

SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE ET DE RANDONNÉE HORS-PISTE

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

SKI DE FOND
QUÉBEC

Crédit photo : Traversée des Laurentides

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

- » Magalie Bernard, Aventure Écotourisme Québec et Association des parcs régionaux du Québec
- » Elizabeth Currie, Club de montagne le Canadien
- » 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
- » Jean-François Girard, Les Routes Blanches
- » Pascale Caissy, Sépaq
- » Louis Lamarre, Traversée des Laurentides
- » René-Claude Bastien, Guide de ski de randonnée nordique
- » François Létourneau, Encadrant de ski de randonnée nordique en milieu scolaire
- » Marcel Vincent, Club de plein air les Aventuriers
- » Marie-Jeanne Linda, Club de montagne Le Canadien
- » Roger Fillion, Instructeur de ski de randonnée nordique
- » Jade Boisvert, Agente de voyage
- » Julien Choquette, Fondation Sur la Pointe des Pieds
- » Normand Pion, Adeptes
- » Jean-François Godin, Adeptes
- » Maxime Venne, Enseignant en éducation physique
- » Joanie Beaumont, Fédération des Éducateurs et éducatrices Physique Enseignants du Québec
- » Guillaume Roberge, Association des camps du 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

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 linguistique

- » Hélène Charpentier
- » Jenny Brasebin

Conception graphique

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz

Mise en page

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz



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



RÉSEAU PLEIN AIR 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 978-2-9811495-3-4

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 randonnée nordique et de randonnée hors-piste : Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires*. Réseau plein air Québec. <https://skide-fondquebec.ca/services/documentation/>.

TABLE DES MATIÈRES

Préambule	vii
Limites du guide	vii
À propos de Ski de fond Québec	viii
À propos du Réseau plein air Québec	ix
Légende	ix
Le ski de randonnée nordique et hors-piste	1
Les termes utiles	2
Le milieu du ski de randonnée nordique et hors-piste au Québec	2
Caractéristiques des sentiers de ski de randonnée nordique et hors-piste	5
Les risques inhérents à la pratique du ski de randonnée nordique et hors-piste	10
L'équipement de ski de randonnée nordique et hors-piste	19
La pratique libre	28
Planifier une sortie de ski de randonnée nordique et hors-piste	29
Réaliser une sortie de ski de fond	35
Les formations offertes pour développer l'autonomie dans la pratique	42
La pratique encadrée	43
L'encadrement dans les divers milieux du Québec	44
Les formations pour développer ses compétences en encadrement de ski de randonnée nordique	49
Planifier une sortie de ski de randonnée nordique et hors-piste	57
L'analyse des risques pour la personne encadrante en ski de randonnée nordique et hors-piste	59
Le ratio d'encadrement	68
Les procédures d'urgence, les aspects légaux et les assurances	70
Le plan de mesures d'urgence	71
Que faire en cas d'urgence?	73
La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux de la pratique autonome et de l'encadrement de l'activité	78
Les assurances	82
Annexe A : Acronymes et glossaire	85
Liste des acronymes	86
Glossaire	88
Annexe B : Risques inhérents à la pratique du ski de randonnée nordique ou hors-piste ...	97
Synthèse des risques inhérents à la pratique du ski de randonnée nordique ou hors-piste	98

Annexe C : Documentation utile et gabarits	100
Plan de sortie et plan de mesures d'urgence	101
Formulaire d'évaluation médicale	102
Système d'évaluation du patient (SEP)	106
Formulaire de rapport d'accident	108
Formulaire de reconnaissance des risques	115
Code de conduite des skieurs de randonnée nordique	117
 Annexe D : Équipement et trousses de premiers soins	 119
Équipement de ski randonnée nordique et hors-piste	120
Trousse de premiers soins en ski de randonnée nordique et hors-piste	122
 Annexe E : Références pour aller plus loin	 124
Liste de références	125

PRÉAMBULE

Le présent Guide de pratique et d'encadrement du ski de randonnée nordique a pour objet de promouvoir la pratique et l'encadrement sécuritaires des sorties de ski en autonomie ou encadrées. Il contient un ensemble de recommandations et de principes destinés aux adeptes ainsi qu'aux personnes encadrantes, pour une pratique sécuritaire et épanouissante en ski de randonnée. Ce guide se veut donc un cadre de référence pour une éthique et une sécurité bien adaptées à différents contextes de pratique du ski. 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 randonnée nordique.

Ce guide 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 et du ski de randonnée nordique, soit des instructrices ou instructeurs et entraîneuses ou entraîneurs, des adeptes 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 en autonomie ou encadrées. Ce guide s'adresse donc à un large public : aux adeptes débutants, aux skieuses et 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 randonnée nordique 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 randonnée nordique, qui est ici traité en tant qu'activité récréative.

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 randonnée nordique et hors-piste, 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 et du ski de randonnée nordique. Ski de fond Québec est une fédération sportive et de plein air, et un organisme national de loisir reconnue 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 randonnée nordique et hors-piste

1.1 – LES TERMES UTILES

Le ski de randonnée nordique et hors-piste est un sport de plein air possédant sa propre terminologie. Afin d'alléger la lecture du présent guide, un glossaire détaillant les termes spécifiques se trouve en [annexe A](#).

1.2 – LE MILIEU DU SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE ET HORS-PISTE AU QUÉBEC

Le Québec est un territoire propice à la pratique du ski de randonnée nordique et hors-piste au Canada et en Amérique du Nord. Sa géographie est marquée par de longues chaînes de collines, des forêts mixtes ainsi que de la neige abondante et de qualité. Les forêts de feuillus sont généralement moins denses, ce qui facilite les déplacements hors sentier et le développement de sentiers balisés. Les collines du Québec peuvent généralement accueillir des sentiers, avec des pentes permettant des expériences adaptées aux différents niveaux des adeptes du ski.

Le ski de randonnée nordique et hors-piste est une activité plus informelle que les autres disciplines du ski. Il se pratique souvent sur des terrains privés ou des territoires plus isolés en forêt ou dans les régions sauvages. Le ski de randonnée nordique et hors-piste emprunte au ski alpin, au ski de randonnée, au ski de fond, à la randonnée et au télémark des influences, des techniques, mais aussi des cultures. En contexte nord-américain, le ski de randonnée nordique fait figure de spécialité québécoise, s'inscrivant sans doute dans la lignée de la tradition des coureurs des bois.

1.2.1 – Les caractéristiques naturelles du territoire

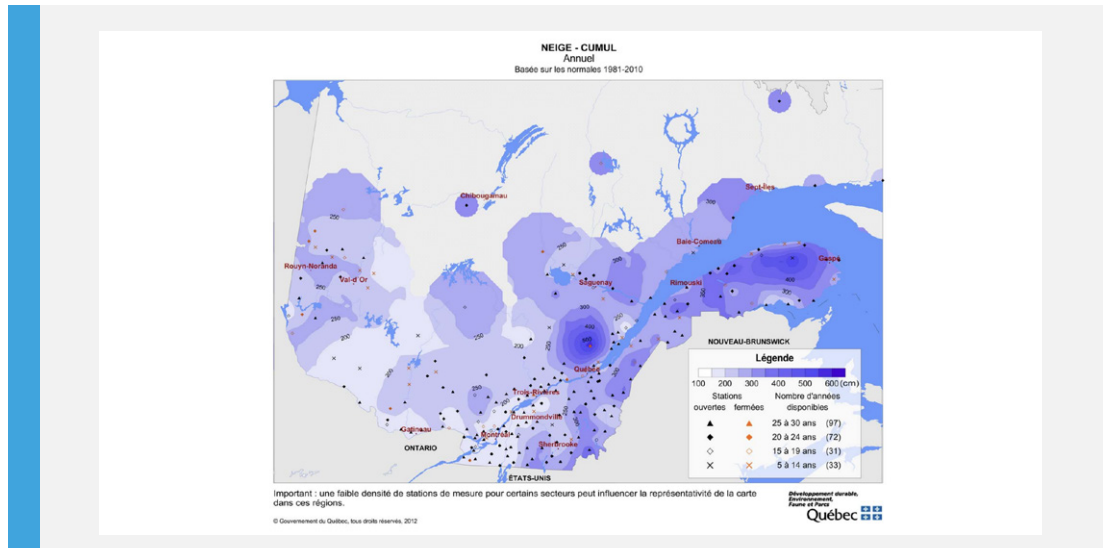
Avec une superficie de plus de 1,5 million de km², le Québec est traversé par des reliefs montagneux, notamment les montagnes des Laurentides au nord du fleuve Saint-Laurent, les Appalaches au sud-est, les montagnes montréalaises dans le Grand Montréal, ainsi que des massifs éparés au nord, comme les Monts Torngat. Tant les grands espaces polaires au Nunavik que les reliefs du sud de la province sont des territoires propices au ski de randonnée nordique et hors-piste.

Les différentes régions administratives du Québec (Côte-Nord, Laurentides, Lanaudière, Nord du Québec, Capitale nationale, Estrie, Saguenay-Lac-Saint-Jean, Outaouais, Montérégie, Chaudière-Appalaches, Bas-Saint-Laurent, Gaspésie, Mauricie, Abitibi-Témiscamingue et Centre-du-Québec) offrent des possibilités de ski de randonnée nordique et hors-piste, contrairement aux agglomérations de Montréal, Laval et Québec, en raison de la densification urbaine.

Le territoire québécois, en hiver, est marqué par des précipitations importantes de neige, dont la quantité varie d'une région à l'autre. La figure 1 ci-dessous présente les moyennes de précipitations annuelles de neige sur l'ensemble de la province entre 1981 et 2010. Les endroits où les précipitations de neige sont les plus abondantes sont davantage propices au ski de randonnée nordique, notamment puisque le couvert neigeux permet de recouvrir les obstacles et offre une expérience de ski plus étalée sur la saison.



Crédit photo : Traversée des Laurentides



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.

1.2.2 – 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 randonnée nordique ou hors-piste 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 randonnée nordique ou hors-piste 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 pourvoiries 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 (FÉÉPEQ);
 - 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 fédération 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 fédération 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 SENTIERS DE SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE ET HORS-PISTE

Cette section aborde les divers aspects des sites de ski randonnée nordique 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. Ainsi, les adeptes du **ski de randonnée nordique** et hors-piste peuvent pratiquer l'activité sur des sentiers balisés qui ne sont pas tracés mécaniquement (ski de randonnée nordique), ou créer leur propre sentier dans l'arrière-pays dans des secteurs non balisés (ski hors-piste). L'aménagement de sentiers (ski de randonnée nordique) permet de dégager des obstacles, mais encore facilite et sécurise la pratique en créant des sentiers qui permettent de se déplacer plus aisément sur le territoire.

Dans le contexte du ski de randonnée nordique balisé au Québec, il n'existe pas de critères officiels pour classer la difficulté des sentiers, comme c'est le cas pour les [sentiers tracés et balisés](#). Certains critères pourraient s'appliquer, cependant : la dimension dynamique du milieu prévaut. De manière générale, les sentiers de randonnée nordique sont classés comme plus exigeants.

Les sentiers de ski de randonnée nordique sont parfois plus étroits, plus pentus et moins nivelés que les sentiers de ski de fond classique. En raison du caractère naturel des sentiers de ski de randonnée nordique, l'impact sur l'environnement est minimal. En outre, l'environnement du ski de randonnée

nordique est plus dynamique (les conditions environnementales sont davantage changeantes). De ce fait, il devient difficile de déterminer le niveau d'exigence d'un sentier dédié à cette pratique. Généralement, les sentiers de randonnée nordique sont plus exigeants et complexes que les sentiers de ski de fond classique – c'est pourquoi l'équipement est différent (voir [section 1.5 L'équipement de ski de randonnée nordique et hors-piste](#)).

Les adeptes du ski de randonnée nordique et hors-piste doivent donc tenir compte de plusieurs facteurs afin de juger de l'exigence d'un sentier et de leur capacité à effectuer un parcours de manière sécuritaire. Dans le but d'orienter des choix de sentiers, quatre domaines de facteurs ont été retenus pour juger du niveau de difficulté d'un sentier dans un contexte donné.

- » Les facteurs techniques;
- » Les facteurs environnementaux;
- » Les facteurs humains;
- » Les contraintes d'isolement.

L'analyse de ces facteurs permettra de faire un choix d'itinéraire conscient en fonction des compétences et objectifs des adeptes du ski.



Crédit photo : Traversée des Laurentides

1.3.1 – Les facteurs techniques qui influencent l'exigence de la pratique

Le niveau technique d'un itinéraire de randonnée nordique est associé à des éléments caractéristiques du terrain qui demeurent invariables et constants dans l'évaluation d'un itinéraire au cours d'une saison de ski. La liste ci-après résume les caractéristiques qui déterminent l'exigence technique d'un itinéraire.

- » Le degré d'inclinaison de la pente la plus abrupte;
- » La longueur du sentier;
- » Le dénivelé positif et négatif total du sentier;
- » Les possibilités d'allonger ou de raccourcir l'itinéraire;
- » La difficulté technique des virages;
- » La largeur du sentier;
- » La longueur des montées et des descentes;
- » L'escarpement, les précipices et les ravins;
- » La densité forestière;

- » Les obstacles naturels (barrages, arbres tombés, etc.);
- » Les ponts et structures;
- » L'altitude (facteur non déterminant au Québec);
- » La qualité de l'entretien du réseau;
- » Les obstacles non naturels (route, maisons, panneaux, etc.).

1.3.2 – Les facteurs environnementaux qui influencent l'exigence de la pratique

Le niveau d'exigence d'un itinéraire de randonnée nordique et hors-piste varie au cours d'une saison ou d'une sortie de ski en raison de facteurs environnementaux. Un itinéraire jugé *peu exigeant* peut rapidement devenir exigeant, très exigeant, voire dangereux en fonction des conditions environnementales. La liste suivante présente des facteurs environnementaux qui déterminent le degré de difficulté d'un itinéraire de randonnée nordique et hors-piste ainsi que la capacité des adeptes à effectuer le parcours en toute **sécurité** et à atteindre leurs objectifs :

- » La température;
- » La qualité des cristaux de neige (ronds, *slush*, neige compactée, nouveaux flocons, vieux flocons, facettes, neige croûtée, givre de profondeur, givre de surface);
- » L'épaisseur du manteau neigeux;
- » La quantité de nouvelle neige;
- » L'exposition aux intempéries (vent, soleil, précipitations de neige, précipitations de pluie, plaques à vent, brouillard, verglas, ensoleillement, etc.);
- » Les roches, racines et autres obstacles à découvert;
- » Les cailloux, racines et autres obstacles sous la neige;
- » L'heure de la journée;
- » Le temps d'ensoleillement;
- » L'état de la glace lors de traverse de cours d'eau et de lacs;
- » Le temps de l'année;
- » Les obstacles naturels ensevelis sous la neige (roches, racines, etc.);
- » Les **risques** d'avalanche.

1.3.3 – Les facteurs humains qui influencent l'exigence de la pratique

Le niveau d'exigence d'un itinéraire nordique et hors-piste varie en fonction de facteurs humains. Les adeptes du ski devraient prendre en considération les caractéristiques des membres d'un groupe afin de déterminer s'ils ont la capacité d'effectuer un parcours en toute **sécurité** et d'atteindre leurs objectifs personnels ou les objectifs collectifs. Ils devraient ainsi tenir compte des éléments suivants :

- » Surface skiable compactée par le passage de skieuses ou de skieurs;
- » Sentiers ouverts dans la nouvelle neige par le passage de skieuses ou de skieurs;
- » Formation d'un groupe, nombre de personnes dans le groupe;
- » Expérience, habiletés et **compétences** en **ski de randonnée nordique** ou **hors-piste**, en sports de **glisse** et dans différents réseaux nordiques et hors-piste;
- » Capacité de lecture des éléments naturels et des conditions de ski;
- » Profil des skieuses et des skieurs (âge, psychomotricité, prédispositions psychologiques);
- » Conditions de handicap et limitations des skieurs;
 - N.B. les personnes en situation de handicap peuvent pratiquer le ski de randonnée nordique et hors-piste lorsqu'elles disposent de l'équipement (prothèse, luge, etc.) ou de l'accompagnement (guide, chien, etc.) adéquats. Des mesures adaptées à chaque condition sont à prendre en considération.
- » Gestion de l'habillement et de l'intensité pour se garder au chaud et au sec;

- » Charge portée;
- » Condition physique préalable à la sortie (état de fatigue, blessure, passé médical, etc.);
- » Stratégie de fartage;
- » Choix et gestion de l'équipement;
- » Achalandage général du réseau;
- » Partage des sentiers avec les motoneigistes, skieuses et skieurs de haute-route ou de **ski de fond** tracé, raquetteuses et raquetteurs, adeptes du ski hok, cyclistes, marcheuses et marcheurs, chasseuses et chasseurs, animaux de compagnie et adeptes d'autres disciplines;
- » Qualité du **balisage** et de la cartographie du sentier*;
- » Encadrement de la sortie (voir [chapitre 3](#)).

*Au Québec, en 2024, il n'y a aucune législation ou réglementation quant au balisage des pistes. Il est de la responsabilité de chaque individu de s'informer de l'état du balisage de la piste envisagée. La qualité du balisage n'augmente pas l'exigence d'une piste, mais un balisage trop faible exigera des **compétences** accrues en orientation et en autonomie.

1.3.4 – Les contraintes d'isolement qui influencent la pratique

Les **contraintes d'isolement** d'un itinéraire sont établies en tenant compte de la proximité des ressources disponibles en cas d'urgence. Les skieuses et des skieurs 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 skieuses et des skieurs 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?

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 (téléphone satellitaire, communication satellitaire (ex. Garmin inReach ou Spot), 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. Les critères permettant de juger du temps de prise en charge sont :

- » La disponibilité des sorties d'urgence;
- » La distance à parcourir pour sortir;
- » L'assistance possible en cas d'urgence;
- » Les moyens de déplacement des services d'urgence;
- » La compétence des services d'urgence.

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 1. 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 randonnée nordique ou hors-piste à l'extérieur des villes et des banlieues ont lieu en **régions isolées**, toutes les personnes pratiquant le ski 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 RANDONNÉE NORDIQUE ET HORS-PISTE

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.

Les risques inhérents au **ski de randonnée nordique** et **hors-piste** diffèrent de ceux qui sont liés au **ski de fond** en réseau tracé. Les adeptes ont un équipement plus adapté à la descente, des sacs à dos et équipements plus adéquats pour faire face aux risques, ainsi qu'une préparation appropriée en fonction du degré de risque. Il est essentiel que les personnes pratiquant cette discipline progressent de manière responsable dans leur **planification** et réalisation d'une sortie de randonnée nordique et hors-piste afin de faire face aux risques de manière responsable.

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

En **ski de randonnée nordique** et **hors-piste**, 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 randonnée nordique et hors-piste** présente les conséquences possibles de ces risques ainsi que des mesures d'atténuation du risque.

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 randonnée nordique** et **hors-piste** 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 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 chute sous les 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.

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, creuse, 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 regèle pas de nouveau.

Les conseils suivants permettent de maintenir la température corporelle à son état homéostatique de 37 °C et de prévenir les risques associés au froid (engelures, hypothermie, déperdition de chaleur par l'humidité et le vent) :

- » Consulter les prévisions météorologiques avant toute sortie en de randonnée nordique et hors-piste à l'aide de [Meteo Media](#), [Meteo Can](#) et d'autres sites de météo (voir [section 2.1 Les ressources pour la préparation d'une sortie en de randonnée nordique et hors-piste](#));
- » Conserver une intensité similaire dans la pratique de randonnée nordique et hors-piste, 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 randonnée nordique et hors-piste](#)), gérer l'intensité, prévoir un sac à dos avec un équipement de sécurité (voir [section 1.5.3 L'équipement individuel et collectif](#));
- » Éviter les tissus qui retiennent l'humidité (ex. : coton) et favoriser les tissus synthétiques ou naturels qui éliminent l'humidité (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 de réchauffer cette masse d'eau;
- » 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 sur les sentiers 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);
- » Prendre des pauses dans des endroits protégés, ou contrôler le temps des pauses pour éviter de se refroidir;
- » Tenir compte des différences individuelles par rapport au froid.

