'apprentissage;
- » **Gestion des urgences et premiers soins** : prodiguer des soins si la personne a les compétences pour le faire, accompagner une personne nécessitant un soin particulier, assurer la sécurité et le bien-être des participantes et des participants, etc.;
- » **Communication et engagement** : maintenir une communication positive et ouverte avec les participantes et les participants ainsi que les autres personnes encadrantes, assurer un environnement inclusif et favorable;
- » **Respect de l'environnement** : adopter une éthique écoresponsable (voir [annexe C.6](#));
- » **Administration et logistique** : collecter les formulaires, distribuer l'équipement, coordonner les horaires et les itinéraires, etc.

3.2.7 – La pratique autoguidée

Dans une **pratique autoguidée** (voir [chapitre 2](#)), les adeptes sont autonomes dans la sortie; cependant, ils peuvent bénéficier d'un appui externe pour la logistique, l'organisation et la sécurité de leur sortie. Celle-ci se déroule sans encadrement, mais dans un réseau déterminé par la ou le gestionnaire de l'activité autoguidée. Des services, tels que la location d'équipement, la proposition d'itinéraires, un service de transport et de navettes peuvent être proposés. En outre, l'organisme s'engage à partager les risques et à offrir du soutien en cas d'incident ou d'accident, ou de bris d'équipement, par exemple. Dans la pratique autoguidée, il est également conseillé de signer un contrat, de déterminer les modalités de location, de demander des explications sur le fonctionnement de l'équipement loué et de prévoir un briefing de sécurité.

Il existe des politiques publiques de développement du sport et des activités de plein air qui permettent de louer du matériel de ski de fond et proposent des activités autoguidées de proximité, des parcours aménagés et d'autres services sans offrir d'encadrement avec une personne responsable.

Pour plus de détails sur les activités autoguidées, il suffit de se référer au Programme d'accréditation (2023) d'[Aventure Écotourisme Québec](#).

3.2.8 – Les organismes spécialisés en tourisme de nature ainsi qu'en écotourisme

En plus de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent guide, les organismes touristiques qui offrent des activités de plein air encadrées sont appelés à s'engager dans la [démarche d'accréditation Qualité-sécurité](#) chapeautée par Aventure Écotourisme Québec : elle reconnaît les organismes qui répondent à de hauts standards en matière de qualité des services offerts et de sécurité.

Tout organisme, accrédité ou non par l'AEQ, doit détenir une assurance responsabilité valide selon le Code civil du Québec (C.c.Q). L'organisme doit atteindre les normes et standards inscrits dans ce guide, et ce, même si sa couverture d'assurance impose des standards moins élevés. Dans le cas où

l'assureur a des demandes plus strictes que celles qui sont énumérées dans ce guide, ce sont ses mesures qui s'appliquent, et l'organisme devra s'y plier pour que son assurance reste valide.

Tout organisme ou toute personne vendant des forfaits voyage de plus de 72 heures doit détenir un permis d'agent de voyage délivré par l'[Office de la protection du consommateur \(OPC\)](#). Un forfait voyage combine au moins deux services (ex. : transport, hébergement, repas, activités, etc.) offerts à un prix global avant le départ. Ce permis est obligatoire pour exercer légalement au Québec, et garantit que l'agence ou encore la conseillère ou le conseiller respecte les normes imposées par la loi pour protéger les consommateurs. Pour plus de détails sur le sujet, il est possible de se référer au [Manuel à l'intention des professionnels du voyage de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec \(ITHQ\)](#). Les conseillères et les conseillers en voyage doivent fournir des informations claires, précises et écrites aux clients, incluant :

- » Les détails relatifs au produit ou aux services achetés (transport, hébergement, activités, etc.);
- » Les conditions de modification ou d'annulation;
- » Les prix détaillés, incluant les taxes et les frais supplémentaires.

Il est recommandé de consulter le Programme d'accréditation (2023) d'[Aventure Écotourisme Québec](#) pour plus de détails sur les procédures et normes s'appliquant aux organismes spécialisés en tourisme de nature et d'aventure.



3.2.9 – L'encadrement informel

L'encadrement informel prend plusieurs formes. De manière organique se créent des groupes ou des clubs qui, notamment par le biais des réseaux sociaux, offrent des sorties de ski de fond, généralement sans frais associés. Il peut également s'agir d'une personne qui, dans son groupe d'amis, propose d'initier d'autres personnes à l'activité. Dans le langage populaire, le terme de « chef de sortie » est utilisé pour désigner cette forme d'encadrement où une personne rassemble des adeptes et prend la responsabilité de créer un itinéraire et de planifier l'activité.

Il convient de noter un certain flou juridique quant à la situation de l'encadrement informel, notamment en raison du manque de jurisprudence sur le sujet. Plusieurs hypothèses peuvent être faites dont la suivante : en cas d'accident, bien qu'il ne s'agisse pas d'activités encadrées à proprement parler, un ou une juge pourrait estimer que la responsabilité civile ou criminelle de la personne qui organise la sortie a été engagée. La personne qui encadre de manière informelle devrait donc suivre les recommandations décrites dans le présent chapitre et le [chapitre 4](#).

Si rien ne permet d'assurer que cette décision serait prise par un tribunal, par mesure de prudence, il est vivement conseillé aux personnes organisant de telles sorties d'agir avec **diligence**, comme le ferait un **encadrant** ou une **encadrante de ski de fond**. Cela aidera à mieux se défendre en cas d'éventuel procès en responsabilité civile ou criminelle.

Par ailleurs, les personnes qui offrent informellement des sorties de ski de fond sont invitées à suivre les formations en encadrement qui sont certifiées par la fédération et à rejoindre des clubs de ski de fond affiliés à la fédération.

3.2.10 – Les responsabilités envers les utilisatrices et les utilisateurs des réseaux skiabiles

Les centres de ski de fond et réseaux de ski ont des responsabilités envers les utilisatrices et les utilisateurs pour assurer la **sécurité** et la qualité de leur expérience de ski. Il est fortement recommandé aux réseaux de ski de fond de se référer au guide des [Normes minimales pour l'accréditation au Réseau national de ski de fond](#). Le projet de développement d'un réseau national de ski de fond est une initiative d'envergure provinciale, financée par le ministère de l'Éducation (MÉQ), dont l'objectif principal est de favoriser l'accessibilité et la qualité de l'expérience en ski de fond pour la population québécoise. Plus spécifiquement, ce projet vise à établir des normes minimales, à l'échelle provinciale, afin d'offrir une expérience stimulante et sécuritaire aux adeptes. Ski de fond Québec soutient les organismes intéressés afin de les aider à respecter les normes minimales en matière de sécurité et de qualité. Plusieurs outils (documentation, formations et service-conseil) sont mis à la disposition des gestionnaires.

Les gestionnaires de sentiers de ski de fond n'ont pas l'obligation d'offrir des services de patrouille ou d'ambulance sur les pistes. Les fondeuses et les fondeurs 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 adeptes décident des **risques** qu'ils sont prêts à encourir en fonction des renseignements qui leur sont transmis. Les gestionnaires sont appelés à fournir des informations précises et véridiques quant au niveau de risque auquel leur clientèle peut s'attendre sur les sentiers.

En ce qui a trait à la prévention des risques, les responsabilités qui incombent aux gestionnaires d'un réseau de sentiers pédestres sont principalement les suivantes :

- » Santé et sécurité du personnel;
- » Comportement du personnel;
- » Entretien des infrastructures;
- » Justesse des informations transmises aux usagères et aux usagers;
- » État des équipements loués ou prêtés, le cas échéant.

Les réseaux skiabiles doivent se référer au [Guide des principes d'aménagement, d'entretien et de signalisation des sentiers](#) pour assurer la sécurité et la qualité d'expérience de ski.

Afin de faciliter la communication entre les réseaux skiabiles et les adeptes, l'[application mobile de Ski de fond Québec](#) permet de transmettre des renseignements sur les conditions des sentiers, l'état du **tracé** ou encore la difficulté des sentiers, ainsi que d'autres informations pertinentes.

3.2.11 – L'encadrement dans les événements de ski

Différents événements rassemblent des adeptes du ski de fond : compétition, loppet, rassemblement de fondeuses et de fondeurs, etc. L'encadrement varie selon les contextes. Il est toutefois recommandé de se référer au guide des [Règlements de sécurité de Ski de fond Québec](#) pour toute information relative à l'organisation d'événements.

3.2.12 – L'encadrement à l'extérieur du Québec

Les encadrantes et encadrants du Québec sont parfois amenés à exercer leurs fonctions en dehors de la province ou même à l'étranger. Les personnes exerçant ce type d'encadrement dans d'autres pays sont invitées à tenir compte des recommandations contenues dans le présent guide et à s'assurer de bien mesurer leurs obligations civiles à l'égard des personnes qu'elles encadrent. Les **entraîneuses** ou **entraîneurs** ainsi que les **instructrices** ou **instructeurs** devraient se renseigner sur les formations minimales en matière d'encadrement de ski de fond ou d'autres normes et législations en vigueur hors des frontières.

À titre d'exemple, en France, il faut détenir un diplôme d'État français pour donner des cours de ski de fond de manière rémunérée. Une instructrice ou un instructeur formé au Québec qui encadre une sortie de façon bénévole peut quand même être redevable devant un tribunal en cas d'accident. Il s'agit ici du même cas de figure que l'encadrement informel (voir [section 3.2.9](#)). La personne

encadrante a la responsabilité de se tenir informée des règles en vigueur à l'endroit où elle souhaite encadrer une activité, qu'elle soit rémunérée ou non.

3.2.13 – Les camps de jour et de vacances

Les animatrices et animateurs de camps de jour, de camps de vacances, de classes nature et de camps familiaux sont susceptibles d'effectuer des sorties de plein air avec les groupes de jeunes qu'elles et ils encadrent, en particulier dans les camps de vacances.

Les exigences du [programme de certification](#) de l'Association des camps du Québec (ACQ) contribuent à assurer le respect de hauts standards de qualité et de **sécurité** lors de la pratique d'activités de plein air. Les gestionnaires de camps sont également invités à consulter les outils mis à leur disposition par l'ACQ afin de faciliter la tenue d'activités de plein air en toute sécurité, en particulier dans la collection Urgences en camps.

Notons qu'à travers le [programme DAFA](#) (diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur), un programme national de formation reconnu par les organismes du milieu et coordonné par le Conseil québécois du loisir, les animatrices et animateurs peuvent suivre une formation complémentaire sur l'animation en plein air.

3.2.14 – Autres contextes d'encadrement en ski de fond

En plus de se référer aux lignes directrices énoncées dans le présent guide, les personnes chargées de l'encadrement ont la responsabilité de suivre le cadre de référence produit par l'association nationale qui les représente. Le tableau 7 présente une liste non exhaustive de contextes d'intervention au cours desquels une personne peut être amenée à encadrer des activités de **ski de fond** selon un cadre de référence déterminé par une association nationale. Chaque association établit son cadre de référence comme elle l'entend, et les personnes **encadrantes** qui s'y rattachent sont tenues de s'y conformer.

Association nationale représentant ce milieu et/ou offrant du soutien aux organismes et aux personnes encadrantes de ce milieu

Milieu	
Intervention psychosociale en contexte de plein air	Réseau pour le développement psychosocial par le sport et le plein air
Camps de jour et de vacances	Association des camps du Québec
Scoutisme	Association des Scouts du Canada (ASC)
Kinésologues ainsi qu'entraîneuses et entraîneurs sportifs	• Fédération des kinésologues du Québec • Alliance canadienne de kinésiologie
Tourisme d'aventure et écotourisme de plein air	Aventure Écotourisme Québec
Enseignante/enseignant en éducation physique, enseignante/enseignant du milieu scolaire	Fédération des éducateurs et éducatrices physique enseignants du Québec (FÉÉPEQ)

Tableau 7. Contexte d'encadrement de ski de fond

3.3 – LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES EN ENCADREMENT DE SKI DE FOND

Considérant la pluralité des contextes de pratique d'encadrement de ski de fond (milieu scolaire, clubs, OBNL, camps de vacances, etc.), plusieurs formations préparent à l'**encadrement d'activités de plein air**, notamment de ski de fond, comme modalité d'intervention dans le cadre de leur profession. Les formations sont multiples : la formation initiale des enseignantes et des enseignants à l'université, des attestations d'études collégiales pour les guides, des cours d'intervention en plein air pour les intervenantes et les intervenants, etc.

Le présent chapitre présente les formations spécifiques à l'encadrement en ski de fond reconnues par Ski de fond Québec. Les contextes de formation sont spécifiques à trois champs : l'entraînement sportif, l'instruction du ski de fond et l'intervention en milieu scolaire.

Toute personne souhaitant se former ou se certifier en encadrement en ski de fond devrait d'abord contacter la fédération SFQ à l'adresse suivante : coordev@skidefondquebec.ca. Il s'agit d'une première étape pour organiser une formation, quel que soit le champ de pratique et d'intervention de la personne **encadrante** en ski de fond.

3.3.1 – Les formations d'entraîneur

Une **entraîneuse** ou un **entraîneur** de ski de fond est une personne qualifiée par une formation d'entraîneur reconnue, qui est chargée de guider et de former des individus ou des athlètes dans la pratique du ski de fond. Leur rôle principal est de planifier et de superviser les programmes d'entraînement, de développer les **compétences** techniques et physiques des fondeuses et des fondeurs, et parfois de préparer et d'encadrer des événements compétitifs ou non. Ils doivent avoir connaissance des techniques de ski ainsi que des méthodes de pratique du ski et d'entraînement adaptées aux différents stades de développement et aux objectifs individuels.

3.3.1.1 – Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)

Le PNCE (Programme national de certification des entraîneurs) est le programme officiel de formation des entraîneuses et des entraîneurs au Canada. Il est reconnu par chacune des provinces et chaque territoire. La formation des entraîneuses et des entraîneurs dans le cadre du PNCE est offerte sous forme de « contextes » : les niveaux de formation et de certification sont associés à une étape du modèle de développement à long terme de l'athlète (voir tableau 8).

Dans chaque contexte, le modèle du PNCE définit la candidate ou le candidat comme étant :

- » En formation lorsqu'une partie de la formation requise a été validée¹;
- » Formé lorsque toute la formation requise a été validée; en plus d'assister aux ateliers, les entraîneuses et les entraîneurs doivent satisfaire à certaines exigences pratiques propres à chaque étape;
- » Certifié, après une démonstration du niveau de maîtrise de compétences attendues et préétablies en réussissant une évaluation exigée par le PNCE : les entraîneuses et les entraîneurs certifiés doivent accumuler des points de perfectionnement pour conserver leur certification. Ce programme a une fonction qualifiante pour les entraîneuses et les entraîneurs, mais il n'y a pas de restriction légale associée à celui-ci.

Les programmes du PNCE comportent des modules spécifiques au **ski de fond** validés par SFQ et Nordiq Canada, ainsi que des modules de tronc commun nommés « modules multisports ». Ces modules sont utilisés dans la formation de base et en formation continue. Le programme PNCE inclut un programme d'enregistrement appelé « [Le Casier](#) ». Grâce à cette plateforme publique, SFQ et les autres fédérations peuvent voir les formations et certifications obtenues par chaque entraîneuse ou entraîneur formé.

Le PNCE est axé sur le développement de [cinq compétences fondamentales](#) pour tout entraîneur ou entraîneuse. Ces compétences les aident à devenir plus efficaces et à générer un impact plus

1 À un niveau plus avancé, d'autres formations existent, telles que des titres d'[entraîneur agréé au PNCE](#).

significatif sur l'expérience de leurs adeptes. Ces compétences de base font partie intégrante des sept résultats génériques attendus des entraîneurs :

- » [La prise de décisions éthiques](#);
- » Le soutien aux athlètes en entraînement;
- » [La planification d'une séance d'entraînement](#);
- » Le soutien relatif à la compétition;
- » [L'analyse de la performance](#);
- » [L'élaboration d'un programme sportif](#);
- » [La gestion de programmes](#).

Les programmes de formation du PNCE sont bâtis en fonction des [stades de développement à long terme](#). Le tableau 8 présente les formations offertes par le PNCE en ski de fond selon les différents stades de développement des individus encadrés. Chaque stade de développement est corrélé à un programme de ski bâti par Nordiq Canada. Il est à noter que les durées de formation inscrites au tableau 8 ne sont données qu'à titre indicatif. En plus des modules de formation avec des personnes-ressources offertes par SFQ, des modules interdisciplinaires en ligne du PNCE accompagnent les formations; leur durée n'est pas comptabilisée dans la formation en présentiel. Pour connaître le calendrier et le lieu des différentes formations PNCE au Québec, ainsi que les procédures d'inscription et de cheminement de l'entraîneur, il est recommandé de se référer à la [page Web pour la formation des entraîneurs de Ski de fond Québec](#).



Les personnes qui souhaitent encadrer à différents niveaux devraient se référer à la [Politique sur les qualifications minimales obligatoires pour les entraîneurs](#) de Nordiq Canada. L'âge minimum pour suivre ces formations et pour devenir entraîneur est 14 ans (voir la [Politique d'âge minimum pour les ateliers PNCE](#) de Nordiq Canada).

Stade de développement	Formation PNCE	Durée de formation PNCE	Objectifs pédagogiques	Programme de Nordiq Canada
S'amuser grâce au sport (6-9 ans)	Entraîneur communautaire	16h00	Fondements techniques et littérature physique	Jackrabbit
Apprendre à s'entraîner (9-12 ans)	Entraîneur de compétition Introduction	16 h 00 + 2 séances en ligne	Développement moteur, condition physique et coordination motrice	En Piste
S'entraîner à s'entraîner (11-16 ans)	Entraîneur de compétition Introduction avancé	16 h 00 + 2 séances en ligne	Développement de la capacité aérobie du skieur	En piste et programmes compétitifs
S'initier à la compétition (15-20 ans)	Entraîneur de compétition Développement	9 jours	Préparation physique, spécialisation technique	Programmes compétitifs
S'entraîner à la compétition (19-23 ans)	Entraîneur de compétition Développement	9 jours	Préparation physique, spécialisation technique	Programmes compétitifs
S'entraîner à gagner (23 ans et +)	Entraîneur de compétition haute performance	Variable	Développement holistique de l'athlète afin de performer	Programmes compétitifs
Vie active	N/A	N/A	Développement du savoir-faire physique	N/A

Tableau 8. Tableau comparatif des facteurs de l'effort physique

3.3.1.2 – Autres programmes de formation des entraîneuses et des entraîneurs

Au Québec, hormis le PNCE, l'Institut national du sport du Québec, avec son diplôme avancé en entraînement, est le deuxième organisme principal mandaté par le [ministère](#) de l'Éducation pour structurer les activités de formation des entraîneuses et des entraîneurs en collaboration avec les fédérations sportives québécoises.

Des programmes de kinésiologie dans les universités, des programmes privés ou encore des programmes offerts à l'extérieur du Québec peuvent également être reconnus par les clubs et autres organisations d'encadrement du ski. Des formations proposées par des clubs ou par des organisations peuvent qualifier des entraîneuses et des entraîneurs sans nécessairement mener à des certifications reconnues par SFQ.

3.3.2 – Les formations d'instructrice ou d'instructeur/de monitrice ou de moniteur

Une instructrice ou un instructeur de ski de fond est une personne qualifiée chargée d'enseigner les techniques de ski. Son rôle consiste à fournir des instructions sur la manière de se déplacer

efficacement sur la neige, en mettant l'accent sur les techniques de ski et les principes biomécaniques (voir [section 2.2.2](#)) ainsi que sur la sécurité et l'éthique sur les pistes.

L'[Association canadienne des moniteurs de ski nordique \(CANSI\)](#) est un organisme sans but lucratif qui fait la promotion du ski de fond et du télémark au Canada en veillant à la formation, à la certification et au perfectionnement des monitrices et des moniteurs. CANSI propose quatre niveaux de formation de moniteurs en ski de fond pour perfectionner ses habiletés. Les différents niveaux de formation permettent aux stagiaires d'acquérir la compétence et les ressources nécessaires pour enseigner la technique du ski classique et du ski de patin aux fondeuses et aux fondeurs de différents niveaux, tout en mettant l'accent sur la sécurité et la progression technique.

Un nouveau [programme de formation des instructeurs de Nordiq Canada](#) offre une façon structurée et efficace d'enseigner le ski de fond, conformément au vocabulaire et aux techniques préconisés dans tous les programmes de Nordiq Canada. Ce programme à visée non compétitive est axé sur l'enseignement aux adultes, et son déploiement est prévu à travers différentes régions du Québec et du Canada.

3.3.3 – Les formations destinées aux enseignantes et aux enseignants et au milieu scolaire

Ski de fond Québec offre des formations destinées aux enseignantes et aux enseignants en éducation physique et à la santé ainsi qu'à d'autres intervenantes et intervenants des milieux scolaires (niveaux préscolaire, primaire, secondaire et collégial) qui souhaitent initier les élèves au ski de fond. Grâce au programme [Iniski](#), des formatrices et des formateurs de SFQ visitent différentes régions de la province pour accompagner les enseignantes et les enseignants ainsi que les intervenantes et les intervenants dans l'utilisation du ski de fond comme moyen d'action pédagogique. En éducation physique, les enseignantes et les enseignants peuvent recourir à SFQ pour bénéficier de formations dans l'utilisation du ski de fond pour enseigner les trois compétences du PFEQ aux élèves, soit :

- » Agir dans divers contextes d'activité physique (C1);
- » Interagir dans divers contextes d'activité physique (C2);
- » Adopter un mode de vie sain et actif (C3).

Toute personne désirant obtenir du soutien ou une formation à l'enseignement du ski de fond en milieu scolaire peut contacter coordev@skidefondquebec.ca.

Plusieurs ressources permettent aux intervenantes et aux intervenants en milieu scolaire d'élaborer des progressions d'apprentissage significatives :

- » Le [Guide de l'animateur de ski de fond en milieu scolaire](#) de Nordiq Canada présente différentes progressions d'apprentissage.
- » Le [Nordic ski Lab](#) présente différents jeux pédagogiques pour l'enseignement d'habiletés et de techniques.
- » Le PAT de Nordiq Canada offre un cadre de progression présenté dans les formations PNCE.

Certains clubs offrent des formations aux enseignantes et aux enseignants des centres de services scolaires de leur région.

Certains centres de services scolaires ainsi que des conseillères et des conseillers pédagogiques offrent également des formations à leur personnel enseignant en ski de fond.

