

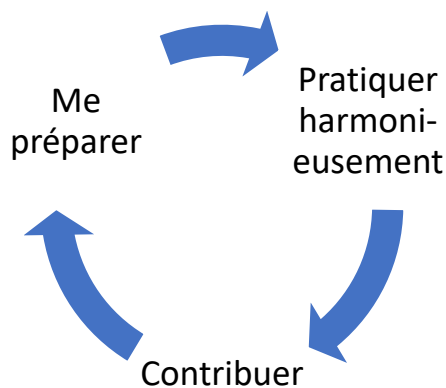


Cultive ton plein air!

Pour une pratique responsable et sécuritaire des activités de plein air

En m'engageant pour le plein air, je nous offre :

- des expériences plus sécuritaires, agréables et complètes;
- des sites de pratique plus accessibles et pérennes;
- des milieux naturels mieux préservés.



AVANT : ME PRÉPARER

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

*Je dispose des **compétences techniques** requises pour relever de nouveaux défis.*

Tu souhaites progresser dans ton activité? T'aventurer dans des terrains de jeu plus difficiles ou isolés? Effectuer une sortie plus longue qu'à l'habitude? Deux options s'offrent à toi :

1. Développe tes propres connaissances et tes compétences pratiques en suivant une **formation** certifiée par une fédération de plein air;
2. Bénéficie des connaissances et de l'expérience d'une personne compétente en participant à une **sortie encadrée** par un club d'adeptes bénévoles ou une entreprise touristique. Assure-toi que la personne qui l'encadre possède les compétences reconnues par une fédération de plein air.

*Je me fie à des **sources d'informations fiables** et je vérifie les **conditions d'accès** au site que je souhaite visiter.*

Privilégie les informations diffusées sur les cartes interactives des fédérations de plein air, sur [On y va](#) et dans les sites Web des gestionnaires de site de pratique. Pourquoi? Pour éviter les mauvaises surprises! Les applications et les sites Web alimentés par les utilisateurs et utilisatrices peuvent présenter des informations erronées. Après avoir repéré un site de pratique à la hauteur de tes envies, de tes connaissances et de tes compétences, vérifie les conditions d'accès directement auprès de son gestionnaire : quels sont les tarifs et les heures d'ouverture? Y a-t-il des périodes de fermeture à respecter (lors d'intempéries, à la période de la chasse, du dégel, de la nidification, etc.)? La réservation ou l'achat à l'avance d'un droit d'accès est-il requis? Ces informations te permettront d'ajuster ta sortie.

*J'envisage de partir en **groupe** plutôt qu'en solitaire.*

Partir à plusieurs est plus prudent et souvent plus plaisant! D'ailleurs, la plongée sous-marine se pratique obligatoirement en binôme.

*Je vérifie les **prévisions météorologiques**.*

Être en contact direct et en harmonie avec les éléments de la nature fait partie des joies du plein air. Mais ces éléments impliquent aussi des risques et il faut savoir les gérer : température, direction et intensité des vents, précipitations, épaisseur du couvert de neige ou de glace, heures de lever et de coucher du soleil, marées... Fais tes vérifications avant de partir, tu maximiseras ton expérience une fois en nature.

*Je choisis un **parcours approprié** et je prévois un **plan B**.*

Choisir un parcours adapté à tes connaissances, à tes compétences, à celles de ton groupe, au temps dont vous disposez et aux autres variables te permettra de maximiser le plaisir et la sécurité de tout le monde. Pour profiter de la sortie, même si les conditions météo se dégradent, si le site est trop achalandé ou si le parcours choisi s'avère trop difficile, aie toujours une solution de rechange en tête.

*J'informe un **ange gardien** de mon itinéraire et de l'heure de retour prévue.*

Désigner un ange gardien et lui transmettre les détails de ton itinéraire est d'autant plus important si ta sortie a lieu dans un endroit isolé ou peu achalandé : il alertera les secours si tu ne reviens pas au moment prévu, ce qui permettra de lancer les recherches plus rapidement. Agir vite est crucial dans le contexte d'un sauvetage. Si ta sortie s'est bien déroulée, avise ton ange gardien dès ton retour. Ça évitera qu'il ne s'inquiète et qu'il alerte les secouristes inutilement!