Les avalanches

Les avalanches de neige surviennent à certains endroits du Québec. Le risque de déclencher une avalanche intervient en terrain incliné, lorsqu'un couvert de neige ou de glace, épaisse ou non, présente un risque de se décrocher et de glisser le long de l'inclinaison. La côte de Beauré, les Monts-Groulx, les Chic-Chocs, les hautes terres du Saguenay, la région de Chaudière-Appalaches et le nord du Québec sont des zones où des accidents liés aux avalanches se sont produits. Pour obtenir plus d'informations, pour accéder aux bulletins d'avalanche ou pour se former en sécurité avalanche, il peut être utile de consulter [Avalanche Québec](#).

Le temps d'ensoleillement et la noirceur

En hiver dans le sud du Québec, le temps 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 randonnée nordique et hors-piste), le matériel et l'habillement en fonction de l'ensoleillement prévu durant leur sortie (voir [section 1.5 L'équipement de ski de randonnée nordique et hors-piste](#)).

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, cataracte, cancer prématuré de l'œil et autres). Les enfants sont particulièrement exposés à ces risques, car les rayons UV atteignent plus facilement leur rétine¹. Il est ainsi recommandé de porter des lunettes de soleil adaptées.

Les conditions de neige

Les conditions de neige pour la pratique du ski de randonnée nordique et hors-piste peuvent influencer sur le niveau de difficulté d'un sentier, la gestion des **risques** et la préparation des adeptes et de leur matériel. À compter de 10 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 et la qualité de neige : nouvelle neige, flocons froids et coupants, plaques de glace, cristaux de glace, neige fondante, fonte au printemps, etc.;
- » Les conditions météorologiques : pluie verglaçante, pluie, soleil, etc.;
- » La quantité de neige, la quantité de nouvelle neige et le **couvert neigeux**.

Les risques de chutes

Le ski de randonnée nordique 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 chutes. 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 **compétences** 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 skieurs et de communiquer avec les membres du groupe. Par ailleurs, l'utilisation du casque en descente est de plus en plus encouragée.

Consultez le *chapitre 12 : la prévention, la détection et le suivi des commotions cérébrales* du guide intitulé [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. Des ponts de neige d'épaisseur variable ont tendance à se former au-dessus de ruisseaux et peuvent céder sous le poids des individus.

1 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>.

La glace bleue et transparente est habituellement la plus solide, 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 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. 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 demeurer sécuritaire.

La couche d'eau superficielle au-dessus de la glace peut mouiller les bottes et former des blocs de glace sous la semelle du ski. Il est recommandé d'avoir un grattoir en métal pour déglacer la semelle, au besoin.

Il est fortement recommandé aux adeptes du ski de randonnée nordique et hors-piste de s'informer de la solidité des plans d'eau auprès des administratrices et des administrateurs des réseaux, et en cas de doute concernant la solidité de la glace, d'éviter d'utiliser les plans d'eau. Pour plus d'informations sur la sécurité sur la glace en hiver, il est recommandé 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 randonnée nordique et hors-piste entrent 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 [section 2.2.4](#)) est la manière responsable de cohabiter avec la faune québécoise.

Le partage avec les autres utilisatrices et utilisateurs des sentiers

Le partage des sentiers en ski de randonnée nordique peut présenter un risque lorsque, par exemple, un adepte du ski en descente et un autre adepte en montée se rencontrent. Des motoneigistes, des randonneuses ou des randonneurs, des skieuses ou des skieurs en randonnée alpine, des adeptes de ski OAC-Hok, de la raquette, de la chasse ou d'autres disciplines, ou même des animaux domestiques peuvent partager les réseaux de ski de randonnée nordique également. Les risques sont réels dans le partage des sentiers avec d'autres utilisatrices ou utilisateurs. Par exemple, les skis OAC-Hok peuvent défaire les traces laissées par les adeptes d'autres spécialités; les raquettes et chaussures de randonnée peuvent creuser des sillons fermes susceptibles de nuire au freinage lors d'une descente à ski, ou encore, les pentes des sentiers de randonnée alpine peuvent être trop abruptes pour permettre une descente sécuritaire. Afin de mitiger ce risque, il importe à tout un chacun de respecter l'usage des sentiers et de prendre en considération l'agrément de tous les adeptes de plein air dans leur utilisation des sentiers.

Ces situations présentent des risques dont il faut tenir compte en tant qu'**encadrant** ou **encadrante** et en tant que **pratiquant libre**. Il est recommandé de consulter l'[annexe C.6 – Code de conduite du skieur de randonnée nordique](#) ainsi que les principes [Sans traces du respect des autres utilisateurs](#) afin d'assurer une saine cohabitation entre les utilisatrices et les utilisateurs (voir [section 2.2.4](#)). Chaque fois qu'un sentier est désigné pour une discipline spécifique, il est essentiel de respecter cette cohabitation sur les sentiers.

L'égarement

L'orientation sur les sentiers de randonnée nordique, et encore plus en hors-piste, comporte des risques plus élevés qu'en ski de fond tracé. S'orienter hors des sentiers tracés nécessite de bonnes compétences en orientation, une bonne capacité d'utilisation des instruments d'orientation et une préparation adéquate.

L'orientation en ski hors-piste s'est grandement améliorée dans les dernières années au Québec pour différentes raisons :

- » L'avènement de technologies et d'applications mobiles qui facilitent l'orientation sur les sentiers (ex. : [l'application mobile Ski de fond Québec](#), [Gaia GPS](#), [Foot Path](#), [Open Runner](#), [Komoot](#), [Map my Ride](#), [Strava](#), [Avenza map](#), [Ondago](#), [Maps.me](#), [Alltrails](#) et [Caltopo](#));
- » La disponibilité des réseaux cellulaires pour contacter des services extérieurs;
- » Une meilleure cartographie des sentiers et du territoire québécois de manière générale (dans les Laurentides, par exemple, les sentiers sont cartographiés, chaque intersection est numérotée, et la plupart des intersections de sentiers affichent des cartes du réseau);
- » Avec la popularité du ski de randonnée nordique, les sentiers sont mieux entretenus et balisés par des communautés bien mobilisées. Dans la [MRC des Pays-d'en-Haut, un Guide de référence sur la signalisation des sentiers](#) par exemple pour uniformiser la signalisation.

Cependant, tous ces outils et mesures destinés à faciliter l'orientation peuvent avoir contribué à l'effritement des compétences d'orientation traditionnelle en augmentant notre dépendance envers ces outils. Pour réactiver ces compétences traditionnelles d'orientation, des formations en orientation hivernale en forêt sont offertes par différentes organisations, notamment [Rando Québec](#), [Liberté Nord-Sud](#) ou des [cours privés en orientation](#).

Conserver avec soi une carte des sentiers papier, une batterie de rechange pour le cellulaire, une boussole ou un GPS externe, et skier en groupe ou avec des personnes habituées au réseau skiable demeurent des mesures de précaution susceptibles d'être envisagées pour atténuer les risques associés à l'orientation en ski de randonnée nordique et hors-piste.

Il faut pouvoir bien réagir dans l'éventualité où un membre d'un groupe ou un adepte serait perdu dans le hors-piste ou dans le réseau balisé. Dans la plupart des cas où quelqu'un s'est perdu, les mesures suivantes ont permis de retrouver le groupe et le chemin :

- » Rester calme;
- » Tenter de communiquer avec le groupe ou les services du réseau et/ou d'urgence;
- » S'arrêter et évaluer où et quand a été vue la dernière balise du sentier ou le dernier point de repère;
- » Tenter de s'orienter avec la carte, un GPS, la boussole ou d'autres outils d'orientation;
- » Chercher des points de repère naturels (cours d'eau, montagnes, orientation du soleil, etc.);
- » Évaluer s'il est préférable de monter en hauteur pour mieux voir l'horizon;
- » Siffler, faire du bruit ou émettre des signaux d'urgence pour que le groupe ou d'autres personnes puissent localiser l'individu perdu;
- » Tendre l'oreille pour repérer des bruits humains;
- » Évaluer s'il est préférable de revenir sur ses pas en suivant ses traces dans la neige (si possible), poursuivre vers un point déterminé ou demeurer sur place et attendre les secours (voir [section 4.2.2](#)).

Si ces mesures n'ont pas permis à la personne de se réorienter et de retrouver le groupe, alors il faudra faire appel aux techniques de recherche et de sauvetage. Il convient alors de se référer à la [section 4.2.2](#).

Le début de la saison de ski de randonnée nordique

Le ski de randonnée nordique 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 à cette période de l'année. Les sentiers peuvent être irréguliers ou comporter des obstacles normalement cachés par un couvert de neige. Une préparation adéquate

peut 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 en début de saison :

- » Il est recommandé d'utiliser un équipement plus usé en début de saison, pour se protéger des roches, des racines et du sol avec un faible couvert de neige; même si l'équipement est plus usé, il devrait être sécuritaire et adapté à l'adepte du ski (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 votre condition physique.
- » La progression devrait être graduelle dans la difficulté et la longueur des **expéditions** (voir [section 1.3](#)).
- » Réviser et pratiquer les techniques fondamentales du ski de fond peut constituer une bonne stratégie. Au besoin, il est possible de consulter des vidéos techniques de [Ski de fond Québec](#), de [Nordiq Canada](#) ou des **instructeurs/entraîneurs** (voir [section 2.2.1](#)).

L'équipement

L'équipement de ski de randonnée nordique et hors-piste 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 le plaisir de l'adepte du ski. Il est recommandé de consulter la [section 1.5](#) pour trouver des informations sur le matériel sécuritaire. Le poids d'un sac à dos en ski de randonnée nordique et hors-piste ajoute également un élément de risque en déplaçant le **centre de masse** de la personne vers l'arrière et en augmentant la dépense énergétique pour les déplacements.

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 adeptes du ski 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 randonnée nordique ou hors-piste.

L'**annexe B** présente une *Synthèse des risques internes inhérents à la pratique* ski de randonnée nordique et hors-piste, 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 randonnée nordique et hors-piste:

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 randonnée nordique et hors-piste (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 de ski de randonnée nordique et hors-piste 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 randonnée nordique requiert une bonne condition physique. Il s'agit d'une activité 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 rythme². 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 de ski devrait être pris en compte lors de la planification de toute sortie en ski de randonnée nordique et hors-piste.

Les biais émotionnels et les facteurs humains affectent les décisions qui seront prises avant et pendant une sortie de ski de randonnée nordique et hors-piste. Les biais peuvent provenir d'une infinité de situations puisqu'ils concernent les adeptes de ski ayant des expériences de vie et de pratique du ski de randonnée nordique ou hors-piste 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 randonnée nordique et hors-piste. 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 randonnée nordique ou hors-piste. 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 randonnée nordique ou hors-piste 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 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 nécessaire pour une sortie sécuritaire. Notons que l'équipement de l'activité est approfondi à la [section 1.5](#) du présent chapitre.

2 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>.

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 randonnée nordique et hors-piste requiert des aptitudes sportives fondamentales (équilibre, coordination, agilité, vitesse, rythme, flexibilité). Tenir compte des aptitudes des adeptes est essentiel à une gestion de risque responsable. La progression dans le choix des sorties est un aspect fondamental d'une éthique responsable par rapport aux compétences en expédition de ski.

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 RAMER³. 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 randonnée nordique*⁴.

Probabilité d'occurrence

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

Tableau 2. Outil d'analyse du niveau global du risque en ski de fond

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

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 risque. Cette évaluation tient compte des risques externes et internes identifiés à la [section 1.4.2](#).

³ Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre, Éditions Rando Québec, Chapitre 5, 2018.

⁴ Adapté de la matrice de risques de l'INSPQ (2016). [La gestion des risques en santé publique au Québec](#) : cadre de référence p.11

1.4.4.1 – 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 forcer l'annulation d'un événement. La Société canadienne de pédiatrie recommande de ne pas envoyer les enfants dehors si la température ressentie s'abaisse sous -28°C . Toutefois, des mesures de précaution sont à prendre en tout temps par rapport au froid, surtout sous -15°C pour les enfants. Pour les adultes, des mesures de protection contre le froid doivent être envisagées pour prévenir les risques liés au froid sans nécessairement induire l'annulation de la sortie (voir [section 1.4.2](#)).

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

1.4.4.2 – Les risques internes

Dans le contexte d'une **pratique autonome**, 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, fatigue, divergence d'objectifs, 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 de 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, consulter le [chapitre 3](#) sur la **pratique encadrée**.

1.5 – L'ÉQUIPEMENT DE SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE ET HORS-PISTE

Afin de profiter pleinement de l'expérience de **ski de randonnée nordique** et **hors-piste**, il importe que l'équipement soit en bon état et adapté aux besoins spécifiques de l'adepte. Un équipement non adapté ou endommagé ne permettra pas d'optimiser la glisse, la propulsion et, lorsque souhaité, l'adhérence sur la neige, ce qui peut diminuer la qualité de l'expérience en ski. De plus, un équipement inadapté peut engendrer de la fatigue supplémentaire et augmenter les risques de blessure. La liste suivante présente une synthèse d'éléments importants dans le choix d'un équipement de ski de randonnée nordique. La [boutique spécialisée en ski de fond](#) devrait pouvoir orienter l'adepte selon ses besoins. La [vidéo de choix d'équipement produite par SFQ](#) est le meilleur point de départ pour sélectionner un équipement de ski adapté à chaque individu et aux conditions de pratique.

1.5.1 – L'équipement de base pour la pratique du ski de randonnée nordique

1.5.1.1 – Le ski

Le ski choisi doit tenir compte du type de terrain de pratique (dénivelé, niveau technique, quantité de neige, etc.), du niveau technique de la personne, de son poids, de sa taille, du niveau d'entretien que l'adepte est prêt à investir, de la charge traînée et des principales conditions de neige de la pratique. Les adeptes sont invités à consulter les [vidéos](#) produites par Ski de fond Québec pour le choix d'équipement de ski de randonnée nordique.

Généralement, on retrouve des carres en acier autour du ski pour plus de solidité et de manœuvrabilité en descente. Les skis de randonnée nordiques ont une construction plus robuste que les skis de style classique.

La cambrure du ski, la longueur du ski, sa largeur et le type d'adhérence (à fartage, à écailles ou à peaux d'adhérence) sont les quatre principaux critères déterminants pour le choix des skis.

Cambrure : la cambrure est la forme d'arc que possède le ski. Elle est fonction du poids de la personne, en incluant la charge portée. Si la cambrure est trop faible, la personne écrasera trop le ski, ce qui limitera la glisse. Si la cambrure est trop forte, l'adepte ne parviendra pas à adhérer à la neige, ce qui limitera la propulsion. Généralement, la cambrure devrait être 1 à 2 pointes plus faibles que le poids de l'individu. Cela permet une meilleure adhérence dans la neige folle, ainsi qu'un meilleur contrôle en descente. Les skis de randonnée nordique de poudreuse auront une cambrure presque nulle. Les tests de cambrure ne se révèlent pas aussi importants en ski de randonnée nordique qu'ils ne le sont pour le ski de fond classique et de patin.

Longueur du ski : de manière générale, un ski plus long augmente la portance sur la surface de glisse, et donc la rapidité du ski. Un ski plus court est plus manœuvrable dans les sections plus techniques d'un sentier. La longueur du ski varie selon les préférences de l'adepte, son expérience et le type de terrain de pratique. Les skis de randonnée nordique sont souvent plus courts que les skis de fond classiques pour une meilleure maniabilité sur les terrains accidentés.

Largeur du ski : la largeur du ski influencera la portance et la vitesse. Les skis de randonnée nordiques ont généralement une largeur située entre 55 mm et 115 mm :

- » De 55 à 65 mm : largeur idéale pour les secteurs fréquentés, ou lorsque le **couvert neigeux** est moins poudreux et profond. Ces largeurs permettent aussi de skier sur des pistes tracées mécaniquement. Les skis de cette largeur sont, enfin, plus adaptés aux longues distances et aux expéditions polaires.
- » De 70 à 95 mm : largeur idéale pour la neige poudreuse, pour les terrains moins fréquentés et pour pouvoir ouvrir des pistes.
- » Plus de 95 mm : les modèles de cette largeur se rapprochent un peu plus des skis de télémark. Ils sont conçus pour faire de la descente en terrain avec beaucoup de neige et effectuer des virages dans la neige poudreuse.

Type d'adhérence : les skis de randonnée nordique ont une section d'adhérence à la neige qui se trouve sous la botte et s'allonge vers le devant du ski. Les extrémités du ski sont des zones de glisse où il est recommandé d'entretenir la base du ski avec un **fart de glisse**.

La zone d'adhérence peut être à fartage d'adhérence et au klister (voir [section 1.5.6](#)), avec une peau d'adhérence intégrée ou à écailles. La plupart des skis ont été pensés pour ajouter une peau d'adhérence, au besoin. Un ski à fartage est plus rapide qu'un ski à écailles, mais nécessite 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. Les skis à peaux d'adhérence intégrés aux skis sont plus fragiles à l'accroche de roches, de racines ou d'autres obstacles sous la neige. La [section 1.5.6](#) revient de manière exhaustive sur le fartage des skis.

1.5.1.2 – Les fixations

Il existe trois types de fixations en randonnée nordique. Toutes les trois permettent un transfert de poids plus direct du pied vers le ski. Cela permet des manœuvres plus agressives et précises sur les terrains plus complexes. Ces normes ne sont pas compatibles entre elles. Le choix des chaussures se fait en fonction des fixations et inversement. Les fixations de ski de randonnée nordique laissent le talon complètement libre que ce soit à la montée et à la descente.

- » NNN BC;
- » Xplore;
- » 75 mm.

1.5.1.3 – Les bottes

- » Support à la cheville;
- » Semelles rigides avec flexion au niveau de la plante des pieds;

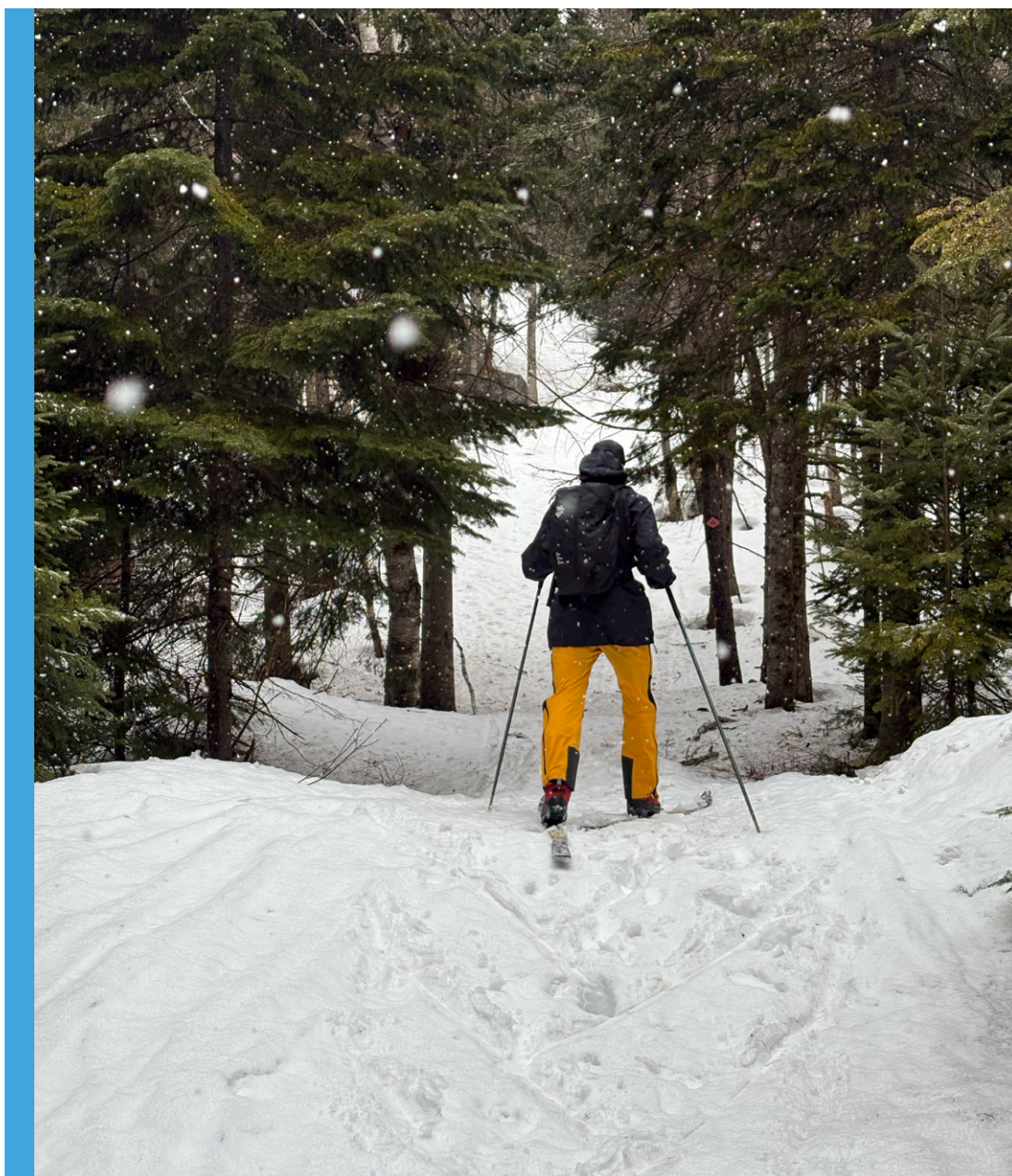
- » Bottes robustes, hautes et rigides;
- » Possibilité de recevoir une guêtre;
- » Généralement doublées.

