



ENCADREMENT SÉCURITAIRE DES INTERVENTIONS EN PLEIN AIR : UNE INTRODUCTION

Christian Mercure - Pascal Morin

UQAC
Université du Québec
à Chicoutimi

Lerpa | **UQAC**
Laboratoire d'expertise
et de recherche en plein air
Université du Québec à Chicoutimi

1 INCOMPETENCE
INCONSCIENTE



JE NE SAIS PAS QUE
JE NE SAIS PAS.

2 INCOMPETENCE
CONSCIENTE



JE SAIS QUE JE
NE SAIS PAS.



4 COMPETENCE
INCONSCIENTE



JE NE SAIS PLUS
QUE JE SAIS



3 COMPETENCE
CONSCIENTE



JE SAIS QUE
JE SAIS



Cyril MATTRE www.apprendre.vite.et.bien.com

PLAN DE PRÉSENTATION

1. ASPECTS LÉGAUX
2. PROCÉDURE DE PLANIFICATION
3. ÉQUIPEMENTS CRITIQUES
4. PLAN DE SORTIE
5. RÉFÉRENCES
6. QUESTIONS

ASPECTS LÉGAUX

ASPECTS LÉGAUX ET STANDARDS EN PLEIN AIR

Lerpa

UQAC

Laboratoire d'expertise
et de recherche en plein air
Université du Québec à Chicoutimi

LOIS

RÈGLEMENTS

NORMES

STANDARDS

POLITIQUES

RÈGLEMENTS
INTERNES

PROCÉDURES

STANDARDS

Pascal Morin
pascall_morin@uqac.ca

2019-11-22

PROCÉDURE DE PLANIFICATION

SORTIE SÉCURITAIRE EN PLEIN AIR PROCÉDURE DE PLANIFICATION



Quelques jours avant votre sortie, avez-vous :

- Fait valider et autoriser votre projet auprès de votre organisme ?
- Obtenus les autorisations parentales (dans le cas où des mineurs sont impliqués) ?
- Vérifié la faisabilité de la sortie (ressources, assurances, etc.) ?
- Identifié les principales sources de risque associées à votre sortie ?
- Validé que vous possédez les qualifications nécessaires pour encadrer une telle sortie ?
- Validé que vous respecterez les ratios d'encadrement ?
- Vérifié la couverture cellulaire auprès de votre fournisseur ?
- Vérifié les conditions médicales de vos participants ?
- Vérifié que vos certifications en premiers soins sont à jour ?
- Rédigé un plan de sortie sommaire (voir document PLAN DE SORTIE) ?
- Rassemblé les équipements critiques nécessaires (voir ÉQUIPEMENTS CRITIQUES) ?
- Obtenus un droit d'accès au site si nécessaire ?

La veille de votre sortie, avez-vous :

- Vérifié les prévisions météorologiques ?
- Déposé votre plan de sortie à votre personne-ressource externe (ange-gardien) ?

À votre retour, avez-vous :

- Confirmé votre arrivée à votre personne-ressource externe (ange-gardien) ?
- Rempli et transmis, si nécessaire, les formulaires d'incident (assureur) ?
- Fait les suivis nécessaires auprès de votre organisme ou des parents ?

© Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air - UQAC - 2022

SORTIE SÉCURITAIRE EN PLEIN AIR ÉQUIPEMENTS CRITIQUES



LISTE DE VÉRIFICATION

- Sac à dos
- Carte du site (plastifiée ou dans un sac étanche)
- Téléphones cellulaires (2)
(ou autre moyen de communication (téléphone satellite, balise de détresse, etc.)
- Chargeur portatif
- Sifflets (enseignants et participants)
- Epi-pen
- Médicaments des participants
- Trousse de premiers soins (en fonction de votre standard de soins)
- Formulaires d'évaluation du patient et rapports d'incident
- Vêtements chauds supplémentaires
- Bâche ou abris d'urgence
- Matelas de sol
- Couteau ou outil multifonctions
- Briquet et allumettes
- Allume-feu
- Chauffe-mains
- Éclairage (lampe de poche ou lampe frontale)
- 2 litres d'eau
- Collations

© Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air - UQAC - 2022

Quelques jours avant votre sortie, avez-vous :

- Fait valider et autoriser votre projet auprès de votre organisme ?
- Obtenu les autorisations parentales (dans le cas où des mineurs sont impliqués) ?
- Vérifié la faisabilité de la sortie (ressources, assurances, etc.) ?
- Identifié les principales sources de risque associées à votre sortie ?
- Validé que vous possédez les qualifications nécessaires pour encadrer une telle sortie ?
- Validé que vous respecterez les ratios d'encadrement ?
- Vérifié la couverture cellulaire auprès de votre fournisseur ?
- Vérifié les conditions médicales de vos participants ?
- Vérifié que vos certifications en premiers soins sont à jour ?
- Rédigé un plan de sortie sommaire (voir document PLAN DE SORTIE) ?
- Rassemblé les équipements critiques nécessaires (voir ÉQUIPEMENTS CRITIQUES) ?
- Obtenu un droit d'accès au site si nécessaire ?



