ENCADREMENT SÉCURITAIRE DES INTERVENTIONS EN PLEIN AIR : UNE INTRODUCTION

Christian Mercure - Pascal Morin

UQAC
Université du Québec
à Chicoutimi

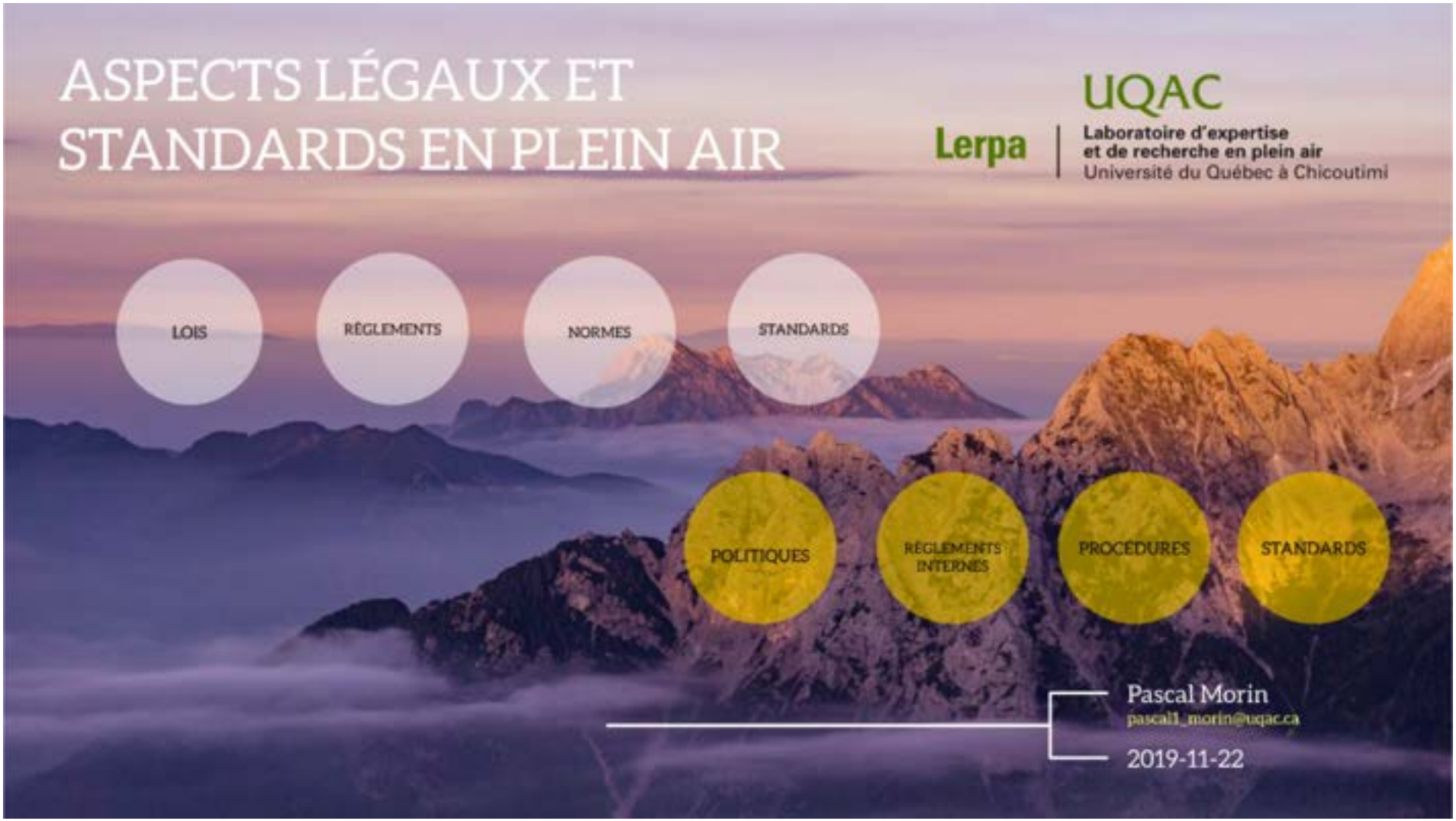
Lerpa | UQAC
Laboratoire d'expertise
et de recherche en plein air
Université du Québec à Chicoutimi