*J'apporte le **matériel essentiel** avec moi.*

Pour tirer le meilleur de ta sortie et ne manquer de rien, apporte :

- l'équipement requis et en bon état (tu l'as vérifié!);
- de l'eau et des provisions en quantité suffisante;
- des vêtements adéquats pour affronter toutes les conditions envisageables;
- une trousse de premiers soins complète;
- un moyen d'orientation : carte papier, carte interactive, GPS ou boussole;
- un moyen de communication fonctionnel et rechargé : cellulaire, téléphone satellite ou VHF;
- une lampe frontale;
- tout autre équipement te permettant d'assurer ta sécurité, ton hygiène et ton confort.

PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

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

*Je fais preuve d'**ouverture** envers les autres et j'ajuste mon rythme selon l'**achalandage**.*

Quand il y a du trafic sur la route, tu ralentis et tu évites de bloquer l'espace? Fais la même chose en plein air! Sur un sentier ou un cours d'eau achalandé, va plus lentement et respecte le rythme de ceux et celles qui avancent moins vite que toi. Quand tu t'arrêtes devant un point de vue, que tu empruntes une mise à l'eau ou que tu grimpes une paroi d'escalade, libère l'espace plus rapidement pour que les autres puissent en profiter. Au besoin, parlez-vous! Ça vous aidera à vous ajuster.

*Je **cède le passage** ou je **passe en priorité**, selon les recommandations de ma fédération de plein air et du gestionnaire du site de pratique.*

Pour assurer une expérience agréable à tout le monde, il y a quelques conventions à connaître. Par exemple :

- dans un sentier de marche ou de vélo de montagne bidirectionnel, si tu descends, arrête-toi sur le côté et cède le passage à la personne qui monte;

- dans un sentier de ski de fond bidirectionnel, si tu descends, tu as la priorité sur la personne qui monte. Dans une piste tracée en simple, les skieurs et skieuses plus rapides doivent signaler courtoisement leur intention de dépasser; les plus lents doivent céder le passage en se plaçant à l'extérieur de la piste;
- dans un sentier multifonctionnel, les personnes – cyclistes, skieuses, marcheuses ou autres – qui croisent une personne à cheval doivent s'arrêter et attendre que le cavalier ou la cavalière donne ses indications. Tu aideras le cheval à rester calme en évitant de le surprendre.

Tu as un doute? Communique avec la personne que tu croises, c'est la meilleure façon de gérer les passages et les dépassements!

Je limite le bruit que je fais.

Pour favoriser la connexion avec la nature et la qualité de l'expérience des autres, pense à baisser le volume de ta voix et à laisser à la maison tes appareils bruyants (haut-parleurs, drones, etc.). Pour les activités plus techniques, ça favorisera la bonne communication entre les partenaires, leur capacité à se concentrer et leur sécurité.

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

Je rapporte tous mes déchets.

Ton cœur de pomme, ton papier de toilette et ton enveloppe de barre tendre ont un impact sur l'écosystème. Pour préserver l'équilibre écologique du milieu et pour que les autres aient une expérience aussi agréable que la tienne, repars avec tout ce que tu apportes en nature, y compris tes déchets biodégradables. Prends l'habitude d'avoir un sac-poubelle avec toi, ça te facilitera la vie! Il n'y a pas de toilettes sur le site et tu dois faire tes besoins? Renseigne-toi sur les meilleurs moyens de gérer tes « numéros 1 » et tes « numéros 2 » [sans laisser de trace](#). Ce sera plus joli, et meilleur pour l'écosystème!

J'évite de laisser des traces de mon passage.

Il n'y a pas que les déchets qui laissent des traces : abandonner du matériel sur place, cueillir une fleur, arracher une stalactite, piétiner le lichen, élargir le sentier pour éviter un trou de boue... Chacune de tes actions peut contribuer à la dégradation des écosystèmes, même si elle n'est pas malintentionnée. Minimise ton impact pour que ceux et celles qui te suivent puissent profiter des mêmes beautés naturelles que toi.

*Sur l'eau, je fais ma part pour éviter d'introduire ou de propager des **plantes exotiques envahissantes**.*

Laver, vider et sécher ton embarcation et tes équipements nautiques sont trois actions cruciales à accomplir avant de changer de plan ou de cours d'eau. Pourquoi? Pour préserver la santé des écosystèmes aquatiques et pour que la baignade continue d'être agréable.