GUIDE DE PRATIQUE ET
D'ENCADREMENT SÉCURITAIRE
D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

NORMES, EXIGENCES
ET PROCÉDURES



CONTENU

PRÉAMBULE
INTRODUCTION
GUIDE 1 - CANOTAGE
GUIDE 2 - ESCALADE
GUIDE 3 - KAYAK DE MER
GUIDE 4 - PLONGÉE EN APNÉE
GUIDE 5 - RANDONNÉE ÉQUESTRE
GUIDE 6 - RANDONNÉE PÉDESTRE
GUIDE 7 - SKI DE FOND
GUIDE 8 - SPÉLÉOLOGIE
GUIDE 9 - VÉLO
DOCUMENT DE RÉFÉRENCE

ix



GUIDE DE PRATIQUE ET
D'ENCADREMENT SÉCURITAIRE
D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

CANOTAGE

NORMES, EXIGENCES ET PROCÉDURES

Version 3
Août 2010

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	I
INTRODUCTION	V
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME	XI
CHAPITRE 1 - L'ACTIVITÉ ET LE MILIEU	1 - 1
1.1 Définitions	1
1.2 Les conditions préalables à la pratique	1
1.3 Les niveaux de difficulté des parcours caractéristiques	2
1.4 Les risques associés à la pratique	5
1.5 Les critères d'annulation ou de report d'une activité	9
CHAPITRE 2 - L'ÉQUIPEMENT	2 - 1
2.1 L'équipement de base	1
2.2 L'habillement	3
2.3 L'équipement casot/personne/équipage de base pour la pratique avancée	3
2.4 L'équipement collectif	3
2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement	5
CHAPITRE 3 - LA PRATIQUE AUTONOME	3 - 1
3.1 Compétence	1
3.2 La préparation de la sortie	2
3.2.1 Organisation du groupe	3
3.2.2 Le plan de route	3
3.2.3 Le plan d'urgence	3
3.3 L'équipement	4
3.4 Les règles de progression sécuritaire	5
3.5 Les relations avec le milieu	7
CHAPITRE 4 - LA PRATIQUE ENCADRÉE	4 - 1
4.1 L'encadrement et la pratique générale (critères FPCR)	1
4.1.1 L'organisation	1
4.1.2 Le participant	2
4.1.3 L'encadrement	3
4.1.4 Les qualifications reconnues	4
4.2 L'encadrement et la pratique dans l'industrie du tourisme d'aventure	5
4.2.1 L'organisation	5
4.2.2 Le participant	6
4.2.3 L'encadrement suivant le degré de difficulté du voyage	6
4.2.4 Les qualifications reconnues	7
4.3 L'encadrement et la pratique en milieu scolaire (collégial)	8
4.3.1 L'organisation	8
4.3.2 Le participant	11
4.3.3 Rôles d'encadrement en milieu scolaire collégial	12
4.3.4 Les qualifications reconnues	13

CHAPITRE 4 - LA PRATIQUE ENCADRÉE	4 - 1
4.1 L'encadrement et la pratique générale (critères FQCK)	1
4.1.1 L'organisation	1
4.1.2 Le participant	2
4.1.3 L'encadrement	3
4.1.4 Les qualifications reconnues.	4
4.2 L'encadrement et la pratique dans l'industrie du tourisme d'Aventure	5
4.2.1 L'organisation	5
4.2.2 Le participant	6
4.2.3 L'encadrement suivant le degré de difficulté du voyage	6
4.2.4 Les qualifications reconnues	7
4.3 L'encadrement et la pratique en milieu scolaire (collégial)	8
4.3.1 L'organisation	8
4.3.2 Le participant	11
4.3.3 Ratios d'encadrement en milieu scolaire collégial	12
4.3.4 Les qualifications reconnues	13

Cette classification est élaborée en tenant compte des conditions estivales. En dehors de cette saison, il convient d'ajuster l'évaluation des difficultés.

L'éloignement a un impact sur certains aspects de la pratique et doit être considéré dans l'évaluation globale de la difficulté d'une sortie; mais l'éloignement n'influence pas le niveau de difficulté technique d'un parcours en lui-même. Il complique cependant le processus d'évacuation en cas d'accident.

Classification des parcours énotables

TRÈS FACILE

Rivière : aucun rapide.

Parcours mixte : les lacs ont de petites surfaces ou la configuration des lacs est telle que l'on navigue en eaux protégées sur une partie importante du trajet. Les portages sont courts et entretenus.

Pente moyenne : 0 %

Portages : 0 à 1 %

FACILE

Rivière : parcours généralement composé de rapides de classe I et/ou moins de 5 % du parcours est composé de rapides de classe II et plus.

Parcours mixte : quelques lacs du circuit ont des surfaces importantes pouvant offrir une emprise au vent, rendant la navigation modérée à quelques reprises sur l'ensemble du trajet et/ou quelques portages pouvant être en moyenne de 500 mètres de long, mais sentiers bien dégagés.