1.5.1.4 – Les bâtons

Longueur : selon la préférence de l'adepte. Les traces sont généralement profondes, et la longueur des bâtons devrait permettre une prise confortable avec un coude à 90°. Certaines personnes aiment les bâtons télescopiques ou à différentes hauteurs de prise pour pouvoir les ajuster rapidement en fonction du terrain.

Matériaux : carbone, fibre de verre, aluminium ou bambou. Un recouvrement en kevlar sur les bâtons plus haut de gamme ajoute de la rigidité et une résistance à la cassure. Plus la composition est haute en carbone, plus le bâton est léger, rigide, mais sujet à casser.

Dragonnes : ajustées au poignet, tout en permettant une bonne amplitude de mouvement. Elles ne sont toutefois pas nécessairement recommandées en descente afin d'éviter l'accrochage entre les branches et obstacles.



1.5.1.5 – Le sac à dos

Le choix de volume du sac à dos dépend de la durée et de l'isolement de la sortie. Cependant, un sac de 20 l apparaît comme un minimum pour une sortie d'une journée, et le volume pourrait augmenter en fonction du type de pratique. Pour des nuitées, le volume du sac augmente selon le type d'expédition (en camping, auberge, refuge, etc.).

Les sacs devraient être faits de matériaux résistants et imperméables pour éviter que leur contenu ne soit mouillé par la neige, la transpiration ou les intempéries. Le nombre d'attaches est à prendre en considération : des points d'attache sur le sac sont pratiques pour accrocher le casque, les bâtons de rechange et les bâtons principaux, les skis et d'autres accessoires à suspendre, au besoin.

Un sac à dos doit idéalement être muni de suffisamment de poches pour entreposer tout le matériel nécessaire : une poche spécifique pour le matériel mouillé (peaux d'ascension, bouteille d'eau, etc.) et une poche pour le matériel sec (vêtements de rechange, trousse de premiers soins, collations, etc.). Des poches latérales et des ceintures sont, par ailleurs, très utiles.

1.5.2 – L'habillement en ski de randonnée nordique et hors-piste

La gestion de l'habillement en sports aérobiques d'hiver est essentielle pour conserver sa chaleur corporelle et contrôler l'humidité. Le principe d'habillement multicouche est privilégié afin de trouver un équilibre en fonction de la température ressentie et de 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.

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 3. Les principes du système multicouche

Bas du corps : plusieurs options sont envisageables. Il est possible d'opter pour un collant ou un pantalon de ski de fond pour les sorties plus courtes ou pour les températures plus douces. Pour une longue expédition, ou si la température s'annonce froide, pluvieuse ou humide, il est souhaitable d'opter pour un pantalon de ski de style coquille souple imper-respirant. Ce pantalon coupe-vent optimise la chaleur tout en protégeant du froid. Pour plus de chaleur, il est possible d'ajouter une couche de base sous le pantalon imper-respirant.

Accessoires : les mêmes principes d'évacuation d'humidité, d'isolation et de protection des 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. Il est fortement recommandé d'avoir plusieurs paires de bas de laine et de gants de rechange lorsque les paires initiales sont trop humides. En ski de randonnée nordique, il est également recommandé d'utiliser des guêtres afin d'empêcher que la neige ne rentre dans les bottes.

1.5.3 – L'équipement individuel et collectif en ski de randonnée nordique et hors-piste

L'équipement à emporter dans un sac à dos est différent selon le contexte. Une sortie de proximité dans un réseau connu 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 ou au personnel encadrant (voir [chapitre 3](#)) de déterminer l'équipement adapté aux besoins du contexte.

1.5.3.1 – Sortie autonome d'une journée

- » Sac à dos de 20 à 40 litres, voire plus selon le type de sortie;
- » Bouteille d'eau isolée d'au moins 2 litres;
- » Collations et nourriture;
- » Lampe frontale;

Gestion de la sécurité :

- » Sécurité du soleil : écran solaire et lunettes de soleil;
- » Casque*;
- » Moyen de communication avec autonomie adéquate, voire un deuxième selon le contexte (cellulaire, téléphone satellite, Spot ou inReach, walkie-talkie);
- » Batterie de recharge et câble pour téléphone;

Gestion de la chaleur :

- » Chauffe-mains et chauffe-pieds instantanés;
- » Bas de laine de rechange;
- » Couche isolante supplémentaire;
- » Gants/mitaines de rechange;
- » Matelas isolant en mousse ou gonflable;

Outils d'orientation :

- » Cartes, boussole et/ou GPS.

Autres items à envisager :

- » Sifflet;
- » Sac à déchets;
- » Brûleur et combustible;
- » Briquet;
- » Peaux d'ascension;
- » Sciote;
- » Pelle, DVA et sonde, si terrain avalancheux.

Trousses :

- » Trousse de réparation (voir [section 1.5.4](#));
- » Trousse d'urgence (voir [section 1.5.5](#));

- » Trousse de fartage de base (voir [section 1.5.6](#));
- » Trousse de premiers soins (voir [annexe D.2](#)).

1.5.3.2 – Équipement individuel et collectif pour une sortie avec nuitée en refuge ou en camping

- » Sac à dos de 50 litres et plus;
- » Trousse de fartage plus exhaustive (voir [section 1.5.6](#));
- » Vêtements appropriés à l'activité;
- » Pharmacie individuelle : médicaments personnels et trousse hygiénique;
- » Vêtements de rechange;
- » [Nourriture suffisante, riche en protéines et lipides](#);
- » Papier hygiénique;
- » Sac de couchage;
- » Matériel essentiel à la nuit (tente, sac de couchage, matelas de sol, etc.). Voir également la liste vérificative d'équipement de camping d'hiver du [LERPA UQAC](#).

1.5.3.3 – Équipement recommandé pour la personne chargée de l'encadrement de sorties de ski de randonnée nordique et hors-piste

- » Quelques paires de mitaines chaudes et isolées de grande taille;
- » Quelques paires de bas de laine;
- » Thermos d'eau chaude supplémentaire;
- » Trousse pour allumer un feu d'urgence;
- » Civière portative (ex. : [NanoTRAINO](#), bâche avec cordelette, ou autre)
- » Coordonnées d'urgence des participantes et des participants;
- » Trousse de réparation (voir [section 1.5.4](#));
- » Trousse de fartage plus exhaustive (à bâtir à partir de la [section 1.5.6](#));
- » Trousse de premiers soins plus exhaustive (voir [annexe D.2](#)).

*Casque : un casque muni de la [protection MIPS](#) est plus fréquemment utilisé en ski de randonnée alpine. Cependant, de plus en plus d'adeptes y ont recours sur des terrains plus complexes. Certains adeptes du [ski de randonnée nordique et hors-piste](#) préféreront un casque d'alpinisme plutôt qu'un casque de ski alpin. D'autres opteront pour un casque de vélo pour la légèreté, la ventilation et les protections latérales. L'utilisation d'un casque est fortement recommandée.

1.5.4 – Trousse de réparation

Le contenu de la trousse de réparation recommandé varie en fonction du type de sortie et de sa durée. Voici un exemple de trousse de réparation pour une sortie de plus d'une journée en [région isolée](#) :

- » Multi-outils;
- » Vis;
- » Pince-étau;
- » Couteau;
- » Duct tape;
- » Colle époxy à séchage rapide (5 minutes) ou Crazy glue;
- » Bâtonnets et papier d'aluminium pour mélanger la colle;
- » Cordelette de 1 à 4 mm;
- » Fil de laiton;

- » Deux sangles d'attache Voile ajustables;
- » Boucles et sangles;
- » Fil et aiguilles (couture);
- » Collet de plomberie pour réparer les bâtons ou les spatules de ski;
- » Attaches à tête d'équerre (tie wrap);
- » Bâton de rechange;
- » Ensemble de réparation des peaux d'ascension;
- » Panier de rechange;
- » Palette/spatule de ski de rechange;
- » Clé à déplacer les fixations (si applicable);
- » Bougie de réparation Ptex pour base de ski.

1.5.5 – Trousse d'urgence

La trousse d'urgence varie en fonction du type de sortie et de sa durée. Voici un exemple de trousse d'urgence pour une sortie de plus 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) :

- » Coordonnées des services de secours et d'urgence de la zone et plan d'urgence;
- » Contenant à l'épreuve de l'eau;
- » Nourriture d'urgence;
- » Électrolytes;
- » Allume-feu, allumettes, briquet résistant à l'eau;
- » Bougies;
- » Bivouac d'urgence, bâche, couverture d'urgence isothermique et/ou sac de couchage;
- » Civière portative (ex. : NanoTRAINO, bâche avec cordelette, ou autre);
- » Crayon et papier à l'épreuve de l'eau;
- » Sachets chauffants;
- » Sac en plastique;
- » Pastilles à purification d'eau.

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 dont la zone d'adhérence au centre permet la propulsion en adhérant à la neige. Les skis à écailles ou à peaux d'adhérence ne nécessitent aucun **fart d'adhérence**.

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 hydrophobe pour empêcher la neige de coller sous le ski);
- » Le type de neige, le type de cristaux et la consistance de la neige (poudreuse damée, travaillée mécaniquement, neige mouillée, neige durcie, glacée, neige nouvelle, granuleuse);

- » Le type de terrain (ex. : lors d'une montée, une bonne accroche est essentielle, tandis qu'en descente, une bonne glisse est plus importante);
- » Les préférences personnelles (ex. : certaines personnes préfèrent une sensation de glisse plus rapide, tandis que d'autres privilégient une meilleure accroche, et cela peut influencer le choix du fart).

Beaucoup d'adeptes de niveau avancé privilégient le fartage d'adhérence au détriment de la glisse : il n'est pas rare de voir des adeptes du ski cirer l'entièreté des skis avec du fart d'adhérence. Un fart d'adhérence qui ralentit la descente est même parfois souhaitable ou nécessaire.

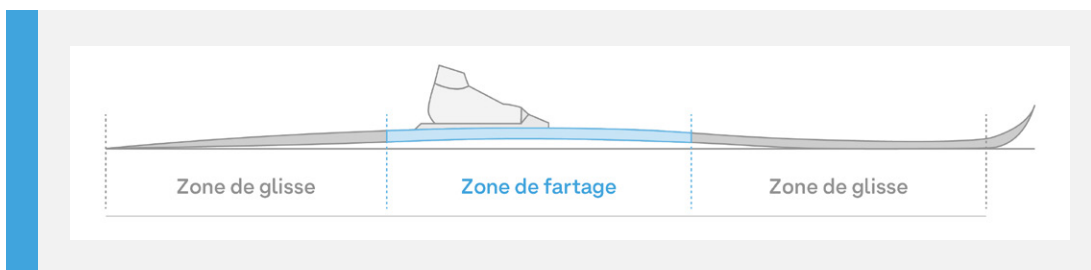
Pour s'initier au fartage, notamment au fartage d'adhérence, il est possible de se référer aux nombreuses vidéos disponibles sur le [site de Ski de fond Québec](#).

Le fartage de glisse

Le fartage de glisse est moins répandu en ski nordique et hors-piste qu'en ski de fond tracé. Cependant, le fartage de glisse permet d'entretenir la base du ski, et certains adeptes du ski nordique ou hors-piste appliquent du **fart de glisse** dans les zones de glisse aux extrémités de leurs skis.

Il existe des farts universels de glisse ainsi que des farts spécifiques à certaines températures. Certains farts à chaud nécessitent une préparation plus exhaustive, alors que d'autres farts ne nécessitent qu'une application simple en étendant le gel ou le fart à froid. Pour une introduction au fartage de glisse, plusieurs ressources sont disponibles sur Internet (citons notamment [Radio-Canada Sports](#) ou 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. En ski nordique, la zone de fartage peut être très longue, voire couvrir l'entièreté du ski.



Le fartage est une science présentant beaucoup de spécificités. Le présent guide ne prétend pas détailler l'ensemble des notions propres au fartage : chaque adepte devrait juger du contenu de sa trousse de fartage selon ses besoins.

1.5.6.1 – Trousse de fartage pour sortie autonome

- » *Fart d'adhérence du jour;
- » *Liège;
- » *Klister universel (optionnel);
- » *Grattoir de métal;
- » **Imperméabilisant pour peaux d'adhérence.

1.5.6.2 – Trousse de fartage pour personne encadrante

- » Grattoir de métal (ou plastique, si indisponible);
- » Grattoir à rainure;
- » Fart de glisse universel (optionnel).

1.5.6.3 – Trousse de fartage à la maison

- » Fer à chauffer;
- » *Collection de farts d'adhérence du jour et de klusters 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 couvrent différentes températures.

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

** Ces items sont spécifiques aux skis à peau d'adhérence et ne s'appliquent pas aux skis à écailles ni 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. En outre, il est nécessaire de nettoyer la zone d'adhérence des skis à fartage de temps à autre à l'aide d'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. Suite à une sortie de ski nordique, il est important d'essuyer les carres de métal afin d'éviter la rouille. Il est également conseillé d'entreposer les skis à l'abri de l'humidité, dans la maison ou dans un garage chauffé, par exemple.

Il convient de remplacer le matériel utilisé et insuffisant dans les trousse de premiers soins, de fartage, de réparation, de communication ou d'urgence. De plus, 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 trousse, 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 randonnée nordique et hors-piste**. 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 : Traversée des Laurentides

Le ski de randonnée nordique et hors-piste 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 adeptes de ski 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](#)).
- » 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](#)).

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 RANDONNÉE NORDIQUE ET HORS-PISTE

La réalisation d'une sortie de ski de randonnée nordique agréable et sécuritaire passe par une **planification** réussie. Dans une **pratique libre** et **autonome**, il est souhaitable que 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

Il est important de choisir les membres d'un groupe selon différents paramètres :

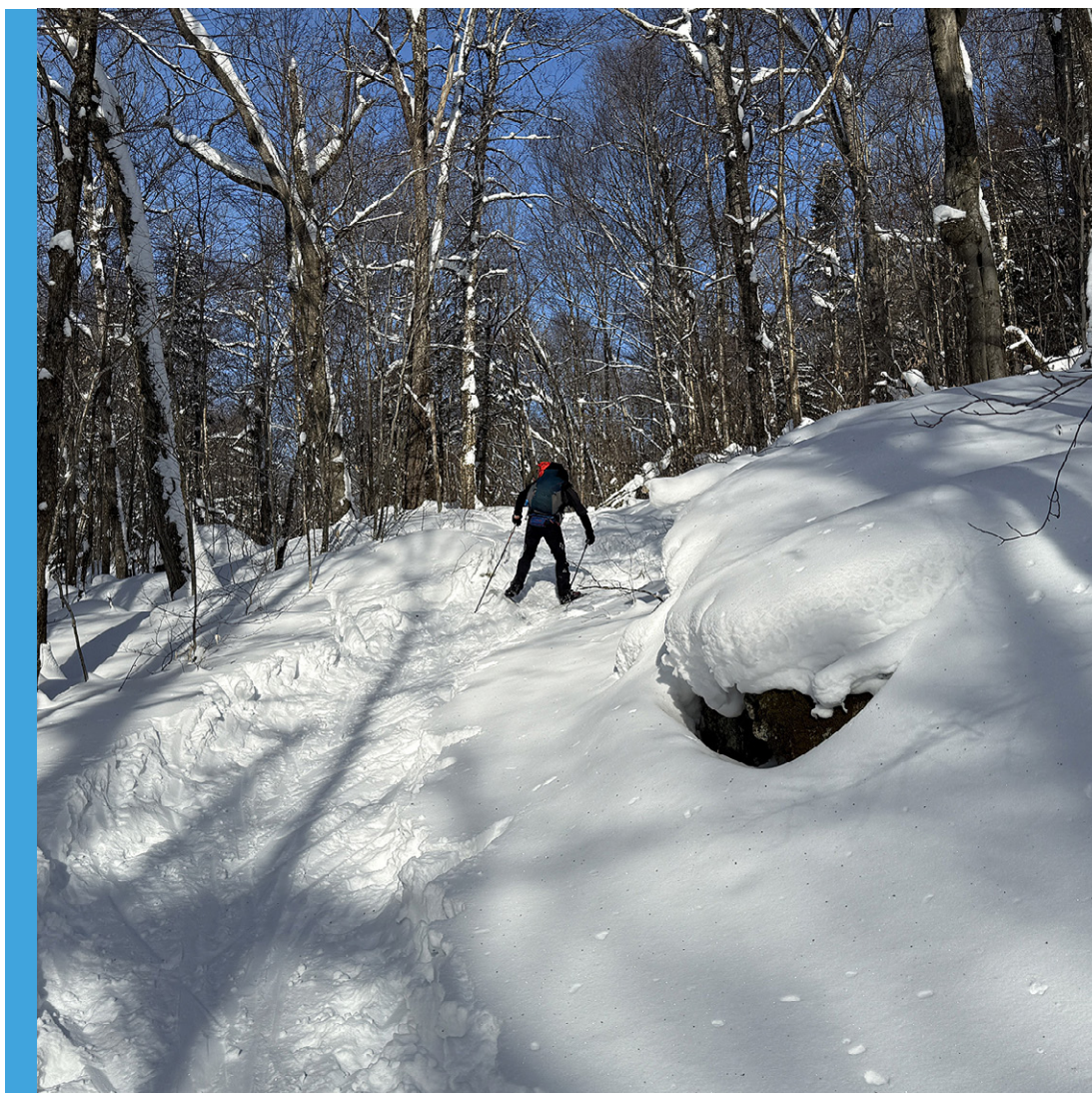
- » Le profil des adeptes du groupe (voir [section 1.3.3 Les facteurs humains qui influencent la pratique](#));
- » Le niveau technique en ski de randonnée nordique (voir [section 2.1.1. L'évaluation des compétences et des habiletés techniques](#));
- » L'expérience individuelle en ski de randonnée nordique;
- » Les connaissances générales en ski de randonnée nordique;
- » Les capacités à affronter les risques (voir [section 1.4 Les risques inhérents à la pratique du ski de randonnée nordique et hors-piste](#));
- » La capacité à faire face à la fatigue et à doser l'effort physique;
- » Les affinités interpersonnelles.

Il est recommandé de réaliser les sorties en ski de randonnée nordique ou hors-piste avec trois personnes dans un groupe d'adeptes autonomes. Il est recommandé que les adeptes aient un niveau de compétence semblable, ou que le niveau de difficulté de la sortie soit adapté aux compétences et aux limitations du membre le moins apte. Dans une **pratique autonome**, les membres se partagent les responsabilités en fonction des compétences individuelles. L'un des membres du groupe devrait posséder des compétences en premiers soins et en orientation.

Une personne faisant preuve de leadership et ayant une certaine expérience en ski, 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 de ski de randonnée nordique.