1 INCOMPETENCE INCONSCIENTE
JE NE SAIS PAS QUE JE NE SAIS PAS.
2 INCOMPETENCE CONSCIENTE
!
JE SAIS QUE JE NE SAIS PAS.
PRISE DE CONSCIENCE
4 COMPETENCE INCONSCIENTE
AUTOMATISME
JE NE SAIS PLUS QUE JE SAIS
EXPERTISE
3 COMPETENCE CONSCIENTE
ATTENTION
JE SAIS QUE JE SAIS
• EFFORT
• REPETITION
Cyril MAITRE
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
pascal1_morin@uqac.ca
2019-11-22

PROCÉDURE DE PLANIFICATION

SORTIE SÉCURITAIRE EN PLEIN AIR

PROCÉDURE DE PLANIFICATION

Lerpa | UQAC

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 mineures sont impliquées) ?
- ☐ 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 ?

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

Lerpa | UQAC

LISTE DE VÉRIFICATION

- ☐ Sac à dos
- ☐ Carte du site (plastifiée ou dans un sac étanche)
- ☐ Téléphones cellulaires (2)
  (ou autre moyen de communication (téléphone satellitaire, balise de détresse, etc.)
- ☐ Chargeur portatif
- ☐ Sifflets (enseignants et participants)
- ☐ Epipen
- ☐ 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 mineures 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

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 canotables 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 canot/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 6
3.5 Les relations avec le milieu 7

CHAPITRE 4 - LA PRATIQUE ENCADRÉE 4 - 1
4.1 L'encadrement et la pratique générale (critères FQCE) 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

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 canotables

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 cordelle 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 Classe de difficulté des parcours canotables /durée des sorties	Guide randonnée 1 jour	Guide excursion Jusqu'à 5 jours	Guide expédition Illimitée
I et II Duo Solo Mixte	 1/12, 6 canots 1/5, 5 canots 1/8, 5 canots	 1/10, 5 canots 1/4, 4 canots 1/8, 5 canots	 1/6, 3 canots 1/3, 3 canots 1/5, 3 canots
III Duo Solo Mixte	Non applicable	 1/10, 5 canots 1/4, 4 canots 1/8, 5 canots	 1/6, 3 canots 1/3, 3 canots 1/5, 3 canots
IV Duo Solo Mixte	Non applicable	Non applicable	 1/6, 3 canots 1/3, 3 canots 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 Solo Mixte	 2/14, 8 canots 2/7, 7 canots 2/11, 6 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.