Pente moyenne : 0 % à 0,075 %

Portages : 1 à 3 %

MOYEN

Rivière : parcours généralement composé de rapides de classe II et moins et/ou moins de 5 % du parcours est composé de rapides de classe III et plus.

Parcours mixte : quelques grands lacs peuvent composer le parcours et/ou les portages sont quelquefois longs, mais faciles. Les passages entre 2 lacs par un ruisseau peuvent nécessiter de la corde ou du halage.

Pente moyenne : 0,075 % à 0,15 %

Portages : 3 à 5 %

DIFFICILE

Rivière : parcours généralement composé de rapides de classe III et moins et/ou moins de 5 % du parcours est composé de rapides de classe IV et plus.

Parcours mixte : plusieurs grands lacs ou réservoirs composent au moins 50 % du circuit. Les traversées sont exposées à des vents de modérés à forts, à des vagues et accostages difficiles, et/ou les portages en plus d'être longs et encombrés, peuvent représenter un dénivelé important.

Pente moyenne : 0,15 % à 0,25 %

Portages : 5 à 8 %

4.1.2.3 La reconnaissance et l'acceptation des risques (annexe 1)

Le responsable du groupe doit s'assurer auprès de chaque participant qu'il complète et signe le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques en étant conscient des risques associés à la pratique de cette activité.

4.1.3 L'encadrement

4.1.3.1 Les ratios d'encadrement pour les sorties guidées

Qualification de l'encadrant	Guide randonnée	Guide excursion	Guide expédition
Classe de difficulté des parcours canotables / durée des sorties	1 jour	Jusqu'à 5 jours	Illimitée
I et II			
Duo	1/12, 4 canots	1/10, 5 canots	1/6, 3 canots
Solo	1/5, 5 canots	1/4, 4 canots	1/3, 3 canots
Mixte	1/8, 5 canots	1/8, 5 canots	1/5, 3 canots
III			
Duo	Non applicable	1/10, 5 canots	1/6, 3 canots
Solo	Non applicable	1/4, 4 canots	1/3, 3 canots
Mixte	Non applicable	1/8, 5 canots	1/5, 3 canots
IV			
Duo	Non applicable	Non applicable	1/6, 3 canots
Solo	Non applicable	Non applicable	1/3, 3 canots
Mixte	Non applicable	Non applicable	1/5, 3 canots
Autres conditions	Si l'assistant guide est :		
	Apprenti guide +30 %	Guide randonnée +40 %	Guide excursion +50 %
EXEMPLE			
I et II			
Duo	2/16, 8 canots		
Solo	2/7, 7 canots		
Mixte	2/11, 4 canots		

4.1.3.2 La progression

Respecter les consignes, les recommandations, les règles de sécurité et les règles de conduite : voir section 3.4.