3.3.4 – Autres formations

3.3.4.1 – Premiers soins

Il est fortement recommandé d'obtenir une certification de secourisme en régions isolées pour quiconque travaille en plein air. Les personnes œuvrant à titre de médecins, SPU, infirmières ou infirmiers, policières ou policiers, pompières ou pompiers, etc. peuvent être admissibles à des reconnaissances d'acquis. Le délai entre l'accident et l'arrivée des secours peut être long en ski de fond, y compris en milieu urbain. Une formation en premiers soins en régions isolées est recommandée pour

toute personne qui souhaite encadrer une activité de ski de fond. Les organisations [Sirius Med](#), la [Croix-Rouge](#), [Secourisme RCR Québec](#), [Atout Plus](#), [Impact Santé +](#), [SIFA](#) et d'autres offrent ces formations au Québec. Une formation minimale de 20 heures est recommandée pour encadrer la pratique du ski de fond en réseau tracé. Dans le contexte d'encadrement en équipe, il semble acceptable qu'une seule personne chargée de l'encadrement soit formée aux premiers soins. Les formations en secourisme doivent être mises à jour selon les recommandations de l'organisme formateur reconnu.

3.3.4.2 – Formations transdisciplinaires pour l'encadrement

Différentes formations permettent de développer les compétences transdisciplinaires des encadrants et des encadrants en ski de fond :

- » Des formations en gestion de groupe, notamment :
 - La formation gratuite en ligne de [100 degrés : La gestion de groupe en éducation en plein air](#),
 - Différentes formations dans des écoles de formation multidisciplinaire en plein air;
- » Des formations en gestion de risques, notamment :
 - Formation offerte par [100 degrés : La sécurité bien dosée : une question d'équilibre!](#),
 - Formation de la FÉÉPEQ pour les enseignantes et les enseignants : [Formation en gestion de risques en enseignement en contexte de plein air](#);
- » Des formations au [programme Sans Trace](#).

3.3.4.3 – Pisteuse ou pisteur/secouriste

Les pisteuses ou les pisteurs sont des personnes responsables du **damage** et de l'entretien des pistes. Ils peuvent porter secours aux adeptes. Pour l'instant, aucun programme de formation n'est formalisé. Toutefois, des programmes de formation à l'interne des organisations permettent d'outiller les pisteuses ou pisteurs et les secouristes.

3.3.4.4 – Patrouilleuse ou patrouilleur

Le rôle des patrouilleuses et des patrouilleurs est d'assurer la **sécurité** sur les pistes, d'administrer les premiers soins et de coordonner les mesures d'évacuation. Les patrouilleuses et les patrouilleurs sont détenteurs d'une certification émise par un organisme reconnu, notamment l'[Institut national de secourisme](#), [Montagne explore](#) et la [Patrouille canadienne de ski](#).

3.3.5 – Le processus de reconnaissance d'acquis et d'équivalence entre les programmes

En mars 2025, il n'existait toujours pas de programme de reconnaissance d'acquis et d'équivalence entre les programmes CANSI et Nordiq Canada par l'intermédiaire des programmes PNCE. Certaines formations, notamment un baccalauréat en kinésiologie ou en enseignement de l'éducation physique, peuvent être reconnues pour des crédits PNCE par Nordiq Canada et Ski de fond Québec. Il s'agit toutefois de cas spécifiques, et rien n'a été formalisé pour l'instant.



3.4 – PLANIFIER UNE SORTIE DE SKI DE FOND

3.4.1 – La documentation des personnes encadrantes

Afin de bien préparer l'encadrement d'une sortie de ski de fond, il est essentiel pour les personnes encadrantes et les gestionnaires et les organisateurs d'effectuer des recherches d'informations concernant la sortie, de les analyser et de se renseigner sur le profil des personnes participantes. Ces documents sont composés des principaux éléments suivants :

- » Le plan de sortie;
- » La documentation logistique complémentaire;
- » Les outils de consignation de données terrain;
- » Le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques.

Bien entendu, en fonction du type de sortie, de sa durée et de l'isolement (voir [section 1.3.4](#)), le plan de sortie et les documents complémentaires seront plus ou moins détaillés. Il n'est pas toujours nécessaire de produire un document écrit. Cependant, la personne encadrante a la responsabilité de considérer les éléments des prochains paragraphes lors de la préparation de sa sortie.

3.4.1.1 – Le plan de sortie

Le plan de sortie est un document qui regroupe les informations logistiques de base nécessaires pour offrir un encadrement de groupe bien planifié et structuré. Il a pour but d'aider à la **planification**, il fait partie des composantes fondamentales du plan des mesures d'urgence (voir [chapitre 4](#)), et il permet d'orienter les secours s'il devenait nécessaire de rechercher un ou plusieurs membres du groupe.

Ce plan doit être donné à une **personne de confiance** qui devra alerter les secours si elle n'a pas été prévenue du retour du groupe sain et sauf au moment indiqué dans le plan de sortie. Au retour. Au retour d'une sortie, il est important d'une sortie, il est aviser cette *personne de confiance*.

Le plan de sortie comprend généralement des éléments tels que :

- » **La description sommaire de la sortie :**
 - La date, le lieu, la durée, 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 : lieu de stationnement, modèle, couleur et immatriculation des véhicules;
 - L'information relative aux personnes participantes (liste des noms et prénoms, coordonnées, contacts d'urgence, etc.);
 - Les formulaires d'évaluation médicale des personnes participantes (un modèle est proposé en [annexe C.2](#));
- » **Le plan de communication, comprenant notamment :**
 - L'heure de retour prévue ainsi que l'heure à laquelle il convient de prévenir les secours si aucune nouvelle n'a été donnée par la personne encadrante;
- » **Le plan de gestion des risques spécifiques à la sortie (Référez-vous à les outils d'aide à l'analyse des risques en annexe B)**
- » **Le plan des premiers soins :**
 - Qui prend en charge les premiers soins?
 - Est-ce le même protocole pour tous les niveaux de gravité de blessures?
 - Qui s'occupe du reste du groupe?

- Quelles sont les directives à donner au groupe?
- Qui reste auprès de la personne blessée?

» **Les procédures en cas d'urgence.**

Un modèle pour préparer votre plan de sortie est disponible en [annexe C.1](#).

3.4.1.2 – La documentation logistique et spécifique

La documentation logistique complémentaire sur le milieu visité ainsi que sur les activités spécifiques comprend généralement, et non de manière exclusive, les documents suivants :

- » Les droits d'accès;
- » Les listes de vérification (matériel, tâches, etc.), les procédures de l'organisme auquel la personne encadrante est rattachée et les fiches aide-mémoire;
- » Les politiques, règlements et informations en lien avec le site 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 qualification professionnelle (certifications, brevets, formations, etc.)

Afin de préciser les activités qui se tiendront durant la sortie, la personne qui l'encadre 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;
- » Des guides et autres ouvrages de référence.
- » La consignation des données du terrain

La consignation des données du terrain permet aux encadrants et encadrantes de garder des traces du déroulement d'une sortie. Ces données peuvent s'avérer utiles notamment en cas de litige, mais aussi transmettre l'information ou pour reproduire une sortie.

Les documents et journaux de consignation sont ceux-ci :

- » Le journal de bord (suivi de l'itinéraire, suivi de la météo, évolution de l'état du groupe, notes personnelles, etc.);
- » Le carnet de bord des conducteurs et des conductrices de véhicules lourds (minibus, autobus, etc.) et les fiches de rondes de sécurité;
- » Le système d'évaluation des patients et patientes (SEP) (voir [annexe C.3](#));
- » Des rapports d'accident et d'incident vierges (voir un modèle en [annexe C.4](#));
- » Le bilan de sortie.

3.4.1.3 – Le formulaire d'acceptation des risques

Le formulaire d'acceptation des risques (voir [annexe C.5](#)) doit être signé par les personnes qui participent à une sortie. Il regroupe les informations relatives à l'activité proposée et énumère les risques auxquels ces personnes pourraient être exposées. À noter qu'il ne permet pas aux personnes encadrantes de se dédouaner de leur responsabilité civile en cas de préjudice. Il a une fonction de communication des risques et non un rôle légal : en aucun cas il ne s'agit d'un exonérateur de responsabilité pour une personne (voir [chapitre 4](#)).

Qu'il soit envoyé au préalable aux personnes participantes ou distribué au début de l'activité, il doit être signé individuellement (par son parent ou tuteur s'il s'agit d'un mineur). L'encadrant ou l'encadrante doit conserver ces copies, manuscrites ou numérisées, pour les registres de son organisation.

3.5 – L'ANALYSE DES RISQUES POUR LA PERSONNE ENCADRANTE EN SKI DE FOND

Les risques peuvent être catégorisés en risques objectifs et subjectifs. Par exemple, l'utilisation d'un couteau présente un risque de blessure : ce risque est objectif. Cependant, une personne peut se sentir en sécurité ou en insécurité vis-à-vis de ce même couteau : à ce moment, on parle de subjectivité du risque. La section 3.5.1 aborde la subjectivité du risque, notamment avec le tableau 9 portant sur la catégorisation des facteurs de risque perçus comme étant inhérents à la pratique du ski de fond. La [section 3.5.2](#) aborde l'analyse de différents facteurs de risque grâce à l'outil de reconnaissance et d'identification des facteurs de risque en ski de fond. Suite à l'identification et à la reconnaissance de ces différents risques, il est intéressant d'observer chacun de ces facteurs de risque avec l'outil d'analyse du niveau global du risque pour une sortie de ski de fond présenté à la [section 1.4.3](#).



3.5.1 – L'analyse subjective des risques pour la personne encadrante en ski de fond

Les risques subjectifs, ou risques perçus, sont fonction du sentiment de sécurité ou d'insécurité d'un individu ou d'un groupe. Chaque personne encadrante peut évaluer différemment le risque posé par une situation donnée. La perception subjective du risque peut être influencée par les dispositions de la personne encadrante et des personnes participantes, notamment leur connaissance du milieu ou de l'activité, leurs capacités physiques ou leur tolérance personnelle au risque.

L'outil développé par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) permet de catégoriser la subjectivité d'un risque en fonction du sentiment de sécurité ou d'insécurité corrélé à l'absence ou à la présence de danger. Pour chacun des quatre cas de figure présentés au tableau 9, des mesures

d'intervention sont proposées afin que les personnes encadrantes puissent assurer un environnement sécuritaire pour toutes et pour tous.

Dimension subjective : risques perçus

Prêtez attention aux commentaires des participantes et des participants à l'égard de l'activité encadrée de ski. Comment se sentent-ils par rapport à la sortie?

Description	Scénario 1	Scénario 2
Sentiment de sécurité Les participantes et les participants se sentent bien et ont hâte de participer à l'activité	En effet, il n'y a aucun danger : Excellent! La pratique du ski de fond est sécuritaire et les personnes participantes se sentent en sécurité.	Pourtant, il y a un danger : - Consulter les facteurs de risque internes et externes ainsi que l'outil de reconnaissance et d'identification des facteurs de risque en ski de fond présenté à la section 3.5.2 pour tenter d'identifier où sont les dangers; - Informar les personnes participantes de la présence de dangers et les sensibiliser quant aux comportements et attitudes à adopter; - Éliminer ou atténuer le danger si possible.
Sentiment d'insécurité Les participantes et les participants sont nerveux et leurs questions ou commentaires en témoignent.	Effectivement, il y a un danger : - Consulter les facteurs de risque internes et externes ainsi que l'outil de reconnaissance et d'identification des facteurs de risque en ski de fond présenté à la section 3.5.2 pour tenter d'identifier où sont les dangers; - Éliminer ou atténuer le danger, si possible; - Soutenir l'intervention auprès des personnes participantes, communiquer et agir par rapport au danger.	Pourtant, il n'y a aucun danger : - Discuter avec les personnes participantes et les personnes encadrantes pour mieux saisir leurs craintes; - Informar et sensibiliser les personnes participantes quant aux mesures prises pour atténuer les risques.

Tableau 9. Catégorisation des facteurs de risque perçus

3.5.2 – L'outil de reconnaissance et d'identification des facteurs de risque en ski de fond

L'outil de reconnaissance et d'identification des facteurs de risque en ski de fond présenté ci-dessous a été conçu afin d'aider les personnes encadrantes et les gestionnaires à porter un jugement sur la préparation et l'organisation nécessaires à l'encadrement sécuritaire d'une activité de ski de fond.

Interprétation de l'outil

Les catégories suivantes permettent de questionner différents facteurs de risque liés à une sortie de ski de fond. L'outil a été développé pour les sorties encadrées, mais peut également être mobilisé pour des sorties en **pratique libre**.

L'exercice consiste à passer en revue les principaux risques externes (relatifs à l'environnement) et internes (relatifs au groupe et à l'individu). Chaque situation est liée à un facteur de la sortie de ski ayant un impact sur les risques auxquels les personnes encadrantes et le groupe sont exposés. Cet outil a été conçu à des fins de **planification** d'une sortie, de manière à identifier et à reconnaître les risques en amont, afin de pouvoir les mitiger et de prévoir les interventions appropriées. Le recours à cet outil ne permet pas de donner une recommandation unique sur la tenue ou non d'une sortie. Il est donc du ressort de la personne encadrante et des gestionnaires de déterminer les balises afin d'assurer le déroulement sécuritaire et agréable de l'**expédition**.

Il est essentiel de noter que l'ensemble des facteurs sont sujets à l'interprétation et à la subjectivité de chacune et de chacun (voir tableau 9. La catégorisation des facteurs de risque perçus inhérents à la pratique du ski de fond). Compte tenu de la pluralité des contextes d'intervention, il est de la responsabilité des personnes encadrantes ou des membres du groupe de trouver des mesures d'atténuation des risques (voir les exemples proposés dans la [section 1.4](#)).

Pour chacun des facteurs de risque présentés ci-dessous, la couleur verte indique un risque faible; dans ce cas, seules des mesures normales de gestion du risque sont à prévoir. La couleur jaune indique qu'il est souhaitable de trouver des mesures de mitigation du risque. Le rouge, enfin, signale que des mesures de mitigation du risque doivent être prises ou qu'il faut être préparé aux **conséquences** que présente ce risque. Il est possible que la personne encadrante ne dispose pas d'informations suffisantes pour reconnaître et identifier les risques. Dans ce cas, il est important de demeurer plus vigilant et de resserrer les mesures d'encadrement.

Une activité de ski qui, selon le tableau, comporte beaucoup d'orange et de rouge devrait susciter des réflexions en ce qui concerne l'adéquation entre les objectifs de l'activité, les capacités et **compétences** des personnes participantes et des personnes chargées de l'encadrement, ainsi que les facteurs de risque rencontrés.

L'outil ne donne donc pas d'informations quantitatives quant au risque réel que représente une sortie (il ne doit pas être employé dans cet objectif). Il s'agit plutôt d'un outil qualitatif permettant à la personne encadrante de cibler les risques susceptibles d'être mitigés et d'alimenter sa réflexion.

Classification de la difficulté d'une piste

De quelle manière les facteurs techniques de classification des pistes influencent-ils le risque de la sortie en fonction du profil des fondeuses et des fondeurs concernés?

Il importe de prendre en considération l'ensemble des facteurs identifiés à la [section 1.3.1](#), notamment le dénivelé, la difficulté des virages et la longueur des pistes. À titre d'exemple, une sortie de 10 km sur un terrain ayant un dénivelé positif 300 m ne présente pas le même risque pour une skieuse ou un skieur expérimenté que pour un débutant. La prudence, la progression adéquate et la fréquentation préalable de terrains simples sont essentielles dans un contexte d'encadrement.

Risque faible	Risque modéré	Risque considérable

La durée de la sortie de ski

Quelle est la durée de l'activité de ski?

Attention : une sortie plus courte implique une plus courte durée d'exposition aux risques, à la fatigue, etc. Cependant, les adeptes sont souvent moins préparés et prévoient généralement moins de matériel d'urgence lors de courtes sorties. Ainsi, le risque est variable.

½ journée ou moins	> ½ journée	Journée complète et +

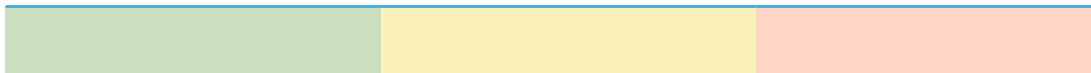
L'entretien des pistes

Les pistes sont-elles bien entretenues? Les branches ont-elles été dégagées des pistes après une tempête? Y a-t-il des obstacles sur les pistes qui ne sont pas entretenues régulièrement?

Pistes bien entretenues

Pistes entretenues
minimalement

Pistes mal entretenues
ou non entretenues



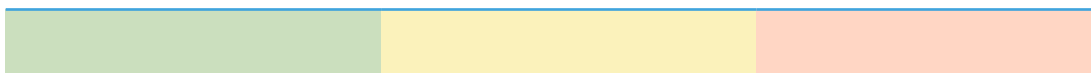
Le traçage des pistes

Le **traçage** est-il sécuritaire et adéquat? La cohabitation entre les personnes chargées du traçage et les personnes utilisant la piste est-elle sécuritaire?

Excellent traçage

Traçage induisant
des risques modérés

Traçage induisant
des risques considérables



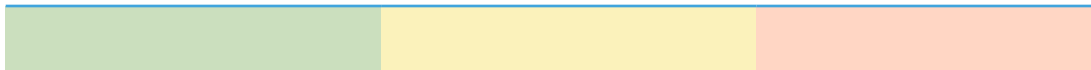
Le balisage des pistes

L'orientation est-elle facile (voir [section 2.1.3](#))? Le **balisage** permet-il de bien s'orienter et de respecter les usages?

Orientation très facile

Orientation complexe

Orientation difficile



Les facteurs environnementaux qui influencent le niveau de difficulté d'une piste

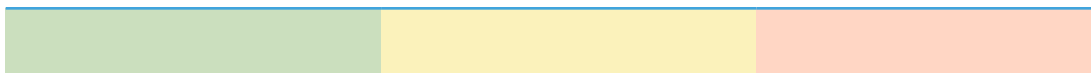
Les conditions de neige sont-elles favorables à une pratique sécuritaire du ski de fond? Les ponts de glace, les lacs ainsi que les rivières à traverser sont-ils bien solides? Il est conseillé de consulter la [section 1.3.2](#) pour identifier les facteurs environnementaux à prendre en considération dans l'évaluation du risque.

Attention : ce critère doit être évalué avant la sortie, puis réévalué pendant la sortie, puisque les conditions sont changeantes.

Risque faible

Risque modéré

Risque considérable



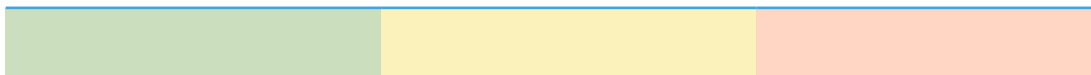
Le froid et les conditions météorologiques

De quelle manière le froid et les autres intempéries (pluie, verglas, neige, tempêtes, brouillard, etc.) induisent-ils un risque? Le froid affiché au thermomètre, le **facteur éolien**, l'humidité de l'air et du corps ainsi que l'ensoleillement altèrent la sensation de froid perçue par les individus. Il est recommandé de se référer à la [section 1.4](#) pour identifier les facteurs à prendre en considération dans l'évaluation du risque associé au froid.

Risque faible

Risque modéré

Risque considérable



L'isolement physique

En faisant référence à la [section 1.3.4](#), il est possible d'évaluer l'**isolement** physique d'une sortie de ski de fond.

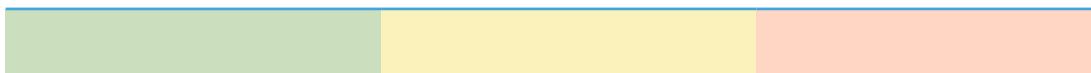
- » À différents endroits sur les sentiers, quels sont les délais pour que les ressources nécessaires en cas d'urgence puissent être accessibles aux fondeuses et aux fondeurs ainsi qu'aux personnes encadrantes?
- » Quelles sont les conditions d'accessibilité pour les fondeuses et les fondeurs ainsi que les personnes encadrantes (poste d'accueil, système de communication, équipements de secours, poste de patrouille, route d'évacuation, abri, etc.)?
- » Y a-t-il des endroits dépourvus de couverture cellulaire sur le parcours?
- » Existe-t-il d'autres moyens de communication à disposition?
- » Quelle est la fiabilité des moyens de communication?
- » Quels sont les délais pour l'accès aux soins médicaux préhospitaliers et pour une **évacuation** vers un établissement hospitalier?

Il est recommandé de consulter la [section 1.3.4](#) pour déterminer l'échelle d'isolement (faible, moyen ou élevé).

Isolement faible

Isolement moyen

Isolement élevé



Les compétences des personnes chargées de l'encadrement

Cette section s'applique aux encadrantes et aux encadrants, et peut être remplie pour chaque personne occupant des fonctions d'encadrement (assistante ou assistant, accompagnatrice ou accompagnateur, bénévole, etc.).

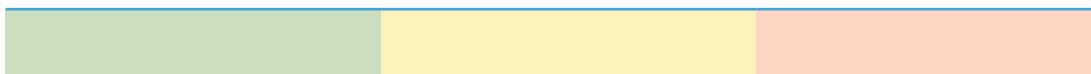
Connaissance des participantes et des participants

Comment qualifiez-vous votre niveau de connaissance des participantes et des participants ainsi que des autres personnes encadrantes de votre groupe? Avez-vous rencontré souvent les participantes et les participants avant la sortie?

Bonne connaissance des participantes et des participants

Peu de connaissance des participantes et des participants

Aucune connaissance ou première rencontre avec les participantes ou les participants



Condition physique

Quelle est la condition physique de la personne encadrante (endurance cardiorespiratoire et musculaire, coordination, flexibilité, proprioception, force, état de fatigue, etc.)?

Condition physique supérieure à celle du groupe	Condition physique égale à celle du groupe	Condition physique moindre que celle du groupe ou condition physique problématique

Niveau de pratique et de compétence en ski

Quel est le niveau de pratique de la personne encadrante en ski de fond par rapport aux exigences de la sortie et par rapport aux membres du groupe? Il est conseillé de se référer à la [section 2.1.2](#) et au tableau 5 Compétences et habiletés d'un individu en prévision du choix d'un itinéraire. Savoir-faire technique en ski de fond et choix d'itinéraire afin de déterminer plus précisément le niveau de pratique de la personne encadrante.

Il est à noter que dans un contexte d'apprentissage du ski, la personne encadrante devrait avoir un niveau de pratique supérieur au groupe. Dans d'autres contextes (compétition, entraînement, gestion de groupe scolaire, etc.), une personne encadrante peut compenser un manque de pratique avec d'autres qualités, telles que le leadership, des connaissances approfondies dans l'entraînement sportif et le développement de l'athlète, le sens des responsabilités, la gestion de la sécurité, etc.

Supérieur au niveau de la sortie et du groupe	Égal au niveau de la sortie et/ou du groupe	Inférieur au niveau de la sortie et/ou du groupe

Expérience en encadrement et en gestion de groupe

Comment qualifiez-vous votre niveau d'expérience et de compétence transdisciplinaire en encadrement et en gestion de groupe? Quel est votre niveau de compétence pour encadrer un groupe et encadrer différents comportements ou différents profils d'individus dans différents contextes?