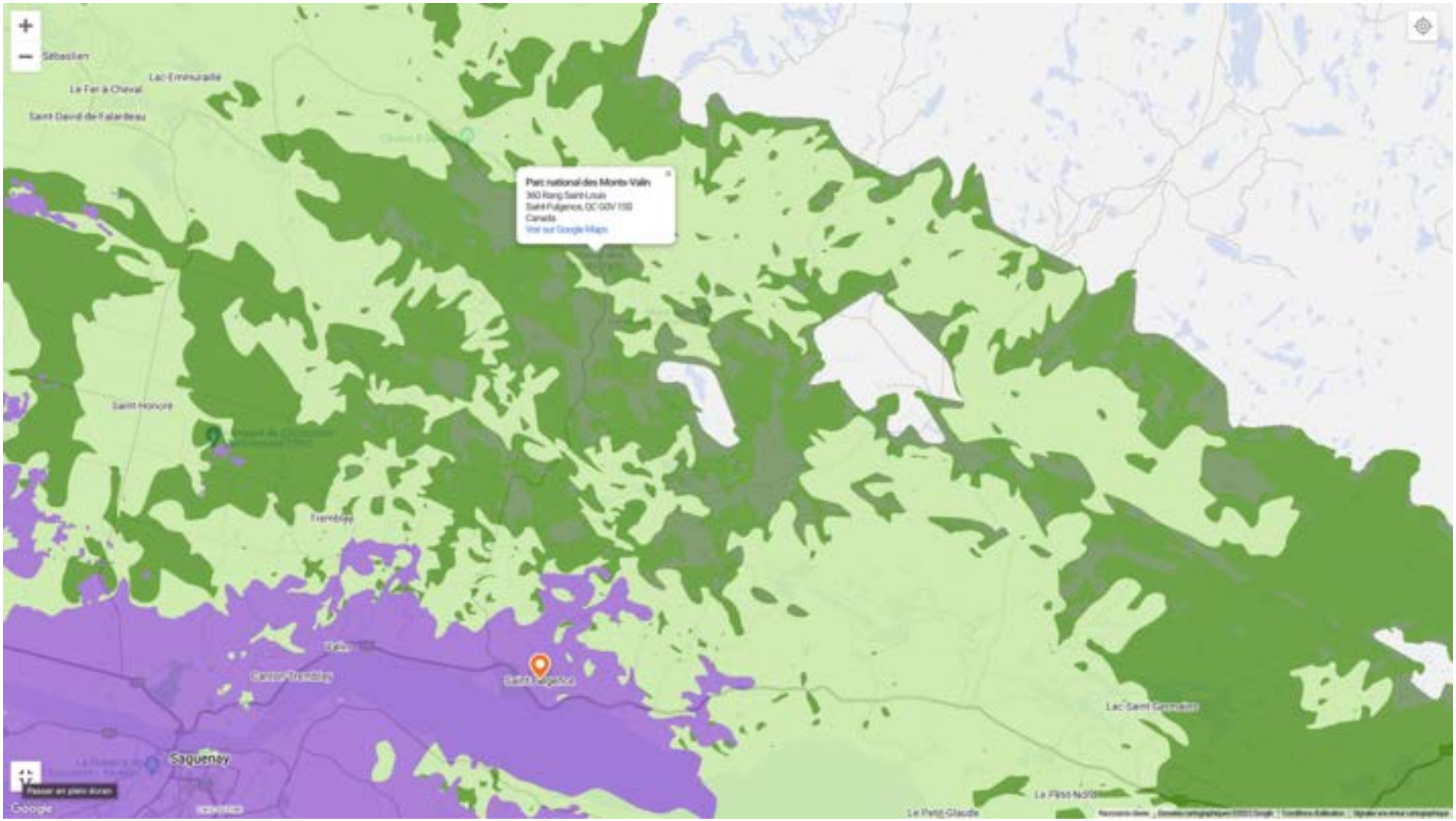
PROGRAMME DE FORMATION ET DE CERTIFICATION GUIDE

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. De celles-ci : •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


Sébastien
Lac-Emmuraille
Le Fer à Cheval
Saint-David-de-Falardeau
Parc national des Monts-Valin
360 Rang Saint-Louis
Saint-Fulgence, QC G0V 1S0
Canada
Voir sur Google Maps
Saint-Honoré
Tremblay
Saguenay
Lac Saint-Germain
Le Petit-Glaude
Passer en plein écran
Google

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 déceler 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:_____

Nous vous prions de répondre CONSCIENCIEUSEMENT à ces quelques questions.

OUI NON

0 0 1-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-Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses au repos à l'effort, au froid, à la chaleur?

0 0 4-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)?
Spécifiez: _____

0 0 6-Souffrez-vous d'allergies (pollen, froid, animaux, noix lait, etc.)
Spécifiez: _____

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.)?
Spécifiez: _____

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?
Spécifiez: _____

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?
Spécifiez: _____

0 0 13-Avez-vous des problèmes dermatologiques (peau) qui apparaissent ou sont aggravés par le soleil, la chaleur, le froid, etc.
Spécifiez: _____

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 éclaircissent votre sang?
Lesquels: _____

0 0 16-Ressentez-vous de la douleur, de la chaleur ou des crampes dans les mollets lorsque vous marchez dans une pente ou que vous montez un escalier?