Anticiper, reconnaître et prévenir tout danger

Demeurer vigilant tout au long du parcours

Utiliser des termes clairs et convenus entre les membres du groupe

Respecter les horaires et ajuster la distance au besoin

Bien-être du participant

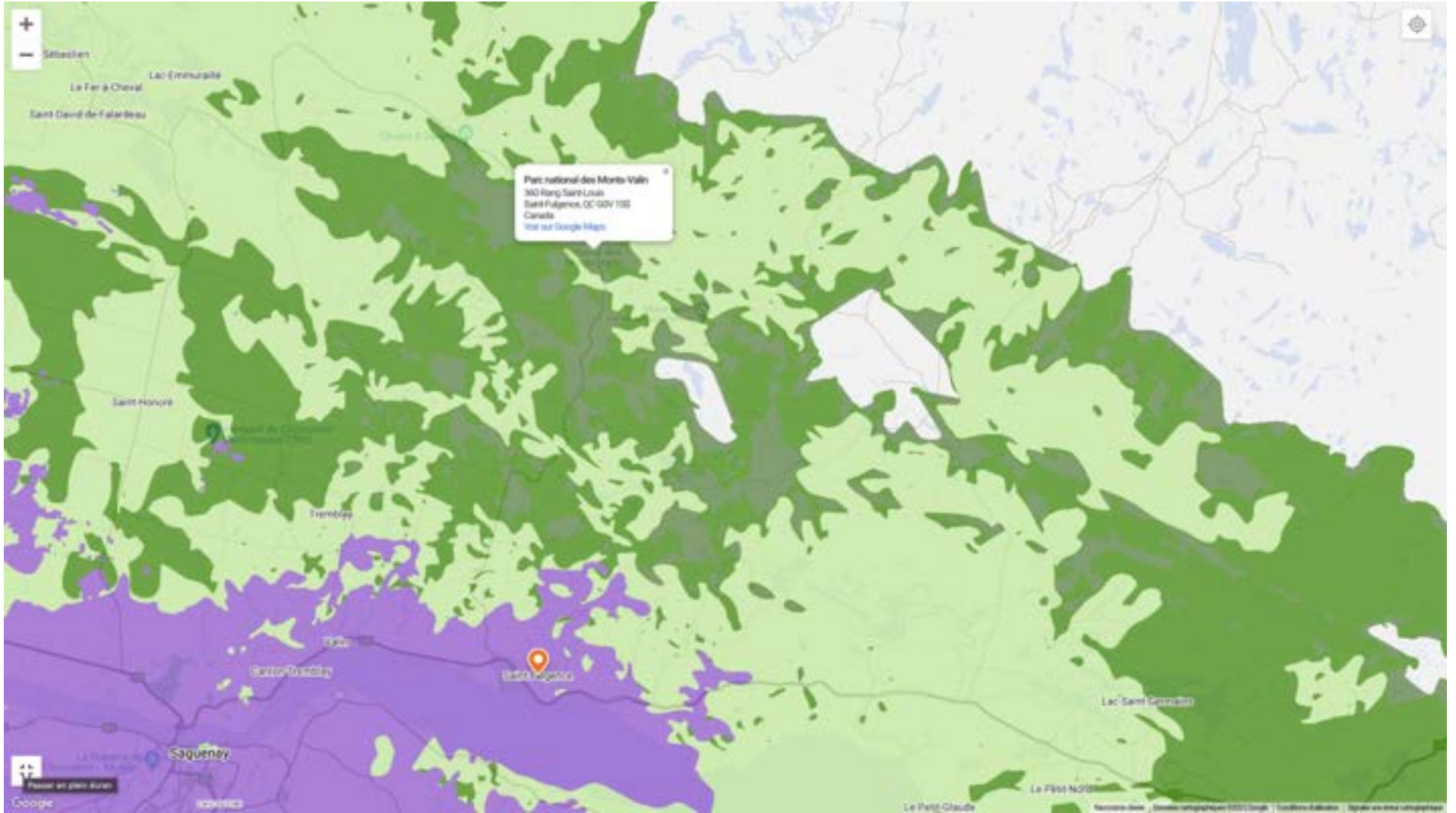
- Observer périodiquement l'état physique et psychologique des participants
- Évaluer la situation régulièrement avec le groupe
- Ajuster la progression suite à l'évaluation.

PROGRAMME DE FORMATION ET DE CERTIFICATION GUIDE
Extrait du « Programme de formation et de certification guide », FQCK, Édition 2010

QUALIFICATIONS GUIDES ET APPRENTI CANOT (par équivalence)

	Apprenti	Guide randonnée	Guide excursion	Guide expédition
Brevets techniques	Moniteur 1 et pratiquant niveau II Eau vive ou II Eau Calme II Eau vive	Moniteur 2 ou III Eau Calme III Eau vive Duo	Moniteur 2 et III EV solo ou III Eau Calme III Eau vive Duo et Solo	Moniteur 3 ou III Eau Calme III Eau vive Duo et Solo IV Eau vive Duo OU Solo
Sauvetage	✓ Sauvetage en Eau Vive 2 valide	✓ Sauvetage en Eau Vive 2 valide	✓ Sauvetage en Eau Vive 2 valide	✓ Sauvetage en Eau Vive 2 valide
Premiers Soins & autres	16 heures + RCR	16 heures + RCR	40 heures (régions éloignées) + RCR	80 heures (régions éloignées) + RCR
Âge minimum	18 ans au moment de l'émission du brevet.	18 ans au moment de l'émission du brevet.	19 ans au moment de l'émission du brevet.	21 ans au moment de l'émission du brevet.
Expérience pratiquant	200 km en canotage et canot-camping dont 100 km sur des parcours de classe II.	400 km de canot-camping comprenant : • 200 km sur parcours classés II ou plus • 1 sortie de 3 jours et • 3 sorties de 2 jours	750 km de canot-camping comprenant : • 400 km sur des parcours classés II ou plus. • Un minimum de 7 excursions de 2 jours et plus.	1500 km de canot-camping comprenant au moins : • 150 km en parcours IV • 450 autres km en parcours III
Expérience d'encadrement	N/A	• 10 jours comme personne responsable d'un groupe, dont 5 jours sur des parcours classés II ou plus ou 5 stages de niveau I ou II	• 4 comme personne responsable dont au moins 3 sorties de 4 jours et plus sur un parcours classé III ou plus et une sortie de 8 jours	• 10 excursions (2 jours minimum) comme personne responsable. <u>De celles-ci :</u> • au moins 5 doivent avoir une durée de 7 jours ou +, dont 1 sur un parcours classé IV et 2 sur des parcours classés III ou plus.

<https://www.telus.com/fr/qc/mobility/network/coverage-map>



**QUESTIONNAIRE DE CONTRÔLE MÉDICAL ET D'APTITUDE PHYSIQUE À DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR
INTENSIVES EN RÉGION ÉLOIGNÉE**

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

NOM: _____ DATE: _____

NO. ASSURANCE MALADIE: _____ GROUPE SANGUIN: _____

CONTACTS EN CAS D'URGENCE:

NOM: _____ TÉL: _____ LIEN: _____

NOM: _____ TÉL: _____ LIEN: _____

Vous vous préparez à répondre CONSCIEUSEMENT à ces quelques questions.