> 5 années d'encadrement ou excellente compétence en encadrement de groupe	Entre 1 et 5 années d'encadrement ou bonnes compétences en encadrement de groupe	< 1 année d'encadrement ou faibles compétences en encadrement de groupe

Compétence en encadrement et en gestion de groupe en ski de fond

Comment qualifiez-vous votre niveau de compétence en encadrement et en gestion de groupe en ski de fond?

Excellente	Bonne	À développer

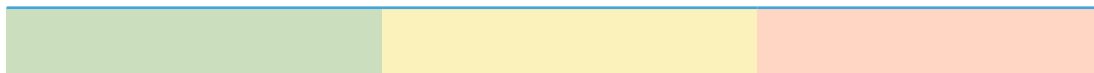
Expérience en encadrement et en gestion de groupe en ski de fond

Comment qualifiez-vous votre niveau d'expérience en encadrement et en gestion de groupe en ski de fond?

Élevé : > 30 sorties
d'encadrement

Moyen : 25 sorties
d'encadrement

Faible : < 20 sorties
d'encadrement



Prise de décision

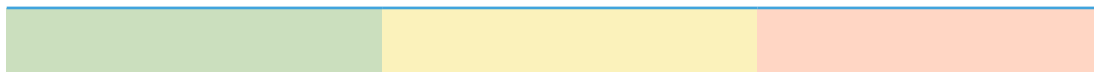
Comment qualifiez-vous votre capacité à prendre des décisions en situation de stress et/ou de fatigue?

Il est difficile d'évaluer ce critère de manière objective. Les personnes encadrantes sont donc invitées à réfléchir à la façon dont elles ont réagi lors de situations stressantes antérieures. Est-ce que les personnes encadrantes ont eu à régir à des situations stressantes par le passé? Si oui, est-ce que la prise de décision a permis d'assurer la sécurité de tous les membres du groupe?

Bonnes capacités de prise de
décisions complexes

Moyennes capacités de prise
de décisions complexes ou
capacités inconnues

Faibles capacités de prise
de décisions complexes ou
capacités inconnues



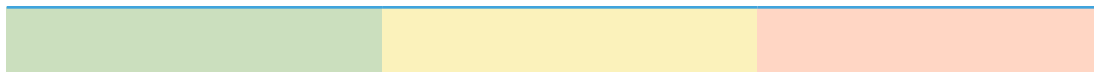
Connaissance du secteur visité

Comment qualifiez-vous votre niveau de connaissance quant au secteur visité (pistes, itinéraire, infrastructures, faune et flore, aspects culturels, etc.)?

Élevé

Moyen

Faible



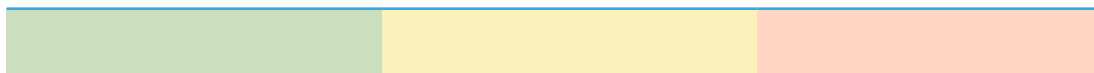
Formation du personnel encadrant

Quel niveau de formation le personnel encadrant possède-t-il en lien avec le type de sortie (voir [section 3.3](#))?

Adéquatement qualifié

Moyennement qualifié

Faiblement qualifié



Formation en secourisme et en premiers soins

Quel est le niveau de formation en secourisme en région éloignée de la personne encadrante (voir la [section 3.3.4](#))? Les formations en secourisme doivent être mises à jour selon les recommandations de l'organisme formateur reconnu.

Formation de 20 h + expérience significative en premiers soins ou formation de 40 h ou plus	Formation de moins de 20 h + expérience significative en premiers soins ou formation de 20 h	Formation de < 20 h avec peu d'expérience en premiers soins ou aucune formation

Accompagnatrices ou accompagnateurs, assistantes ou assistants et bénévoles

Quel niveau de formation, de préparation et de communication des rôles et responsabilités possèdent les accompagnatrices ou les accompagnateurs, les assistantes ou les assistants et les bénévoles (voir [section 3.2.6](#))?

Élevé	Moyen	Faible

Les biais et les facteurs humains affectant les décisions des personnes encadrantes

Les biais et les facteurs humains affectant les décisions sont à double tranchant. Par exemple, il est souhaitable que la personne encadrante ait confiance en elle, mais une confiance excessive ou le « halo de l'expert » peuvent facilement mener à de mauvaises décisions. La sécurité du groupe doit être le fondement de toute décision prise par la personne chargée de l'encadrement. Cochez les biais ou facteurs qui s'appliquent à la situation de la personne encadrante :

- » 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.

0 ou 1 biais ou facteur	2 à 3 biais ou facteurs	4 biais ou facteurs ou +

Les compétences du groupe

Cette section s'applique aux personnes participantes. Les encadrantes et les encadrants doivent répondre aux questions selon ce qu'ils savent du groupe dont ils ont la charge.

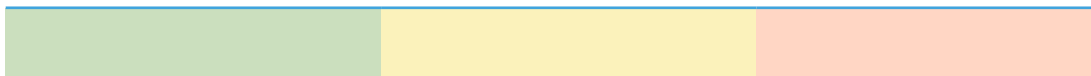
Condition physique générale

Comment qualifiez-vous la condition physique et les aptitudes générales des personnes participantes? Quelle préparation a été faite en vue de la sortie?

Bonne condition physique

Moyenne condition physique

Faible condition physique



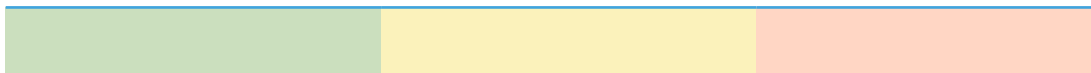
Condition psychologique, émotionnelle et mentale

Comment qualifiez-vous la condition psychologique, émotionnelle et mentale des participantes et des participants? Il est difficile pour une personne encadrante de connaître la condition psychologique, émotionnelle et mentale des participantes et des participants. Il est toutefois possible de connaître certains diagnostics, d'émettre des hypothèses ou de poser directement la question aux intéressés. Une condition particulière liée à des facteurs psychologiques, émotionnels et mentaux comporte des risques accrus.

Bonne condition psychologique, émotionnelle et mentale

Condition psychologique, émotionnelle et mentale moyenne ou incertaine

Condition psychologique, émotionnelle et mentale préoccupante



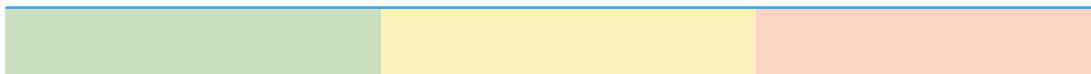
Adéquation entre l'itinéraire et les capacités des participantes et des participants

L'itinéraire choisi dans les conditions données correspond-il aux capacités et compétences des participantes et des participants?

Adéquation forte

Adéquation moyenne

Adéquation faible



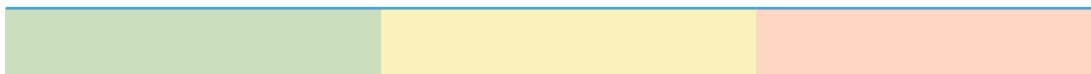
Autonomie, maturité et responsabilisation des participantes et des participants

En tenant compte de différents aspects du profil des membres du groupe, quel niveau d'autonomie et de responsabilité peuvent assumer les individus du groupe et le groupe en entier (âge, maturité, psychomotricité, motricité, prédispositions psychologiques, etc.)? Quel niveau ont les participantes et les participants pour évaluer leurs capacités et compétences?

Moyen

Élevé

Faible



Problèmes de santé, handicap, déficiences ou limitations

Est-ce que des participantes ou des participants du groupe ont des problèmes de santé, sont en situation de handicap ou bien ont des limitations, des déficiences ou des difficultés d'adaptation ou d'apprentissage qui pourraient influencer le type d'activité proposé? Référez-vous également au Tableau 13 Recommandations de ratios d'encadrement dans un contexte de limitations et de handicap.

Aucun problème ou problème de faible impact	Certains problèmes ou des problèmes aux effets modérés	Plusieurs problèmes ou des problèmes aux effets de grande ampleur

Attitude et comportement des participantes et des participants

Avez-vous confiance en vos aptitudes à encadrer les comportements, attitudes et différents profils des membres du groupe?

Niveau de confiance élevé	Niveau de confiance moyen	Niveau de confiance faible

Préparation des participantes et des participants

Comment évaluez-vous le niveau de préparation des participantes et des participants du groupe à la sortie prévue?

Niveau élevé	Niveau moyen	Niveau faible

L'habillement des participantes et des participants

L'habillement est-il adapté aux conditions météorologiques changeantes et à l'intensité de l'effort fourni (voir [section 1.5.2](#))?

Adéquat	Partiellement adéquat	Inadéquat

L'équipement des participantes et des participants

L'équipement individuel de ski (skis, bâtons, fixations, bottes, autre équipement individuel) est-il en bon état et bien adapté au niveau des participantes et des participants (voir [section 1.5](#))? Le fartage est-il adéquat (voir [section 1.5.6](#))? Le sac à dos et l'équipement personnel des participantes et des participants sont-ils adéquats?

Adéquat	Partiellement adéquat	Inadéquat

3.5.3 – Synthèse de l'analyse des risques

La prise de risque se définit « comme une action à la suite d'une décision, un choix de l'individu en faisant face au danger et dont la finalité des actions et gestes est incertaine quant à sa réussite ». Cette notion est liée à celle de la tolérance au risque.

Les dimensions objective et subjective s'influencent mutuellement de façon positive ou négative. Il est essentiel de prendre en compte ces deux dimensions lors de l'analyse des risques avant et pendant une sortie. Un faux sentiment de sécurité ou d'insécurité peut découler d'une mauvaise analyse des risques objectifs et subjectifs.

Ainsi, il est recommandé de travailler simultanément à partir des trois outils d'analyse de risque, soit le tableau 9 La catégorisation des facteurs de risque perçus comme étant inhérents à la pratique du ski de fond de la [section 3.5.1](#), l'outil de reconnaissance et d'identification des facteurs de risque de la [section 3.5.2](#), ainsi que l'outil d'analyse du niveau global du risque pour une sortie de ski de fond à la [section 1.4.3](#).



3.6 – LE RATIO D'ENCADREMENT

Les ratios d'encadrement visent à assurer la sécurité et la qualité de l'enseignement lors des activités de ski de fond. Il n'existe pas de ratio d'encadrement universel, car il peut varier considérablement d'un contexte à l'autre. Plusieurs facteurs sont à prendre en considération :

- » Les facteurs techniques de la sortie de ski ([voir 1.3.1](#));
- » Les facteurs environnementaux ([voir 1.3.2](#));
- » Les contraintes d'isolement ([voir 1.3.4](#));
- » Les compétences de l'encadrant ([voir 3.5.2](#));
- » Les biais et les facteurs humains affectant les décisions des encadrants ([voir 3.5.2](#));
- » Les compétences du groupe ([voir 3.5.2](#)).

Plus les facteurs de risque énumérés à la [section 3.5](#) sont faibles, plus le ratio peut augmenter. Un ratio d'encadrement plus faible facilite l'enseignement, l'apprentissage, la gestion de groupe, etc. Les centres de services scolaires, les clubs ou les organisations peuvent également avoir leurs exigences par rapport aux ratios d'encadrement. Le tableau 10 présente des recommandations de ratios selon différents contextes pour des sorties sur des sites contrôlés. Il apparaît important de souligner la subjectivité de ces ratios : il s'agit de recommandations qui ne devraient pas être limitatives et universelles. Il n'y a pas de valeur légale associée à ces recommandations. Si, dans certains contextes, il est recommandé d'augmenter le ratio d'encadrement, il est toutefois fortement déconseillé de le diminuer.

Contexte d'encadrement	Ratio d'encadrement pour sortie < 2 h 00	Ratio d'encadrement pour sortie > 2 h 00
Programme Jeannot Lapin (5 ans)	1:4	Déconseillé
Programme Jackrabbit (6-7 ans)	1:6	1:6
Programme Jackrabbit (8-9 ans)	1:8	1:8
Programme En Piste (10-12 ans)	1:12	1:10
Athlète en cheminement (11-15 ans)	1:8	1:8
Athlète compétitif (15-19 ans)	1:6	1:6
Athlète de haut niveau (20 ans et plus)	1:4	1:4

Tableau 10. Ratios d'encadrement suggérés en contexte de clubs de ski

En contexte scolaire, les ratios peuvent être énoncés par des centres de service scolaire, ou varier selon le profil des classes. Des classes avec des élèves à besoins particuliers notamment devraient revoir ces ratios à la baisse.

Contexte d'encadrement	Ratio d'encadrement pour sortie < 2 h 00	Ratio d'encadrement pour sortie > 2 h 00
Milieu scolaire primaire	1 enseignant + 1 accompagnateur : 18 élèves et moins 1 enseignant + 2 accompagnateurs : 19 à 32 élèves	1 enseignant + 2 accompagnateurs : 18 élèves et moins 1 enseignant + 3 accompagnateurs : 19 à 32 élèves
Milieu scolaire secondaire	1 enseignant + 1 accompagnateur : 19 à 32 élèves	1 enseignant + 2 accompagnateurs : 19 à 32 élèves
Programme Jackrabbit (8-9 ans)	1 enseignant + 1 accompagnateur : 24 à 32 étudiants	1 enseignant + 1 accompagnateur : 24 à 32 étudiants

Tableau 11. Ratios d'encadrement suggérés en contexte scolaire

Dans le contexte des camps de vacances, l'[Association des camps du Québec \(ACQ\)](#) établit ses propres ratios d'encadrement dans son [Cahier des normes](#). Lorsqu'un groupe est composé de participants d'âge variés, le ratio d'encadrement prendra en compte l'âge du plus jeune participant.

Âge	Camp de vacances	Camp de jour	Classe nature/ découverte	Camp familial	Accueil de groupe
9 mois à 3 ans	N/A	N/A	N/A	1:4	N/A
3-4 ans	1:5	1:8	1:15	1:8	1:15
5-6 ans	1:6	1:10	1:15	1:10	1:15
7-8 ans	1:7	1:12	1:15	1:10	1:15
9-11 ans	1:8	1:15	1:15	1:15	1:20
12-14 ans	1:9	1:15	1:15	1:15	1:20
15-17 ans	1:10	1:15	1:15	1:18	1:20

Tableau 12. Ratios d'encadrement suggérés en contexte de camp

Les ratios d'encadrement applicables dans les camps et activités adaptés varieront selon le degré d'autonomie des participants et leur capacité à effectuer des tâches de la vie quotidienne telles que décrites dans le tableau 12 ci-dessus.

Éléments à évaluer	Degré d'autonomie	Ratios
Capacité à se déplacer	Supervision et assistance constante	1:1
Capacité à effectuer ses soins physiques et à s'alimenter	Supervision et assistance partielle	1:3 à 1:5
Capacité à participer aux activités de ski de fond	Supervision et assistance minimale	1:6 à 1:8

Tableau 13. Ratios d'encadrement suggérés en contexte de limitations et de handicap

En contexte de camp, de service de garde, d'encadrement informel, dans les municipalités et dans des organismes, les ratios d'encadrement peuvent varier selon le type de sortie. Le tableau 14 ci-dessous suggère des ratios d'encadrement pour des contextes particuliers. Les normes ci-dessous doivent également être observées :

- » Une personne encadrante ne peut se retrouver seul avec un groupe en service de garde. Une personne assistante, accompagnatrice ou le personnel de sécurité peut être considérée.
- » Un encadrant ou une encadrante ne peut se retrouver seul avec un groupe en sortie, en excursion ou en expédition. Une personne assistante ou accompagnatrice peut être considérée. Dans le contexte des camps, en aucun cas un aide-moniteur ou accompagnateur ne peut être considéré en contexte d'expédition.

Âge	Service avant et après camp ou service de garde	Camp familial (activités parents-enfants)	Sortie de ski	Excursion de ski comprenant au moins une nuit en région de proximité	Expédition de ski comprenant au moins une nuit en région isolée
3-4 ans	1:20	1:40	1:6	1:4	N/A
5-6 ans	1:20	1:40	1:7	1:5	N/A
7-8 ans	1:20	1:40	1:8	1:6	1:3
9-11 ans	1:20	1:40	1:10	1:7	1:4
12-14 ans	1:20	1:40	1:12	1:8	1:5
15-17 ans	1:20	1:40	1:12	1:9	1:6
18 ans et plus	N/A	N/A	1:15	1:12	1:6

Tableau 14. Ratios d'encadrement suggérés en contextes particuliers

04

CHAPITRE 4

*Les procédures d'urgence, les aspects
légaux et les assurances*

Crédit photo : Domaine Saint-Bernard

Au cœur de toute sortie de ski de fond réside la nécessité de se préparer à l'imprévu. Un incident ou un accident peut toujours survenir malgré l'ensemble des mesures prises par les fondeuses et les fondeurs, les encadrantes et les encadrants et les gestionnaires de site pour l'éviter. Comprendre les procédures d'urgence est essentiel pour favoriser une expérience sécuritaire. Connaître les aspects légaux et les assurances permet de mieux cerner les enjeux de responsabilité auxquels toute personne pratiquante ou encadrante peut être confrontée.

Au cœur de toute sortie de ski de fond réside la nécessité de se préparer à l'imprévu. Un incident ou un accident peut toujours survenir malgré l'ensemble des mesures prises par les fondeuses et les fondeurs, les encadrantes et les encadrants et les gestionnaires de site pour l'éviter. Comprendre les procédures d'urgence est essentiel pour favoriser une expérience sécuritaire. Connaître les aspects légaux et les assurances permet de mieux cerner les enjeux de responsabilité auxquels toute personne pratiquante ou encadrante peut être confrontée.

Le présent chapitre explore les protocoles à suivre en cas d'urgence, démystifie les implications légales liées à la pratique du plein air et met en lumière l'importance d'une couverture d'assurance adéquate. Il présente également présente la couverture d'assurance offerte par Ski de fond Québec et Nordiq Canada.

4.1 – LE PLAN DE MESURES D'URGENCE

4.1.1 – Contenu général

Le **plan de mesures d'urgence** a pour but d'aider les fondeuses et les fondeurs, les encadrantes et les encadrants ainsi que les gestionnaires de sentiers à identifier les actions à prendre en cas d'urgence et à s'y préparer. Il accompagne le **plan de sortie** présenté au [chapitre 2](#).

Les informations suivantes peuvent notamment être consignées dans le plan d'urgence :

- » Les protocoles de communication incluant les coordonnées des services d'urgence locaux, des équipes de secours et l'emplacement des moyens de communication disponibles sur le site;
- » Protocoles de communication :
 - Les outils de communication choisis (téléphone cellulaire, radios, walkie-talkie, etc.),
 - Les coordonnées (téléphone et adresse) du poste d'accueil du réseau, de la patrouille, des services d'urgence locaux, des équipes de secours, des navettes, des taxis ou des autobus locaux ([voir 4.1.2](#));
- » Les procédures de sauvetage comprenant l'identification des **risques** et les moyens prévus pour y faire face ([voir 4.2.2](#));
- » Les consignes générales de **sécurité** détaillant les actions à prendre dans diverses situations identifiées en amont
- » Le **plan d'évacuation** avec identification des zones d'urgence telles que les refuges ou les zones sécurisées :
 - Identification des points de ralliement en cas de perte d'un membre du groupe,
 - Identification des zones plus isolées, où le réseau cellulaire ne capterait pas aussi bien, où les risques de désorientation sont plus grands,
 - Identification des zones à plus haut risque (zones escarpées, pistes plus complexes, ravins, etc.),
 - Identification des zones habitées et des zones à plus faible risque,
 - Identification des routes de sortie, des refuges et autres plans d'**évacuation** selon la durée de l'évacuation;
- » L'emplacement des équipements spécifiques, y compris le matériel d'urgence sur le site. (Des motoneiges, des traîneaux de sauvetage, etc.);

- » Carte du site;
- » Itinéraire projeté et itinéraire alternatif;
- » Outil d'orientation alternatif (boussole ou GPS);
- » Formulaire d'évaluation médicale (voir [annexe C.2](#));
- » Rapport d'incident et de quasi-incident (voir [annexe C.4](#));
- » Système d'évaluation du patient (voir [annexe C.3](#));
- » Outil d'aide à l'analyse des risques associés à l'encadrement de ski de fond (voir [annexe B](#)).

La complexité du plan d'urgence varie selon de nombreux facteurs comme l'expérience des personnes participantes, le niveau d'isolement de la sortie, les ressources disponibles... 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. La copie papier devrait être protégée de la neige et des intempéries.

Trois modèles de plan de mesures d'urgence adaptés à différents types de sorties sont proposés en [annexe C.1](#) :

- » Un plan de mesure d'urgence (PMU) pour les adeptes de ski de fond qui effectuent une sortie simple;
- » Un PMU pour les **fondeuses** et les **fondeurs** qui effectuent une sortie complexe;
- » Un PMU pour les sorties de groupe encadrées.

Selon l'ampleur de l'**expédition**, une copie du plan d'urgence peut être distribuée aux autres membres du groupe de fondeuses ou de fondeurs. Il est souhaitable d'en imprimer plusieurs exemplaires afin de les confier à d'autres adeptes ou encadrants du groupe, à une personne de confiance externe ou aux gestionnaires du réseau de ski.



Crédit photo : Domaine Saint-Bernard

4.1.2 – Ressources d'urgence disponibles

Les services médicaux d'urgence (SMU) disponibles au Québec varient beaucoup selon les régions et la nature de l'accident. En effet, selon le territoire où se produit la situation d'urgence et la gravité de celle-ci, différentes instances pourront effectuer le sauvetage, et ce, aux rythmes d'intervention qui leur sont propres.

Certaines ressources ne peuvent pas se déplacer si l'emplacement est trop isolé et d'autres ne se déplaceront pas s'il s'agit d'un incident mineur.

Parmi les services d'intervention d'urgence auxquels les fondeuses et les fondeurs peuvent se référer en cas de problème, on retrouve :

- » Les gestionnaires de sentier (garde-parc ou équipe de patrouille, groupe bénévole, etc.);
- » Les services municipaux (service d'incendie, police, ambulance, etc.);
- » La Sûreté du Québec (SQ);
- » Les militaires (spécialistes des techniques de recherche et sauvetage);
- » Les 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 d'urgence afin d'avoir une réponse rapide et appropriée. Il est bon de contacter en premier lieu les gestionnaires de sentier et de les questionner sur les ressources d'urgence disponibles sur leur 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'imprévus, d'accidents ou pour une dysfonction logistique. Plusieurs options, comportant leurs avantages et inconvénients, existent sur le marché. Il est donc important d'évaluer quelle est la plus pertinente pour la sortie.

4.2 – QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE?