*Sur terre, je fais ma part pour prévenir les **feux de forêt**.*

Pour éviter de réduire en cendre ton terrain de jeu préféré, fais un feu – de petite taille – seulement si c'est permis, utilise le bois et l'espace prévus à cet effet et assure-toi de l'éteindre à 100 % avant de quitter les lieux.

*J'observe les **animaux sauvages** à distance et j'évite de les nourrir.*

Utilise des jumelles pour mieux observer les animaux et range soigneusement ta nourriture pour éviter de les attirer. Tu contribueras à assurer ta sécurité et la leur, en plus d'éviter qu'ils ne s'habituent trop à la présence humaine.

*Je **campe** aux endroits désignés.*

Concentrer à certains endroits l'impact des humains sur la nature permet de le limiter. Utilise les plateformes ou les zones désignées.

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

*Je reste dans la **zone** où il m'est permis de circuler et je respecte les fermetures.*

Respecte les limites du terrain de jeu auquel on te donne accès en utilisant les sentiers balisés et en rebroussant chemin devant les indications de propriété privée. Les gestionnaires de sites de pratique d'activité de plein air peuvent limiter l'accès à un secteur ou à un site en entier pour une foule de raisons : périodes de chasse, de nidification ou de dégel, travaux d'aménagement ou d'entretien, limites du territoire pour lequel des autorisations de passage sont consenties... Fais-leur confiance! Tu contribueras à pérenniser l'accès aux sites de pratique.

*Je respecte les usages et les conditions négociés avec les **propriétaires** des terrains utilisés.*

Au Québec, de nombreux sites de pratique d'activités de plein air existent grâce à des propriétaires privés qui acceptent de partager un bout de leur territoire. C'est un véritable privilège – et non un droit – d'être ainsi accueillis chez les gens. Mais ces autorisations sont fragiles et il est légitime que les propriétaires exigent le respect de certaines conditions : interdiction de

parcourir les sentiers de rando à vélo, chiens toujours gardés en laisse, interdiction de faire des feux ou du camping, ou de se garer en dehors des limites de l'aire de stationnement... Ces règles, qui peuvent différer d'un endroit à l'autre, sont communiquées par le gestionnaire du site sur les panneaux de signalisation, les cartes, site Web et autres canaux de communication. Prête-leur attention et respecte-les, pour contribuer à ce que tout le monde continue d'avoir accès au site. Quand un propriétaire interdit définitivement l'accès à son territoire, c'est très compliqué pour les gestionnaires de trouver une solution de rechange. Et si des propriétaires n'autorisent pas la pratique de ton activité sur leur terrain, abstiens-toi d'y aller et fréquente plutôt les sites officiels, où les autorisations sont données.

*Je fais preuve de **civisme** et je respecte la **quiétude** du voisinage.*

Tes petits gestes favoriseront la bonne entente avec le voisinage et limiteront les sources d'irritation. Tu dois te changer avant d'aller à l'eau? Choisis un endroit qui convient et fais preuve de discrétion. Tu as quelque chose à célébrer? Fête *après* ta sortie, dans un endroit approprié.

*Je **stationne** mon véhicule aux endroits désignés.*

Stationne-toi en prenant soin de ne pas entraver la circulation, les entrées et les voies d'accès pour les véhicules d'urgence. Ça permettra aux premiers répondants d'intervenir plus rapidement en cas d'urgence. En plus, si la circulation demeure fluide, ça favorisera la bonne entente avec le voisinage. Fais du covoiturage si c'est possible : l'espace de stationnement est rarement illimité.

*Si j'ai l'autorisation d'amener mon **chien**, je le garde en contrôle en tout temps.*

Pour les chiens comme pour les humains, c'est un privilège d'être accueilli dans les milieux naturels. Les chiens doivent donc respecter les autres, les milieux naturels et le calme des lieux quand ils ont la chance d'être amenés en plein air... Même s'ils sont gentils! Pour assurer la sécurité de ton chien et des autres, et conserver l'accès au site, garde-le en laisse si c'est exigé et assure-toi de respecter les autres règles du lieu.