OUI NON

- 0 0 1-A un professionnel de la santé vous a-t-il déjà dit que vous avez ou avez peut-être un problème cardiaque?
- 0 0 2-Avez-vous des douleurs à la poitrine ou au cœur à l'effort, au repos?
- 0 0 3-Resentez-vous des étourdissements ou des faiblesses au repos à l'effort, au froid, à la chaleur?
- 0 0 4-A un professionnel de la santé vous a-t-il déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée?
- 0 0 5-Souffrez-vous de troubles articulaires ou osseux qui pourraient être aggravés par des activités physiques intensives et des conditions climatiques difficiles (froid, humidité)?
Spécifier: _____
- 0 0 6-Souffrez-vous d'allergies (pollen, froid, animaux, noix lait, etc.)
Spécifier: _____
- 0 0 7-Prenez-vous des médicaments de façon régulière?
Lesquels: _____
- 0 0 8-Avez-vous de la difficulté à vous adapter à la chaleur ou au froid?
- 0 0 9-Avez-vous une ou des phobies (Peur des hauteurs, de l'eau, des insectes, de la noirceur, dans des endroits restreints, etc.)?
Spécifier: _____
- 0 0 10-Portez-vous des verres (lunettes) ou lentilles cornéennes?
- 0 0 11-Avez-vous des problèmes visuels tels que difficulté de juger les distances et les hauteurs, très grande sensibilité à la lumière intense ou autres problèmes ne pouvant être corrigés avec des verres ou lentilles cornéennes?
Spécifier: _____
- 0 0 12-Avez-vous des problèmes auditifs assez importants pour avoir de la difficulté à communiquer avec des personnes lorsqu'elles sont près ou loin de vous?
Spécifier: _____
- 0 0 13-Avez-vous des problèmes dermatologiques (peau) qui apparaissent ou sont aggravés par le soleil, la chaleur, le froid, etc.
Spécifier: _____
- 0 0 14-Souffrez-vous d'engourdissement au travail, au repos ou lors de tout autre genre d'activité?
- 0 0 15-Êtes-vous hémophile ou prenez-vous des médicaments qui délaissent votre sang?
Lesquels: _____
- 0 0 16-Resentez-vous de la douleur, de la chaleur ou des crampes dans les mollets lorsque vous marchez dans une pente ou que vous montez un escalier?
- 0 0 17-Avez-vous, 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.)?
Spécifier: _____
- 0 0 18-Existe-t-il d'autres raisons d'ordre physique ou mentale qui vous empêcheraient de parler avec un groupe loin des centres urbains et dans les conditions décrites par le responsable de l'activité?
Spécifier: _____

SIGNATURE: _____ TÉMOIN: _____

COPIE BLANCHE: Administration COPIE JAUNE: Leader COPIE ROSE: Co-leader

© LERPA

La veille de votre sortie, avez-vous :

- Vérifié les prévisions météorologiques ?
- Déposé votre plan de sortie à votre personne-ressource externe (ange-gardien) ?

À votre retour, avez-vous :

- Confirmé votre arrivée à votre personne-ressource externe (ange-gardien) ?
- Rempli et transmis, si nécessaire, les formulaires d'incident (assureur) ?
- Fait les suivis nécessaires auprès de votre organisme ou des parents ?

© Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air - UQAC - 2022

PLAN DE SORTIE



Risques communs à la pratique des activités de plein air

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	NIVEAU
Risques reliés au milieu et à l'environnement				
Conditions météorologiques				
La faune				
Terrain accidenté				
Les catastrophes naturelles				
Risques reliés à la nature de l'activité				
Geste technique				
Utilisation d'outils				
Dépassement des délais				
Risques reliés à la personne				
Limites physiques				
Maladie connue				
Limites psychologiques				
Limites techniques				
Mauvaises rencontres				

1.5 Les critères d'annulation d'une activité

Il est difficile d'établir avec certitude un moment ou une condition dans laquelle il faut annuler une activité de plein air. En plus des conditions environnementales, il faut tenir compte de l'état et de l'expérience des participants, de l'équipement dont on dispose.

Les critères proposés devraient cependant servir de signal d'alerte à tout cadre ou à tout pratiquant responsable. La présence de chaque critère impose l'obligation d'évaluer avec diligence s'il est prudent et sécuritaire de tenir ou de poursuivre le déroulement de l'activité.

Lorsque l'une ou l'autre des conditions identifiées sont présentes, le responsable du groupe ou les participants autonomes doivent évaluer le contexte et décider s'il devient nécessaire d'annuler ou reporter l'activité prévue ou de suspendre l'activité en cours.