Malgré une saine gestion des risques et l'élaboration d'un plan de mesures d'urgence complet préalable à la sortie, des situations problématiques peuvent tout de même survenir. Il est important d'avoir les outils afin d'y faire face. Le plan d'urgence permet d'identifier les éléments nécessaires à la bonne gestion d'une situation d'urgence.

On s'y réfère afin de revoir les protocoles adaptés à la situation et trouver rapidement les coordonnées des ressources d'urgence disponibles. Et bien entendu, une personne s'assurera que les premiers soins soient prodigués en attendant l'arrivée des services d'urgence.

Les situations d'urgence provoquent généralement beaucoup de stress et de chaos, ce qui est susceptible d'aggraver le problème (blessure, état de choc, désorientation, etc.). Une **prise en charge** efficace permet de prendre de meilleures décisions. Les principes généraux suivants devraient toujours être respectés, quelle que soit la situation d'urgence :

- » Demeurer calme et rassurer les victimes ainsi que les autres membres du groupe – demeurer le plus objectif possible;
- » Prendre les choses en main ou assumer les tâches déléguées par une autre personne en position de leadership;
- » Assurer la **sécurité** de toutes et de tous en priorité – dans l'ordre, l'examen des lieux devrait permettre d'assurer d'abord votre sécurité, ensuite, celle des autres membres du groupe et des autres personnes, et enfin, celle de la victime ou des victimes. Il s'agit notamment de :
 - Rassembler les membres du groupe (si possible, un deuxième responsable peut prendre en charge le reste du groupe),
 - Se mettre à l'abri ou mettre le groupe et la victime à l'abri, s'il est sécuritaire de le faire,
 - Protéger le site avec des bâtons disposés en croix sur la piste, par exemple,

- Vérifier que la situation est sécuritaire avant d'approcher la victime ou le lieu de l'incident (présence d'un animal féroce, victime agressive, précipice, plan d'eau avec glace trop mince, etc.);
- » Être organisé et concentré : en cas de recherche et de sauvetage, d'attaque d'un animal ou lorsqu'il est nécessaire d'administrer les premiers soins, par exemple, il importe de limiter les interruptions au minimum, de demeurer attentif et de focaliser son attention sur la situation d'urgence;
- » Communiquer : il importe de communiquer aux secours externes, aux contacts d'urgence de la victime, à la victime elle-même ainsi qu'aux autres membres du groupe toutes les informations disponibles sur les soins, sur l'état de la situation ainsi que sur l'aide attendue;
- » Prendre des notes, notamment à l'aide de l'[annexe C](#);
- » Assurer le suivi, notamment en réexaminant la victime ou en dressant l'état des lieux de la situation d'urgence;
- » Éviter de nouvelles blessures;
- » Faire un compte rendu à la suite de l'intervention d'urgence – un rapport d'incident devrait toujours être rédigé après une intervention d'urgence).

Pour plus de détails sur l'intervention en cas d'urgence, il est conseillé de se reporter à l'[annexe C.3 – Système d'évaluation de la patiente ou du patient](#), et de s'adresser à une référence en secourisme en région éloignée.

4.2.1 – Le matériel d'urgence

Les fondeuses et les fondeurs, ainsi que les personnes chargées de l'encadrement de sorties en ski de fond doivent être équipées en prévision d'éventuelles blessures et urgences. Le matériel nécessaire dépend du type de sortie (courte ou longue, contexte d'encadrement, etc.), des ressources disponibles à proximité et des connaissances en secourisme des adeptes. Voici les essentiels du matériel d'urgence :

- » Trousse de réparation (voir [section 1.5.4](#));
- » Trousse d'urgence (voir [section 1.5.5](#));
- » Trousse de premiers soins adaptée au type de pratique et d'encadrement (voir [annexe D.2](#)) – en plus de la trousse de premiers soins, il est essentiel de savoir comment utiliser son matériel grâce à des formations en secourisme en milieu isolé (voir [section 3.3.4](#));

4.2.1.1 – Trousse de médicaments de groupe

Aux fins du présent guide, le terme « médicament » réfère à tout ingrédient actif qui pénètre l'organisme ou qui est appliqué sur le corps, et qui entre dans la prise en charge ou la prévention de problèmes de santé susceptibles de survenir en contexte de sortie de ski. Les médicaments peuvent être obtenus avec ou sans ordonnance en pharmacie.

Attention : en région éloignée, tout médicament doit être administré avec prudence, car même les médicaments communément utilisés peuvent parfois causer des effets secondaires importants en contexte de plein air. Au préalable d'une sortie, il est important que les personnes chargées de l'encadrement aient accès à la fiche médicale des participantes et des participants, et qu'elles soient informées de leur état de santé (s'ils souffrent de réactions allergiques ou s'ils prennent des médicaments, etc.).

Avant d'administrer un médicament, les personnes encadrantes ou celles qui prodiguent les premiers soins doivent bien connaître les risques et effets causés par le médicament. Elles doivent connaître les effets souhaités ainsi que les effets secondaires des médicaments administrés, les risques liés aux interactions médicamenteuses, les indications et contre-indications de même que les voies d'administration (orale, transdermique, topique, rectale, par injection, ou par voie respiratoire).

Attention : aucun médicament sous prescription ne doit être administré sans l'accord d'une ou d'un médecin traitant, d'une pharmacienne ou d'un pharmacien ou d'[infirmières praticiennes spécialisées](#), incluant une modification de dosage et du plan de traitement habituel.

Ces médicaments fréquemment utilisés en région éloignée devraient permettre de contrôler :

- » La douleur
 - Analgésiques : acétaminophène (Tylenol), benzocaïne et lidocaïne,
 - Anti-inflammatoires non stéroïdiens : Ibuprofène (Advil, Motrin);
- » L'asthme et les bronchites : Sulfate du salbutamol (Ventolin);
- » L'angine et traiter temporairement les crises cardiaques : Acide acétylsalicylique (Aspirine), nitroglycérine;
- » Les réactions allergiques : Epinéphrine (Epipen), Chlorhydrate de diphényldramine (Benadryl), Loratadine (Claritin), Hydrocortisone (Cortodem);
- » Les troubles gastro-intestinaux et nausées : Dimenhhydrinate (Gravol), Carbonate de calcium (Maalox), Gastrolyte de réhydratation, Imodium pour la diarrhée;
- » Le diabète : Gel de glucose (Insta-glucose) et insuline;
- » L'infection : Teinture d'iode 2 %, chlorure de benzalkonium, Polysporin.

Dans le cas d'expéditions à l'étranger, il est conseillé de conserver des copies des ordonnances, de garder les médicaments dans leur emballage d'origine, et d'être prêt à présenter les documents d'ordonnance aux autorités douanières¹.

4.2.2 – La recherche et le sauvetage

Cette section présente les procédures de recherche d'une personne désorientée ou perdue, tant pour la personne désorientée que pour les équipes de recherche.

4.2.2.1 – Recommandations à l'intention de la personne désorientée

Pour la personne qui s'est égarée, voici les recommandations :

- » Rester calme : le stress et l'excitation altèrent la prise de décision;
- » Évaluer la situation (quand une dernière balise de sentier a-t-elle été vue? Quel chemin a été emprunté? Depuis combien de temps le sentiment de désorientation persiste-t-il? Y a-t-il des bruits à distance permettant de s'orienter?);
- » Tenter de s'orienter (quels sont les repères connus – rivières, crêtes, sommets, vallées, etc.? Quels sont les outils d'orientation à disposition (carte et boussole, GPS, téléphone, orientation avec les éléments naturels, tels que le soleil et le vent?);
- » Rebrousser chemin : suivre ses propres traces de ski en sens opposé jusqu'à une intersection ou jusqu'à un point de repère plus connu; en cas de doute, il ne faut pas aggraver la désorientation – plutôt que de partir dans une direction aléatoire, il vaut mieux demeurer sur place. Au cas où il faudrait demeurer sur place, il est nécessaire de maintenir sa chaleur et sa sécurité en adoptant les mesures suivantes :
 - Mettre des vêtements secs,
 - Allumer un feu et l'entretenir,
 - S'envelopper de sa couverture de survie, et se mettre à l'abri du vent et de la neige,
 - Bien s'hydrater et limiter ses activités physiques;
- » Suivre les éléments naturels : les rivières coulent souvent vers une région habitée ou une route, ou indiquent un sens d'écoulement qui peut aider l'orientation; même chose pour les crêtes et sommets qui peuvent fournir des indices (il faut faire attention, toutefois, de ne pas se blesser en tentant d'atteindre un sommet dans des conditions dangereuses);

¹ Cette section a été produite à partir des documents de Sirius MedX pour le secourisme en région isolée : Sirius Med. (2019). *Manuel de référence en secourisme éloigné*, p. 331

- » Se rendre visible et faire du bruit (siffler, utiliser une cloche ou autre appareil sonore, crier, ou placer des indices visuels sur le sentier ou dans les arbres);
- » Contrôler l'hypothermie ou administrer les premiers soins, au besoin, ou demeurer dans un abri temporaire si l'attente de secours est nécessaire.

Le plan de sortie, remis à une **personne de confiance**, en **ski de fond** est un outil qui facilitera grandement la recherche, au cas où il y aurait une désorientation nécessitant une opération de recherche et de sauvetage.

4.2.2.2 – Recommandations à l'intention des membres du groupe de recherche

Au Québec, c'est la Sûreté du Québec qui a le mandat de coordonner les opérations de recherche et sauvetage. L'appel d'urgence au 911 permet de rejoindre la centrale de réception des appels d'urgence, qui déterminera à qui l'appel devra ensuite être acheminé. Pour un accès direct à la Sûreté du Québec, il faut composer le 310-4141 ou le * 4141 par cellulaire.

Quels que soient le degré d'éloignement et l'environnement, une personne égarée constitue toujours une urgence. En **région isolée**, retarder le début d'une recherche organisée est l'erreur la plus fréquente dans les cas de personnes disparues. La procédure au cours d'une opération de recherche et de sauvetage suit l'acronyme LAST : Localiser, Accéder, Stabiliser et Transporter.



Crédit photo : Ski de fond Québec

Localiser

Afin de coordonner les efforts de localisation de la victime, il faut demeurer calme tout en procédant rapidement à la recherche. Il faut d'abord rassembler les renseignements sur la personne disparue : description et condition physique, lieu de la dernière observation, itinéraire prévu, etc. À cette étape, il existe trois niveaux de tactiques de recherche.

La classe 1 de recherche implique des recherches superficielles, également appelées recherches factices ou bidon, puisqu'elle suppose que la personne ou les groupes de personnes ne sont pas vraiment perdus et seront retrouvés dans de courts délais. Les membres du groupe ou personnes chargées de l'encadrement devront alors parcourir à ski les endroits fréquentés ou encore les lieux

où la ou les personnes disparues ont le plus de chance de se trouver. Pour cette première classe de recherche, il convient de mettre en place une coordination des membres du groupe afin de trouver la ou les personnes disparues, de déterminer un point de rencontre commun, d'organiser un confinement des zones de recherche de communiquer fréquemment.

La classe 2 requiert de l'aide externe et un groupe de recherche bien équipé. Les secouristes demeurent à portée de voix, mais seront amenés à couvrir de vastes aires à la recherche de repères visuels (traces dans la neige, habits de neige, etc.). Pour cette classe, on procède par quadrillage ouvert afin de chercher à l'extérieur des sentiers de manière systématique.

La classe 3 implique une recherche exhaustive par quadrillage fermé, en fouillant de manière systématique des secteurs espacés de moins de 10 mètres. Le déplacement perpendiculaire à la direction supposée de la victime nécessite des équipes entraînées et les SMU. Cette classe complexe de recherche est à mobiliser en dernier recours, mais dans des délais assez rapides.

Une fois la victime ou les membres d'un groupe localisés, il faut déterminer de quelle manière les rejoindre. Ensuite, il s'agit de stabiliser l'état physique ou psychologique des personnes, notamment par l'administration des premiers soins en cas d'hypothermie. Enfin, au besoin, il faut transporter la victime vers un lieu à l'abri, à l'hôpital ou dans tout lieu jugé nécessaire par la personne encadrante ou les autres membres du groupe (voir [section 4.2.3 L'évacuation](#))².

4.2.3 – L'évacuation

Une évacuation des sentiers peut s'avérer nécessaire en cas d'urgence ou lorsque les besoins primaires d'un groupe sont exposés à un risque. L'évacuation est le processus dans lequel des mesures d'aide sont apportées pour sortir une personne blessée ou en situation d'urgence (maladie, hypothermie et engelures, épuisement, perte d'orientation ou d'itinéraire, etc.) d'une zone de ski pour l'amener vers un endroit plus sécurisé où elle pourra recevoir des soins médicaux ou un se sentir en sécurité.

Avant de procéder à une évacuation, il faut prendre en charge les besoins vitaux d'une victime (voir [annexe C.3 – Système d'évaluation de la patiente ou du patient](#)), et tenir compte de la sécurité du groupe. Voici quelques éléments à prendre en compte pour préparer une évacuation :

- » L'état de la victime (la personne qui administre les premiers soins doit vérifier que l'état de la victime est stable et qu'elle est apte à être évacuée, ou, si la situation le nécessite, elle doit veiller à ce qu'elle soit évacuée le plus rapidement possible. Il s'agit, entre autres, d'évaluer si l'évacuation fera plus de mal ou de bien);
- » L'état du groupe (l'évacuation du reste du groupe est-elle nécessaire et possible? Est-ce qu'une personne encadrante peut demeurer avec le reste du groupe?);
- » L'endroit (l'endroit est-il propice à l'évacuation, en tenant compte, notamment, de l'isolement, des moyens de communication, de la facilité d'accès au lieu d'évacuation pour les ressources de sauvetage, de la nature du terrain – accidenté, rivière, etc.);
- » Les ressources humaines disponibles (des ressources humaines, qu'il s'agisse de premiers répondants, de patrouilles, des SMU ou autres, sont-elles disponibles pour procéder à une évacuation sécuritaire?);
- » Les ressources matérielles disponibles (est-ce que des ressources matérielles, comme des attelles, civières, motoneiges ou autres véhicules à moteur, hélicoptères, DEA, etc., sont disponibles pour procéder à une évacuation sécuritaire?);
- » Conditions d'évacuation (les conditions météorologiques permettent-elles l'évacuation? Combien de temps l'évacuation prendra-t-elle? L'évacuation peut-elle se faire de nuit? Les membres du groupe sont-ils en bonne condition physique et psychologique pour procéder à l'évacuation?);
- » Communication avec l'extérieur (est-ce qu'au moins deux messagers – de préférence quatre – peuvent relayer les besoins d'évacuation? Est-ce que la communication peut être établie sans envoi de messagers?).

² Cette section a été produite à partir des documents de Sirius MedX pour le secourisme en région isolée : Sirius Med. (2019). *Manuel de référence en secourisme éloigné*. 331 p.

La communication avec les services d'évacuation devrait comprendre les informations suivantes :

- » Un rapport d'évaluation des victimes (voir [annexe C.4](#) – Système d'évaluation de la patiente ou du patient);
- » Une synthèse des premiers soins administrés aux victimes;
- » La date, l'heure et les lieux exacts de l'incident;
- » Les besoins médicaux requis (équipement et personnel);
- » Une liste complète des membres du groupe restés sur le terrain;
- » Une liste de l'équipement et des fournitures disponibles sur le terrain leur durée de vie;
- » L'endroit où les secouristes devraient rejoindre le groupe, si celui-ci diffère du lieu de l'accident;
- » L'endroit d'accès par transport motorisé ou par hélicoptère, au besoin;
- » Tout autre plan d'évacuation possible.

Le jugement professionnel en cas d'urgence souligne l'importance, pour une personne chargée de l'encadrement, d'être bien préparée aux situations d'urgence, notamment avec des formations en premiers soins en région isolée valides et suffisantes³.

4.3 – LA RESPONSABILITÉ EN CAS D'ACCIDENT ET LES ASPECTS LÉGAUX DE LA PRATIQUE AUTONOME ET DE L'ENCADREMENT DE L'ACTIVITÉ

L'information présentée ici est de nature générale et ne fait pas office de conseils juridiques. Consultez un cabinet juridique au besoin.

4.3.1 – La responsabilité civile

4.3.1.1 – Principes généraux

La responsabilité civile est, d'après l'article 1457 du *Code civil du Québec*, l'obligation pour une personne de réparer le **préjudice** qu'elle a causé à une autre personne par sa faute, par le fait ou la faute d'une autre personne ou par le fait d'un bien qu'elle a sous sa garde. Ainsi, une personne qui a subi un préjudice découlant d'une faute peut poursuivre l'auteur ou l'autrice de la faute afin que cette dernière personne répare ou compense le préjudice qu'elle a causé.

Il existe deux types de responsabilité civile :

- » La **responsabilité civile extracontractuelle**, régie par l'article 1457 du Code civil du Québec, qui découle d'un fait juridique;
- » La **responsabilité civile contractuelle**, régie par l'article 1458 du Code civil du Québec, qui découle d'un contrat. Le Code civil du Québec (art. 1378) définit le contrat comme « *un accord de volonté, par lequel une ou plusieurs personnes s'obligent envers une ou plusieurs autres à exécuter une prestation* ».

Il est possible qu'un recours ait des causes d'action de fondements juridiques différents, soit de nature contractuelle et extracontractuelle. Cependant, l'article 1458 du Code civil du Québec indique que les parties à un contrat ne peuvent se soustraire à l'application des règles du régime contractuel de responsabilité auquel elles ont volontairement convenu d'être assujetties, pour opter en faveur de règles qui leur seraient plus profitables.

Pour que la responsabilité civile d'une personne soit engagée, il faut que trois éléments soient prouvés :

³ Cette section a été produite à partir des documents de Sirius MedX pour le secourisme en région isolée : Sirius Med. (2019). Manuel de référence en secourisme éloigné. 331 p.

- » Une faute;
- » Un préjudice;
- » Un lien de causalité entre la faute commise et le préjudice subi.

C'est à la personne qui allègue le préjudice de faire la preuve de ces trois éléments afin d'avoir droit à des dommages-intérêts compensatoires.

La faute peut découler d'une action ou d'une omission. Selon la jurisprudence⁴, elle correspond à un comportement qui s'écarte de la norme qu'adopterait une personne raisonnable, normalement prudente et diligente, placée dans les mêmes circonstances.

La faute dépend donc de ce qui est attendu d'une partie envers l'autre. Ce lien de droit qui unit deux parties est appelé « obligation ». L'obligation peut être de nature contractuelle lorsqu'elle découle d'un contrat, ou de nature extracontractuelle ou légale lorsqu'elle découle d'un concours de circonstances (fait juridique). L'existence d'une obligation contractuelle entraîne l'application de l'article 1458 du Code civil du Québec (responsabilité contractuelle).

Il existe trois types d'intensités d'obligations : obligation de moyens, obligation de résultat et obligation de garantie.

- » L'obligation de moyens impose au **débiteur** ou à la **débitrice** de l'obligation d'agir avec prudence et **diligence** en vue d'obtenir le résultat convenu, sans toutefois devoir garantir l'atteinte de ce résultat;
- » L'obligation de résultat exige l'atteinte d'un résultat précis et déterminé, sauf dans l'éventualité où une **force majeure**, soit un événement imprévisible et irrésistible, rendrait l'exécution de l'obligation impossible;
- » L'obligation de garantie, quant à elle, requiert l'atteinte d'un résultat précis et déterminé, même dans l'éventualité où une force majeure rendrait l'exécution impossible.

Selon l'intensité de l'obligation qui lie les parties, un même geste peut donc soit constituer ou ne pas constituer une faute.

Notons que ces principes légaux liés à la responsabilité civile s'appliquent aussi bien aux personnes encadrantes qu'aux personnes qui font du ski de fond dans un contexte de **pratique libre** ou **autonome**.

Exonération de responsabilité

Il existe cependant des moyens de limiter ou d'exclure sa responsabilité.

L'acceptation du risque

Le principe général exposé à l'article 1457 du Code civil du Québec est notamment modulé par le fait qu'une personne assume et accepte les risques normaux et prévisibles dont elle a connaissance et qui découlent de la pratique de l'activité.

Cependant, l'article 1477 du Code civil du Québec énonce que l'acceptation du **risque** par la victime ne signifie pas la renonciation à son recours contre la personne ayant causé le préjudice qu'elle a subi.

Force majeure

L'article 1470 du Code civil du Québec prévoit, quant à lui, que l'on peut dans certains cas se dégager de sa responsabilité pour le préjudice causé à autrui si le préjudice découle d'une force majeure. Tout dépend cependant de l'intensité de l'obligation qui lie les parties, comme il est expliqué plus haut.

Dénonciation du danger

On peut également amoindrir sa responsabilité, sans pour autant la limiter ou l'exclure complètement, en dénonçant un danger comme l'indique l'article 1476 du Code civil du Québec. Ainsi, la personne qui a connaissance d'une telle dénonciation doit prendre les mesures nécessaires pour pratiquer

⁴ Ski Bromont.com c. Jauvin, 2021 QCCA 1070, conf. Jauvin c. Ski Bromont.com, 2019 QCCS 3984, EYB 2019-317198; Bernier c. Village Vacances Valcartier Inc., 2019 QCCQ 580; Houle c. Procureur général du Canada, 2019 QCCS 1151, EYB 2019-309397; Grandchamp c. Ville de Saint-Gabriel-de-Brandon, 2019 QCCS 391, EYB 2019-307177; Henaire c. Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais, 2019 QCCQ 3635.

l'activité de façon sécuritaire. Sinon, elle pourra être considérée comme ayant elle-même commis une faute et cela affectera son droit d'être indemnisée.

Exception

Dans tous les cas, le Code civil du Québec (art. 1474) prévoit qu'une personne ne peut « *exclure ou limiter sa responsabilité pour le préjudice corporel ou moral causé à autrui* », ni « *exclure ou limiter sa responsabilité pour le préjudice matériel causé à autrui par une faute intentionnelle ou une faute lourde* », soit une faute « *qui dénote une insouciance, une imprudence ou une négligence grossières* ».

Ainsi, il est à noter que bien que les personnes participant à une activité encadrée signent et acceptent bien souvent un *Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques* (voir par exemple le modèle proposé en [annexe C.5](#), ce dernier ne dédouane pas l'encadrant ou l'encadrante en cas d'accident, et sa responsabilité civile peut tout de même être engagée. Malgré tout, ce document a son utilité : il a pour but d'informer les personnes participantes des principaux risques inhérents à la pratique, et il prouve qu'elles étaient au courant des risques et qu'elles les avaient acceptés.

Le cas particulier de la personne qui porte secours (« bon samaritain »)

Qu'elles exercent leur activité dans le cadre d'une pratique libre, autonome ou d'un groupe encadré, les personnes qui viennent en aide à quelqu'un dans le besoin sont protégées par ce qui est connu comme le moyen d'exonération du « bon samaritain ». Ce principe est prévu à l'article 1471 du Code civil du Québec. Cet article permet d'exonérer une personne qui porte secours à autrui et qui, par la même occasion, cause un préjudice à la personne secourue.