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.)?
Spécifiez: _____

0 0 18-Existe-t-il d'autres raisons d'ordre physique ou mentale qui vous empêcheraient de partir avec un groupe loin des centres urbains et dans les conditions décrites par le responsable de l'activité?
Spécifiez: _____

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

Voir le secteur du centre de découverte et de services
Lac-des-Pères
Pic de la Tête de Chien 570 m
Centre de découverte et de services
Le Mirador
Étang Bélanger

SORTIE SÉCURITAIRE EN PLEIN AIR
PLAN DE SORTIE – PAGE 1

UQAC

NOM, PRÉNOM	NO TEL (CELLULAIRE)	CONDITIONS MÉDICALES	NO EN CAS D'URGENCE

NOM, PRÉNOM	RÔLE	NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

DATE	HEURE DE DÉPART	HEURE DE RETOUR	HEURE D'ACTIVATION DES MESURES D'URGENCE

LIEU DE LA SORTIE (ADRESSE OU GOOGLE MAP)	
DESCRIPTION SOMMAIRE DES ACTIVITÉS	
TRANSPORT	
BUTS D'APPRENTISSAGE	

© Laboratoire d'ingénierie et de conception en plein air – UQAC – 2022

SORTIE SÉCURITAIRE EN PLEIN AIR
PLAN DE SORTIE – PAGE 2

UQAC

RISQUE DE RISQUE	INCIDENTS POTENTIELS	PRÉVENTION

SCÉNARIO PRÉMONITÉ 1
Situation : au point le plus éloigné de la sortie, l'accidenté est incapable de se déplacer Planification :

SCÉNARIO PRÉMONITÉ 2
Situation : Planification :

© Laboratoire d'ingénierie et de conception en plein air – UQAC – 2022

SORTIE SÉCURITAIRE EN PLEIN AIR
PLAN DE SORTIE – PAGE 3

UQAC

NOM, PRÉNOM	CONDITIONS MÉDICALES	NO. EN CAS D'URGENCE

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 comme				
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 environnantes, 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 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				

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	FRÉQUENCE
• Animaux sauvages	• Rencontre fortuite	• Attaque • Dommages matériels	• Faire du bruit • Ne pas se montrer agressif • Établir une distance sécuritaire	• Faible
Montagne				
• Pente herbeuse • Pente neigeuse • Sentier glacé	• Roche, pluie • Inclinaison • Surface mouillée	• Glissade • Blessure • Entorse • Fracture	• Bonnes chaussures • Bâtons de marche • Crampons de marche et piolet de marche	• Moyenne
• Zone d'éboulis • pierrier	• Chute de pierres • Coulée de boue	• Glissade • Chute • Blessure	• Contourner les obstacles lorsque possible	• Faible
• Précipices et ravins	• Sentier ou parcours qui passe à proximité	• Chute dans le vide • blessure, décès	• S'en tenir éloigné • S'encordier	• Faible
Risques reliés aux conditions météorologiques				
• Températures élevées • Sécheresse	• Exposition prolongée au soleil	• Déshydratation • Coup de soleil • Coup de chaleur	• Boire beaucoup d'eau ou des boissons qui redonnent des électrolytes • Crème solaire (protection 30 ou plus) • Porter un chapeau	• Moyenne
• Pluie diluvienne • Orage, foudre	• Lieux à découvert	• Hypothermie • Électrocution	• Vérifier prévisions météo • Se mettre à l'abri	• Faible
• Températures basses	• Transpiration • Peau humide	• Hypothermie • Engelures	• Habillement multicouches • Tuque couvrant la tête • Bouger, s'activer	• Moyenne
• Tempête de neige	• Accumulation rapide de neige • Faible visibilité	• S'enliser • S'épuiser • Perdre la trace du sentier	• Vérifier prévisions météo • Bonnes raquettes • Bonnes connaissance de carte et boussole	• Faible