Risques communs à la pratique des activités de plein air

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	NIVEAU
Risques liés au milieu et à l'environnement				
Conditions météorologiques				
La faune				
Terrain accidenté				
Les catastrophes naturelles				
Risques liés à la nature de l'activité				
Geste technique				
Utilisation d'outils				
Dépassement des délais				
Risques liés à la personne				
Limites physiques				
Maladie connue				
Limites psychologiques				
Limites techniques				
Mauvaises rencontres				

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	FRÉQUENCE
<ul style="list-style-type: none"> • Animaux sauvages 	<ul style="list-style-type: none"> • Rencontre fortuite 	<ul style="list-style-type: none"> • Attaque • Dommages matériels 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire du bruit • Ne pas se montrer agressif • Établir une distance sécuritaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
Montagne				
<ul style="list-style-type: none"> • Perte herbeux • Perte neigeux • Sentier glacé 	<ul style="list-style-type: none"> • Escal, glissement • Inclinaison • Surface meuble 	<ul style="list-style-type: none"> • Glissade • Blessure • Entorse • Fracture 	<ul style="list-style-type: none"> • Bonnes chaussures • Bâtons de marche • Crampons de marche et piolet de marche 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> • Zone d'éboulement • pierrer 	<ul style="list-style-type: none"> • Chute de pierres • Couille de bois 	<ul style="list-style-type: none"> • Glissade • Chute • Blessure 	<ul style="list-style-type: none"> • Contourner les obstacles lorsque possible 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
<ul style="list-style-type: none"> • Précipices et ravins 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentier ou parcours qui passe à proximité 	<ul style="list-style-type: none"> • Chute dans le vide • blessure, décès 	<ul style="list-style-type: none"> • S'en tenir éloigné • S'accrocher 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
Risques reliés aux conditions météorologiques				
<ul style="list-style-type: none"> • Températures élevées • Déshydratation • Déshydratation 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition prolongée au soleil 	<ul style="list-style-type: none"> • Déshydratation • Coup de soleil • Coup de chaleur 	<ul style="list-style-type: none"> • Boire beaucoup d'eau ou des boissons qui reconstituent des électrolytes • Crème solaire (protection 30 ou plus) • Porter un chapeau 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> • Plus diluées • Orage, foudre 	<ul style="list-style-type: none"> • Lacs à découvert 	<ul style="list-style-type: none"> • Hypothermie • Electrocution 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier vêtements secs • Se mettre à l'abri 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
<ul style="list-style-type: none"> • Températures basses 	<ul style="list-style-type: none"> • Transpiration • Peau humide 	<ul style="list-style-type: none"> • Hypothermie • engelure 	<ul style="list-style-type: none"> • Habillage multicouche • Tugue couvrant la tête • Bouger, s'activer 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> • Tempête de neige 	<ul style="list-style-type: none"> • Accumulation rapide de neige • Faible visibilité 	<ul style="list-style-type: none"> • S'enliser • S'épuiser • Perdre la trace du sentier 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier vêtements secs • Bonnes lunettes • Bonnes connaissances de carte et boussole 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible

Montagne				
<ul style="list-style-type: none"> • Pente herbeuse • Pente neigeuse • Sentier glacé 	<ul style="list-style-type: none"> • Rosée, pluie • Inclinaison • Surface mouillée 	<ul style="list-style-type: none"> • Glissade • Blessure • Entorse • Fracture 	<ul style="list-style-type: none"> • Bonnes chaussures • Bâtons de marche • Crampons de marche et piolet de marche 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> • Zone d'éboulis • pierrier 	<ul style="list-style-type: none"> • Chute de pierres • Coulée de boue 	<ul style="list-style-type: none"> • Glissade • Chute • Blessure 	<ul style="list-style-type: none"> • Contourner les obstacles lorsque possible 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
<ul style="list-style-type: none"> • Précipices et ravins 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentier ou parcours qui passe à proximité 	<ul style="list-style-type: none"> • Chute dans le vide • blessure, décès 	<ul style="list-style-type: none"> • S'en tenir éloigné • S'encorder 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
Risques liés aux conditions météorologiques				
<ul style="list-style-type: none"> • Températures élevées • Sécheresse 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition prolongée au soleil 	<ul style="list-style-type: none"> • Déshydratation • Coup de soleil • Coup de chaleur 	<ul style="list-style-type: none"> • Boire beaucoup d'eau ou des boissons qui redonnent des électrolytes 	



Liste des risques inhérents aux activités

Risques inhérents à l'activité RANDONNÉE PÉDESTRE

- I. Risques inhérents à la météo
 - a. Malaises causés par le soleil (Coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
 - b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
 - c. Foudre
 - d. Précipitations (pluie, grêle, neige)
 - e. Neige
- II. Risques inhérents à l'environnement
 - a. Piqûres d'insectes (abeilles, guêpes, moustiques, mouche à cheval, etc.)
 - b. Coupures par verre suite à des bris de bouteilles (vandalisme)
 - c. Herbe à puces
 - d. Rencontre d'animaux sauvages
- III. Risques inhérents à la pratique de l'activité
 - e. Chutes suite à une mauvaise manœuvre
 - a. Blessure à la tête suite à une chute
 - b. Blessures après s'être cogné (ecchymoses)
 - c. Étirements musculaires
 - d. Foulures
 - e. Fracture
 - f. Complications médicales causées par le stress ou la peur
 - g. Essoufflement chronique
 - h. Faiblesse musculaire (insuffisance physique pour terminer le parcours)
 - i. Mains éraflées
 - j. Genoux éraflés
 - k. Se perdre
 - l. Blessures avec le matériel (trampons, bâtons de marche)
 - m. Blessures dues à l'utilisation du matériel de camping (surtout réchaud, hache, etc.)
- IV. Risques inhérents causés par la clientèle
 - a. Stress causé par un horaire serré
 - b. Alcool et drogue
 - c. Attitude macho et pression à performer
 - d. Méconnaissances de communication (compétences langagières)
 - e. Incompréhension des panneaux de signalisation
 - f. Altercation entre individu (participants et personnel)
 - g. Émeute lors de visite de clientèle ou de VIP
 - h. Tendances suicidaires



Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative, selon le contexte et la nature du risque qui a été affecté. Les risques peuvent varier.

Risque objectif : Possibilité qu'un événement nuisible, plus ou moins prévisible, provienne de l'environnement naturel et physique.

Risque subjectif : Possibilité qu'un événement nuisible, plus ou moins prévisible, provienne des humains lors de l'activité.

Tableau synthèse de prévention des risques

		Facteurs de risque	Gestes de prévention à poser afin d'éviter le maximum de problèmes et minimiser les risques qui peuvent survenir lors d'activités de plein air.
Risques humains (risque subjectif)	Encadrement, information et communication	Responsable non qualifié, inexpérimenté	Avoir les qualifications adéquates. Est-ce que le ou les responsables ont les formations et les connaissances nécessaires ? (Brevet de fédération sportive...)
		Premiers soins	Qui a une formation en premiers soins ? Où se trouve la trousse de premiers soins ?
		Plan B d'urgence	Savoir où sont les points de sorties de l'itinéraire. Connaître les itinéraires alternatifs en cas de mauvais temps, bris de matériel, etc.
		Planification déficiente	Prévoir l'imprévu ! Attention aux manques de matériel, de nourriture, aux erreurs de planification, aux difficultés-surprises, etc.
		Itinéraire inconnu	Le responsable ne le connaît pas bien, source d'informations peu fiables concernant l'itinéraire (un ami, etc.)
		Horaires inadéquats	On sait quand on part, jamais quand on arrivera ! Tenir compte de la longueur, la difficulté, etc.
		Manque de leadership	Assurer le leadership pour prévenir les disputes dans le groupe, les scissions du groupe, le stress, la non-confiance envers le chef de sortie...
		Information donnée aux participants	Informers les participants de l'itinéraire, du lieu du coucher, de la longueur, etc.
	Qualité et quantité d'information insuffisantes.	Connaître les sources d'informations (fédération, livres, topoguide, etc.). Faire une recherche exhaustive d'information.	
	Attitudes, comportement et caractéristiques des participants	Capacité des participants inadéquate pour le projet prévu.	Vérifier que les participants ont : l'âge, les capacités physiques, les connaissances techniques, l'expérience et la formation pour faire le projet prévu ?
		Incapacité physique, limites physiques et état de santé.	Quel est l'état de santé des participants (voir fiche médicale) ?
Influence du groupe		Tenir compte de la taille, de la pression et du leadership dans le groupe, etc.	

Risques mécaniques et environnementaux risque objectif		La vie de groupe	Implication, comportement et attitude adéquate dans la vie de groupe.	
		Attitude individuelle négative sur le groupe.	Témérité, non-respect des règles, consommation de drogue ou d'alcool, prise de risque inutile, etc...	
		Préparation individuelle insuffisante	Oubli de matériel, de nourriture, etc. (liste de matériels et menus)	
	Environnement et installations	Conditions météorologiques	Tenir compte de l'influence de la météo sur la difficulté de l'itinéraire, la durée, etc.	
		Site éloigné des services médicaux	Connaitre où sont les services médicaux les plus près. (Plan d'urgence).	
		Éloignement et isolement	Tenir compte de l'influence de l'éloignement et de l'isolement sur la planification, la réalisation et la gestion des risques.	
		Manque de repère sur le parcours ou le site	Avoir de bonnes informations (cartes précises) et savoir lire une carte et se servir d'une boussole (GPS selon le cas).	
		Dangers liés aux animaux sauvages et aux insectes.	Appliquer les règles de l'approche « Sans trace ». Avoir une trousse de premiers soins adéquate et connaître les allergies des participants.	
		Dangers liés aux accidents du terrain	Choix du lieu, adéquation avec les participants et leur capacité et le choix du matériel	
		Dangers liés à la flore (arbres morts, herbe à puce...)	Avoir une trousse de premiers soins adéquate et... faire attention !	
		Dangers liés à l'hydrologie (qualité, présence d'eau, eau froide...)	Planification de l'itinéraire adéquate.	
		Dangers liés aux infrastructures : routes, quais, lieux de baignade, bâtiments, sentiers...	Considérer que les infrastructures peuvent être en très mauvais état (pas d'inspection, entretien déficient, construction ancienne...). Il ne s'agit pas d'un lieu aseptisé !	
		Équipement	Mauvais état du matériel, tente, refuge, réchaud...	Inspection avant le départ.
			Équipements non conformes aux normes	S'assurer de la qualité et de l'utilité de l'équipement.
			Équipements personnels inadéquats aux participants (taille, isolation...)	Inspection de tous les participants avant le départ.
Équipements insuffisants en nombre pour le groupe.	Inspection avant le départ.			