Néanmoins, ce principe a des limites, notamment dans le cas où les dommages causés sont dus à une faute intentionnelle ou lourde. Une faute intentionnelle est caractérisée par l'intention de nuire à la personne secourue ou de lui causer un préjudice. La faute lourde se manifeste lorsque la conduite de la personne sauveteuse « dénote une insouciance, une imprudence ou une négligence grossières » (art. 1474 du Code civil du Québec). Dans le cas d'une personne engagée spécifiquement pour les premiers soins, comme une ou un médecin, ou d'une personne liée par une obligation contractuelle, comme une ou un guide, la loi du bon samaritain ne pourra pas s'appliquer, et la personne devra être tenue pour responsable des préjudices qu'elle cause.

Il est attendu du bon samaritain qu'il agisse lorsque c'est nécessaire, en mettant en œuvre des moyens raisonnables. Toutefois, il est important de noter que si une intervention pose un risque pour soi ou pour les tiers, l'obligation de porter secours à autrui ne s'applique pas (article 2 de la *Charte des droits et libertés de la personne*, RLRQ c C-12).

4.3.2 – La responsabilité criminelle

Si la responsabilité civile oblige la personne fautive à indemniser la victime afin de compenser le **préjudice** subi, la responsabilité criminelle a pour fonction de punir et de dissuader. Elle peut aboutir à la condamnation de la personne coupable à une sanction qui peut aller d'une simple amende à une peine d'emprisonnement. Ces deux formes de responsabilité peuvent donc être cumulatives.

Les infractions criminelles se trouvent principalement dans le *Code criminel canadien*, L.R.C. (1985), chapitre C-46, ci-après le « Code criminel ». Le Code criminel contient des articles pouvant s'appliquer aux diverses personnes intervenantes dans le cadre de la pratique d'activités de plein air. Une des infractions criminelles que pourrait commettre une personne dans le cadre d'activités de plein air est la négligence criminelle. La négligence criminelle est définie par l'article 219 du Code criminel comme étant une insouciance déréglée ou téméraire à l'égard de la vie ou de la **sécurité** d'autrui.

Pour être considéré comme étant de la négligence criminelle, l'acte doit avoir entraîné la mort ou des lésions corporelles. Si la négligence criminelle cause la mort, la personne qui est reconnue coupable s'expose à une peine d'emprisonnement à perpétuité. Dans le cas où des lésions corporelles seraient causées, la personne déclarée coupable s'expose à une peine maximale d'emprisonnement de 10 ans.

Par ailleurs, les articles 22.1 et 22.2 du Code criminel imposent une responsabilité criminelle potentielle aux organisations et à leurs agents et agentes (ex. : administration, associé-e-s, personnel, membres ou mandataires) pour négligence et autres infractions.

Toute personne morale ou société de personnes est considérée comme une « organisation » au sens du Code criminel (art. 2). Ainsi, comme le prévoit l'article 22.1 du Code criminel, une organisation peut être reconnue coupable de négligence criminelle si ses agents et agentes font preuve de négligence ou que le comportement de ses cadres supérieur·e·s s'écarte de façon marquée de la norme de **diligence** raisonnable attendue dans les circonstances afin d'empêcher la perpétration de l'infraction.

Selon le Code criminel canadien, les employeurs doivent fournir une formation en régions isolées adéquate à leur personnel œuvrant dans ce type d'environnement, sous peine d'être reconnus criminellement responsables en matière de santé et de 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 pour responsable des actes effectués dans le cadre de son emploi et de ses fonctions de secouriste, toujours dans une limite de bonne foi.

4.3.3 – Exemples

Outre les personnes participant à la sortie, d'autres parties sont impliquées dans le cadre d'activités de plein air. On peut citer notamment les entreprises ou organisations qui offrent des activités encadrées, mais également les gestionnaires de site, ainsi que les administrations et directions de ces entités. Toutes et tous peuvent voir leur responsabilité engagée, à différents niveaux et suivant différents mécanismes, comme il est expliqué plus haut.

La pratique d'activités de plein air engendre son lot de risques. Afin de limiter ces risques, il faut bien connaître les obligations qui nous incombent et agir de façon diligente afin de les respecter. Notamment, encadrer un groupe en contexte de plein air implique de nombreuses tâches, des connaissances spécialisées et des prises de décision constantes visant la pratique sécuritaire du ski de fond.

Voici quelques exemples non exhaustifs de lacunes qui pourraient entraîner la responsabilité de la personne à qui ces obligations incombent, selon l'intensité de l'obligation :

Guides/responsables/personnes encadrantes :

- » Manque de formation;
- » Compétences inadéquates;

Infrastructures et équipement prêté ou loué, le cas échéant :

- » Mauvais entretien;
- » Infrastructure et équipement inadéquats ou défectueux;

Activité proposée non appropriée :

- » L'âge et/ou la condition physique des personnes participantes 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 au groupe :

- » Aucune directive donnée ou directives inadéquates, notamment concernant les risques inhérents;

Les mesures de sécurité :

- » Supervision inadéquate de l'activité;
- » Procédures d'urgence ou de premiers soins inadéquates ou inexistantes.

En plus des obligations envers les personnes participantes, les entités ont des obligations envers leur personnel. Dans un contexte de travail, les membres du personnel sont protégé-e-s par des lois relatives au travail, notamment concernant la santé et la sécurité. L'organisme employeur doit s'assurer de respecter l'ensemble des obligations qui lui sont imposées à ce titre.

4.3.4 – Conclusion

Il est important de noter que le processus judiciaire au civil est indépendant de celui au criminel. Une personne peut être poursuivie sur les deux fronts ou sur un seul. De plus, une condamnation dans l'un n'entraîne pas automatiquement une condamnation dans l'autre, notamment puisque le fardeau de preuve n'est pas le même.

N'hésitez pas à consulter un avocat ou une avocate au besoin afin de prendre des décisions avisées.

4.4 – LES ASSURANCES

Les assurances sont primordiales lorsque l'on fait du plein air, qu'il s'agisse d'une **pratique encadrée, libre ou autonome**. Elles permettent de limiter les **conséquences** d'une situation accidentelle.

Trois types d'assurances sont suggérés : l'assurance responsabilité civile, l'assurance **accident** et l'assurance recherche et sauvetage.

4.4.1 – L'assurance responsabilité civile

Comme mentionné plus haut, en cas d'événement causant un **préjudice** à une personne, le tribunal pourrait engager la responsabilité de l'encadrant ou de l'encadrante, ou même d'une autre personne **pratiquante** (voir la [section 4.3](#)). Le cas échéant, la personne responsable pourrait être condamnée à verser des dommages-intérêts à la victime. En fonction de la gravité du préjudice, le montant peut s'avérer très élevé.

Une assurance responsabilité civile couvre les personnes pratiquantes en cas de préjudice causé à autrui pendant une **activité de plein air**. Celle-ci est parfois incluse dans l'assurance habitation.

Pour les personnes encadrantes, une telle assurance est cruciale. Elle les protège en cas d'éventuels accidents ou dommages survenant pendant les activités qu'elles offrent.

L'assurance responsabilité civile permet à la personne condamnée de ne pas avoir à payer de sa poche les dommages-intérêts à la victime, la compagnie d'assurance s'en chargeant. Certaines assurances responsabilité civile prennent même en charge les frais de défense (avocat, avocate) en cas de procès.

4.4.2 – L'assurance accident et l'assurance recherche et sauvetage

Malgré toutes les mesures sécuritaires prises, il se peut qu'un **accident** survienne et cause un **préjudice** physique à une personne **pratiquante**, pouvant l'empêcher de travailler, causer une infirmité ou même sa mort.

Avec une assurance accident, la personne victime obtient une indemnité en cas de blessures. En cas de décès, ses ayants droit peuvent même se voir verser une indemnité compensatoire.

Certaines assurances accident sont également pertinentes dans le cas où il faudrait, pendant l'activité, faire appel à des secours dans un contexte particulièrement délicat. Plusieurs situations médicales exigent une intervention d'urgence, que ce soit par voie terrestre ou aérienne. Si la zone est difficilement accessible, les équipes de secours peuvent avoir à recourir à un hélicoptère, par exemple. Bien que les services publics soient tenus de porter assistance aux personnes en **danger**, cela ne signifie pas nécessairement une intervention gratuite ni instantanée.

La personne assurée peut parfois voir les coûts engendrés par le sauvetage être couverts et pris en charge par sa compagnie d'assurance. Néanmoins, les assurances accident ne couvrant pas toutes ces frais, il convient de bien lire son contrat et au besoin de souscrire à une assurance complémentaire pour la recherche et le sauvetage. Cette dernière couvre exclusivement les coûts engendrés par les

moyens tels que les hélicoptères, les quads et les équipes sur le terrain, qui pourraient être facturés en tout ou en partie à la personne secourue.

4.4.3 – De quelle protection d'assurance a-t-on besoin?

En fonction du type d'activité que l'on pratique, du lieu de pratique (au Québec ou partout dans le monde) et de son rôle (personne encadrante, gestionnaire, adepte...), plusieurs protections peuvent s'avérer utiles.

4.4.3.1 – Pour les adeptes autonomes qui participent à des activités encadrées

Lorsque l'on pratique une activité de plein air, il est pertinent d'avoir une assurance accident ainsi qu'une assurance responsabilité civile afin d'être pleinement protégé-e. En fonction des contraintes d'isolement du lieu de pratique de l'activité (voir au [chapitre 1](#)), une assurance recherche et sauvetage peut être utile.

La personne qui souscrit un contrat d'assurance (responsabilité civile, accident ou recherche et sauvetage) doit prendre connaissance de toutes les clauses qui y sont énumérées afin d'éviter de mauvaises surprises dans l'hypothèse d'une poursuite judiciaire. Plusieurs sports dits extrêmes ou pratiqués de manière professionnelle (contre rémunération) sont notamment exclus de certaines polices d'assurance. Un autre point essentiel est de vérifier que l'assurance s'applique au lieu de pratique, notamment si l'on est à l'étranger. Il faut également faire attention à ce que le montant couvert soit suffisamment élevé en cas de grave accident.

Consulter un courtier ou une courtière en assurance est la meilleure manière de s'assurer que l'on choisit la police adéquate.

4.4.3.2 – Pour les gestionnaires d'entreprise ou d'organisme offrant des activités encadrées

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 ses encadrants et ses encadrantes. Ces derniers et ces dernières devraient prendre connaissance de toutes les clauses de la police d'assurance de leur employeur afin d'éviter de mauvaises surprises dans l'hypothèse d'une poursuite judiciaire.

Il est conseillé aux organisations concernées par l'encadrement de sorties de ski de fond d'élaborer une procédure écrite documentant le partage des risques entre l'organisme et ses encadrants et encadrantes. L'administration des formulaires, la vérification des équipements, les différents discours de sécurité, les procédures d'accueil et de déroulement d'activités sont ainsi uniformisés et documentés, assurant la compréhension du partage des responsabilités par les deux parties. Ces documents sont souvent demandés par la compagnie d'assurance.

4.4.3.3 – Pour le personnel encadrant salarié, travailleur autonome ou bénévole

Comme mentionné, l'organisme offrant le service d'encadrement prend généralement la responsabilité d'assurer ses encadrants et ses encadrantes. Les personnes encadrantes qui ne sont pas couvertes par l'assurance de leur employeur devraient se munir d'une assurance en responsabilité civile professionnelle si elles sont salariées ou travailleuses autonomes.

Les bénévoles devraient également s'assurer d'être couvert-e-s en responsabilité civile : ils et elles peuvent se doter d'une assurance personnelle ou demander à l'organisme auprès de qui leur bénévolat est effectué de leur procurer une telle assurance.

Cette diligence permet de ne pas avoir à payer personnellement les dommages-intérêts à la victime si un ou une juge reconnaît la personne encadrante comme responsable de l'accident ayant causé le préjudice, ce qui peut représenter une somme élevée.

4.4.3.4 – Pour les gestionnaires de site

Les gestionnaires de site peuvent être considérés comme responsables de fautes s'ils ne respectent pas certaines obligations légales (voir la [section 4.3.1](#)). Un tribunal pourrait engager leur responsabilité civile et les obliger à indemniser la victime.

Pour se prémunir de cette situation, il leur est recommandé de souscrire une assurance responsabilité civile.

4.4.4 – Les assurances proposées par Ski de fond Québec

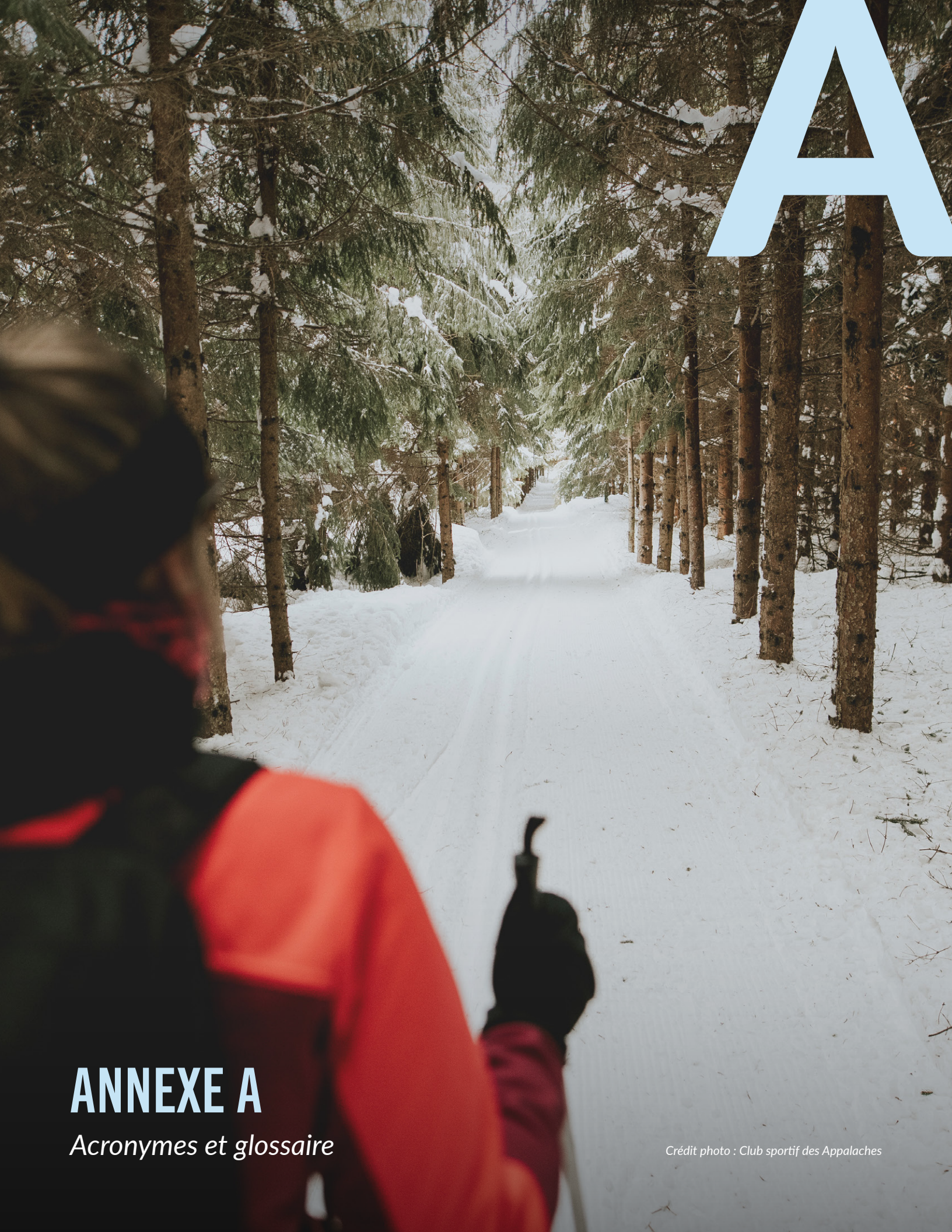
Nordiq Canada détient une police d'assurance responsabilité civile pour les entraîneuses et les entraîneurs, les encadrantes et les encadrants, les administratrices et les administrateurs ainsi que les dirigeantes et les dirigeants d'un club. Cette assurance n'est pas une assurance accident ni une assurance médicale : elle protège le membre du club et le club lors d'une poursuite en justice par un tiers. Cette assurance est offerte aux organismes, clubs et membres affiliés à Ski de fond Québec et, par le fait même, à Nordiq Canada, conformément aux exigences figurant dans le document [Politique et les critères d'affiliation pour les organismes et individus](#).

Afin de bénéficier de cette couverture d'assurance, tout membre doit obligatoirement remplir le [formulaire de Reconnaissance et d'acceptation des risques](#) lors de son adhésion au club (voir [annexe C.5](#)). Cette procédure est conforme à la politique d'adhésion et aux exigences du [Manuel de l'assuré de Nordiq Canada](#).

L'assurance responsabilité civile couvre tous les programmes, activités, entraînements ou événements offerts par tout organisme affilié à SFQ. Les entraîneuses et les entraîneurs doivent avoir obtenu les certifications PNCE nécessaires à la pratique d'encadrement pour profiter de la police d'assurance de Nordiq Canada (voir [section 3.3.1](#) Programme national de certification des entraîneurs). En contexte de compétition, il est recommandé de consulter le [Manuel de l'assuré](#) et les [Règlements de sécurité de Ski de fond Québec](#) au chapitre 9 : Les services et équipements de sécurité requis lors d'un événement, d'une compétition ou d'un spectacle à caractère sportif.

La **pratique libre** n'est pas couverte, sauf si elle est chapeautée par un organisme affilié et si la personne s'inscrit et signe le registre d'inscription. Le personnel encadrant affilié est couvert s'il répond à toutes les exigences figurant dans le [Manuel de l'assuré](#).

Pour toute information complémentaire, il est conseillé de consulter le [Manuel de l'assuré](#) ou de contacter info@skidefondquebec.ca.



ANNEXE A

Acronymes et glossaire

Crédit photo : Club sportif des Appalaches

A.1 – LISTE DES ACRONYMES

Acronyme	Signification
ACQ	Association des camps du Québec
AÉQ	Aventure Écotourisme Québec
AGPTA	Association des guides professionnels en tourisme d'aventure
AQLPH	Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées
ASSQ	Association des stations de ski du Québec
CQL	Conseil québécois du loisir
DAFA	Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur
DESS	Diplôme d'études supérieures spécialisées
FÉEPEQ	Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
FPQ	Fédération des pourvoiries du Québec
MAMH	Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation
MELCCFP	Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs
MÉQ	Ministère de l'Éducation du Québec
MRC	Municipalité régionale de comté
MRNF	Ministère des Ressources naturelles et des Forêts
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
MTO	Ministère du Tourisme
OBNL	Organisme à but non lucratif
OBV	Organisme de bassins versants
OPC	Office de la protection du consommateur
Parq	Association des parcs régionaux du Québec

Acronyme	Signification
PAT	Programme d'apprentissage technique
PNCE	Programme national de certification des entraîneurs
PNEAPA	Programme national pour l'encadrement des activités de plein air
PR	Personne-ressource
RÉSEAU	Réseau pour un développement psychosocial par le sport et le plein air
RMN	Réseau de milieux naturels protégés
RNSFQ	Réseau national Ski de fond Québec
RPAQ	Réseau plein air Québec
RURLS	Réseau des unités régionales de loisir et de sport
SEP	Système d'évaluation des patients et patientes
Sépaq	Société des établissements de plein air du Québec
SFQ	Ski de fond Québec
SMU	Services médicaux d'urgence
SQ	Sûreté du Québec
URLS	Unités régionales de loisir et de sport
ZEC	Zone d'exploitation contrôlée

A.2 – GLOSSAIRE

Lettre A

Accident

Événement imprévu et indésirable qui entraîne des dommages, des blessures, voire la mort.

Accueil de groupes

L'accueil de groupes en contexte de camp de vacances offre une structure et des services adaptés aux besoins de la clientèle, avec ou sans hébergement. La programmation comprend des activités où le type d'encadrement offert varie de la prise en charge complète à la pratique autonome selon les besoins de la clientèle.

Exclusion : services offerts sans correspondance avec la mission de l'organisme, soit la location d'installations sans animation.

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.

Association régionale de ski

Regroupement de centres, de clubs et d'individus dans une région donnée, créée pour mettre en commun des ressources et des services afin de contribuer au développement de la discipline.

Ayant droit

Personne physique ou morale bénéficiant d'un droit.

Lettre B

Balisage

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 quelques exemples de mesures prises pour le balisage de sentiers.

Biais de confirmation

Tendance à interpréter, à rechercher et à se rappeler sélectivement des informations qui confirment des croyances existantes.

Lettre C

Cambrure

Forme d'arc que possède le ski. Cet arc peut avoir différents niveaux de rigidité. Plus l'espace entre le milieu du ski et le sol est important, plus on dit que la cambrure est haute. Plus la force nécessaire pour écraser la cambrure est importante, plus on dit que la cambrure est forte. Une skieuse ou un skieur débutant ainsi que les enfants peuvent bénéficier d'une cambrure plus faible pour optimiser la stabilité, alors qu'une cambrure forte ajustée au poids permettra d'optimiser la propulsion et la glisse.

Camp de jour

Le camp de jour offre à ses participants une programmation quotidienne à caractère éducatif et récréatif, sans hébergement. Quels que soient son orientation, sa spécialisation ou ses milieux de réalisation, la structure d'accueil est adaptée aux clientèles et aux activités réalisées.

Camp de vacances

Le camp de vacances offre à ses participants un séjour comprenant une programmation à caractère éducatif et récréatif, avec hébergement. Quels que soient son orientation, sa spécialisation ou ses milieux de réalisation, la structure d'accueil est adaptée aux clientèles et aux activités réalisées.

Camp familial

Le camp familial offre aux familles une structure d'accueil et des services adaptés aux besoins de la clientèle, avec hébergement. La programmation comprend des activités individuelles et familiales pour tous les âges, structurées et libres, à caractère éducatif et récréatif. L'encadrement est partagé entre le personnel du camp et la clientèle selon le type de prestation offert.

Centre de masse (ou centre de gravité)

Point imaginaire où la masse de la skieuse ou du skieur apparaît comme concentrée. Le centre de masse est en équilibre en toutes directions pour que l'individu conserve son équilibre et une propulsion adéquate. Le centre de masse n'est pas statique : il se déplace selon les mouvements de la skieuse ou du skieur et la distribution de sa masse.