Montagne				
• Pente herbeuse • Pente neigeuse • Sentier glacé	• Rosée, pluie • Inclinaison • Surface mouillée	• Glissade • Blessure • Entorse • Fracture	• Bonnes chaussures • Bâtons de marche • Crampons de marche et piolet de marche	• Moyenne
• Zone d'éboulis • pierrier	• Chute de pierres • Coulée de boue	• Glissade • Chute • Blessure	• Contourner les obstacles lorsque possible	• Faible
• Précipices et ravins	• Sentier ou parcours qui passe à proximité	• Chute dans le vide • blessure, décès	• S'en tenir éloigné • S'encorder	• Faible
Risques reliés aux conditions météorologiques				
• Températures élevées • Sécheresse	• Exposition prolongée au soleil	• Déshydratation • Coup de soleil • Coup de chaleur	• Boire beaucoup d'eau ou des boissons qui redonnent des électrolytes	

Aventure
Écotourisme
Québec

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, grain, grêle)
   e. Noirceur

II. **Risques inhérents à l'environnement**
   a. Piqûres d'insectes (abeilles, guêpes, moustiques, mouche à chevreuils, etc.)
   b. Coupures par vitre suite à des tirs de bouteilles (vandalisme)
   c. Herbe à puce
   d. Rencontre d'animaux sauvages

III. **Risques inhérents à la pratique de l'activité**
   c. 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 écorchées
   j. Genoux écorchés
   k. Se perdre
   l. Blessures avec le matériel (crampons, bâtons de marche)
   m. Blessures dues à l'utilisation du matériel de camping / survie (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. Mésententes de communication (compétences langagières)
   e. Incompréhension des panneaux de signalisation
   f. Altercation entre individu (participants et personnel)
   g. Émeute lors de visite de célébrité 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 position du risque qui a été effectuée les risques peuvent varier.

Dernière mise à jour : 11 août 2008

page:24

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.)
		Horaire inadéquat	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	Informer les participants de l'itinéraire, du lieu du coucher, de la longueur, etc.
		Qualité et quantité d'information insuffisante.	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.

38

		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)
Risques mécaniques et environnementaux risque objectif)	**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	Connaître 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.

39

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.aventure-ecotourisme.qc.ca/getdoc.php?id=144

FÉÉPEQ

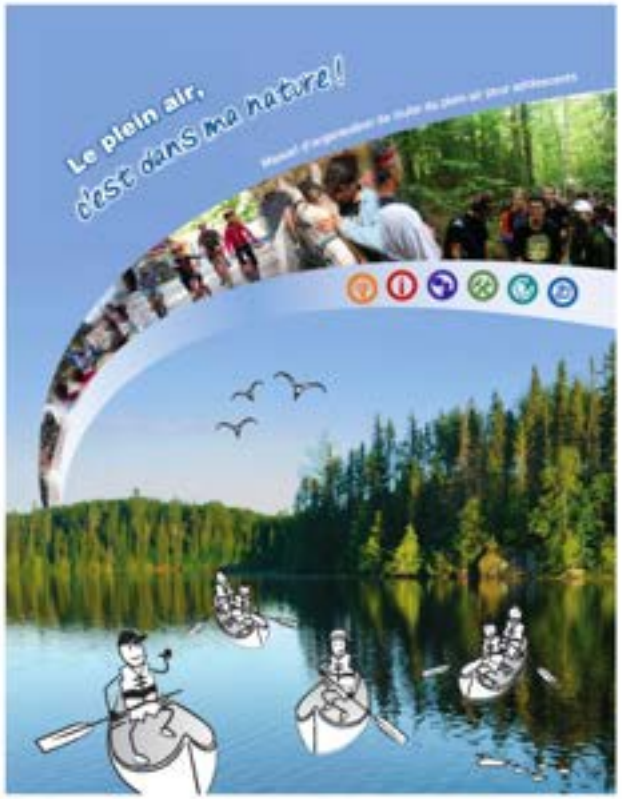
RÉFÉRENTIEL
EN GESTION DE RISQUES

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

Document de référence
La sécurité bien dosée, une question d'équilibre !
tmvpa
Québec

Table des matières

Liste des membres du comité « Sécurité bien dosée » 2

Introduction 4

Concepts 4
- Le danger, le risque et la prise de risque 5
- La sécurité et ses dimensions 6
- La prévention 7
- La responsabilité civile 8