RÉFÉRENCES ET OUTILS



GUIDE DE PRATIQUE ET
D'ENCADREMENT SÉCURITAIRE
D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

NORMES, EXIGENCES
ET PROCÉDURES



[http://www.loisirquebec.com/
plein_air.asp?id=24](http://www.loisirquebec.com/plein_air.asp?id=24)



Liste des risques inhérents aux activités

<http://www.aventure-ecotourisme.qc.ca/getdoc.php?id=144>



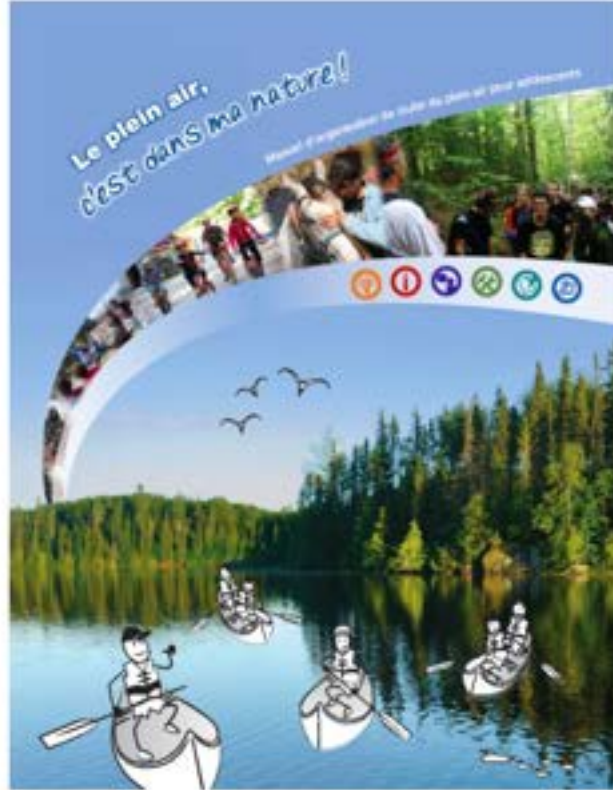
**RÉFÉRENTIEL
EN GESTION DE RISQUES**

En enseignement en contexte de plein air

*Politiques et pratiques normalisées pour les
établissements scolaires du Québec*

Mai 2016
Révisé, juillet 2017

[https://portail-plein-air.weebly.com/
manuel-de-gestion-de-risque-en-milieu-
scolaire.html](https://portail-plein-air.weebly.com/manuel-de-gestion-de-risque-en-milieu-scolaire.html)



<https://www.loisirquebec.com/fr/le-plein-air-c-est-dans-ma-nature->

Document de référence



**La sécurité
bien dosée,
une question
d'équilibre !**

 en partenariat avec Québec 



Table des matières

Liste des membres du comité « Sécurité bien dosée »	2	Annexe I : Outils et exemples	16
Introduction	4	Exemple d'application de l'approche préventive	16
Concepts	4	Analyse des risques à partir d'une matrice inspirée de celle d'Haddon	17
Le danger, le risque et la prise de risque	5	Outil d'analyse de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)	19
La sécurité et ses dimensions	6	Exemple d'application	20
La prévention	7	Annexe II : Précisions de concepts liés au continuum de prévention	21
La responsabilité civile	8	La sensibilisation et l'information	21
Définition d'une sécurité bien dosée	9	L'éducation et la formation	21
Principes d'une sécurité bien dosée	10	La normalisation	22
L'approche préventive	11	L'accreditation	22
Les domaines stratégiques de l'approche préventive	12	La réglementation	22
Continuum d'intervention	14	Références	25
Conclusion	15		

Lerpa

UQAC

**Laboratoire d'expertise
et de recherche en plein air**

Université du Québec à Chicoutimi

<http://lerpa.uqac.ca/documents-et-outils/outils-developpes-pour-le-secteur-dintervention-plein-air-de-luqac/>



Consulter la description officielle

Communiquer avec les responsables

Faire une demande d'admission

9052

Unité d'enseignement en intervention plein air

Programme court de premier cycle en intervention plein air

Conditions d'admission

☑ Trimestre d'admission	Été, Automne
📄 Contingentement	Oui
★ Nombre de crédits	16.00

En savoir plus



ENCADREMENT SÉCURITAIRE DES INTERVENTIONS EN PLEIN AIR : UNE INTRODUCTION

Christian Mercure - Pascal Morin

UQAC
Université du Québec
à Chicoutimi

Lerpa | **UQAC**
Laboratoire d'expertise
et de recherche en plein air
Université du Québec à Chicoutimi