Centre de ski de fond

Lieu de pratique offrant un réseau de sentiers et de pistes ainsi qu'un ensemble de services : chalet, carte du réseau et signalisation, pisteuses et pisteurs, patrouilleuses et patrouilleurs et/ou secouristes. L'organisme responsable du centre de ski est le gestionnaire du réseau de pistes et de sentiers. On peut y pratiquer d'autres activités, comme la marche, la raquette, le vélo à pneus surdimensionnés et autres.

Lettre C (suite)

Classe découverte	La classe découverte se déroule pour sa part dans un autre environnement que la nature, souvent en milieu urbain, avec comme préoccupation un aspect culturel, sportif, artistique, scientifique ou historique. Pour chaque dénomination (classe nature ou classe découverte), le programme constitue une expérience éducative et récréative qui se distingue par sa complémentarité avec les programmes préscolaires, scolaires et parascolaires tels que définis par l'école.
Classe nature	La classe nature offre aux groupes scolaires une programmation d'une ou plusieurs journées, avec ou sans hébergement, dans un environnement naturel ou d'activités de plein air. Le nom usuel des classes natures en hiver sont les « classes blanches ».
Club de ski de fond	Le club est composé d'un ensemble de skieuses et de skieurs qui se regroupent afin de se donner les moyens de mieux pratiquer leur discipline. Un club peut adhérer à Ski de fond Québec s'il comprend au moins dix membres et est constitué en personne morale.
Compétence	Une compétence se déploie en contexte professionnel réel, se situe sur un continuum qui va du simple au complexe, se fonde sur un ensemble de ressources, s'inscrit dans l'ordre du savoir-mobiliser en contexte d'action professionnelle, se manifeste par un savoir-agir réussi, efficace, efficient et récurrent, est liée à une pratique intentionnelle et constitue un projet, une finalité sans fin (MÉQ, 2001).
Compétence disciplinaire	Les compétences disciplinaires en ski de fond visent le développement d'habiletés et l'atteinte d'objectifs d'apprentissage particuliers qui relèvent du ski de fond.
Conséquence	Effet d'un événement affectant les objectifs. Une conséquence peut se manifester de manière certaine ou incertaine, générant des résultats positifs ou négatifs, tant de manière directe qu'indirecte, influant ainsi sur l'atteinte des objectifs.
Contrainte d'isolement	Proximité ou éloignement des ressources disponibles en cas de problème et/ou d'urgence (faible, moyenne ou forte).

Lettre D

Damage	Action consistant à compacter la neige.
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, un groupe et son équipement.

Lettre D (suite)

Débiteur	Personne tenue d'exécuter un paiement, une prestation à l'égard d'une autre, le créancier.
Diligence	Obligation faite à une personne de prendre les mesures qu'il est raisonnable d'adopter dans l'exécution de ses missions, compte tenu de la probabilité et de la gravité des risques normalement prévisibles.

Lettre E

Efficacité	Fait d'utiliser le moins d'énergie possible pour franchir une distance donnée en ski de fond. Une technique efficace signifie qu'une skieuse ou un skieur a dirigé un maximum – sinon l'entièreté – de sa force dans le sens de la direction souhaitée.
Encadrante/encadrant d'activité de plein air (personnel encadrant)	Personne rémunérée ou bénévole qui maîtrise les compétences lui permettant d'assumer la responsabilité légale et morale associée à la prise en charge d'individus ou d'un groupe dans le cadre d'une activité de plein air, et ce, quels que soient l'activité de plein air pratiquée, le domaine et le contexte professionnels dans lesquels cette personne évolue et la visée de l'intervention dans le cadre de laquelle elle exerce sa fonction de travail.
Encadrement d'activités de plein air	Supervision, direction et gestion d'activités récréatives en plein air que ce soit à titre professionnel ou bénévole.
Entraîneuse/entraîneur de ski de fond	Personne qualifiée par une formation d'entraîneur reconnue, qui est chargée de guider et de former des individus ou des athlètes dans la pratique du ski de fond. Son rôle principal est de planifier et de superviser les programmes d'entraînement, de développer les compétences techniques et physiques des adeptes du ski de fond, et parfois, de préparer et d'encadrer des événements compétitifs ou non. Elle doit connaître les techniques de ski ainsi que les méthodes de pratique du ski et d'entraînement adaptées aux différents stades de développement et aux objectifs individuels.
Équilibre	État de quelqu'un qui maîtrise sa position et ses mouvements. Une skieuse ou un skieur est en équilibre lorsque son centre de masse est aligné au-dessus de la base de support.
Évacuation	Processus par lequel des mesures d'aide sont apportées pour sortir une personne blessée ou en situation d'urgence (maladie, hypothermie, épuisement, etc.) d'une zone de ski afin de l'amener vers un endroit plus sécurisé où elle pourra recevoir des soins médicaux ou se sentir en sécurité.

Lettre E (suite)

Excursion

Activité inscrite dans la programmation pendant laquelle un groupe de participants se déplace vers un site contrôlé sur une période comprenant un ou plusieurs couchers hors du lieu d'hébergement régulier.

Expédition

Un groupe de participants se déplace à l'extérieur de sites contrôlés du camp ou du réseau de proximité sur une période comprenant un ou plusieurs couchers hors du site permanent du camp. Le groupe de campeurs peut être mobile d'un site à un autre.

Lettre F

Facteur éolien

Le facteur éolien, aussi appelé « facteur vent » ou « refroidissement éolien », est la sensation de froid ressentie sur la peau lorsqu'elle est exposée au vent. Le facteur éolien augmente de manière importante la perte de chaleur par temps froid pendant l'hiver. Plus le vent est fort, plus le refroidissement éolien est important.

Fait juridique

Tout événement ou toute situation de fait, volontaire ou non, ayant pour conséquence de produire des effets juridiques qui n'ont pas été voulus par les intéressés, mais qui découlent automatiquement de ce que prévoit la loi, indépendamment de leur volonté.

Fart d'adhérence

Fart utilisé uniquement avec les skis classiques et conçu pour permettre au ski d'adhérer à la neige lors de la poussée sur le ski. On l'applique en couches minces dans la portion médiane de la semelle. Le fart d'adhérence se présente en différents niveaux de dureté, qui conviennent aux divers types et températures de neige. Pour que le fart puisse adhérer à la neige, les cristaux doivent pénétrer dans le fart; c'est pourquoi le fart d'adhérence doit être adapté à la dureté des cristaux.

Fart de glisse

Le fart de glisse est appliqué dans les zones de glisse des skis afin d'augmenter la capacité de glisse. Il existe différents types de farts pour couvrir l'ensemble des conditions de neige. Les skis classiques sont fartés avec du fart de glisse aux deux extrémités du ski, alors que les skis de patineur sont fartés sur l'ensemble du ski.

Fédération de plein air

Organisme national de loisir (ONL) qui a pour mission de favoriser, développer, pérenniser et promouvoir la pratique sécuritaire et agréable des activités de plein air qu'elle représente. Grâce à l'expertise technique qu'elle détient, elle fournit des lignes directrices et des outils aux pratiquantes et aux pratiquants autonomes, au personnel encadrant, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de sites et à ses autres membres.

Lettre F (suite)

Force majeure	Événement irrésistible et imprévisible.
----------------------	---

Lettre G

Gestionnaire de sentiers et de sites de pratique d'activités de plein air	Personne ou entité chargée de planifier, développer, entretenir et superviser des infrastructures destinées à la pratique d'activités de plein air.
--	---

Glisse	Mouvement de la skieuse ou du skieur sur un/deux skis porteurs lorsqu'il n'y a pas de poussée de jambes ou de bâtons. Cette phase se produit après la phase de poussée des bâtons et au début de la poussée des jambes dans les techniques où il y a propulsion par le bas du corps. Comme il n'y a pas de force appliquée, la phase de glisse est vouée à ralentir en raison de la friction de l'air et de la neige sur les skis.
---------------	--

Lettre H

Halo d'expert	Perception d'un membre du groupe comme expert dans l'activité pratiquée, à juste titre ou non. Souvent exprimé de manière à inciter la personne encadrante à la prudence et à freiner l'excès de confiance pouvant mener à des incidents.
----------------------	---

Homéostasie	Stabilisation, réglage, chez les organismes vivants, de certaines caractéristiques physiologiques (pression artérielle, température, etc.).
--------------------	---

Lettre I

Incident	Événement inhabituel et indésirable qui peut ou non avoir des conséquences néfastes. Contrairement à un accident, un incident peut ne pas causer de dommages ou de blessures graves.
-----------------	--

Instructrice/ instructeur de ski	Personne qualifiée chargée d'enseigner les techniques de ski. Son rôle consiste à fournir des instructions sur la façon de se déplacer de manière efficace sur la neige, en mettant l'accent sur les techniques de ski et les principes biomécaniques (voir section 2.2.3) ainsi que sur la sécurité et le respect de principes éthiques sur les pistes.
---	--

Isolement	Temps de déplacement requis entre la localisation des pratiquantes et des pratiquants de l'activité et les ressources nécessaires en cas d'urgence, comme un poste d'accueil muni d'un système de communication et d'équipements de secours, un poste de patrouille, une route d'évacuation, etc. Le temps de déplacement peut aussi être influencé par divers facteurs (météo, moyens de transport disponibles, orientation, etc.).
------------------	--

Lettre K

Klister

Le klister est utilisé comme fard d'adhérence. Appliqué sur la partie médiane de la semelle, il sert à donner de l'adhérence dans des conditions de neige fondante ou de neige qui a fondu et gelé à nouveau.

Lettre P

Pensée de groupe restrictive

Tendance à privilégier la conformité et à éviter les opinions divergentes entraînant une pression sociale qui restreint la libre expression des idées et inhibe la prise de décision indépendante.

Pente

Tangente de l'inclinaison entre deux points d'un terrain, en rapport avec l'horizontale. Il s'agit du rapport entre la différence d'altitude entre les deux points et la distance horizontale entre ces deux points.

Personne de confiance

Principal canal de communication avec la civilisation pour la personne en expédition. Postée dans un endroit où les communications sont faciles, elle peut notamment avoir pour rôle d'aider à anticiper les risques (par exemple, en fournissant des données météorologiques ou en coordonnant un ravitaillement), de fournir du soutien moral à l'équipe, mais aussi d'alerter les secours en cas de besoin.

Personne-ressource

Personne qui donne une formation (ex. : les formateurs d'entraîneurs au PNCE sont appelés les personnes-ressources).

Planification

Fait d'organiser tous les aspects nécessaires pour assurer le bon déroulement d'une sortie ayant pour objectif la pratique d'une activité de plein air, en prenant notamment en compte les besoins et objectifs des personnes participantes, les conditions de réalisation de la sortie, l'itinéraire, les mesures de situation d'urgence et les équipements nécessaires.

Pratique autoguidée

Type de pratique libre avec appui externe pour la logistique, l'organisation et la sécurité. Elle se déroule sans l'intervention d'une personne encadrante sur le terrain; cependant, elle se déploie dans un milieu naturel déterminé par l'entreprise ou l'entité associée à l'activité autoguidée. Des services, tels que la location d'équipement, la détermination d'un itinéraire, des transports et navettes peuvent être proposés dans une sortie autoguidée. L'entreprise s'engage alors à partager les risques et à offrir du soutien en cas d'incident ou d'accident.

Lettre P (suite)

Pratique autonome	Pratique non supervisée par du personnel encadrant dans laquelle les personnes participantes prennent en charge l'ensemble de leur sortie : sa planification, son déroulement et la gestion des risques et urgences. La pratique autonome se déroule sur des sites non aménagés et généralement non balisés (terres publiques, propriété privée personnelle, etc.).
Pratique encadrée	Pratique supervisée par un personnel rémunéré ou bénévole encadrant qui s'assure que l'activité corresponde aux besoins et capacités des personnes participantes.
Pratique libre	Pratique sur un site aménagé balisé (site privé, Sépaq, site fédéré, etc.) qui peut offrir des services (accueil, affichage, location) sans pour autant être supervisé par une personne encadrante. L'adepte planifie lui-même sa sortie. Cependant, étant sur un site aménagé, il partage une part de responsabilité de sa sécurité avec la ou le gestionnaire du site.
Pratiquante/ pratiquant	Individu qui pratique le ski de fond, qu'il s'agisse d'une pratique libre ou encadrée.
Préjudice	Perte d'un bien, d'un avantage par le fait d'autrui.
Première intervenante/ premier intervenant	Personne ayant reçu une formation avancée en secourisme qui lui permet d'agir dans une situation d'urgence en attendant l'arrivée des services médicaux.
Prise en charge	Fait d'assumer toutes les responsabilités liées à la réalisation de l'activité, en assurant la sécurité des personnes participantes, en respectant l'environnement et en étant prêt à faire face à d'éventuels imprévus.
Professionalisme	Fait de faire preuve de leadership en adoptant un comportement éthique dans le respect des standards liés au contexte de travail et à l'encadrement d'activités de plein air. Cela inclut, sans s'y limiter, la capacité à respecter ses limites personnelles, la capacité à faire preuve d'une bonne hygiène personnelle et la capacité à faire preuve de jugement et d'une bonne communication dans la prise de décisions et la résolution de problèmes.

Lettre R

Région isolée	Région située à l'extérieur de la zone couverte par les services ambulanciers et médicaux.
----------------------	--

Lettre R (suite)

Risque	Probabilité qu'une personne subisse des dommages ou des conséquences négatives pour sa santé en raison de conditions spécifiques, telles que l'exposition à un événement ou à une situation. Le risque est la possibilité qu'un danger se concrétise.
Risque objectif	Aussi appelé « risque réel ». 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 « risque perçu ». 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.

Lettre S

Sécurité	Fait de prendre toutes les mesures nécessaires pour prévenir les risques et assurer la sécurité ainsi que le bien-être des participantes et des participants tout au long de l'activité de ski.
Ski	Sport de glisse pratiqué au moyen de skis et de bâtons, principalement sur la neige. Le ski sur neige comprend deux grandes familles : le ski alpin et le ski de fond.
Ski à roulettes	Toute activité d'entraînement en terrain sec se déroulant sur des appareils à roues non motorisés qui imitent le mouvement du ski de fond, incluant les skis à roulettes et les patins à roues alignées.
Ski classique	Ski à double ou simple cambrure, conçu pour supporter le poids de l'individu lors de la poussée. Au moment de la poussée, le ski se met à plat, permettant à la surface d'adhérence d'accrocher dans la neige.
Ski de fond	Discipline du ski qui comprend la randonnée récréative, la randonnée sportive et les épreuves de compétition. Le ski de fond comprend deux styles : le style classique et le style libre, également nommé ski de patineur.
Ski de patineur	Ski à double ou simple cambrure. La cambrure du ski doit être suffisamment forte pour ne pas écraser entièrement le ski lors de la poussée avec toute la masse sur le ski de poussée. Le ski de patineur est conçu pour avoir seulement une surface de glisse.
Ski de randonnée hors-piste	Ski de fond sur des sentiers non balisés et non tracés.

Lettre S (suite)

Ski de randonnée nordique

Ski sur des sentiers balisés, mais non tracés, pratiqué avec des skis adaptés aux conditions non tracées (carres de métal, skis plus larges qu'en ski de fond tracé, et autres spécificités).

Ski paranordique

Activité de ski de randonnée ou de ski de fond pratiquée par des personnes ayant un handicap à l'aide d'un équipement adapté (prothèse, luge) ou d'un encadrement particulier, comme un guide pour les skieuses ou les skieurs ayant un handicap visuel.

Lettre T

Timing ou synchronisation

Lorsqu'un mouvement technique commence en relation à un autre (par exemple, le *timing* ou la synchronisation entre la poussée de bâtons et la poussée des jambes dans une technique donnée). Le vocable *timing* est très utilisé dans la pratique du ski de fond, bien qu'il soit emprunté à l'anglais.

Traçage

Action qui consiste à faire deux traces parallèles en respectant les dimensions recommandées dans ce guide et dans le [Guide des principes d'aménagement, d'entretien et de signalisation des sentiers](#).

B

ANNEXE B

Risques inhérents à la pratique du ski de fond

B.1 – SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DU SKI DE FOND

B.1.1 – Facteurs de risques liés à l'état physique des membres du groupe

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
État physique (fatigue, sommeil perturbé, blessure préalable, inconfort physique...)	Perte d'équilibre, chutes, lésions des tissus mous et blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques, perturbation du jugement et de la concentration, mauvaise prise de décision, dégradation de la condition physique, incapacité de terminer l'activité, évacuation	• Avoir connaissance de son état physique • S'informer de l'état physique des autres membres du groupe • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire selon les limitations physiques • Adapter le rythme de progression • Demeurer hydraté
Conditions médicales (diabète, asthme, allergies sévères, etc.)	Hypoglycémie, obstruction des voies respiratoires, anaphylaxie, jugement et concentration altérés, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), perte d'équilibre, chute au sol, blessures traumatiques, prise de mauvaises décisions, crise médicale, incapacité de terminer l'activité, évacuation	• Avoir connaissance de sa condition médicale • S'informer des conditions de santé des autres membres du groupe • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire selon les conditions de santé des uns et des autres • Adapter le rythme de progression

B.1.2 – Facteurs de risques liés à l'état affectif et aux biais émotionnels des membres du groupe

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
État affectif, émotionnel ou psychologique (stress, pression pour rentrer avant la noirceur, pression sociale et des pairs, fatigue émotionnelle, trouble du comportement, anxiété, etc.)	Mauvaise prise de décisions, crise d'angoisse ou de panique, friction entre les membres du groupe, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité, perte de plaisir	• Développer des stratégies de reconnaissance de son état affectif • S'informer de l'état affectif des autres membres du groupe et y être attentif • Connaître les actions à entreprendre lorsqu'une crise survient et rester à l'affût des signes • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire selon l'état affectif des uns et des autres • Adapter le rythme de progression

B.1.2 – Facteurs de risques liés à l'état affectif et aux biais émotionnels des membres du groupe (suite)

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Consommation d'alcool et/ou de drogues	Augmentation du stress, mauvaise prise de décisions, crise d'angoisse ou de panique, friction entre les membres du groupe, lésions des tissus mous et blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), perte d'équilibre, chute au sol, blessures traumatiques, crise médicale, hypothermie, engelures, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité, perte de plaisir	• S'abstenir de consommer de l'alcool ou des drogues lors de l'activité • Consommer de manière responsable afin de conserver ses facultés
Altercation entre deux individus du groupe (agression physique, psychologique, tension, autre cas de figure)	Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse ou de panique, friction entre les membres du groupe, blessures, perte de plaisir.	• Avoir connaissance des personnalités et caractères des autres membres du groupe • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire et le rythme de progression au groupe • Respecter l'éthique en plein air

B.1.3 – Facteurs de risques liés au manque de connaissance

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Manque de connaissance des processus et outils de gestion des urgences	Incapacité à gérer une situation urgente, incapacité à utiliser les outils de gestion des risques, détérioration de la situation d'urgence, biais de jugement (voir section 1.4)	• Prendre connaissance des outils et processus en amont de l'activité; • Se former à la gestion d'urgences.
Manque de connaissance des risques encourus	Mise en danger, survenance d'une situation urgente, manque de matériel pour faire l'activité en toute sécurité, biais de jugement (voir section 1.4)	• Se renseigner en amont sur l'itinéraire et les dangers possibles; • S'assurer d'apporter le matériel adéquat pour la sortie; • Skier avec des pairs.
Manque de connaissances techniques, mauvaise évaluation de ses compétences et de celles des autres par rapport à l'itinéraire	Incapacité à gérer une situation lors de l'activité, niveau de connaissance insuffisant pour mener l'activité à son terme, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité, biais de jugement (voir section 1.4)	• Se former pour être autonome auprès d'une instructrice ou d'un instructeur ou d'une entraîneuse ou d'un entraîneur de ski de fond; • Choisir un itinéraire simple pour commencer, et graduer ses itinéraires; • Skier avec des pairs.



ANNEXE C

Documentation utile et gabarits

Crédit photo : Domaine Saint-Bernard

C.1 – PLAN DE SORTIE ET PLAN DE MESURES D'URGENCE

Pour favoriser la sécurité et la qualité de chaque sortie, une bonne préparation est essentielle. Lorsqu'on peut s'appuyer sur des outils de gestion de risques de qualité, actuels et reconnus par le milieu, on bonifie encore plus notre capacité d'intervenir adéquatement en cas de pépin.

C'est pourquoi Ski de fond Québec recommande l'utilisation des gabarits de plan de sortie et de plan de mesures d'urgence listés ici. Ce sont des formulaires interactifs conçus pour être utilisés pour toutes les activités de plein air, pour tous les contextes de pratique et par les intervenant·e·s de tous les secteurs d'activité. Bien qu'ils soient des outils clé en main, leur utilisation doit être adaptée à chaque situation, en tenant compte de nombreux facteurs comme l'expérience des personnes participantes, le niveau de complexité et d'isolement de la sortie, les ressources disponibles, etc.

Ces gabarits sont accompagnés de documentation et d'explications vulgarisées. Pour en savoir plus, consulter le [site Web du Réseau plein air Québec](#).

C.1.1 – Gabarits de plan de sortie (PdS)

- » [Plan de sortie - Pour adeptes de plein air I Pratique libre et autonome : Sortie simple](#)
- » [Plan de sortie - Pour adeptes de plein air I Pratique libre et autonome : Sortie avec nuitée\(s\) ou sortie complexe](#)
- » [Plan de sortie - Sortie encadrée journalière ou sortie simple](#)
- » [Plan de sortie - Sortie encadrée complexe ou sortie avec nuitée\(s\)](#)

C.1.2 – Gabarits de plan de mesure d'urgence (PMU)

- » [Plan de mesures d'urgence - Pour adeptes de plein air I Pratique libre et autonome : sortie journalière ou sortie simple](#)
- » [Plan de mesures d'urgence - Pour adeptes de plein air I Pratique libre et autonome : sortie avec nuitée\(s\) ou sortie complexe](#)
- » [Plan de mesures d'urgence - Pour sortie encadrée](#)

Les gabarits présentés ici ont été développés dans le cadre d'un projet réalisé par le Réseau plein air Québec (RPAQ) en partenariat avec les onze fédérations québécoises de plein air, dont Ski de fond Québec (SFQ), ainsi qu'Aventure Écotourisme Québec (AEQ), la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ) et l'Association des camps du Québec (ACQ). Ils sont le fruit d'un important travail de concertation et d'harmonisation.

C.2 – FORMULAIRE D'ÉVALUATION MÉDICALE

Formulaire d'évaluation médicale

*Important : avec les nouvelles dispositions protégeant les renseignements personnels (loi 25), il est important que les entreprises privées et organismes publics veillent à respecter leurs obligations en lien avec ce formulaire, qui contient des renseignements personnels.