Définition d'une sécurité bien dosée 9
- Principes d'une sécurité bien dosée 10

L'approche préventive 11
- Les domaines stratégiques de l'approche préventive 12
- Continuum d'intervention 14

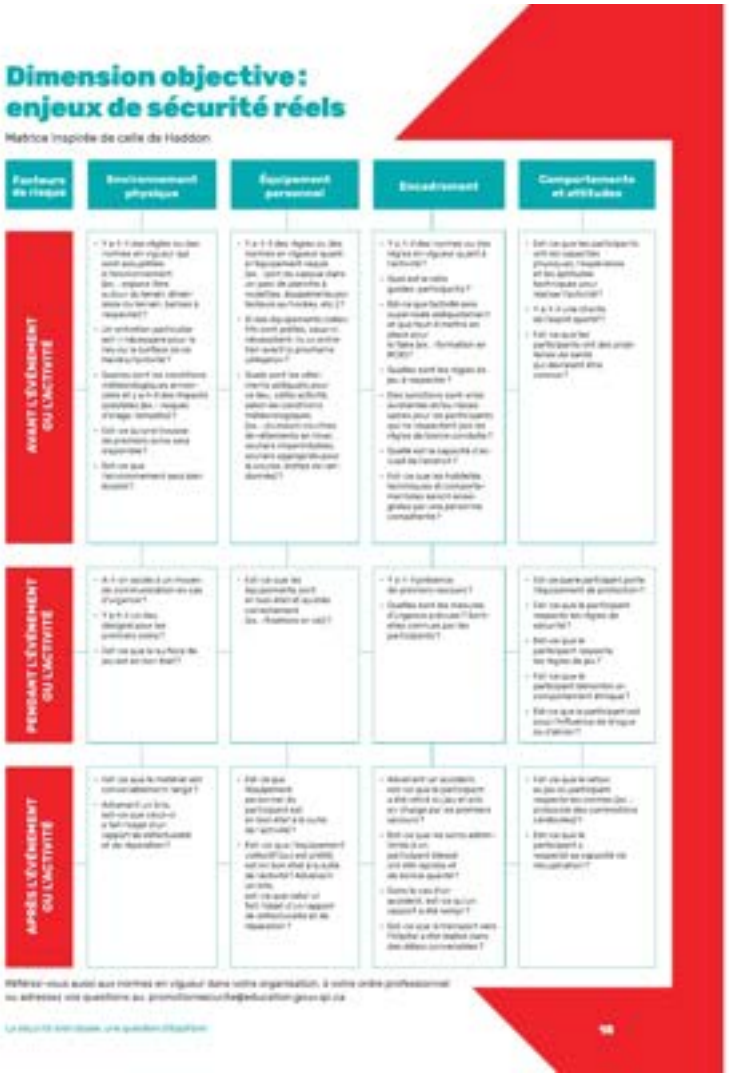
Conclusion 15

Annexe I : Outils et exemples 16
- Exemple d'application de l'approche préventive 16
- Analyse des risques à partir d'une matrice inspirée de celle d'Haddon 17
- Outil d'analyse de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) 19

Exemple d'application 20

Annexe II : Précisions de concepts liées au continuum de prévention 21
- La sensibilisation et l'information 21
- L'éducation et la formation 21
- La normalisation 22
- L'accréditation 22
- La réglementation 22