2. Établir les objectifs et les intentions

Il est important d'établir les objectifs individuels et ceux du groupe, ainsi que les intentions de chacun. 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 : Traversée des Laurentides

3. Faire état des conditions de réalisation de la sortie

- » Connaître les prévisions météorologiques et d'enneigement ainsi que les conditions des jours précédents (voir [section 1.4 Les risques inhérents à la pratique du ski de randonnée nordique et hors-piste](#)). Il est possible de recueillir un maximum d'informations sur les conditions de neige et de ski au moyen des outils suivants :

- Plusieurs applications mobiles : [Application Ski de fond Québec](#), [Fatmap](#), [Avalanche Québec](#), [Snow Forecast](#), [Sépaq Neige](#), [Environnement Canada](#), [Météo Media](#), [Condition de neige des Laurentides](#);
 - La page Web de la station de ski visitée;
 - Les offices touristiques locaux.
- » Connaître les conditions d'ouverture des réseaux, d'accessibilité, de droits d'accès et de réglementation en vigueur dans le réseau ou le centre de ski.

4. Choisir un itinéraire

Voir [section 2.1.2 Le choix d'un itinéraire](#).

5. Choisir l'équipement et le matériel

- » Choisir un équipement de ski de randonnée nordique (voir [section 1.5 Le choix de l'équipement de ski de randonnée nordique et hors-piste](#));
- » Choisir l'habillement approprié (voir [section 1.5.2 L'habillement en ski de randonnée nordique et hors-piste](#));
- » 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, 1.5.5, 1.5.6](#) ainsi que l'[annexe D.2](#));
- » Prévoir l'[alimentation](#) et l'hydratation avant, pendant et après la sortie;
- » Informer une personne-ressource de l'itinéraire choisi et/ou prévoir un plan de sortie à remettre à une personne-ressource (voir [section 2.1.4 Le plan de sortie](#)).

2.1.1 – L'évaluation des compétences et des habiletés techniques

Pour profiter au mieux des joies du ski de randonnée nordique et hors-piste, il est préférable d'avoir une bonne condition physique, de bonnes aptitudes physiques (voir [section 2.1.1 La condition physique](#)) et de bonnes compétences techniques (voir [section 2.2.1 Les techniques de progression sécuritaire du ski de randonnée nordique](#)). 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 l'ensemble des membres du groupe, dont celui 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 4 permet d'orienter l'évaluation des compétences et habiletés d'un individu, mais s'avère insuffisant pour juger de la capacité de quelqu'un à réaliser une sortie de ski de randonnée nordique en autonomie. Il faut, en effet, tenir compte de l'ensemble des compétences mobilisées ainsi que des conditions dans lesquelles s'effectue la sortie.

Il est essentiel de noter qu'une skieuse ou un skieur de niveau avancé en **ski de fond tracé** n'est pas nécessairement de niveau avancé en ski de randonnée nordique. Le caractère d'**expédition** implique une bonne connaissance des conditions environnementales, du leadership, des compétences en orientation et en gestion des **risques**, des formations en cas d'urgence et d'**accidents**, etc. Un adepte de niveau avancé peut se démarquer par ses habiletés et compétences en ski; cependant, un spécialiste de la discipline mobilise un ensemble de compétences et de ressources qui permettent d'accéder à un plus grand réseau de ski de randonnée nordique.

Adepte débutant

Adepte intermédiaire

Adepte avancé

Compétences et habiletés

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Se relever sur le plat ou sur un plan avec inclinaison de <11 %; • Monter en ciseaux sur un réseau tracé; • Adopter un pas alternatif marché; • Glisser sans poussée de bâtons; • Réaliser une descente légère en chasse-neige; • Freiner en chasse-neige. | <ul style="list-style-type: none"> • Se relever sur une pente avec inclinaison <22 %; • Freiner et réaliser un virage chasse-neige dans une pente avec inclinaison <22 %; • Adopter un pas alternatif glissé; • Adopter les techniques spécifiques au pas de patin (le cas échéant); • Avoir des connaissances suffisantes en fartage pour adapter son fartage aux conditions simples de neige; • Avoir des connaissances en matière de peaux d'ascension, d'entretien et d'utilisation. | <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une montée en parallèle et en ciseaux sur un plan avec inclinaison de >22 %; • Savoir se relever dans un grand volume de neige; • Savoir monter différents terrains avec et sans l'utilisation des bâtons; • Freiner et réaliser un virage chasse-neige dans une pente avec inclinaison >22 %; • Maintenir une stabilité dans différentes descentes et difficultés de virages; • Savoir faire un dérapage parallèle glissé; • Savoir s'adapter à différents terrains en montée; • Réaliser un passage de bosses; • Savoir faire un virage télémark (optionnel); • Avoir des connaissances avancées en fartage pour adapter son fartage aux complexités de différentes conditions de neige; • Faire preuve de stabilité et de contrôle dans les descentes étroites, complexes ou à-pic. |
|--|--|---|

Sentiers et pistes qui peuvent convenir

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Plateau d'enseignement; • Terrain de jeu à ski; • Piste verte en réseau tracé. • Il est déconseillé de s'aventurer sur des sentiers de randonnée nordique | <ul style="list-style-type: none"> • Pistes vertes et bleues en réseau tracé. • Il est recommandé que les skieuses et les skieurs de niveau intermédiaire s'initient au ski de randonnée nordique avec un choix d'itinéraires connus et faciles, avec des tours guidés, des clubs ou assistés de mentors. | <ul style="list-style-type: none"> • Pistes vertes, bleues et noires en réseau tracé; • Randonnées nordiques ou hors-piste avec plus d'incertitude et des facteurs de difficulté plus élevés. |
|--|---|---|

Tableau 4. Savoir-faire technique en ski de randonnée nordique

2.1.2 – 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 subjective des sentiers ainsi que leur souhait ou non d'explorer de nouveaux réseaux. Un adepte devrait aussi penser **sécurité** en prenant en considération la difficulté d'un sentier en fonction des facteurs techniques, environnementaux et humains, mais aussi en fonction de l'**isolement** de l'itinéraire prévu (voir [section 1.3](#)). Enfin, la distance et le temps requis pour réaliser la sortie sont des paramètres déterminants dans le choix d'un itinéraire.

À consulter en vue d'une sortie :

- » [Application SFQ](#) : l'application est conçue pour le réseau tracé, mais peut être utile aux adeptes qui fréquentent les réseaux officiels tracés pour rejoindre les sentiers de randonnée nordique. Gratuite et facile à utiliser, la carte représente spatialement tous les sites de ski de fond tracés 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 leur approche du réseau de randonnée nordique via les sentiers tracés. 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.
- » Plusieurs applications mobiles sont développées pour s'orienter sur les sentiers de randonnée nordique, et surtout en hors-piste. Voici les principales applications utilisées par les adeptes au Québec : [Gaia GPS](#), [Open Ski Map](#), [Foot Path](#), [Open Runner](#), [Komoot](#), [Map my Ride](#), [Avenza map](#), [Ondago](#), [Maps.me](#), [Alltrails](#) et [Caltopo](#). Il est important de noter que les logiciels open source peuvent inclure des sentiers non officiels.
- » [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.
- » Il peut être intéressant de consulter d'autres adeptes ayant suivi l'itinéraire envisagé.
- » Les groupes sociaux et médias sociaux sont également de bonnes sources d'information (ex. : [Ski de fond hors-piste/backcountry Laurentides](#)), [Ski de fond hors-piste - Est-du-Québec](#) ou [Ski de fond hors-piste - Québec et région sur Facebook](#)).
- » Les clubs de **ski de randonnée nordique** et de ski de fond locaux (voir [section 3.1.1](#)) peuvent aussi fournir des données pertinentes.
- » D'autres informations peuvent être recueillies auprès des clubs de plein air locaux.

L'aspect de progression est essentiel pour la pratique du ski de randonnée nordique et hors-piste. Les conditions de ski changeantes ne permettent pas de prévoir avec certitude le niveau de difficulté d'un itinéraire. Un itinéraire hors-piste jugé de niveau intermédiaire dans des conditions de neige poudreuse peut rapidement atteindre le niveau expert dans des conditions plus difficiles (glace, avec des sillons dans la neige). Ainsi, il importe de choisir un itinéraire en tenant compte des facteurs susceptibles de modifier le niveau de difficulté d'un sentier (voir [section 1.3](#)).

Dans cette optique de progression dans des groupes d'adeptes qui se rassemblent, différents choix d'itinéraires basés sur différents niveaux de difficulté devraient être proposés.

2.1.3 – 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 randonnée nordique** et **hors-piste**, les adeptes autonomes doivent pouvoir estimer le temps requis pour effectuer un parcours. 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 avoir une incidence sur le temps de parcours d'un itinéraire :

- » Les arrêts;
- » Les facteurs techniques liés à 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, erreur 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. Tous les adeptes devraient partir du principe où ils pourraient être amenés à terminer leur excursion après le coucher du soleil. Ainsi, une lampe frontale, de la nourriture et de l'eau supplémentaire ainsi qu'une couche de vêtement supplémentaire devraient impérativement être pris en considération dans la planification de toute sortie.

2.1.4 – Le plan de sortie

Envisager qu'un pépin puisse survenir est essentiel à une bonne **planification** de sortie de ski de randonnée nordique et hors-piste. 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 noter que tous les gestionnaires de site n'acceptent pas d'être une personne-ressource. Il est important de s'informer au préalable pour identifier une personne-ressource disponible.

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.

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 (**annexe 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](#).

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

2.2 – RÉALISER UNE SORTIE DE SKI DE FOND

2.2.1 – Les techniques de progression sécuritaire du ski de randonnée nordique

En ski de randonnée nordique, il importe de maîtriser [différentes techniques](#) afin de s'adapter à la vitesse, à la topographie du terrain ainsi qu'à la fatigue encourue pendant une sortie. Il est fortement recommandé de s'initier d'abord au ski de fond dans un secteur tracé avant d'évoluer vers le ski de randonnée nordique.

Une personne ayant de bonnes aptitudes physiques (équilibre, coordination, force et endurance cardiomusculaires, souplesse) pourrait être en mesure 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.

L'acquisition des techniques de ski de fond classique suivantes permet un déplacement efficace en ski de randonnée nordique et hors-piste.

2.2.1.1 – Les quatre techniques utilisées en déplacement en ski hors-piste :



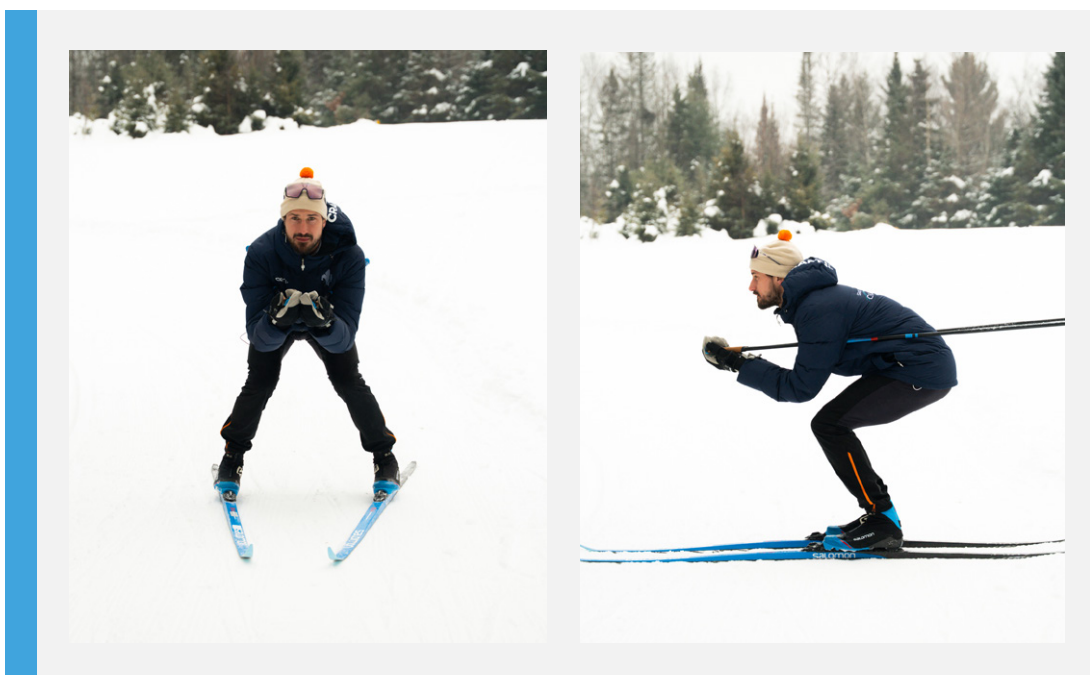
1. Le pas alternatif



2. Le « pas de un double poussée »



3. Le « pas de un double poussée »

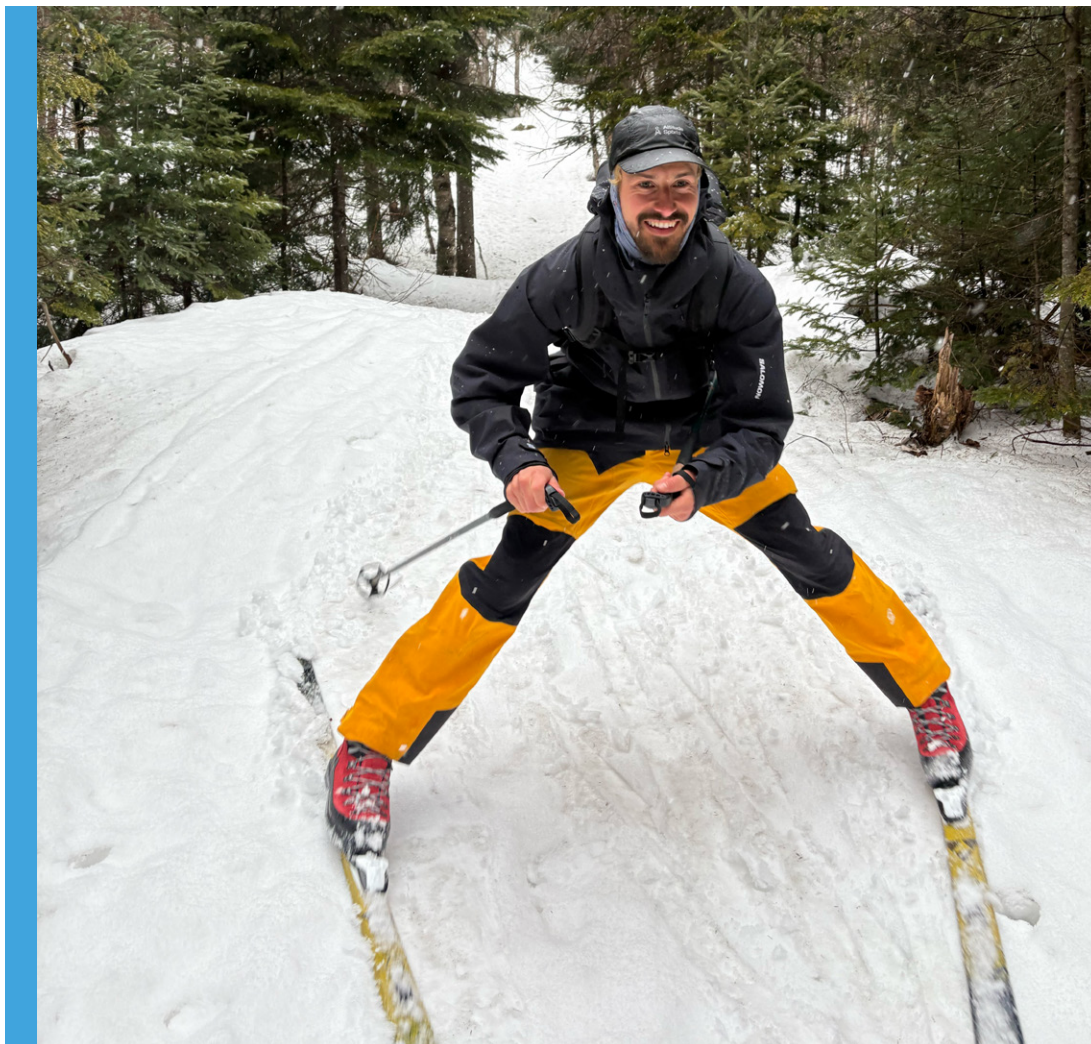


4. La position de descente et « chasse-neige »

Télémark : le virage télémark est une technique avancée en descente en ski hors-piste qui permet d'assurer plaisir et **sécurité** dans des descentes plus techniques et complexes. Cette technique empruntée au ski de télémark en milieu alpin est très prisée des adeptes du ski de randonnée nordique de niveau avancé. Dans cette technique, le ski extérieur est le ski de contrôle, et le ski intérieur devrait glisser pour rejoindre le ski de contrôle par un soulèvement du talon.

En ski hors-piste, d'autres sous-techniques sont développées par les adeptes et personnes **encadrantes** pour s'adapter au terrain et atteindre leurs objectifs. Par exemple, dans une montée abrupte et étroite, une technique de montée en ciseaux de biais à la **pente** permet d'optimiser l'adhérence à la pente lorsque le sentier est trop étroit pour accomplir une technique de pas ciseaux de face. D'autres adeptes et personnes encadrantes utilisent leurs bâtons pour ralentir la descente lorsque la

pente est trop étroite pour exécuter un freinage en chasse-neige efficace. Les bâtons, par exemple, peuvent nuire ou être bénéfiques à l'équilibre et à la propulsion en ski de randonnée nordique. Ces techniques sont des exemples d'adaptation au terrain que plusieurs adeptes développent et qui ne sont pas formellement identifiées comme des techniques enseignées dans les programmes de formation sur sentiers tracés.



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

Pour chacune des techniques, quelques principes biomécaniques permettent d'être efficace en ski de fond et, par le fait même, en ski de randonnée nordique, quelle que soit la technique pratiquée.

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 et en pas alternatif. Le centre de masse est 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 et la stabilité, les skieuses et les skieurs engagent davantage de muscles pour produire 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 et de randonnée

Le **ski de randonnée nordique** apparaît comme une activité récréative et de loisir à visée non compétitive. Ainsi, la qualité technique du geste de propulsion est parfois perçue comme du ressort du ski tracé, et négligée par les adeptes du hors-piste. Cependant, une maîtrise des différentes techniques de propulsion améliore l'expérience d'une sortie de ski hors-piste. Les adeptes sont alors plus efficaces dans leur dépense énergétique pour se déplacer. Ils réduiront également les **risques** de blessures occasionnés par des mouvements biomécaniques adéquats. Pour ce faire, il est recommandé à tout adepte du ski hors-piste de s'initier d'abord aux techniques du **ski classique** sur sentiers tracés. Pour approfondir les techniques classiques, il peut être utile de se référer aux principes d'une technique efficace en consultant les [vidéos d'enseignement technique](#) de Ski de fond Québec, ou auprès d'un instructeur/entraîneur de ski de fond certifié par le PNCE ou CANSI.

L'utilisation des bâtons devrait accompagner la propulsion du bas du corps, et non initier la poussée des skis sur la neige. L'utilisation des bâtons en ski de randonnée nordique varie énormément d'un contexte à l'autre, notamment selon la qualité du fartage et de l'adhérence à la neige, la **compétence** de l'adepte à se propulser avec le bas de son corps, la topographie, la vitesse, etc.

2.2.4 – Le code de conduite des adeptes du ski de randonnée nordique et hors-piste

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 randonnée nordique et hors-piste**, 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 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 randonnée nordique** de Ski de fond Québec présenté en [annexe C.6](#) suggère des pratiques de partage harmonieux des sites de ski de randonnée nordique.
- » 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 randonnée nordique et hors-piste.