A. Fiche personnelle et renseignements

Prénom :	Nom :
Date de naissance :	
Genre : F ☐ M ☐ Non binaire ☐ [DR2]	
Numéro d'assurance maladie :	
Adresse :	
Ville :	Code postal :
Courriel :	
Cellulaire :	Autre numéro de téléphone (résidentiel, travail...) :

B. Contacts d'urgence

Contact 1 :

Prénom :
Nom :
Lien :
Cellulaire :
Autre numéro de téléphone (résidentiel, travail...) :

Contact 2 :

Prénom :
Nom :
Lien :
Cellulaire :
Autre numéro de téléphone (résidentiel, travail...) :

C. État de santé

Ce questionnaire vise à déterminer si vous avez besoin de recevoir les conseils d'une professionnelle ou d'un professionnel de la santé pour participer à l'activité. Nous vous prions donc de répondre consciencieusement à ces quelques questions. Si vous répondez oui à l'une de ces questions, nous vous invitons à consulter une professionnelle ou un professionnel de la santé.

Oui	Non	Renseignements généraux
		Portez-vous un dispositif d'alerte médicale ? Spécifiez :
		Êtes-vous hémophile ou prenez-vous des médicaments qui fluidifient votre sang ? Spécifiez :
		Avez-vous des allergies (pollen, froid, animaux, noix, lait, etc.) ? Spécifiez :
		Prenez-vous des médicaments ? Spécifiez : Posologie : Effets si non pris : Effets secondaires si pris :
		Faites-vous du diabète ?
		Avez-vous des problèmes psychologiques (ex. : dépression) ? Spécifiez :
		Êtes-vous enceinte ?
		Avez-vous des problèmes dermatologiques qui sont causés ou aggravés par le soleil, la chaleur, le froid, etc. ? Spécifiez :

Oui	Non	Vue et ouïe
		Portez-vous des lunettes ou lentilles cornéennes ?
		Avez-vous des problèmes visuels, tels que de la difficulté à évaluer les distances et les hauteurs, une très grande sensibilité à la lumière intense ou tout autre problème ne pouvant pas être corrigé avec des verres ou lentilles ?
		Avez-vous des problèmes auditifs assez importants pour éprouver des difficultés à communiquer avec des personnes lorsqu'elles sont proches ou loin de vous ? Spécifiez :

Oui	Non	Problèmes cardiovasculaires
		Avez-vous déjà reçu un diagnostic pour des problèmes cardiaques ? Spécifiez :
		Avez-vous des douleurs à la poitrine ou au cœur à l'effort ou au repos ? Spécifiez :
		Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses au repos, à l'effort, au froid ou à la chaleur ? Spécifiez :
		Une professionnelle ou un professionnel de la santé vous a-t-il déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée ?
		Une professionnelle ou un professionnel de la santé vous a-t-il déjà dit de ne pas faire d'activité physique à moins que ce ne soit recommandé par un médecin ?

Oui	Non	Problèmes respiratoires
		Avez-vous présentement ou avez-vous déjà eu des problèmes respiratoires (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 :

Oui	Non	Troubles neurologiques
		Avez-vous des phobies ou anxiétés qui pourraient vous limiter lors de l'activité (peur des hauteurs, de l'eau, des insectes, de la noirceur, dans des endroits restreints, etc.) ? Spécifiez :
		Avez-vous déjà subi une commotion cérébrale ?
		Avez-vous déjà fait une crise d'épilepsie ?
		Vous arrive-t-il de perdre connaissance ?
		Souffrez-vous de maux de tête ou de migraines chroniques ?
		Avez-vous des pertes d'équilibre fréquentes ?

Oui	Non	Problèmes articulaires, osseux et musculaires
		Souffrez-vous de troubles articulaires ou osseux (genoux, dos, épaules, chevilles) qui pourraient être aggravés par des activités physiques intensives et des conditions climatiques difficiles (froid, humidité) ? Spécifiez :
		Avez-vous des invalidités permanentes qui pourraient vous limiter pendant l'activité ? Spécifiez :
		Avez-vous eu des fractures dans les deux dernières années ? Spécifiez :

Oui	Non	Autres problèmes de santé
		Avez-vous un autre problème de santé qui pourrait vous limiter au cours de l'activité ? Spécifiez :

Renseignements sur l'activité (entourez la réponse)	
Comment évaluez-vous votre niveau de forme physique en fonction des capacités requises pour l'activité ?	
Faible	Moyen Élevé
Degré de compétence pour l'activité :	
Jamais pratiqué	Débutant Intermédiaire Expert

D. AUTORISATION À INTERVENIR EN CAS D'URGENCE

J'autorise _____ à me prodiguer tous les premiers soins nécessaires et 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.

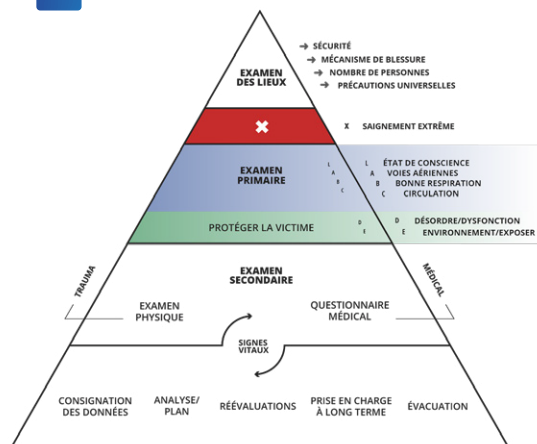
De plus, s'il est impossible de joindre un de mes contacts d'urgence, j'autorise le médecin choisi par les autorités à prodiguer tous les soins médicaux requis par mon état.

NOM DE LA PARTICIPANTE/DU PARTICIPANT :

SIGNATURE :

DATE :

C.3 – SYSTÈME D'ÉVALUATION DU PATIENT (SEP)



SYSTÈME D'ÉVALUATION DU PATIENT (SEP)

DATE :

HEURE DE LA PRISE EN CHARGE:

NOM:

ÂGE:

SEXE:

MÉCANISME DE LA BLESSURE:

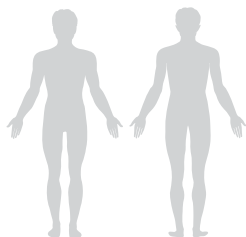
PLAINTÉ PRINCIPALE:

EXAMEN PHYSIQUE

TÊTE AU PIEDS

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

C – CIRCULATION
S – SENSIBILITÉ
M – MOTRICITÉ



ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX (ATCD)

S – SYMPTÔMES**A** – ALLERGIES**M** – MÉDICAMENTS**P** – PASSÉ MÉDICAL**L** – LUNCH (IN-OUT)**E** – ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR

+ VACCIN, DERNIÈRE MENSTRUATION...

SIGNES VITAUX

	ÉTAT DE CONSCIENCE (EC)	POULS	RESPIRATION	TENSION ARTÉRIELLE	T°	SIGNES DE LA PEAU	PUPILLES
	AVDI QUI, QUAND, OÙ, QUOI	FRÉQUENCE QUALITÉ	FRÉQUENCE QUALITÉ			C – COLORATION T – T° M – MOITEUR	PERRLA
HEURE							
HEURE							
HEURE							

ACRONYMES

A – ALERTE**V** – VERBAL**D** – DOULEUR**I** – INCONSCIENT**P** – PUPILLES**E** – ÉGALES**R** – RONDES**R** – RÉACTIVES À**L** – LUMIÈRE**A** – ACCOMMODATION

ANALYSE DES RÉSULTATS - CONCLUSIONS				PRISE EN CHARGE À LONG TERME					
				• Penser au bien-être du groupe. • Penser au confort de la victime: chaleur, faim, soif, besoin d'uriner, menstruations, verres de contact, etc. • Réévaluer: chaque 5 à 15 min au départ puis allonger l'intervalle si la victime est stable et hors de danger, ou si son état s'améliore + évaluer les CSM distaux si bandages-attelles-blessures. • Noter: changement d'état, nouvelles trouvailles . • Revoir le plan et la progression de l'évacuation.					
MSUIVI MÉDICAL									
HEURE	ACTION / OBSERVATION	EC	POULS	RESP	T°	TA	PEAU	PUPI	

C.4 – FORMULAIRE DE RAPPORT D'ACCIDENT

Rapport d'incident produit par l'[Association canadienne des sports d'hiver](#).

APPENDIX C
ANNEXE C



INSTRUCTIONS FOR INCIDENT REPORTING INSTRUCTIONS POUR LA SAUVEGARDE DES RAPPORTS D'INCIDENTS

The attached form is to be completed for **all** incidents that result in bodily injury, occurring during sanctioned activities.

Important Reminders:

- In the event of an injury to a member, seek first aid and / or medical help as soon as possible and follow the response protocols of your organization.
- If at a ski resort, notify area ski patrol. Otherwise, notify local 911 or EMS.
- Do not attempt to render first aid beyond your trained ability.
- If possible, remove the hazard, or arrange for its removal immediately as to prevent further incidents from occurring.
- Where possible, block off or segment the area in order to protect the injured party and to preserve the scene for documentation.
- Do not admit liability or make commitments to the injured person or others.
- Record the names and addresses of all witnesses to the incident as soon as possible
- Inspect the location, try to identify and document factors that may have contributed to the incident.
Document conditions at the time of the incident (weather, snow conditions, slope traffic, grooming, any other unusual factors or hazards present).
- Do not discuss the incident with anyone outside of your organization, with the exception of designated representatives of CSA and our insurance broker, EQUA Specialty Risk Partners.
- Review your organization's emergency response plan. Ensure that a single spokesperson from the organization (club, PSO, etc.) is designated as a representative. Only that person is authorized to speak on behalf of the organization. Caution all colleagues (coaches, volunteers, athletes etc.) that they are not to discuss the incident with anyone.
- Complete the attached form with full details.
- Provide notice of the incident by email as soon as possible to CSA, with a copy to EQUA Specialty Risk Partners (contacts below). Please do this even if the incident report form is not complete yet.
- Retain a copy of the report in your files for at least seven years.

*Le formulaire ci-joint doit être rempli pour **tous** les incidents causant un dommage corporel et se produisant au cours d'une activité sanctionnée.*

Rappels importants :

- *Dans le cas d'une blessure à un membre, obtenir les premiers soins et / ou une assistance médicale aussitôt que possible et suivre les protocoles de réponse établis par votre organisation.*

- Si l'incident se produit dans une station de ski, informer la patrouille du secteur immédiatement. Sinon, informer le 911 ou le SGU local.
- Ne pas tenter de prodiguer des premiers soins qui sont au-delà de vos capacités.
- Si possible, écarter le danger, ou s'assurer qu'il soit écarté immédiatement afin d'éviter tout autre incident de se produire
- Lorsque c'est possible, bloquer le secteur ou la section afin de protéger la personne blessée et de préserver la scène à des fins de documentation.
- Ne pas admettre une responsabilité ou prendre des engagements envers la personne blessée ou toute autre personne.
- Inscrire le nom et l'adresse de tous les témoins de l'incident aussitôt que possible.
- Inspecter le lieu, essayer d'identifier et de documenter les facteurs pouvant avoir contribué à l'incident
- Documenter les conditions au moment de l'incident (conditions climatiques, conditions d'enneigement, achalandage sur la piste, damage, tout autre facteur ou danger présent).
- Ne pas discuter de l'incident avec quiconque n'appartenant pas à votre organisation, à l'exception des représentants de la CSA désignés et de notre courtier d'assurances, EQUA Specialty Risk Partners.
- Réviser le plan de réponse en cas d'urgence de votre organisation. S'assurer qu'un seul porte-parole de l'organisation (club, PSO, etc.) soit désigné à titre de représentant. Seule cette personne est autorisée à parler au nom de l'organisation. Aviser tous les collègues (entraîneurs, bénévoles, athlètes, etc.) qu'il est interdit de discuter de l'incident avec quiconque.
- Remplir le formulaire ci-joint en y inscrivant tous les détails.
- Transmettre un avis d'incident par courriel au CSA aussitôt que possible, en copiant EQUA Specialty Risk Partners (contacts ci-dessous). Merci de le faire même si le formulaire de rapport d'incident n'est pas encore complet.
- Conserver une copie du rapport dans vos dossiers pendant un minimum de sept ans.

Report Prepared by:
Rapport préparé par:

NAME/NOM _____

SIGNATURE _____

DATE _____

DD / MM / YEAR

Send Report to:

Envoyer le rapport à:

1. Canadian Snowsports Association
David Pym
Suite 265, 1177 West Broadway
Vancouver, BC
V6H 1G3
dpym@isrm.com
Tel: 604-734-6800
Fax: 604-669-7954

2. EQUA Specialty Risk Partners Corporation
Sandy Millar – Managing Partner
Sandy.millar@equaspecialty.com
Tel: 604-349-9372
and
EQUA Claims Department
claims@equaspecialty.com
Tel: 403-462-0289

3. Nordiq Canada
(incorporated as Cross Country
Ski de fond Canada)
c/o Nicky Williams
#100 -1995 Olympic Way
Canmore, AB T1W 2T6
info@nordiqcanada.ca
Tel: 403-678-6791

Created October 2008, Latest Revision November 2020



MUST BE COMPLETED BY THE TD OR PERSON IN CHARGE
DOIT ÊTRE REMPLI PAR LE TD OU LA PERSONNE EN CHARGE

Insurance Assurance	Policy Holder Titulaire de police	CANADIAN SNOWSPORTS ASSOCIATION POLICY NO: No DE POLICE DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DE SKI ET DE SURF DES NEIGES:
------------------------	--------------------------------------	--

Location of Incident Lieu de l'incident	SKI AREA / LOCATION STATION DE SKI	_____
--	---------------------------------------	-------

OWNER OF PREMISES PROPRÉTAIRE DES LIEUX	_____
--	-------

OCCUPANT IN CONTROL / Club / Sport Organization OCCUPANT EN CHARGE	_____
---	-------

CONTACT PERSON NOM DE LA PERSONNE À CONTACTER	_____
---	-------

NAME/NOM _____

ADDRESS/ADRESSE _____

ADDRESS/ADRESSE _____

() _____
TEL

DOES OCCUPANT LEASE DIRECT FROM OWNER OR ANOTHER (ATTACH COPY OF LEASE)? LOES OCCUPANT LEASE DIRECT FROM OWNER OR ANOTHER (ATTÉTAIRE OU D'UNE TIERS PERSONNE (JOINDRE UNDE COPIE DU BAIL)? _____

Date of Incident Date de l'incident	DATE	DD	/	MM	/	YEAR	TIME HEURE	TRAIL PISTE
--	------	----	---	----	---	------	---------------	----------------

MEMBER SKI CLUB CLUB DE SKI MEMBRE	_____
---------------------------------------	-------

-----1-----

Created October 2008, Latest Revision November 2020



NAME OF THE COMPETITION OR
TRAINING ACTIVITY _____
NOM DE LA COMPÉTITION OU ENTRAÎNEMENT

NAME OF THE RACE CHAIRMAN OR
PERSON IN CHARGE _____
*NOM DU DIRECTEUR DE L'ÉPREUVE OU
DE LA PERSONNE RESPONSIBLE*

ADDRESS/ADRESSE

ADDRESS/ADRESSE

() _____
TEL.

Date CSA & EQUA are notified: _____
Premier avis à la CSA et EQUA:

By Whom: _____
Avise Par:

Injured Person:
Personne Blessée:

NAME/NOM _____

AGE _____

SEX/SEXE _____

ADDRESS/ADRESSE

() _____
TEL

STATUS: COMPETITOR _____
COMPÉTITEUR

OFFICIAL _____
OFFICIEL

SPECTATOR _____
SPECTATEUR

CLUB/AFFILIATION

DIVISION

COUNTRY/PAYS

Nature of injury:
*Description de la
Blessure:*



Description of Incident or Occurrence: <i>Description de l'incident ou événement:</i>	
Weather conditions at time of incident: <i>Conditions météorologiques au moment de l'incident:</i>	
Probable cause of Incident: <i>Raison probable de l'incident:</i>	
First Aid Given <i>Premiers soins donnés</i>	NATURE OF TREATMENT/NATURE OF TRAITEMENT MEDICATION GIVEN/MÉDICAMENTS DONNÉS BY WHOM/ADMINISTRÉ PAR
Hospital: <i>Hopital:</i>	NAME OF HOSPITAL/NOM DE L'HOPITAL METHOD OF TRANSPORTATION/MÉTHODE DE TRANSPORT DOCTOR IN ATTENDANCE/MÉDICIN TRAITANT
Witness: <i>Témoin:</i>	NAME/NOM ADDRESS/ADRESSE TEL. ()

2nd Witness:

Temoin:

NAME/NOM

ADDRESS/ADRESSE

()

TEL.

Report of the TD:

Rapport de TD:

NAME/NOM

ADDRESS/ADRESSE

()

TEL.

Property Damage:

Dommages Matériels:

OWNER/PROPRIÉTAIRE

ADDRESS/ADRESSE

DESCRIPTION OF PROPERTY/DESCRIPTION DE LA PROPRIÉTÉ

ESTIMATED COST OF REPAIR OR REPLACEMENT/COÛT ESTIMÉ DE LA RÉPARATION OU REMPLACEMENT

Other Insurance:

Autre Assurance

INSURER/ASSURER

POLICY NO./NUMÉRO DE POLICE

TYPE OF POLICY/TYPE DE POLICE D'ASSURANCE



COMPLETE THIS DIAGRAM WHEN A MAJOR INCIDENT OCCURS
and where possible, attach photos of the incident location.
COMPLÉTER CE DIAGRAMME LORSQU'UN INCIDENT MAJEUR SE PRODUIT
et, si possible, joindre des photos du lieu de l'incident.

FULL COURSE/ PISTE COMPLÈTE On a map or diagram, SHOW WHERE the incident occurred / <i>Sur une carte ou un diagramme, INDIQUER OÙ s'est produit l'incident.</i>	Illustrate how the incident happened / Illustrez comment s'est produit l'incident		
	Slope Profile / Profil des Pistes		
	Steep/Abrupt	Medium/Moyen	Flat/Plat

C.5 – FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE DES RISQUES

[Formulaire d'acceptation des risques](#) disponible en ligne et produit par Nordiq Canada.



CROSS COUNTRY CANADA (*doing business as* NORDIQ CANADA) FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET D'ACCEPTATION DES RISQUES

En signant ce document, vous acceptez d'assumer certains risques. Veuillez lire attentive

1. La présente entente constitue un contrat exécutoire. À titre de participant à une activité de **Ski de fond Canada** incluant toutes ses divisions et clubs affiliés et de l'Association canadienne de ski et de surf des neiges, nommés dans ce texte **SFC** et l'**ACSSN**, ladite activité pouvant comprendre notamment des épreuves de ski de compétition, des camps, des stages de formation ou cliniques, et des activités connexes comme le ski à roulettes, le vélo de route, la course à pied et la randonnée pédestre, nommées dans le texte **les activités**, le participant de même que son parent ou son tuteur légal, nommés dans le texte **les parties contractantes**, reconnaissent les termes suivants et acceptent de s'y conformer.

Description des risques

2. Le participant reconnaît que sa participation aux **activités** est volontaire. En contrepartie de la participation du participant à des **activités** sanctionnées, seul ou conjointement, par **SFC** et l'**ACSSN**, les **parties contractantes** reconnaissent les risques, dangers et faits du hasard associés à la pratique des dites activités, et conviennent qu'elles peuvent être sujettes à ces risques, dangers et faits du hasard. Ces risques, dangers et faits du hasard comportent notamment des blessures pouvant être causées par :
 - a) Les activités d'entraînement intérieur ou extérieur incluant notamment la musculation, la course, la randonnée et le vélo;
 - b) Le surmenage, l'utilisation ou l'étirement de divers groupes musculaires et les séances cardiovasculaires épuisantes ;
 - c) L'effort physique vigoureux, les mouvements brusques, les virages et arrêts soudains ;
 - d) Une chute au sol après avoir dérapé ou trébuché à cause d'une surface ou d'un terrain glissant, inégal ou irrégulier ;
 - e) Un contact, une collision ou un impact avec des skis, des bâtons de ski, des équipements, des arbres, des personnes ou des objets fixes ;
 - f) Une participation ne respectant pas ses propres limites ou ses habiletés ou à l'extérieur de l'espace désigné ;
 - g) L'isolement après avoir perdu son groupe ou le fractionnement du groupe ;
 - h) L'utilisation inappropriée d'une pièce d'équipement ou le bris mécanique d'une pièce d'équipement ;
 - i) Des conditions météorologiques extrêmes pouvant causer une engelure, l'hypothermie ou l'insolation, une tempête de neige ou la foudre ;
 - j) Des rencontres avec des animaux ou des plantes allergènes ;
 - k) Les déplacements pour aller et revenir : des entraînements, des activités de compétition et des activités non compétitives connexes qui font intégralement partie des **activités** ;
 - l) les maladies infectieuses transmises par des virus, des bactéries, des maladies et des champignons qui peuvent se transmettre par contact direct ou indirect;
 - m) Tous les risques normalement associés à la pratique des activités.
3. **Les parties conviennent également que :**
 - a) les blessures découlant des activités peuvent être graves, provoquer la paralysie ou même la mort ;
 - b) le participant peut être anxieux ou embarrassé lorsqu'il se mesure à lui-même durant les activités, les événements et les programmes de **SFC** et de l'**ACSSN** ;
 - c) le risque de blessure diminue si le participant suit les toutes les règles de participation ;
 - d) le risque de blessure augmente lorsque le participant éprouve de la fatigue.

Exonération

4. En contrepartie de l'acceptation du participant par **SFC** et l'**ACSSN**, comme membre du club ou comme participant ayant droit de prendre part à une activité, **les parties** conviennent que **SFC**, l'**ACSSN**, leurs dirigeants et administrateurs respectifs, leurs membres, employés, bénévoles, participants, leurs agents et représentants ne sont pas responsables des blessures, blessures personnelles, dommages, dommages matériels, dépenses, pertes de revenu ou

toute autre perte subis par le participant en raison de sa participation à une **activité** sanctionnée par **SFC** et **l'ACSSN**, ou causés par les risques, dangers et faits du hasard associés à la pratique de ces **activités**.