Références 23



Dimension objective : enjeux de sécurité réels

Matrice inspirée de celle de Haddon

Facteurs de risque	Environnement physique	Équipement personnel	Encadrement	Comportements et attitudes
AVANT L'ÉVÉNEMENT OU L'ACTIVITÉ	• Y a-t-il des règles ou des normes en vigueur qui sont applicables à l'environnement (ex. : espace libre autour du terrain, dégagement ou non en vol, barrière à respecter) ? • Un entretien particulier est-il nécessaire pour le lieu ou la surface de vol ? Quelle est la fréquence ? • Quelles sont les conditions météorologiques en vigueur (vent et y a-t-il des dispositifs existants (ex. : manches d'orage, tomates) ? • Est-ce qu'un sol trouvé des premiers soins sera disponible ? • Est-ce que l'environnement sera bien éclairé ?	• Y a-t-il des règles ou des normes en vigueur quant à l'équipement requis (ex. : port du casque dans un parc de planche à roulettes, équipement requis pour faire un tyrolienne, etc.) ? • À quoi doivent ressembler les équipements (vêtements, souliers, casque, etc.) nécessaires ? Quels sont les critères ? Y a-t-il des équipements spéciaux ou particuliers à prévoir ? Quels sont les critères d'achats pour ce lieu, selon les conditions météorologiques (ex. : chaussures ou bottes de randonnée en hiver, souliers imperméables, souliers appropriés pour la voile, bottes de caoutchouc) ?	• Y a-t-il des normes ou des règles en vigueur quant à l'activité ? • Quel est le ratio guides-participants ? • Est-ce que l'activité sera suivie selon un plan et quelles étapes ou mesures ont été prises pour la faire (ex. : formation en RCR) ? • Quelles sont les règles en jeu à respecter ? • Des sanctions sont-elles prévues pour les participants qui ne respectent pas les règles de bonne conduite ? • Quelle est la capacité d'accueil de l'endroit ? • Est-ce que les habiletés techniques et comportementales exigées par une personne compétente ?	• Est-ce que les participants ont les capacités physiques, cognitives et les aptitudes techniques pour réaliser l'activité ? • Y a-t-il une charte de l'esprit sportif ? • Est-ce que les participants ont des problèmes de santé qui devraient être connus ?
PENDANT L'ÉVÉNEMENT OU L'ACTIVITÉ	• À l'un ou plusieurs un moyen de communication en cas d'urgence ? • Y a-t-il un lieu désigné pour les premiers soins ? • Est-ce que la surface du jeu est en bon état ?	• Est-ce que les équipements sont en bon état et ajustés correctement (ex. : flotteurs en vol) ?	• Y a-t-il quelque de premiers secours ? • Quelles sont les mesures d'urgence prévues ? Sont-elles connues par les participants ?	• Est-ce que le participant porte l'équipement de protection ? • Est-ce que le participant respecte les règles de sécurité ? • Est-ce que le participant respecte les règles de jeu ? • Est-ce que le participant démontre un comportement amical ? • Est-ce que le participant est sous l'influence de drogue ou d'alcool ?
APRÈS L'ÉVÉNEMENT OU L'ACTIVITÉ	• Est-ce que le matériel est convenablement rangé ? • Advenant un bris, est-ce que celui-ci a fait l'objet d'un rapport de défectuosité et de réparation ?	• Est-ce que l'équipement personnel du participant est en bon état à la suite de l'activité ? • Est-ce que l'équipement collectif (ex. : voile) est en bon état à la suite de l'activité ? Advenant un bris, est-ce que celui-ci a fait l'objet d'un rapport de défectuosité et de réparation ?	• Advenant un accident, est-ce que le participant a été référé ou pris en charge par les premiers secours ? • Est-ce que les soins administrés à un participant blessé ont été signalés et documentés ? • Dans le cas d'un accident, est-ce qu'un rapport a été rédigé ? • Est-ce que le transport vers l'hôpital a eu lieu dans des délais convenables ?	• Est-ce que le ratio ou les participants respectent les normes (ex. : protocole des connaissances canotage) ? • Est-ce que le participant a respecté sa capacité de récupération ?