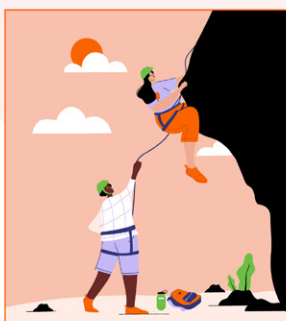
Cultive ton plein air! a été élaboré par le Réseau plein air Québec, en collaboration avec ses onze fédérations membres, dont Ski de fond Québec

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

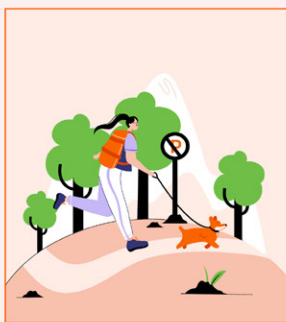
En prenant soin de l'environnement naturel, je préserve son intégrité et ses beautés



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

4

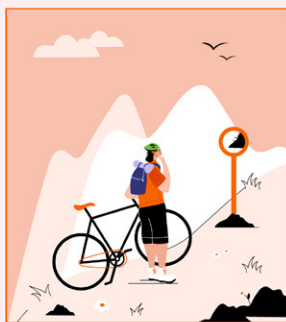
Je protège l'accès à mon terrain de jeu en respectant les conditions négociées avec les propriétaires privés et le voisinage



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

5

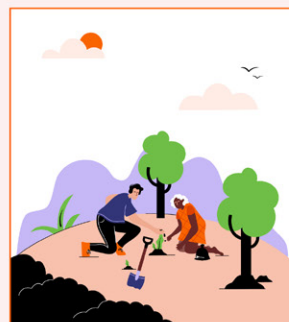
J'en profite mieux et plus longtemps en adoptant des comportements prudents



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 – Que faire en cas d'urgence

Dans le cadre d'une **pratique libre et autonome** de ski de randonnée nordique, 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 autonome**, les adeptes du **ski de randonnée nordique** disposent de nombreuses formations leur permettant d'acquérir les connaissances et de développer les **compétences** nécessaires pour skier de manière responsable et agréable sur le territoire québécois.

Il est bénéfique de suivre des formations sur sentiers tracés avec des **instructeurs** ou **entraîneurs** formés pour les techniques classiques. Les entraîneurs et instructeurs formés et certifiés par le [PNCE](#), [CANSI](#) ou d'autres associations ou programmes de formation disponibles dans d'autres pays aideront au développement et au perfectionnement technique. Quelques clubs offrent des formations maison permettant de se familiariser avec différentes techniques de randonnée nordique. Le [club Les Aventuriers](#), [TripLevé](#) et d'autres clubs de plein air locaux offrent des formations aux techniques spécifiques au ski de randonnée nordique. Quelques instructeurs offrent également des cours privés ou en sous-groupes de ski de randonnée nordique dans différentes régions du Québec. En outre, des formations d'initiation aux virages télémark sont disponibles auprès de [Télémark Québec](#) ou d'instructeurs [CANSI en télémark](#).

Il n'existe actuellement pas de page Web regroupant tous les instructeurs et entraîneurs de **ski de fond** dans la Province. Pour trouver un instructeur ou un entraîneur dans votre région, 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, sur le Web et sur les réseaux sociaux.

Des formations en premiers soins en région isolée sont offertes avec des programmes reconnus, tels que [Sirius Med](#), la [Croix-Rouge](#), [Secourisme RCR Québec](#), [Atout Plus](#), [Impact Santé +](#), [SIFA](#) et d'autres offrent ces formations au Québec. Une formation d'un minimum de 20 heures en région isolée est recommandée pour pratiquer le ski de randonnée nordique libre et autonome.

Une formation en sécurité avalanche avec [Avalanche Québec](#) peut s'avérer essentielle pour les adeptes qui skient en milieux avalancheux. Par ailleurs, une formation aux [Sept principes sans traces](#) en contexte hivernal avec [De Ville en Forêt](#) permet de pratiquer le ski d'une manière durable et responsable. En outre, des formations en orientation hivernale en forêt sont offertes par différentes organisations, notamment [Rando Québec](#), [Liberté Nord-Sud](#) ou des [cours privés en orientation](#). Pour tout autre besoin de formation, il peut être utile de se référer à des adeptes d'expérience, aux boutiques locales, aux clubs de plein air ou à des personnes encadrantes en ski de randonnée nordique.



CHAPITRE 3

La pratique encadrée

La **pratique encadrée** se définit comme la prise en charge, par une ou plusieurs personnes (professionnelles ou bénévoles), d'une sortie de ski de randonnée nordique et hors-piste, de la planification et de la réalisation de la sortie. La personne encadrante a pour rôle d'assurer le bon déroulement de la sortie. Il n'incombe pas nécessairement à la personne chargée de l'encadrement de posséder l'ensemble des **compétences** requises dans ce genre de pratique (bien que ce serait souhaitable). Elle a, cependant, la responsabilité de veiller à ce que le groupe soit outillé pour faire face à une situation d'urgence ou à un **incident**. Elle partage ainsi la responsabilité des **risques** avec les personnes participantes, et, de ce fait, peut être imputable de ses décisions ainsi que de ses interventions et voir sa responsabilité légalement engagée (voir le [chapitre 4](#)).

Le présent chapitre aborde les modalités de l'encadrement du ski de randonnée nordique en contexte québécois. Y est également question des recommandations de Ski de fond Québec pour le personnel encadrant ainsi que des différents outils disponibles pour soutenir la planification et la réalisation de sorties.

Les personnes encadrant des activités de plein air sont des personnes « rémunérées ou bénévoles » qui maîtrisent 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**.

3.1 – L'ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC

La fonction d'encadrant en ski de randonnée nordique est exercée dans des contextes variés : regroupements d'adeptes pour le loisir, clubs et coopératives de plein air, organismes privés à but lucratif, organismes à but non lucratif, événements de ski de randonnée nordique, milieu scolaire, travail autonome d'encadrement, interventions en contexte de plein air, etc. En outre, l'encadrement peut se faire de manière formelle ou informelle.

3.1.1 – L'encadrement informel dans les regroupements d'adeptes

L'encadrement informel prend plusieurs formes. Il arrive que des groupes se créent, notamment par le biais des réseaux sociaux ou par le bouche-à-oreille, offrent des sorties de ski de randonnée nordique, 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 le déroulement de la sortie. Nous utilisons plutôt ici l'expression « encadrement informel ».

Ces regroupements permettent d'optimiser la **sécurité** des adeptes dans les réseaux nordiques et hors-piste, et de profiter des bienfaits sociaux d'une activité de ski en groupe. Ce type de regroupement inclut également les événements organisés par des bénévoles.

Bien que les personnes rassemblant les adeptes soient amenées à assumer plus de responsabilités, les qualités suivantes doivent être partagées entre les membres du groupe : qualités de meneur et esprit d'initiative, capacités d'organisation, bonnes connaissances des techniques de ski, bonnes connaissances du réseau skiable, expérience accrue en ski de randonnée nordique et hors-piste, bonnes capacités d'encadrement de groupe, ainsi que d'autres qualités de leadership qui pourront être mises à profit lors de l'organisation d'une sortie.

Les membres du groupe partagent les différentes responsabilités associées à l'encadrement : la **planification** de l'itinéraire, la gestion du temps, l'administration des premiers soins, les dispositions de sécurité ou d'autres tâches liées à leur champ de compétence (voir 3.2.1). Les adeptes sont alors conscients des **risques** associés à la pratique du ski de randonnée nordique (voir les [sections 1.3](#) et [1.4](#)), et sont donc responsables de la gestion de leur propre sécurité et de leur sortie. Par exemple, une personne qui rassemble d'autres skieuses et skieurs de manière informelle pourrait être moins expérimentée en premiers soins qu'un autre membre du groupe, qui est infirmier ou premier répondant. Dans ce cas, la responsabilité des premiers soins pourrait incomber à cette personne participante en collaboration avec la personne qui rassemble le groupe. Ainsi, la communication entre les membres du groupe est essentielle pour définir les responsabilités des uns et des autres.

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 randonnée nordique. Cela aidera à mieux se défendre en cas d'éventuel procès en responsabilité civile ou criminelle.



Crédit photo : Traversée des Laurentides

3.1.2 – Les clubs de ski de randonnée nordique et les clubs de plein air

Les clubs de ski de randonnée nordique et hors-piste sont souvent gérés par des bénévoles, qui exercent tour à tour la fonction d'organisateur de sortie, en plus de s'occuper de la gestion de l'organisme. Les tâches liées à la **planification** (voir [section 2.1](#)) et à l'exécution de la sortie sont assumées par les membres du club. La personne chargée de l'organisation remplit le plan de sortie et veille à ce que les membres du groupe se partagent les qualifications et **compétences** requises (voir [section 3.2.1](#)). Certains clubs offrent des formations techniques (voir [section 2.3](#)). Dans la pratique du ski de randonnée nordique dans les clubs, il est commun que certains adeptes se rassemblent pour une sortie qui s'apparente à l'encadrement informel (voir [section 3.1.1](#)).

Les clubs membres de Ski de fond Québec profitent d'un accompagnement, d'assurances et d'outils mis à leur disposition pour assurer le déroulement sécuritaire et agréable des activités qu'ils organisent. Pour toute demande, il est recommandé d'écrire à info@skidefondquebec.ca.

Plusieurs clubs de ce genre existent au Québec (la liste qui suit n'est pas exhaustive) :

- » [Les Aventuriers](#);
- » [Club de Montagne le Canadien \(CMC\)](#);
- » [Club Alpin du Canada](#);
- » [Groupe de ski de la Tournée des Cantons de Rawdon](#);

- » [Club plein air de Val-Morin](#);
- » [Club de plein air de Ste-Lucie](#).

Il importe de souligner et de reconnaître l'apport significatif des clubs, portés par des bénévoles, dans le développement et la protection des sentiers nordiques, ainsi que celui du partenariat avec les propriétaires privés et publics des réseaux. Les clubs et regroupements d'adeptes de ski de randonnée nordique jouent un rôle central dans le développement responsable de l'activité.

3.1.3 – Les organismes spécialisés en tourisme de nature et d'aventure ainsi qu'en écotourisme

Pour le plus grand plaisir des passionnés de plein air, plusieurs organismes québécois se spécialisent dans l'organisation d'expéditions en ski de randonnée nordique. Cette forme d'encadrement guidé est proposée sur une journée ou sur plusieurs jours. Des expéditions de plus longue durée exigeant une planification exhaustive sont également offertes dans les parcs régionaux et nationaux, dans les Monts Groulx, au Nunavik et ailleurs au Québec, au Canada et dans le monde. Des destinations, telles que le Svalbard, le Groenland, la Suède, l'Islande, la Finlande, la Norvège, l'Alaska, l'Antarctique, la Russie et autres, sont proposées par différents organismes spécialisés en tourisme d'aventure.

Les personnes exerçant ce type d'encadrement à l'étranger 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. Notamment, elles devraient se renseigner sur les normes en matière de ski de randonnée en vigueur dans l'État où se tient la sortie. De plus, elles devraient se poser la question de la juridiction dans laquelle un litige pourrait être traité en cas d'accident survenu à l'étranger.

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 (CcQ). 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 :

- » 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.

3.1.4 – Le milieu de l'intervention en contexte de plein air

L'intervention par la nature et l'aventure (INA) se définit comme « une pratique basée sur l'idée qu'il est possible de faciliter des apprentissages, des changements de comportements ou encore de traiter des maladies ou des troubles de santé qui pourraient être de nature physique ou psychologique à

travers l'utilisation d'activités d'aventure en milieu naturel dans un contexte d'apprentissage expérientiel en groupe. » (Mercure *et al.*, 2021)

Outre ce terme franco-canadien, on retrouve plusieurs expressions d'origine anglo-saxonne qui renvoient à la même pratique, parmi lesquelles : *outdoor education*, *adventure therapy*, *land-based therapy* et *adventure programming*.

Les personnes facilitatrices en INA sont d'abord et avant tout des intervenantes et des intervenants ayant un domaine de **compétences** professionnelles qui leur est propre (ex. : membres du corps enseignant, professionnelles et professionnels du travail social, psychologues, intervenantes et intervenants jeunesse, etc.). À cela doivent s'ajouter des compétences d'autonomie en plein air et d'encadrement de groupe dans des activités et contextes spécifiques. Les certifications d'encadrant ne sont pas développées en raison de l'interdisciplinarité de l'INA : une équipe de personnes intervenantes en INA est souvent composée de guides spécialistes, de personnel médical et/ou de professionnels du milieu de la clientèle. La composition de l'équipe dépend de plusieurs facteurs, notamment des caractéristiques de la clientèle, du territoire où se déroule la séquence d'intervention, des objectifs d'intervention et de la visée souhaitée. Ces professionnels sont, comme pour ceux des autres milieux, tenus de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent guide.

Le ski de randonnée nordique s'avère être un moyen d'action tout à fait adapté à l'INA, dans la mesure où il offre de belles opportunités d'intervention individuelle et de groupe, invitant de ce fait à une lecture métaphorique. Au sein de l'écosystème de l'intervention par la nature et l'aventure au Québec, on retrouve notamment l'organisme à but non lucratif [Nurrait Jeunes Karibus](#), qui œuvre en ski de randonnée nordique sur le territoire Inuit du Nunavik. La [Fondation Sur la pointe des pieds](#), Le [Grand Chemin](#), [Face Aux Vents](#) et [Horizon](#) sont d'autres initiatives québécoises en INA.

Les spécialistes de l'intervention par la nature et l'aventure peuvent participer aux activités de transfert de connaissances et d'échange du [Réseau pour le développement psychosocial par le sport et le plein air](#). Ils peuvent également profiter des différentes chaires de recherche et laboratoires (Chaire de recherche sur l'éducation en plein air – CRÉPA UDES, Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air – LERPA UQAC, Laboratoire Éducation par la Nature et Territoire Apprenant – Éna-TerrA UQTR) et s'affilier au nombre grandissant d'organismes québécois qui se spécialisent en INA.

3.1.5 – L'encadrement privé de ski de randonnée nordique

Les encadrantes et les encadrants qui ne sont pas affiliés à un club, à une organisation ou à une institution ne peuvent être couverts par une [assurance de Nordiq Canada](#). Il s'agit, notamment, d'instructrices et d'instructeurs autonomes, de guides contractés de manière autonome ou d'autres formes d'encadrement rémunéré et exercé de manière autonome. Ils peuvent recourir à des assurances privées pour cette forme d'encadrement. Dans ce genre de configuration non réglementée, 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 peut être judicieux de se référer au Programme d'accréditation (2023) d'[Aventure Écotourisme Québec](#).

3.1.6 – La pratique autoguidée

Dans une **pratique autoguidée** (voir [chapitre 2](#)), les adeptes sont autonomes; 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 milieu naturel déterminé par la ou le **gestionnaire du lieu de pratique**. 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 doit veiller à ce que les **pratiquantes** et les **pratiquants** d'une activité autoguidée puissent obtenir du soutien en cas d'accident ou d'incident. Il peut offrir un service d'aide s'il possède les compétences nécessaires, ou faire appel à des sous-traitants qui opèrent sur le territoire. 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.

Pour de plus amples informations concernant les activités autoguidées, il est conseillé de se référer au Programme d'accréditation (2023) d'[Aventure Écotourisme Québec](#).

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

Le ski de randonnée nordique et hors-piste est parfois pratiqué dans des réseaux officiels balisés et non entretenus mécaniquement. Dans certains cas, les réseaux sont eux-mêmes propriétaires des terrains, alors que dans d'autres cas, les gestionnaires opèrent sur les terrains de propriétaires publics ou privés (commercial ou particulier) grâce à des ententes de droits de passage. Des entités légales et des regroupements assurent la bonne entente entre les propriétaires et les personnes accédant aux sentiers. Les personnes encadrantes qui utilisent ces réseaux de sentiers sur des terrains privés et publics doivent faire preuve de grand professionnalisme et de considération pour le territoire parcouru. Elles doivent également respecter tous les codes de conduite réglementant la pratique du plein air et du ski de randonnée nordique (voir [annexe C.6. Le code de conduite des adeptes du ski de randonnée nordique](#)).

Les gestionnaires de sentiers de ski n'ont pas l'obligation d'offrir des services de patrouille ou d'ambulance sur les pistes. Les skieuses et les skieurs 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.

L'organisation nationale Parq regroupe, représente et promeut les parcs régionaux du Québec. L'organisme offre aux gestionnaires de parcs régionaux un service d'accompagnement, un ensemble d'outils et de formations, un programme d'aide financière, des événements annuels et l'occasion de devenir des leaders dans leur domaine grâce à l'accréditation Parq.

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

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

Pour de plus amples informations, il est recommandé de se référer au guide sur les [normes minimales pour l'accréditation au Réseau national Ski de fond Québec](#). Les gestionnaires devraient indiquer et mettre en évidence les coordonnées des services médicaux d'urgence qui desservent le territoire (voir [section 4.1.2 Ressources d'urgence disponibles](#)). De plus, ils peuvent 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, et s'en inspirer pour le balisage des sentiers. Le [guide de référence en signalisation des sentiers de la MRC des Pays-d'en-Haut](#) peut également servir de référence aux administrateurs de réseau quant au balisage. D'autres sections du présent guide peuvent également s'avérer utiles pour les gestionnaires ainsi que les administratrices et les administrateurs de réseaux de ski dans l'atteinte de standards de qualité, de services et de sécurité :

- » [Section 1.3](#) pour déterminer la difficulté objective et subjective des sentiers;
- » [Sections 1.4](#) et [3.4](#) pour la mitigation des risques sur les sentiers;
- » [Section 2.2.4](#) pour la communication des règles de conduite et de partage des sentiers aux utilisatrices et aux utilisateurs.

Pour ce qui est des propriétaires privés qui cèdent un droit de passage, il est préférable de signer une entente formelle de droit de passage avec la personne exploitant le réseau de sentiers afin de lui permettre d'aménager et d'opérer un sentier sur sa propriété. Dans le cas de la MRC des Pays-d'en-Haut, par exemple, les droits de passage sont souvent gérés par des OSBL ou par des municipalités, et les sentiers officiels sont généralement assurés par les municipalités. Les protections et assurances responsabilité civile peuvent varier selon les gestionnaires de réseaux skiabiles. Pour plus d'informations à ce sujet, il suffit de se reporter au [chapitre 4](#).

3.1.8 – Autres contextes d'encadrement en ski de randonnée nordique et hors-piste

En plus de se référer aux lignes directrices énoncées dans le présent guide, les personnes encadrantes ont la responsabilité de suivre le cadre de référence produit par l'association nationale qui les représente. Le tableau 5 présente une liste non exhaustive de contextes d'intervention au cours desquels une personne peut être amenée à encadrer des activités de ski de randonnée nordique et hors-piste selon un cadre de référence déterminé par une association nationale ou un cadre de compétences qui leur est propre. 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

Entraîneuse/entraîneur de ski de fond sur sentiers tracés Ski de fond Québec (voir également le guide de pratique et d'encadrement du ski de fond tracé)

Enseignante/enseignant en éducation physique, enseignante/enseignant du milieu scolaire [Fédération des éducateurs et éducatrices physique enseignants du Québec \(FÉÉPEQ\)](#)

Intervention en contexte de plein air [Réseau pour le développement psychosocial par le sport et le plein air \(RÉSEAU\)](#)

Camps de jour et de vacances [Association des camps du Québec](#)

Scoutisme [Association des Scouts du Canada \(ASC\)](#)

Tourisme d'aventure et écotourisme de plein air [Aventure Écotourisme Québec](#)

Tableau 5. Contexte d'encadrement de ski de randonnée nordique

3.2 – LES FORMATIONS POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES EN ENCADREMENT DE SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

Toute personne encadrant une activité de ski de randonnée nordique doit maîtriser deux ensembles de compétences professionnelles :

- » Celles qui sont liées à l'encadrement d'activités de plein air – il s'agit ainsi de maîtriser une multitude de compétences en encadrement d'activités de plein air, quel que soit le contexte professionnel, afin d'être en mesure d'encadrer un groupe;
- » Celles qui sont liées à la pratique du ski de randonnée nordique – il s'agit de disposer d'un niveau de connaissance et de compétence suffisant et de maîtriser l'ensemble des techniques requises dans un contexte de pratique autonome.