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

*Je demeure conscient ou consciente des **risques** que comporte mon activité de plein air.*

Pour que ton activité demeure plaisante, reste toujours maître de la situation! S'ils ne sont pas contrôlés, les risques associés aux activités de plein air peuvent causer des désagréments, des situations fâcheuses ou même des tragédies. En être conscient permet d'adopter les comportements responsables et sécuritaires adaptés à chaque situation.

*Je m'ajuste aux **conditions environnementales** et aux **particularités** du site de pratique.*

Même avec une bonne préparation, il faut souvent s'adapter aux conditions qu'on rencontre sur le terrain. Le vent se lève soudainement? Le sentier de niveau « intermédiaire » est plus difficile que ce à quoi tu t'attendais? Revois tes objectifs et ajuste-toi en conséquence!

*Je respecte mes **limites** et celles de mon groupe.*

Même avec une bonne préparation, il faut tenir compte de la condition physique et mentale des membres de ton groupe et des limites de chacun dans *l'ici et maintenant*. Tu sens ta motivation fragile? Ta partenaire se fatigue plus vite que d'habitude? Revois tes objectifs et ajuste-toi! Ne laisse personne derrière.

*Je porte attention à la **signalisation** et je respecte la **réglementation**.*

Les panneaux de signalisation installés sur les sites de pratique sont là pour t'aider à prendre des décisions éclairées et à te rendre à bon port : direction à suivre, longueur du parcours, carte du réseau, obstacles à anticiper, horaire d'ouverture, règles à respecter... Les gestionnaires du site les disposent à ton intention, accorde-leur l'attention qu'ils méritent!

Pour assurer ta sécurité et celle des autres, tu dois aussi respecter les lois et règlements en vigueur. Par exemple :

- le Règlement sur la qualification en plongée subaquatique récréative doit être suivi pour pratiquer la plongée sous-marine;
- le Code de la sécurité routière concerne plus spécifiquement les cyclistes qui fréquentent les routes, les chemins et les pistes cyclables. Les adeptes de toutes les activités doivent également le respecter pour se rendre à leur site de pratique.

*Je demeure **sobre**.*

Pourquoi? Pour rester pleinement en contrôle de tes moyens, maximiser ta capacité de concentration et éviter d'avoir des comportements qui pourraient mettre ton groupe dans le pétrin. Tu as quelque chose à célébrer? Choisis un endroit qui convient et fais la fête *après* ta sortie.

*Je porte assistance aux **personnes en difficulté** au meilleur de mes compétences, sans me mettre en danger.*

Aider une personne à s'orienter, lui donner un peu d'eau et des collations si elle n'en a plus (et s'il t'en reste suffisamment, bien sûr), appeler les secours en cas d'urgence... L'entraide contribue

à bâtir une communauté de plein air plus forte et à rendre les sites de pratique encore plus sécuritaires.

*Si je suis témoin d'un **accident**, je reste sur les lieux et je m'identifie auprès des secouristes.*

Pour t'assurer que la personne blessée est prise en charge, reste sur les lieux jusqu'à l'arrivée des secours. Puis, explique ce que tu as vu aux secouristes : ton témoignage leur permettra de donner les soins les plus appropriés, en plus d'aider le gestionnaire du site à éclaircir les circonstances de l'accident.

*Je porte les **équipements de protection requis**.*

Tu ne sais jamais quand ton casque ou ton vêtement de flottaison individuel pourra te sauver la vie! Pour assurer ta sécurité, porte-les en tout temps.

APRÈS : CONTRIBUER

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

*J'acquiesce les **frais d'accès** aux sites de plein air.*

Les gestionnaires de sites de pratique d'activité de plein air investissent d'importantes sommes dans la création, l'entretien, la promotion et la gestion de ton terrain de jeu. Par exemple, savais-tu que l'aménagement d'un nouveau sentier pédestre coûte en moyenne 25 000 \$ du kilomètre, sans compter les frais d'entretien? Pour continuer de profiter du site que tu visites, il est essentiel de payer les frais d'accès, lorsque c'est demandé.