Référez-vous aux normes en vigueur dans votre organisation, à votre ordre professionnel ou adressez vos questions au promotionsecurite@education.gouv.qc.ca

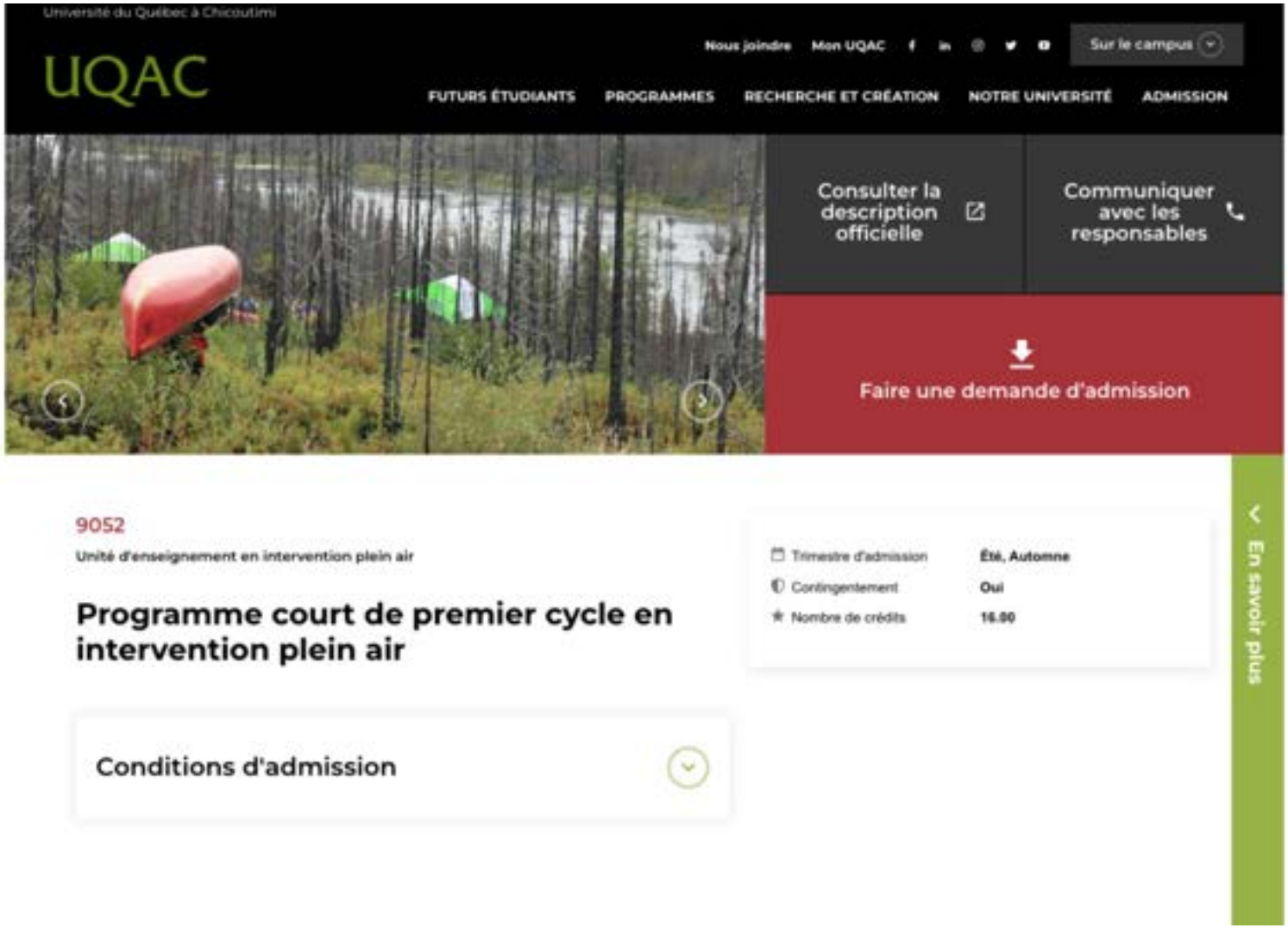
La vidéo 10 vous donne une question d'équipement

18

UQAC

Lerpa | 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/


Université du Québec à Chicoutimi
UQAC
Nous joindre
Mon UQAC
Sur le campus
FUTURS ÉTUDIANTS
PROGRAMMES
RECHERCHE ET CRÉATION
NOTRE UNIVERSITÉ
ADMISSION
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
Trimestre d'admission
Été, Automne
Contingentement
Oui
Nombre de crédits
16.00
En savoir plus
Conditions d'admission

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