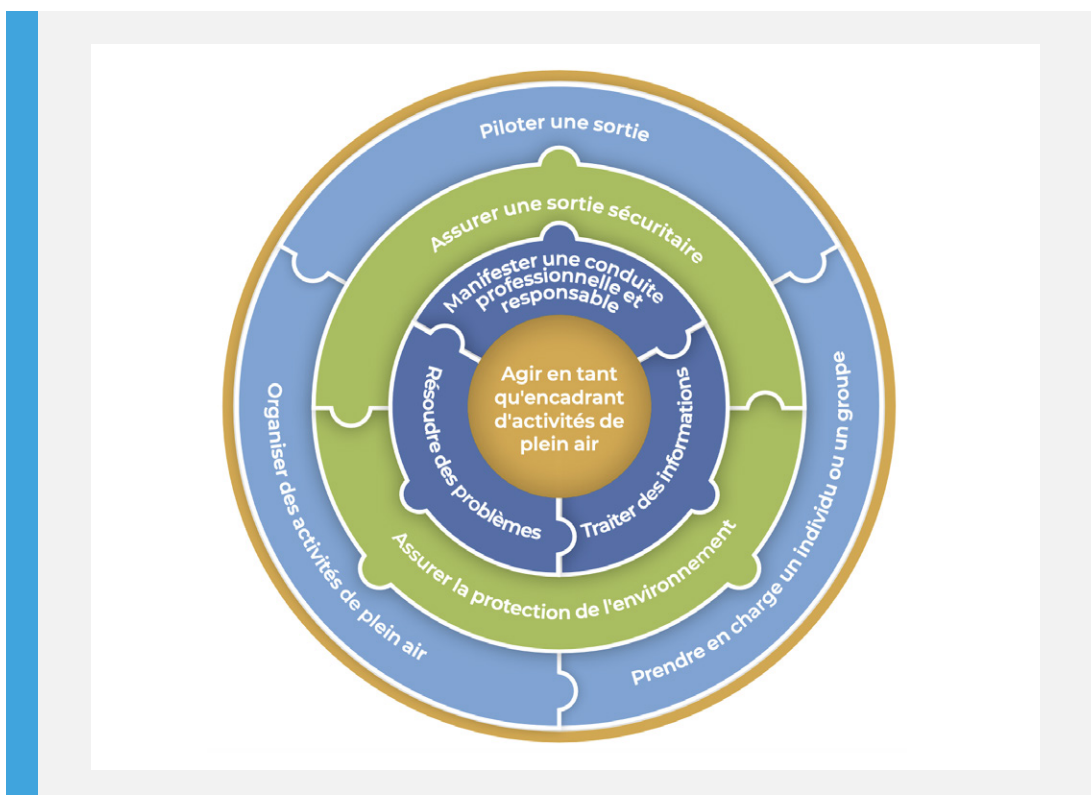
Il est important de mentionner que, malgré les compétences requises afin d'encadrer adéquatement un groupe, dans la pratique, certaines personnes encadrantes s'appuient sur les compétences et l'expérience des membres de leur groupe afin d'assurer une sortie sécuritaire et réussie. La personne

chargée de l'encadrement a donc la responsabilité de bien connaître les membres de son groupe et de veiller à ce que le groupe soit outillé pour 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.

3.2.1 – Les compétences liées à l'encadrement d'activités de plein air

Il est recommandé aux personnes encadrantes de se référer à des cadres de compétences transdisciplinaires, notamment au [Cadre de compétences professionnelles de l'encadrant d'activités de plein air](#). Ce cadre de compétences, résultant d'un partenariat entre le Réseau plein air Québec et l'UQAM, est un cadre transdisciplinaire issu de la recherche pour l'encadrement de différentes disciplines de plein air au Québec. Ce cadre a ainsi établi une liste de huit responsabilités que doit assumer toute personne amenée à prendre en charge une activité de plein air :

1. Manifester une conduite professionnelle et responsable;
2. Résoudre des problèmes;
3. Traiter des informations;
4. Assurer une sortie sécuritaire;
5. Assurer la protection de l'environnement;
6. Prendre en charge un individu ou un groupe;
7. Organiser des activités de plein air;
8. Piloter une sortie.



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)

Les compétences de la personne encadrante ne sont pas nécessairement limitées à cet ensemble de compétences identifiées par le PNEAPA. En effet, le rôle assumé par la personne chargée de l'encadrement d'une activité de plein air peut exiger d'autres savoir-faire selon le contexte. À titre d'exemple, la tâche d'une ou d'un guide d'aventure en ski de randonnée nordique et hors-piste peut exiger des compétences en préparation de nourriture, en gestion de campement, en conduite de véhicules, et d'autres savoir-faire propres à son contexte d'intervention.

Les personnes encadrantes peuvent également se référer au cadre de compétences d'autres champs d'activité connexes qui offrent des outils transdisciplinaires pour le développement de compétences professionnelles :

- » **Entraîneuses et entraîneurs de ski** : [Compétences de l'entraîneur du PNCE](#).
- » **Guides d'aventure** : se référer au cadre de compétences de l'institut de formation qualifiant. Chaque institut de formation possède son cadre de compétences, car il n'existe pas, à ce jour, de cadre de compétences ou de cadre déontologique spécifique au contexte de guide. Le [Rapport de recherche concernant les programmes nationaux à l'échelle mondiale et les compétences professionnelles de l'encadrant d'activités de plein air](#) et le [programme d'accréditation de l'AEQ](#) sont les deux cadres de référence dans le champ transdisciplinaire des intervenantes et des intervenants en plein air.
- » **Enseignantes et enseignants en milieu scolaire** : [Référentiel de compétences professionnelles : profession enseignante](#).
- » **Guide de randonnée pédestre** : [Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre](#).

Plusieurs établissements d'enseignement collégial et universitaire offrent des programmes de formation aux compétences en encadrement d'activités de plein air. Ces formations s'adressent aux personnes désireuses d'utiliser les activités de plein air comme une modalité d'intervention parmi d'autres dans le cadre de leur profession, dans le cas des enseignantes et enseignants d'éducation physique ou des guides d'aventure, par exemple.

Ces formations permettent aux étudiantes et aux étudiants d'acquérir des compétences de pratique et d'encadrement spécifiques à plusieurs activités. Bien que toutes les activités de plein air ne soient pas couvertes par ces programmes, on y acquiert des compétences d'encadrement génériques, c'est-à-dire transposables à différentes activités et à différents champs d'intervention professionnelle en plein air. À ce jour, neuf établissements québécois offrent quatorze programmes de formation et délivrent six types de diplômes. Parmi ces programmes d'éducation postsecondaire, certains offrent des formations spécifiques au ski de randonnée nordique. Le contenu des cours peut varier d'année en année, délaissant ou introduisant l'encadrement du ski nordique.

Attestation d'études collégiales (AEC)

- » [Groupe COLLEGIA, en partenariat avec le Cégep de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine](#);
- » [Cégep Saint-Laurent](#);
- » [Collège Mérici](#);
- » [Cégep de Baie-Comeau](#);
- » Formation continue Charlevoix;
- » [Cégep de Saint-Félicien](#).

Technique en tourisme d'aventure

- » [Cégep de la Gaspésie et des îles](#).

Baccalauréat en intervention plein air

- » [Université du Québec à Chicoutimi \(UQAC\)](#).

Programme court en intervention plein air

- » [Université du Québec à Chicoutimi \(UQAC\)](#);
- » [Université du Québec à Montréal \(UQAM\)](#);
- » [Université du Québec à Trois-Rivières \(UQTR\)](#).

DESS en intervention par la nature et l'aventure

- » [Université du Québec à Chicoutimi \(UQAC\)](#).

3.2.2 – Les compétences liées à l'encadrement du ski de randonnée nordique

Pour l'instant, il n'existe pas de formations désignées par SFQ pour l'encadrement du ski de randonnée nordique. Il n'existe pas non plus de cadre de compétences ni de certifications disciplinaires propres à l'encadrement du ski de randonnée nordique et hors-piste au Québec. On retrouve, cependant, plusieurs formations connexes, qui peuvent aider les personnes encadrantes à exercer leurs fonctions :

Guide de randonnée

Il est aussi recommandé que toutes les personnes encadrant des sorties en montagne possèdent le brevet de [guide de randonnée de niveau I ou II](#). L'exécutif d'un club peut accepter qu'une personne qui ne possède pas le brevet de guide de randonnée de niveau I encadre une sortie s'il est démontré que cette personne possède l'expérience nécessaire. Une certification de responsable de sortie de l'[Association canadienne des guides de montagne](#) est une formation très pertinente pour guider une sortie de ski de randonnée nordique en montagne, surtout en région éloignée.



Crédit photo : Club sportif des Appalaches

Instructrice ou instructeur/monitrice ou moniteur de ski de fond

Une formation d'instructrice ou instructeur/monitrice ou moniteur de ski de fond classique sur pistes tracées permet de faciliter le transfert de l'enseignement technique vers le ski de randonnée nordique. Les programmes [PNCE](#) et [CANSI](#) sont les deux références au Québec en la matière. Pour de plus amples détails, il est conseillé de se référer au Guide de pratique et d'encadrement en ski de fond tracé. Il est possible de trouver une instructrice ou un instructeur/une monitrice ou un moniteur notamment grâce aux boutiques locales de ski de fond ou aux clubs de ski, en s'informant auprès des [gestionnaires](#) de réseaux de ski de fond, sur les médias sociaux ou en ligne.

Instructrice ou instructeur/monitrice ou moniteur en télémark

Des formations de monitrices ou de moniteurs en télémark offertes par l'organisme [CANSI](#), reconnues par [Télémark Québec](#), permettent d'augmenter l'aisance, surtout dans les virages en ski de randonnée nordique et hors-piste.

Instructrice ou instructeur/encadrante ou encadrant en ski de montagne

Des formations en ski de montagne offertes par des organismes reconnus par la [Fédération québécoise de Montagne et d'escalade \(FQME\)](#) pour encadrer des activités de ski de montagne peuvent s'avérer utiles lors d'activités de ski de randonnée nordique et hors-piste.

Il peut arriver que des sorties de Ski de randonnée nordique se déroulent en terrain avalancheux. Si tel est le cas, il est essentiel de consulter les [bulletins d'avalanche d'Avalanche Québec](#), et de se former en Sécurité avalanche. Nordiq Canada exige que toutes les personnes encadrant des sorties en terrain avalancheux aient suivi un cours officiellement reconnu sur la Sécurité en cas d'avalanche. Consultez le site d'[Avalanche Québec](#) pour les formations offertes au Québec.

Premiers soins

Obtenir une certification de secourisme en régions isolées est un standard 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 randonnée nordique. 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 de 40 heures en régions isolées est recommandée pour encadrer la pratique du ski nordique. Les formations en secourisme doivent être mises à jour selon les recommandations de l'organisme formateur reconnu. Dans certains contextes, il peut être préférable qu'un maximum de personnes participantes et encadrantes possèdent cette formation au sein d'un groupe afin de mieux intervenir en cas d'accidents et d'incidents lors d'une sortie.

Formations transdisciplinaires pour l'encadrement

Différentes formations permettent de développer les compétences transdisciplinaires des encadrantes et des encadrants en ski de randonnée nordique :

- » Des formations en orientation;
- » 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](#);
- » Toute formation qui développe les compétences transversales à l'encadrement en ski de randonnée nordique (gestion de campement en hiver, cuisine en contexte hivernal, etc.).

Patrouilleuse ou patrouilleur

Le rôle des patrouilleuses et des patrouilleurs est d'assurer la sécurité sur les sentiers, 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](#). Bien que la présence d'une équipe de patrouille soit souhaitable, il est plutôt rare de voir des patrouilleuses et des patrouilleurs en ski de randonnée nordique au Québec.

En plus des formations mentionnées précédemment, le partage d'expérience par les pairs lors de colloques ou d'ateliers de soutien et à toute autre occasion, permet d'enrichir les connaissances des personnes chargées de l'encadrement en ski de randonnée nordique.

Toute personne souhaitant se former dans le but d'encadrer des activités de ski de randonnée nordique peut contacter la fédération SFQ à l'adresse coorddev@skidefondquebec.ca. Il s'agit d'une première étape avant de suivre d'autres formations en fonction du contexte d'intervention.

3.2.3 – Niveau de qualification générique des personnes encadrantes en ski de randonnée nordique

3.2.3.1 – Critères génériques pour déterminer le niveau de difficulté de la zone skiable.

Zone 1 – Niveau de difficulté 1

- » Sentiers balisés, voire damés;
- » Route d'accès est à proximité;
- » Services SMU à moins d'une heure d'accès;
- » Isolement faible (voir [section 1.3.4](#));
- » Niveau de difficulté jugé facile à difficile selon les facteurs techniques (voir [section 1.3](#));
- » Itinéraire présentant peu d'obstacles.

Zone 2 – Niveau de difficulté 2

- » Sentiers balisés;
- » Route d'accès est facilement accessible;
- » Services SMU à moins de six heures d'accès;
- » Isolement moyen (voir [section 1.3.4](#));
- » Niveau de difficulté jugé difficile selon les facteurs techniques (voir [section 1.3](#));
- » Dénivellation de terrain plus abrupte;
- » Itinéraire avec obstacles.

Zone 3 – Niveau de difficulté 3

- » Hors-sentiers, sans repères ni signalisation;
- » Route d'accès est difficilement accessible;
- » Services SMU à moins de douze heures d'accès;
- » Isolement élevé (voir [section 1.3.4](#));
- » Niveau de difficulté jugé très difficile selon les facteurs techniques (voir [section 1.3](#));
- » Itinéraire avec beaucoup d'obstacles, très accidenté;
- » Autonomie complète sur le terrain de pratique.

Zone 4 – Niveau de difficulté 4

- » Hors-sentiers, sans repères ni signalisation;
- » Route d'accès est très difficilement accessible;
- » Hors-sentiers, sans repères ni signalisation;
- » Services SMU à plus de douze heures d'accès;
- » Isolement élevé (voir [section 1.3.4](#));
- » Niveau de difficulté jugé très difficile selon les facteurs techniques (voir [section 1.3](#));
- » Itinéraire avec beaucoup d'obstacles, très accidenté;
- » Autonomie complète sur le terrain de pratique;
- » L'assistance en cas d'urgence peut être problématique en raison de divers facteurs (environnementaux et délais d'évacuation).

Note : Liste inspirée du Programme d'accréditation (2023) de l'AEQ

3.2.4 – Niveaux de qualification générique pour l'encadrement en ski de randonnée nordique

Stade de développement	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 et 4
Exigences générales	• 18 ans • Certification RCR • Cours de premiers soins (minimum 16 h)	• 18 ans • Certification RCR • Cours de premiers soins avancé en régions isolées (40 h)	• 18 ans • Certification RCR • Cours de premiers soins avancé en régions isolées (40 h)
Exigences spécifiques, brevets et qualifications	• Technique de ski de randonnée nordique et de télémark; • Techniques de progression (stratégie pour aborder une Pente raide); • Connaissances en météorologie.	• Exigences, brevets et qualifications identifiées au niveau 1 • Qualification avalanche CSA1 – Introduction à la sécurité avalanche; • Techniques de survie hivernale en forêt.	• Exigences, brevets et qualifications des niveaux 1 et 2 • Qualification avalanche CSA1 – Introduction à la Sécurité avalanche et expérience pertinente en terrain avalancheux ou • CSA1 et GTA – Gestion en terrain avalancheux ou • CSA2 – Cours avancé de Sécurité en avalanche; • Techniques de survie hivernale avancées en montagne et en forêt; • Connaissances avancées en météorologie; • Techniques avancées en orientation (boussoles, cartes, GPS).
Expériences professionnelles en ski de randonnée nordique		25 jours d'encadrement dans des sorties de niveau 1	30 jours d'encadrement dans des sorties de niveau 2
Expériences personnelles en ski de randonnée nordique	20 jours à titre de pratiquante ou pratiquant en ski de randonnée nordique	25 jours et 5 couchers (si l'expédition implique des couchers) à titre de pratiquante ou pratiquant en ski de randonnée nordique	30 jours et 10 couchers (si l'expédition implique des couchers) à titre de pratiquante ou pratiquant en ski de randonnée nordique

Tableau 6. Niveaux de qualification générique pour l'encadrement en Ski de randonnée nordique.

Note : Tableau inspiré du Programme d'accréditation (2023) de l'AEQ

3.2.5 – Recommandation de pratiques d'encadrement en ski de randonnée nordique

Plusieurs personnes **encadrantes** ont contribué à la réalisation du présent guide en faisant part de leurs méthodes de fonctionnement en encadrement de groupe lors d'activités de **ski de randonnée nordique**. Voici quelques recommandations issues des pratiques d'encadrement dans ces regroupements d'adeptes :

- » Il est essentiel de tenir compte de l'expérience des skieuses et des skieurs dans un groupe, ainsi que de planifier et d'effectuer la sortie de ski de randonnée nordique dans le respect des capacités des membres de ce groupe.
- » Il faut toujours attendre tous les membres du groupe aux intersections de sentiers.
- » La progression est essentielle avec un groupe : il est conseillé de se référer à la [section 1.3](#) du présent guide pour évaluer les différents critères qui influencent la progression d'un itinéraire.
- » Il est préférable de commencer avec la pratique du ski nordique sur des sentiers plus faciles (voir [section 1.3](#)) avant de s'aventurer dans le hors-piste ou sur des sentiers nordiques plus complexes (sentiers nordiques des Laurentides, Chic-Chocs, Monts Groulx, etc.).
- » Certains groupes font appel à une personne pour ouvrir et à une personne pour fermer le sentier afin d'assurer la **sécurité** de toutes et de tous.
- » Les groupes devraient comporter un maximum de 8 à 10 personnes. Dans le cas de groupes de plus de 10 adeptes, il est recommandé de les diviser en différents sous-groupes selon les niveaux de difficulté, avec un ouvreuse et un fermeuse de sentier par sous-groupe.
- » Les sorties sont proposées d'emblée avec une gradation de difficulté. Les « sorties découvertes » organisées dans certains regroupements permettent aux skieuses et aux skieurs qui aspirent à faire du ski de randonnée nordique de s'initier à la discipline de manière plus progressive, avec moins d'incertitude, sur des sentiers de proximité et en terrain moins complexe.
- » Certaines personnes encadrantes envoient au préalable d'une sortie un questionnaire qui permet d'évaluer dès le départ la capacité des uns et des autres à skier en groupe. Les questions posées peuvent être, par exemple :
 - Quelle est la plus longue sortie que tu as réalisée?
 - Quel est le sentier le plus difficile que tu as parcouru?
- » Une pratique répandue est de faire en sorte que les nouveaux adeptes qui se joignent à un groupe soient parrainés par des adeptes plus chevronnés. Un système de parrainage est utilisé dans différents regroupements, notamment à la [Traversée des Laurentides \(TDL\)](#). Un parrain est un skieur ou une skieuse d'expérience qui a déjà participé à l'événement ou aux sorties, et qui accepte d'accompagner un ou plusieurs nouveaux adeptes à l'événement ou à la sortie proposée. Être parrain implique différentes responsabilités : encadrer le nouvel adepte au niveau de son alimentation, de son énergie, de son fartage, etc.¹
- » Des critères d'expérience peuvent être exigés par les personnes encadrantes selon le type de sortie prévue. Pour plus de détails, il est possible de se référer au tableau 4 de la [section 2.1](#).
- » Dans le cas d'événements de plus grande envergure, il est pertinent de contacter les services d'urgence au préalable pour les informer de la tenue de l'événement, et parfois sécuriser des intersections importantes. En outre, il peut être pertinent de fournir à la Sûreté du Québec ou à toute autre autorité d'urgence des informations sur la sortie, comme le nombre de personnes prenant part à l'activité, l'itinéraire suivi et les points d'accès identifiés.

1 FAQ – Traversée des Laurentides. (s. d.). [Traversée des Laurentides](#)

3.3 – PLANIFIER UNE SORTIE DE SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE ET HORS-PISTE

3.3.1 – La documentation du personnel encadrant

Afin de bien préparer l'encadrement d'une sortie de ski de randonnée nordique, il est essentiel, pour les personnes encadrantes d'effectuer des recherches d'informations concernant la sortie, de les analyser et de se renseigner sur le profil des personnes participantes. Ces informations peuvent être consignées de manière électronique dans différents documents qui seront déposés à l'accueil du site ou dans un véhicule au départ, en fonction de leur pertinence et de leur importance au cours de l'activité.

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 [chapitre 1](#)), le plan de sortie sera plus ou moins détaillé. Il n'est pas toujours nécessaire de produire un document écrit. Cependant, la personne encadrante doit prendre les éléments du plan de sortie en considération lors de la préparation de sa sortie.