*Je donne de mon **temps**, si je le peux.*

L'aide des bénévoles est précieuse en plein air. Beaucoup de choses ne se feraient pas sans eux et sans elles! Tu as du temps à donner, une envie de contribuer à un projet commun, de te réaliser en faisant partie d'une équipe, d'apprendre, ou tout simplement d'améliorer ton site de pratique préféré? Plusieurs opportunités peuvent s'offrir à toi, comme participer à une corvée d'entretien, aider à organiser les sorties d'un club, participer à l'assemblée générale ou siéger au conseil d'administration d'un organisme de plein air. Tu souhaites un engagement plus modeste? Rapporter les déchets que tu trouves sur ton passage est aussi une excellente contribution!

*Je deviens **membre** d'une fédération de plein air et je lui fais un **don**, si je le peux.*

La mission des 11 fédérations de plein air est de favoriser la pratique de leurs activités respectives dans un cadre agréable et sécuritaire. Elles sont LES références. Concrètement, elles offrent des

formations et des lignes directrices au sujet de la pratique autonome et encadrée ainsi que pour l'aménagement des sites. Elles favorisent le développement et la pérennité de leurs activités et des endroits où on peut les pratiquer, en plus d'en faire la promotion. En bref, elles attaquent plusieurs enjeux de front et accomplissent un mandat très large avec peu de moyens. En devenant membre d'une fédération, tu as la possibilité d'influencer le développement et la pérennisation de ton activité préférée au Québec.

*J'avise l'organisme gestionnaire du site si je remarque des **aménagements brisés**.*

Tu remarques qu'un ponceau, un belvédère, un ancrage ou des panneaux de signalisation sont brisés? En communiquant l'information de façon constructive au gestionnaire, tu l'aideras à prendre soin du site que tu visites.

*J'obtiens l'**autorisation** avant de prendre l'initiative de modifier les aménagements.*

Tu penses qu'un secteur devrait être développé, que la signalisation devrait être changée ou que des travaux sont requis sur une infrastructure? Vérifie auprès du gestionnaire ou du propriétaire du site si ton projet concorde avec sa planification des travaux à effectuer. Ton idée ne coïncide malheureusement pas avec ce qu'il a prévu pour l'instant? Fais-lui confiance, car il a une vision d'ensemble de son site. Offre-lui plutôt ton aide pour d'autres projets.

*Je me renseigne sur l'**histoire de mon activité et l'environnement** où je la pratique.*

Chaque activité a son histoire, ses bâtisseurs et bâtisseuses, ses principes éthiques et ses techniques. En enracinant tes pratiques dans ce que les gens qui t'ont précédé ont légué, tu prendras conscience d'une nouvelle dimension de ton activité et tu favoriseras sa continuité. Chaque milieu naturel a, lui aussi, ses particularités et son histoire : connaître le type de forêt dans laquelle tu te trouves, les anciennes utilisations du lac sur lequel tu pagaies ou encore les animaux qui habitent ces milieux te permettront de mieux apprécier l'endroit que tu explores.

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

*Je respecte la **réglementation** en vigueur pendant tout mon séjour dans la région.*

L'achalandage associé aux activités de plein air peut créer des désagréments pour la population locale. En respectant les règlements prévus pour le gérer, tu contribues à améliorer la cohabitation. Par exemple, ne stationne ta fourgonnette pour la nuit que si c'est autorisé. Les résidents et les élus ont plus de chances de soutenir le développement des activités de plein air si les visiteurs et visiteuses agissent avec respect.

*Je me ravitaille dans les **commerces** et les **hébergements locaux**.*

Lorsque les adeptes d'activités de plein air ont un impact positif sur la vitalité économique d'une région, la population a tendance à soutenir davantage le développement de leurs activités. En plus, acheter local est une façon de remercier la communauté de t'accueillir chez elle!

*Je fais preuve d'ouverture envers la population locale et je me renseigne sur la **région** que je visite.*

Approfondir ta connaissance des gens et des lieux te permettra de mieux saisir le contexte de ton activité, les défis auxquels la population est confrontée, ses façons d'y remédier, son histoire... Et cela ajoutera une autre dimension à ton expérience sur le sentier, le cours d'eau, la piste de ski ou dans les fonds marins!

[Conclusion]

Consulte les informations et les outils préparés par les fédérations de plein air pour connaître les comportements recommandés spécifiquement pour tes activités préférées.