Consentement

5. Les **parties** s'engagent à ce qui suit :
- le participant possède un niveau de condition physique adéquat pour lui permettre de pratiquer le ski de fond et de participer aux activités, aux événements et aux programmes de **SFC** et **l'ACSSN** ;
 - les parties chercheront à obtenir l'information nécessaire sur les **activités** et les risques associés, de façon à bien comprendre la portée de la présente entente ;
 - le participant convient de respecter les règlements imposés par **SFC**, **l'ACSSN** pour les **activités** et de suivre les directives des officiels au cours de ces activités ;
 - les parties reconnaissent avoir lu et compris la présente entente, ils acceptant de s'y conformer de façon volontaire et reconnaissent qu'elle est exécutoire pour les parties contractantes, leurs ayant droits, leurs liquidateurs de succession, administrateurs et représentants.
6. De plus, les **parties** reconnaissent :
- qu'ils autorisent **SFC**, **l'ACSSN** à recueillir et utiliser des renseignements personnels relatifs aux activités sur les parties, notamment et sans aucune limite, la publication de photographies dans un bulletin de nouvelles ou des documents de promotion, la diffusion de photographies, de films vidéos, d'articles, de tableaux, de statistiques, d'images et de résultats sur le site Internet de **SFC**, de **l'ACSSN**.
 - qu'ils donnent à **SFC**, **l'ACSSN** la permission de prendre des photographies ou des films des **parties contractantes** et d'utiliser ces images et enregistrements sonores pour faire la promotion de **SFC**, de **l'ACSSN**, par divers médias et ils conviennent que ces images et enregistrements sonores demeureront la propriété intellectuelle de **SFC**, de **l'ACSSN**, et renoncent à intenter toute poursuite ou demander une rémunération relativement à l'utilisation des images et enregistrements utilisées aux fins mentionnées.
 - qu'ils peuvent résilier ce consentement en tout temps en communiquant avec **SFC** à 403-678-6791. Ski de fond Canada les informera des conséquences de cette résiliation.

*** Nous déclarons ne pas vendre ou donner vos renseignements personnels à un tiers qui ne fait pas partie de la liste ci-jointe. ***

À titre de participant, de parent ou de tuteur légal, je déclare avoir lu cette entente et j'accepte de m'y conformer.

Nom du parent ou du tuteur légal : _____
 Date : _____
 Signature du parent ou du tuteur légal: _____

NOTE : si le membre a moins de 19 ans, un parent ou le tuteur légal doit signer ci-dessous.

Nom du parent ou du tuteur légal : _____
 Date : _____
 Signature du parent ou du tuteur légal: _____

NOTE

Les dirigeants du club doivent conserver tous les formulaires de Reconnaissance et d'acceptation du risque pendant **un minimum de trois ans**.

NE PAS transmettre ces formulaires au bureau de la **division**, de **SFC** ou de **l'ACSSN**.

C.6 – CODE DE CONDUITE DU SKIEUR



FÉDÉRATION SPORTIVE ET DE PLEIN AIR
ORGANISME NATIONAL DE LOISIR

Pour les adeptes, la passion et l'élite du ski de fond

CODE DE CONDUITE- SKIEURS DE FOND

Les skieurs doivent :

- Circuler dans les sentiers balisés et dans la direction indiquée.
- Respecter la signalisation et le style déterminé des pistes (classique ou patin).
- Conserver une distance raisonnable avec le skieur qui précède.
- Lors d'un arrêt ou d'une chute, dégager la piste pour ne pas nuire aux autres skieurs.
- Dans une piste tracée en simple, un skieur plus rapide qui désire dépasser un skieur plus lent doit manifester courtoisement son intention.
- Dans une piste tracée en simple, un skieur plus lent doit céder le passage au skieur plus rapide en se plaçant à l'extérieur de la piste, par la droite.
- Dans une piste à double sens, demeurer à droite lors d'une rencontre avec un autre skieur.
- Dans une piste tracée en double, les skieurs les plus lents doivent demeurer dans la voie de droite et laisser la voie de gauche aux skieurs plus rapides.
- Dans une descente, s'engager seulement lorsque le skieur qui précède est rendu au bas de la pente.
- Dans une descente, le skieur descendant a priorité sur le skieur en ascension.
- Se soumettre à toute directive émise par les patrouilleurs ou leurs représentants.
- Signaler toute irrégularité aux employés de l'établissement.
- Respecter l'environnement et les règlements de l'établissement.



SKI DE FOND QUÉBEC

skidefondquebec.ca

Maison du loisir et du sport du Québec 7665 Lacordaire Montréal H1S 2A7 450.744.0858
COMPÉTITION LOISIR PLEIN AIR RÉSEAU NATIONAL DE SENTIERS SPORT D'ÉLITE



ANNEXE D

Équipement et trousse de premiers soins

Crédit photo : Club sportif des Appalaches

D.1 – ÉQUIPEMENT DE SKI DE FOND TRACÉ

D.1.1 – Équipement pour pratiquer le ski de fond de manière autonome

Équipement individuel et collectif pour une sortie d'une demi-journée ou moins

- » Sac de transport aux hanches ou petit sac à dos d'environ 10 l;
- » Bouteille d'eau isolée d'au moins 1 l;
- » Collation;
- » Outil de navigation (application mobile Ski de fond Québec, autre application mobile d'orientation en sentiers tracés, carte des sentiers, etc.);
- » Trousse de premiers soins personnelle de base (voir [annexe D.2](#));
- » Trousse de fartage de base (voir [section 1.5.6](#));
- » Un moyen de communication conservé au chaud;
- » Batterie de recharge et câble pour téléphone;
- » Couche isolante supplémentaire;
- » Gants/mitaines de recharge;
- » Écran solaire;
- » Lunettes de soleil;
- » Chauffe-main et chauffe-pied instantanés;
- » Lampe frontale avec batteries de recharge;
- » Bas de recharge.

L'équipement individuel et collectif pour une sortie de plus d'une demi-journée en région plus éloignée du point d'accueil ou de services

- » Sac à dos d'environ 20 l;
- » Au moins un moyen de communication (cellulaire, téléphone satellite, Spot ou inReach, walkie-talkie)
- » Trousse de premiers soins plus exhaustive (voir [annexe D.2](#));
- » Bivouac d'urgence;
- » Bouteilles d'eau isolées (minimum 2 l);
- » Pastilles de purification d'eau;
- » Repas;
- » Couverture d'aluminium;
- » Coordonnées des services de secours et d'urgence de la zone et plan d'urgence;
- » Trousse de réparation (voir [section 1.5.4](#))
- » Trousse d'urgence (voir [section 1.5.5](#))

D.1.2 – Équipement de la personne chargée de l'encadrement d'une sortie de ski de fond

L'équipement de la personne encadrante en ski de fond devrait être le même que celui de l'adepte autonome (voir [annexe D.1](#)), mais doit comprendre également les éléments ci-dessous :

L'équipement recommandé pour la personne encadrante lors de sorties de ski de fond (consultez chapitre 3 sur la pratique encadrée)

- » Trousse de réparation (voir [section 1.5.4](#));

- » Trousse d'urgence (voir [section 1.5.5](#));
- » Trousse de fartage plus exhaustive (voir [section 1.5.6](#));
- » Trousse de premiers soins plus exhaustive (voir [annexe D.2](#));
- » Au moins un moyen de communication (cellulaire, téléphone satellite, Spot ou inReach, walkie-talkie);
- » Quelques paires de mitaines chaudes et isolées et de chaussettes de laine de grande taille à partager;
- » Thermos d'eau chaude supplémentaire;
- » Couverture d'aluminium;
- » Sifflet;
- » Contacts d'urgence des participants;
- » Coordonnées des services de secours et d'urgence de la zone et plan d'urgence;
- » Autre équipement spécifique à la clientèle encadrée.

D.2 – TROUSSE DE PREMIERS SOINS EN SKI DE FOND TRACÉ

Il est important de comprendre que la trousse parfaite n'existe pas. Elle varie selon le type et la durée de la sortie, le nombre d'individus dans un groupe et leur profil, le type de pratique (encadrée ou non), etc. Ainsi, la liste fournie dans cette annexe n'est pas exhaustive, mais a été conçue pour des sorties libres ou des sorties impliquant une professionnelle ou un professionnel encadrant.

D.2.1 – Trousse personnelle

- » (1) Sac range-tout imperméable 500 ml à 1 l
- » (1) Couverture isothermique
- » (1) Gants d'examen
- » (1) Bandage triangulaire
- » (3) Épingles de sécurité
- » (1) Compresses abdominales 12,7 cm x 22,9 cm
- » (1) Rouleau de gaze stérile 7,5 cm adhésif et non adhésif
- » (5) Pansements 7,5 cm
- » (5) Pansements non adhésifs 5 cm x 7,5 cm
- » (2) Compresses de gaze adhésives et non adhésives 7,5 cm x 7,5 cm
- » (1) Second skin de Spenco 5 cm x 7,5 cm
- » (1) Bandage élastique 5 cm
- » (2) Tampons antiseptiques
- » (1) Onguent antibiotique (Polysporin ou autre)
- » (à voir) Épipen
- » (1) Sachets de sucre ou gel en sachet
- » (2) Sachets de sel
- » (1) Électrolytes en poudre (sachet)
- » (X) Autre médication personnelle avec ou sans prescription*

D.2.2 – Trousse pour personne encadrante

- » (1) Sac range-tout imperméable 2 l à 3 l
- » (1) Ciseaux d'ambulancier en acier inoxydable et/ou couteau multiusage
- » (1) Pince à écharde 11,4 cm en acier inoxydable
- » (1) Thermomètre
- » (1) Seringue d'irrigation 10 ml
- » (2) Couverture isothermique
- » (2) Gants d'examen
- » (2) Bandage triangulaire
- » (6) Épingles de sécurité
- » (1) Compresses abdominales 12,7 cm x 22,9 cm
- » (2) Rouleau de gaze stérile 7,5 cm adhésif et non adhésif
- » (10) Pansements 7,5 cm
- » (5) Pansements non adhésifs 5 cm x 7,5 cm
- » (5) Compresses de gaze adhésives et non adhésives 10 cm x 10 cm
- » (5) Compresses de gaze adhésives et non adhésives 7,5 cm x 7,5 cm

- » (5) Compresses de gaze adhésives et non adhésives 5 cm x 5 cm
- » (1) Bandelettes de suture (paquet de 5)
- » (1) Ruban adhésif 1,27 cm
- » (1) Second skin de Spenco 5 cm x 7,5 cm
- » (1) Bandage élastique 7,5 cm
- » (10) Tampons antiseptiques
- » (1) Onguent antibiotique (Polysporin ou autre)
- » (1) Rapport d'incident et crayon
- » (1) Rasoir jetable
- » (2) Pansements imperméables Tegaderm
- » (1) Livret de secourisme
- » (1) Épipen
- » (1) Teinture d'iode
- » (2) Sacs Ziploc
- » (1) Sachets de sucre ou gel en sachet
- » (5) Sachets de sel
- » (1) Sam splint
- » (4) Ibuprofen (comprimé)
- » (4) Acétaminophène (comprimé)
- » (1) Électrolytes en poudre (sachet)
- » (X) Autre médication personnelle avec ou sans prescription*

*Pour tout médicament administré, il convient de se référer à la [section 4.2.1](#) du guide.



ANNEXE E

Références pour aller plus loin

Crédit photo : Domaine Saint-Bernard

E.1 – LISTE DE RÉFÉRENCES

Le présent guide a été rédigé après consultation des documents suivants.

E.1.1 – Contenus disciplinaires

Avalanche Canada. (2019). *Manuel de cours de sécurité en avalanche*. 104 p.

Gouvernement du Canada. (2018). *Indice de refroidissement éolien et temps froid* <https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/meteo-sante/indice-refroidissement-eolien-temps-froid.html>

Gouvernement du Québec (2006). *Programme de formation de l'école québécoise : Enseignement primaire*.

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Colloque du ministère de la Sécurité publique – Novembre 2001.

Mercure, C. (2021). *Programme d'intervention en contexte de plein air*. Dans D. Auger, R. Roullet et J.M. Adjizian, (dir.), *Plein air : Manuel réflexif et pratique*. Paris : Hermann.

Mercure, C., Tranquard, D., et Mephram, D. (2021). *Les interventions en plein air à l'Université du Québec à Chicoutimi (Canada)*. *Nature et Récréation*, (10), 49-60.

Nordic Canada. (unpublished). *Technique Development Theory and Technical Report Card Manual*.

Pêche Québec. (2014). *Pêche blanche : Un guide pour la sécurité sur la glace*. <https://www.pecheqc.ca/peche-blanche-un-guide-pour-la-securite-sur-la-glace/>

Sirius Med. (2019). *Manuel de référence en secourisme éloigné*. 331 p.

Société de sauvetage. (2016). *Fiche d'information 2, Vérifier l'épaisseur de la glace*. En ligne : https://sauvetage.qc.ca/sites/default/files/img_site/Fiche%20d%27information%20%20V%3A9rifier%20l%27C3%A9paisseur%20de%20la%20glace%202018-2019.pdf

E.1.2 – Contenus transdisciplinaires

Association des camps du Québec. (s. d.). *La certification et la conformité ACQ*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/certification-acq>

Association des camps du Québec. (s. d.). *Outils pour les gestionnaires de camps*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/outils?search=true&order=desc>

Association des camps du Québec. (2023). *Cahier des normes de certification*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/upload/commons/Cahier-des-normes-ACQ-2023.pdf>

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaire municipale », Ville de Longueuil et l'Association des responsables aquatiques du Québec. (2022). *Plan de sauvetage : Travail à risque de noyade*.

Association pour le loisir des personnes handicapées. (s. d.). *Formation pour un plein air inclusif et sécuritaire—AQLPH*. Association pour le loisir des personnes handicapées. <https://aqlph.qc.ca/formations/formation-pour-un-plein-air-inclusif-et-securitaire/>

Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Accréditation Qualité-sécurité*. Aventure Écotourisme Québec. <https://aventure-ecotourisme.ca/notre-expertise/accreditation-qualite-securite>

Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Liste des risques inhérents aux activités*. Aventure Écotourisme Québec.

Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Modèle de plan d'urgence*.

- Aventure Écotourisme Québec. (2018). *Plan d'urgence : Parc régional du monde imaginaire*.
- Association québécoise du loisir municipal. (2004). *Guide de terminologie en loisir à l'intention des professionnels et bénévoles en loisir organisé*. Association québécoise du loisir municipal. <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/7/1/1-12-310-20060718-1.pdf>
- Association québécoise du loisir municipal. (2008). *Vocabulaire en loisir*. Association québécoise du loisir municipal. <https://loisirmunicipal.qc.ca/wp-content/uploads/2019/09/Vocabulaire-en-loisir.pdf>
- Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées et Kéroul. (2025). *Guide Le plein air pour tous*. Plein air accessible. <https://pleinairaccessible.ca/guide/>
- Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. (2025). *Sensibilisation « Mieux comprendre la différence pour mieux agir »*. Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. <https://aqlph.qc.ca/formations/sensibilisation-mieux-comprendre-la-difference-pour-mieux-agir/>
- Baudouin, J.-L., Deslauriers, P., Jurismedia inc. et Fernandez, S. (2019). *La responsabilité civile contractuelle*. Réseau juridique du Québec. <https://www.avocat.qc.ca/public/iiresp-contract.htm>
- Baudouin, J.-L., Deslauriers, P., Jurismedia inc. et Fernandez, S. (2019). *La responsabilité civile : vos droits et obligations*. Réseau juridique du Québec. <https://www.avocat.qc.ca/public/iirespextrac.htm>
- Bergeron, N., Bissonnette, F., Boudreault, H., Chaubet, P., & Gadais, T. (2024). *Rapport de recherche concernant les programmes nationaux à l'échelle mondiale et les compétences professionnelles de l'encadrant d'activités de plein air dans la littérature*. Université du Québec à Montréal.
- Bergeron, N., Mercure, C., Tanguay, C., Morin, P., & Bissonnette, F. (2022). *Vers un programme national pour l'encadrement des activités de plein air au Québec : Étude préliminaire*. Réseau plein air Québec. https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1264/bergeron-et-al_2022_pneapa_etudepreliminaire_complete.pdf
- CAA-Québec. (2020, septembre 2). *Sports et activités en plein air : Ne partez pas sans assurance!* CAA-Québec. <https://www.caaquebec.com/fr/conseils/pratiquer-des-sports-et-activites/sports-et-activites-en-plein-air-ne-partez-pas-sans-assurance>
- Canada Hippique et l'Association canadienne des entraîneurs. (2006). *Plan d'action d'urgence : Grandes lignes et modèles*. https://www.cheval.quebec/uploads/6/5/5/4/65541265/pau_guide.pdf
- Canada Hippique et l'Association canadienne des entraîneurs. (2013). *Plan de mesures d'urgence*.
- Canot Kayak Québec. (2022). *Plan de mesure d'urgence : Modèle à remplir*.
- Canot Kayak Québec. (2023). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Canot. Normes, exigences et procédures*.
- Canot Kayak Québec. (2023). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Kayak de mer. Normes, exigences et procédures*.
- Canot Kayak Canada. (2016). *Formulaire de plan d'action en cas d'urgence*. In *Manuel Leader 2 – Encadreur Rivière*.
- Cheval Québec. (2021). *Cabalista : Plan de mesure d'urgence*.
- Conseil québécois du loisir. *Programme DAFA - Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur*. (s. d.). Programme DAFA. <https://programmedafa.com/fr>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Protection des bénévoles*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/employeurs/dossier-dassurance-lemployeur/types-protection/protection-benevoles>

- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Protection personnelle*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/employeurs/dossier-dassurance-lemployeur/types-protection/protection-personnelle>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Travailleuses et travailleurs autonomes*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/categories-travailleuses-travailleurs/travailleuses-travailleurs-autonomes>
- Deschamps, P. (2023). Les conditions générales de la responsabilité civile du fait personnel. In *École du Barreau du Québec* (Éditions Yvon Blais, Vol. 5, p. 164-165).
- Eau Vive Québec. (s. d.). *Plan d'action en cas d'urgence*.
- Eau Vive Québec. (s. d.). *Plan d'urgence*. <https://eauvivequebec.ca/wp-content/uploads/2024/08/PlanMesureUrgence.pdf>
- Eau Vive Québec et Canot Kayak Québec. (s. d.). *Route Bleu : Plan de sortie en cas d'urgence*. <https://laroutebleue.ca/app/uploads/2023/05/plan-de-sortie-en-cas-durgence-la-route-bleue.pdf>
- Éducaloi. (s. d.). *La responsabilité de la personne qui porte secours à quelqu'un*. Éducaloi. <https://educaloi.qc.ca/capsules/la-responsabilite-de-la-personne-qui-porte-secours-a-quelquun/>
- Éducaloi. (s. d.). *L'assurance responsabilité*. Éducaloi. <https://educaloi.qc.ca/capsules/lassurance-responsabilite/>
- Fédération des caisses Desjardins du Québec. (2023, 17 octobre). Profiter des sports d'hiver avec les bonnes protections d'assurance. *Desjardins*. <https://www.desjardins.com/fr/conseils/profiter-sports-hiver-bonnes-protections-assurance.html>
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. (2017). *Référentiel en gestion de risque en enseignement en contexte de plein air—Politiques et pratiques normalisées pour les établissements scolaires du Québec*. Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. <https://cdn.ca.yapla.com/company/CPY1BPUKeLFWgyVphXqCErvb0/asset/files/manuel-gestion-de-risque.pdf>
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. (s.d.). *Colloque—Apprendre à ciel ouvert Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec—FÉÉPEQ*. FÉÉPEQ. <https://www.feepeq.com/fr/colloque>
- Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade. (2011). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Escalade sur SAE, escalade de rocher, escalade de glace, ski de montagne*. Normes, exigences et procédures. Conseil québécois du loisir.
- Fédération québécoise des activités subaquatiques. (2005). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Plongée en apnée*. Normes, exigences et procédures. Conseil québécois du loisir.
- La Cordée. (2014, mars 13). *Habillement multicouche : Vélo*. Blogue La Cordée : plein air, vélo et ski. <https://blog.lacordee.com/habillement-multicouche-velo/>
- Landry, D., & Auger, P. (2024). *Aide-mémoire des sept principes Sans trace*. De ville en forêt. <https://www.devilleenforet.com/sept-principes-sans-trace-reference-standard/>
- Leave No Trace. (s. d.). *History of LNT - Leave No Trace Center for Outdoor Ethics*. Leave No Trace. <https://lnt.org/about/history/>
- Le RÉSEAU. (s. d.). *À propos*. Le RÉSEAU. <https://lereseau.co/a-propos>
- Mercure, C. (2021). *Le concept de plein air au Québec, enjeux épistémologiques et terminologiques*. Nature et Récréation, 10, 14-27. <https://lereseau.co/storage/291/nr10-4-concept-plein-air-au-quebec-enjeux.pdf>
- Ministère de l'Éducation du Québec. (2017). *Au Québec on bouge : Politique de l'activité physique, du sport et du loisir*. Gouvernement du Québec. <https://www.>

education.gouv.qc.ca/municipalites/politique-de-lactivite-physique-du-sport-et-du-loisir/politique-de-lactivite-physique-du-sport-et-du-loisir/

- On y va. (s.d.). *Fais partie de la solution!* On y va. <https://www.onyva.quebec/faispartiedelasolution/>
- Québec à Cheval. (2005). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Randonnée équestre. Normes, exigences et procédures.* Conseil québécois du loisir.
- Québec Aventure Plein Air (Réalisateur). (2021, mars 2). *Prêts pour l'aventure – Épisode 2 : Le multicouche* [Enregistrement vidéo]. <https://www.youtube.com/watch?v=CSvylTWXEkW>
- Rando Québec. (2022). *Guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre.* Rando Québec.
- Raymond Chabot Grant Thornton. (2022). *Étude sur les assurances dans le milieu du plein air et recommandations—Rapport final.* Réseau plein air Québec. https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1276/rcgt_2022_etude_sur_les_assurances_dans_le_domaine_du_plein_air.pdf
- Réseau plein air Québec. (s.d.). *Cultive ton plein air.* On y va. <https://www.onyva.quebec/cultive-ton-plein-air/>
- Sans trace Canada. (s. d.). *Les sept principes Sans trace.* Sans trace Canada. <https://sanstrace.ca/les-sept-principes-sans-trace/>
- Ski de fond Québec. (2009). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : ski de fond. Pratique récréative. Normes, exigences et procédures.* Conseil québécois du loisir.
- Société québécoise de spéléologie. (2006). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Spéléologie. Normes, exigences et procédures.* Conseil québécois du loisir.
- Spéléo Québec. (2021). *Protocole Spéléo-secours.*
- Système multicouche. (s. d.). Portail plein air. <https://portail-plein-air.weebly.com/systegraveme-multicouche.html>
- Table sur le mode de vie physiquement actif. (s. d.). *La sécurité bien dosée, une question d'équilibre!* Table sur le mode de vie physiquement actif. <https://tmvpa.com/publication/securite-bien-dosee>
- The Decision Lab. (s. d.). *Biases.* The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/biases-index>
- The Decision Lab. (s.d.). *Pourquoi privilégions-nous nos croyances actuelles?* The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/languages/fr-ca/biases/confirmation-bias>
- Thibault, A. (2011). *Loisir et développement social : C'est du sérieux.* Bulletin de L'Observatoire québécois du loisir, 8(16), 1-3. <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/1717/1/6-24-2988-20111026-1.pdf>
- Vélo Québec. (s. d.). *Programme cycliste averti – Plan de gestion des risques.*
- Vélo Québec. (2015). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Vélo. Normes, exigences et procédures.* Conseil québécois du loisir.