Crédit photo : Traversée des Laurentides

3.3.1.1 – 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 au [chapitre 4](#)) et il permet d'orienter les secours s'il devenait nécessaire de rechercher un ou plusieurs membres du groupe.

Ce plan écrit doit être remis 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 d'une sortie, il est important d'aviser une personne de confiance.

Le plan de sortie comprend généralement les 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;

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

» **Le plan de gestion des risques spécifiques à la sortie (voir l'outil développé à la [section 3.4.2](#) Outil de reconnaissance et d'identification des facteurs de risque en ski de randonnée nordique);**

» **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?

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

3.3.1.2 – La documentation logistique et spécifique

La documentation logistique complémentaire sur le milieu visité ainsi que sur les activités spécifiques comprend généralement, et de manière non 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;
- » Les documents de réservation de l'hébergement et des activités;
- » Le budget et les éléments permettant la gestion financière de la sortie;
- » Le menu;
- » Le plan d'intervention ou d'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.

3.3.1.3 – 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 pour transmettre l'information ou pour reproduire une sortie.

Les documents et journaux de consignation comprennent notamment :

- » 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 de la patiente ou du patient (SEP) (voir modèle en [annexe C.3](#);
- » Des rapports d'accident et d'incident vierges (voir [annexe C.4](#));
- » Le bilan de sortie.

3.3.1.4 – 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. Il est 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 la personne encadrante (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 tout le monde. L'encadrant ou l'encadrante se doit de conserver ces copies, manuscrites ou numérisées, pour les registres de son organisation.

3.4 – L'ANALYSE DES RISQUES POUR LA PERSONNE ENCADRANTE EN SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE ET HORS-PISTE

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 3.4.1](#) aborde la subjectivité du risque, notamment avec le tableau 7 portant sur la catégorisation des facteurs de risque perçus comme étant inhérents à la pratique du **ski de randonnée nordique**. La [section 3.4.2](#) aborde l'analyse de différents facteurs de risque grâce à l'outil de reconnaissance et d'identification des facteurs de risque en ski de randonnée nordique. Suite à l'identification et à la reconnaissance de ces différents risques, il est intéressant d'évaluer chacun de ces facteurs de risque à partir de l'outil d'analyse du niveau global du risque pour une sortie de ski de randonnée nordique présenté à la [section 1.4.3](#).

3.4.1 – L'analyse subjective des risques pour la personne encadrante en ski de randonnée nordique

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**². Pour chacun des quatre cas de figure présentés au tableau 7, des mesures

2 Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Colloque du ministère de la Sécurité publique, novembre 2001.

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 3.4.2 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 3.4.2 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 7. Catégorisation des facteurs de risque perçus

3.4.2 – L'outil de reconnaissance et d'identification des facteurs de risque en ski de randonnée nordique

L'outil de reconnaissance et d'identification des facteurs de risque en ski de randonnée nordique et hors-piste 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 randonnée nordique.

Interprétation de l'outil

Les catégories suivantes permettent de questionner différents facteurs de risque liés à une sortie de ski de randonnée nordique. 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 en vue de la **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 du groupe de déterminer ses propres 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 de chacune et de chacun (voir tableau 7. La catégorisation des facteurs de risque perçus comme étant inhérents à la pratique du ski de randonnée nordique). 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 de risque sont à prévoir. La couleur orange 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.

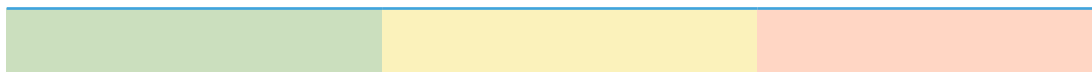
Classification de la difficulté d'un sentier

De quelle manière les facteurs de difficulté technique des sentiers influencent-ils le niveau de risque de la sortie en fonction du profil des skieuses et des skieurs concernés? Il importe de tenir compte des facteurs identifiés à la **section 1.3** afin de prendre en considération la totalité des facteurs techniques qui influencent le niveau d'exigence d'un sentier. À titre d'exemple, une sortie de 10 km sur un terrain ayant un dénivelé positif de 500 m sur des sentiers étroits ne présente pas le même risque pour une skieuse ou un skieur expérimenté que pour un adepte de niveau intermédiaire. La prudence, la progression adéquate ainsi que la fréquentation préalable de terrains plus simples sont essentielles dans un contexte d'encadrement.

Risque faible

Risque modéré

Risque considérable



La durée de la sortie de ski

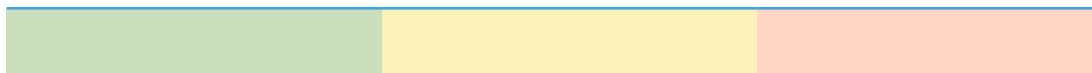
Quelle est la durée de l'activité de ski?

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 +



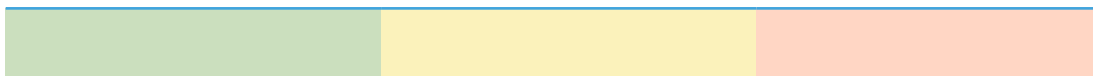
L'aménagement des sentiers

Les sentiers sont-ils bien aménagés? Est-ce que les branches à hauteur des yeux sont coupées? Est-ce qu'il y a des roches et troncs apparents ou légèrement enfouis sous la neige?

Sentiers aménagés

Sentiers peu aménagés

Sentiers non aménagés



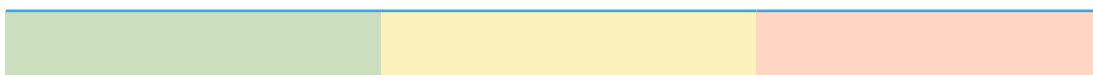
Le balisage des sentiers

L'orientation est-elle facile? Le balisage permet-il de bien s'orienter et de respecter les usages? Est-il facile de se repérer en forêt ou en montagne avec des points d'orientation?

Orientation facile

Orientation complexe

Orientation difficile



Les facteurs environnementaux qui influencent le niveau de difficulté des pistes

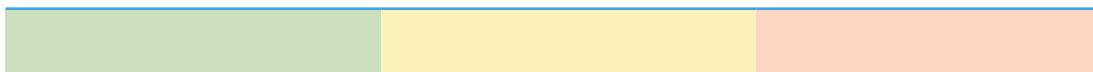
Les conditions de neige sont-elles favorables à une pratique sécuritaire du ski de randonnée nordique? Les ponts de glace, les lacs ainsi que les rivières à traverser sont-ils bien solides? Le couvert neigeux est-il suffisant pour assurer une pratique sécuritaire? Il est conseillé de consulter la [section 1.3.2](#) pour identifier l'ensemble des 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.

Bonnes conditions
environnementales

Conditions environnementales
assez bonnes

Conditions
environnementales difficiles



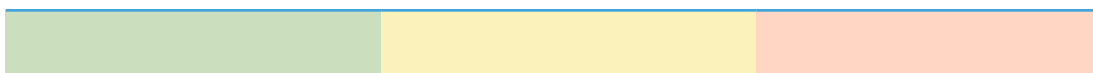
Le froid et les conditions météorologiques

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.

Bonnes conditions
météorologiques

Conditions météorologiques
relativement bonnes

Conditions météorologiques
difficiles



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 randonnée nordique :

- » À différents endroits sur les sentiers, quels sont les délais pour que les ressources nécessaires en cas d'urgence puissent être accessibles aux skieuses et aux skieurs ainsi qu'aux personnes encadrantes?
- » Quelles sont les conditions d'accessibilité pour les skieuses et les skieurs 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 et de la sortie

Condition physique égale à celle du groupe et de la sortie

Condition physique moindre que celle du groupe et de la sortie ou condition physique problématique

--	--	--

Niveau de pratique et de compétence en ski

Quel est le niveau de pratique et de compétence en ski de randonnée nordique de la personne encadrante par rapport aux exigences de la sortie et par rapport aux membres du groupe? Il importe de rappeler qu'il existe rarement des cotes identifiées pour la difficulté des sentiers de ski de randonnée nordique, et que de manière générale, les sentiers nordiques sont classés comme étant très difficiles. Dans ce contexte, il est recommandé de faire une bonne évaluation des compétences en se référant à la [section 2.1](#) et au tableau 4. Savoir-faire technique en ski de fond et choix d'itinéraire afin de déterminer plus précisément le niveau de pratique et de compétence en ski de la personne encadrante.

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 randonnée nordique

Comment qualifiez-vous votre niveau de compétence en encadrement et en gestion de groupe en ski de randonnée nordique par rapport aux critères établis dans le cadre de compétences présenté à la [section 3.2.1](#)?

Excellente	Bonne	À développer

Expérience en encadrement et en gestion de groupe en ski de randonnée nordique

Comment qualifiez-vous votre niveau d'expérience en encadrement et en gestion de groupe en ski de randonnée nordique? Dans son programme d'accréditation, l'AEQ exige entre 20 et 30 jours de sortie afin de considérer une ou un guide comme qualifié pour le ski de randonnée nordique. Ces expériences doivent correspondre tant aux exigences en encadrement qu'aux exigences spécifiques reliées au ski de randonnée nordique. L'organisme qui recrute une personne encadrante doit avoir accès à un document résumant ses expériences personnelles. Toute expérience non rémunérée, y compris les stages, peut être prise en considération pour l'établissement d'une accréditation (voir [section 3.2](#)).

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 réagir 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 (sentiers, itinéraire, infrastructures, faune et flore, aspects culturels, etc.)?

Élevé	Moyen	Faible

Formation en secourisme et en premiers soins

Quel est le niveau de formation en secourisme en régions isolées des personnes encadrantes ou d'autres membres du groupe (voir la [section 3.2.4](#))? Les formations en secourisme doivent être mises à jour selon les recommandations de l'organisme formateur reconnu. L'AEQ définit les besoins en formation en premiers soins selon les niveaux d'encadrement et de terrain de l'organisme formateur reconnu.

Formation adaptée au niveau de terrain et d'encadrement	Formation non adaptée au niveau de terrain et d'encadrement

Formation des personnes encadrantes

Quel niveau de formation (autre que les formations en premiers soins) les personnes encadrantes possèdent-elles en lien avec le type de sortie (voir [section 3.2](#))? Pour l'instant, il n'existe pas de formation structurée en encadrement de ski de randonnée nordique. Cependant, quelles formations permettent d'outiller les personnes encadrantes dans le contexte spécifique de la sortie? L'organisme ou le rassemblement peut attester de l'expérience technique de ses personnes encadrantes de différentes manières : plan de formation maison, journal de bord, CV, lettres de recommandation, etc.

Adéquatement qualifié	Moyennement qualifié	Faiblement qualifié

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

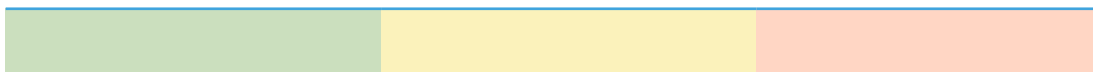
Les biais et les facteurs humains affectant les décisions sont à double tranchant. Par exemple, il est souhaitable que la personne encadrante ait confiance en elle, mais une confiance excessive ou le « halo de l'expert » peuvent facilement mener à de mauvaises prises de décision. La sécurité du groupe 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

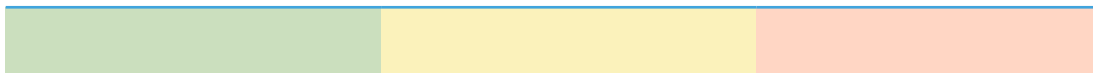
Comment qualifiez-vous la condition physique et les aptitudes générales des personnes participantes? Quelle préparation a été faite en vue de la sortie?

La condition physique et les aptitudes générales des personnes participantes se dévoilent souvent à la personne encadrante avec la pratique. Dans le milieu guidé, il est commun de poser des questions en amont pour se faire une idée de la condition physique des individus, mais cela reste une perception qui se manifeste sur le terrain. Dans les regroupements d'adeptes, c'est la familiarité avec les personnes qui permet de recueillir ces informations. Il est plus objectif de mesurer la préparation en vue de l'activité.

Bonne condition physique

Moyenne condition physique

Faible condition physique



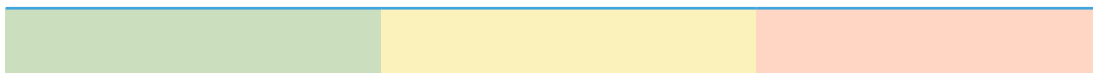
Condition psychologique, émotionnelle et mentale

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



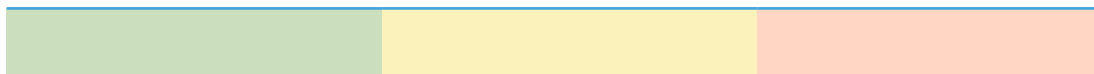
Adéquation entre l'itinéraire et les capacités des participantes et des participants

L'itinéraire choisi dans les conditions données correspond-il aux capacités et compétences des participantes et des participants? Il importe de répéter qu'il existe rarement des cotes permettant d'identifier le niveau de difficulté des sentiers de ski de randonnée nordique, et que de manière générale, les sentiers nordiques sont classés comme étant très difficiles. Dans ce contexte, il est recommandé de faire une bonne évaluation des compétences des participantes et des participants en se référant à la [section 2.1.2](#) et au tableau 4. *Savoir-faire technique en ski de randonnée nordique et choix d'itinéraire* afin de déterminer avec plus de justesse leur niveau de pratique et de compétence en ski.

Adéquation forte

Adéquation moyenne

Adéquation faible



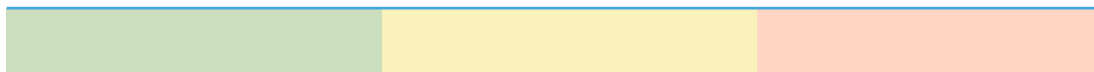
Problèmes de santé, handicap, déficiences ou limitations

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 et/ou d'apprentissage qui pourraient influencer le type d'activité proposé?

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



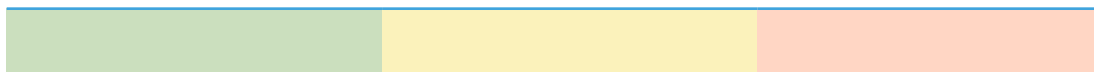
Préparation des participantes et des participants

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

Niveau élevé

Niveau moyen

Niveau faible



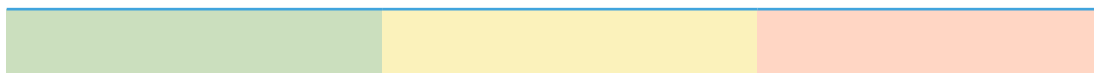
L'équipement des participantes et des participants

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



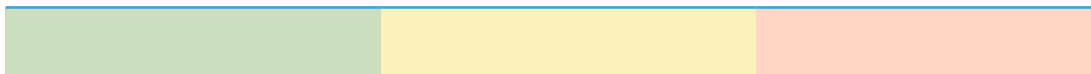
L'habillement des participantes et des participants

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



3.4.3 – 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 »³. 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 la 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 7. *La catégorisation des facteurs de risque perçus comme étant inhérents à la pratique du ski de randonnée nordique* de la [section 3.4.1](#), l'outil de reconnaissance et d'identification des facteurs de risque de la [section 3.4.2](#), ainsi que l'outil d'analyse du niveau global du risque pour une sortie de ski de randonnée nordique à la [section 1.4.3](#).

3.6 – LE RATIO D'ENCADREMENT

Le ratio d'encadrement vise à assurer la sécurité et la qualité d'une sortie en ski de randonnée nordique et hors-piste. Il n'existe pas de ratio d'encadrement universel, car il peut varier considérablement d'un contexte à l'autre. Les ratios présentés ci-dessous ont été élaborés à partir des critères définis à la [section 3.2.4](#) Niveaux de qualification générique pour l'encadrement en ski de randonnée nordique.

Plus les facteurs de risque énumérés à la [section 1.4](#) sont faibles, plus le ratio peut augmenter. En revanche, plus il y a de facteurs de risque identifiés en orange et en rouge, et plus la perception subjective du risque est grande; dans ce cas, le ratio d'encadrement devrait être révisé à la baisse. 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 8 présente des recommandations de ratios selon différents contextes pour des sorties de randonnée nordique. Il apparaît important de souligner la subjectivité de ces ratios, et de rappeler qu'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.

Pour avoir une vue d'ensemble des facteurs qui pourraient contribuer à l'abaissement des ratios, il est nécessaire de se référer aux sections suivantes :

- » Les facteurs techniques de la sortie de ski (voir [section 1.3.1](#));
- » Les facteurs environnementaux (voir [section 1.3.2](#));
- » Les contraintes d'isolement (voir [section 1.3.4](#));
- » Les compétences de l'encadrante ou de l'encadrant (voir [section 3.4.2](#));

³ Belley-Ranger, É. (2013). Les analyses de trajectoires des dimensions de la prise de risque en loisir en fonction de l'âge chez les adolescents et les hommes entre 14 et 24 ans (Mémoire de maîtrise inédit), p. 58. Université du Québec à Trois-Rivières, QC.

- » Les biais et les facteurs humains affectant les décisions des encadrantes et des encadrants (voir [section 3.4.2](#));
- » Les compétences du groupe (voir [section 3.4.2](#)).

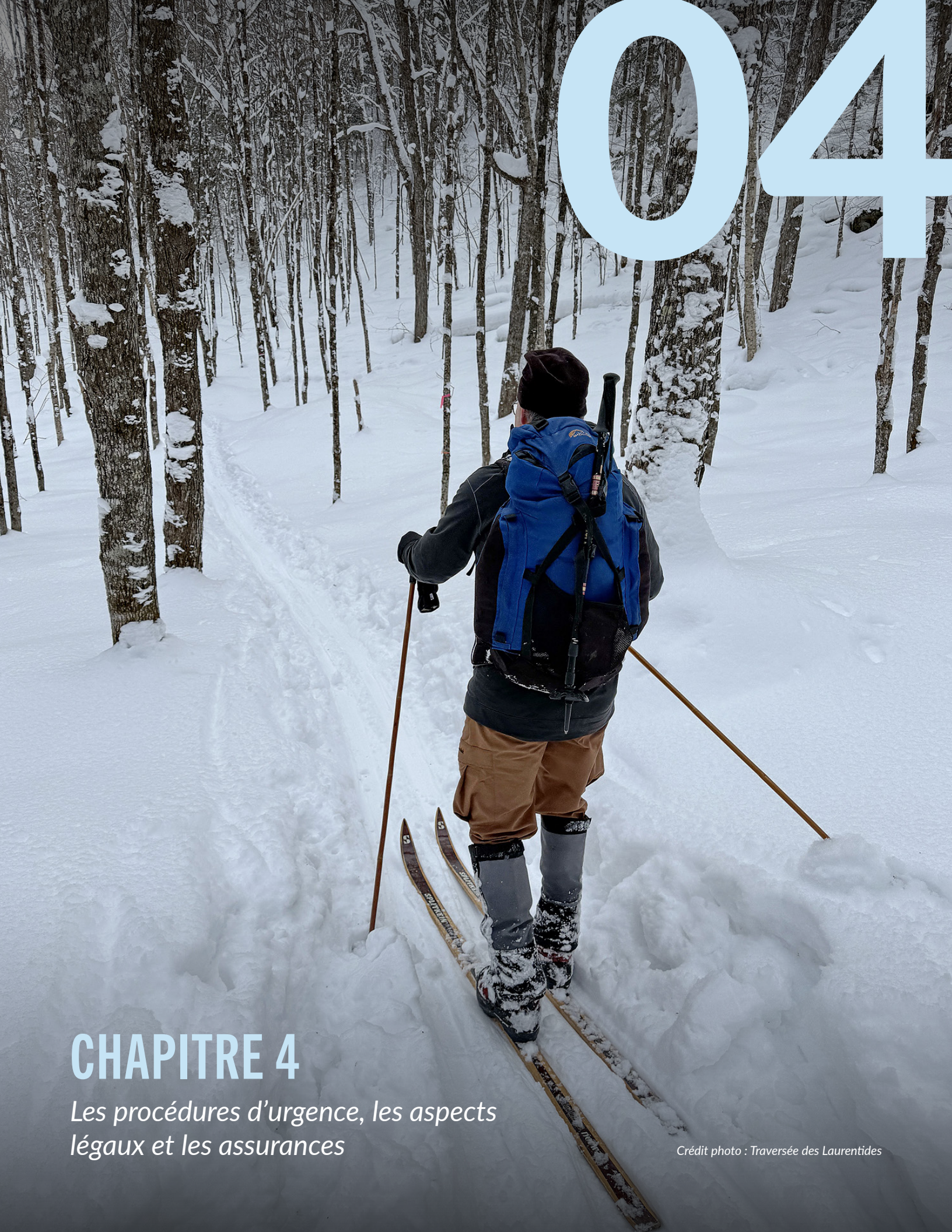
Il est aussi essentiel de noter qu'une sortie sécuritaire en ski de randonnée nordique est réalisée en groupe de trois personnes au minimum. Un groupe de deux personnes est moins sécuritaire, surtout si c'est la personne encadrante qui se blesse. De ce fait, il est recommandé d'avoir au minimum deux personnes participantes et une personne encadrante dans une sortie de ski de randonnée nordique et/ou hors-piste. Avec le développement des technologies, de la cartographie et des techniques de secours, les ratios de l'ordre de trois personnes par groupe sont considérés sécuritaires.

Zone et niveau de difficulté (voir section 3.2.4)	Randonnée de ski nordique sans coucher	Expédition de ski de randonnée nordique avec coucher
Zone 1	1:10	1:10
Zone 2	1:8	• 1:8 en refuge • 1:6 en camping
Zone 3	1:8	• 1:6 en refuge • 2:8 en camping
Zone 4	1:6	• 1:6 en refuge • 2:8 en camping

Tableau 8. Ratios d'encadrement pour sortie en ski de randonnée nordique

En contexte d'encadrement informel (regroupement d'adeptes et clubs de ski de randonnée nordique), les ratios sont établis de manière différente. Il s'agit ici de complémentarité des compétences et des responsabilités qui doivent être partagées par les membres du groupe. Les rôles peuvent être partagés avec un ouvrier, un fermier, les responsables des premiers soins ainsi que les responsables de l'itinéraire et de la sortie, par exemple. Le groupe ne devrait pas dépasser dix personnes, incluant les ouvriers et fermiers.

En contexte scolaire, les enseignantes et les enseignants ne sont pas nécessairement considérés comme des personnes encadrantes. Pour être comptabilisé dans le ratio d'encadrement, l'adulte doit posséder les compétences nécessaires identifiées au tableau 6. *Niveaux de qualification générique pour l'encadrement en ski de randonnée nordique*. Les compétences et responsabilités sont complémentaires et partagées parmi les membres du groupe. Les rôles peuvent être partagés avec un ouvrier, un fermier, des responsables des premiers soins, les responsables de l'itinéraire et de la sortie par exemple. En absence de ce partage de compétences et responsabilités, l'adulte organisateur doit être considéré comme un participant.

A person is seen from behind, skiing through a dense forest of thin trees covered in snow. The skier is wearing a blue jacket, brown pants, and a blue backpack. They are using ski poles and are on a snowy path. The scene is a winter landscape with a lot of snow on the ground and trees.

04

CHAPITRE 4

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

Crédit photo : Traversée des Laurentides

Au cœur de toute sortie de ski de randonnée nordique ou hors-piste 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 skieuses et les skieurs, 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 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 adeptes du ski de randonnée nordique, 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, téléphones satellitaires, 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](#));
- » 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, sentiers 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 du ski de randonnée nordique ou hors-piste (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 randonnée nordique ou hors-piste qui effectuent une sortie simple;
- » Un PMU pour les skieuses et les skieuses et les skieurs 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 d'adeptes du ski nordique. Il est souhaitable d'en imprimer plusieurs exemplaires afin de les confier à d'autres membres du groupe, aux personnes encadrantes, à une **personne de confiance** externe ou aux gestionnaires du réseau de ski.



Crédit photo : Traversée des Laurentides

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 adeptes du ski de randonnée nordique peuvent se référer en cas de problème, on retrouve :

- » Les gestionnaires de sentiers (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 ou une autre personne prend 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 adeptes du ski de randonnée nordique doivent être équipés en prévision d'éventuelles blessures et urgences. Le matériel nécessaire dépend du type de sortie (courte ou longue, itinéraire aménagé ou non, type de terrain, 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 3.2.2](#));
- » Trousse de médicaments de groupe.

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. 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, 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 : Dimenhydrinate (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);
- » Se rendre visible et faire du bruit (siffler, utiliser une cloche ou tout 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 randonnée nordique** est un outil qui facilitera grandement la recherche au cas où il y aurait une désorientation nécessitant une opération de recherche et de sauvetage.

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*. 331 p.

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.

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 le groupe de personnes ne sont pas vraiment perdus et seront retrouvés dans de courts délais. Les membres du groupe ou les 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 et 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 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 ci-bas)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 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);

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.

- » 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, présence d'une 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? La communication peut-elle être établie sans envoi de messagers?).

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.



Crédit photo : Traversée des Laurentides

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*. p. 331

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 :

- » 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.

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'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 randonnée nordique ou hors-piste 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 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 randonnée nordique ou hors-piste.

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.



Crédit photo : Traversée des Laurentides

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 randonnée nordique** ou **hors-piste** 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

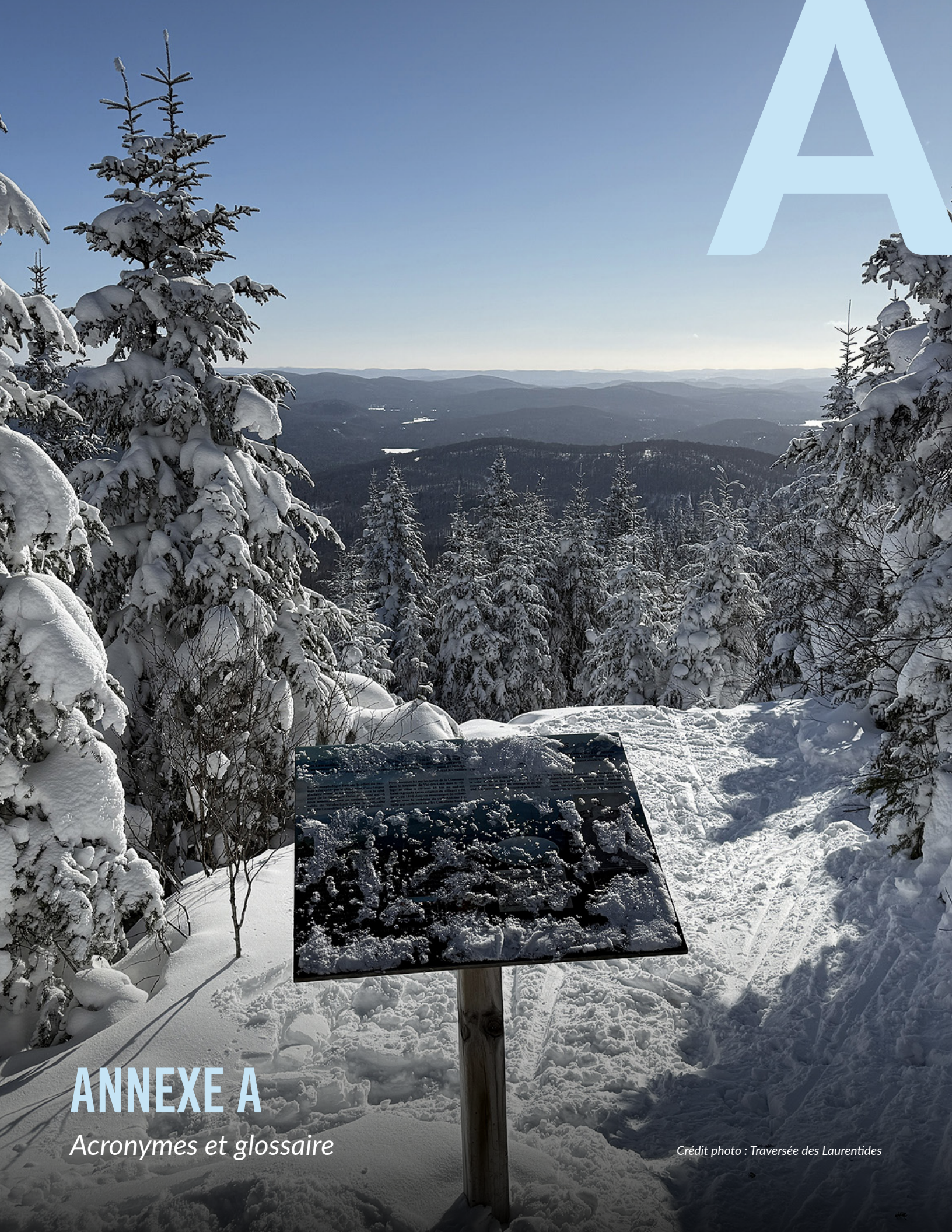
Nordiq Canada détient une police d'assurance responsabilité civile pour les entraîneuses et les entraîneurs, les encadrantes et les encadrants, les administratrices et les administrateurs ainsi que les dirigeantes et les dirigeants d'un club. Cette assurance n'est pas une assurance **accident** ni une 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, 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](#).

La pratique du ski de randonnée nordique supervisée par une entraîneuse ou un entraîneur ou encore une ou un guide formé peut être couverte si les conditions du Manuel de l'assuré sont remplies. Étant donné que cette activité est considérée comme une activité d'un niveau de **risque** accru, il est recommandé de demander l'approbation de la compagnie d'assurance et de répondre à ses exigences avant d'effectuer cette activité. Il est également recommandé de consulter les [Lignes directrices de l'assurance pour la randonnée à ski et le camping en montagne](#) de Nordiq Canada.

L'assurance responsabilité civile couvre tous les programmes, activités, entraînements ou événements offerts par un organisme affilié à SFQ. 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 : Traversée des Laurentides

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
INA	Intervention par la nature et l'aventure
LERPA-UQAC	Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air de l'Université du Québec à Chicoutimi
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

Acronyme	Signification
OPC	Office de la protection du consommateur
Parq	Association des parcs régionaux du Québec
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.

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.

Lettre C (suite)

Centre de masse (ou centre de gravité)	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.
Centre de ski de randonnée nordique et hors-piste	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.
Club de ski de randonnée nordique ou hors-piste	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).
Couvert neigeux	Couche de neige qui recouvre le sol ou une surface donnée.

Lettre D

Damage	Action consistant à compacter la neige.
---------------	---

Lettre D (suite)

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.
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.

Lettre E (suite)

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.

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 farts avec du fart de glisse aux deux extrémités du ski, alors que les skis de patineur sont farts sur l'ensemble du ski.

Lettre F (suite)

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.

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.

Lettre I (suite)

Isolement

Temps de déplacement requis entre la localisation des pratiquants 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.

Lettre P (suite)

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.
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.
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.
Sentier de ski de randonnée nordique	Chemin délimité, souvent balisé et souvent protégé des dangers d'un caractère anormal ou excessif, bâti, aménagé et préparé pour la pratique du ski de randonnée nordique autorisée par les gestionnaires exploitants.
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 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 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 randonnée nordique ou hors-piste

Crédit photo : Traversée des Laurentides

B.1 – SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DU SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE OU HORS-PISTE

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 : Club sportif des Appalaches

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.

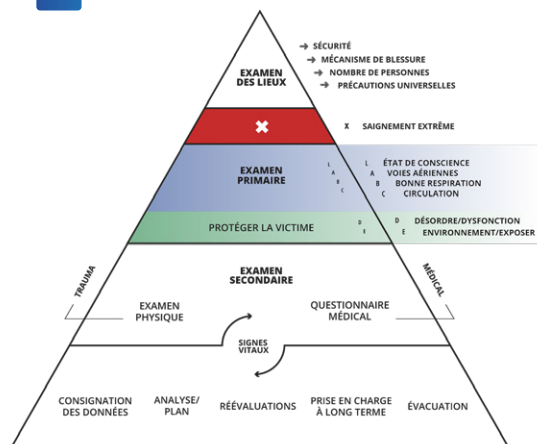
De plus, s'il est impossible de joindre un de mes contacts d'urgence, j'autorise le médecin choisi par les autorités à prodiguer tous les soins médicaux requis par mon état.

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:

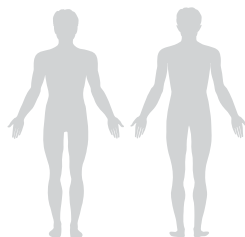
PLAINTÉ PRINCIPALE:

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 / <i>Illustrez comment s'est produit l'incident</i>		
	Slope Profile / Profil des Pistes		
	Steep/Abrupt	Medium/Moyen	Flat/Plat
	5		

Created October 2008, Latest Revision November 2020

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 DES SKIEURS DE RANDONNÉE NORDIQUE



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 RANDONNÉE NORDIQUE

Les skieurs doivent :

- Partager avec les propriétaires privés :
 - Il convient de demeurer sur les sentiers balisés afin de respecter les ententes d'utilisation des propriétés privées.
 - Il est probable de rencontrer les propriétaires lors d'une sortie. Saluez-les et remerciez-les. La pratique du ski de randonnée nordique est possible grâce à la générosité des propriétaires qui offrent de partager les grands espaces québécois.
 - Les ententes avec les propriétaires concernent la pratique du ski de randonnée nordique seulement. Les autorisations de passage sont utilisables seulement l'hiver : ces sentiers n'ont pas vocation à accueillir d'autres activités en d'autres saisons.
 - Il est nécessaire de respecter les sentiers balisés en ne s'improvisant pas défricheur de pistes, et de laisser la nature telle quelle en absence d'une autorisation de modifier des sentiers. Il convient de se renseigner auprès des clubs de plein air de la région qui sont responsables de l'entretien des pistes.
 - Il est préférable de demeurer discret : une maison peut être tout près des sentiers.
 - Les chiens ne sont pas recommandés sur les sentiers pour la sécurité des adeptes du ski et des propriétaires terriens qui accordent gracieusement le droit de passage. Au besoin, il faut garder ses chiens en laisse – cela évitera qu'ils ne se rendent trop près d'une maison et provoquent des conflits inutiles avec les propriétaires.
- Respecter les interdictions de passage et les fermetures de sentiers.
- Encourager les autres adeptes d'activités de plein air à respecter l'usage des sentiers (expliquer les consignes en demeurant poli et bienveillant).
- Utiliser les sentiers de jour, sauf indication contraire ou situation d'urgence.
- Recourir à des outils à main ou à batterie lors de corvées d'entretien afin de diminuer le bruit provoqué par des scies à chaîne.
- Éviter les feux, sauf en cas d'urgence.
- Ne pas skier seul.



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

- Maintenir la séparation entre les pistes de ski de randonnée nordique et les pistes de raquette, de ski de fond tracé mécaniquement, de randonnée, de fatbike, de ski alpin ou de randonnée alpine et autres aux endroits où c'est possible – éviter d'emprunter les pistes dédiées à d'autres sports sans l'équipement requis.
- En cas de chute, se relever le plus vite possible et combler les marques de sa chute.
- Pour monter ou descendre une section de sentier à pied, marcher sur le côté et veiller à ce que ni rien ni personne ne représente un danger pour autrui ni ne crée de traces dans le sentier.
- Avec un groupe d'adeptes, structurer le positionnement du groupe afin de libérer les sentiers pour les autres utilisatrices ou utilisateurs.
- Se conformer aux usages locaux.


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 : Traversée des Laurentides

D.1 – ÉQUIPEMENT DE SKI RANDONNÉE NORDIQUE ET HORS-PISTE

D.1.1 – Équipement pour pratiquer le ski de randonnée nordique et hors-piste de manière autonome

Sortie autonome d'une journée

- » Sac à dos de 20 à 40 litres, voire plus selon le type de sortie;
- » Bouteille d'eau isolée d'au moins 2 litres;
- » Collations et nourriture;
- » Lampe frontale;

Gestion de la sécurité :

- » Sécurité du soleil : écran solaire et lunettes de soleil;
- » Casque*;
- » Moyen de communication avec autonomie adéquate, voire un deuxième selon le contexte (cellulaire, téléphone satellite, Spot ou inReach, walkie-talkie);
- » Batterie de recharge et câble pour téléphone;

Gestion de la chaleur :

- » Chauffe-mains et chauffe-pieds instantanés;
- » Bas de laine de rechange;
- » Couche isolante supplémentaire;
- » Gants/mitaines de rechange;
- » Matelas isolant en mousse ou gonflable;

Outils d'orientation :

- » Cartes, boussole et/ou GPS.

Autres items à envisager :

- » Sifflet;
- » Sac à déchets;
- » Brûleur et combustible;
- » Briquet;
- » Peaux d'ascension;
- » Sciote;
- » Pelle, DVA et sonde, si terrain avalancheux.

Trousses :

- » Trousse de réparation (voir [section 1.5.3](#));
- » Trousse d'urgence (voir [section 1.5.4](#));
- » Trousse de fartage de base (voir [section 1.5.5](#));
- » Trousse de premiers soins (voir [annexe D.2](#)).

Équipement individuel et collectif pour une sortie avec nuitée en refuge ou en camping

- » Sac à dos de 50 litres et plus;
- » Trousse de fartage plus exhaustive (voir [section 1.5.5](#));

- » Vêtements appropriés à l'activité;
- » Pharmacie individuelle : médicaments personnels et trousse hygiénique;
- » Vêtements de rechange;
- » [Nourriture suffisante, riche en protéines et lipides](#);
- » Papier hygiénique;
- » Sac de couchage;
- » Matériel essentiel à la nuit (tente, sac de couchage, matelas de sol, etc.) Voir également la liste vérificative d'équipement de camping d'hiver du [LERPA UQAC](#).

**Casque : un casque muni de la protection [MIPS](#) est plus fréquemment utilisé en ski de randonnée ski alpine. Cependant, de plus en plus d'adeptes y ont recours sur des terrains plus complexes. Certains adeptes du ski de randonnée nordique et hors-piste préféreront un casque d'alpinisme plutôt qu'un casque de ski alpin. D'autres opteront pour un casque de vélo pour la légèreté, la ventilation et les protections latérales. L'utilisation d'un casque est fortement recommandée.*

D.1.2 – Équipement de la personne chargée de l'encadrement d'une sortie de ski de randonnée nordique ou hors-piste

L'équipement de la personne encadrante en ski de randonnée nordique devrait être le même que celui de l'adepte autonome (voir [annexe D.1](#)), mais doit comprendre également les éléments ci-dessous :

Équipement recommandé pour la personne chargée de l'encadrement de sorties de ski de randonnée nordique et hors-piste

- » Quelques paires de mitaines chaudes et isolées de grande taille;
- » Quelques paires de bas de laine;
- » Thermos d'eau chaude supplémentaire;
- » Trousse pour allumer un feu d'urgence;
- » Civière portative (ex. : [NanoTRAINO](#), bâche avec cordelette, ou autre)
- » Coordonnées d'urgence des participantes et des participants;
- » Trousse de réparation (voir [section 1.5.3](#));
- » Trousse de fartage plus exhaustive (à bâtir à partir de la [section 1.5.5](#));
- » Trousse de premiers soins plus exhaustive (voir [annexe D.2](#)).

D.2 – TROUSSE DE PREMIERS SOINS EN SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE ET HORS-PISTE

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) Ciseaux d'ambulancier en acier inoxydable et/ou couteau multiusage
- » (1) Pince à échardes 11,4 cm en acier inoxydable
- » (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
- » (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) Ruban adhésif 1,27 cm
- » (1) Second skin de Spenco 5 cm x 7,5 cm
- » (1) Bandage élastique 5 cm
- » (5) Tampons antiseptiques
- » (1) Onguent antibiotique (Polysporin ou autre)
- » (1) Rapport d'incident et crayon
- » (2) Pansements imperméables Tegaderm
- » (à voir) Épipen
- » (2) Sacs Ziploc
- » (1) Sachets de sucre ou gel en sachet
- » (5) Sachets de sel
- » (4) Ibuprofen (comprimé)
- » (4) Acétaminophène (comprimé)
- » (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 échardes 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 : Traversée des Laurentides

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%C3%A9rifier%20l%27%C3%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.